

Эдгард Зайцев

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

для богатых и знаменитых

18+

... и тех, кто хочет стать успешным

Эдгард Зайцев

**Занимательная психология
для богатых и знаменитых ...
и тех, кто хочет стать успешным**

«Автор»

2019

Зайцев Э.

Занимательная психология для богатых и знаменитых ...и тех, кто хочет стать успешным / Э. Зайцев — «Автор», 2019

Как найти свой путь к спеху? Что взять с собой в дорогу? Как подготовиться к тому, что тебя ждет? И избежать тех слез, которые проливают богатые и знаменитые? Это вторая книга Эдгарда Зайцева – откровения психотерапевта о том, как убиваются люди, достигая своих целей. Книга, которая заставляет поверить, что твое счастье – действительно дело твоих рук.

© Зайцев Э., 2019

© Автор, 2019

Содержание

Предыстория или демоны внутри...	7
Часть 1. Из детства к счастью	13
Глава 1. Дорога к Изумрудному городу	13
Глава 2. Вера в чудо	18
Глава 3. Родительские страхи	22
Глава 4. Шаги навстречу мечте	28
Глава 5. Багаж и его содержание	37
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Эдгард Зайцев

Занимательная психология

для богатых и знаменитых ...

и тех, кто хочет стать успешным

Эта книга посвящается моей семье:

- *Любимой жене Зайцевой Марине Геннадьевне,*
- *Моему сыну Зайцеву Семену Эдгардовичу,*
- *Моим двум дочерям Зайцевой Владиславе Эдгардовне и Зайцевой Арине Эдгардовне,*
- *И моему внуку, продолжателю рода Зайцеву Александру Семеновичу.*

Без вас, любимые, мое счастье не было бы таким полным.

Особая благодарность выражается моему литературному редактору Ольге Яугет (Швайченко), которая придумала создать эту книгу. Без тебя, ее просто не было бы.

Огромная благодарность моему другу – блогеру и солистке группы «Демо», организатору семинаров «На высоких вибрациях» Александре Зверевой. Ее светлые мысли послужили поводом для создания этой книги.



Предыстория или демоны внутри...



То ли так судьбой сложилось, что замысел этой книги совпал с очередной трагедией в мире шоу-бизнеса... Но первые строчки пишутся с мыслями о выдающемся музыканте. Кит Флинт – звезда The Prodigy. Очередной самоубийца.

«Уж сколько их упало в эту бездну...», – актер Робин Уильямс, музыкант Александр Башлачев, модельер Александр Маккуин, писатель Хантер С. Томпсон, звездные музыканты Честер Бенингтон (Linkin Park) и Крис Корнел (Soundgarden). Курт Кобейн, в конце концов! Звезды русского шоу-бизнеса Мурат Насыров, Игорь Сорин...

Сейчас, в марте 2019 года, только ленивый не расскажет как, зачем и почему люди по своей воле уходят из жизни. Но эта книга – намного шире досужих размышлений. И в первую очередь она ПРО ЖИЗНЬ! Про счастливую, наполненную радостью жизнь.

- **Про то, что мешает нам идти к успеху и чувствовать его всем сердцем.**
- **Про то, что стаскивает нас с пьедестала и убивает радость внутри.**
- **Про то, как жить, если вдруг эта радость померкла – что можно сделать самому, чтобы помочь себе.**

Эта книга только называется «про богатых и знаменитых». На самом деле – она про всех нас. Ведь каждый мечтает о хорошей жизни – это самая нормальная, естественная мечта. Просто рассказывать о том, что стоит за порогом «хорошей жизни» и почему у многих «не получается» жить счастливо, проще на известных примерах.



Но я, честно признаюсь, не стал читать все эти «*истории успеха*» – рассказы звезд о том, какой путь они прошли от рождения до славы. Но даже если не вдаваться в подробности, мы можем видеть ряд закономерностей:

1. Родился и рос с мечтой или сильным желанием заниматься любимым делом.
2. Долгий труд, обучение, самосовершенствование или упорство, вера, целеустремленность.
3. Подвернулся счастливый случай или судьбоносная встреча, которая дала старт карьере.
4. Получил то, о чем мечтал, и в придачу славу и деньги, известность и признание, внимание и самое главное – возможность заниматься любимым делом неограниченно;

5. Появление «*внутренних демонов*» – болезней, делающих невозможным продолжать звездный путь, пристрастий к алкоголю, наркотикам, депрессии, распад семьи или потеря любимых;

6. Внутреннее одиночество. Осознание невозможности самостоятельно выбраться из пропасти...

Можно ли из нее вообще выбраться?

А можно ли в нее вообще не попадать?

В этой книге будет всё просто. Как психотерапевт, который сам однажды стоял на краю пропасти и нашёл способ повернуться и уйти от неё прочь, я расскажу о том, почему это происходит. И начну с самого начала.



Из каких камней прокладывается дорога к Изумрудному городу? Что нужно сделать родителю, чтобы его ребёнок стал богатым и знаменитым.

Эта часть книги будет интересна тем, кто заботится о будущем своих детей. А также тем, кто сам хочет проложить себе дорогу к славе.

Что мешает в пути? Список полезных советов для тех, кто решил сделать себя сам.

Здесь расскажу о простых рекомендациях, которые помогают мне и моим детям.

Слава – ее свет и тени. Что происходит с тобой на вершине?

Эта часть книги для тех, кто уже пришёл к своей мечте и хочет узнать, что будет дальше.

Внутренние демоны. О чем они говорят с вами?

Это обширная часть книги – чёрная полоса, непреодолимое препятствие на пути к радости и счастью. Но так ли это? Расскажу о том, что подсказывает мне мой собственный опыт и та психотерапевтическая практика, которой занимаюсь с 2013 года.

Выход в свет. Как помочь самому себе?

Это моя миссия – сделать каждого человека психологом для самого себя и психологом для своих детей. В этой книге рассказываю путь для тех, кто пришёл к своему внутреннему одиночеству и саморазрушению через славу и деньги.



Часть 1. Из детства к счастью

Глава 1. Дорога к Изумрудному городу



Она начинается тогда, когда ребёнок впервые говорит «*Я хочу...*». И дальше, помните, как в сказках Волкова про девочку Элли – следуют желания. Страшила хотел мозги, Железный Дровосек – сердце, Трусливый Лев – смелость, а сама Элли – домой в Канзас к маме...

Как думаете, если бы в этой сказке нашёлся бы Взрослый, который сказал нашим героям «*Зачем тебе всё это надо? Хочешь? Перехочешь!*», – получилась бы сказка?

Нет. И никакой дороги из жёлтого кирпича попросту бы не существовало.

Но в сказке нет грозных Взрослых. Там есть самые нужные условия, чтобы случались чудеса и герои получали всё, чего они так страстно желают. И создать эти самые нужные условия – по силам каждому любящему родителю.

А чтобы это сделать, подумайте вот о чем. Замечали ли вы, как дети верят в сказки? Они верят, что всё это «*взаправду*», и что игрушки ночью оживают, и что если бы мама не заставляла спать, то с ними, наверное, можно было бы поиграть...



Если бы мама не заставляла...

Дело в том, что в жизни каждого ребёнка есть тот самый Грозный Взрослый, который имеет над ребёнком колоссальную власть! Он может запретить, не позволить, убедить, что это невозможно, он может не дать и не рассказать всю правду или, наоборот, рассказать всю правду и напугать.

И самое удивительное, – он может сказать, что никаких чудес не бывает и *«ты никогда не станешь богатым и знаменитым»*.

