



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**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42834867](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42834867)  
SelfPub; 2022*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Предыстория или демоны внутри...	6
Часть 1. Из детства к счастью	14
Глава 1. Дорога к Изумрудному городу	14
Глава 2. Вера в чудо	22
Глава 3. Родительские страхи	29
Глава 4. Шаги навстречу мечте	38
Глава 5. Багаж и его содержание	56
Конец ознакомительного фрагмента.	64

# 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 Алексан-

*дру 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...

**ЭДГАРД ЗАЙЦЕВ**



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 звёзд 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

**ЭДГАРД ЗАЙЦЕВ**



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 *«взавражду»*, 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 колоссаль-

ную 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 исключением 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, безнадёжной, 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 + престиж-

ная 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 «Грамматику» с «Арифметикой». Может быть, ему и бы-

ло страшно. Но его гнала вперёд вера в себя.

## Глава 3. Родительские страхи

**ЭДГАРД ЗАЙЦЕВ**



Давайте по-честному:

**– Выпускная птенца из гнезда, чего вы боитесь?**

Напишите первое, что придёт в голову.

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

**И ещё чего?**

**И ещё?**

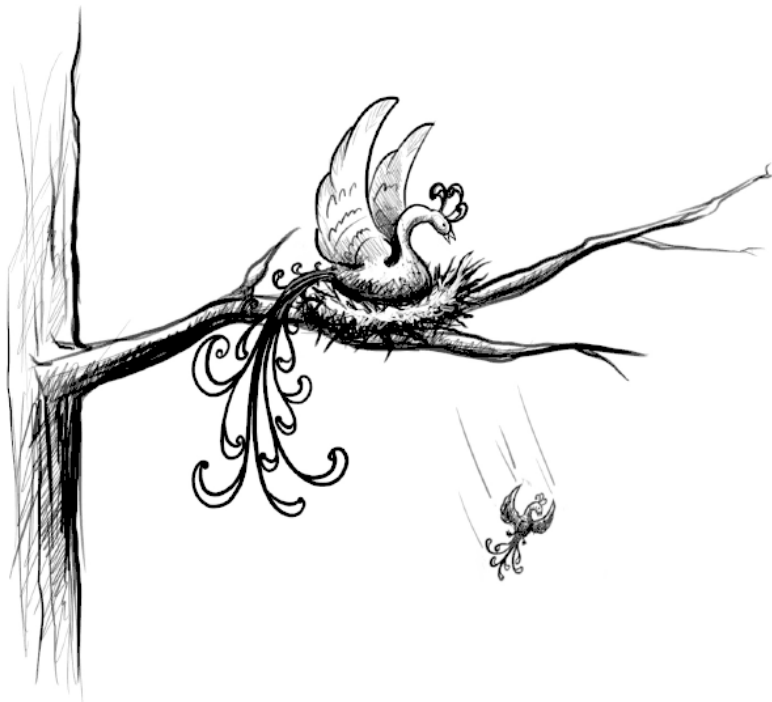
И так спрашивайте себя до тех пор, пока не придёте к одному из двух выводов:

***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 ис-

ключение 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 потреб-

ностей – 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 проиг-

рывают 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 уникальн<sup>ый</sup>. 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 пе-

рестал 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, себе-

рет 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 ваше-

му 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 покажется. 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 Пе-

те 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 дождаться 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 ка-

таться 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.

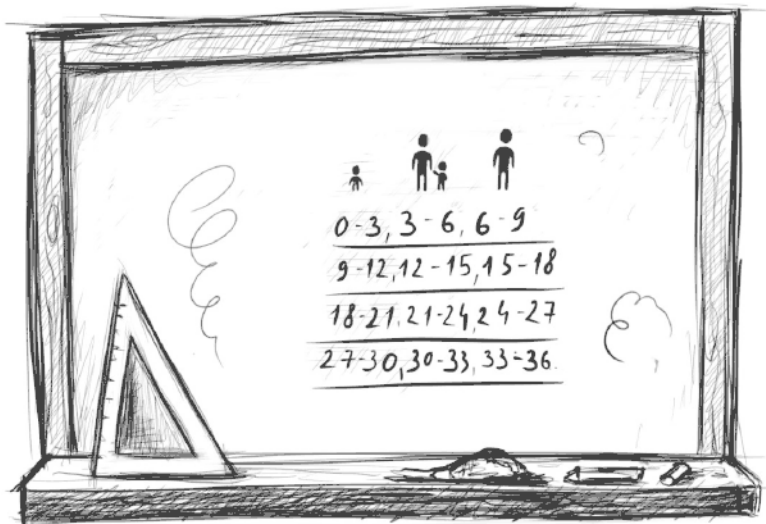
Если вы не успели прочитать мою первую книгу «*Размышления Дура(ка)*», напомним, что человеческая личность развивается циклично. И этими циклами правят три субличности:

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 подросток Пётр? Прожить эти чувства или снова их «загасить»? 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 самим собой, божественным ребёнком, для которого «*на всё есть воля твоя*». То есть принять и понять свои опыты – это значит сердцем познать, что всё в мире, даже не купленная 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 недостойн, 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 расска-

жу 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, повяжусь 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 пере-терплю...»

