

ЭДГАРД ЗАЙЦЕВ

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ

для богатых  
и знаменитых

...и тех, кто хочет  
стать успешным



Издательство АСТ  
Москва

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 соцсети. 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**

*Издание для досуга*

**ЗВЕЗДА СОЦСЕТИ. ПОДАРОЧНОЕ ИЗДАНИЕ**

**Эдгард Зайцев**  
**ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**  
**ДЛЯ БОГАТЫХ И ЗНАМЕНИТЫХ**  
**... И ТЕХ, КТО ХОЧЕТ СТАТЬ УСПЕШНЫМ**



Ответственный редактор *Е. Павленко*. Корректор *Н. Араукя*  
Технический редактор *Т. Тимошина*. Дизайн обложки *Е. Алеушкина*

Подписано в печать 06.03.2020. Формат 60x90/16. Усл. печ. л. 12. Печать офсетная.

Бумага офсетная финская. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2017 (КПЕС:2008): – 58.11.1 – книги, брошюры.

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2020 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение I, этаж 7

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

«Баспа Аст» ЖШК

129085, Мәскеу қ., Звездный гулзар, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) • Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы». Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС. Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі – «РДЦ-Алматы» ЖШС. Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, Б литері, I кенсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91. факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz), [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2020. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірілген мемлекет: Ресей. Сертификация – қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-120903-2

© Эдгард Зайцев  
© ООО «Издательство АСТ»

# СОДЕРЖАНИЕ

Предыстория, или Демоны внутри... ..... 7

ЧАСТЬ 1. ИЗ ДЕТСТВА К СЧАСТЬЮ ..... 13

*Глава 1.* Дорога к Изумрудному городу..... 15

*Глава 2.* Вера в чудо ..... 22

*Глава 3.* Родительские страхи..... 29

*Глава 4.* Шаги навстречу мечте ..... 36

*Глава 5.* Багаж и его содержание..... 54

*Глава 6.* Родительская доля ..... 67

ЧАСТЬ 2. УСПЕХ И СВЕТ ЕГО ТЕНИ..... 77

*Глава 7.* Кого ты видишь? ..... 79

*Глава 8.* Пристрастие к алкоголю ..... 86

*Глава 9.* Наркотическая  
и другие виды зависимости ..... 97

*Глава 10.* Лишний вес  
и невозможность расстаться с ним ..... 107

*Глава 11.* Депрессия ..... 112

*Глава 12.* Предательство друзей ..... 120

*Глава 13.* Распад семьи, потеря любимых..... 126

*Глава 14.* Повышенная агрессия ..... 141

*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**

*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 таким полным.*

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



## Предыстория, или Демоны внутри...



То ли так судьба сложилась, 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 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 все просто. Как психотерапевт, который сам однажды стоял на краю пропасти и нашел способ повернуться и уйти от нее 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 ребенок 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 пришел к своей мечте и хочет узнать что будет дальше.

**Внутренние демоны.** О чем они говорят с вами?

Это обширная часть книги — черная 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 пришел 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 ребенок 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 нашелся бы Взрослый, который сказал нашим героям: «*Зачем тебе все это надо? Хочешь? Перехочешь!*» — получилась бы сказка?

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

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