18+

Нина Соколова

Два бокала

Не отдам свой ресурс: исцеление от семейного абьюза через куклотерапию

Нина Соколова

Два бокала. Не отдам свой ресурс: исцеление от семейного абьюза через куклотерапию

https://litres.ru/74834334
ISBN 9785007161046

Аннотация

Практическое руководство по возвращению себя после деструктивных отношений. Книга раскрывает уникальный метод арт-терапии, где кукла становится безопасным проводником к исцелению травмы. Автор объясняет, как с помощью творчества пережить боль газлайтинга, выстроить жесткие психологические границы и вернуть отнятую агрессором внутреннюю силу. Это глубокое, поддерживающее пособие для тех, кто готов забрать свой ресурс у манипуляторов и заново обрести автономию.

Содержание

«Два бокала. Не отдам свой ресурс: исцеление от семейного абьюза через куклотерапию» 5
Важное предупреждение 6
От автора 7
Введение. Когда любить было опасно 8
Глава 1. Сны-экзамены: когда прошлое приходит ночью 10
Как это работает 11
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Два бокала
Не отдам свой ресурс: исцеление от семейного абьюза через куклотерапию

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-6104-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Два бокала. Не отдам свой ресурс: исцеление от семейного абьюза через куклотерапию»

Практикум по работе с травмой, нанесённой теми, кто должен был любить

Важное предупреждение

Эта книга — не медицинское или психотерапевтическое лечение. Описанные техники — инструменты арт-терапии и поддерживающие практики самопомощи. Тема книги — эмоциональное и психологическое насилие со стороны родственников, эксплуатация ресурса, семейная зависть и работа с последствиями длительного абьюза.

При ПТСР, депрессии, выраженной тревоге, флешбэках, диссоциации, острых переживаниях или суицидальных мыслях необходима консультация врача и работа с квалифицированным психотерапевтом, желательно — специализирующимся на травме и семейном насилии. 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 насилие продолжается в настоящее время — ваша физическая безопасность приоритет. Обратитесь в кризисный центр или полицию.

От автора

Эта книга не против семей. Она — за тех, кто вырос в семьях, где любить было опасно. Где близость означала уязвимость, а доверие — приглашение к эксплуатации. Где тебя научили отдавать всё: силы, время, талант, покорность — и наказывали, если ты пыталась оставить что-то себе.

Общество часто давит установкой «родные — это святое». Книгу могут встретить сопротивлением: «Как можно так писать о семье?» Важно держать позицию: книга не обвиняет — она даёт голос тому, кто был вынужден молчать. Признать боль — не значит отвергнуть семью. Это значит — перестать нести чужую жестокость в своём теле.

Если ваши родные больны или разрушительны — это не делает вас предательницей. Признать боль — не значит отвергнуть. Это значит — выбрать себя.

Введение. Когда любить было опасно

Есть семьи, в которых близость — это ловушка. Не внешняя, не видимая — внутренняя, вшитая в каждый жест, каждое слово, каждое утро. Семьи, где тебя любили — и били. Где о тебе заботились — и забирали. Где ты была «своя» — и поэтому должна была всё: силы, время, внимание, покорность, талант, жизнь.

Семейный абьюз — не обязательно удары и крик. Часто это тихо. Тихо и непрерывно. Старшая сестра, которая годами критикует каждую твою победу. Брат, который привык брать твоё — вещи, деньги, время — и не считает это «взяткой», потому что «мы же семья». Мать, которая зовёт «помочь», а потом требует, чтобы ты бросила всё и прилетела. Отец, который молчит, когда тебя унижают, и этим молчанием соглашается. Родственники, которые завидуют твоему свету и стараются его погасить — не всегда грубо, иногда просто словом, взглядом, вздохом.

Ты научилась жить в этом. Научилась отдавать — потому что не отдать было опасно. Научилась не радоваться своему — потому что радость привлекала зависть, а зависть — наказание. Научилась быть «удобной», «хорошей», «отзывчивой» — и забыла, каково это: быть просто собой.

Эта книга — не про то, как «понять» семью. Не про то, как «простить». Она — про то, как бережно, через руки и ткань, встретиться с тем, что было, и вернуть себе то, что было отнято: ощущение «моё — это моё», «я не обязана отдавать», «я имею право быть плохой для тех, кто меня разрушал».

