

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	6
Введение	8

Часть 1. При чем тут психология, если мы говорим о деньгах?

Вступление. Мои деньги	18
Глава 1. Психология денег	22
Глава 2. Сколько денег вам нужно и зачем?	29
Глава 3. Детям деньги не нужны	44
Глава 4. Деньги и страх	53
Глава 5. Установки.....	73
Глава 6. Предписания.....	80
Глава 7. Сценарии	87
Глава 8. «Как я заработал(а) свои первые деньги»: истории из жизни	95

Часть 2. Эмоционально-образная терапия в работе с денежными запросами

Вступление. ЭОТ и денежное мышление	102
Глава 1. Страхи и тревоги.....	106
Глава 2. Детская позиция	110
Глава 3. Детский травматический опыт	116
Глава 4. Несчастный внутренний ребенок	123
Глава 5. Женщины и деньги	128
Глава 6. Наследие прошлых поколений	132
Заключение	136
Краткий словарь для исследования своего эмоционального состояния с помощью спонтанно возникающих образов	143
Список литературы	150

ПРЕДИСЛОВИЕ

Что бы мы ни говорили, а деньги играют важную роль в жизни людей.

Нехорошо быть рабом денег, а превратиться в него можно легко — и когда денег нет, и когда их очень много. С деньгами (с процессами их зарабатывания и трат) связано много психологических проблем, которые решает психотерапия, в том числе метод эмоционально-образной терапии (ЭОТ).

Бывает, что человек постоянно нуждается, потому что в его жизненный сценарий вписан запрет на то, чтобы зарабатывать достаточно для безбедной жизни. А иногда, напротив, у человека много денег, но он не позволяет себе тратить их на себя: в его голове укоренилась мысль о том, что нужно заботиться только о других. Кстати, очень часто такое можно увидеть в семьях, предки которых были раскулачены в двадцатые годы прошлого века — в результате талантливые и предприимчивые люди сами ограничивают себя (иногда не осознавая этого), потому что «нельзя выделяться и жить лучше других».

ЭОТ позволяет выявить те или иные ограничения и страдания, связанные с зарабатыванием денег и их обладанием, помогает клиентам решать эти проблемы, и качество жизни таких людей значительно возрастает.

О том, как помочь людям перестать беспокоиться и начать зарабатывать, рассказывает в своей книге психолог, сертифицированный специалист и преподаватель ЭОТ Ирина Марьевич.

Н.Д. Линде,
профессор Московского
института психоанализа, кандидат
психологических наук, автор метода
эмоционально-образной терапии

ВВЕДЕНИЕ

По моему мнению, психологические препятствия в достижении финансового благополучия конкретного человека кроются в неумении или нежелании взрослеть. Это происходит из-за внутренних конфликтов, которые закрепились в детских решениях и перешли в построенные жизненные сценарии на основе установок и предписаний, полученных от родителей и других значимых взрослых.

Эти преграды преодолимы — при помощи методов эмоционально-образной терапии и наличии осознанного желания человека улучшить свою жизнь.

Мы будем говорить о том, что нам мешает быть богатыми и счастливыми, а также о том, что поможет достичь финансовой независимости и эмоциональной зрелости.

Убеждения, которые мешают человеку зарабатывать деньги, зарождаются в нем вследствие негативного детского опыта и фиксации на нем и поддерживаются негативными эмоциональными состояниями, такими как вина, стыд, страх. Основные психологические препятствия, которые мешают разумным отношениям с личными финансами, — это внутренние конфликты, заикленность на негативных эмоциональных состояниях, а также перекалывание ответственности за свое благополучие на других.

Мы будем говорить о «ребенке во взрослом», «родителе во взрослом» и о собственном взрослении.

«РЕБЕНОК ВО ВЗРОСЛОМ»

Что из «детского» помогает зарабатывать деньги?

Умение мечтать, фантазировать, пробовать что-то новое, а также — смелость, уверенность, любознательность и честность, искренность и чувствительность.

Что из «детского» будет нам мешать?

Детская позиция: «дайте мне все сразу», «дайте немедленно, прямо сейчас», ожидание, что тяжелая ситуация может разрешиться сама или ее исправит кто-то «взрослый», и неумение/нежелание отвечать за последствия своих решений и действий.

