Итак, друзья мои, представлюсь еще раз. Моя фамилия Левит Сергей Валерьевич. Я врач-психотерапевт, психолог. У меня два сына. 16 лет и 9 лет. Живем мы в поселке Солнечном. Лет 12 я не был в родном городе, я был военным врачом, военным психиатром, руководил психиатрическим отделением, потом сократили нашу службу психиатрическую. Сердюков сократил, и я вернулся в родной город. С чего начались вот эти вот хождения по школам и чтение лекций. Я просто пришел к выводу, что неврозы легче предупреждать, чем лечить. По статистике, на улице человек сто опросить. Скажем в Юбилейном. Обследовать, то у 80 человек из 100 будут признаки неврозов. Я про здесь сидящих не говорю, но будут. Отдельные признаки же могут быть. Вы знаете признаки неврозов? Ну, пожалуйста, бессонница, тревога, раздражительность, какие-то иногда телесные проявления. Я вам сейчас нарисую один цветочек очень не хороший, что бы было понятно, что же происходит с людьми и что с этим делать. Вы сорняки видели?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Боролись?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Получалось?

**Зал:** Нет… Не всегда…

**Л.С.В.:** Не всегда. Сейчас, сорнячок нарисую, красивый, в виде ромашки. Она тоже бывает сорняком, когда-то.

**Зал:** Если в ненужном месте.

**Л.С.В.:** В ненужном месте, точно *(рисует на доске ромашку)*. Это вот центр ромашки, зеленая она будет. Здесь я напишу слово «Конфликты». Скажите, пожалуйста, а кто сегодня ругался?

*(Поднимают руки)*

А кому предстоит вечером?

*(Поднимают руки)* и *(смех в зале)*

Ну, а кто вчера ругался?

*(Поднимают руки)*

Вспомните, как вы себя чувствовали в момент конфликта? Приятно?

**Зал:** Нет. Ужасно.

**Л.С.В.:** Ужасно. А после еще хуже. Правда некоторым бывает и лучше. Это вампиризм психологический. Но прошел конфликт и все равно какие-то неприятные ощущения. И поэтому если человек… Да, конфликты у нас, где бывают? В семье бывает?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** А на работе?

**Зал:** Тоже бывают.

**Л.С.В.:** А по пути из семьи на работу? Вы представляете, есть такой человек, у которого конфликты и в семье и на работе, и по пути туда и обратно. Он постоянно находится в состоянии стресса. Конфликты бывают не только между людьми. Бывают внутренние, сам себя ругает, сам себя винит. И если человек постоянно находится в состоянии конфликта, у него запросто может развиться невроз. Первый листочек я нарисовал *(рисует на доске)*. От неврозов ни кто не помирает, но уже человек в напряжении, раздражительный. Само по себе это не смертельно. Могут начаться болезни тела?

**Зал:** Могут, конечно.

**Л.С.В.:** Да. А как узнать у кого какое слабое место? Я сразу привожу пример. Поднимите руки у кого есть дома чайник со свистком?

*(Поднимают руки)*

Придите сегодня домой, и сделайте эксперимент, вы посмотрите и поймете эту модель. Вскипятите чайник, что бы он засвистел. Потом оберните палец полотенцем. И закройте свисток. Что будет с крышкой? Дребезжать начнет, а то и снесет. Вот когда человек в себе кипит, то это напряжение ударяет в слабые места. Кому-то снесет и крышку, кому-то сердце или сосуды и так далее. Это называется психосоматика. Все болезни от нее. Говорили, венерические от удовольствия... Не налажены отношения в семье, и болеют. Человек, который переживает конфликт, он идет по улице, он о чем думает?

**Зал:** О конфликте.

**Л.С.В.:** О конфликте. Он не живет в реальности, он живет в своей голове. Обратите внимание на идущих вам на встречу людей. Я гипнозом занимался лет 12, потом перестал. И я вам скажу, у людей на лице признаки транса. Люди идут в трансе. Они все в себе. Ладно бы они думали о хорошем, а там что? О хорошем, тоже опасно думать, надо все-таки жить в реальности. Еще у нас паршиво ездят. Не знаю как у вас в Юбилейном. А у нас в Солнечном и на зеленый свет, надо смотреть по сторонам. И поэтому люди, которые все время в напряжении, легко получают травмы. Они не смотрят под ноги, они смотрят наверх, они в своих мыслях. Мы обследовали людей, которые травмы получают, они в этот момент как-то были не в себе. Скажите, а иммунитет может подрываться, когда вы все время в напряжении? Может. Потому что вся энергия тратиться туда и люди, которые все время в конфликте они начинают болеть. В частности, инфекциями. Поднимите руки, а кто не болел в эту эпидемию?

*(Поднимают руки)*

Вот, я подозреваю, что люди вы увлеченные, наверное. Заинтересованные. У людей, чем-то увлеченных, у них выделяются эндорфины. А эндорфины они резко повышаю иммунитет. Увлеченные, веселые люди очень редко болеют.

**Зал:** Почему же дети так много болеют?

**Л.С.В.:** А я вам сейчас расскажу. Это дети несчастные болеют.

**Зал:** Это полгорода у нас несчастных детей?

**Л.С.В.:** Нет, они может быть и счастливые, но по статистике 80% взрослых людей подвержены неврозам, у школьников 70%, в детском саду 50% детей имеют нервно-психическую неустойчивость. Поэтому они и болеют. Болезни конечно разные бывают, но я вам хочу сказать, вы думаете, в семьях все хорошо у нас?

**Зал:** Мы так не думаем, но такое количество детей болеет…

**Л.С.В.:** Я тоже так не думаю. А я вот думаю что такое количество детей, по-моему, что не все хорошо в семье. В целом человек с хорошим настроением, реже заболевает, и болезнь переносит легче. А есть, например, ребенок болеет и начинает получать повышенное внимание родителей. А будучи здоровым, он может его не получать? В том плане, что кормить и одевать, его девают, а вот ласки ему нет. И он может быть человеком-невидимкой в своей семье. А тут начинает болеть и вдруг, ему начинают уделять внимание. Может у него закрепиться такое реагирование на стресс. Особенно когда в школу ходить не надо. Дети должны конечно болеть. Тимофей, ты болеешь иногда?

**Тимофей:** Редко.

**Л.С.В.:** Молодец. Если заболеешь, пусть тебя в отдельную комнату отсаживают, выключают телевизор, Интернет, Только ставят воду с лекарствами и все. Тогда ему там будет скучно и ему резко захочется выздороветь. Если он будет болеть как в пятизвездочном отеле, то его болезнь будет затягиваться. А вот когда ребенок здоров, вот ему-то в это время внимание надо и уделять. Когда себя ведет тихо, не уделяют внимание. Когда хулиганит, болеет, на него сразу начинают обращать внимание. Этим и закрепляют вот такое поведение. Скажите пожалуйста, а про опухоли вы слышали?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Опухоли злокачественные. А вы знаете, что организм их может сам убивать?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Если он в хорошем состоянии. Люди, которые постоянно в напряжении, у них бывают и опухоли чаще. Обследовали психологический портрет онкологических больных. Это часто люди, которые внешне доброжелательные, безотказные, хорошие и часто улыбаются. Но все эмоции они держат внутри. Они не умеют отказать, а потом раз и сгорели. Так что чаще кто орет, здоровее бывают. Правда, тем кто рядом, тем плохо. Распространенный способ успокаиваться в нашей стране, да и вообще в мире – это алкоголь. Сто граммов перед сном. А что мой учитель по фармакологии профессор Вердер говорил: «Коньяк замечательный антидепрессант и транквилизатор. У него один недостаток – его трудно дозировать».

*(Смех в зале)*

И потом начинается новая проблема, алкоголизм и наркомания. Вот здесь я нарисую «Алкоголизм» и «Наркомания» *(пишет на доске).* Если вы будете людьми, увлеченными и радостными, а про это я сегодня буду говорить, как сделать, так что бы быть увлеченными, у вас совершенно исчезнет потребность в употреблении психоактивных веществ. Почему? Вы были когда-нибудь увлечены чем-нибудь? Вот знаете как, чтоб с головой.

