

УДК 159.92  
ББК 88.52  
3-12

**Зайцев, Эдгард.**

3-12           Занимательная психология для богатых и знаменитых ... и тех, кто хочет стать успешным / Эдгард Зайцев. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 192 с. — (*Звезда соц сети. Подарочное издание*).

ISBN 978-5-17-120903-2

Эдгард Зайцев — клинический психолог ФМБА им. Бурназяна, клинический психолог ФГБУ ДПО «ЦГМА», семейный психолог в области ГНМ, магистр психологии и педагогики, магистр социальной педагогики. Ученик Веры Савеличевой.

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.

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.

**УДК 159.92**  
**ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-120903-2

© Эдгард Зайцев  
© ООО «Издательство АСТ»

# СОДЕРЖАНИЕ

Предыстория, или Демоны внутри... ..	7
<b>ЧАСТЬ 1. ИЗ ДЕТСТВА К СЧАСТЬЮ .....</b>	<b>13</b>
<i>Глава 1. Дорога к Изумрудному городу.....</i>	<i>15</i>
<i>Глава 2. Вера в чудо .....</i>	<i>22</i>
<i>Глава 3. Родительские страхи.....</i>	<i>29</i>
<i>Глава 4. Шаги навстречу мечте .....</i>	<i>36</i>
<i>Глава 5. Багаж и его содержание.....</i>	<i>54</i>
<i>Глава 6. Родительская доля .....</i>	<i>67</i>
<b>ЧАСТЬ 2. УСПЕХ И СВЕТ ЕГО ТЕНИ.....</b>	<b>77</b>
<i>Глава 7. Кого ты видишь?.....</i>	<i>79</i>
<i>Глава 8. Пристрастие к алкоголю .....</i>	<i>86</i>
<i>Глава 9. Наркотическая и другие виды зависимости .....</i>	<i>97</i>
<i>Глава 10. Лишний вес и невозможность расстаться с ним .....</i>	<i>107</i>
<i>Глава 11. Депрессия .....</i>	<i>112</i>
<i>Глава 12. Предательство друзей.....</i>	<i>120</i>
<i>Глава 13. Распад семьи, потеря любимых.....</i>	<i>126</i>
<i>Глава 14. Повышенная агрессия .....</i>	<i>141</i>

*Глава 15. Одиночество в толпе  
и потеря смысла ..... 147*

*Глава 16. Смертельные заболевания ..... 156*

*Глава 17. Мысли о самоубийстве ..... 169*

**ЧАСТЬ 3. В ГОСТЯХ  
У ДОБРОГО ВОЛШЕБНИКА ..... 177**

*Глава 18. Психолог для самого себя ..... 179*

*Глава 19. Практикум:  
От слов к делу ..... 187*

*...Пара слов о Закрытом Клубе ..... 191*

## 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 по-*

лучается» 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, депрессию, распад семьи или потерю 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 радо-



сти и счастьем. 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 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),
- железнодорожникам (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 всерьез 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?**