«РОДИТЕЛЬ ВО ВЗРОСЛОМ»

Что это? Это слова, поведение и эмоции наших родителей, которые мы усвоили в детстве. Дети все впитывают как губка, но выжать губку не так-то легко. Многое скрыто в глубинах бессознательного. Мы выросли, наши родители могли измениться, но ранние детские решения управляют нами и сейчас — даже если они устарели и мешают нам жить.

Взросления не происходит, если мы остаемся в детской позиции и руководствуемся только родительскими советами.

- Внутреннему Ребенку деньги не нужны, ему нужна любовь, забота, игры.
- Внутренний Родитель чаще критикует и запрещает.
- За деньги отвечает Внутренний Взрослый.

Эти термины пришли из методики транзактного анализа¹, разработанной американским психотерапевтом Эриком Берном.

¹ Транзактный (транзакционный) анализ в психологии — это рациональный метод понимания психологии человека. Он основан на заключении, что каждый человек может доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства. Метод был описан Э. Берном в середине 60-х гг. XX в. — *Прим. авт.*

Только сбалансированный союз трех субъективных внутренних состояний — естественного Ребенка, любящего и поддерживающего Родителя и, наконец, Взрослого — открывает путь к зарабатыванию денег.

Рассмотрим эти состояния немного подробнее.

У состояния **«Внутренний Ребенок»** есть два варианта: Естественный и Адаптивный.

Естественный Ребенок первым приходит в этот мир. Он спонтанный, непосредственный, креативный. Дальнейшее его формирование и развитие зависит от окружения. Свойственная детям любознательность, способность открыто выражать свои чувства, мечтать, пробовать новое, придумывать, учиться — основа здоровой взрослой личности. Через игру ребенок адаптируется к социуму. Эти способности отражаются во всех сферах жизни, в том числе определяют отношение к деньгам.

Если Ребенок не получает опыта безусловной любви и поддержки со стороны своего близкого окружения, то он вынужден приспособливаться или адаптироваться.

Адаптивный Ребенок — тот, кто приспособился к требованиям и ожиданиям близкого окружения и общества. В этом состоянии человек покорно соглашается с чужим мнением, боится открыто выражать свои чувства, отстаивать свои потребности. В жизни он может испытывать трудности в зарабатывании денег, ему нелегко попросить прибавку к зарплате, назначать цену за свои услуги или продвигать себя. Он продолжает непрерывно учиться, но так и не применяет свои знания на практике. Кто-то продолжает играть.

Адаптивный Ребенок может бунтовать и протестовать — и тогда человек испытывает трудности в рабочем коллективе, спорит с начальством, часто теряет работу, не может строить долгосрочные партнерские отношения, срывает сроки и договоренности.

«Внутренний Родитель» может быть Контролирующим, Опекающим, Критикующим, а также — Любящим

и Поддерживающим. Фигура Родителя формируется из моделей поведения наших родителей. Родители могут построить фундамент для формирования всесторонне развитой личности. А могут критиковать и контролировать каждый шаг ребенка; а если они хвалят сына или дочку, то непременно с оговорками. Это о таких родителях Джозеф Купер, герой фильма «Интерстеллар», говорит: «Родители становятся призраками будущего своих детей».

Взрослый, выросший у таких родителей, будет ориентирован на внешние оценки; он может неплохо зарабатывать, но при этом чувствовать неудовлетворенность от того, что занимается не своим делом, а тем, что ему было навязано родителями; может ощущать слишком сильное напряжение, боясь не оправдать ожидания окружающих. Это часто приводит к перфекционизму, неумению расслабляться, неожиданным болезням, имеющим психосоматическую основу, к депрессиям и саморазрушению и, как следствие, — к нетрудоспособности.

Голос внутреннего Родителя мы слышим, если разучились слышать свой собственный внутренний голос, когда нуждаемся в подсказке или не имеем времени на раздумья. Он звучит особенно сильно, когда надо сделать выбор или если что-то не получается. Этот голос может быть ободряющим, а может быть критикующим.

Критикующий Родитель внутри нас останавливает, подавляет творческие порывы, заставляет тратить деньги только на «нужные» вещи, и именно от него исходят запреты и санкции.

Опекающий Родитель внутри нас заботится о том, кого воспитывает/опекает, и часто потворствует любым желаниям опекаемого. В таком случае человек, заработав деньги, может быстро тратить их на сиюминутные удовольствия или на других, а сам не получает радости от результатов своей деятельности. Любящий родитель дарит ребенку безусловную любовь и опору в виде жизненных ценностей, учит прилагать усилия для достижения своих целей и помогает ему состояться в реальном мире.