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Что бы ни замечать время. Было такое? У некоторых это хобби. У некоторых это влюбленность. У некоторых счастливых людей, правда, их мало, это работа. Но это счастье, что у вас такая работа. Вот я в этом счастье последние два года живу. У меня нет ощущения, что я работаю сейчас. В этот момент в гипофизе начинают выделяться эндорфины. Как нарколог скажу – это наркотики, подобные морфию. Раз в десять сильнее. Но это внутренние, наши вещества. Они чрезвычайно полезные. Как вы себя чувствуете, когда увлечены?

**Зал:** Хорошо.

**Л.С.В.:** Ощущения физические.

**Зал:** Радостные.

**Л.С.В.:** Радостные. Работоспособность высокая. Есть хочется?

**Зал:** Нет.

**Л.С.В.:** Товарищи, любители переедать, нет. Эндорфины понижают аппетит. Спать хочется, когда интересно? Нет. Сидишь в этих «Одноклассниках», а уже три часа ночи.

*(Смех в зале)*

Интересно. Правда, это такой суррогатный интерес. А когда ты радостный… Вы видели радостных людей? У них какие глаза? Ошалелые. Там выделяется небольшая доза внутреннего алкоголя, он у нас тоже присутствует в обмене веществ, микродоза выделяется в головном мозге и человек плохо соображает. Поэтому люди влюбленные и люди счастливые они соображают плохо. У них в крови эндорфин и алкоголь. Соответственно выпивают и колются люди несчастные. У них этого своего нет, и они начинают это все добирать. Обратите внимание на маленьких детей, у них с этим все в порядке, с интересом и с радостью. Их надо мотивировать на что-то? Нет. Маленьких детей мотивировать ни на что не надо, они все время в активности. Потом их умудряются испортить. К четырнадцати годам они сидят с потухшими глазами и не чего не хотят. Потом их начинают мотивировать. Куда это все пропало, это же было? Он же не родился таким вялым. Он был очень активным. И маленькие дети четко знают, кем они хотят стать. Спроси у пятилетнего, четырехлетнего и он четко скажет, причем назовет такие мощные профессии. Раньше что там называли?

**Зал:** Космонавт.

**Л.С.В.:** Космонавт. Одного спросили, кем он хочет быть, а он четко: «Руководителем строительной фирмы. У меня папа руководитель». А вообще называют, президент, врач, полицейский. Такие вот люди, которые управляют другими людьми. У них все в порядке с самооценкой. Куда же она потом девается? А корень всего этого, что разные люди, попадая в разные ситуации, они будут конфликтовать, а другие спокойно пойдут дальше. Это от чего зависит? От характера. Наше занятие мы посвящаем тому, как стать стрессоустойчивым. Как бороться с сорняком? Надо характер иметь. Менять, закалять. Есть такой способ борьбы с сорняками. У нас обычно борются с результатами. При бессоннице – лекарства, при алкоголизме – кодируют. Через какое-то время человеку опять становится плохо. А если рядом с этим сорняком мы бы посадили мощное дерево. Вы были когда-нибудь в сосновом лесу? Вы обращали внимание, что там мало сорняков? Там их практически нет. Рядом с этим цветком мы посадим мощное дерево, например, дуб. Это устойчивый интерес. Тогда вся энергия организма пойдет в дерево *(показывает* *на доске).* И весь невроз закончится. Вот этими всеми напряжениями, моя практика пятнадцатилетняя показывает, знаете кто страдает? Люди, у которых нет ощущения смысла жизни. Сорняки растут на пустырях. Когда человек четко понимает, для чего он живет, у него нет не времени ни сил, ни желания ввязываться в конфликты. Приведу такой пример, банальный может быть, но мне он очень нравится. Представьте, что вы на Проспекте Кирова. Представили? Представьте, что вам очень хочется в туалет. Представили? И вдруг в ста метрах вы видите туалет. У вас будет цель? Будет интерес в глазах? Эндорфины пойдут? Вы будете замечать, кто и что вам говорит? Если даже вас кто-то обзовет, вы будете связываться? А когда вы туда дойдете, у вас даже будет радость. Кто в депрессии, литра три воды выпейте и до вечера потерпите, вечером у вас будет радость. А бывают у людей по жизни ощущение такое, что у них есть цель им надо успеть, и у них нет времени заниматься ерундой какой-то. Есть такие люди?

**Зал:** Мало.

**Л.С.В.:** Мало. Но вот они как раз и не болеют. Очень важно, что бы у наших детей был такой смысл жизни. А в чем смысл жизни?

**Зал:** Семья.

**Л.С.В.:** Семья. Работа интересная. Еще что?

**Зал:** Хобби, спорт.

**Л.С.В.:** Вот я сейчас скажу, что на мой взгляд, не может быть смыслом жизни. По крайней мере, единственным. Поднимите пожалуйста, руки у кого дети единственный смысл жизни? Вот в чем здесь может быть загвоздка. Если ребенок хорошо воспитан он постепенно слазает с вашей шеи и встает на свои ноги. Это нормально? Вообще процесс воспитания, это процесс отделения детей от родителей. Это и в природе способ воспитания. Кошка она котятам дохлую мышь приносит, потом полудохлую. Они начинают охотиться, потом она их берет на охоту. И когда они выучились охоте, она им говорит до свидания. Но если ребенок, мой смысл жизни, я заинтересован, что бы он от меня ушел? Нет. Я это часто вижу, когда провожу консультации. Когда воспитывают детей так, что бы они далеко не ушли. Я это показываю на наших выступлениях. Поднимите пожалуйста, руки кто был на моих выступлениях?

*(Поднимают руки)*

Потерпите, еще покажу. Вот бежит навстречу ребенок, которому годик. Упал. Когда он будет вставать, кряхтеть, у него будут развиваться мышцы рук, расти самооценка. Дети легко относятся к неудачам. Они падают, а потом опять пытаются встать. У них развита поисковая активность. Как раз у людей несчастных она на нуле. Помните про двух лягушек историю? Одна говорит: «Я попала в трудную жизненную ситуацию, не чего сделать не могу». Сложила лапки и утонула. А вторая начала дергаться и сбила из молока масло. У той, которая била лапками, была гарантия этого успеха? Нет. Поисковая активность – это активность, направленная на достижение результата, без гарантии на успех. Вот у ребенка нет гарантии на успех, но он встает, кряхтит и поднимается. Именно так он достигает успеха. Но ситуация какая, он лежит на Проспекте Кирова. Вы на меня смотрите, и у меня как у отца или у мамы, какое чувство может возникнуть?

**Зал:** Жалость… Неудобно…

**Л.С.В.:** Ну, жалость, он как бы ни в крови, встать-то может. Вот неудобно может быть. Потому что у хорошего папы дети не валяются. У мамы они не падают. А у бабушки они даже не бегают. Я что бы выглядеть достойно, скорее к нему подбегаю, его отряхиваю. И сразу его на шею. И он у меня там сидит. Ему там хорошо. Он, правда не бегает, но и не падает. Вот это вот называется - воспитанная беспомощность. Если ему что-то надо он сам не делает, он делает скорбный вид, жалостливое лицо. И я за него это делаю. Его ножки пока он там сидит, атрофируются. Руки у него крепкие, потому что он ими держится. Он держит ложку, айфон последней модели. Ножки только подкачали. По природе кого вперед должно не стать? Конечно родителей. И вот если я умру первым, а он 1м.80см., а ножки как веревочки. А он сможет сам ходить? Он упадет и свернет себе шею. Он не может сам. Он начнет падать, и мне все тяжелей его будет ловить. А потом вы его не поймаете. Когда его надо было ловить? В годик. Его как еще можно спасти от гибели? Его надо пересадить на другую шею. В частности если это сын, то на женщину с развитой шеей. Она впряжется, потащит. Родятся дети и они умудряться воспитать так же. А потом переходящий приз будут передавать с шеи на шею. Это не очень хорошо, когда ребенок единственный смысл жизни. Тогда ни кто не хочет, что бы этот смысл ушел. А вот такой, какой был привязан своей беспомощностью, он уйдет далеко? Нет. И вы до пенсии будете его наблюдать. А еще в семейном консультировании наблюдал такие истории. Когда вроде бы слез с шеи, ушел на квартиру. Так умудряются родители влезть в чужую семью, разломать ее и вернуть смысл жизни к себе. Далеко не убежал. Надо нам еще что-то поискать кроме как дети. Я, по-моему, вам рисовал на прошлых занятиях. И еще раз подчеркну, потому что многие ко мне приходят на консультацию, а потом удивляются, почему я говорю, например: «Да, не надо ко мне вести ребенка». Я прошу ко мне придти мужа и жену. Ребенок, конечно тоже важен пусть посидит, послушает. Потрясающая схема, это суть семейной психотерапии, я хочу, что бы и вы это увидели. Вот отец *(рисует* *на доске)*, вот мать. Вот они встретились. Появилась семья из двух человек. Потом у них рождаются дети. Родился сынок, родилась дочка. И что я наблюдаю. Вот приводят детей, у которых плохое поведение, часто болеют, нервно-психические заболевания. И что выясняется? Что отношения между родителями слабые. А отношения родителей и детей крепкие. Например, мама очень привязана к сыну. А у отца коалиция с дочкой. И получается, что вертикальные связи становятся крепче, чем горизонтальные и в семье начинаются проблемы. Какой главный страх детей? Что родители разведутся. Потому что это тот корабль, на котором они все плывут. Пусть у меня с папой хорошие отношения, но когда я вижу, что папа и мама ругаются, а еще хуже если они молчат, то дело у них идет к разводу. Это страшно для детей. И тогда ребенок начинает неосознанно так себя вести, что бы родители как-то удержались. И здесь есть еще история. Обследование бойскаутов. Знаете бойскаутов? Это в американских лагерях, как наши подростки в обычных лагерях. Там высокий уровень агрессии у детей. И вы знаете, даже соревнования спортивные не снижали этого уровня агрессии. Но был один день, за всю смену, когда уровень агрессии упал до нуля. Когда не было не одной ссоры, когда все дети сплотились и были одной командой. Как вы думаете, что произошло?