Увы, это правда. Взрослый думает, что он умнее на том простом основании, что он может убедить ребёнка в чем угодно. И это то преступление, которое ежедневно мама с папой совершают в отношении своих детей. Они рушат их веру в себя и надежду на самое чудесное будущее.

Если вы всё-таки вникните в истории знаменитых людей, то увидите две характерные вещи. Родители или поддерживали их детские устремления, поощряли, давали средства на реализацию. Или относились несерьёзно, не верили, но и не разубеждали. За редким исклю-

чением к успеху приходили дети, которые шли к нему вопреки родительской воле. Но даже тому феномену есть объяснение.

В основном, успешны и счастливы дети тех родителей, которые НЕ боролись с ребёнком и ничего ему не доказывали. И уж точно они не навязывали ему своё желание:

- стать врачом (как мы с папой),
- актером (продолжить династию),
- экономистом (хоть деньги считать научишься),
- железнодорожником (это же градообразующее предприятие у нас!).

Марина Цветаева вспоминала, что ее мама хотела «сделать» из неё великую пианистку и часами заставляла упражняться за инструментом. Мать сама была хорошим музыкантом, но ее музыкальная карьера не сложилась, и она решила реализовать свою мечту в дочери. Но мечтой Марины были книги – запретный плод, запретный шкаф, в который она пряталась от матери и с упоением читала.

Надо понять, что родители так поступают из-за собственного беспокойства. Они всерьёз считают что *«знают как лучше»*. На том простом основании, что они старше. Но я, как психотерапевт, задаю тогда им вопрос:

– Да, вы старше. Но можете ли вы сказать, что вы счастливее вашего ребёнка со всей его непосредственностью и искренней радостью?

Или вы счастливее, чем люди вокруг вас?

Есть ли у вас стопроцентный рецепт счастья, который вы хотите передать своему ребёнку?

Или вы просто хотите, чтобы он стал богатым и знаменитым, а с личным счастьем – это уж как повезёт?

Нет. Взрослые, как правило, отвечают *«Нет. Я не знаю такого секрета. Я сам несчастен, поэтому хочу избавить своего ребёнка от этой участи»*.

И что делают взрослые, чтобы «избавить от несчастной участи»? Они лишают ребёнка веры в него самого:

- «Ты не так талантлив, как тебе кажется. Поэтому лучше...»;
- «Таких как ты – много. Ты что думаешь, ты один такой?! Лучше бы ты вместо этого...»;
- «Ты же понимаешь, что в нашем городе нет никаких возможностей! Лучше посмотри, сколько у нас...»;
- «Ты должен выбрать что-то более практичное!».

Одним словом, для твоей мечты, сынок, нет ни способностей, ни возможностей! Давай мечтать о чём-то другом...

Сейчас никто не скажет, была бы Цветаева более счастлива и уверена в себе, если бы не этот детский конфликт с матерью. Но определённо, стоит подумать, зачем вы создаете ребёнку дополнительные трудности?!

Поэтому, вот он – первый кирпичик для дороги к Изумрудному городу:

Ребёнку нельзя мешать.

Так и хочется сказать: «Отпустите поводок!».

Его мечта может быть какой угодно. Она может казаться вам неосуществимой, глупой, безнадежной, нереальной, абсурдной. Но всё что вам надо знать – это мечта вашего ребёнка, она не ваша. И только он может ее исполнить.



Отец Юрия Гагарина, между прочим, сначала даже не поверил, что это ЕГО СЫН полетел в космос. Алексей Иванович был простым плотником, и у него, наверное, были свои мечты... Но уж точно он не мечтал о том, чтобы его сын полетел в космос. Об этом мечтал Юрий. И поэтому стал первым космонавтом Земли.

Конечно, сейчас не 60-е и дети изменились, у них другое мировоззрение, они более рациональны, с более приземлёнными желаниями. Но эта внутренняя установка «*Я хочу...*» – была, есть и будет. И именно от того насколько в ребёнке жива вера в осуществимость его желания, зависит его будущее.

Так не ломайте эту веру. Просто дайте ребёнку пожить с ней. И тогда он сам поймёт, что с ней делать.

Глава 2. Вера в чудо



Давайте подробнее посмотрим, почему эта вера в чудо так усердно ломается родителями. Это очень важно – понять, почему мама и папа так поступали с вами и почему вы так поступаете со своими детьми.

Поверьте, всё, как обычно, кроится в ЛЮБВИ. Я верю, что всё, что делают родители, они делают из-за любви к своим детям. Просто эту любовь каждый по-разному выражает. Но, вне всякого сомнения, родительская любовь замешана на родовых сценариях и родительских страхах.

Со сценариями – всё просто. С точки зрения психического восприятия мира и самого себя, мы живем так, как жили наши предки – это научно доказанный факт. С молоком матери впитываем жизненные устои, перенимаем мораль и нравственность, ценности, живем так, как нас воспитали.

А если вы помните, то стране Советов веру в чудо людям заменила вера во власть. Сейчас уже можно сказать, что существующая система была подстроена на основе бихевиоризма – поведенческой психологии. Нажми на кнопку и получишь результат. Сделай это и получишь вот это.

Наши с вами деды и родители твёрдо знали, что если у тебя будет хорошее образование, тебя возьмут работать на завод. А если возьмут работать на завод, ты получишь квартиру и сможешь каждый год отдыхать с семьей на курорте. И это был стопроцентный сценарий благополучной жизни. А вот если ты пойдёшь не по сценарию, то тебя ждёт пугающая неизвестность, а значит крах, страх и всевозможные бедствия.

И конечно, наши родители делали всё возможное, чтобы мы жили по «*благополучному*» сценарию: родился, пошёл в детсад, окончил школу, получил образование, устроился работать. Где-то между учебой и работой полагалось обзавестись семьей. Это были обязательные условия благополучной жизни. И хочешь, не хочешь – следуй им. Иначе не видать тебе счастья.

Вроде бы все логично, но знаете в чем подвох?

Времена изменились, а жизненный сценарий остался. Поэтому многие молодые люди и сейчас не мыслят себе другой жизни и видят один путь: достойное образование + престижная работа = хорошая жизнь.

Классно!



Если это внутреннее устремление, если это мечта и вы видите себя типичным семьянином, который трудится от звонка до звонка на благо общества – то да, это действительно здорово. Но как же всё то, что выходит за рамки этой картины?

- Что лично для Вас значит получить достойное образование?
- Чем лично для Вас характеризуется престижная работа?
- Что лично для Вас составляет хорошую жизнь?

Поверьте, очень и очень многие будут говорить мало осознанные вещи, социально желательные вещи. То, что мало относится к личности. Но счастье-то у каждого своё...

И если в вашем ребенке есть это видение, это ощущение личного отношения к стандартным вещам, то это прекрасно! Но если оно не совпадает с вашим, то значит, он просто пошёл по своему жизненному сценарию. Скажите *«Слава Богу!»*, и отпустите его в его путь!

Квентин Тарантино даже не окончил школу. Вряд ли его родители думали, что из него выйдет что-то путное, когда он пошёл работать в видеопрокат... Но будущий великий режиссер считал, что самый верный способ понять, как снимать кино, – это посмотреть как можно больше фильмов. Это заменило ему образование.

Услышьте меня правильно – я «ЗА» качественное образование, но ещё я «ЗА» мечту. И если эти два понятия расходятся, то я лично выберу второе...

Но жизненный сценарий диктует большинству родителей другое... И они будут против мечты ребенка, если она не вписывается в социально желательные рамки и будут чинить препятствия. Во благо.

