

ЛЕНА ФЕЙГИН

ЛЕНА ФЕЙГИН

**ХОЧУ БЫТЬ
МАМОЙ,
И ПАПОЙ ТОЖЕ**



Москва
2021

УДК 2-457
ББК 60.991.2
Ф36

Литературные редакторы А. Василевская и А. Галеев

Художественное оформление обложки А. Хозиной

В макете использованы: иллюстрации А. Хозиной

© Le_Mon, matsabe, creativepriyanka, Tanya Antusenok, IconBunny, MicroOne, oxugen_8, Vectorium, Inspiring, Rauf Aliyev, PowerART, vectorchef, Marochkina Anastasiia, pikepicture / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Фейгин, Лена Яковлевна.

Ф36 Хочу быть мамой, и папой тоже / Лена Фейгин. —
Москва : Эксмо, 2021. — 288 с.

ISBN 978-5-04-118194-9

Эта книга – ключ к осознанному материнству и отцовству. Она охватывает весь путь будущего родителя, от момента, когда вы впервые задали себе вопрос: «Хочу ли я детей?», до первой встречи с вашим желанным ребенком. Лена Фейгин, практикующий психолог, специализирующаяся в системной семейной терапии, даст ответы на все, что вас тревожит:

Как не потерять себя и свое «я» в ожидании ребенка.

Какой вы родитель по типу личности?

Как построить экосистему поддержки?

УДК 2-457
ББК 60.991.2

ISBN 978-5-04-118194-9

© Фейгин Л., 2021

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзывы	7
О чем эта книга?	11
Введение	14
Глава 1. Разбираемся в себе.	19
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
Глава 2. Разбираемся в окружающих	99
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

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

Рано 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. Многое 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.

Хочу быть мамой, и папой тоже

В частной практике я использую в основном когнитивно-поведенческую терапию — помогаю клиентам в процессе активной совместной работы повысить степень осознанности и выработать способность мыслить сценариями. С помощью этих инструментов можно изменить свое типичное поведение и таким образом улучшить качество жизни. В работе с семьями я также применяю системную семейную терапию и другие методики.

Мои клиенты — совершенно разные люди: подростки от двенадцати лет и старше, мужчины и женщины, семьи с детьми и без. Зачастую мы начинаем общение одинаково — с подробного разбора их типа личности при помощи моей авторской методики *Psyto-pomics*, на базе которой строится вся наша дальнейшая работа. В процессе мы приходим к ответам на многие волнующие вопросы, в том числе на главные: «Почему я хочу того, чего хочу?», «Почему я делаю то, что делаю?» и «Как я это делаю?». При помощи коммуникационных инструментов, которые получают клиенты, появляется способность не только «слышать» окружающих иначе, но и понимать их мотивацию, систему ценностей и таким образом выстраивать бесконфликтные отношения. Закрытые двери в комнаты подростков открываются, появляется контакт между представителями разных поколений одной семьи, они наконец начинают понимать друг друга.

Всего, что связано с темой осознанного родительства, в одну книгу, конечно, не вложить. Поэтому давайте начнем с ответа на вопросы: «А хочу ли я быть

родителем в принципе? И если мой ответ «да», то как мне к этому прийти?»

Я сама пришла к тому, что хочу быть мамой, в тридцать лет. Ощутила потребность реализовать себя в родительстве и задумалась над конфигурацией семьи, которая была бы приемлемой для меня и системы моих ценностей. В тот момент я была свободна и в целом была готова стать мамой самостоятельно, без партнера. В США, где я тогда жила, такое решение не кажется чем-то необычным: в американском обществе признают, что бывают семьи разных конфигураций, вне пресловутого стандарта «мама, папа, я».

На то, чтобы стать мамой, я дала себе пять лет. Посещала врачей, рассматривала разные варианты, включая зачатие с использования донора. А потом мне вдруг позвонил мой старый друг — мы познакомились в 1998 году в университете Fordham, где оба учились. Он пригласил меня в поездку на Новый год — там мы поняли, что хотим быть больше чем друзьями. Спустя четырнадцать лет дружбы наши отношения поменяли свое направление, и вот уже восемь лет мы семья. Рабочие интересы привели нас обоих в Москву, которая теперь стала центром наших жизненных интересов. Наш путь к родительству был непростым: впервые я стала мамой в тридцать семь лет. В июле 2020 года у нас появился второй ребенок, и мы все очень рады такому прибавлению. Воспитывая своих сыновей, я снова и снова получаю доказательства того, как важно учитывать типы личности человека. Казалось бы, двое детей живут в одних и тех же условиях, с одними родителями, однако у каждого есть

Хочу быть мамой, и папой тоже

свои склонности и предпочтения и каждый из сыно-
вей дарит мне особенный, уникальный опыт мате-
ринства. Им я и хочу поделиться с вами (а вот о ме-
тодиках воспитания и взаимодействия мы поговорим
в следующей книге). Еще больше информации можно
найти на моем сайте, там же я размещаю свои лекции,
которые доступны каждому.

Глава 1

РАЗБИРАЕМСЯ В СЕБЕ

**СИСТЕМА PSY-TO-NOMICS.
СОСТАВЛЯЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ:
СВОЙ, ПАРТНЕРА И МАЛЫША**

Люди по-разному относятся к вопросу деторождения. Кто-то приходит к мысли, что разумнее не рожать своего ребенка, поскольку в мире уже есть дети, которым нужна помощь и опека, — и решается стать приемным родителем. Иные убеждены: рожать и даже воспитывать — не их миссия. Для кого-то ребенок — это смысл всей жизни и наивысшая реализация. Есть и те, кто просто рождает, не задаваясь вопросами, причем одни берут на себя ответственность за новую, созданную жизнь, а другие перекладывают эту ответственность на родственников или на государство в надежде, что те справятся лучше.

Мотивация и желание стать родителем напрямую сопряжены с типом личности человека и нашим жизненным опытом, чаще всего детским и отроческим.

Хочу быть мамой, и папой тоже

Наши истории:

Когда Света была маленькой, ей казалось, что папа и мама ее любят. При этом ей все время объясняли: она так же, как и братья, должна непременно учиться «на отлично» и успевать с домашними делами. Но когда Света стала подростком, мама стала относиться к ней резче, постоянно возмущалась, что она непутевая, что ничего-то у нее на кухне не получается. К моменту окончания школы мама уже открыто говорила Свете, что она некрасивая, и будет большой удачей, если на нее кто-нибудь вообще обратит внимание.

Вскоре после поступления в институт Света сняла квартиру и стала жить отдельно. Впрочем, со стороны (так часто бывает в семьях с токсичными родителями) их взаимосвязь «папа, мама, я» выглядела идеальной семьей, где все друг друга любят. Несмотря на то что Светлана многого добилась в карьере и личном развитии, внутри она по-прежнему оставалась все той же маленькой девочкой, отвергнутой своей мамой, все время искала ее одобрения.

Светлана считала, что им с мужем стоит завести ребенка: все подруги давно при детях. Но она была к этому не готова. Многочисленные попытки ЭКО не приносили результатов, хотя врачи говорили об отсутствии у Светланы и ее мужа проблем со здоровьем, мешающих зачатию. словно само ее тело отторгало все попытки стать матерью. И тогда Светлана убедилась в том, что просто не хочет детей.