**Зал:** Родители приехали.

**Л.С.В.:** Нет. Не родители приехали. Ехал грузовик с продуктами, и он улетел в кювет. И весь лагерь его вытаскивал, разгружал. Они все сплотились вокруг одного важного для всей семьи дела. И когда ребенок чувствует, что дело пахнет разводом, он как тот грузовик, неосознанно конечно, улетает в кювет. И родители начинают дружно вытаскивать. И пока он болеет, и пока он хулиганит, это гарантия что его родители будут вместе. Даже научное исследование есть. Лечили детей от энуреза. И потом увидели одну закономерность. Вылечили 70 детей от энуреза и потом 40 родителей развелись. Но там механизм объясним. Когда ребенок может обмочиться ночью, что как правило, делает мама? Она просыпается и его будит. А потом, что бы ни проспать, она переселяется к нему. И фактически начинает спать с ним в одной комнате. Отец спит один. Потом энурез вылечивают, ей уже не понятно, зачем там спать. И она возвращается туда, а там совершенная дисгармония в личных отношениях. И они сталкиваются лицом к лицу со своей бедой. Это просто как вариант я хочу сказать. И потрясающие результаты, когда удается наладить эти отношения, дети просто расцветают. Их перестают узнавать. Им больше не надо хулиганить, болеть и привлекать на себе внимание родителей. Поэтому я и мужикам говорю, самое большее, что вы можете сделать для своих детей это любить их мать. Но и женщинам я скажу, любите отца своих детей, тогда дети будут спокойны. Еще есть такая схема *(рисует на доске)*. Вот ребенок, вот его мама, а вот папа. Это схема о том, как ребенок воспринимает родителей. Ребенок до подросткового возраста, примерно лет до 12, а в раннем детстве это 100%, воспринимает папу через маму. Если у мамы к папе отношение хорошее, то и ребенка отношения с папой будут хорошими. Если она его ругает, то у ребенка не будет папа авторитетом. В то же время, если отец создает угрозу маме, даже если он хорошо относится к ребенку, он все равно это будет воспринимать как угрозу себе. Я говорю мужчинам, если ситуация развода, то при разводе никогда не создавайте угрозу своей жене. Потому что детьми это будет восприниматься как большая угроза их маме. А если семья, что там одиночка родитель, пожалуйста, уважаемые родители налаживайте со своими детьми личные отношения. Надо жить для детей. Надо разобраться, почему первые не сложились, может быть к психологу сходить. Люди умудряются наступать на одни и теже грабли. Тогда конечно лучше с начала пожить одной. Но в любом случае жить не только для ребенка, но еще для себя. Человек не любящий себя вообще в принципе любить не может. Только давайте дадим определение любви. Как вы думаете, что такое любовь? Кто слышал, не говорите. Я дам определение любви. Это Эрих Промм сказал: «Любовь это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви». Вот когда объект любви рядом с тобой развивается. Сейчас мы узнаем, Тимофея любят или нет. Тимофей, расскажи, что ты умеешь делать.

**Тимофей:** Готовить.

**Л.С.В.:** Готовить. Еще что?

**Тимофей:** Радоваться.

**Л.С.В.:** Радоваться. Давай представим, твоих родителей похитили инопланетяне. А фильм «Один дома» смотрел? Вот так просыпаешься, а их нет. А в холодильники пусто. Скажи пожалуйста, как ты заработаешь себе на жизнь? За что бы тебе заплатили деньги. Что ты умеешь?

**Тимофей:** Буду помогать другим людям.

**Л.С.В.:** Ухаживать за другими людьми, да. Ты умеешь это делать. Конечно это выдуманная ситуация, но в принципе он был бы как-то полезен. А что-то пробовал, например вскапывать, чинить, полевать?

**Тимофей:** Копать могу.

**Л.С.В.:** Землекопом можешь быть. Еще.

**Тимофей:** Чинить могу.

**Л.С.В.:** А что ты можешь починить?

**Тимофей:** Велосипед.

**Л.С.В.:** Хорошо. Велоремонт. Обратите внимание рукастый парень. Мамы девочек, задумайтесь. Велосипеды ремонтирует, землю копает, за больными ухаживает. Но и конечно, что он у вас умеет делать. Сам может передиваться, зубы чистит, зарядку делает. Я всегда спрашиваю, что ваш ребенок умеет делать. Главное что бы своему возрасту соответствовали навыки. А вот например в 14 лет ко мне привели ребенка и я спросил: «Скажи, а ты умеешь гладить, готовить?» и он бы мне сказал: «Нет». Я бы сделал вывод, что родители его не любят. Если начнет самостоятельную жизнь или если он не дай бог пойдет в армию, белоручкой. Какая его судьба? Быть битым. Любовь измеряется количеством навыков, которые есть у ваших детей. Не количеством цепочек, айфонов, мягких подушек. А количеством навыков, что он умеет делать сам. По-моему, что сидящий на шее человек, мало что умеет делать сам и доводить эти дела до конца. Навык учиться это тоже навык. Надо учиться самому. Это навык? И организовать свое рабочее время, и у многих детей этого навыка нет. Они учатся на отлично, но какой ценой. Их все время принуждают родители. Замечательно. В школе это еще можно, а в институте? И в институте можно, Сейчас даже в университетах устраивают родительские собрания. И в армии уже устраивают. Извините, работать вы же за них не будете. И делать отчет на фирме вы не будете. И они будут с треском вылетать со своей работы, куда вы их по блату устроите. Поэтому он уже хорошо воспитан. Во-первых, много навыков он перечислил, а во-вторых, мог бы сейчас сидеть за компьютером, а он сейчас здесь сидит и слушает. Молодец. А что со сверстниками делать, лучше с взрослыми. Давайте похлопаем.

*(Аплодисменты в зале)*

Любовь к жене и любовь к мужу, можно под это определение подвести? Любовь к жене это активная заинтересованность в ее развитии. Развитие бывает физическое, духовное, умственное. Когда моя жена говорит: «Я хочу пойти на учебу» или «Я хочу пойти на интересную работу». Я говорю: «Иди, конечно, дорогая». Это признак моей любви. А если я говорю: «Нечего тебе работать, сиди дома, я тебя и такой люблю». Вообще это ревность, скорее всего, но она выдается за любовь. А в четырех стенах, без интересного дела, человек начинает сходить с ума. Если вас усаживают на цепь и объясняют очень красиво, это не акт любви. И если вам вместо шубы подарили коньки и абонемент на каток, это и есть любовь. В шубе вы будете неповоротливы и вспотеете, а на коньках …То же самое в отношении мужчин. Если мужчина с вами деградирует, значит вы его не любите. Вот алкоголик он рядом с женой своей деградирует. Возможно, если бы он не жил с ней, то все сложилось по-другому. Как мне одна говорит:

-«Помогите, муж Вася пьет».