Почему?

Потому что страшно. Страшно отпустить.

Но согласитесь, если с этим пунктом у родителей есть внутренние противоречия: *«Я не могу отпустить сына, потому что уверена, что он не прав»*, то это проблема родителя, а не сына.



Просто осознайте, что за ощущением «*мой сын не прав*» скрывается Ваш страх.

И прежде чем подробно поговорить про страхи, которые движут родителями, ответьте на вопрос:

– **Что стало с вашей верой в чудо?**

Вспомните себя в тот жизненный период, когда своими ожиданиями вы напоминали своего ребёнка. О чем мечтали? Каким представляли себе будущее? Найдите в себе этот светлый момент – он есть у каждого.

А теперь посмотрите – где и кто вам сломал эту веру в чудо? Когда вы поняли что «жизнь – это совсем не мечта»? Кто вам это сказал, доказал?

С таких вопросов начинается терапия души – честный разговор с самим собой. И, поверьте, это гораздо более светлый путь, чем тот, который выбирают те мамы и папы, которые натягивают своих детей на нужный им результат.

Знаете, что по этому поводу говорил один из основателей психоанализа Карл Густав Юнг? Он писал: *«Самое тяжкое бремя, которое ложится на плечи ребенка, – это непрожитая жизнь его родителей».*

Поэтому займитесь собой. Своей жизнью. Своими страхами. Ведь именно они мешают вам отпустить ваших детей и позволить им идти к своей мечте.

А страшно всем, – в этом вы правы. Страшно всем. И богатым, и бедным. И красивым, и застенчивым. И умным, и глупым. Страх уравнивает человечество. Потому что страх – это базовое чувство человека.

И если он владеет вами, то управляет вами. А значит, мечта задвигается и откладывается «на потом», которое никогда не наступает. Неплохо бы и об этом упомянуть в разговорах с ребенком...

Был ли Ломоносов, отправившийся пешком в Москву, бесстрашным? Определено. Он ушёл ночью, тайно, ни с кем не простившись, взяв с собой только две рубахи с тулупом, да

«Граматику» с «Арифметикой». Может быть, ему и было страшно. Но его гнала вперед вера в себя.

Глава 3. Родительские страхи



Давайте по-честному:

– Выпускающая птенца из гнезда, чего вы боитесь?

Напишите первое, что придёт в голову.

Потом спросите себя «глубже» – **чего ещё?**

И ещё чего?

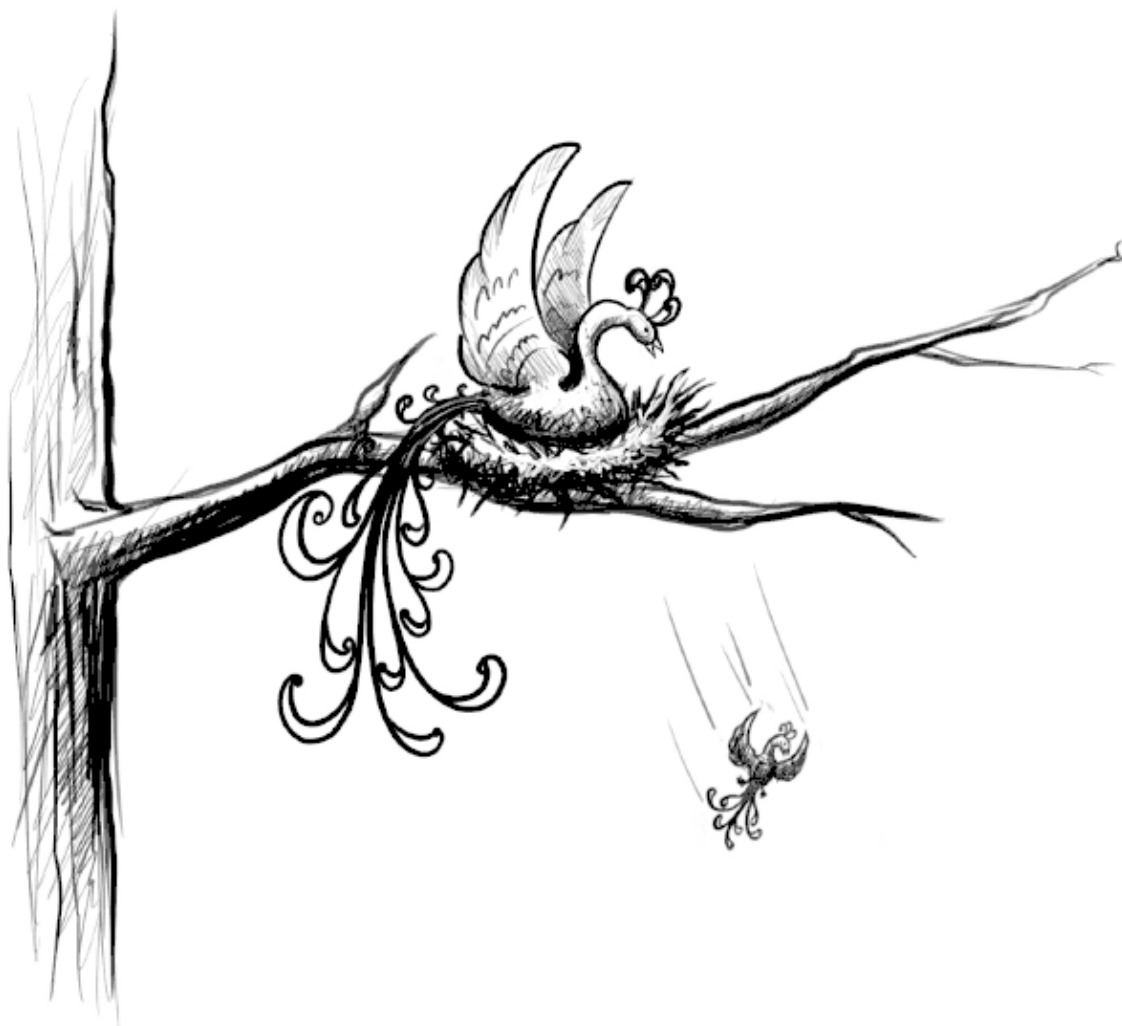
И ещё?

И так спрашивайте себя до тех пор, пока не придёте к одному из двух выводов:

1. Все родители боятся, что их дети их опозорят.

2. Все родители боятся, что их дети не смогут обеспечить им старость.

Может и есть чудо-родители-исключение. Но любое исключение только подтверждает правило. Каждый человек говорит только и себе и думает только о себе. Мы с вами великие эгоисты по своей природе. Эта черта – одна из базовых, необходимых для выживания, заложена в нас природой.



И когда мы хотим управлять нашими детьми, мы подсознательно используем их для удовлетворения своих потребностей – в безопасности и в признании.

Потребность в безопасности – это ваша неосознанная надежда на то, что дети обеспечат вам кров и стол тогда, когда вы сами не сможете этого себе дать. У меня была масса клиентов, которые сквозь гнев, слезы, шок, стыд, в конце концов, признавались себе в этом. И я благодарю их за честность с самим собой!

Но зачем стыдиться того, что естественно? Бессознательно так мы защищаем себя – хотим, чтобы ребенок стал успешным и позаботился о нас. Просто осознайте в себе эти чувства, и вы сможете скорректировать свои ожидания. Или проговорить их со своими детьми. Это будет по-честному.

И если с потребностью в безопасности всё предельно ясно, то потребность в признании с точки зрения психотерапии более интересна.



