

# ИСТОКИ ТРАВМЫ

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИКИ  
ДО РОЖДЕНИЯ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.922

ББК 88.37

Ж91

**Журек, Елена Владимировна.**

**Ж91** Истоки травмы. Формирование психики до рождения / Елена Владимировна Журек. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 320 с : [155] ил. — (Психология в иллюстрациях).

ISBN 978-5-17-168205-7

Что, если наши травмы, психологические зажимы и комплексы идут из более раннего периода нашей жизни — из того времени, когда мир вокруг нас ограничивался материнским телом?

Елена Журек, практикующий семейный психолог, преподаватель Московского института психоанализа, приоткроет завесу тайны, окутывающей первые девять месяцев жизни нерожденного человека.

В этой книге, посвященной пренатальной и перинатальной психологии, она расскажет, как психоэмоциональное состояние матери влияет на будущего малыша, как формируются наши жизненные сценарии и как исцелиться от полученных до рождения травм.

УДК 159.922

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-168205-7 © Самарцева В., иллюстрации, 2025

© Старостин Д., фотография  
на обложке, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

# ПОСВЯЩЕНИЕ

Эту книгу я посвящаю бесконечно дорогим и важным для меня родителям! Мама и папа, благодарю вас, что сохранили мою психику крепкой и здоровой.

Благодарю, что не ломали, а максимально поддерживали развитие шептунной и непоседливой личности дочери.

Низкий поклон вашей мудрости и терпению.

И простите меня за раннюю седину в ваших волосах.

Люблю и обнимаю крепко.



# БЛАГОДАРНОСТЬ

Слова благодарности всей моей команде!

Изначально мои ученицы, а теперь лучшие психологи, практикующие по системе «Высокая глубина». Суперспециалисты! Бесконечно талантливые и творческие! Те, с кем так легко расти и развиваться!

Те, с кем я отправилась возможно в самый главный поход в своей жизни. Уверена, с такой командой можно реализовывать не только цели, но и мечты.

Спасибо!



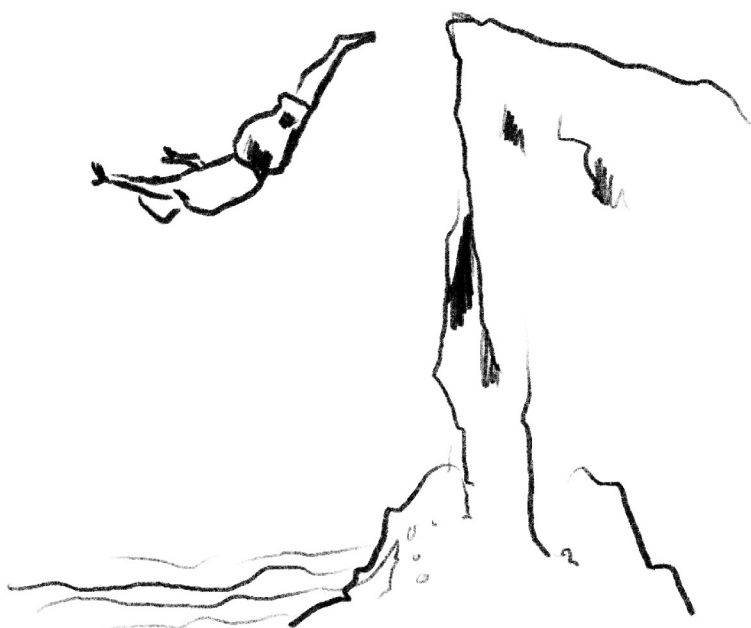
# ВВЕДЕНИЕ

Приветствую вас, друзья, коллеги, еще не знакомые, но дорогие читатели! Всех-всех интересующихся психологией и своим внутренним миром я рада приветствовать на страницах этой книги.

Понимаю, что объять необъятное и дать исчерпывающие знания — задача не из простых, но я хочу поделиться очень важными открытиями, драгоценными находками, которых накопилось за мой двадцатилетний опыт работы очень много.