-«Сколько пьет» - спрашиваю я.

-«С Нового года».

А был июнь.

-«А как же так. Где же он деньги берет? Он же ведь не работает».

-«Не работает. Но я доктор работаю на трех».

-« А что же он ест?».

-«Вы меня обижаете. Я хорошая хозяйка. У меня и борщ и сало. Вася все время хорошо закусывает».

-«Как же у него здоровья хватает?».

-«Я медсестра и каждое утро ставлю ему капельницу. Скажите пожалуйста, когда он бросит пить?».

Она ему создала тепличные условия для его деградации. Алкоголизм, наркомания всегда кто-то спонсирует. Иногда и начальник, нет бы выгнать этого Васю, что бы он ни разлагал атмосферу в коллективе, он его спасает. С ним нянькаются, поощряют вот такое поведение. Может быть, один раз с ним резко поступили, ему был бы какой-то урок. А его все время берегут, и еще как хорошего работника будут держать на работе. Посмотрите, а ваши близкие, которые рядом с вами – развиваются или деградируют? И вы поймете, вы их любите или нет. И самый важный вопрос, любовь к себе существует? Любовь к себе это активная заинтересованность в жизни и развитии себя. Поднимите руки, кто систематически занимается физкультурой и спортом?

*(Поднимают руки)*

Вот мы себя в этот момент любим. Но периодически объедаемся сверх меры. Вот в этот момент вы себя как раз не любите. Я сейчас делаю научную работу, что переедающие люди, они в момент переедания себя не любят. Я это сейчас научно докажу. Вот я вас позвал на эту встречу. Я активен?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Вы что-то новое узнаете?

**Зал:** Да… Нет…

**Л.С.В.:** Не узнаете? Все это знаете? Но почему-то сидите. А что сидите?

**Зал:** Ждем что-то новенькое.

**Л.С.В.:** А, что-то новенькое. Надеетесь услышать. А вы уже были на встречах?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** А вы нет?

**Зал:** Были другие практики.

**Л.С.В.:** Вы знаете, иногда одно и то же бывает по нескольку раз послушать. Иногда даже сам лектор, выступая, начинает понимать, о чем он говорит. А если я бы позвал вас пиво с водкой пить, я бы вас любил?

**Зал:** Нет.

**Л.С.В.:** Человек, который не развевает себя физически, духовно и умственно он в принципе не может любить. А что он может дать близким, если он сам себя ненавидит. Конечно, все это начинается с любви. Теперь о смысле жизни. Вопросами смысла жизни, психологии, очень активно занимался психолог Виктор Фрагман. Он жил в Австрии во времена Гитлера. По национальности он был евреем. Он был психологом, терапевтом и невропатологом. Что делали фашисты с евреями? Сгоняли их в гетто. Он был очень известным психологом и ему в 1941 году пришел вызов в Америку. Но почему-то ему прислали только один билет на пароход. А у него была молодая жена и престарелые родители. И он ходил и думал уехать или нет. Но потом он принял решение остаться. Поскольку он был известным врачом, эсесовцы его щадили его семью. А если бы он уехал, то их бы тут же отправили в лагерь. Но это его не спасло. И его разлучили с родителями и повезли в концлагерь. До того как попасть в концлагерь, он думал о вопросах смысла жизни. И он пришел к выводу, что у человека существует как минимум две ценности, ради которых стоит жить. Ценность первая это ценность созидания. Вопрос вам, вы сегодня что-нибудь созидали, что-то делали? Любой момент: готовишь, шьешь, делаешь отчет. Что-то создаешь. Я сейчас созидаю, я сейчас создаю семинар. Скажите пожалуйста, если бы в этот момент вас бы кто-то тихонечко похлопал по плечу и спросил на ушко: «Скажи, Маруся, а у тебя сейчас есть смысл жизни?». Что бы вы сказали?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** В данный момент времени, когда ты что-то делаешь, у тебя есть смысл жизни. И Фрагман, говорил, что нет смысла жизни вообще, а есть смысл жизни в данный момент времени. В чем смысл жизни это не жизнь, это не мы спрашиваем жизнь, а жизнь спрашивает каждого из нас. Когда ты созидаешь, что-то создаешь, в этот момент твоя жизнь наполнена смыслом. Ну не все время же созидать. Представьте, сидите вы на природе смотрите на тлеющие угольки в костре, а здесь красивый закат и речка течет. В этот момент есть ощущения от смысла? Ты сам не активен, ты пассивен. Это ценности переживаемые. Природа, исскуство, любовь. Бог ты мой, любимый человек спит, ребенок или любимая женщина, мужчина, а ты на него смотришь, и твоя жизнь наполнена счастьем, смыслом. Ты сидишь в кинотеатре, в театре, нечего не делаешь. На сцене разыгрывается пьеса. А человек сидит, если пьеса сильная и у него катится слеза. В этот момент его жизнь наполнена смыслом. Это ценности переживаемые. И если здесь ты активен, то здесь ты в принципе пассивен и наслаждаешься. У детей с этими ценностями жизни все в порядке. Дети все время, что-то делают. И они радуются любым пустякам. Не зря Библия, мудрая книга в плане психологии – «Будьте как дети, и вы войдете в Царствие небесное». Так вот Фрагман, у которого в этом плане было все в порядке, оказался в концлагере. За подкладкой пальто у него была зашита книга, которую он взял с собой в надежде в бараках продолжать ее писать. Но его поймали, отняли ее и бросили в костер. Книга сгорела. А какие в Освенциме ценности переживали. Там свинцовое небо и горят печи крематория. Причем, потрясающе, он говорит: «Как еще я жив остался. Стоит две очереди. В два здания. В здания с трубами. На обоих зданиях написано «Баня». Только в одном здании баня, а в другом не баня. Стою в очереди, и тут подбегает мужик, выталкивает меня. Меня вытолкали, и я в другую встал. А оказывается, первая очередь была в крематорий». Почитайте его книгу «Скажу жизни, да». Вот если у вас уныние, почитайте и уныние пройдет. И тогда Фрагман говорит. Хорошо, а если у нас жизнь отняла возможность созидать. Он кстати в концлагере умел созидать. Он находил людей на гране нервного срыва, суицида. Там же колючая проволока под током, и многие не выдержав напряжения, бросались на нее. Он умудрялся проводить с ними психотерапию. Когда жизнь у вас отнимает вот это, а болезнь может отнять вот это. Может болезнь вот это отнять? Ты лежишь, где тебе радоваться. Последняя ценность, которую у вас не отнимет ни кто, это ценность отношения к неизбежному страданию. Отношение к судьбе. И он писал, что в концлагере одни люди становились свиньями, а другие святыми. Когда пришла Великая отечественная война и пришли фашисты и оккупировали территорию. То жизнь каждого человека начала брать на излом. Кто-то пошел в партизаны, а кто-то в полицаи. И решал каждый человек. И не торопитесь с ответом, куда бы вы пошли. Все скажут, что в партизаны, но не дай Бог, если жизнь вот так вот будет ломать. Очень важно как человек относится к страданию. Люди, которые поражены какой-то неизлечимой болезнью, они все время говорят, что сейчас у нас смысл жизни пропал, сделайте нам эвтаназию. Я говорю: «У вас есть смысл жизни, сейчас. Вы должны показать своим близким, как надо достойно уходить». Потому что не исключено что каждый близкий через это пройдет. А тут он вспомнит вас, что была вот такая бабушка, которая достойно уходила без истерик, продолжая заботиться о близких. Мне потрясающую историю одна клиентка рассказала. У нее отец очень тяжело уходил. Это был сельский дом. Он попросил принести ему цыплят. Он их кормил. И последняя его фраза была: «Покорми цыплят». Это запало в душу всем семерым его детям и внукам. Поэтому, собственно говоря, если жизнь отняла у вас эти возможности, но все равно у вас есть возможность быть человеком. Но что происходит у нас сплошь и рядом. У людей есть руки, ноги, голова, возможность созидать. А они живут не в Освенциме. Саратов, конечно, не самое красивое место, но тем не менее. Но вместо того что бы заниматься этим, они страдают. Болезни у себя ищут. Ходят с лицом ослика Иа. Через какое-то время, судьба им посылает настоящие страдания. Отношение студента, который не учил уроки или школьника, а потом перед директором страдает. Это дешевые страдания. Настоящее страдание – это болезнь, тюрьма, что-то такое. А все остальное дешевка. Занимайтесь вот этим, что бы вам вот это не пришлось. Чего должно быть больше: созидания или восприятия?

