18+

НИНА СОКОЛОВА

СТЕКЛЯННЫЕ СТЕНЫ

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТРАВМЫ ЖИЗНИ РЯДОМ С ПСИХИЧЕСКИ БОЛЬНЫМ

Нина Соколова

Стеклянные стены. Исцеление от травмы жизни рядом с психически больным

https://litres.ru/74900653
ISBN 9785007168212

Аннотация

В семье есть человек с психическим расстройством — и рядом с ним ты училась жить в постоянной тревоге. Предсказывать вспышки, прятать стыд, быть «нормальной» за всех, молчать о том, что страшно. Психолог Нина Соколова предлагает бережный практикум куклотерапии: семь кукол — семь шагов от страха и вины к праву

на свою жизнь. Не про «вылечить близкого», а про то, как вернуть себе опору, отделить себя от болезни и перестать нести чужую тяжесть. Только твои руки, лоскуты и право на спокойствие.

Содержание

Нина Николаевна Соколова Стеклянные стены 5
Важное предупреждение 6
От автора 7
Введение. Дом, где нельзя было понять, что происходит 8
Глава 1. Лотерея: когда каждый день — неизвестность 10
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Стеклянные стены Исцеление от травмы жизни рядом с психически больным

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-6821-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Нина Николаевна Соколова
Стеклянные стены

Исцеление от травмы жизни рядом с психически больным

Практикум по работе с болью, которую нанесла не болезнь, а молчание вокруг неё.

Важное предупреждение

Эта книга — не медицинское или психотерапевтическое лечение. Описанные техники — инструменты арт-терапии и поддерживающие практики самопомощи. Тема книги — жизнь рядом с членом семьи, страдающим психическим расстройством, и травма, которая возникает от этой жизни. Это тяжёлая тема, и работать с ней нужно бережно.

При ПТСР, депрессии, выраженной тревоге, флешбэках, диссоциации, острых переживаниях или суицидальных мыслях необходима консультация врача и работа с квалифицированным психотерапевтом, желательно — специализирующимся на травме. Куклотерапия не заменяет индивидуальную терапию.

Если в процессе работы нарастает тревога, появляются флешбэки, тело немеет или «вылетает», слёзы не останавливаются — остановите практику. Верните материалы в коробку, сделайте несколько спокойных вдохов, налейте воды, посидите 5—10 минут. При необходимости обратитесь к психологу или позвоните на телефон доверия.

Важно: если ваш родственник в остром психотическом состоянии или представляет опасность для себя или окружающих — ваша физическая безопасность приоритет. Обратитесь в скорую психиатрическую помощь или кризисный центр. Не пытайтесь справиться в одиночку.

От автора

Эта книга не против людей с психическими расстройствами. Она — за тех, кто живёт рядом и кому никто не сказал: «То, что ты переживаешь — тяжело. Ты имеешь право устать. Ты не обязана быть сильной всё время». Психическое заболевание — это болезнь, и человек, который ею страдает, нуждается в помощи и сочувствии. Но сочувствие не означает, что ты должна разрушить себя, спасая другого. Признать свою боль — не значит предать больного. Это значит — перестать нести чужую болезнь в своём теле.

Введение. Дом, где нельзя было понять, что происходит

Есть дома, в которых не тихо и не громко — а непонятно. Ты просыпаешься и не знаешь, какой сегодня будет день. Мама может быть тёплой и улыбающейся — а может лежать лицом к стене и не отвечать. Отец может быть спокойным — а может вдруг начать говорить о том, что за ним следят. Сестра может быть «нормальной» — а может не спать трое суток, кричать, плакать, обвинять. Брат может быть тихим — а может стать агрессивным без причины, которую ты способна понять.

Ты не знала, что это. Не знала названия. Не знала, что это — болезнь. Тебе просто говорили: «У неё нервы». «У него такой характер». «Не обращай внимания». «Не рассказывай никому». Ты росла в непредсказуемости, и непредсказуемость стала для тебя нормой.

Ты научилась читать настроение по тому, как открылась дверь. По тишине — потому что тишина могла означать «всё хорошо», а могла — «скоро будет плохо». По взгляду — потому что взгляд мог быть тёплым, а мог быть «не тем», и ты не знала, что будет дальше. Ты научилась быть готовой ко всему. Но «готовность ко всему» — это не сила. Это напряжение, которое никогда не отпускает.

