18+

НИНА СОКОЛОВА

ТКАНЬ КАК ЯЗЫК

ПСИХОЛОГИЯ ТЕЛЕСНОЙ МЕТАФОРЫ

Нина Соколова

Ткань как язык. Психология телесной метафоры

https://litres.ru/74900099
ISBN 9785007165921

Аннотация

«Ткань как язык. Психология телесной метафоры» — книга о том, как через текстиль мы говорим с собой без слов. Нина Соколова соединяет психологию и ремесло: лоскуты, узлы и швы становятся картой переживаний, а тактильные практики — способом вернуть опору. Ты научишься «расплетать» тревогу, собирать целостность из фрагментов и видеть в узоре отражение своего пути.

Содержание

Ткань как язык 6
Психология телесной метафоры 6
Введение. Почему ткань 7
Что это за книга 9
Кому эта книга 10
Как читать эту книгу 11
Важное ограничение 12
Лейтмотив 13
Благодарность 14
ЧАСТЬ I. ОСНОВАНИЯ 15
Глава 1. Ткань как язык тела 15
Ткань и память тела 18
Тактильность и нервная система 19
Ткань как продолжение кожи 21
Резюме первой главы 22
Глава 2. Метафора в психотерапии 23
Что такое метафора 23
Материализованная метафора: почему ткань сильнее слов 26
Метафора и символ: различие 27
Метафора и изменение 28
Ограничения метафорического подхода 29
Резюме второй главы 30

Глава 3. Ткань и тело 32
Тело как поверхность опыта 32
Телесная память: как тело хранит 33
Руки как главный канал 34
Дыхание и ткань 35
Вес и тяжесть: телесная метафора нагрузки 36
Температура и ткань 37
Ткань и проприоцепция 38
Резюме третьей главы 39
Глава 4. Безликая фигура 40
Почему без лица 40
Фигура и кукла: принципиальное различие 41
Проекция и контейнирование: два механизма фигуры 42
Как рождается фигура 43
Фигура и «я»: встреча через материю 44
Безликость как безопасность 45
Фигура как переходный объект 46
Резюме четвёртой главы 47
ЧАСТЬ II. ЭЛЕМЕНТЫ МЕТОДА 48
Глава 5. Узел 49
Конец ознакомительного фрагмента. 50

Ткань как язык
Психология телесной метафоры

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-6592-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ткань как язык

Психология телесной метафоры

Фундаментальный труд о работе с тканью
как психологическом методе
Не в новые одежды. В свои.

Введение. Почему ткань

Эта книга родилась не из теории. Она родилась из рук.

Я держала лоскут ткани — простой, необработанный, без узора — и чувствовала, как внутри происходит то, чего не могли дать слова. Я не могла объяснить. Я не могла назвать. Но ткань в моих руках уже знала, что делать. Она принимала форму, складывалась, ложилась так, как нужно было именно тогда. И я поняла: ткань говорит.

Не метафорически. Не поэтически. По-настоящему. Ткань — это язык, который понимает тело раньше, чем разум успевает сформулировать мысль. Это язык, который не требует перевода, потому что он древнее слов. Это язык, который каждый из нас знал с первого дня жизни — когда нас заворачивали, пеленали, укутывали. Ткань была первым миром, который коснулся нашей кожи.

Я психолог. Я работаю с людьми, которые приходят с болью, которую не могут назвать. Они говорят: «Мне плохо», «Я не понимаю, что со мной», «Я не чувствую себя». Слова не помогают — не потому, что они плохие, а потому, что боль живёт не там, где слова. Боль живёт в теле, в руках, в плечах, в том, как человек сидит, как держит ладони, как дышит. И когда я даю им ткань — простой лоскут, без инструкции, без объяснения — происходит то, чего не происходило в разговоре. Они начинают складывать, завязывать,

наслаивать, разрывать. И боль выходит. Не через слова — через руки.

Что это за книга

Это первая на русском языке попытка систематизировать работу с тканью как психологический инструмент. Я не претендую на создание новой школы или нового направления — я претендую на то, чтобы описать то, что уже работает, языком, который понятен и психологу, и читателю без специального образования.

Книга состоит из четырёх частей. Первая — основания: теоретическая база, которая объясняет, почему ткань работает в психологической работе. Вторая — элементы метода: семь базовых действий с тканью, из которых строится любая практика. Третья — работа с конкретными темами: травма, горе, родовые сценарии, роли, стыд, союз с собой. Четвёртая — границы и этика: когда ткань помогает, когда не помогает и когда опасна.

В приложениях — каталог из тридцати практик с пошаговыми инструкциями, каталог из двадцати четырёх слов силы, библиография из ста источников, глоссарий и список кризисных служб.

Кому эта книга

Психологам и психотерапевтам, которые ищут дополнительные инструменты для работы с клиентами, особенно в случаях, когда разговорный метод застревает. Ткань помогает там, где слова не идут — при травме, горе, стыде, когда человек не может или не хочет говорить.

Студентам-психологам и начинающим специалистам, которые хотят понять, как арт-терапевтические методы работают и где их границы.

Читателям, которые ищут способы самоподдержки — бережные, безопасные, не требующие специальной подготовки. Практики в этой книге можно выполнять дома, самостоятельно, без иглы и ножниц, без специальной ткани и без руководителя.

Всем, кто когда-либо держал в руках лоскут и чувствовал, что он что-то значит. Что он не просто материя. Что он — продолжение вас.

Как читать эту книгу

Можно читать подряд — от теории к практике, от оснований к границам. Так книга выстроена и так она работает как целое. Можно начать с практики — открыть Приложение А, выбрать технику, попробовать. Если откликнется — вернуться к теории и понять, почему это сработало. Можно читать по темам — если вас интересует конкретная тема, найдите соответствующую главу в Части III. Каждая глава самостоятельна, но опирается на понятия из Части I и Части II.