**Зал:** Созидания.

**Л.С.В.:** Созидания. Как вы думаете, во сколько раз должно быть? В шесть. А знаете почему? Бог первые шесть дней, что делал? Созидал. Труд был творческий. Первый день был не похож на второй. В разные дни разные дела. А седьмой день что делал? Наслаждался. Поэтому этого должно быть шесть к одному. Вы созидали весь день, приходите домой наполненные впечатлениями, эндорфинами, деньгами. А вечерком вы уже что-то можете дать близким. А у нас путают. У нас вот этого у людей нет у многих. И они пытаются взять эндорфины с радостью вот здесь. Не получится. В семью надо идти… Вот я сейчас что показываю. Выжатая тряпка. Если человек приходит домой в состоянии выжатой тряпки, он может что-то дать? Только пинка или подзатыльник. Вот такой выжатый человек как раз любит смотреть сериалы, мыльные оперы. Там показывают красивую жизнь, и он пропитывается впечатлениями от увиденного. Почему люди ныряют в Интернет? Потому что здесь он выжатый, а там он впитывает эмоции. Дети или муж или жена спрятались от вас в Интернете, вы проиграли компьютеру. Как сделать так что бы человек вынырнул из Интернета? Надо что бы жизнь в семье была ярче, чем в Интернете. Но это сделать очень трудно, потому что над этим надо очень хорошо поработать. Потому что часто мы радуемся там же. Вообще-то семья это когда мы что-то делаем вместе. Когда мы сидим по разным комнатам в этот момент, мы не семья. Засеките время, когда вы все что-то делаете вместе. Вы попробуйте хотя бы раз в день какой-то элемент делать вместе. Даже попить чаю вместе. Только не превращайте его в чтение нотаций. А за чаепитием надо говорить о том, что важного было за день. И не надо выпытывать у другого, про себя рассказывайте. Маленький ритуал, минут на десять. Потрясающе сплачивает семью. У нас очень часто разговоры с детьми… Они уже ждут, что мы их сейчас будем учить. И не надо добирать свой дефицит эмоций от детей. Как я многих бабушек ругаю. Бабушка в депрессии, идет к внуку. Внук там что-то бегает, она на него смотрит и у нее повышается настроение. Какая не справедливость. Вы получаете веселого внука, а внук получает депрессивную бабушку. Идите к специалисту лечите депрессию, и приходите к внуку в веселом настроении. Используете как психологических поросят, что бы напитаться вот этими соками. Не подсовывайте своим близким ослика Иа. Не детям ни мужьям, ни женам. Очень важно, что бы в жизни было любимое дело. Тогда у вас и в личных отношениях будет все в порядке. Например, женщина, у которой есть любимое дело, которая в этом деле профессионал. Скажите, какая у нее будет самооценка? В порядке. Специалист экстра-класса, он в любой период зарабатывает хорошо. Вы мне сейчас скажите, что есть специалист, который плохо сейчас зарабатывает, то я скажу, что не такой уж он специалист. Знаете, может быть руки и золотые, но значит вы плохой продавец самого себя. Это тоже навык. Вообще любой специалист должен иметь несколько смежных профессий. Скажите, надо быть немножко артистом? Надо. Вот я сейчас продемонстрирую. А продавцом? Обязательно. Вот сижу я такой гениальный учитель, актер, бухгалтер. Денег нет. Ты же тут сидишь, а проходят люди, которые про тебя ничего не знают. Это же преступление. Иди тогда проводи какие-то благотворительные мероприятия. Участвуй в каких-то моментах, акциях, про тебя хоть узнают. Книгу пиши. Что же ты сидишь и страдаешь. Плохой продавец. На мой взгляд, залог счастья это когда ребенок или вы сами будете профессионалами экстра-класса. Что это за профессионал экстра-класса? Это не тот, кто делает лучше других, а тот, кто делает, так как не делает никто. Скажите, может быть, парикмахер экстра-класса?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Он так делает стрижку, он не лучше и не хуже. Но у него есть своя изюминка. И вы будете ходить к нему. Может быть повар экстра-класса? Извините, он такую солянку будет делать, что полгорода будут ехать к нему. Мне даже кажется, что и у меня что-то получается, потому что здесь я наблюдаю людей, которые живут не в Юбилейном. Вы знаете много не надо иметь изюминок. Достаточно иметь одну-две. Вот например, у меня есть способы, которыми хорошо получается лечить панические атаки. Вы слышали про такую болезнь? Взрослые люди у них паника, страх смерти, сердце у них колотится. Две-три встречи и они вылечиваются. Там изюминка. И вы знаете, не бедствуют. Много и не надо уметь. А у учителей может быть изюминка? Почему многие нанимают репетиторов с ВУЗов. Если бы учителя были профессионалами экстра-класса, зачем платить деньги. Но такие учителя есть. И они не бедствуют. Есть стоматологи экстра-класса, хирурги. Кто угодно. Вот если ребенок станет таковым это счастье. Как сделать так, что бы он стал им. Вы Шекспира не читали? Но я как-то всего не читал, но одна фраза запомнилась: «В чем нет услады в том и толку нет». Как понять в чем талант вашего ребенка? Давайте я сейчас покажу историю с маркером. Многие ее будут видеть в четвертый раз, если не в пятый. Не могу не показать, потому что это объясняет как же все-таки найти смысл жизни. Поднимите руки, а кто себя может назвать глубоко верующим человеком.

*(Поднимают руки)*

С верующими проще. Ну хотя бы в природу в эволюцию верите. Представьте, что я мастер, который изготовил этот маркер. Их же где-то изготавливают. Скажите, для чего я его сделал? Рисовать, писать. У него есть талант? Талант рисовать. Был бы молоток, я же им не нарисовал бы. Но этот талант скрыт. Вот он родился, я его выпустил в большой мир. Скажите, а мог он не понять в чем его талант? Вы знаете, вообще-то из него талант лез. Имейте в виду, таланты не молчат, они зудят и пытаются вылезти. Не надо тянуть из ребенка талант, он в нем есть и пытается проявиться. Когда ему было три года, он подбежал к обоям и стал на них рисовать классные рисунки. Это проявление таланта? С чего надо было начать разговор с ребенком?

**Зал:** Молодец.

**Л.С.В.:** Молодец. За активность. Но потом сказать: «Ты знаешь, я что-то злюсь, обои новые. Я тебя конечно люблю, но рисуй пожалуйста, в альбоме». А часто его начинают ругать: «Ты что с ума сошел, мерзавец, криворукий. Мы тут работали, обои клеили. Бестолочь. Мама горбатилась». И короче говоря, в угол поставили. Он еще в углу пытался рисовать. И он свой талант заткнул глубоко в себя. И его когда растили и говорили: «Ты знаешь у нас вот бабушка молоток, дедушка молоток, папа заслуженный молоток, я молоток и ты будешь молотком». Ну, буду так буду. И фактически высшие учебные заведения для него будут определять родители. А он сам не знает. Рисовать ему не дали, а остальное ему не хочется. Самый парадоксальный выбор вуза в моей практике: «А что вы пошли в Политех?». «Да, рядом столовая хорошая» - ответили мне.

