

ПСИХОСОМАТИКА

детских травм

Екатерина Тур,
врач-педиатр, психосоматолог,
dr.ekaterinatur

ПСИХОСОМАТИКА детских травм

как услышать своего
ребенка и помочь ему
стать здоровым

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92:616-053.2
ББК 88.3+57.3
Т86

Иллюстрация на обложке *Виктории Давлетбаевой*

Тур, Екатерина Юрьевна.

Т86 Психосоматика детских травм: как услышать своего ребенка и помочь ему стать здоровым / Екатерина Тур. — Москва : Эксмо, 2025. — 448 с. — (Когда тело говорит. Книги по психосоматике от врача, психосоматолога Екатерины Тур).

ISBN 978-5-04-191738-8

Эта книга про родителей. И про детей, которых мы воспитываем прямо сейчас.

А еще эта книга про детей, которыми мы были.

Про тайны, закрытые внутри маленькости. Про боль, передающуюся поколениями.

Про раны, наносимые не специально и неосознанно, но всегда очень-очень больно.

Эта книга про изменение подхода к воспитанию детей, который откроет новые отношения с ребенком и с самим собой.

Про то, как исцелить себя и научиться говорить с ребенком на понятном ему языке — любви, поддержки и доверия.

И что простое «я так дорожу тобой, Расскажи, что случилось и что чувствуешь» обладает гораздо большей силой, чем крик и с раздражением брошенное замечание.

Идеальных родителей не бывает, но есть способы создать для своего ребенка счастливое детство, о котором он будет вспоминать с теплотой и радостью и которое станет ему опорой во взрослой жизни и поможет реализовать все мечты, цели и таланты.

Книга основана на данных современных исследований в области эпигенетики, психогенеалогии, научной психосоматики, нейрофизиологии детей и взрослых, а также многолетнем профессиональном опыте ее автора — врача-педиатра, психосоматолога Екатерины Тур.

УДК 159.92:616-053.2
ББК 88.3+57.3

© Тур Е.Ю., текст, 2024

© Давлетбаева В.В., иллюстрация
на обложку, 2024

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-191738-8

СОДЕРЖАНИЕ

Эта книга о...	10
Предисловие	12
Введение в детскую психосоматику.	17
Глава 1. Повреждение детством и деструктивное воспитание	25
Маленькость	33
<i>Упражнение № 1. Маленькость.</i>	40
Мир мамы и папы	42
<i>Упражнение № 2. Ритуал.</i>	56
Выгорание родителей.	58
<i>Упражнение № 3. Диагностика выгорания (для родителей)</i>	71
Про детские страхи	74
<i>Упражнение № 4. Чудовище</i>	79
Мамина нелюбовь	83
<i>Упражнение № 5. Я люблю / не люблю себя</i> . . .	96
Повреждение криком	98
<i>Упражнение № 6. Шепот</i>	106
<i>Упражнение № 7. Стоп-слово</i>	107
Деструктивные формы воспитания	109
Глава 2. Травмирующий детский опыт.	131
<i>Упражнение № 8. Целостность</i>	148
С чего начинается травма детства	151

Упражнение № 9. Дом	158
Повреждение страхом.	161
Упражнение № 10. Проговаривание	169
Семейное наследие: нарциссы и истерики	172
Упражнение № 11. Защитный кокон	185
Двойные послания	187
 Глава 3. Психосоматика	 195
Отит	204
Ангина.	208
Аденоидит (разрастание аденоидной ткани)	213
Частые ОРЗ и простуды.	218
Лихорадка неясного генеза	223
Головные боли	227
Депрессия.	233
ВСД (нейроциркуляторная дистония)	240
Тревожность	249
Заикание, невротизмы	256
Энурез.	261
Нейродермит	265
Боли в животе	272
Синдром раздраженного кишечника.	279
Дискинезия желчевыводящих путей	284
Гастрит	288
Нарушения пищевого поведения	292
Бронхиальная астма	300

Псориаз	306
Дерматиты и диатез	313
Аллергия	320
Аутоиммунные заболевания	327
СДВГ и аутизм	336
Глава 4. Здоровое родительство	343
Целость родителя	350
<i>Упражнение № 12. Исцеление внутреннего</i> <i>ребенка</i>	<i>363</i>
Культура материнства	365
<i>Упражнение № 13. Слова болезни</i>	<i>373</i>
Негативные эмоции ребенка:	
контейнирование	377
Воспитание без наказания	393
Исцеление	401
<i>Упражнение «Исцеление сценария»</i>	<i>410</i>
Заключение	413
Приложения	418
Список источников	419
Благодарности	440
Алфавитный указатель	441

Правильно сказанное слово способно исцелить. Слово, сказанное мамой, пишет летопись жизни ребенка. То, что мы слышим с ранних лет, на невидимом, неосознаваемом уровне будет работать внутри нас всю последующую жизнь.