Я рекомендую читать медленно. Не потому, что книга сложная — потому, что ткань требует времени. Она не торопит. Она ждёт. И эта книга — тоже.

Важное ограничение

Практики в этой книге — поддерживающие, не лечебные. Они опираются на принципы арт-поддержки и психологической самопомощи. Они не заменяют работу с психотерапевтом, не являются лечением и не предназначены для острых психических состояний.

Если вы находитесь в остром состоянии — выраженная тревога, депрессия, панические атаки, мысли о причинении себе вреда — пожалуйста, обратитесь к специалисту. Ткань может быть опорой, но она не может быть единственной опорой в кризисе. В Приложении Д вы найдёте телефоны кризисных служб.

Это не формальная оговорка. Это профессиональная этика. Я — психолог, и моя ответственность — не только дать инструмент, но и обозначить, где этот инструмент может навредить. Часть IV этой книги полностью посвящена границам — не как приложению, а как фундаменту метода.

Лейтмотив

Две фразы проходят через всю книгу. Они появились раньше теории, раньше классификации, раньше практик. Они пришли из работы с людьми — из того, что я видела снова и снова.

Первая: «Не в новые одежды. В свои». Это значит, что ткань в нашей работе — не про переодевание, не про перевоплощение, не про создание нового образа. Она — про возвращение к тому, что уже есть, но скрыто под чужими слоями. Мы не строим новую личность. Мы снимаем лишнее и остаёмся в своём.

Вторая: «Свадьба с жизнью — не с человеком. С собой». Это значит, что главный союз, который человек может заключить, — это союз с самим собой. Ткань — не партнёр в этом союзе, а свидетель. Она помогает оформить то, что уже происходит внутри: встречу с собой.

Благодарность

Я благодарна каждому, кто доверил мне свою ткань. Каждой женщине, которая пришла с лоскутом и ушла с фигурой. Каждому, кто развязал узел и заплакал — не от горя, а от облегчения. Каждому, кто впервые сказал «я здесь» — не словами, а руками.

Эта книга — ваша не меньше, чем моя. Я только описала то, что вы показали мне.

И ещё — спасибо ткани. За то, что она молчит, когда нужно. И говорит, когда слова не могут.

ЧАСТЬ I. ОСНОВАНИЯ

Глава 1. Ткань как язык тела

Начнём с простого факта: ткань — первый язык, который узнаёт каждый человек. Не слово, не жест, не взгляд. Ткань. Младенец, только что появившийся на свет, первым делом встречает ткань — пелёнку, одеяло, полотенце. Его кожа, ещё не знающая ничего о мире, впервые ощущает прикосновение материи. И это прикосновение говорит: ты здесь, ты в безопасности, ты не один.

Это не поэзия. Это нейробиология. Прикосновение ткани к коже активирует механорецепторы — специализированные нервные окончания, которые передают сигналы в соматосенсорную кору головного мозга. Исследования показывают, что тактильная стимуляция в первые часы и дни жизни играет критическую роль в формировании привязанности, регуляции температуры тела и выработке окситоцина — гормона, который отвечает за чувство безопасности и связи. Ткань буквально участвует в строительстве неврологической основы того, что мы называем «я чувствую, что я есть».

Дональд Винникотт, британский педиатр и психоаналитик, ввёл понятие «переходного объекта» — предмета, который помогает ребёнку переносить отсутствие матери и фор-

мировать собственное «я». Чаще всего переходным объектом становился кусочек ткани — уголок одеяла, носовой платок, мягкая игрушка с тканевой поверхностью. Винникотт писал, что этот объект — первый «не-я», который ребёнок делает своим. Он — мост между миром матери и миром себя. И этот мост — ткань.

Первый язык: до слов, до мыслей

Прежде чем ребёнок научится говорить, он научится чувствовать ткань. Мягкое и жёсткое. Тёплое и холодное. Гладкое и шершавое. Эти ощущения формируют базовую карту мира — раньше, чем слова. И эта карта остаётся. Когда взрослый человек берёт в руки лоскут и чувствует облегчение, он не понимает, почему. Он не может объяснить. Но тело помнит. Тело знает.

В работе с тканью мы не обращаемся к разуму. Мы обращаемся к этому первому языку — языку кожи, пальцев, веса и плотности. Когда человек складывает ткань, он не думает о том, что делает. Он чувствует. И это чувство — не эмоция в привычном смысле. Это телесное ощущение, которое предшествует эмоции. Кэртис Сандмен, исследователь телесно-ориентированной терапии, называл это «дотелесным знанием» — знанием, которое живёт в теле, но ещё не достигло сознания. Ткань помогает этому знанию выйти.

Представьте женщину, которая пришла на сессию и говорит: «Я не знаю, что чувствую. Просто плохо». Вы даёте ей лоскут. Она берёт его — и начинает сжимать. Комкает. Скла-

дывает пополам, потом ещё раз. Её руки двигаются быстрее, чем мысли. Через пять минут она смотрит на то, что получилось — плотный, тугой комок в центре лоскута — и говорит: «Вот это. Это то, что у меня внутри. Комок. Всё сжато». Она не могла сказать это словами. Но её руки сказали.

Это и есть ткань как язык. Не метафора, не украшение — способ коммуникации между телом и сознанием, между тем, что чувствует, и тем, что может быть названо.

Почему ткань, а не глина, не краски, не камень

Арт-терапия располагает множеством материалов: краски, глина, пластилин, дерево, камень, бумага, песок. Каждый материал работает по-своему. Почему именно ткань?