*(Смех в зале)*

Глаза не горят и он пошел. Вы бы знали, какое количество людей получали по второму-третьему образованию, и не работают по первому. Это какое разорение для государства. У меня впечатление, что первое образование они получали под влиянием родственников. И вот он выучился на молотка, пошел работать и забивает весь день гвозди. С понедельника по пятницу, восемь часов в день. Вопрос как ему живется? Голова болит. В воскресенье его тошнит, он вспоминает, что завтра на работу. В понедельник он хочет, что бы побыстрее наступила пятница. В пятницу хочется напиться. Вообщем плохо. А потом сосудистая дистания, ком в горле, изжога вот от этой работы. Я не против молотков, но если бы он родился. И еще один момент, он пытается всем понравиться. Ручка скажи, а я хороший? *(обращается к кому то в зале)*

**Зал:** Так себе.

**Л.С.В.:** Почему?

**Зал:** Потому что не нравишься.

**Л.С.В.:** Самооценка ниже плинтуса. Он бежит. Сумочка желтенькая скажи, а я хороший?

**Зал:** Вот мужчина.

**Л.С.В.:** Зря. Вот если вас взрослый человек, лет тридцати, а то и двадцати, допытывает хороший он или нет, то это значит, что ему надо к психологу. Почему он до сих пор не знает, хороший он или нет. У него проблема с самооценкой. Если вы ему скажите что он хороший и петь дифирамбы. Он за этими дифирамбами будет бегать к вам. Вы в бане были когда-нибудь? К вам банный лист прилипал? Вот и этот будет так же. А потом вы будете не в духе и не сможете ему пропеть и вы будете для него плохой. Опасно связываться с людьми с нестабильной самооценкой. Спрашивают: «Ты меня любишь? А почему 11 роз, а не 15. Ты меня уже на 3 розы меньше любишь». Это что такое? Ему все время надо, что бы его самооценку как-то подогревали. Синенькая ручечка сажи, я красивый?

**Зал:** Нет.

**Л.С.В.:** Почему? Толстый, зеленый, все. И вот он пришел в свою квартиру, зажег свет, налил коньяка, выпил и начинает ныть. Что-то я какой-то неудачливый. Слишком я корявый, зеленый, толстый и так далее. Вообще, зачем я на свет родился. Скажите, кого он сейчас ругает?

**Зал:** Себя.

**Л.С.В.:** А еще кого? А с чего я начал? Создал мастер маркер. Бога он ругает. Бог если вы верующий человек или природу. Потому что мы продукт трехмиллионной эволюции. И вот, пожалуйста, фраза немножко жесткая, но извините не могу не сказать: Бог фуфла не делает. Нельзя себя ругать. Это богохульство. Просто надо разобраться, почему тебе плохо. А ему плохо по двум причинам, во-первых, он делает не то для чего его создали, и во-вторых, он пытается всем угодить. Есть фраза: Я не знаю пути к успеху, я знаю путь к неудачам, это желание понравиться всем. Понравятся надо, на мой взгляд, трем людям. Себе, близкому партнеру вашему и начальнику. Сейчас мы будем искать у присутствующих здесь подростков их смысл жизни. Это будет какая-то профессия, где он хочет стать профессионалом. И вы сейчас увидите методику, которую я применяю на консультациях. Поднимите руки у кого еще дети не определились, кем хотят стать?

*(Поднимают руки)*

Вот пожалуйста, если захотят, придете или сами дома с ними проведете. Итак, мне нужен доброволец. Кто хочет? Тимофей. Вот обратите внимание, сел вперед. Как полезно садиться вперед. Машинистом хочет он быть. Начните опрос своих детей вот с такого вопроса. И можете сами это сделать, для себя и собственно говоря, это надо сделать для себя, а потом с детьми. Надо написать список, что вам нравиться делать. Мне нравиться делать и двоеточие. И пишите. Нравиться смотреть на закат не надо писать. Нравиться объедаться плюшками, тоже не надо писать. Что вам нравиться делать или нравилось делать. Например когда мне было 3-4 года, мне нравилось шить куклам платья. Это проявление таланта. И составьте список, что мне нравилось или, что мне нравиться делать. Ты мне скажи, что тебе нравиться делать? Вот ты много сказал, что умеешь делать, а что тебе нравиться делать из этого?

**Тимофей:** Мне нравиться делать уроки.

**Л.С.В.:** А какие предметы?

**Тимофей:** Физическую культуру.

**Л.С.В.:** Физкультура тебе нравиться. А что тебе нравиться там делать?

**Тимофей:** Бегать, прыгать, заниматься.

**Л.С.В.:** Тебе нравиться. Физическая активность это тоже созидание. Вот я такой кружочек нарисую и напишу «Физическая активность». Если ему нравиться физическая активность, а работа его будет в офисе. Он будет счастлив? Нет. Еще что тебе нравиться кроме физкультуры?

**Тимофей:** Математика.

**Л.С.В.:** А на математике чем занимаетесь?

**Тимофей:** Решать примеры и задачи.

**Л.С.В.:** Видите ему нравиться математика. Математический склад, скорее всего. Уравнения и расчеты делать. Я рисую второй кружочек, который пересекает первый и пишу: «Математика». А с техникой тебе нравится возиться? Вот ремонтировать велосипеды, ты говорил.

**Тимофей:** Иногда.

**Л.С.В.:** А что тебе нравиться?

**Тимофей:** Смазывать цепь.

**Л.С.В.:** Ухаживать за техникой тебе нравиться. Ухаживать за средством передвижения *(Пишет третий кружок)*. Еще что нравиться?

**Тимофей:** Заниматься окружающим миром.

**Л.С.В.:** А что тебе нравится в окружающем мире? Что-то новое, да. Новые впечатления об окружающем мире. Узнавать новое. Еще что тебе нравится?

**Тимофей:** Нравиться готовить и помогать маме.

**Л.С.В.:** А почему тебе нравится готовить?

**Тимофей:** Становишься умнее.

**Л.С.В.:** А от чего?

**Тимофей:** Когда узнаешь что-то новое.

**Л.С.В.:** Смотри тебе нравиться физическая активность, узнавать, что-то новое. Тебе нравиться математика. Нравиться ухаживать за техникой. Еще что-то нравиться?

**Тимофей:** Рисовать.

**Л.С.В.:** Что ты любишь рисовать?

**Тимофей:** Всякие узоры.

**Л.С.В.:** А природу, людей, технику? Значит пишем: «Рисовать». Еще что-то нравиться?

**Тимофей:** Шить.

**Л.С.В.:** А что ты шьешь?

**Тимофей:** Пуговицы оторванные пришиваю, носки порванные зашиваю.

**Л.С.В.:** Ремонтировать одежду, да. Ты не просто придумываешь новые брюки, ты пришиваешь, ремонтируешь. Обратите внимание, как важно что бы его будущая работа совпадала со всеми его интересами. Потому что если один талант вашего ребенка не будет востребован, ничего хорошего не будет. Например, человеку нравится делать расчеты, но у него есть талант артиста. И он сидит в бухгалтерии, а где он будет спектакли закатывать? В семье и бухгалтерии. Лучше бы он играл в ТЮЗе. И приходил домой нормальным. Мне нравится психология, мне всегда нравилось сочинять. Я всегда сочинял стихи и пьесы для КВНа. Мне нравиться выступать. И чем занимаюсь я сейчас? Делаю все эти вещи одновременно. Я нашел ту нишу, где я все буду делать одновременно. Давай подумаем Тимофей, чем таким тебе заняться, что бы одновременно у тебя была физическая активность, знание математики, ремонт техники и одежды и узнавать что-то новое. Вот он сказал машинист. Скажите, там есть это? А если посмотреть шире, а что бы это могла быть за профессия?

**Зал:** Математик.

**Л.С.В.:** Ну, тогда ты там не будешь ни чего ремонтировать. Ты себя вообще кем представляешь, кроме машиниста? Пока только машинистом, да. А как работа машинистом тебе в голову пришла?

**Тимофей:** У меня брат машинист.

**Л.С.В.:** А ты был у него на работе?

**Тимофей:** Нет.

**Л.С.В.:** Сходи. А можно туда попасть?

**Тимофей:** Он уволился уже.

**Л.С.В.:** Но на поезда ты смотришь иногда? Хочется быть в поезде? Он очень хочет, и в принципе совпадают. Там же еще есть ремонт подвижного состава, конструкторы еще есть. И так и вы как-то выявляете отрасли, где будут совпадать его интересы. Теперь надо проложить путь к этому. Вот мы выяснили, что Тимофей хочет быть машинистом. Теперь я хитрость такую использую. Скажи, пожалуйста, Тимофей, а как ты хочешь жить хорошо или плохо. Денег хочешь достаточно зарабатывать? Я понимаю, что не в деньгах суть. Если ты будешь хорошим машинистом, у тебя доход то будет. Ты папой будешь когда-нибудь. Папой, мужем. Детишек сколько хочешь?