У кого-то это слова поддержки, любви и понимания, а у кого-то — проклятия, критика, ненависть. А иногда это просто молчание. Молчание, которое разрушает ребенка изнутри. Молчание, которое вкладывает внутрь него огромную трещину, прямо поперек сердца, заштопать которую невозможно даже самой плотной и крепкой нитью. Такой ребенок всю жизнь будет ждать, что однажды его долюбят, примут, вернут то, что отобрали в детстве.

Мама и папа обладают невидимой силой, которая способна переписать будущее их детей. Эта сила кроется в словах, которые они говорят, и, чтобы осознать ее, нужно познакомиться с самими собой и сначала расшифровать сигналы своего тела, а затем научиться понимать сигналы психики и тела ребенка. Тело говорит, когда не может справиться с внутренним повреждением. Наша задача заключается в том, чтобы научиться его слышать.

Эта книга станет для вас проводником в мир маленькости, хрупкости и тайны детской души. Вы научитесь говорить добрыми словами, которые станут новой главой в жизни целой семьи и заложат крепкий фундамент будущего ваших детей. Здоровых. Свободных. И счастливых!

ЭТА КНИГА О...

Эта книга о любви. О той самой материнской любви. Книга для мам, спрашивающих себя, достаточно ли хорошо они справляются со своей ролью. Если держите эту книгу в руках, это означает только одно: вы хорошая мама. Мама, которая волнуется за здоровье своего ребенка, и, что самое главное, мама, готовая меняться ради того, чтобы создать благоприятную среду вокруг своего малыша. И неважно, сколько лет вам и вашему ребенку.

Если эту книгу держит в руках папа, огромная благодарность вашей осознанности и стремлению выстроить глубокие, доверительные отношения с ребенком. Это редкость, и не переживайте, что основной посыл для мам, — книга будет полезна и вам.

Эта книга о детях. О наших настоящих детях, просящих от нас, больших и взрослых, лишь одного: «Я маленький, и я хочу, чтобы меня любили». И о том, что они получают на самом деле. Книга о том, как формируется детская психосоматика и какую роль играет родитель в повреждении внутренней опоры ребенка.

Эта книга о родителях. Мы не будем их ни в чем обвинять, это бессмысленно. Однако начнем говорить правду. Правду о том, через что приходится пройти ребенку, чтобы выжить и сохранить себя внутри себя. Правду о том, как много боли мы передаем детям. И правду о том, сколько страхов скрыто внутри родителя. Но только так, иссекая неровные края старой раны, передающейся из поколения в поколение, можно изменить собственную историю. Через любовь к своим детям.

Эта книга о тех, кто пережил в прошлом детский травмирующий опыт и пытается сегодня найти язык со своими детьми. Нам предстоит научиться любить самих себя и своих детей через другие глаголы — «принимаю, доверяю, верю, слышу, разрешаю». И навсегда отойти от тех слов, которые когда-то причинили нам с вами боль.

Эта книга про настоящую любовь. Истинную, жизненно необходимую любовь к детям.

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Настоящая терапия начинается только тогда,
когда пациент понимает, что у него на пути
стоят уже не отец и мать, а он сам, то есть бессознательная часть его личности, которая взяла
на себя роль отца и матери.*

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ

Прежде чем начнем, я хочу обнять каждую маму, читающую эту книгу. Ваша рука не просто так потянулась к книжной полке, вы не просто так выбрали ее. Внутри вас есть невероятная сила, едва вмещающаяся в слово, состоящее всего из двух слогов «МА-МА». Этой силы достаточно, чтобы изменить мир вокруг себя и своего ребенка.

Обнимая вас, я говорю вам уверенно и мягко: «Мама — это источник». И на страницах книги вы раскроете потенциал этого источника, выбрав самостоятельно, куда направить его силу. Начиная с восстановления контакта с ребенком и до исцеления собственной души. Ведь внутри вас тоже есть ребенок, которым вы когда-то были. И, возможно, он тоже просит простой, но такой необходимой ему любви.

Читая книгу, используйте блокнот для записей и карандаш или ручку. Вас будет посещать множество мыслей, каждая из которых важна и имеет особое значение в процессе работы. Да, как и любая из моих книг, это путеводитель, практический инструмент, который вы можете использовать для исцеления себя и своего ребенка. Какие-то моменты могут напугать и даже разозлить — записывайте каждую мысль, все размышления будут играть важную роль в процессе терапии.