Во-первых, ткань — мягкая. Она не сопротивляется рукам так, как глина или камень. Она податлива. Это создаёт ощущение безопасности: человек не чувствует, что должен «создать произведение». Ткань не требует мастерства. Любой может сложить лоскут. Любой может завязать узел. Порог входа — нулевой.

Во-вторых, ткань — гибкая. Она может быть плоской и объёмной, тугой и свободной, плотной и прозрачной. Она меняет форму в руках, и это изменение формы есть отражение внутреннего состояния. Когда человек тянете ткань — он чувствует сопротивление. Когда он складывает — он чувствует структуру. Когда он обматывает — он чувствует границу. Каждое действие с тканью имеет телесный аналог.

В-третьих, ткань — повседневна. Она не специальный

инструмент, не «терапевтический материал». Она — часть жизни. Мы носим её на себе, спим под ней, вытираемся ей. Она настолько вписана в наш быт, что работа с ней не вызывает ощущения «терапии». Человек просто работает с тем, что всегда под рукой. Это снижает защитные реакции и делает практику более органичной.

В-четвёртых, ткань — двусторонняя. Она имеет лицо и изнанку. Это создаёт естественную метафору для работы с социальным и скрытым, с тем, что показывают, и с тем, что прячут. Когда человек переворачивает лоскут изнанкой вверх, он часто говорит: «Вот это — настоящее. А то, что было сверху — для других». Это не интерпретация психолога. Это спонтанное понимание клиента.

Ткань и память тела

Одно из ключевых понятий в понимании того, почему ткань работает — телесная память. Тело помнит. Не в метафорическом смысле, а в буквальном: нервная система хранит следы каждого значимого опыта, и эти следы проявляются в позе, дыхании, мышечном тонусе, способе держать руки.

Бессел ван дер Колк в своей фундаментальной работе «Тело помнит всё» показал, что травматический опыт хранится в теле в виде соматических паттернов — определённых поз, мышечных зажимов, нарушений дыхания. Словесная

память может быть фрагментарной или отсутствовать, но тело помнит всё. И именно поэтому разговорная терапия не всегда справляется с травмой: слова не достигают того уровня, где живёт боль.

Ткань работает на этом уровне. Когда человек завязывает узел, он не просто совершает физическое действие — он воспроизводит архаичный паттерн: удержание, связывание, фиксацию. Этот паттерн активирует телесную память и позволяет ей проявиться — не через слова, а через движение рук. Человек может не помнить, что именно произошло, но его руки «знают», как завязать, как сильно потянуть, когда остановиться. Тело решает за него — и в этом решении содержится информация, которая недоступна сознанию.

Питер Левин, создатель метода соматического переживания, описывает этот процесс как «разрядку» — завершение незавершённых телесных реакций. При травме реакция «бей или беги» часто остаётся незавершённой: человек не смог ни ударить, ни убежать. Тело «застряло» в состоянии мобилизации. Работа с тканью — один из способов дать этому состоянию выход: руки сжимают, тянут, рвут — и тело получает возможность завершить то, что было прервано.

Тактильность и нервная система

С нейробиологической точки зрения работа с тканью активирует парасимпатическую нервную систему — ту, что от-

вечает за покой, восстановление и переваривание. В отличие от симпатической системы, которая отвечает за реакцию «бей или беги» и активируется при стрессе, парасимпатическая система замедляет сердцебиение, углубляет дыхание и снижает мышечный тонус.

Тактильная стимуляция — особенно медленная, ритмичная — стимулирует вагусный нерв, главный парасимпатический нерв. Стивен Порджес, создатель поливагальной теории, показал, что активация вагусного нерва через тактильный контакт — один из ключевых путей восстановления чувства безопасности. Когда человек работает с тканью — трёт, складывает, гладит — он стимулирует окончания вагусного нерва на коже рук, и это запускает каскад реакций: снижение кортизола, рост окситоцина, замедление пульса, углубление дыхания.

Это не эзотерика. Это физиология. Ткань в руках — не «энергетический инструмент». Это тактильный стимул, который через нервную систему влияет на гормональный фон и вегетативную регуляцию. Понимание этого механизма — фундамент, на котором строится весь метод.

Вот почему в практиках этой книги так много внимания уделяется темпу. Мы не торопимся. Мы не «выполняем упражнение». Мы работаем медленно, ритмично, с паузами. Это не эстетический выбор — это нейробиологическая необходимость. Парасимпатическая система активируется только при медленном, ритмичном воздействии. Быстрые, рез-

кие движения активируют симпатику — а нам нужно противоположное.

Ткань как продолжение кожи

Кожа — самый большой орган человека. Она покрывает всё тело, и она — граница между «я» и «не-я». Кожа — это то, что отделяет нас от мира и одновременно соединяет с ним. Ткань — вторая кожа, искусственная оболочка, которая продлевает и расширяет границы тела.

Когда мы работаем с тканью, мы работаем не с материей — мы работаем с границей. Ткань в руках — это граница, которую можно трогать, складывать, перемещать, убирать. В терапии границы — одна из ключевых тем: у людей, переживших насилие, границы нарушены; у людей, выросших в дисфункциональных семьях, границы размыты; у людей с тревожным расстройством границы слишком тонкие; у людей с депрессией — слишком толстые.

Работа с тканью даёт возможность исследовать границы через материю. Натянуть — это расширить. Сложить — это сузить. Обмотать — это укрепить. Снять — это открыть. Каждое действие с тканью — это действие с границей. И человек, который не может словами сказать «я не пущу тебя близко», может обмотать лоскут вокруг фигуры и сказать: «Вот так. Вот моя граница. Столько. Не больше».

Ансельм Штраус, феноменолог, писавший о телесном

опыте, отмечал, что человек воспринимает свою кожу как «последнюю границу» — то, что отделяет его от распада. Ткань становится способом управлять этой границей: делать её подвижной, исследуемой, изменяемой. В терапии это бесценно.