**Тимофей:** Сколько родится.

**Л.С.В.:** Детям одежу надо покупать. Ты хочешь со своей семьей где жить, в квартире или в доме? Вы своих детей спросите сегодня. В доме. А сейчас мы квартиру будущего Тимофея рисовать будем. Тимофей, сколько этажей хочешь в доме?

**Тимофей:** Три.

**Л.С.В.:** Если бы он сказал семь, я бы тоже записал. А дом где этот будет стоять? В Саратове, Москве или каком-то другом городе?

**Тимофей:** В Саратове.

**Л.С.В.:** А в каком районе?

**Тимофей:** В Ленинском.

**Л.С.В.:** А где?

**Тимофей:** В Солнечном.

**Л.С.В.:** У леса или в поле на Молочке?

**Тимофей:** У самого моего дома.

**Л.С.В.:** А ты где живешь?

**Тимофей:** Где Кондитерская фабрика.

**Л.С.В.:** И там будет стоять дом. Дом на Навашина. А машина у тебя будет? Хотел бы?

**Тимофей:** Хотел бы.

**Л.С.В.:** А какого цвета?

**Тимофей:** Черного.

**Л.С.В.:** А марка?

**Тимофей:** «БМВ». Я бы две хотел.

**Л.С.В.:** Первую мы выяснили «БМВ». А вторая?

**Тимофей:** Белая «ЛАДА».

**Л.С.В.:** А дачу ты хочешь?

**Тимофей:** У родителей есть.

**Л.С.В.:** Это у родителей, а свою.

**Тимофей:** Хотелось бы.

**Л.С.В.:** А где? На Волге, в лесу.

**Тимофей:** В моей деревне.

**Л.С.В.:** Сколько этажей?

**Тимофей:** Четыре.

**Л.С.В.:** Ты же любишь путешествовать. Хотел бы путешествовать пор стране по заграницам?

**Тимофей:** Хотел бы.

**Л.С.В.:** Попросите своих детей написать, например в какие бы страны, стран десять, и мест они хотели обязательно попасть. Вот ты бы, куда хотел попасть?

**Тимофей:** На море.

**Л.С.В.:** Какое?

**Тимофей:** Черное.

**Л.С.В.:** Еще куда?

**Тимофей:** В Москву.

**Л.С.В.:** Дома напиши штук десять названий. Скажи, а есть какая-то особенная мечта, заветная? Например, с аквалангом понырять или с горы скатиться на лыжах.

**Тимофей:** В большом аквапарке с самой большой горки скатиться.

**Л.С.В.:** Пусть ваши дети напишут подробно, то будущее, в котором они хотят жить. Только главное не надо критиковать. Сын фантазирует, он стоит рядом. Сам достаточно успешный человек. И по каждому пункту его отчитывает. Поэтому что там не говорят, ради бога. Слушай, Тимофей, сколько же тебе надо зарабатывать денег, чтобы в трехэтажном доме на Навашина, иметь две машины, дачу в четыре этажа, путешествовать по марям и по аквапаркам?

**Тимофей:** Очень много.

**Л.С.В.:** Хорошая сумма. Миллион рублей в месяц.

*(Смех в зале)*

А зря вы смеетесь. Это нормальная зарплата специалиста экстра-класса. К этому надо стремиться. И детям твоим хорошо будет. Итак, один миллион рублей в месяц. А сколько дней в неделю ты хотел бы работать?

**Тимофей:** Два работать, два отдыхать.

**Л.С.В.:** Это получается четыре дня в неделю. Значит в месяц шестнадцать дней. Вы это спросите у своих детей, как они хотят работать. Правда, некоторые говорят, что я не хочу работать, я замуж хочу. Это тоже навык. Сколько часов в день ты будешь работать?

**Тимофей:** До ночи. До трех часов ночи.

**Л.С.В.:** А со скольки?

**Тимофей:** С девяти.

**Л.С.В.:** С девяти до трех часов ночи. А дети у тебя будут? А детям будет хотеться, с тобой видится? Ты же хороший будешь папа? А если хороший папа, то детям хочется будет видится с хорошим папой? А ты будешь по ночам, им понравиться? Восемнадцать часов в день. Восемнадцать мы умножим на шестнадцать дней. Двести восемьдесят восемь часов в месяц. Сейчас мы узнаем, сколько будет стоить его час. Теперь поделим миллион на двести восемьдесят восемь. Три тысячи в час. Смотри, какой ты дорогой человек. Час твоего времени стоит три тысячи рублей. А теперь поделим три тысячи на шестьдесят и узнаем, сколько минута будет стоить. Вы даже не догадываетесь, какие дорогие вы все люди. Пятьдесят рублей в минуту. Это очень хорошо посчитать, не по той сумме, которую вы сейчас имеете, а по той какую хотите иметь. Вам сразу станет тошно бездельничать. Когда люди любят себя поругать, вы ругайте себя и засекайте время. Десять минут потратила, а хочешь зарабатывать вот так. Сколько денег на ветер. Одна говорит: «Я не ругаю, я плачу». Я говорю, что время засекайте. У нее, аж слезы не пошли. Особенно когда дети любят побездельничать, в Интернете, с друзьями поболтать о чем-то. Имей в виду, ты тратишь не только время, но и деньги. Потому что эти «БМВ» уже выпустили, дом построен и аквапарк уже стоит, но тебя там нет. И будешь ли ты там, будет зависеть от тебя. Дети должны знать, сколько стоит ваше время. Для них это просто открытие. И когда один говорит: «Я хочу, что бы мама меня будила, звала к столу и готовила со мной уроки». «Очень дорогую ты хочешь обслугу» - говорю я. Мама главный бухгалтер крупной фирмы, чуть ли не в «Газпроме», а она у тебя работает прислугой. Ты очень хорошо устроился, плати ей. Пожалуйста, заказывай, напоминание об уроках – 20 рублей в день. Надарили денег на День рождения, заказывай. Эта не мамина обязанность, напоминать ему о чем-либо. Мамина обязанность любить. Любовь это активная заинтересованность в жизни и развитии. А напоминать об уроках это отдельный бонус. Тимофей, а во сколько лет ты хочешь так шикарно жить? Не в 70 же.

**Тимофей:** Лет в двадцать.

**Л.С.В.:** Молодец. Двадцать лет, тебе в каком году будет? Вот узнаете, в сколько лет они хотят так жить, и вот здесь напишите. Ты в школу ходишь? Какая у тебя должность, ученик какого класса?

**Тимофей:** Первого.

**Л.С.В.:** Зарплата? Ноль рублей. Здесь напишите, ученик такого-то класса, ноль рублей в месяц. Что характерно для большинства людей, которые приходят на консультацию. Они четко видят, куда они хотят придти. Они четко понимают, что с ними сейчас, но они не видят вот это. И получается, глаза закрыл, представляешь себя на черном «БМВ», белая яхта, рядом Абрамович и ему хорошо. Глаза открыл в Урюпинске опять плохо, глаза опять надо закрывать. И вот живут люди в каких-то иллюзиях. Давай с тобой прочертим дорогу. Что бы тебе в 2027 году быть вот таким миллионером, тебе школу надо закончить?

**Тимофей:** Да.

**Л.С.В.:** В каком году?

**Тимофей:** В 2026.

**Л.С.В.:** Наверное, в 2024 году. Одиннадцать классов. А ты каким способом хочешь зарабатывать деньги? Надо всегда спрашивать своих подростков.

**Тимофей:** Чисто.

**Л.С.В.:** Я понимаю. Не банки же грабить. Это как-то связано с машинистом? Машинист может зарабатывать миллион, как ты думаешь?

**Тимофей:** Хороший может.

**Л.С.В.:** Я просто уточнил. Может тебе и не машинистом надо быть, а руководителем Министерства путей сообщения. Не знаю кто у нас сейчас, Аксененко, да? Зарабатывает он миллион, как вы думаете. Ты выясни. Сначала, зарплата машиниста.

**Зал:** 20 тысяч в месяц.

**Л.С.В.:** Видишь, тебе подсказывают. Значит тебе явно не машинистом надо быть, а кем. Ну, тогда министром. Скажи, а какие тебе предметы в школе нужны, что бы стать министром?

