18+

НИНА СОКОЛОВА

ТКАНЬ, КОТОРАЯ ПОМНИТ

Нина Соколова
Ткань, которая помнит

https://litres.ru/74927267
ISBN 9785007168823

Аннотация

Нина Соколова предлагает практическое руководство по исцелению через безликие текстильные фигуры: они становятся безопасным контейнером для боли, которую сложно назвать словами. Ты научишься вкладывать переживания в ткань, создавать фигуры без лица — чтобы дать место чувствам без давления «быть понятной».

Содержание

Ткань, которая помнит 5
Введение. Вы прочитали «Бегущую с волками» и «Это началось не с тебя» — и ничего не изменилось 6
Часть первая. Почему слов не хватает 9
Глава 1. Знание не лечит: когда понимание не становится исцелением 9
Глава 2. Тело помнит всё: как травма живёт в ощущениях 12
Глава 3. Руки знают больше головы: почему ручной труд — это терапия 15
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Ткань, которая помнит

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-6882-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ткань, которая помнит

Практическое руководство по исцелению через безликие текстильные фигуры

Введение. Вы прочитали «Бегущую с волками» и «Это началось не с тебя» — и ничего не изменилось

Бывает так: ты читаешь сильные книги, узнаёшь про семейные сценарии, про то, как травма передаётся из поколения в поколение, про Тень и про то, что «это началось не с тебя». Ты всё понимаешь. И всё равно тебе тяжело. Понимание не убирает боль. Оно её называет, но не исцеляет.

Я пишу эту книгу не как эксперт, который всё знает, а как человек, который много лет стоял рядом с чужой болью — в школьном коридоре, в учительской, в тесном кабинете психолога. И я видела одно и то же снова и снова: человек всё понимает, но ему не легче. Подросток кивает: «Да, я понимаю, что мама тревожится, и поэтому она всё контролирует». Он понимает. Но ему всё равно страшно, когда она звонит в середине урока. Понимание не снимает напряжение в теле. Взрослая женщина говорит: «Я знаю, что повторяю сценарий своей матери. Я читала об этом». И снова выбирает того, кто её обесценивает. Знание есть. А жизнь не меняется.

Эта книга — недостающий практический элемент. Она не про то, чтобы «ещё раз всё осознать». Она про то, чтобы перенести то, что крутится в голове, в физический мир. В ткань. В узел. В шов.

Безликая текстильная фигура — это не игрушка и не украшение. Это способ дать форму тому, что пока не имеет формы. Тому, что слишком большое, чтобы назвать словами. Тому, что живёт в теле, в сжатых плечах, в бессоннице, в ощущении «я не справляюсь». Древние восточноевропейские техники создания безликих фигур из ткани существовали задолго до психотерапии. Но сегодня мы можем посмотреть на них через призму современного понимания травмы — и увидеть, что в этих техниках скрыта глубокая мудрость работы с психикой.

Когда ты делаешь эту фигуру своими руками, ты не просто «занимаешься творчеством». Ты даёшь нервной системе безопасный способ завершить незавершённое. Ты возвращаешь себе ощущение контроля там, где раньше было бессилие. Ты делаешь видимым то, что пряталось в темноте. И ты делаешь это тёплыми руками — буквально, потому что ткань согревается от прикосновения, и в этом простом физическом факте есть что-то исцеляющее.

В этой книге я соединяю уважение к древним восточноевропейским техникам с современным пониманием травмы и работы мозга. Здесь нет обещаний «исцелиться за один вечер». Но здесь есть бережные практики, которые помогают шаг за шагом вернуть себе опору. Здесь есть кейсы из моей практики — школьной и частной, — которые показывают, как это работает в реальной жизни, с реальными людьми, в реальном кабинете.

Важно: эта книга — не замена психотерапии и не лечение психических расстройств. Если вы находитесь в остром кризисе, если есть мысли о причинении себе вреда, пожалуйста, обратитесь за экстренной помощью. Телефоны кризисных служб указаны в Приложении 3.

