18+

НИНА СОКОЛОВА

ТРАВЯНОЙ ДВОЙНИК

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ НЕЗАКРЫТОГО ГОРЯ. ПРАКТИКУМ ПО РАБОТЕ С УТРАТОЙ, КОГДА НЕ БЫЛО ВОЗМОЖНОСТИ ПОПРОЩАТЬСЯ

Нина Соколова

Травяной двойник. Исцеление от незакрытого горя. Практикум по работе с утратой, когда не было возможности попрощаться

https://litres.ru/74927323
ISBN 9785007165945

Аннотация

«Травяной двойник. Исцеление от незакрытого горя через куклотерапию» — практикум для проживания утраты, когда не было шанса попрощаться. Нина Соколова предлагает бережные техники: создание куклы-двойника из природных материалов помогает выразить невысказанное и вернуть себе право на скорбь. В книге — пошаговые практики куклотерапии, работа с символикой трав и волокон, способы прожить «тихое» горе. Это не замена терапии, а мягкий путь дать боли прозвучать и начать отпускать.

Содержание

Травяной двойник 5
Исцеление от незакрытого горя через куклотерапию 5
Об авторе 6
Важное предупреждение 7
Введение. Когда точка невозврата не поставлена 8
Глава 1. Застрявшее горе: почему психика не принимает утрату 10
Вопросы для рефлексии 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Травяной двойник Исцеление от незакрытого горя. Практикум по работе с утратой, когда не было возможности попрощаться

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-6594-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Травяной двойник

Исцеление от незакрытого горя через куклотерапию

Практикум по работе с утратой, когда не было возможности попрощаться

Об авторе

Нина Николаевна Соколова — практикующий психолог. Работает с людьми, пережившими внезапную утрату, потерю близкого без возможности попрощаться, незакрытое горе, которое годами живёт в теле как застывший ком. Знает, каково это — не иметь точки невозврата, когда психика отказывается принимать то, что уже случилось, и человек застревает между «ещё не верю» и «уже не вернуть». В терапии использует куклотерапию — способ бережно облечь в форму то, что не имеет слов: потерю, вину, любовь, которую некому больше сказать. Автор серии «Терапия руками». Убеждает: ты не предаёшь память, если отпускаешь боль. Память остаётся. Уходит только то, что держит тебя на месте.

Важное предупреждение

Эта книга — не медицинское или психотерапевтическое лечение. Описанные техники — инструменты арт-терапии и поддерживающие практики самопомощи. При депрессии, затяжном горе, ПТСР, выраженной тревоге, острых переживаниях или суицидальных мыслях необходима консультация врача и работа с квалифицированным психотерапевтом. Куклотерапия не заменяет индивидуальную или семейную терапию.

Ритуал сжигания травяной куклы проводится только на открытом воздухе в безопасном месте, с соблюдением правил пожарной безопасности. Не проводите ритуал в помещении, рядом с легковоспламеняющимися предметами или в сильный ветер. Имейте под рукой воду или огнетушитель.

Если в процессе работы нарастает тревога, слёзы не останавливаются, появляется желание всё бросить — остановите практику. Верните материалы в коробку, сделайте несколько спокойных вдохов, налейте стакан воды, посидите спокойно 5—10 минут. Это нормальная реакция. При необходимости обратитесь к вашему психологу.

Если вы чувствуете, что не справляетесь с горем самостоятельно, не оставайтесь с ним один на один. Позвоните по телефону доверия (бесплатно, круглосуточно).

Введение. Когда точка невозврата не поставлена

Есть горе, которое имеет начало, середину и конец. Есть похороны, гроб, земля, слова прощания. Есть ритуал — древний, тяжёлый, но необходимый. Он ставит точку. Психика получает вещественное доказательство: всё закончилось. Человека больше нет. Можно начинать жить дальше.

А есть горе, которое повисает в воздухе. Нет тела. Нет похорон. Нет возможности стоять у гроба и говорить последние слова. Человек пропал без вести. Или погиб в катастрофе, и тело не нашли. Или умер далеко, и вы не успели приехать. Или смерть была настолько внезапной, что психика не успела «напроцессуать» — не было ни одного момента, когда реальность утраты стала бы осязаемой.

И тогда горе застревает. Не проходит. Не развивается. Оно живёт внутри как застывший ком — тяжёлый, холодный, не имеющий выхода. Годы идут, а внутри что-то продолжает ждать. Не верить. Искать. Зависать в фазе отрицания, потому что нет материальной точки невозврата. Нет того самого «я видел, я трогал, я знаю, что это конец».

Эта книга — про то, как поставить эту точку. Не вместо похорон — вместо той опоры, которой не было. Через руки, траву и огонь. Через создание травяной куклы — двойника

утраченного человека — и её ритуальное сжигание.

Это не мистика. Это не язычество. Это психологическое закрытие — практика, которую глубинная психология и арт-терапия используют для работы с незакрытым горем. Когда нет тела, психике нужен материальный объект, через который она сможет завершить процесс. Кукла из травы становится таким объектом. Она создаётся руками, наполняется чувствами, получает имя — и затем отпускается через огонь. Это символическое погребение, которое позволяет психике легализовать факт смерти и начать исцеление.

Мы будем делать это бережно. Шаг за шагом. С правом остановиться, с правом не плакать, с правом злиться на того, кто ушёл, с правом чувствовать вину за то, что не успели сказать. Всё, что вы чувствуете, — нормально. Горевать можно по-разному. Главное — не оставлять это внутри навсегда.