Эта книга — не про то, как «понять» болезнь. Не про то, как «спасти» больного. Она — про то, как бережно, через руки и ткань, встретиться с тем, что было, и потихоньку вернуть себе то, что не было дано: ощущение «я существую отдельно от болезни», «я не обязана нести то, что не выбирала», «моя жизнь — моя».

Мы будем делать кукол. Не красивых — настоящих. Каждая кукла — это шаг: от встречи с непредсказуемостью — до создания внутренней опоры, которая не зависит от того, «какой сегодня день». Ты не обязана делать всё сразу. Достаточно взять лоскут и свернуть его. Твои руки — это твои руки. И они не сделают тебе больно.

Глава 1. Лотерея: когда каждый день — неизвестность

Самое разрушительное в жизни рядом с психически больным — не сами эпизоды. А то, что ты никогда не знаешь, когда они наступят. Каждый день — лотерея. Просыпаешься — и не знаешь, что найдёшь. Сегодня будет «хорошая» мама или «плохая»? Сегодня он будет спокойным или агрессивным? Сегодня можно расслабиться или нужно быть начеку?

Это не «трудности жизни». Это хроническая травматизация через непредсказуемость. Когда ребёнок растёт в среде, где невозможно предсказать, что произойдёт в следующий час, его нервная система привыкает жить в режиме постоянной мобилизации. Тело всегда готово. Всегда начеку. Всегда ждёт.

Реакция «тревога» становится фоновым состоянием — не эмоцией, а способом существования. Ты не помнишь, как это — «просто расслабиться», потому что расслабление в твоём опыте означало: тебя может застать врасплох.

Как это проявляется во взрослом возрасте

• Хроническое ожидание «что-то плохое обязательно случится». Даже когда всё хорошо — внутри нарастает напряжение: «это не может длиться, сейчас случится что-то плохое».

• Тревога в ситуациях неопределённости. Если ты не знаешь, что будет — тело сжимается. План изменился? Катастрофа. Кто-то опаздывает? Паника.

• Неумение расслабиться. Отдых ощущается как «оставление без присмотра». Ты не можешь «просто лежать» — нужно что-то делать, контролировать, проверять.

• Гиперконтроль. Ты всегда знаешь, где выход. Всегда следишь, кто рядом. Всегда проверяешь — всё ли в порядке. Это не «осторожность» — это травма.

• Толерантность к хаосу. Ты терпишь то, что другие назвали бы недопустимым, потому что твой порог «нормального» смещён. «Ну, он же не каждый день» — а то, что происходит «не каждый день», всё равно разрушает.

Что важно понять прямо сейчас

То, что ты научилась жить в непредсказуемости — не твоя сила. Это адаптация к ненормальным условиям. И эта адаптация спасла тебя тогда. Но сейчас, когда условий больше нет, она продолжает работать — и разрушает тебя. Ты не обязана всегда быть готовой ко всему. Ты имеешь право не знать — и не паниковать.

Практикум: Кукла «Лотерея» (Материализация непредсказуемости)

Тебе понадобятся:

• светлый лоскут 20×20 см;

• наполнитель;

• нить;

• лоскуты разного цвета и фактуры — мягкие, колючие, гладкие, шершавые, тёмные, светлые;

• мешочек или коробочка.

Шаг 1. Сформируй голову куклы из светлого лоскута. Перевяжи шею нитью — не туго. Мягко. Ты учишься, что завязка может быть нетугой.

Шаг 2. Возьми все лоскуты, которые подготовила, и сложи их в мешочек. Не выбирай — пусть будет случайность. Это и есть «лотерея» — ты не знаешь, что вытащишь.

Шаг 3. Доставай лоскуты по одному — не глядя. Каждый лоскут — это «один день». Мягкий — «хороший день». Колючий — «плохой». Гладкий — «странный». Шершавый — «напряжённый». Приматывай каждый к телу куклы, слой за слоем.

Шаг 4. Смотри на куклу. Она покрыта слоями — разными, несовместимыми, непредсказуемыми. Это то, как ты жила. Каждый день — новый слой, и ты не знаешь, каким он будет.

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.