Я хочу, чтобы после этой книги вы не просто знали больше. Я хочу, чтобы вы сделали что-то — своими руками, в своём темпе, в своём пространстве. Потому что знание не лечит. Действие лечит.

Часть первая. Почему слов не хватает

Глава 1. Знание не лечит: когда понимание не становится исцелением

Мы живём в эпоху, когда информации о травме и семейных сценариях очень много. Люди знают термины, умеют называть свои состояния, могут рассказать про родительские установки и про то, как они «повторяют судьбу бабушки». Книги Клариссы Пинколы Эстес, Марка Уолина, Бессела ван дер Колка дали нам язык, на котором можно говорить о боли. И это огромное достижение — наличие слов, наличие категорий, наличие понимания.

Но знание не всегда становится исцелением. И это не ваша вина. Это не значит, что вы «что-то делаете не так». Это значит, что знания бывает недостаточно, потому что травма живёт не там, где живут слова.

Из школьной практики: девочка четырнадцати лет, умная, начитанная, говорит мне: «Я понимаю, что у меня тревожность, и это из-за того, что родители всё контролируют. Я читала про это». Она понимает. Но когда мама звонит и спрашивает: «Ты где?», у неё всё равно сжимается живот, и она

отвечает дрожащим голосом. Понимание есть. А тело всё ещё в режиме тревоги. Она знает причину. Но знание причины не останавливает реакцию тела.

Ещё один случай: женщина тридцати восьми лет, прочитавшая десятки книг по психологии, говорит на первой сессии: «Я знаю всё про свои сценарии. Я знаю, почему выбираю мужчин, которые меня обесценивают. Я знаю, что это повторение отношений с отцом. Но я снова и снова выбираю таких. Знание мне не помогает».

Почему так происходит? Потому что травма не хранится только в коре головного мозга — там, где живут слова и логика. Травма живёт глубже: в лимбической системе, в телесных ощущениях, в автоматических реакциях, которые включаются быстрее, чем мы успеваем подумать. И поэтому слова не всегда могут её достать.

Когда мы пытаемся «проговорить» травму, мы часто сталкиваемся с тем, что слов не хватает. Или они звучат фальшиво. Или тело не верит словам — потому что тело знает то, чего голова ещё не приняла. И тогда человек чувствует себя ещё хуже: «Я всё понимаю, но ничего не меняется. Значит, со мной что-то не так».

С вами всё так. Вы просто пытаетесь починить сломанную вещь неподходящим инструментом. Слова — это инструмент для коры головного мозга. А травма живёт в теле. И телу нужен другой язык.

Работа с текстильными фигурами предлагает этот другой

язык. Не через слова, а через действие. Через выбор ткани. Через завязывание узла. Через расположение фигуры в пространстве. Это язык, который понимает тело. Язык, который не требует идеальных формулировок. Язык, на котором можно сказать: «Мне тяжело», даже если ты не знаешь, почему. На котором можно сказать: «Мне страшно», даже если ты не можешь объяснить, чего именно ты боишься.

И именно поэтому эта книга — не «ещё одна книга про травму». Она не даёт новых терминов. Она даёт руки. Она учит делать. Делать что-то конкретное, физическое, осязаемое — то, что можно потрогать, развернуть, завязать, развязать. То, что существует не в голове, а на столе перед вами.

Глава 2. Тело помнит всё: как травма живёт в ощущениях

Идея о том, что тело помнит травму, сегодня хорошо известна. Бессел ван дер Колк написал об этом целую книгу — «Тело помнит всё» — и она стала одной из самых важных работ о травме нашего времени. Но важно понимать: это не метафора. Это физиология.

Когда человек переживает сильный стресс, мозг фиксирует не только события, но и ощущения: холод, напряжение, запах, звук, скорость сердцебиения, позу тела. И эти ощущения могут оставаться в теле годами, десятилетиями — даже если сам человек давно забыл или «проработал» событие в терапии.

