



МАРИНА ГОГУЕВА

**ДАЙТЕ
ДЕНЕГ,
РАБОТУ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ**

КНИГА-ПРАКТИКУМ

по решению психологических
проблем с финансами

УДК 336:159.9
ББК 88.4
Г58

Гогоева, Марина Маджитовна.

Г58 Дайте денег, работу не предлагать : книга-практикум по решению психологических проблем с финансами / Марина Гогоева. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. — (Хиты саморазвития).

ISBN 978-5-04-198734-3

Эта книга-практикум предлагает более 15 упражнений и заданий для решения психологических проблем, связанных с финансами. Будь то неумение откладывать, или, наоборот, чрезмерная жадность. В ней Марина Гогоева, автор книги «С тобой меня нет», психолог и супервизор, рассказывает, что именно мы не учитываем, когда пытаемся решить денежные вопросы, и как превращать траты в настоящий ресурс.

УДК 336:159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-04-198734-3

© Гогоева М., текст, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

Введение	7
Психология глупости. Или почему мы верим в магические теории про деньги	16
Проблема в чем угодно, но не в деньгах	40
Деньги и отношения	100
Финансовые решения	119
Как зарабатывать больше	194
Заключение	212
Благодарности	214
Об авторе	216
Приложения	217

9

Марина Гогueva

Введение

Дело не в деньгах. Эта фраза должна остаться в ваших мыслях после прочтения книги. Я работаю психологом больше 17 лет, последние 7 из них — с бизнес-лидерами, управленцами и топами компаний. И точно знаю: если клиент говорит о финансовых трудностях, причина кроется в чем угодно, но не в деньгах. Ситуации разные: жена хочет, чтобы муж отдавал ей зарплату, а его это не устраивает; женщина возмущена, что бывший супруг не содержит детей, но купил себе новую машину. Даже когда владелец бизнеса рассказывает про свой финансовый потолок, дело снова не в деньгах.

Если вы закатили глаза и подумали: «Ну вот еще один психОлуХ из соцсетей сейчас начнет вещать о проклятии раскулаченных предков и денежных потоках, которым мешают ментальные блоки!», то спешу вас обрадовать — такого не будет. У меня высшее психологическое образование (5 лет очно, красный диплом) и степень кандидата психологических наук. Псевдонаучную ересь я, конечно же, знаю — мы проходили это на курсе «История психологии». Предмет казался скучным, но здорово формировал

Деньги и отношения — вечные и сложные темы. Они непросты тем, что нам приходится узнавать не всегда приятную правду о себе и о мире.

критическое мышление и понимание, почему привлекательные теории вроде веры в силу позитивных мыслей, физиогномики и архетипической астрологии не выдержали проверки наукой.

Кто-то может возразить, что вся психология — сплошные теории и гипотезы без доказательной базы.

Когда-то так и было, но очень давно, еще до нашего рождения. В XX веке проводилось много длительных экспериментов, на основе которых строилась научная база психологии. В XXI веке дела пошли бодрее, благодаря МРТ стало понятно, что происходит с мозгом человека. Если хотите углубиться в эту тему, рекомендую изучить нейропсихоанализ. В новой отрасли науки доказаны и подтверждены многие теории З. Фрейда. Поэтому в психологической работе важно опираться не на собственные доводы, а на научные данные. Будьте уверены, предписания целовать денежную жабу или капать в кошелек эфирное масло пачули (за что может прилететь от соседа в автобусе), в науке не встречаются.

Но что же тогда мы будем делать? Разве не об этом должна быть книга о деньгах?

Мы с вами проведем настоящие психологические раскопки. Если дело не в деньгах, то в чем? В том, какой смысл вы вкладываете в деньги или какую проблему прячете за финансовыми трудностями.

Например, для одного человека деньги — средство обмена. Он легко называет цену за свою услугу или платит другому сколько сказано, без торга или жалоб на высокий прайс. В его понимании деньги созданы для справедливого обмена. Я классный специалист, и получать достойную оплату — нормально. Ты хороший специалист, и нормально, что я плачу тебе выше среднего. Для другого человека деньги — стыд и позор, поэтому он занизит цену за свои услуги и, краснея, пробубнит в кулачок. Третий считает деньги показателем успеха и крутизны, и будет громко заявлять, что ведет только премиальное наставничество триллионеров за космический прайс!

