



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзывы .....	7
О чем эта книга? .....	11
Введение .....	14
<b>Глава 1. Разбираемся в себе.</b> .....	<b>19</b>
Система Psy-to-pomics. Составляем психологический портрет: свой, партнера и малыша .....	19
Раз, два, три, четыре, пять — начинаем понимать ..	22
Psy-to-pomics — основа .....	22
С чего все начинается .....	29
Практика. Какой у вас интеллект? .....	37
Описание интеллектов .....	50
Детские запреты — как исправить ошибки родителей .....	65
Продолжаем разбираться в себе — детские запреты .....	67
<b>Глава 2. Разбираемся в окружающих</b> .....	<b>99</b>
Практика. Генограмма: наш ближний круг поддержки .....	105
Обозначение партнерских отношений .....	107
Обозначение эмоциональных отношений между членами семьи .....	108
Дополнительные характеристики семьи .....	110
Практика. Социограмма: на кого еще можно положиться .....	115

<b>Глава 3. Запланированная беременность: как подготовиться</b> . . . . .	118
Что делать? . . . . .	121
<b>Глава 4. Репродуктивное здоровье. ЭКО: как добиться успеха</b> . . . . .	134
Мифы об ЭКО . . . . .	148
<b>Глава 5. Несостоявшаяся беременность. Как пережить?</b> . . . . .	169
<b>Глава 6. Восстанавливаем отношения в паре</b> . . . . .	190
Оценка отношений — развитие . . . . .	197
<b>Глава 7. Самопрограммирование будущей мамы</b> . . . . .	213
Боремся с тревожностью, побеждаем панические атаки . . . . .	217
<b>Глава 8. Наследственность — откуда что берется</b> . . . . .	229
Как стать самым лучшим папой на свете . . . . .	235
Практика. Учимся испытывать позитивные чувства . . . . .	237
Практика. Медитируем правильно . . . . .	243
<b>Глава 9. Готовимся к встрече с чудом — что купить, как подготовить дом, без чего легко обойтись</b> . . . . .	245
<b>Глава 10. Время перемен и еще немного про пап</b> . . . . .	257
<b>Глава 11. Дорожная карта</b> . . . . .	263
Библиография . . . . .	275
Об авторе . . . . .	278

## ОТЗЫВЫ

Я давно знакома с автором этой книги, и мы часто обсуждали вопросы планирования и воспитания детей. И не раз её советы помогали мне в различных жизненных ситуациях. Мы много раз обсуждали процесс подготовки к материнству, и я рада, что теперь возможность получить системно изложенную информацию о том, как стать родителем, сможет каждый. Книга может стать верным попутчиком на вашем пути, предупредив о сложных моментах и предоставив практические упражнения для интеграции в жизнь. Жду продолжения про воспитание детей, уверена, что и следующая книга станет мне верным попутчиком, как эта.

*Софико Шеварднадзе —  
журналист, телеведущая,  
автор книги «Будущее сегодня»*

Я очень рада, что такая книга будет доступна будущим мамам и папам. Часто наши пациенты не до конца понимают, что стоит за желанием родить ребенка, и тем более, как подготовиться к этому процессу не только с медицинской, но и с психологической точки зрения. Как справляться с неудачами, как выстраивать систему поддержки, какие мифы существуют об лечении бесплодия. Эта книга объединяет интересы врачей и пациентов, позволяя нам пройти этот сложный и прекрасный путь к материнству более осознанно.

*Елена Младова —  
главный врач, врач акушер-гинеколог,  
репродуктолог клиники REMEDI*



*Моему мужу Яну и сыновьям Йозефу и Эйбу.  
Без вашей постоянной поддержки ничего бы  
не случилось (и не только этой книги).*

*Нашим бабушкам Шендле и Берте, кото-  
рых мы потеряли, пока шла работа над этой  
книгой. Всю свою долгую жизнь вы были цен-  
тром нашей экосистемы поддержки, а без  
нее очень трудно стать хорошим родителем  
и вообще хорошим человеком.*

*Всем, кого люблю и кто мне дорог (уверена,  
вы знаете, что это о вас). Ваша поддержка  
и любовь ведут меня вперед. Как сказал Джа-  
ред Лето, «иногда, когда становится трудно,  
я думаю обо всех вас, и ко мне снова приходит  
вдохновение».*



## О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

**Р**ано или поздно каждый человек встает перед выбором. Будет ли он продолжать свой род? Хочет он детей или нет? Кто-то задается этими вопросами, лишь когда беременность уже наступила. Другие сразу отвечают «да» и с нетерпением ждут рождения ребенка. Есть и те, кто жаждет стать родителем, но раз за разом терпит неудачу, возлагает надежды на репродуктивные технологии и не теряет надежды увидеть две заветные полоски.

В этой книге я постаралась охватить все аспекты жизни женщины, желающей иметь ребенка. По сути, это прикладное пособие для тех, кто хочет стать родителем. Мы пройдем вместе с вами весь путь от зачатия до родов. И каждый шаг на этом пути будет осознанным.