Резюме первой главы

Ткань — это язык, который понимает тело. Она активирует тактильную память, стимулирует парасимпатическую нервную систему и позволяет обратиться к уровням опыта, недоступным словам. Она мягкая, гибкая, повседневная и двусторонняя — что делает её идеальным инструментом для психологической работы. Ткань работает с границей — главной темой в терапии травмы, нарушений привязанности и проблем с самоидентификацией.

В следующей главе мы рассмотрим, почему метафора — и материализованная метафора ткани — является одним из самых мощных инструментов в психотерапии.

Глава 2. Метафора в психотерапии

Метафора — это не украшение речи. Это способ мышления. И в психотерапии — один из самых мощных инструментов.

Когда клиент говорит «я ношу это как камень на шее», он не описывает физический камень. Он описывает внутреннее состояние через образ. И этот образ работает — для него. Он чувствует тяжесть. Он чувствует, что это давит. Он чувствует, что не может снять. Камень — метафора, но тяжесть реальна.

В этой главе мы разберём, почему метафора лечит, как она работает в психотерапии и почему ткань — материализованная метафора — обладает уникальной силой, которую не имеет ни один разговорный метод.

Что такое метафора

Метафора — это перенос значения с одного объекта на другой на основе их сходства. В психологии метафора — это способ говорить о внутреннем опыте через внешний образ. «Мне тяжело» — прямое высказывание. «Я несу на себе стену» — метафора. Стена — не реальная, но тяжесть через образ стены становится осязаемой, конкретной, видимой.

Джордж Лакофф и Марк Джонсон в своей революцион-

ной работе «Метафоры, которыми мы живём» (1980) показали, что метафора — не редкий поэтический приём, а основа повседневного мышления. Мы мыслим метафорами: «время — деньги», «любовь — путешествие», «жизнь — театр». Эти метафоры определяют, как мы воспринимаем реальность, какие решения принимаем и какие смыслы строим.

В психотерапии это означает: если человек живёт в метафоре «я — крепость», он будет закрываться, защищаться, не пускать. Если метафора — «я — река», он будет течь, менять форму, избегать столкновений. Метафоры — не просто слова. Они — структура опыта. И изменение метафоры может изменить опыт.

Метафора в психотерапии: четыре механизма

Почему метафора работает в терапии? Исследователи выделяют четыре механизма.

1. Дистанцирование

Метафора создаёт расстояние между человеком и его болью. Когда клиент говорит «меня тошнит от этой ситуации» — он описывает своё состояние напрямую, и это может быть слишком больно. Когда он говорит «это как ядовитое болото» — боль остаётся, но появляется образ, который позволяет смотреть на неё со стороны. Болото — не «я». Болото — то, во что я попал. Это разделение — уже терапевтично.

В работе с тканью дистанцирование происходит естественно. Человек не говорит «я запутался» — он берёт лос-

кут и запутывает его. Лоскут — не он. Лоскут — материал. Но то, что он делает с лоскутом, отражает то, что происходит внутри. И поскольку лоскут — «не я», с ним можно работать: распутать, разрезать, отложить. То, что нельзя сделать с собой напрямую, можно сделать с материей.

2. Контейнирование

Метафора содержит эмоцию — даёт ей форму и границы. «Гнев как огонь» — это не безграничная, пугающая ярость, а огонь, который можно потушить, контролировать, направить. Метафора превращает хаос в структуру. И структура — уже опора.

Ткань — идеальный контейнер. Она физически содержит: обматывает, заворачивает, удерживает. Когда человек обматывает лоскут вокруг фигуры, он не просто совершает действие — он контейнирует эмоцию. Ткань буквально держит то, что не может держать сознание.

3. Доступ к телесному опыту

Метафора обращается не только к разуму, но и к телу. «Камень на шее» вызывает ощущение тяжести — не метафорическое, а реальное, телесное. Метафора активирует соматосенсорную кору — ту же область мозга, которая обрабатывает реальные телесные ощущения. Мозг не сильно различает «настоящую» тяжесть и «метафорическую» — нейронная активность похожа.

Ткань усиливает этот эффект. Она не просто описывает телесный опыт — она его создаёт. Когда человек тянет ткань,

он чувствует реальное сопротивление. Когда он сжимает, он чувствует реальную плотность. Метафора становится физической — и поэтому работает мощнее, чем слова.

4. Новое видение

Метафора позволяет увидеть ситуацию под другим углом. «Мой дом — не тюрьма, а стартовая площадка» — это не просто замена слов. Это переструктурирование: то, что было препятствием, становится ресурсом. Такой сдвиг — один из механизмов когнитивной реструктуризации, описанных Аароном Беком.

В работе с тканью новое видение возникает через действие. Человек годами носил роль «удобной» — и ткань, сложенная как фартук, олицетворяла эту роль. Когда он снимает фартук и кладёт его рядом — он видит роль отдельно от себя. Впервые. И это видение — не интеллектуальное озарение, а телесное: руки сделали, глаза увидели, тело отозвалось.

Материализованная метафора: почему ткань сильнее слов

Обычная метафора в терапии — словесная. Психолог и клиент говорят образами, и это работает. Но у слов есть ограничение: они остаются в голове. Они не имеют веса, плотности, текстуры. Они не занимают место на столе. Их нельзя потрогать.

Ткань — материализованная метафора. Она имеет физи-

ческие свойства: вес, плотность, текстуру, цвет, форму. Её можно держать, складывать, рвать, обматывать. Когда человек работает с тканью, метафора перестаёт быть абстракцией и становится объектом. А с объектом можно делать то, чего нельзя сделать с идеей: его можно взять в руки, изменить, уничтожить, сохранить.