Иногда за проблемой с деньгами люди скрывают другие проблемы. Например, муж тратит много денег на «арсенал» в компьютерных играх. Жена обвиняет технический прогресс и деньги, которых вечно не хватает. Это ей помогает не замечать инфантильность и безответственность мужа и надеяться, что он осознает, какую боль причиняет ей и изменится ради любви. Если же посмотреть на ситуацию не с мантрой «их поссорил квартирный вопрос», а без прикрас, то приходится выбирать — ждать психологического взросления партнера или устраивать свою жизнь отдельно от него? Согласитесь, болезненный выбор, поэтому проще решать «проблемы с деньгами», чем, извините, с головой.

Деньги и отношения — вечные и сложные темы. Они непросты тем, что нам приходится узнавать не всегда приятную правду о себе и о мире.

Например, как вам такая новость: деньги не приходят сами по себе, их надо зарабатывать? Даже если вы во всю мощь изображаете денежный магнит или открываете чакру изобилия три раза в день, деньги все равно надо заработать.

С отношениями та же история. Приятно находиться в шлейфе великого страдания во имя любви, но совсем неприятно узнавать, что это не любовь, а эмоциональная зависимость. За жертвенность не дают медалей и орденов, и никакого счетчика, который отмеряет выстраданное и обменивает его на счастье, нет. И совсем уж не хочется слышать, что не абьюзер во всем виноват, а личный выбор жертвы — находиться в таких отношениях.

Отношения мы обсуждали в моей предыдущей книге «С тобой меня нет: книга-инструкция по выходу из нездоровой привязанности и повышению самооценки». Почему я здесь говорю о ней? Для решения проблем хоть с отношениями, хоть с деньгами, нужен честный и взрослый взгляд на свой вклад в эту сферу жизни. Конечно, приятнее находиться в иллюзии, что можно задобрить Меркурий или привлечь денежный поток силой мысли. Но реальные жизненные перемены это не принесет, а лишь на время снизит тревогу.

Тревогу уменьшает и чтение книг на волнующую тему. Мы узнаем теорию, нам открываются некие истины, инсайты один за другим атакуют лобные доли, птица «пометила» нашу машину,

и мы ощущаем, что ворота в кэш-флоу¹ открыты! Некоторая тревога, связанная с темой денег, утихает, и мы веселые и слегка шальные, живем свою лучшую жизнь... день, или два. Но продолжаем поступать так же, потому что не изменили стиль мышления, решений и поступков. Избежать ловушки поможет смена поведения. Не один или два раза, а пока вы не начнете поступать по-новому автоматически. Кому-то потребуется 10 раз, кому-то 30. Поэтому я предлагаю прочитать книгу минимум дважды. Первый раз, чтобы впустить информацию в свое привычное восприятие жизни, а второй раз — внедряя новое поведение. Удобно делать так: прочитали часть, подумали, как изменить поведение, оставили открытую книгу на видном месте и не читаете дальше, пока не отработали маневр.

Другая ловушка — психологическое сопротивление и обесценивание. Например, вы читаете и чувствуете агрессию или нежелание читать дальше. Обесценивание кричит: «Наши бабушки так жили, и нормально все было! Ишь, понавыдумывали! Психология! Наука! Обойдемся вековой народной мудростью». Ваше право. Это ваша жизнь и только вам решать, как ее жить.

¹ Совокупность распределенных во времени поступлений (притока) и выплат (оттока) денежных средств, генерируемых хозяйственной деятельностью предприятия, независимо от источников их образования.

Для решения проблем хоть с отношениями, хоть с деньгами, нужен честный и взрослый взгляд на свой вклад в эту сферу жизни.

Если что-то сильно срезонирует, вам необязательно отказываться от своего подхода к жизни. Просто позвольте себе знание о другой точке зрения.