Школьный коридор зимой: холодно, гулкое эхо, кто-то кричит, а ты стараешься стать незаметным. Годы спустя человек может не помнить конкретного эпизода, но при звуке резкого голоса в пустом помещении у него снова сжимаются плечи, учащается дыхание, появляется ощущение «надо спрятаться». Тело помнит. Тело не спрашивает разрешения. Оно просто реагирует — быстрее, чем мысль.

Или другой пример: ребёнок, который вырос в семье, где часто ругались. Он вырос. Он уехал. Он живёт в своей квартире. Но когда слышит, что соседи за стеной разговаривают на повышенных тонах, у него сжимается горло. Он не пони-

мает, почему. Он просто чувствует: «Мне плохо, и я хочу, чтобы все замолчали».

Это не слабость. Это реакция нервной системы, которая однажды научилась: громкий голос — это опасность. И эта реакция записана не в виде слов, а в виде телесного паттерна. Тело не «думает» — оно реагирует.

Работа с тканью помогает вернуть ощущение безопасности — не через слова, а через ощущения. Когда ты держишь ткань в руках, когда ты её складываешь, завязываешь, прошиваешь, ты возвращаешься в настоящее. Ты чувствуешь текстуру, тепло, сопротивление материала. Это заземляет. Это помогает нервной системе понять: «Сейчас я в безопасности. Сейчас я делаю что-то конкретное. Сейчас я не там, где было плохо. Я здесь».

Именно поэтому после работы с тканью люди часто говорят: «Я не знаю, что произошло, но мне стало легче». Нервная система получила сигнал безопасности через тело, а не через слова. И тело поверило — потому что тело не обманешь словами.

Из практики: мальчик одиннадцати лет, переживший развод родителей, не мог говорить о своих чувствах. Каждый раз, когда разговор заходил об отце, он отворачивался и молчал. Но когда я предложила ему выбрать ткань и сделать фигуру, он выбрал тёмную, жёсткую ткань и долго завязывал узлы — туго, с силой. Потом посмотрел на фигуру и сказал: «Это папа. Он уходит». И впервые заплакал. Тело нашло

способ сказать то, что слова не могли.

Глава 3. Руки знают больше головы: почему ручной труд — это терапия

Есть старая мудрость: руки знают то, чего не знает голова. В контексте работы с травмой это не просто красивая фраза. Это описание реального процесса, который можно объяснить через нейрофизиологию.

Когда человек делает что-то руками, активируются участки мозга, связанные с регуляцией эмоций. Ритмичные, повторяющиеся движения — завязывание узлов, наматывание ткани, простые стежки — действуют как естественная форма саморегуляции. Они снижают активность миндалевидного тела, которое отвечает за реакцию «бей или беги», и активируют префронтальную кору, которая помогает планировать и принимать решения.

Кроме того, ручной труд даёт ощущение контроля — а это именно то, чего лишает травма. В травме часто теряется чувство, что ты можешь на что-то повлиять. Ты не мог остановить ссору родителей. Ты не мог помешать уходу близкого. Ты не мог защитить себя. Бессилие — одно из самых тяжёлых переживаний, и оно остаётся в теле как память о том, что «я ничего не могу».

Когда ты создаёшь фигуру, ты каждый раз принимаешь маленькие решения: какой кусок ткани взять, как завязать узел, где сделать следующий шов, какого размера будет фи-

гура. Эти маленькие выборы возвращают ощущение: «я могу что-то сделать. Это зависит от меня. Я не беспомощен».

Из практики: женщина тридцати восьми лет, пережившая тяжёлое расставание, не могла говорить о своих чувствах без слёз. Каждое упоминание о бывшем партнёре вызывало поток слов, слёз, обвинений. Но когда она начала делать безликую фигуру, её голос стал спокойнее. Она сказала: «Пока я завязываю узел, я чувствую, что я что-то делаю. Что я не просто сижу и плачу. Что я создаю что-то. Даже если это просто кусок ткани».

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.