Представьте: женщина говорит «я ношу на себе слишком много». Психолог спрашивает: «Что вы чувствуете?» — «Тяжесть. Давление. Я не могу дышать». Это словесная метафора. Она работает, но она — в голове. Теперь представьте: психолог кладёт перед ней стопку лоскутов и говорит: «Покажи». Женщина берёт лоскут за лоскутом — один за другим — и кладёт себе на плечи. Через пять лоскутов она говорит: «Столько. Это столько». Она физически чувствует вес. Она видит, сколько слоёв на ней. И когда она снимает их — один за другим — она физически чувствует облегчение. Это не когнитивная реструктуризация. Это телесный опыт, который меняет отношение к ситуации.

Вот почему ткань — не «дополнение» к разговорной терапии. Это самостоятельный канал работы, который активирует уровни опыта, недоступные словам. Метафора в ткани — не описывается, а проживается.

Метафора и символ: различие

Важно различать метафору и символ. Метафора — пе-

ренос значения по сходству. Символ — предмет, который представляет нечто, с чем не имеет прямого сходства. Голубь — символ мира не потому, что он похож на мир, а потому, что культура условно связала его с миром.

В работе с тканью мы используем и метафору, и символ. Узел — метафора удержания (он физически удерживает). Белый лоскут — символ чистоты или начала (по культурной условности). Но базовый механизм — метафорический: ткань работает потому, что её физические свойства подобны психологическим процессам. Слой — подобен роли. Узел — подобен фиксации. Разрез — подобен отделению. Это не условность. Это структурное сходство.

Это различие принципиально для метода. Мы не «наделяем ткань смыслом». Мы используем её физические свойства как метафору психологических процессов. Ткань не «символизирует» — она «ведёт себя как». И это «как» — основа терапевтического действия.

Метафора и изменение

В когнитивной психотерапии изменение происходит через переструктурирование: клиент начинает видеть ситуацию по-новому. В работе с тканью переструктурирование происходит через действие. Человек не просто «думает по-новому» — он «делает по-новому». И тело запоминает это «делание» лучше, чем ум запоминает «думание».

Исследования нейропластичности показывают, что телесный опыт создаёт более устойчивые нейронные связи, чем интеллектуальное понимание. Это потому, что телесный опыт задействует больше областей мозга: моторную кору, соматосенсорную кору, лимбическую систему, префронтальную кору. Когда человек складывает ткань — работает вся система. Когда он просто думает о складывании — работает только часть.

Поэтому практики с тканью не заменяются разговором. Можно часами обсуждать «мне нужно отпустить контроль» — и ничего не изменится. Но если человек возьмёт тугой узел и развяжет его — и при этом скажет «я отпускаю» — произойдёт нечто, чего не было в разговоре. Тело отпустит. И это отпущение — реальное, телесное, запоминающееся.

Ограничения метафорического подхода

Метафора — не панацея. У неё есть ограничения, которые важно знать.

Во-первых, метафора не работает, когда человек не способен к символическому мышлению — при тяжёлых формах депрессии, психотических состояниях, острой диссоциации. В этих случаях ткань может восприниматься буквально, а не метафорически, и это не поможет, а скорее запутает.

Во-вторых, метафора может стать избеганием. Человек может бесконечно работать с тканью и не возвращаться к ре-

альности. «Я складываю и складываю, но ничего не меняется» — это признак того, что метафорическая работа стала способом не встречаться с жизнью. В Части IV мы подробно разберем, как распознать эту ловушку.

В-третьих, метафора требует интеграции. После работы с тканью необходимо вернуться к словам — назвать то, что произошло, понять, как это связано с жизнью. Без интеграции телесный опыт остаётся «висеть» — ярким, но не применённым. Поэтому в каждой практике этой книги есть завершающий шаг: вернуться к словам, назвать опыт, связать с жизнью.

Резюме второй главы

Метафора — основной способ мышления, и в психотерапии она работает через четыре механизма: дистанцирование, контейнирование, доступ к телесному опыту и новое видение. Ткань — материализованная метафора, которая усиливает эти механизмы, превращая их из словесных в телесные. Ткань не «символизирует» — она «ведёт себя как», и это структурное сходство с психологическими процессами делает её мощным терапевтическим инструментом. Однако метафора имеет ограничения: она не работает при тяжёлых состояниях, может стать избеганием и требует интеграции в слова.

В следующей главе мы рассмотрим связь ткани и тела бо-

лее детально — как именно телесный опыт хранится и воспроизводится через работу с материей.

Глава 3. Ткань и тело

В предыдущих главах мы говорили о ткани как языке и о метафоре как механизме. Теперь поговорим о теле. Потому что ткань работает не с разумом — с телом. И если мы не понимаем, как тело хранит, перерабатывает и освобождается от опыта, мы не поймём, почему ткань помогает.

Тело как поверхность опыта

Тело — это не «носитель головы». Тело — это поверхность, на которой записывается весь опыт человека. Каждое значимое событие оставляет след: в мышцах, в осанке, в дыхании, в способе держать руки. Мы можем не помнить событие сознательно, но тело помнит — в виде паттерна напряжения, привычной позы, способа двигаться.

Моше Фельденкрайц, создатель метода осознавания через движение, писал: «Мы двигаемся так, как чувствуем, и чувствуем так, как двигаемся». Если человек привык сжимать плечи — он будет чувствовать напряжение. Если он привык сутулиться — он будет чувствовать малость. Тело — не пассивный «контейнер» для психики. Тело — активный участник формирования опыта.

В работе с тканью мы обращаемся именно к этому уровню. Когда человек берёт лоскут, его руки двигаются опреде-

лённым образом — и это движение отражает его телесный паттерн. Один сжимает — и мы видим привычку удерживать, контролировать, не отпускать. Другой мнёт — и мы видим привычку комкать, спрессовывать, делать из большого маленькое. Третий расстилает — и мы видим привычку разворачивать, расширять, занимать пространство.