Инсайты клиентов, их откровения одно за другим проявлялись в процессе работы, и, как нити Ариадны, вели меня все глубже и глубже, к ПЕРВОНАЧАЛЬНЫМ ИСТОКАМ их проблем, сложностей и жизненных тупиков.

Погружаясь с клиентами в глубины их психики, я вышла на такую интересную и важную тему как пренатальные травмы. Это те травмы, которые психика человека получает еще до его рождения и которые самым непосредственным образом влияют на всю жизнь человека, отравляют его детство, подростковые годы и создают большие сложности во взрослом возрасте.



Я хочу поделиться полученными знаниями и приглашаю вас исследовать жизнь с точки зрения пренатального периода. Если что-то из прочитанного будет откликаться или вы узнаете себя в приведенных кейсах и ситуациях, это может стать первым шагом к пониманию причин дискомфорта в вашей жизни. Ну а дальше — через проработку с психологом в личной терапии — можно смело нырять в свою глубину. Она у каждого человека своя, уникальная. У каждого есть глубинные сокровища, ради которых мы (психолог и клиент) и работаем, — чтобы его найти, раскрыть и наслаждаться своими безграничными возможностями.

## ДАВАЙТЕ Я СРАЗУ РАССКАЖУ НЕСКОЛЬКО ИСТОРИЙ

### *МАРИНА*

*Марина пришла ко мне в день своего рождения, когда ей исполнялось сорок лет. У нее стабильная работа бухгалтером. Вся ее жизнь проходит там, иногда даже и в выходные дни — сдать отчет или доделать что-то срочное, ведь кто, если не она? Марина признается, что работа давно ей не нравится, но приходя в офис, она немного приглушает рвущееся наружу несогласие с тем, как сложилась ее жизнь. И уйти некуда — квартира куплена в ипотеку, к тому же надо поднимать детей, да и сил, энтузиазма начинать все с нуля у Марины нет.*

*Мужа тоже нет. Есть турецкие сериалы, которые делают женщину сопричастной к той жизни, где есть сила чувств, красота, привлекательность, мечты и их красивое воплощение. Несколько лет назад Марина стала посещать марафоны личностного роста и честно признается, что ждала от них чуда, а оно не произошло. Математическая кривая решимости — с нового месяца начать новую жизнь — с каждым очередным днем рождения все быстрее стремится к нулю.*

*Запрос: как понять, чего я хочу, и поменять свою жизнь.*

## **ВЕРОНИКА**

*С Вероникой меня свел случай. Полная женщина, 45 лет. Работает финансистом в крупной компании. Проблем с деньгами нет. У начальства она числится на хорошем счету, ценный специалист. Живет в квартире с мамой и сыном-подростком. Мальчик уже сильно похож на отца и манерами, и повадками, но сам его никогда не видел. Когда первый и единственный мужчина Вероники узнал о ее беременности, сразу «сделал ноги». Мать Веронику пожурила, но приняла неразумную дочь обратно. Часто делилась со взрослой дочерью, как тяжело ее рожала и как потом на всю жизнь подорвала этим свое здоровье.*

*Сейчас свободное от работы время у Вероники уходит на заботу о маме — выслушивает жалобы на здоровье, возит по врачам и на процедуры, ищет новых докторов, организывает поездки в санатории.*

*С сыном проблемы. Он вошел в пору подросткового бунта, забросил учебу, изводит мать. Вероника терпит, старается уговорить закончить одиннадцать классов, нанимает репетиторов, но сын мать ни в грош не ставит, пропадает у друзей или ночами сидит за компьютером. В итоге уроки за него делают репетиторы.*

*Запрос: может, отдать сына в кадеты, может, так удастся сохранить его от влияния улицы и дать хороший мужской пример?*

## РОМАН

Роман — успешный программист. Окончил Бауманку, получил востребованную специальность. Трудится на хорошей работе в крупной компании. Купил себе квартиру в том же подъезде, что и мама-учительница. Отца не знал. После двух лет брака тот ушел к очередной любовнице, бросив беременную жену.

Роман знакомится с девушками легко. Ему нравятся худенькие ухоженные брюнетки. Только после первых нескольких месяцев отношений со встречами на нейтральной территории девушки почему-то начинают что-то от Романа особенно настойчиво требовать, пытаются им манипулировать, раскручивать на дорогие подарки, устраивают сцены.