Ведь что такое быть опозоренной своим ребёнком?

Это значит всем продемонстрировать, *«какая я плохая мать»*, *«какой я плохой отец»*. И в этой жажде доказательства очень многие родители готовы пойти на всё, только бы их дети стали успешными и получили социальное признание.

Но опять же, это признание родителям необходимо не ради счастья детей, а ради их неосознанной потребности.

Логика здесь очень проста: *«Вы хвалите моего ребенка, а это я его таким воспитал, я его вырастил! Посмотрите, какой я хороший родитель!»*.

В мега-популярном нынче сериале «Игра престолов» один из героев Тайвин Ланнистер буквально ненавидит одного из своих сыновей Тириона. За то, что он не такой как другие дети, он карлик – позорит род Ланнистеров. Неважно насколько он умен, честен, справедлив. Его личные качества и даже заслуги не важны. Важно лишь то, что с общественной точки зрения он – позор рода.

Персонаж вымышленный, но в жизни подобные истории встречаются гораздо чаще, чем вам может представиться...



Родителям важно ощущать себя хорошими родителями. Примеров такому социально желательному поведению масса.

Однажды в аэропорту я наблюдал за молодой мамой, которая шикала и стыдила детей за то, что они ведут себя... как дети. Они бегали по залу, чем, по мнению мамы, нарушали общественный порядок. Сделав очередное внушение, женщина то и дело виновато улыбалась рядом стоящим людям и будто извинялась за своих деток.

Что происходило на самом деле?

Этой маме было больно. Привитые ей ценности и мораль не давали возможности отпустить детей на свободу и посмотреть на ситуацию с другой стороны. Настроиться на волну своих детей, вовлекая их в игру, развлечь, притянуться к себе их внимание. Она могла только стыдиться их и извиняться перед окружающими за их активность.

Уверен, что если ее спросить, какая мысль крутится в ее голове, она бы сказала что-то вроде: *«Что обо мне подумают люди? Мои дети невоспитанные! Я плохо их воспитала»*. И да, эти мысли способны причинять самую настоящую боль.

Поэтому все родительские разговоры о том, что *«я хочу, чтобы мои дети были счастливы»* – это бессознательные страхи.

Просто примите эту мысль.

Когда вы примите ее в своём сердце, вы действительно сможете сделать детей счастливыми...



Глава 4. Шаги навстречу мечте

«Не воспитывайте своих детей, чтобы они были богатыми. Воспитывайте их, чтобы они были счастливы. Поэтому, когда они вырастут, они будут знать ценность вещей, а не их цену»

Стив Джобс



И раз уж мы договорились, что первый родительский шаг навстречу успеху своего ребенка, первый кирпичик в его счастье – не мешать ему.

То, вполне логично, что вторым кирпичиком будет – **помощь**.

И для начала научите ребенка выходить из ментальных ловушек. Это такие заезженные пластинки, которые проигрывают у нас в мозгу, очень мешают жить, но сами по себе не несут никакого смысла.

О ментальных ловушках психолог Андре Кукла написал целую книгу. Вы можете прочесть ее, там много интересного. Но для начала усвойте самую простую ловушку – это искаженное представление человека о самом себе.

Например, Вы говорите о себе: *«Я одинок. Я нелюбим. Я интроверт. Я плохой. Я хороший, я такая, я сякой»*. То есть Вы приписываете себе какое-то одно качество или чувство, или ощущение, и как будто бы живете в нём. А весь остальной спектр игнорируете.



Но зачем жить только в одном цвете, когда вокруг столько красок?

Научите ребенка тому, что в нём есть всё – он разный и потому такой уникальный. Престаньте вешать ярлыки *«хороший – плохой, такой – сякой»*. Да все мы разные! И этой разностью так притягательны друг для друга.

И эту уникальность, эту личность убивает... похвала.

Я понимаю, что сейчас мозг начинает *«ломаться»* и сопротивляться – ведь все мы всегда хвалим своих детей. Но давайте рассуждать логически.

Маленький ребенок видит, что мама хмурится, когда он делает что-то, что ей не нравится. И улыбается, ласкает, когда хвалит. Какой опыт ребенок выносит из этих наблюдений? Что его любят только тогда, когда хвалят. А хвалят только тогда, когда он *«угождает»* маме, делает то, что нужно ей. И вот она ловушка – мне надо быть хорошим, чтобы меня любили.

Скажу сразу – выражать свои эмоции надо, и в том числе через похвалу. Но ведь похвала часто превращается в дрессуру: *«Съел овсянку на завтрак – молодец, хороший мальчик. Как это ты не хочешь овсянку? Все хорошие мальчики едят кашу по утрам – а ну-ка, ешь!»*. А можно ведь просто говорить ребенку, что он любимый во всех своих проявлениях, но люди иногда делают плохие поступки. *«Но если мне это не нравится. Это не значит, что ты поступаешь плохо»*. Такие вот разговоры запускают в маленькой голове мыслительные процессы, которые не отягощены чувством вины и собственной *«плохости»*.

Ведь одного этого чувства достаточно, чтобы человек перестал жить своими желаниями. Во взрослой жизни мы видим таких людей – они правильные, они всё делают для других, но они несчастны, потому что уже не знают, как себя-то сделать счастливыми. Согласитесь, что такая модель поведения не имеет ничего общего с успехом!

Поэтому, вот еще один кирпичик – третий: дайте ребенку пройти через этот детский период «я хочу!». **Предоставьте ему максимальную свободу в самовыражении.** Пусть выбирает сам, что ему есть, пить, как одеваться.

Только не путайте свободу с вседозволенностью. Дать свободу – НЕ означает предоставить ребенка самому себе. Дать свободу – это позволить ребенку проживать свои собственные опыты. И самому нести **ответственность** за свою жизнь.

С ответственностью всё просто. Обычно у молодых родителей мозг включается, когда спрашиваешь:

– **Кто несет ответственность за Вашего ребенка?**

– *Я несу!* – гордо отвечает мать.

– **А если Вы несете за него ответственность, то почему Вы так удивляетесь, что он у Вас безответственный?**

Представьте, что ответственность – это предмет. Вот вы забрали ее у ребенка и несете этот предмет сами. А что тогда несёт сам ребенок? Он идет по жизни налегке! И сам ничего не умеет, да и незачем ему уметь! Любимая мамочка для него всегда сделает бутерброд, а заодно и уроки, соберет портфель и вовремя выключит телевизор, выгонит, когда надо из дома, чтобы не опоздать в школу и... подскажет в какой вуз поступать.



С ответственностью, действительно всё просто и любящие родители научат ребенка брать ответственность за свои поступки на самого себя.

А вот как насчет опытов?

Ребенок пришел в эту жизнь самостоятельной личностью. «Ребёнок в доме твоём – гость, – говорили индейцы, – накорми, обогрей и отпусти». Всё. На этом миссия родительская завершена. Чем раньше вы признаетесь себе, что пуповина перерезана, и теперь он – сам по себе, тем легче вашему ребенку будет жить. Потому что когда мать занимается собой, а ребенок, находясь в безопасности, проживает свои опыты сам, то все выигрывают.

Поэтому научитесь отпускать. Научитесь позволять ребенку проживать свои опыты самостоятельно и до конца. То есть если ваш малыш что-то делает – пусть делает. Не помогайте ему, если он не просит. Не препятствуйте ему, не прерывайте. Падает в магазине на пол и катается – пусть покатается. Это его опыт. Поверьте, есть вещи, которые не зависят от вас.