– 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 внуч-

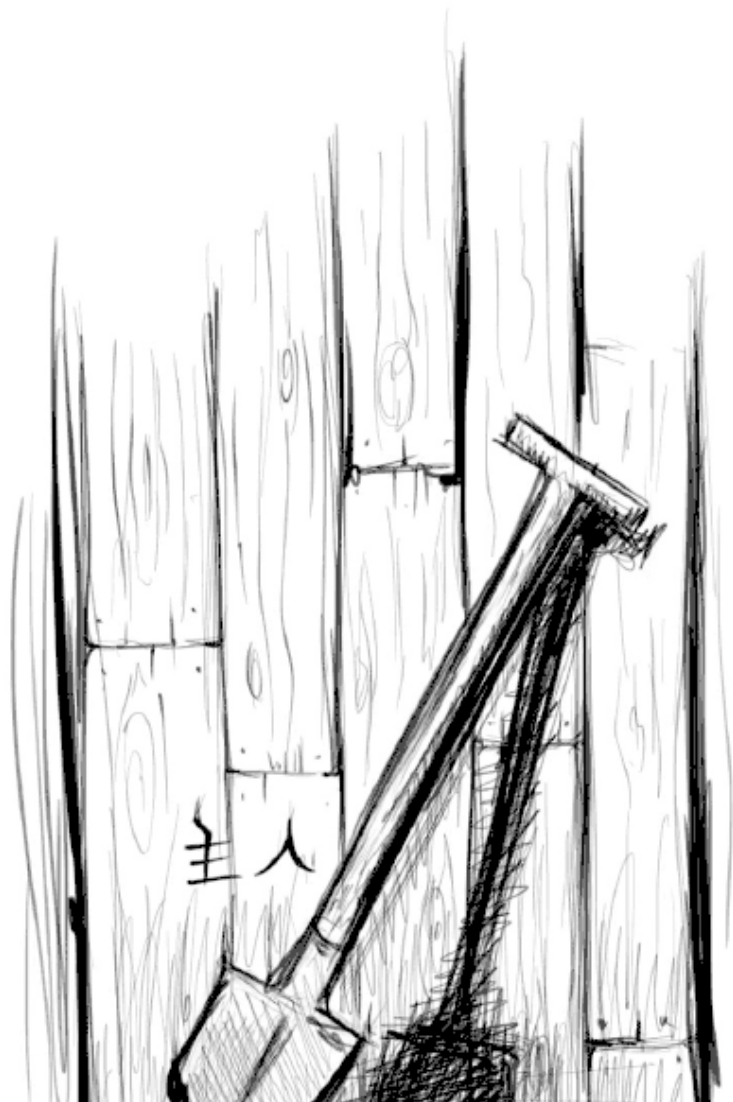
ки. И тут он услышал детский смех во дворе соседнего дома и отправился навестить соседа.

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, бесполезно, 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 ком-

наты 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.

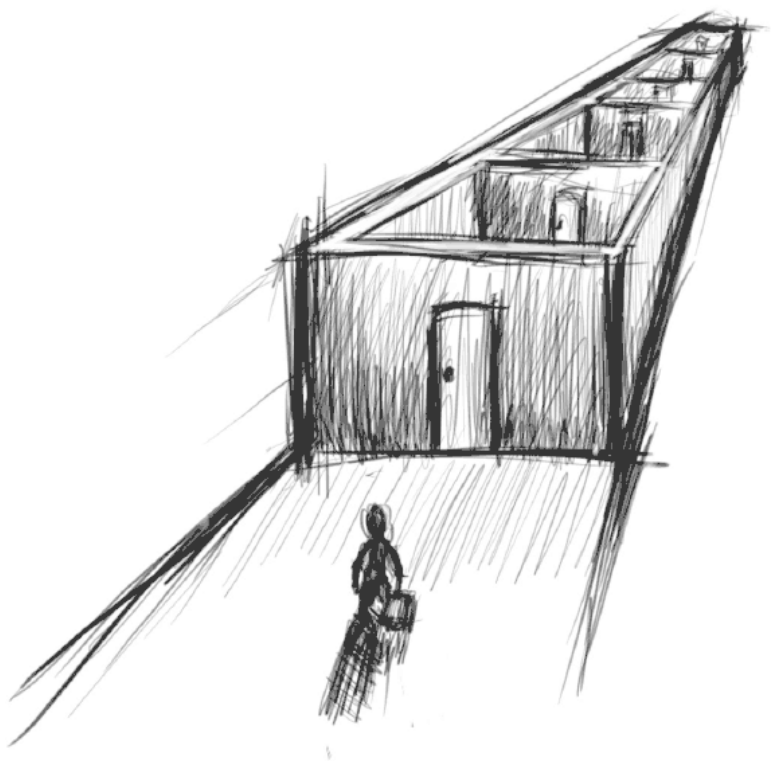
В третьей комнате – с 18 до 27 лет, человек социализируется, и доказывает себе, что все его сценарии правдивы по отношению к нему.

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.

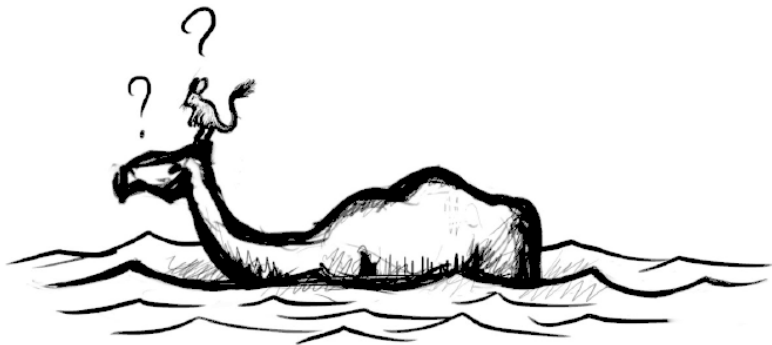
У него уже есть чемодан. И этот чемодан надо чем-то наполнять. Иными словами чемодан – это контекст бытия. Родители создали этот контекст должным образом – ребенок растет с осознанием любви к себе и чувством ответственно-

сти 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 ощу-

щаешь – 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 пойдет 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 избила.

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.