Выстраивая отношения с позиции **«Внутреннего Взрослого»**, мы руководствуемся принципами реальности, мы объективны и самостоятельны; действуем не только на основе собственных желаний и общественных предписаний, а на основе собранной информации, знаний, умений и навыков.

Наша задача — стать самим себе любящей мамой и поддерживающим папой, даже если в реальной жизни их у нас не было. Надо найти и дорастить своего внутреннего Естественного Ребенка и позволить управлять всем эффективному Взрослому.

В своей практической работе мне удалось измерить, в какой степени эти внутренние состояния представлены в одном человеке, и выявить некоторые закономерности на основе этих наблюдений. В исследовании приняли участие свыше 1500 человек разного пола и возраста, с разным уровнем дохода и образования.

Наличие большой проявленности² Адаптивного Ребенка и Критикующего Взрослого, как правило, приводит к различным проявлениям внутриличностного конфликта и проблемам с деньгами. Наибольший уровень дохода демонстрировали те, в ком Адаптивный ребенок и Критикующий Родитель менее проявлены. Чем выше уровень доходов, тем более высокий уровень проявленности Естественного Ребенка при почти равном ему уровне Взрослого. Временно не работают или мало зарабатывают, как правило, те, у кого высокая проявленность Ребенка. Наименьшие доходы также у тех, в ком выявляются высокие значения Критикующего Родителя.

Учитывая это, я применяю тактики по высвобождению внутреннего Ребенка и повышению проявленности Взрослого, а также уделяю больше внимания работе с Критикующим Родителем.

² «Проявленность» — устоявшийся психологический термин. В данном случае используется в значении «степень выраженности» того или иного качества в человеке — Прим. авт.

Эмоционально-образная терапия ищет первопричину внутреннего конфликта и позволяет самому клиенту произвести внутриличностные действия для достижения позитивных изменений. В эмоционально-образной терапии первопричина выясняется достаточно быстро с помощью образов. Образы — язык бессознательного. Даже младенец до того, как к нему приходит речь, владеет этим языком. Терапевт эмоционально-образной терапии эти образы расшифровывает, чтобы понять и разрешить внутренний конфликт.

Техники работы с негативными эмоциональными состояниями строятся на методах воздействия на образ самого этого состояния. Через образы, выражающие некое патогенное эмоциональное состояние, можно анализировать причины возникновения этого состояния, а также воздействовать на него с целью его нейтрализации и изменения на позитивное.

Конечно, решение зависит от вашего желания и душевного труда, который вы готовы в это вложить. Работа может быть сложной — со страхами, травмами, тревогами и насилием.

Кажется, что клиент работает с образами, но на самом деле он работает с самим собой. Человек оказывает эмоционально-смысловые воздействия на образ с помощью определенных техник и упражнений, которые выражаются в изменениях внутреннего состояния, и одновременно меняются сами образы. Изменения сохраняются, поскольку происходят в бессознательном мире клиента.

Эта книга написана по материалам моей частной психологической практики и на основе групповых программ (первой, второй и третьей ступени эмоционально-образной терапии в школе linde-eit.ru, «Большое путешествие», «Зазеркалье», «Философия ЭОТ» в проекте psyhelpacademy.ru) и авторских курсов («Деньги. От проблем к ресурсам», «Дети деньги не зарабатывают»). На практических примерах я показываю, какими бывают внутренние конфликты, которые приводят к трудностям в отношении с деньгами.

В первой части я рассказываю о тех внутренних конфликтах, которые мешают нам быть свободными, о том, как наши эмоции влияют на нашу жизнь, как негативные эмоциональные состояния не позволяют нам стать богатыми и счастливыми.

Во второй части на конкретных примерах из практики вы увидите, что внутренние конфликты можно решить, и ваша жизнь станет значительно лучше.

В книге вы найдете задания, упражнения и техники для личной диагностики и самопомощи, которые сможете применить в своей жизни. На примере работы с запросами, связанными с деньгами, вы познакомитесь с новым подходом в современной практической психологии: эмоционально-образной терапией.

Изначально книга была адресована психологам, тем, кто знаком с методом эмоционально-образной терапии. Затем я подумала, что сейчас мир изменился, психология проникла во все сферы жизни, поэтому книга будет понятна и полезна всем, кто интересуется психологией и своим личностным развитием.

Ч А С Т Ь

При чем тут психология,
если мы говорим о деньгах?

1.