Роман бросает очередную красавицу и возвращается в холостяцкую квартиру, где на пороге сразу появляется мама с любимыми котлетками и пирожками, приговаривая: «им всем одно и надо — столничную прописку и сидеть дома, а не работать. Все правильно, сынок, будет другая».

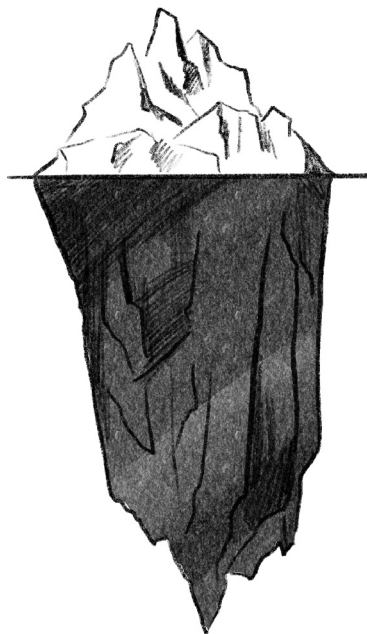
Однако, тридцатник на горизонте, друзья и знакомые повыходили уже замуж и переженились, детей заводят, и Роман задумался.

Запрос: может, со мной действительно что-то не так? Почему у друзей получаются отношения, складываются семьи, а я, как малыш, остался

*в песочнице один? И, с одной стороны, еще не наигрался, а с другой, кажется, пора взрослеть и что-то в жизни поменять?!*

\* \* \*

Встреча с историями клиентов — как встреча с айсбергом. Только исследуя его скрытую подводную часть, погружаясь в невербальный период детства, в пренатальный период развития, можно нащупать первопричины текущих проблемных ситуаций, ограничивающих установок, навязанных программ, приводящих в жизненный тупик, мешающих развитию и достижениям.





А ведь реально очень многое закладывается еще ДО рождения ребенка.

**ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН ЖЕНЩИНЫ** — это питающая или отравляющая среда, которая формирует важные базовые структуры психики.

Я это называю гормональным коктейлем — то есть совокупностью целого набора гормонов, которые вырабатывает организм женщины под влиянием внешних и внутренних факторов.

Гормоны влияют на состояние будущей матери, определяют ее поведение. То, что она транслирует миру и себе, она передает и будущему ребенку:

- довольство жизнью или ощущение себя жертвой;
- настроение «мне все по плечу» или неуверенность в себе, своих силах, своих возможностях (физических, интеллектуальных);
- «мир безопасен, жить хорошо» или «вокруг одни враги и опасности».

Таким образом, сценарий жизни записывается у ребенка как компьютерная программа на жесткий диск. В мозге с «жестким диском» можно сравнить нейронные связи, которые прокладываются, закрепляются и далее повторяют, проводят знакомые импульсы. Они же, в свою очередь, определяют наши реакции, поведение, состояние.

А содержание этих реакций, состояний, стиля поведения определяется программой, которая записывается ребенку посредством гормонов (гормонального коктейля), поступающих от мамы к малышу через плацентарный барьер. И малыш «узнает»:

- как мама относится к миру;
- насколько мир опасен или неопасен;
- как мама относится к малышу — ждет его или нет;
- есть ли у неродившегося еще малыша задача — удержать собою папу, радовать маму или бабушку с дедушкой.

Подвох в том, что мамино отношение к себе, папе (мужу), к миру малыш записывает в мозг как СВОЙ эталон. Потому что пока ребенок в животе, он и мама — единое целое. До его личной самоосознанности еще очень-очень далеко. И когда спустя годы ребенок, а может уже и взрослый человек, задумается: зачем я это говорю? Я же так не считаю! Что за дичь я творю? Решила же, что буду действовать иначе! Кошмар какой-то... словно во мне два человека! Вечно спорят и пытаются друг другу палки в колеса вставлять.



Бинго! Вот оно, начало самоосознанности! Первые шаги к пониманию, что, как говорят компьютерчики,