Эти паттерны — не случайны. Они — телесные проявления психологических стратегий. И ткань делает их видимыми.

Телесная память: как тело хранит

Телесная память — не метафора. Это реальный нейробиологический феномен. Когда человек переживает значимое событие — особенно травматическое — его нервная система формирует паттерн реакции: определённое напряжение мышц, изменение дыхания, сдвиг в вегетативной регуляции. Этот паттерн сохраняется в проприоцептивной памяти — памяти тела о его собственном состоянии.

Бессел ван дер Колк описывает это так: «Травма — это не история, которая случилась в прошлом. Травма — это отпечаток, оставленный прошлым в нервной системе, в теле, в реакциях». Человек может не вспоминать травму, но его тело будет реагировать: вздрагивать при определённом звуке, сжиматься при приближении, замирать при определённом запахе. Тело помнит то, что разум забыл.

Питер Левин добавляет: травма — это не само событие, а незавершённая реакция на него. Реакция «бей или беги» была прервана: человек не смог ни ударить, ни убежать. Энергия мобилизации осталась в теле — в виде мышечного напряжения, изменённого дыхания, застывшей позы. И эта энергия ждёт выхода. Годами. Десятилетиями.

Ткань даёт этой энергии выход. Когда человек сжимает лоскут — он завершает реакцию «бей». Когда он рвёт — он завершает реакцию «беги». Когда он обматывает — он завершает реакцию «прячься». Тело получает то, чего было лишено в момент травмы: возможность отреагировать.

Руки как главный канал

В работе с тканью главный инструмент — руки. Не глаза, не голос, не разум. Руки. И это не случайно.

Руки — самая развитая тактильная поверхность тела. В соматосенсорной коре область, отвечающая за руки, непропорционально велика — она занимает больше места, чем область для всего туловища. Это значит, что мозг «слышит» руки громче, чем любую другую часть тела. Когда руки что-то делают, мозг обращает внимание.

Кроме того, руки — главный орган действия. Мы хватаем, держим, отпускаем, давим, тянем — всё это базовые двигательные паттерны, связанные с фундаментальными психологическими темами: удержанием и отпусканием, контролем

и сдачей, защитой и открытостью. Когда человек работает с тканью руками, он не просто «делает что-то с материей» — он воспроизводит базовые паттерны взаимодействия с миром.

Именно поэтому в практиках этой книги так много работы руками: сложить, завязать, обмотать, разорвать. Это не «упражнения с материалом». Это действия, которые через руки обращаются к глубоким телесным паттернам и дают им выход.

Дыхание и ткань

Дыхание — ещё один ключевой элемент работы с тканью. Когда человек спокоен — его дыхание глубокое, ровное, диафрагмальное. Когда он тревожится — дыхание становится поверхностным, частым, грудным. Ткань, благодаря тактильной стимуляции, активирует парасимпатическую нервную систему, и дыхание автоматически углубляется.

В практиках этой книги мы часто просим человека обратить внимание на дыхание — до, во время и после работы с тканью. Это не ритуал, а диагностический инструмент. Если до практики дыхание было поверхностным, а после стало глубоким — практика сработала. Если не изменилось — возможно, человек «делает», но не «чувствует», и нужно остановиться и спросить: «Что вы чувствуете прямо сейчас?»

Дыхание — также индикатор безопасности. Когда тело

чувствует себя в безопасности — дыхание замедляется. Когда в угрозе — учащается. Работа с тканью — это процесс создания безопасности через материю: мягкая, податливая, тёплая ткань в руках сигнализирует телу: «здесь безопасно». И тело отвечает замедлением дыхания. Это не внушение. Это физиологический рефлекс.

Вес и тяжесть: телесная метафора нагрузки

Один из самых частых образов в работе с тканью — вес. Человек берёт лоскут и говорит: «Тяжёлый». Берёт несколько — «Ещё тяжелее». Складывает в стопку — «Не могу нести». Это не про физический вес лоскута (он весит граммы). Это про психологический вес, который тело чувствует и переносит на материю.

В практике «Слои нагрузки» (глава 6) мы работаем именно с этим: человек берёт лоскут за лоскутом и кладёт себе на плечи, пока не почувствует «достаточно». Потом снимает — один за другим. И в момент снятия происходит нечто: тело расслабляется. Физически. Плечи опускаются. Дыхание углубляется. Человек улыбается. Это не когнитивное понимание «мне нужно снять с себя лишнее». Это телесный опыт освобождения.

Этот опыт важнее любого инсайта. Инсайт — «я понял, что несу слишком много» — может быть забыть через неде-

лю. Телесный опыт — «я почувствовал, как плечи опустились, когда я снял лоскуты» — остаётся в теле. Мышцы запомнили расслабление. И в следующий раз, когда нагрузка вырастет, тело напомнит: «Помнишь, как было, когда ты снял?»

Температура и ткань

Ткань имеет температуру. Когда мы держим её в руках — она нагревается. Когда кладём на стол — остывает. Это простое физическое свойство становится метафорой в терапевтической работе.

Холодная ткань — метафора дистанции, отстранённости, заморозки. Тёплая — метафора близости, контакта, жизни. Когда человек берёт лоскут и говорит «он холодный» — это может быть проекцией внутреннего состояния: «я замёрз», «я не чувствую», «я отключился». Когда он держит лоскут в руках несколько минут и тот нагревается — это метафора возвращения: «я оттаиваю», «я чувствую», «я здесь».

В работе с горем (глава 13) мы используем этот эффект: человек берёт холодный лоскут, символизирующий замороженную боль, и держит его, пока тот не нагреется. Это не ритуал — это телесный процесс: руки передают тепло материи, и материя «оживает». И вместе с ней оживает что-то внутри.