Давайте подробнее рассмотрим ситуацию с истерикой в магазине. Упал. Орет. Стучит ногами об пол. Пусть лежит и орет. Пусть поживёт в этом, пусть почувствует как это, пусть сам сделает свои выводы на основе своих чувств и ощущений. Настанет момент, когда ему надо будет *«пожалеться об мамочку»* – прижаться, обняться, дать утереть себе нос. Вот тогда вы будьте, пожалуйста, рядом.

Но ведь что происходит в большинстве случаев?

Маме стыдно, что ее малыш так себя ведёт. Она говорит: *«Ай-яй-яй, Петя, как ты себя ведёшь? Как некрасиво! Что о тебе подумают люди!?»*.

Включается первый страх *«я плохая мать!»*. И поэтому она во всех любопытных взглядах будет видеть осуждение. И ей в этом осуждении будет так больно, что она не сможет это терпеть и будет всячески затыкать ребёнку рот. От криков *«Замолчи сейчас же, я кому говорю!»* до манипуляций *«Иначе вообще ничего не получишь!»*.

Что усваивает ребёнок благодаря такому поведению матери?

1. Когда я плачу, мама меня не любит. Поэтому я должен перестать плакать, скрывать свои настоящие эмоции, чтобы меня любили.

2. Неважно, что я чувствую, важно, что о нас (обо мне) подумают другие.

3. Если я буду выражать свои эмоции открыто, я не получу того, чего хочу. Поэтому мне надо найти другой способ получить то, что я хочу.

Если такие ситуации случаются часто, то у ребёнка все эти *«должен»* прописываются в виде жизненного сценария. И он уже больше не может открыто выражать свои эмоции. Открыто чего-то хотеть. Открыто идти навстречу того, что ему сейчас нужно. И самое важное – у него рушится ощущение собственной бесценности. Он теряет связь со своей божественностью – он начинает осознавать, что может быть *«плохим»*.

И чем чаще у него возникает ощущение, что *«я плохой мальчик»*, тем меньше Петя будет себя любить. Тем меньше у него будет внутренняя (*не демонстративная*) уверенность в себе. То есть на показ он может быть суперменом, а внутри будет гнить ощущение собственной неполноценности (*неполной ценности*).

А всё потому, что мама демонтировала свою любовь к Пете только тогда, когда Петя *«вёл себя так, как нужно вести себя хорошему мальчику»*. Остальное поведение порицалось или оставалось без должного внимания.

Я часто повторяю: дети – цветы. Им НЕ нужно чтобы их воспитывали, им нужны ваши свет и тепло. Просто любите их всякими.

Возвращаясь к нашему примеру с истерикой в магазине – что можно было бы сделать маме?

Ну, как минимум, сохранять позитивный настрой. Сесть рядом с ребёнком, предложить ему свою помощь и дожидаться пока ребёнок переполнится своими эмоциями и будет готов эту помощь взять. Потом утешить и поговорить о том, что сейчас случилось, и как сделать так, чтобы всем было хорошо? Договориться. В любом возрасте ребёнок способен услышать родителя. Нужно просто понять какие аргументы привести. Но это уже тема другой книги – про семейные и родительские отношения.

Давайте вернёмся к мысли, что важно позволить ребёнку проживать свои опыты до конца.

Что будет, если мама всё-таки стащит ребёнка в другой опыт. Из опыта катания по полу в магазине к опыту волочения за шкурку домой?

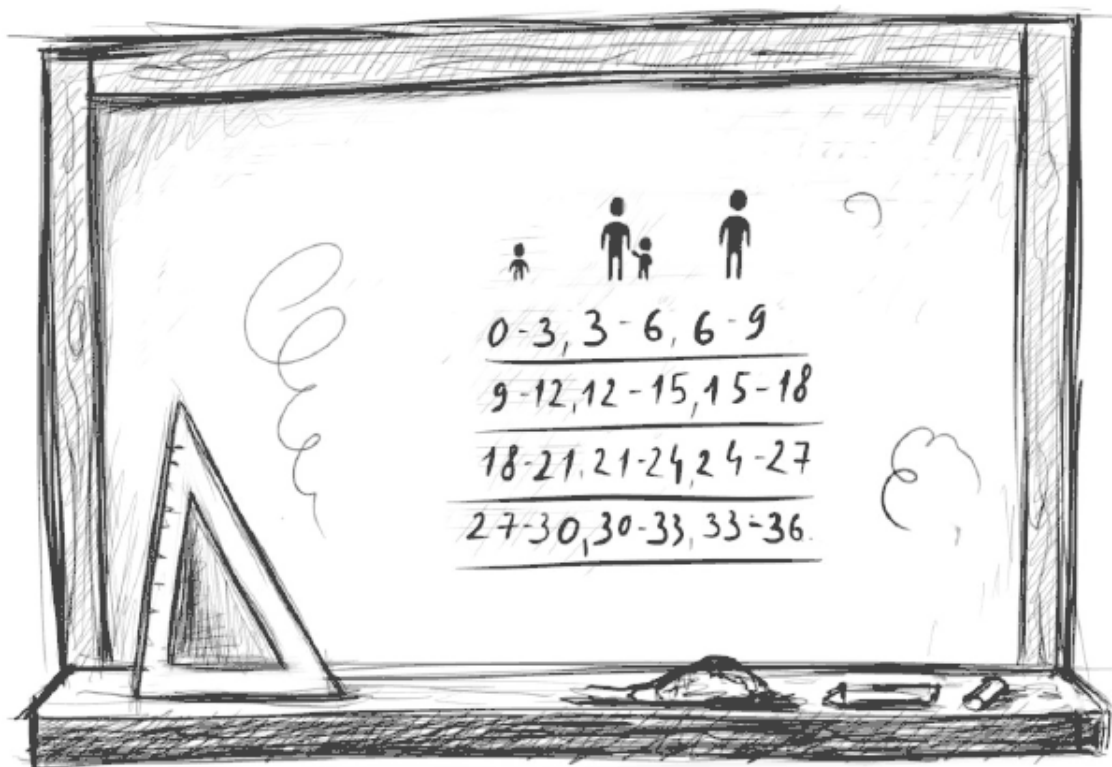
Наш Петя найдёт способ прожить опыт катания в магазине до конца. То есть он будет повторять это снова и снова. Причём не обязательно в этом возрасте. И конечно не таким образом – проживать до конца свои опыты это не значит кататься по полу в 20 лет, если в 3 года тебе не дали этого сделать, когда тебе так хотелось.

Что важно в проживаемом опыте? Те чувства, которыми наполняется человек. Если Петю прервали и в 3 года не дали прожить свою истерику, она во всей своей комбинации чувств и эмоций может повториться в следующем цикле.

Если вы не успели прочитать мою первую книгу *«Размышления Дура(ка)»*, напомним, что человеческая личность развивается циклично. И этими циклами правят три субличности:

- Я – Ребёнок,
- Я – Родитель,
- Я – Взрослый.

И каждая субличность *«правит»* по три года – всего получается 9-летний цикл, а попросту говоря – девятка. Потом цикл повторяется. И те опыты, которые были недопрожиты в первой девятке, повторятся с ним во второй девятке.



Рассмотрим повторение непрожитого опыта на примере с Петей и его истерикой.

В 3 года мама ему сказала, что так вести себя плохо и опыт остался незавершенным. Петя чувствовал себя непонятым, недолюбленным, плохим, недостойным и т. д. Он понял, что хотеть чего-то не значит это получить. Его чувства не были прожиты до конца и осознаны им.