ВСТУПЛЕНИЕ

МОИ ДЕНЬГИ

Свои первые деньги я заработала в шесть лет, когда торговала вместе с бабушкой цветами на рынке. В какой-то момент она оставила меня присматривать за цветами и ушла за водой. И именно тогда ко мне подошел покупатель и попросил продать ему букет колокольчиков. Я не знала, сколько стоят колокольчики, но я знала, сколько стоит мороженое. И продала каждый колокольчик по цене стаканчика мороженого. Бабушка, вернувшись, меня похвалила, и на обратном пути позволила купить мороженое на заработанные деньги.

Я купила мороженое ей и себе.

Когда я доела мороженое, то поняла, что **деньги — это вкусно!**

КАКИЕ ЕЩЕ ЗНАНИЯ МОГЛИ ПРИЙТИ В ТОТ МОМЕНТ?

- Надо не бояться назначать цену, опираясь на свои знания.
- Можно делать то, что тебе нравится и при этом зарабатывать деньги своим трудом.
- Я могу зарабатывать деньги.

Мой дедушка работал главным бухгалтером. Он носил с собой красивый черный бумажник, деньги в котором всегда были аккуратно сложены. С какой-то особенной гордостью он доставал купюры, когда отдавал их бабушке или когда сам расплачивался в магазине.

ЧТО Я МОГЛА ПОНЯТЬ ТОГДА?

Деньги — это гордость и уважение.

Когда мои родители выбирали место работы, то приняли предложение о переезде в другой город — ради высокого оклада, но также ради статуса и потому что искали комфортное место для жизни.

Это был маленький город, но в нем было множество возможностей реализовать и проявить себя. Наша семья полгода прожила в гостинице, что мне, второклашке, казалось даже забавным.

А потом родителям выделили сразу трехкомнатную квартиру: маму и папу назначили заведующими отделениями, и их оклад в три раза превышал стандартную зарплату врачей того времени. Все материальные вопросы были закрыты, и мои родители могли сосредоточиться на совершенствовании своих профессиональных навыков.

Родители любили собирать друзей и веселиться после трудной работы. А еще в нашей семье всегда обсуждали бюджет: планировали отдых, подсчитывали расходы на необходимые покупки и затраты на собственное развитие — например, на

приобретение книг, на платные занятия по английскому языку и различные кружки.

Я всегда могла попросить что-то для себя — родители находили возможность меня выслушать, обсудить способы решения любой проблемы, хвалили меня за успехи, подчеркивали мои таланты и сильные стороны, и я им за это очень благодарна.

ЧТО ЕЩЕ Я ТОГДА ПОНЯЛА?

Деньги — это статус, престиж, поддержка, независимость и удовольствия.

В девятом классе, обсуждая различные философские темы, я сформулировала свой главный «принцип денег»: *«Деньги — необходимое условие счастливой жизни, но совершенно недостаточное».*

Этим принципом я руководствуюсь и по сей день.

Я начала подрабатывать еще студенткой. Я проводила исследования, заносила полученные данные в компьютер, и мой научный руководитель платил мне за это небольшое вознаграждение. Я рассчитывала, что он поможет мне с работой и в дальнейшем, но его отправили на стажировку в Лондон. Я начала срочно искать работу. На шинном заводе я работать точно не хотела и, узнав про перевод нашего декана в другой институт, попросилась к нему на работу.

Друзья крутили пальцем у виска. Говорили: «Этот злобный дядька никогда не примет тебя на работу». Я не помню, как раздобыла домашний телефон декана, какие слова ему говорила, стоя в телефонной будке и считая монеты, но я знала одно — работа мне очень нужна. И я ее получила.

Так я попала в Лабораторию активных методов обучения.

Психология меня всегда привлекала, и я нашла способ объединить с ней мою специальность экономиста. Преподаватели кафедры думали над созданием серии тестов для резерва руководящего состава Минхимпрома, речь шла о более чем

двух десятках различных тестов. Я придумала, как можно автоматизировать процесс прохождения тестов, и как сэкономить время при обработке результатов. Я не умела программировать, у меня не было практического опыта в психологическом консультировании, но я смогла сформулировать задачу для программистов, и мы создали готовый продукт. Я проводила тестирования и собеседования по их результатам. Это был мой звездный час!

Но институт вскоре закрылся. Для меня настали трудные времена, и я опять была готова взяться за любую работу. Работала секретарем, менеджером, потом сделала неплохую карьеру в банке, но все больше убеждалась в том, что бизнес и отношения — это психология.