Мы начнем с того, что честно ответим себе на очень важный вопрос: «Хочу ли я детей?» Разберемся, какая мотивация руководит женщиной в этом желании. Поймем, почему именно вы хотите ребенка и какой мамой для него будете. Мы изучим психотипы родителей, узнаем, какой родительский стиль вам больше



Хочу быть мамой, и папой тоже

всего подходит, и выясним, что позволит вырастить счастливого ребенка без детских травм и страхов.

Поговорим о том, что может помешать зачатию, — про психологическое бесплодие. Ведь иногда бывает так, что наши психологические травмы становятся препятствием для беременности. В моей практике было немало случаев, когда детские травмы мешали женщине испытать счастье материнства. Вместе мы проработаем негативные установки и страхи и постараемся вернуть репродуктивное здоровье на физиологическом уровне.

Вы узнаете, что делать в случае неудачи. Статистика говорит о том, что 30% беременностей заканчивается выкидышем в первом триместре. Большинство женщин не получают должной поддержки после выкидыша, многие из них из-за этого теряют желание стать мамой. Я хочу показать, как можно пережить процесс горевания, научить вас и вашего партнера поддерживать друг друга, постараюсь помочь вам вернуться к цели стать родителями.

Отдельная глава посвящена зачатию с помощью ЭКО. В современном мире все больше женщин пользуются репродуктивными технологиями, но такой способ стать матерью по-прежнему окружен большим количеством мифов, которые нужно развеять. Я расскажу о том, как психологически подготовить себя к этому процессу и как через него пройти, объясню, что поможет преодолеть страхи и где получить поддержку.

В этой книге я дам вам прикладные инструменты — генограмму и социограмму. Они помогут вам оце-

нить, с кем из членов вашей семьи, друзей, близких у вас есть реальная эмоциональная связь, на кого вы можете положиться, когда станете мамой, с кем сможете разделить горе неудачной беременности.

Мы поговорим и о том, как преодолеть сомнения в собственной привлекательности. Как принять то, что ваша жизнь после родов изменится навсегда? Как не допустить разлада с партнером? Как восстановить отношения после неудачи и в целом развивать отношения на пути к родительству? Что поможет сделать беременность самым счастливым периодом вашей жизни? Как подготовиться к встрече с малышом?

Честно, откровенно и вдумчиво мы порассуждаем о каждом шаге на пути к материнству. В конце книги я помогу вам составить маршрутную карту вашей беременности от зачатия до момента, когда вы выйдете из роддома с ребенком на руках.

Эта книга — путь к счастливому и осознанному материнству и отцовству.

Она ответит на эти и многие другие вопросы:

- Хочу ли я быть родителем?
- Зачем мне это нужно?
- Как не потерять себя и свое Я в этом иногда непростом процессе?
- Как оценить поддержку со стороны семьи и друзей?
- Какие есть пути к родительству, если не получается забеременеть естественным путем?
- Как мне поддержать своих близких на их пути к родительству?

## ВВЕДЕНИЕ

Эта книга сложилась не сразу. Я собирала ее по крупицам. Что-то в ней из моего личного опыта, трансформации моего собственного отношения к родительству. Многие из длительной психологической практики, постоянной работы со множеством семей.

Меня зовут Лена Фейгин. Я практикующий психолог, с более чем двадцатилетним стажем работы. Больше половины своей жизни я прожила в Нью-Йорке, получила там высшее психологическое образование (сначала в Fordham University, затем в John Hopkins University), так что закономерно ориентируюсь в основном на западные научные исследования, но адаптирую их, работая с клиентами в России. Я постоянно повышаю свою квалификацию: уже в России получила диплом системного семейного терапевта в Центре системной семейной терапии (ЦССТ), сейчас заканчиваю обучение по программам клинической психологии в Московском институте психоанализа и эмоционально-фокусированной терапии в ЦССТ. Я занимаюсь частной практикой, но

не прекращаю научную работу: исследую типы личности человека, его поведенческие и лингвистические предрасположенности, изучаю, как они связаны с генетическими и эпигенетическими факторами. Сейчас я работаю над диссертацией на тему валидации методологии Psy-to-nomics (Сайтономикс) как инструмента психологического типирования в Sigmund Freud University в Вене, на родине прапородителя психотерапии. Название Psy-to-nomics я придумала сама, с английского его можно перевести как «психология есть жизнь».

В начале 2000-х в Нью-Йорке я познакомилась с системно-векторной психологией (СВП) Юрия Бурлана, который стал моим другом, товарищем и коллегой. Из его методики выросла моя методология Psy-to-nomics (Сайтономикс), помогающая не только создать психологический портрет человека, но и определить, как он изменяется в результате взаимодействия человека с другими людьми, как трансформируется природа желаний и поведения. Сайтономикс отличается от СВП своей интеграцией с другими методиками и различного рода тестированием, а также интерпретациями сочетаний интеллектов и портретов. Родителям методология Psy-to-nomics помогает взаимодействовать со своими детьми, выявить их таланты и направленности, предсказать конфликты, которые потенциально могут возникнуть между ними и детьми из-за разницы в типах личности, и разрешить те, что уже возникли. Я часто говорю, что побочный эффект этого знания — бесконфликтная коммуникация.