И в следующем цикле, в следующей девятке, которую он будет проживать в субличности Ребёнок, этот опыт повторится. То есть, в период 9–12 лет повторится именно чувственный опыт. Он будет ощущать те же эмоции, как тогда в магазине, когда он валялся по полу, орал и стучал ногами.

И что позволит себе уже подросший Пётр? Прожить эти чувства или снова их *«зага-суть»*? Это интересный вопрос.

Он может расколоть свою целостность дальше – снова почувствовать себя плохим и недостойным. И опыт уйдёт в сценарий. Или он позволит себе осознать все свои чувства и ощущения. Понять, зачем ему дана эта ситуация, и, несмотря на всё произошедшее, ощутит себя любимым самым собой, божественным ребенком, для которого *«на всё есть воля твоя»*. То есть принять и понять свои опыты – это значит сердцем познать, что всё в мире, даже не куп-

ленная мамой машинка, – это проявления любви. А всякая любовь начинается только с любви к самому себе.

Вот, пожалуй, то из чего сделана вся дорога из желтого кирпича, ведущая ребёнка к Изумрудному городу. Любовь. Любовь к себе. **Научите ребёнка любить себя.**

Научите его тому, что он – бесценный, что он – любимое дитя Вселенной, что он – божественный ребёнок в этом мире. Что у него нет цены, нет того, чего бы он был недостоин, что он ни хороший и ни плохой. Что он есть то, что он есть. Целостный. И мир вокруг – не плохой и не хороший. Он такой, какой есть.

– *Как не вырастить «нарцисса» при таком подходе?* – спрашивают меня осторожные родители.

Вот здесь как раз поможет ответственность. Знаете историю про Мастера Вану и волшебную силу лопаты? Я расскажу в пересказе:

Однажды к Мастеру Вану пришли все его трое детей и стали говорить о своих желаниях.

– *Отец, – сказал старший сын. – Я понимаю, что ты хотел видеть во мне мужчину, продолжателя рода, свою опору, но извини. Я хочу жить своей жизнью. Я люблю мужчин больше, чем женщин. И больше всего я люблю Суть Ахуя из соседней деревни. Ты не против, если я приведу его в наш дом, и мы будем спать в одной кровати, сидеть рядом при закатном солнце, целоваться и ходить державшись за руки?*

– *Отец, – сказал средний сын Мастера Вану. – Я понимаю, что ты хотел видеть во мне сильного воина, защитника, победителя, который прославит наш род, но извини, я хочу жить иначе. Я даже смотреть не могу на оружие, не могу видеть кровь и чужие страдания, я даже не могу есть мясную пищу. Ты не против, если я приведу в дом того поросенка, которого мы откармливали к празднику, повяжу ему на шею ленточку, назову Пикачу и мы вместе будем питаться растительной пищей?*

– *Папочка, – сказала единственная дочь мастера Вану. – Я понимаю, что ты хотел видеть во мне любящую жену, хорошую мать и хозяйку. Но я красива и молода. Я не хочу замуж! Позволь мне жить своей жизнью, уехать в большой город, сделать карьеру и стать чайлдфри. По выходным я буду навещать тебя в доме престарелых и увозить к морю, чтобы ты подышал свежим воздухом!*

Мастер Вану открыл было рот, чтобы сказать детям всё, что он о них думает. Но вместо этого судорожно сглотнул и подумал: «Какое я имею право вмешиваться в их желания? Пусть живут своей жизнью, идут тем путем, который они сами выбрали. Ну и что, что старшему всего 17 лет, зато он знает чего хочет. Ну и что, что мне не нравится их выбор, я свою жизнь прожил, как-нибудь перетерплю...»

– *Живите как хотите, – сказал Мастер Вану и тихонько вздохнул.*

И вот старший сын стал жить с женщиной, средний – с поросенком, а любимая дочь уехала в город и сделала себе карьеру, как и хотела.

Прошли годы...

Старший сын заразился СПИДом и умер. Средний сын всё больше времени проводил с Пикачу, научил его пить алкоголь и курить травку. Он поселился в свинарнике, и только изредка приходя в сознание, показывал пальцами знак «пис» и снова «отключался». Зато дочь разбогатела, живя в городе. Но однажды ее молодой любовник подделал ее подпись и перевел все ее активы на себя. Поэтому она вернулась домой к Мастеру Вану, впала в депрессию, и отцу оставалось только выносить за ней ночной горшок.

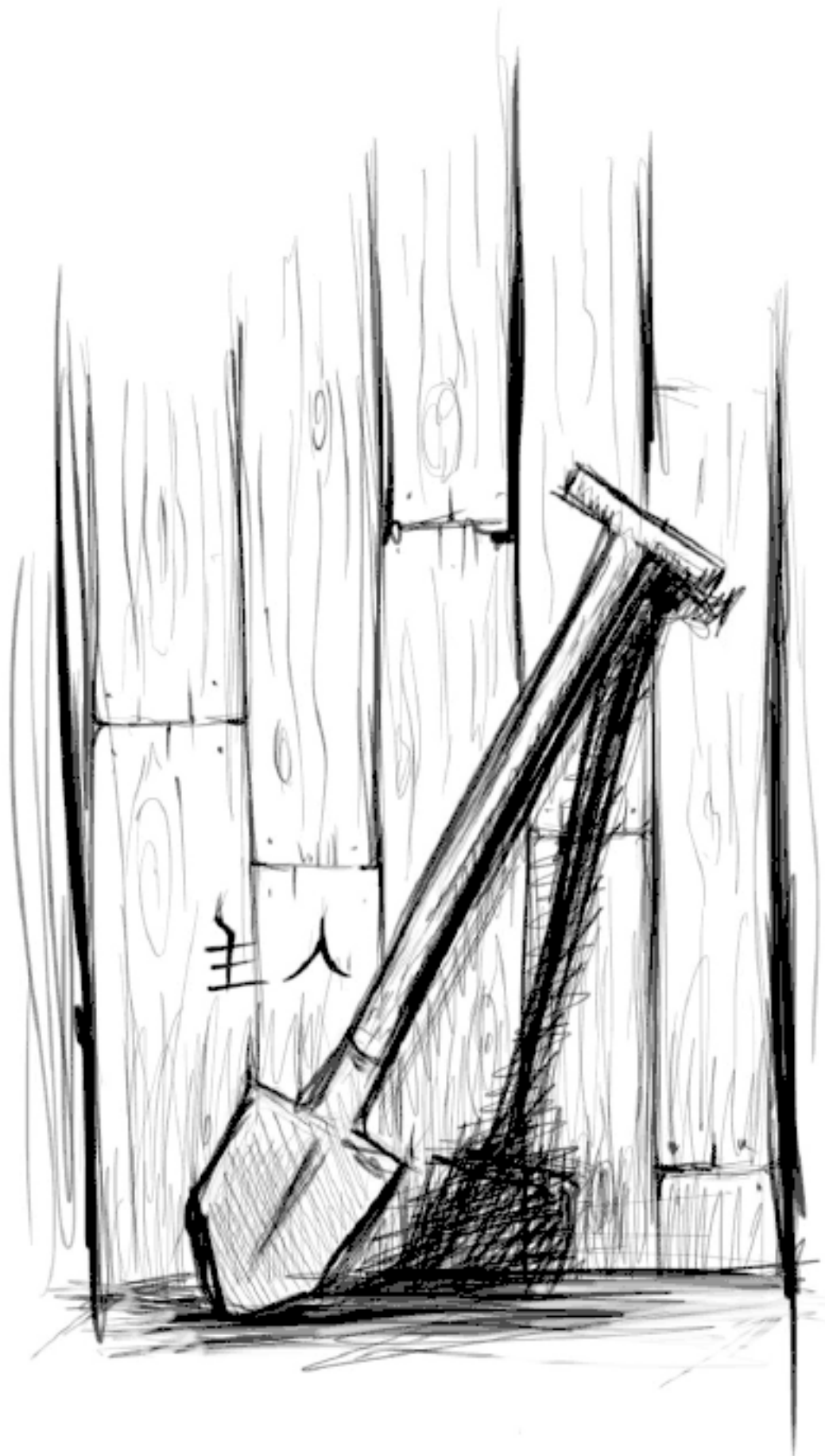
– *Что же с ней будет, когда я совсем состарюсь?* – с ужасом думал Мастер Ван. – *Кто будет заботиться о ней и ее брате? О, небо, почему ты не послало мне ни внука, ни внучки. И тут он услышал детский смех во дворе соседнего дома и отправился навестить соседа.*

