18+

НИНА СОКОЛОВА

НИТЬ ЧЕРЕЗ СТЕНУ

ПРАКТИКА ДЛЯ ТЕХ, КТО ВНУТРИ, И ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖДЁТ

Нина Соколова

Нить через стену. Практика для тех, кто внутри, и для тех, кто ждёт

https://litres.ru/74900659
ISBN 9785007168205

Аннотация

Тюремная стена рвёт связь между людьми, которые всё ещё нужны друг другу. Тот, кто внутри, теряет опору, имя и право на голос. Тот, кто ждёт на свободе, живёт в тревоге, стыде и безымянной вине. Психолог Нина Соколова собрала практикум для обеих сторон. Семь кукол — семь шагов: от куклы «Стена», в которую вплетается опыт изоляции, до куклы «Мост», удерживающей связь. Материалы учтены для тюремной среды: бумага, нитки, хлебный мякиш, ткань с посылок.

Содержание

Нить через стену 5
Важное предупреждение 6
Введение. Стена, которую не видно 7
Глава 1. Кукла «Стена». Признать изоляцию 9
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Нить через стену
Практика для тех, кто внутри, и для тех, кто ждёт

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-6820-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Нить через стену

Куклотерапия для тех, кто внутри, и для тех, кто ждёт

Важное предупреждение

 # Эта книга — не замена профессиональной психологической помощи. Если вы находитесь в остром кризисе, если есть мысли о причинении себе вреда — обратитесь к специалисту.

 # Книга рассчитана на использование в условиях ограниченной свободы передвижения и ограниченного доступа к материалам. Все техники адаптированы для тюремных условий и условий жизни тех, кто ждёт.

 # Если вы находитесь в исправительном учреждении, соблюдайте правила внутреннего распорядка. Не используйте материалы, запрещённые администрацией. Все практики можно выполнять мысленно — руки не обязательны, если условия не позволяют.

Введение. Стена, которую не видно

Эта книга — для двух людей, разделённых одной стеной. Один — внутри. Другая — снаружи. Оба несут тяжесть, которую не всегда могут назвать словами.

Тюрьма — это не только решётки и режим. Это опыт тотальной потери контроля над собственной жизнью. Тело больше не принадлежит тебе: тебе говорят, когда встать, когда есть, когда ложиться спать. Имя заменяется номером. Личное пространство сжимается до размера койки. Голос, который раньше мог петь, кричать, шептать нежности, теперь должен вписываться в распорядок и не привлекать лишнего внимания.

А снаружи — человек, который ждёт. Ждёт свидания, которое может не разрешить администрация. Ждёт письма, которое идёт три недели. Ждёт звонка, который прервётся через пять минут. Ведёт посылки, пишет обращения, собирает деньги на адвоката. И при этом скрывает от соседей, где находится близкий. Несёт стыд, который не выбирала. Чувствует вину за то, что находится на свободе, когда тот, кого любит, — нет.

Оба живут в изоляции, просто разной. Один — за бетонной стеной. Другая — за стеной молчания и страха.

Куклотерапия в этой книге — не про то, чтобы «отвлечься» или «найти хобби». Это про то, чтобы вернуть руки. Вер-

нуть голос. Вернуть связь с собой и с тем, кто по другую сторону стены. Когда слов не хватает или их нельзя произнести вслух, руки делают то, чего язык не может.

Семь кукол в этой книге — семь этапов пути. Первые три — для того, кто внутри: работа со стеной, потерей имени и гневом. Четвёртая и пятая — для того, кто ждёт: работа с виной стыда и ожиданием. Последние две — общие, для обоих: нить через стену и мост, который строится из того, что есть.

Эта книга не судит. Не спрашивает, за что. Не разбирает вину перед законом — для этого есть суд. Здесь работает другое: как жить дальше, когда связь рвётся, а руки помнят, как плести.

Глава 1. Кукла «Стена». Признать изоляцию

Как это проявляется во взрослом возрасте

Первое, что делает тюрьма с человеком, — отнимает право на пространство. Камера, койка, прогулочный дворик — всё, что осталось от мира. Тело, которое раньше ходило где хотело, теперь ходит по маршруту, заданному режимом. Психика реагирует на это двумя способами: либо сжимается до размера койки — человек перестаёт двигаться, лежит, смотрит в потолок, — либо начинает метаться, раздражаться, вступать в конфликты. Обе реакции — про одно: попытка справиться с невозможностью уйти.

Близкие на свободе переживают похожее: квартира, в которой ещё остались вещи того, кто внутри, превращается в ловушку. Каждая вещь — напоминание. Но убрать — значит признать, что его нет. Жить среди его вещей — значит каждый день натыкаться на его отсутствие. Дом становится стеной.

Метафора материалов

Для этой куклы используется то, что есть под рукой в условиях изоляции:

• Бумага (газеты, тетрадные листы, обёртки от посылок) — символизирует стены, барьеры, то, что стоит между тобой

и миром. Бумага плоская, жёсткая, безжизненная — как сама стена.

• Нитки (от распущенной одежды, от шва на постельном белье) — единственный мягкий, живой материал. Нитка — это то, что может протянуться сквозь стену, потому что она тонкая и гибкая.

• Хлебный мякиш — единственный «живой» материал, доступный в камере. Он пластичный, тёплый, податливый. Из него можно лепить — и это возвращает рукам ощущение, что они могут что-то создавать, а не только подчиняться распорядку.

Практикум

Шаг 1. Сборка стены

Возьмите несколько листов бумаги и сложите их в плоскую, жёсткую конструкцию — это стена. Не нужно делать её красивой. Пусть она будет грубой, шершавой, некрасивой. В процессе складывания говорите себе: «Это стена, которая меня держит. Я вижу её. Я трогаю её руками. Она реальна. Но она — не вся моя жизнь».

Шаг 2. Внутри стены — человек

Из хлебного мякиша слепите маленькую фигурку. Она не должна быть идеальной — просто голова, тело, руки. Поставьте фигурку рядом с бумажной стеной. Это вы. Не тот номер, не та клетка в журнале — вы.

«Меня заперли, но я не исчез. Мои руки помнят, как лепить. Моё тело помнит, что оно живое. Эта стена — не

вся моя жизнь.»

Шаг 3. Нить сквозь стену

Возьмите нитку и протяните её через бумажную стену — проткните отверстие, проденьте нить. Пусть один конец держит фигурка внутри, а другой — свисает наружу. Это нить связи. Она тонкая, но она есть.

«Я не один. Где-то на другом конце этой нити — человек, который помнит меня. Нить тонкая, но она не рвётся, пока я её держу.»

Шаг 4. Имя стене

Напишите на бумажной стене одно слово — то, что вы чувствуете по отношению к ней. «Злость». «Страх». «Тоска». «Пустота». Не надо подбирать красивое слово. Назовите стену тем, что есть. Когда стена названа, она перестаёт быть безымянной силой и становится тем, с чем можно работать.

• Что вы почувствовали, когда лепили фигурку из мякиша?

• Какое слово вы написали на стене и почему именно его?

• Если бы вы могли протянуть нить любому человеку на свободе — кому бы вы её протянули?

Стоп-вопрос: Если при работе со стеной накатывает паника или ощущение, что вы задыхаетесь, — остановитесь. Положите руки на стол, почувствуйте опору под ногами. Скажите себе: «Я здесь. Это упражнение. Оно закончится. Я в безопасности».

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.