Та же ловушка, только в ином проявлении — резко и радикально изменить свою жизнь. Препятствия мышления и поведения скоро утащат вас обратно, а разочарование от того, что снова ничего не получилось, пошатнет уверенность в себе.

Если вы решили внести перемены в свою жизнь, давайте разберемся, почему возникает сопротивление. Во-первых, наш мозг не особо любит изменения. Ну живем же как-то! Чего тебя, человек мой горемычный, угораздило пробовать новое? Это ведь надо силы тратить, отвыкать от привычного и внедрять непривычное. Может передумаешь, а?

Во-вторых, никто не хочет чувствовать себя дураком. Например, человек дает деньги в долг друзьям и считает себя хорошим — не оставил товарищей в беде! И вдруг читает в книге, что таким способом укрепляет их беспечность и безответственность (извините за спойлер). И как теперь быть? Да понятно же: «Развелись тут всякие психологи! А вечные ценности?! Ничего святого у вас нет!»

Святое, конечно, есть, поэтому дочитайте книгу до конца. Если что-то сильно срезонирует, вам необязательно отказываться от своего подхода к жизни. Просто позвольте себе знание о другой точке зрения. Она может не сразу вам подойти или подойти

не полностью. Как бы ни было, вы распоряжаетесь своей жизнью на собственное усмотрение. У меня нет цели причинить добро или насиловать вас психологией. Моя задача — показать психологическую точку зрения на финансовую сферу жизни. Как говорится, врач выписывает таблетки, а пить или не пить решает пациент.

Если вы решились, знайте: чем лучше вы понимаете себя, тем проще адаптироваться к меняющейся реальности, делать грамотный выбор и вносить изменения в свою жизнь без сильного отката назад. Важно не просто прочесть теорию и думать, что вы теперь такой просветленный, а действительно изменить свою жизнь.

Читайте, прикладывайте к себе, выполняйте практики, меняйте мышление и поведение, чтобы достичь нового состояния и новых результатов. Очень важно двигаться в своем темпе, не торопите себя. Разрешите материалу, который мы будем поднимать в книге, осесть в вашей голове. Не старайтесь сразу все осилить и не принуждайте себя к резким изменениям.

Итак, если у вас:

- ✘ проблемы с деньгами;
- ✘ или с близкими, из-за которых у вас трудности с деньгами;
- ✘ нет проблем с деньгами, но вы боитесь, что они появятся, то вам необходимо прочитать эту книгу.

Мой опыт работы психологом поможет понять, что для вас означают деньги и какие психологические проблемы скрыты за жалобами на их недостаток. Ведь дело не в деньгах.

В книге мы разберем:

- ✦ популярные псевдонаучные подходы для «лечения» вашего кошелька;
- ✦ наиболее распространенные смыслы, которые люди вкладывают в понятие «деньги»;
- ✦ на что обратить внимание, если деньги портят ваши отношения;
- ✦ как ваши установки влияют на финансовое поведение и решения;
- ✦ что делать, чтобы зарабатывать больше и не умереть от перегрузки на работе.

Получить заметный результат вам помогут практические упражнения из этой книги. Просто прочитать и подчеркнуть карандашом — похвально, но не эффективно.

Когда я работала детским психологом некоторые дети категорически отказывались заходить в кабинет. Это не означало, что работа не начиналась. Я оставляла дверь открытой, садилась в кресло в кабинете и делала то, чем я планировала заниматься с ребенком. Например, рисовать, играть, показывать, какие в кабинете игрушки или песочница. Одни дети оставались на скамейке, другие подходили ближе,

заглядывали в кабинет, а кто-то даже захлопывал дверь, но смотрел в замочную скважину. Позже они приоткрывали дверь — им было интересно, какой процесс там происходит. Затем просовывали голову, стояли на пороге, не разрешали закрывать двери. Но шаг за шагом, в своем темпе (одни через несколько минут, а кто-то и через несколько сессий), дети заходили и позволяли любопытству внести что-то новое в их представление о себе и о мире.

К чему я это рассказываю? Работа начинается. Дверь открыта...