Мастер Чжан сидел в своей любимой беседке, потягивал сливовое вино и курил трубочку:

– А, Мастер Ван! Заходи, смотри, ко мне дети приехали! Старший увлекся древними письменами и только что вернулся с раскопок – он сделал какое-то сенсационное открытие! А средний служит в императорской коннице, он большой командир, его уважает начальство и любят подчиненные. А вот и моя красавица дочь – у нее пятеро детей, представляешь? Она отличная хозяйка и с мужем они живут душа в душу.

– Как тебе удалось так воспитать их? – воскликнул Мастер Ван. – Разве по молодости, будучи горячими и глупыми они не приходили к тебе со своими странными желаниями и не просили позволить им жить своей жизнью?

– Да, – кивнул Мастер Чжан. – Но я сказал им, что перешибу всех вон той лопатой, если они не перестанут косить под идиотов.



О чем эта история? О том, что ребенка надо научить брать ответственность за свой выбор. Просто позволить делать всё, что хочет ребенок – это значит пустить его жизнь на самотек. Остаться равнодушным к его судьбе, к его жизни. Снять с себя ответственность за его безопасность.

Как же быть? Как сохранить его самостоятельность, свободу выбора и возможность идти своим путем и при этом – не позволить наделать катастрофических глупостей? Просто поговорить. Объяснить, привести аргументы, дать повод подумать и всё осмыслить, показать варианты, научить правилам, которые есть в этом мире – вот что может сделать любящий родитель. Выбрать для себя роль помощника, проводника, а своему ребенку отдать ответственность за выбор. И вместо вседозволенности привить ответственность.

Ведь когда маленький человечек, уверенный в собственной неповторимости, смело и самостоятельно идет по жизни, – это прекрасно! Потому что он действительно может всё сам. Ему не нужны костыли в виде поддержки.

- Он достаточно смел, чтобы спросить, если не знает (у него нет опыта *«закрой рот, я сама знаю как лучше»*).

- Он достаточно смел, чтобы попросить помощи, если попробовал и не получилось (у него нет опыта *«отойди, бестолочь, я сама все сделаю»*).

Именно поэтому он со своей верой сможет идти навстречу своей мечте. Ведь вы его научили самому главному – любить себя, слушать свое сердце и знать, что он достоин всего в этом мире.

Отличный багаж на пути к успеху, не правда ли?!

Глава 5. Багаж и его содержание



Вот и представьте себе этот багаж в виде дорожной сумки – чемодана. Любовь и ответственность – это прекрасный каркас для чемодана! Он будет крепким и будет вечно служить вашему ребенку на его жизненном пути. Особенно если он ведет к успеху.

Но что сам ребенок положит в этот чемодан?

Отчего этот чемодан вдруг трещит по швам у богатых и знаменитых? Отчего они, придя к успеху, вдруг забывают про Любовь, про свою веру в чудо, про свою мечту? Отчего теряют ответственность за свою жизнь? Откуда все эти самоубийцы, наркоманы, алкоголики и одинокие депрессивные творческие личности?

Где тот слом, и как его избежать? Вот об этом мы поговорим дальше. И для этого, конечно, вновь вернемся в детство. Все мы родом оттуда, как ни крути. И время, когда человек наполняется жизненными сценариями – это две первых девятки. Два полных цикла наших субличностей – возраст от 0 до 18 лет.

Представляете?!

То, как вы проживаете свою жизнь, целиком зависит от того, какой опыт вы получили до 18 лет.

Мы уже говорили, что если в первой девятке опыт не закрыт, то он переходит во вторую девятку и там «подтверждается» или «опровергается». Но почему это важно?



Представьте, что ребенок, развиваясь, переходит из комнаты в комнату. В первой комнате – в первой девятке от 0 до 9 лет, он напитывается безусловной любовью, учится ответственности и получает внутреннюю свободу. Это тот самый каркас нашего чемодана, с которым мы идем по жизни.

Во второй комнате – с 9 до 18 лет, ребенок развивает свою сексуальность и определяет своё место среди людей, осознает свое отношение к людям и отношение к нему.

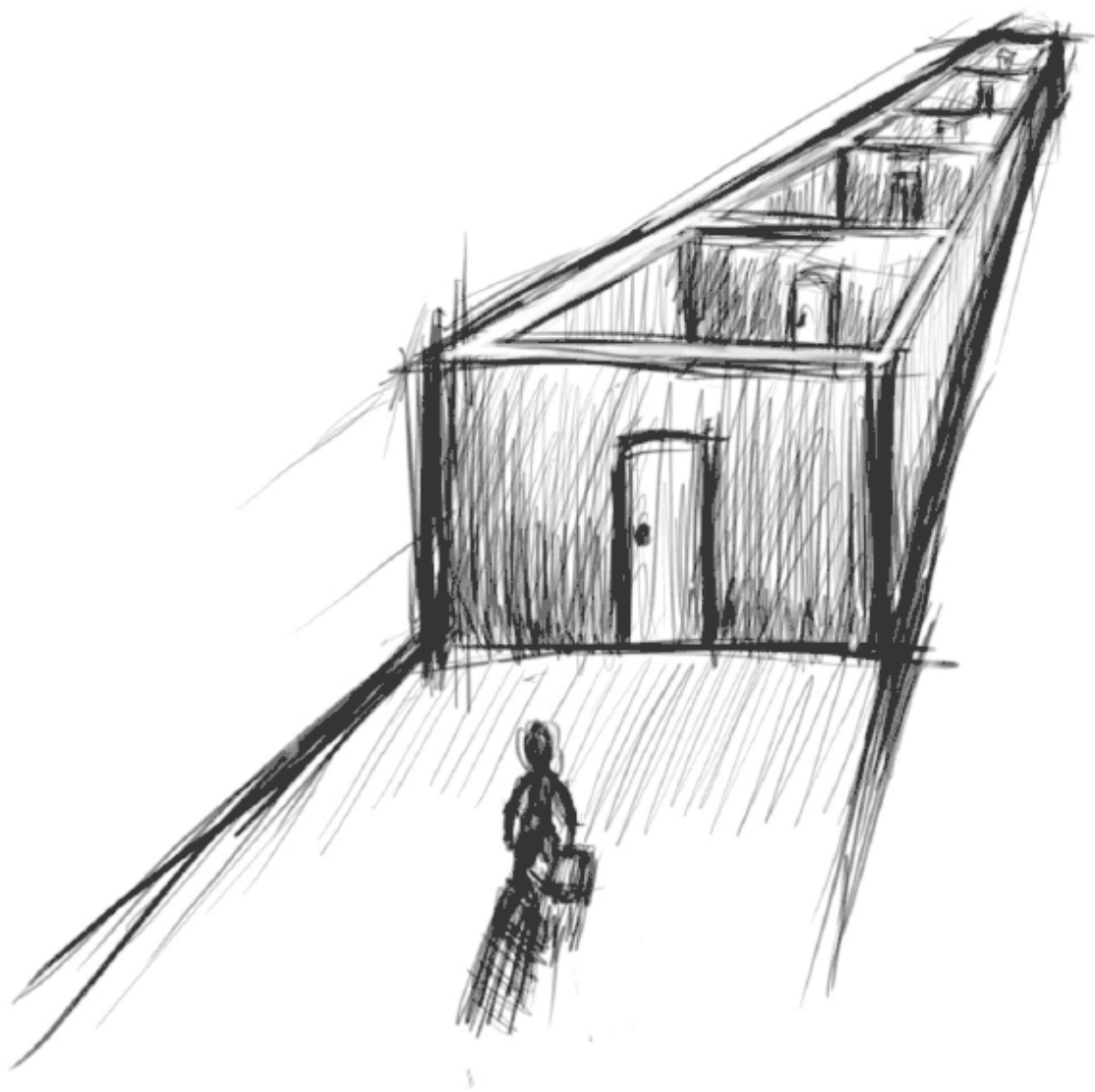
В третьей комнате – с 18 до 27 лет, человек социализируется, и доказывает себе, что все его сценарии правдивы по отношению к нему.