Я вернулась к своей отложенной мечте — психологии. Не у всех людей денежные вопросы решаются просто, и сегодня психологи понимают, какими могут быть основные причины хронического безденежья. Существуют психологические препятствия, которые влияют на наше отношение к деньгам и на наш достаток.

Тема денег — одна из самых болезненных тем современного общества, и для многих она сопровождается неврозами, душевными расстройствами и конфликтами. Болезнь нашего века — депрессия, и психотерапевтам еще предстоит открывать различные формы «денежного безумия».

Так что символизируют деньги в нашей жизни и на что мы готовы пойти ради них?

ГЛАВА 1

ПСИХОЛОГИЯ ДЕНЕГ

Согласно базовой экономической теории, деньги выполняют всего четыре функции:

- средство платежа;
- средство обмена;
- средство накопления;
- мера стоимости.

По мнению психологов, деньги сами по себе нейтральны, и важно то, что мы в них вкладываем. Человек наделяет монеты властью, ошибочно предполагая, что «презренный металл»

подчиняет его себе. На самом деле это иллюзия: человек сам приписывает эту способность деньгам.

СМЫСЛ ДЕНЕГ — В ЛИЧНОМ К НИМ ОТНОШЕНИИ

Мы сами, каждый по-своему, наделяем деньги психологическими смыслами.

С одной стороны, люди все же рассматривают деньги как одну из самых важных вещей на свете. С другой — спрашивать, сколько человек зарабатывает, считается неприличным.

С деньгами связано самое большое количество неврозов.

За свою жизнь многим из нас пришлось пережить не один экономический кризис.

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОС: ЧЕМ ЯВЛЯЮТСЯ ДЕНЬГИ ДЛЯ ВАС? ЧТО ОНИ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЛИЧНО ВАМ?

■ Безопасность _____

■ Стабильность _____

■ Свободу _____

■ Удовольствия _____

■ Комфорт _____

■ Самоутверждение и самореализацию _____

■ Власть _____

■ Любовь _____

ДЕНЬГИ ДЛЯ ОЩУЩЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

С точки зрения психологии базовые потребности (такие как безопасность, например) формируются на первом году жизни младенца. Младенцу деньги не нужны, но безопасность — его базовая потребность, он не приспособлен к самостоятельной жизни с самого рождения, и необходимо время на его рост и развитие. Если базовая потребность в безопасности не была удовлетворена в раннем детстве, то человек будет бессознательно к ней стремиться, даже став взрослым.

Деньги — хорошая компенсация безопасности. Однако с помощью денег человек, лишенный базового чувства безопасности, не сможет утолить свой голод, какими бы несметными богатствами он ни обладал. Такие люди часто говорят: «Деньги счастья не приносят, но помогают обходиться без него».

Иногда взрослый человек, который не реализовал какие-то потребности в раннем возрасте, бессознательно пытается их компенсировать через деньги.

Сполна он их удовлетворить не может и продолжает увеличивать свои усилия по зарабатыванию денег, не видя и не осознавая, в чем корень проблемы. Чтобы чувствовать себя в безопасности, человек строит огромные дома с высокими заборами. Чтобы унять беспокойство за свое будущее — копит деньги на счетах и в банковских ячейках, скупает золото и украшения.

ДЕНЬГИ ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ СТАБИЛЬНОСТИ

Современный мир нестабилен, деньги, вложенные, например, в недвижимость, могут создавать ощущение стабильности. При этом многие люди полжизни тратят на то, чтобы заработать деньги на собственное жилье, пропуская саму жизнь. Те, кто понял нестабильность нынешнего мира, решают жить в съемных квартирах в разных точках страны и мира.

ДЕНЬГИ ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ ЧУВСТВА СВОБОДЫ

Деньги являются одной из степеней свободы, но далеко не единственной.

С деньгами мы можем позволить себе делать осознанный выбор, обеспечить себе и близким комфортную жизнь; определять, где нам жить, что есть; получать качественное медицинское обслуживание; выбирать, где учиться и где учить своих детей, где отдыхать и многое другое.

Но человек, лишенный денег или потерявший их, не теряет личной свободы!

ДЕНЬГИ ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ

Если ребенку в детстве отказывали в элементарных удовольствиях, то он остается во взрослом возрасте ребенком и тратит слишком много денег на свои удовольствия и никак не может насытиться.