Не жалейте страниц книги, пишите и подчеркивайте прямо внутри нее, используйте разноцветные текстовые делители. Погрузитесь в процесс прочтения. Помните: это инструмент, который работает для вас. Если где-то становится тяжело и слишком откровенно, не торопитесь. Старайтесь не перескакивать и не перелистывать фрагменты, где чувствуете сильный отклик. Наоборот, замедляйтесь и останавливайтесь. Так вы найдете ответы на все необходимые вам сегодня вопросы. Необходимые для возвращения себе целостности. Для раскрытия источника любви и силы внутри себя.

Также не забывайте, что эта книга необходима детям. И я верю в то, что великие изменения начинаются с маленьких осознаний. Где-то на страницах вы найдете то самое осознание, которое перевернет ваши представления о мире, в котором вы сейчас живете. И оно станет тем самым первым шагом к удивительным, потрясающим переменам в воспитании детей.

Можно любить своих детей. Можно и нужно их воспитывать, однако делать это бережно и мудро, наполняя, но ни в коем случае не ломая маленьких людей, которые когда-то станут поврежденными взрослыми, если сегодня не постараться изменить самих себя. На первых страницах вам может показаться, что мы говорим о совсем «плохих» родителях, о ярких примерах неблагополучных семей: алкоголиках, наркоманах, людях с психическими заболеваниями и отклонениями... Но нет.

Мы будем говорить о разных «нормальных» семьях: внешне приятной, и благополучной, и кажущейся доброй, и более строгой. Эти семьи могут практиковать разные подходы к воспитанию, а могут и вовсе об этом не думать. Наша задача — поставить личность ребенка

во главу угла, а не использовать шаблонную методичку, которая вылепит из него «приличного человека». Зачастую подобные методички бессердечны к особенностям растущей личности, и все, что не вписывается в ее рамки, грубо отсекается как лишнее. Это и есть травмирующее воспитание.

Наша задача намного сложнее — увидеть травматизацию ребенка внутри условий, в которых ему плохо. Нам предстоит встать на сторону наших детей и больше никогда не предавать этой стороны. Стороны правды. Ведь родитель, услышавший тихое и оглушающее: «Я маленький, и я просто хочу, чтобы меня любили», навсегда изменит отношение к своему ребенку и начнет предпринимать всевозможные меры, чтобы оберегать и защищать его.

По-настоящему «плохие» родители не выберут эту книгу, а если и прочитают бегло первые страницы, либо не поймут, либо будут крайне возмущены тем, что мы здесь будем разбирать. Почему? Все просто: непостижимо, болезненно и трудно осознать факт, что все это время ты повреждал собственного ребенка. И теперь тебе придется это исправлять.

Любящий родитель, заботящийся о целостности и здоровье ребенка, найдет здесь множество практических и теоретических подсказок, которые мы будем применять прямо по ходу чтения. Настройтесь на то, что вы — молодец. Вы осознанно выбрали эту книгу, вы уже встали на сторону своего ребенка.

Здесь вы найдете много упражнений, которые можно выполнять как вместе с детьми, так и самостоятельно. Однако книга не просто практический инструмент для роди-

телей и взрослых, пострадавших в детстве. Она основана на данных исследований, на современных результатах и выводах эмпирических наблюдений, нейрофизиологии детей и взрослых, эпигенетики¹, психогенеалогии² и научной психосоматики.

Внутри семьи бывают разные ситуации, разные повреждения отношений и разные истории. Читайте книгу через призму самого себя, не пытайтесь взять на себя роль второго родителя, чему-то его научить или заменить, если он отсутствует.

Особое внимание сосредоточено на том, чтобы остановить повреждение детей и удалить семейные паттерны³ поведения, формирующие травмирующий детский опыт⁴. Кажется, просто слова и строчки предложений, на самом деле — прикладной инструмент для тех, кто готов переписать семейную историю и стать первым звеном выздоровления рода. Каждый читатель возьмет

¹ Эпигенетика — раздел генетики, который изучает то, как наше поведение и окружающая среда влияют на работу наших генов. В отличие от генетических, эпигенетические изменения являются обратимыми.

² Психогенеалогия — раздел в психологии, который занимается изучением синдрома годовщины, а также сценариев, повторяющихся в роду.

³ В психологии под паттерном подразумевают поведенческую реакцию человека на определенные жизненные события. Подобные реакции происходят на подсознательном уровне при взаимодействии с окружающим миром.

⁴ Негативным детским опытом называют стрессовые события в жизни ребенка или подростка, которые могут оказывать длительное воздействие на здоровье человека. Например, физическое/психологическое насилие, развод или психическая болезнь родителя.