Ткань и проприоцепция

Проприоцепция — чувство положения собственного тела в пространстве. Это «шестое чувство», которое позволяет нам знать, где наши руки, ноги, голова, не глядя на них. Проприоцепция нарушается при травме: человек «теряет» части тела, не чувствует их, «выпадает» из тела.

Работа с тканью восстанавливает проприоцепцию. Когда человек складывает лоскут, он чувствует положение рук. Когда обматывает — чувствует натяжение. Когда завязывает — чувствует давление. Каждый тактильный сигнал — это якорь, который возвращает человека в тело. Не через слова («почувствуйте свои руки»), а через материю, которая физически требует внимания к рукам, к пальцам, к положению тела.

Это особенно важно при диссоциации — состоянии, при котором человек «выпадает» из тела, «уходит в голову», перестаёт чувствовать физическое присутствие. Мягкая, тёплая ткань в руках — один из самых простых и эффективных способов заземления. Не потому, что она «особая», а потому, что она физически требует тактильного внимания, и это внимание возвращает человека в тело.

Резюме третьей главы

Тело — поверхность, на которой записывается опыт. Телесная память хранит паттерны реакций, которые могут оставаться активными годами. Руки — главный канал работы с тканью: через них мы обращаемся к базовым паттернам удержания, отпускания, защиты. Дыхание, вес, температура и проприоцепция — ключевые телесные процессы, которые ткань активирует и регулирует. Работа с тканью — это не символическая операция, а телесный процесс, который через тактильную стимуляцию влияет на нервную систему, гормональный фон и мышечный тонус.

Глава 4. Безликая фигура

В этой главе мы поговорим о том, что делает наш метод уникальным: о безликой фигуре. Не кукле — фигуре. Не персонаже — форме. Не изображении — присутствии.

Это различие — не терминологическая придирка. Это суть метода. Когда мы делаем куклу, мы создаём персонаж: с лицом, характером, историей. Когда мы делаем фигуру, мы создаём пространство: для проекции, для контейнирования, для встречи. Кукла говорит: «Я — кто-то». Фигура говорит: «Я — место, где ты можешь встретиться с собой».

Почему без лица

Лицо — самая выразительная часть человеческого тела. Мы читаем эмоции, намерения, отношения по лицу. Мы проецируем на лицо то, что хотим видеть. Лицо — это идентичность: мы узнаём человека по лицу.

Но в терапии идентичность — это то, с чем мы работаем. Человек приходит с вопросом «кто я?» — и ему нужно пространство, в котором он может исследовать этот вопрос без заданного ответа. Лицо даёт ответ: «ты — вот этот». Безликая фигура не даёт ответа. Она даёт вопрос: «Кто ты? Решай сам».

Когда человек делает фигуру без лица, он не ограничен.

Фигура может быть кем угодно: им самим, его матерью, его ребёнком, его страхом, его силой. Безлицость — это свобода. Это чистая проекция: человек видит в фигуре то, что ему нужно увидеть.

В психоаналитической традиции это называется «экраном проекции» — объектом, на который человек проецирует своё внутреннее состояние. Мелани Кляйн использовала простые фигуры в работе с детьми именно потому, что их простота позволяла ребёнку проецировать всё, что он чувствовал. Вальнотт, ученица Кляйна, разработала «технику малых фигур» — набор простых деревянных человечков без лиц, которые дети расставляли как им хочется, и через это расставление проявлялась их внутренняя картина мира.

Мы делаем то же — но с тканью. И ткань имеет преимущество перед деревом или пластиком: она мягкая, податливая, тёплая. Она не «холодная», как дерево. Она не «искусственная», как пластик. Она — живая. Она гнётся, складывается, обнимает. И фигура из ткани — не «объект для проекции», а «партнёр для встречи».

Фигура и кукла: принципиальное различие

Кукла — изображение человека. Она имеет лицо, одежду, иногда волосы. Она — «кто-то». С куклой ребёнок играет: кормит, убаюкивает, водит гулять. Кукла — объект для иг-

ры.

Фигура — присутствие. Она не имеет лица, не имеет одежды, не имеет пола. Она — форма, собранная из ткани. Она — «что-то», что может стать «кем-то» — но не обязательно. С фигурой не играют. С фигурой работают: собирают, разбирают, держат рядом, обматывают, разворачивают. Фигура — объект для работы.

Это различие принципиально для метода. Мы не используем куклы, потому что кукла задаёт идентичность. Фигура — не задаёт. Мы не делаем «куклотерапию» в том смысле, в котором её обычно понимают (создание персонажа и работа с ним). Мы делаем работу с фигурой — создание формы и работу с тем, что эта форма вызывает.

Термин «куклотерапия» часто используется расширительно и может включать нашу работу. Но терминологически точнее — «работа с безликой фигурой». Это не «кукла без лица». Это — фигура, которая безлика принципиально, по замыслу, как методологическое решение.

Проекция и контейнирование: два механизма фигуры

Безликая фигура работает через два механизма: проекцию и контейнирование.

Проекция — человек видит в фигуре то, что есть в нём. «Это — я», «это — моя мать», «это — мой страх». Фигура

становится зеркалом, в котором отражается внутреннее. Но в отличие от словесного зеркала, фигура — материальна: её можно взять в руки, повернуть, обнять, оттолкнуть. Проекция становится осязаемой.

Контейнирование — фигура «вмещает» эмоцию. Когда человек обматывает фигуру тканью, он буквально «оборачивает» то, что чувствует. Фигура становится контейнером — безопасным местом, где эмоция может быть. Не расплескаться, не взорваться, не навредить — а быть. Содержаться. Удерживаться.