**Тимофей:** Все.

**Л.С.В.:** А почему?

**Тимофей:** Потому что в работе министра все предметы пригодятся.

**Л.С.В.:** Обратите внимание, важно подвести ваших детей, что бы они четко понимали, зачем им нужны предметы в школе. И они им нужны не для того что бы порадовать маму. Такое, к сожалению бывает. И не для того что бы хорошо выглядеть перед родственниками. А потому что это напрямую связано с их розовой мечтой. Он же хочет так жить? Надо это как-то обосновать, а зачем и какие предметы самое главное, нужны. Ты попробуй, задумайся и тогда тебе будет ясно, какие предметы тебе будут нужны, что бы стать министром. Давайте ему похлопаем.

*(Аплодисменты в зале)*

Вы знаете, вот такой разговор у меня недавно был. Я даже содрогнулся от него. Одна мама очень настаивает, что бы девочка поступила в определенный ВУЗ московский, престижный. Не помню какой. Может быть МГУ или МГИМО. И получила обязательно диплом этого ВУЗа. Девочка хочет другую специальность. Она хочет, допустим, не физиком-ядерщиком, а дизайнером. Кстати у нее даже получается. Я маме говорю:

-«А вам зачем, что бы она обязательно поступила туда?»

-«Вы знаете, я хочу ей счастья».

-«А как вы поймете, что она счастлива?»

Вот вы каждый задумайтесь, как вы поймете, что ваши дети счастливы. Я прямо дотошный и требую, как это выглядит. И мама рассказывает:

-«Ну, вот она приезжает к нам в гости с отцом на своей машине. Заходит хорошо одетая. И я спрашиваю: «Дочка, как поживаешь?», а она говорит: «Классно».

И она начинает описывать эту приятную встречу. У дочки есть муж, дети, все замечательно. А я говорю:

-«Скажите пожалуйста, вот вам пример, а если вот она заходит такая счастливая. Приезжает на своей машине, у нее муж, замечательные дети. Она счастлива. Но работает она дизайнером. Это зачет».

-«Нет» - говорит она.

Так кому нужен диплом? Ей. И дело не в счастье дочери. Ну, вот она счастлива. Ведь можно быть несчастной в золотой клетке и счастливой и в не ее. Так что же брать за критерий? К чему мы толкаем детей? Это важно понять. Хорошо, живет в деревне, разводит кур и счастлива. Здоровья выше крыши, жена, дети. Счастлив, клетка спит, неврозов нет. Зарабатывает, не знаю сколько, но живет. Будете довольны? Это важный вопрос самому себе. Важно понять, не толкаем ли мы детей в наши амбиции. Я уже приводил пример одной девочки, у которой в 16 лет я наблюдал чудовищную депрессию. Она учится в медучилище и идет на красный диплом. Потом ее сватают в медицинский институт, на нее все родственники возлагают надежды. И я ставлю стул и говорю: «А бабушка возлагает надежды, что она закончит лучше два института и лучше с красным дипломом». Скажите, у бабушки есть хоть одно высшее образование? Нет. Живет в деревне. Мама возлагает надежды, что она выйдет замуж за олигарха. У мамы есть муж? Нет. На беду, у девочки куча родственников. Они не очень удачливы, и они все возлагают на нее надежды. И мы на этот стул несчастный поставили где-то семь или восемь стульев. И девочка фактически живет под грузом надежд. Это не ее. Она совсем другое хочет. Ей сказали: «Вот ты закончишь медицинский, принесешь красный диплом…». Извините, медицинский, это шесть лет учиться и еще два года ординатуры. Это она угробит восемь лет. А потом делай, что хочешь. Это многие так говорят. А потом своей ерундой можешь заниматься. Она формально успешна, она учится на отлично. Но в глазах у нее депрессия. Я понимаю, что когда она закончит, то она будет глубоко несчастна. Она потом так и будет упираться работать врачом, потому что она привыкла быть отличницей. Это важно понять. Отличник потому что ему это нравиться или отличник, потому что надо порадовать и оправдать чужие надежды. Это два принципиальных пути. Разные вещи. И мотивировать надо только тех детей, которые выполняют не свои «хочу». А если они не хотят, значит это уже ваша планка, и вы пытаетесь под эту планку подтянуть их. Когда маленькому ребенку хочется, его не надо мотивировать. Более того у подростков есть дела которыми они увлечены, наоборот эти дела используются для мотивации. Ты не пойдешь на танцы пока не выучишь уроки. А на танцы его не надо мотивировать, он бежит туда. Посмотрите за своими детьми, что им нравиться делать. Если вам кажется, что это ерунда какая-то, не торопитесь, может это не ерунда. А то так и будет и машина, и дача и четырехэтажный дом, а там депрессия будет. И угадайте, кого потом винить будут? Родителей. Учат не слова, учат примеры. Что бы дети были счастливы и вдохновленными, надо стать вот такими же. Счастливая мама это потрясающая… В нее прямо легко влюбиться и ребенку и мужу. Счастливый отец, то же самое. А когда выжатая тряпка, и еще эта выжитая тряпка учит жизни. Пришли две выжитые тряпки после работы, на трамвае приехали. Сынок иди работать в медицину. А он смотрит и видит там веселых владельцев автосервиса, жарящих шаурму. Что мама с папой. Поэтому важно захотеть. Хорошо когда у ребенка есть хобби, что бы это хобби стало как-то его профессией. А если у вас есть амбиции. Пожалуйста, эти амбиции надо реализовать. Сейчас, слава Богу, можно учиться до любого возраста, кто вам мешает, получить ту специальность, куда вы толкаете своего ребенка. Обследовали женщин и установили, что самый счастливы возраст у них это 90 лет. 90-летние женщины абсолютно счастливы. Уже не надо никому ни чего доказывать. Зачем ждать девяносто лет? В девяносто лет у некоторых людей вырастает второй комплект зубов. Так что занимайтесь своим здоровьем. Итак, пожалуйста, друзья вопросы. Мы сегодня говорили про мотивацию детей. Если вы будете приходить со своими детьми и говорить, что он ничего не хочет, я вам скажу: «Я не знаю способа, как мотивировать вот этого человека что-то хотеть». Здесь первый этап мотивации это скинуть с шеи. На первое место надо поставить в семье себя. Желательно не забывать про основного кормильца в семье. Если это вы или кто-то еще, значит лучшее место за столом у вас. Или кто больше зарабатывает. Детям лучший кусок во время войны, а в мирное время не надо. Условия должны быть спартанские. Хлебушек должен быть черствый, это полезно. Чипсы, все это должно исчезнуть. И как можно раньше пусть ваши дети пойдут работать. Желательно что бы труд был черновой и низкооплачиваемый. Вот сейчас лето наступит и туда их. Договоритесь со знакомыми и пусть поработают. Вот Тимофей поработает. Ты за деньги работал? Сколько тебе платили? За три часа 150 рублей. Нельзя платить, что дети делают для семьи. Если он поработал на своем участке, за это платить нельзя. Он с этого участка будет кушать. За оценки тоже нельзя платить. Он учится для себя. Вырастит взяточник. А если он кому-то рвал траву, и ему заплатили 150 рублей за три часа. И он знает, что пока у него нет образования, он будет работать тяжело, на солнце, руки у него будут в мозолях, а получать мало. А вот эти сидящие здесь на мягком кресле, вы зудите, что надо учиться, а от этого зудения ничего у него не уменьшается. Так что давайте на минимум переводить. А если ему нужны расходы, придумайте, как ему зарабатывать. Вот у меня дети записывали диски, я их продавал и они имели с этого процент. Поручите надирать какие-то тексты, что-то вскапывать. А то дети живут в иллюзиях. Они уверены, что там они будут сидеть всю жизнь. Но они не виноваты. Вот обратите внимание, для меня время пролетело, это два часа. Я в трансе хорошем. Эндорфины у меня в норме. Поднимите руки у кого настроение хорошее?

*(Поднимают руки)*

Значит я не вампир. Вампир, это когда у меня хорошее, а у вас плохое. Но хотя у кого-то оно может испортиться. Если кому нужна индивидуальная консультация, на буклетах есть телефон, можете звонить.

Спасибо Вам большое!