Глава 1. Застрявшее горе: почему психика не принимает утрату

Горевание — это не просто грусть. Это процесс, в котором психика постепенно принимает необратимое. У этого процесса есть фазы: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. В идеальном — но не в реальном — мире эти фазы проходят последовательно и завершаются. В реальности горе может застрять на любой фазе и держаться годами.

Когда горе «застревает»

Психика застревает в фазе отрицания, когда нет материального подтверждения утраты. Нет тела — нет факта. Нет похорон — нет ритуала завершения. Нет возможности стоять у могилы, трогать холодный гроб, слышать слова «прощай» — нет той самой точки, после которой психика говорит: «Ладно. Это правда. Он ушёл».

Вместо этого внутри живёт ощущение нереальности. Как будто человек просто ушёл в другую комнату. Как будто он вот-вот вернётся. Как будто это сон, и нужно просто проснуться. Это не значит, что вы «ненормальны» — это значит, что психика делает то, что умеет: защищает вас от невыносимой боли, замораживая процесс.

Но заморозка — не исцеление. Замороженное горе не проходит само. Оно сидит внутри и отнимает силы. Вы жи-

вёте, работаете, улыбаетесь — а внутри, в холодном подвале, стоит ком, который не двигается.

Как это проявляется во взрослом возрасте

• Хроническое ощущение «ничего не закончено». Во всём. В делах, в отношениях, в проектах — как будто нельзя ничего довести до конца, потому что самый главный конец так и не наступил.

• Страх потери, который опережает события. Вы заранее ждёте, что все уйдут. Держитесь на расстоянии, не привязываетесь, не планируете «на потом» — потому что «потом» может не быть.

• Тело, которое «держит». Хроническое напряжение в груди, горле, плечах. Тело словно застыло в момент получения новости и не разморозилось.

• Вина выжившего. «Почему не я? Почему я здесь, а его нет? Я не успел сказать. Я не успел приехать. Я не успел». Эта вина не уходит, потому что нет ритуала, в котором её можно было бы оставить.

• Сны, в которых человек жив. Он приходит во снах, разговаривает, улыбается — и каждый раз вы просыпаетесь с тяжёлым осадком, потому что сон говорит «он жив», а реальность говорит «его нет». И между этими двумя сообщениями нет моста.

Что важно понять прямо сейчас

То, что горе застряло, — не ваша вина. Это не значит, что вы «слабые» или «зациклились». Это значит, что психика не

получила того, что ей было нужно для завершения процесса: материальной точки невозврата. Ритуала. Возможности попрощаться с телом.

Куклотерапия — это способ дать психике то, чего ей не хватило. Не заменить похороны — они незаменимы. А создать символический ритуал завершения, через который психика сможет наконец сказать: «Да. Это конец. Я принимаю это. И я продолжаю жить».

Практикум: Кукла «Признание» (Первый шаг к принятию)

Эта кукла — не двойник. Она ещё не образ ушедшего. Она — образ самого горя. Того кома, который стоит внутри. Мы начнём с него — потому что прежде чем отпускать, нужно увидеть, что именно вы держите.

Вам понадобятся:

- сухая трава или сено — небольшая горсть;
- льняная или джутовая бечёвка;
- светлый лоскут ткани 15×15 см;
- ручка или карандаш;
- небольшой лист бумаги.

Шаг 1. Возьмите горсть сухой травы в руки. Почувствуйте её: сухую, хрупкую, лёгкую. Это — материал, который ждал своего часа. Подумайте: «Из этого я создам то, что поможет мне увидеть мою боль».

Шаг 2. Начните формировать из травы фигуру — не куклу ещё, а просто форму. Скрутите траву в плотный валик.

Перевяжите бечёвкой посередине. Это — ком. То, что стоит внутри вас. Тяжёлый, застывший, непроизнесённый.

Шаг 3. На листе бумаги напишите одно предложение, которое вы не можете сказать вслух: «Тебя больше нет» или «Я не могу принять, что ты ушёл» — или то, что первым приходит. Сверните лист и вложите его внутрь травяного валика. Примотайте бечёвкой, чтобы он не выпал.

Шаг 4. Оберните валик светлым лоскутом. Посмотрите на него. Это ваше горе — снаружи, не внутри. Оно больше не прячется в подвале. Оно здесь, перед вами, маленькое, сухое, хрупкое.

Шаг 5. Положите куклу-ком перед собой. Не нужно ничего делать прямо сейчас. Просто посмотрите на неё. Скажите вслух или про себя: «Я вижу тебя. Я знаю, что ты здесь. Я готовлюсь к тому, чтобы отпустить тебя. Но не сегодня. Сегодня я просто вижу тебя».

Вопросы для рефлексии

1. Что вы почувствовали, когда брали траву в руки? Было ли в ней что-то, что напомнило о человеке — запах, фактура, цвет?

2. Каково было писать то самое предложение — то, которое не можете сказать вслух? Тело отреагировало? Как именно?

3. Когда вы смотрели на готовую куклу-ком — что увидели? Она маленькая? Большая? Страшная? Грустная? Просто ком?

4. Как давно вы носите это внутри? Можете вспомнить момент, когда горе «застряло» — или оно замерло так постепенно, что вы не заметили?

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.