Вильфред Бион, психоаналитик, ввёл понятие «контейнирования» — способности одного (терапевта, матери, объекта) принимать эмоцию другого и «переваривать» её, делая безопасной. Безликая фигура — материализованный контейнер: она принимает эмоцию и удерживает её, не разрушаясь. И человек, который не может удержать собственную ярость, горе или страх, может «положить» их в фигуру — и фигура удержит.

Как рождается фигура

Фигура не делается по инструкции. Она рождается. Человек берёт ткань — и руки решают. Складывают. Сворачивают. Обматывают. Узлом фиксируют. И через несколько минут на столе появляется форма — не «кукла», не «изделие», а форма, которая отражает внутреннее состояние того, кто

её сделал.

Это не «творчество» в привычном смысле. Человек не «придумывает» фигуру. Он не выбирает, как она будет выглядеть. Он просто работает с тканью — и фигура появляется. Тело решает. Руки знают. И когда фигура готова, человек смотрит на неё и часто удивляется: «Это — то, что я чувствую. Я не знал, что это выглядит так».

Вот почему в практике нет «правильного» способа сделать фигуру. Есть материал (ткань, лоскуты, нити), есть действие (складывание, обматывание, связывание), есть время (пока не почувствуешь «готово»). И есть результат — форма, которая говорит больше, чем слова.

Фигура и «я»: встреча через материю

Когда фигура готова, происходит самое важное: встреча. Человек смотрит на фигуру — и видит себя. Не буквально, не в зеркальном отражении, а в смысле: «Это — то, как я чувствую себя изнутри». Фигура — «я», но «я», вынесенное наружу. И именно потому, что оно вынесено, с ним можно встретиться.

Встреча — не всегда приятна. Человек может посмотреть на фигуру и заплакать: «Она такая маленькая. Такая сжатая. Я не знал, что я так чувствую». Или: «Она такая пустая. Я чувствую пустоту». Или: «Она тёплая. Она живая. Я не думал, что я живой».

Встреча — это не анализ. Мы не спрашиваем «почему вы сделали её такой?». Мы спрашиваем: «Что вы чувствуете, глядя на неё?». Потому что чувство — это контакт. А контакт — это начало работы.

Безликость как безопасность

Безликая фигура — безопасна. Это не всегда очевидно, но это ключевой принцип. Лицо — оценка. Лицо — приговор. Когда мы видим лицо, мы сразу судим: красивое — нет, доброе — злое, похожее — не похожее. Безликая фигура освобождает от суда. Её нельзя оценить по внешности. Её можно только почувствовать.

Для людей, выросших в атмосфере постоянной оценки — а это большинство тех, кто приходит в терапию — безликость фигуры — освобождение. Не нужно быть красивым. Не нужно быть правильным. Не нужно соответствовать. Можно просто быть — в форме, которая не имеет лица и не требует лица.

Это особенно важно при работе со стыдом (глава 16). Стыд — это «меня видят, и я плохой». Безликая фигура снимает «видимость»: нечего видеть, нечего оценивать. Есть только форма, которая есть. И эта форма — достаточно.

Фигура как переходный объект

Винникотт описывал переходный объект как предмет, который помогает ребёнку переносить отсутствие матери. Одеяло, платок, мягкая игрушка — переходные объекты, которые дают ощущение безопасности, когда мать не рядом. Переходный объект — «и я, и не я» одновременно: ребёнок знает, что это не мать, но чувствует, что это — её присутствие.

Безликая фигура — переходный объект для взрослых. Она — «и я, и не я». Она — я, потому что я её сделал, она отражает моё состояние. Она — не я, потому что она из ткани, она Separate, она — на столе, а я — на стуле. И именно эта двойственность позволяет работать: я могу смотреть на «себя» со стороны, не сливаясь, не убегая, не защищаясь.

В практике «Фигура-опора» (Приложение А, практика 9) человек создаёт фигуру, которая олицетворяет его опору — внутреннюю силу, спокойствие, устойчивость. Потом он берёт её домой и ставит там, где видит. Не как «магический предмет», а как переходный объект: когда он чувствует, что опора уходит, он берёт фигуру в руки — и тело вспоминает. Через материю — то, что было в сессии. Через тактильный контакт — то, что было прожито.

Резюме четвёртой главы

Безликая фигура — не кукла, а пространство для проекции и контейнирования. Безлицость — методологическое решение, которое освобождает от оценки и даёт свободу проекции. Фигура рождается из работы рук с тканью, без предварительного замысла. Встреча с фигурой — встреча с собственным внутренним состоянием, вынесенным наружу. Фигура — переходный объект для взрослых: «и я, и не я», позволяющий работать с собой со стороны.

Часть I завершена. Мы заложили основания: ткань как язык тела, метафора как механизм, тело как поверхность опыта, безликая фигура как пространство работы. В Части II мы перейдём к конкретным элементам метода — семи базовым действиям с тканью, из которых строится любая практика.

ЧАСТЬ II. ЭЛЕМЕНТЫ МЕТОДА

В Части I мы заложили теоретический фундамент: ткань как язык, метафора как механизм, тело как поверхность опыта, фигура как пространство работы. Теперь перейдём к практике. Часть II описывает семь базовых элементов — действий с тканью, из которых строится любая практика этого метода. Эти элементы не выдуманы — они выведены из наблюдения за тем, что люди естественно делают с тканью, когда им не дают инструкций. Узел. Слой. Разрез. Обмен. Фигура. Контейнер. Слово. Всё остальное — комбинации.

Глава 5. Узел

Узел — самое древнее действие человека с тканью. Прежде чем научиться шить, человек научился завязывать. Узлом закрепляли, связывали, удерживали, передавали. Веревка на дереве означала «здесь территория». Узел на платке означал «помни». Завязанная нить на запястье означала «ты связан».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.