И вот он из комнаты в комнату тащит то, что недопрожил в предыдущем периоде. И как бы смешивает содержание этих комнат. Встречали таких подростков? Им по возрасту надо

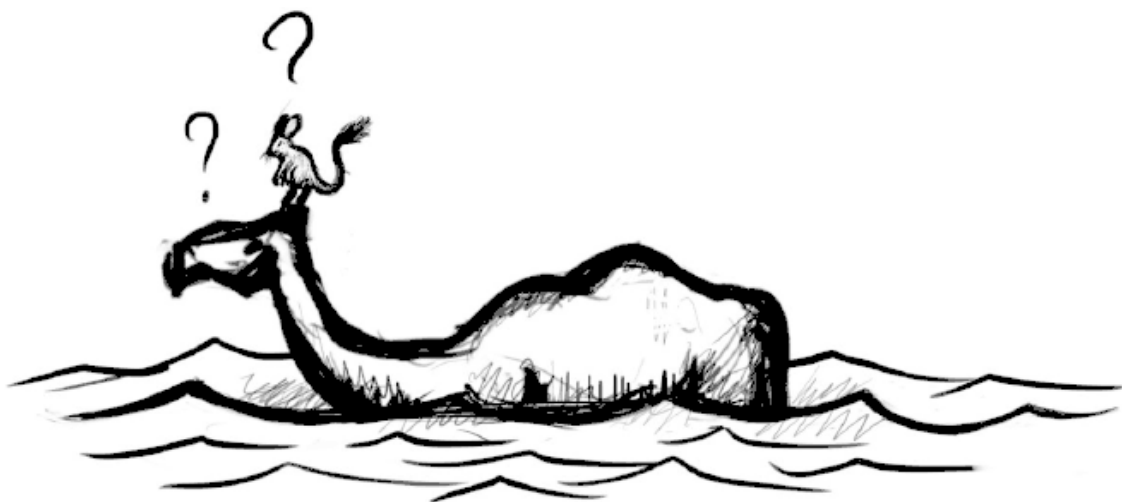
противоположным полом интересоваться, а они еще в стариков-разбойников во дворе играют? Это как раз свидетельствует о смешанном контексте.

Так происходит, потому что недопрожив что-то в одной комнате, ребёнок не может приступить к проживанию более взрослого опыта. И согласитесь, это сказывается на общем формировании личности. А главная задача ребёнка – это сформироваться, то есть сформировать себя, сформировать своё бытие.

У него уже есть чемодан. И этот чемодан надо чем-то наполнять. Иными словами чемодан – это контекст бытия. Родители создали этот контекст должным образом – ребенок растёт с осознанием любви к себе и чувством ответственности за себя. Но содержание этого чемодана может быть разным. Оно может быть таким, что это развалит или изменит сам контекст жизни.



Говоря о контексте, я всегда привожу этот пример. Вот ты сформировал себя как Мировой океан. Ты так себя ощущаешь – это твой контекст. А потом в процессе проживания своих опытов, ты начинаешь на этот контекст насаждать чуждые себе идеи, сценарии, ценности, нормы морали и т. д. И тогда в твоём Мировом океане вдруг появляются тушканчики, верблюды и перекасти-поле. То есть ты меняешь содержание своего контекста – из Мирового океана превращаешься в пустыню Сахара. Ты думаешь о себе как об Океане, а однажды вдруг случайно и катастрофично для себя обнаруживаешь, что там внутри – пустыня...



Чтобы понять это чувства краха, представьте себе человека, который был рождён одним, а потом вдруг понял, что сформировался совсем другим. Его сущность заменили... Как такой человек может быть успешным, богатым и знаменитым? Да никак. Он по психотерапевтам собирать себя самого будет несколько лет.

Вот яркий пример из моей практики, когда ребёнку в период формирования сексуальности (9–18 лет) заменили содержание контекста.

Девушка. 15 лет. Занимается танцами. Дружит с парнем. И однажды он начинает ее ревновать. И говорит ей: *«Я тебя бросаю, потому что ты ездила на соревнования и, по-любому, обнималась с Васей, который у вас в команде есть»*. Девочка говорит себе: *«Ах, ты меня бросаешь? Думаешь что я неверная? Да я тебе докажу, что я – верная!»*. Девочка ему отдаётся, лишается девственности, а потом... его бросает.

Назло. Просто для того, чтобы доказать. Почему она так сделала? Да потому что ей стало страшно – обвинили в том, что она ведет себя, как доступная, падшая женщина. А она ведь должна быть хорошей! Но её УЖЕ осудили, уже сказали, что она плохая. И тогда человек делает всё, чтобы доказать: *«Я не такая!»*.

И вот он – слом контекста. Она со своим контекстом доверия, чистоты, невинности, любви и верности получила негативное содержание контекста распутной женщины.

И вместо того чтобы жить и быть в любви и ответственности за себя саму, девочка начинает всем доказывать, что она не такая. И с этим доказательством она пойдёт дальше по жизни.

Но в этой консультации был еще один удивительный момент. Когда девочка бросила парня, она проговорила: *«Я назло ему это сделала!»*. Назло, – понимаете? И к ней это же зло вернулось – новая подруга того парня выловила ее в подъезде и избивала.

Когда ты начинаешь жить в контексте *«я тебе докажу»*, ты забываешь себя и свои желания. А когда ты выбираешь контекст *«сделаю назло»*, ты как будто окружаешь себя этим злом. Потому что контекст – это бескомпромиссное содержание твоего бытия.

Ты поместил в свой чемодан *«докажу»* и *«назло»* и всё – твоя любовь к себе начала разрушаться, потому что вокруг ты видишь только свидетельство своего несовершенства и жестокость мира и ты начинаешь винить себя в том, что и ты сам – плохой. Ты забываешь о своей божественности и перестаешь себя любить за свои же поступки. Содержание подчинило себе контекст и полностью изменило его.

А если у родителей были финансовые ограничения и все желания в семье выстраивались из нужды? То ребенок присваивает себе еще один контекст – контекст *«нужды»*

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.