Мы будем делать кукол. Каждая кукла — шаг: от встречи с теневыми фигурами прошлого до создания той, что держит свои бокалы и не даёт их выпить. 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. Сны-экзамены: когда прошлое приходит ночью

На пути исцеления от глубоких детских травм мы часто сталкиваемся с феноменом, который может напугать или сбить с толку: спустя годы, а иногда и десятилетия после прекращения контакта с обидчиками — или даже после их смерти — они вдруг возвращаются к нам во снах. Сны, в которых фигурируют токсичные родственники, практиковавшие эмоциональное насилие, эксплуатацию и жёсткую критику, редко бывают приятными. Просыпаясь, человек часто чувствует тяжёлый осадок, тревогу или застарелую, эхоподобную беспомощность.

Но в куклотерапии и глубинной психологии такие сны рассматриваются иначе. Это не мистические предзнаменования и не знаки того, что вы «плохо отпустили». Это сны-экзамены, которые устраивает наше собственное подсознание.

Как это работает

Когда при жизни близкие люди нещадно эксплуатировали ребёнка, наговаривали на него, наказывали и завидовали его чистоте или таланту, внутри формируется устойчивый дефицит безопасности. Психика привыкает отдавать свои ресурсы — силы, внимание, любовь, покорность — по первому требованию агрессора, лишь бы заслужить минутное одобрение или избежать наказания.

Но годы идут, человек меняется, начинает терапию, созидать, творить и заново выстраивать опоры. И тогда подсознание устраивает генеральную проверку: оно реконструирует во сне типичную сцену из прошлого. Покойные или далёкие обидчики снова приходят и снова чего-то требуют. Это могут быть символические образы — еда, напитки, вещи или внимание.

Если во сне вы находите в себе силы не дать им желаемое, удержать свой ресурс при себе и позволить им уйти огорчёнными и недовольными — ваша психика совершила колоссальный скачок. Она разорвала многолетний шаблон жертвы. Вы разрешили себе быть «плохой» и «эгоистичной» для тех, кто вас уничтожал, чтобы остаться живой для себя.

Как сны-экзамены живут во взрослом возрасте

• Повторяющиеся сны с родственниками-обидчиками, где вы снова маленькая и снова не можете защититься.

• Сны, в которых обидчики требуют чего-то — еды, внимания, заботы — и вы просыпаетесь с чувством вины.

• Сны, где вы наконец говорите «нет» — и просыпаетесь с чувством триумфа, но не понимаете, откуда оно.

• Страх засыпать после особенно яркого сна с фигурой обидчика.

• Тревога после пробуждения, которая «не объяснима» — ничего не случилось, но тело напряжено.

Что важно понять

Эти сны — не наказание. Не «ваша психика застряла». Это проверка: достаточно ли вы укрепились, чтобы выдержать лицо прошлого и сказать «нет»? Каждый такой сон — возможность. И даже если вы не смогли отказать во сне — вы можете сделать это наяву, через руки и ткань. Кукла поможет зафиксировать то, что психика уже почти готова сказать.

Практикум: Кукла «Сон-экзамен» (Заземление сновидческого опыта)

Тебе понадобятся:

• светлый лоскут 20×20 см;
• наполнитель;
• мягкая нить;
• тёмный лоскут;
• маленький предмет — камешек, бусина или монетка — символ того, что требовали во сне;
• блокнот и ручка.

Шаг 1. Сформируй голову куклы из светлого лоскута. Перевяжи шею мягкой нитью — нежно, не туго. Это «ты-сегодня», а не «ты-тогда».

Шаг 2. Возьми маленький предмет — символ того, что забирали во сне. Положи его в руки куклы. Не приматывай — пусть лежит свободно. Это ресурс, который ты пока «держишь», но ещё не закрепила за собой.

Шаг 3. Запиши в блокноте: что именно требовали во сне? Как выглядел обидчик? Что вы чувствовали — страх, вину, злость, бессилие? Пишите коротко, без анализа. Просто зафиксируйте.

Шаг 4. Теперь возьмите тёмный лоскут — символ фигуры из сна. Приложите его к кукле — но не оборачивайте. Просто поднесите. Скажите: «Ты пришёл снова. Я вижу тебя. Но сейчас я не во сне. Сейчас я взрослая. И я решаю».

Шаг 5. Отодвиньте тёмный лоскут. Положите его рядом, не на куклу. А предмет — камешек, бусину — крепко зажмите в руках куклы. Примотайте нитью. Скажите: «Это моё. Ты не получишь этого. Можешь уходить».

Шаг 6. Посидите с куклой. Почувствуйте разницу: предмет был свободным — теперь он закреплён. Он ваш.

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.