С другой стороны, деньги обеспечивают удовольствия, но когда эти удовольствия становятся чрезмерными, то, как правило, они приносят разочарование. Тот, кто слишком много ест, получает проблемы со здоровьем или с лишним весом.

Кому-то даже восхождение на высочайшую вершину мира не приносит такого удовольствия, как когда-то в детстве спуск с горки на санках. Почему?

В чем причина разочарований после траты денег на удовольствия? Неоправданные ожидания.

Кто-то ждет, что его похвалят. Кто-то жаждет, чтобы им восхитились. Кто-то думает, что его полюбят.

ДЕНЬГИ ДЛЯ КОМФОРТА

Если вы были лишены необходимого комфорта в детстве, то вы будете по-детски стремиться его компенсировать.

У меня есть знакомый, который приехал поступать в Москву, денег не было совсем, и однажды ему пришлось ночевать в подвале в коробке из-под телевизора. Он решил во что бы то ни стало заработать денег на дорогую квартиру и жить в роскоши. У него получилось, он купил двухэтажную квартиру в центре Москвы, обеспечил себя комфортом. Однако не комфорт принес ему удовлетворение, а самореализация

в профессиональной деятельности, в которой он стал создавать комфорт для жизни других людей. Так часто выбор профессиональной сферы бывает связан с нереализованной глубинной потребностью. И это хорошая компенсация, которая не осознается, но помогает проживать жизнь.

ДЕНЬГИ ДЛЯ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ

По мнению большинства психологов, деньги являются индикатором значимости: они дают возможность человеку не только выживать, но и самовыражаться. Человек заявляет о себе через материальные вещи. Символом социального благополучия служат те предметы, которые видны окружающим, поэтому среднестатистический человек пытается выделиться внешне.

Но заявить о себе можно не только покупкой одежды, украшений и косметики. Многие о своем владельце говорят, например, автомобили. Если сравнить двух человек, обладающих одинаковым достатком, один из которых катается на огромном суперсовременном внедорожнике, а другой продолжает ездить на десятилетней машине, то совершенно очевидно, что каждый из них по-своему заявляет о себе. Представьте менеджера средних лет, который купил спортивный автомобиль, или молодого брокера, который приобрел роскошный седан. Каждый имел какую-то цель при покупке, и, очевидно, цель эта состояла не просто в приобретении транспортного средства. Для них также важна оценка окружающих.

Самоутвердиться еще можно посредством развлечений. Занятия спортом, отдых, туризм и посещение общественных мероприятий тоже многое говорят о людях. Для таких занятий часто требуются специальные товары или услуги. Приобрести путевку на экзотический остров, где можно заняться подводным плаванием, купить членский билет в гольф-клуб или билет на захватывающий дух аттракцион в парке развлечений — все равно что громко объявить о своем существовании.

Человек словно говорит: «Вот чем я занимаюсь. Вот кто я такой».

Забавно, но большинство людей считают, будто делают это только потому, что им так нравится. Двухнедельный круиз, поездка в Диснейленд или на горнолыжный курорт, собственный загородный дом или даже поход в лес позволяют людям возвыситься себя в глазах окружающих.

Похвастаться можно также посещением театра, стадиона или концерта поп-звезды. Часть удовольствия от таких событий — в возможности рассказать о них. Право похвалиться перед коллегами и друзьями обычно покупается, и это в очередной раз доказывает очевидный факт: самоутверждение по большей части происходит через деньги.

Самореализация происходит не ради того, чтобы заметили, а чтобы проявить свои таланты во внешнем мире с пользой для других людей.

ДЕНЬГИ И ВЛАСТЬ

Деньги в руках людей, которых унижали в детстве, могут быть источником власти и манипуляции. Так деньги становятся компенсаций чувства неполноценности. Если человек стремится к власти — большой власти, должностям и званиям, — он постоянно тратит деньги на дорогие вещи и устраивает шикарные вечерники и застолья; покупает себе звания и должности. А еще тратит деньги на «нужных» людей — ведь жажду превосходства над другими людьми нужно постоянно подпитывать.

ДЕНЬГИ КАК СРЕДСТВО ЗАСЛУЖИТЬ ЛЮБОВЬ

Деньги дают нам возможность как показать свою любовь, так и заслужить ее со стороны других. Подумайте, с какой легкостью мы тратим деньги на тех, кого любим. Мы инвестируем в любимых, и они становятся нам еще дороже. Мы дарим подарки и ждем, что нас полюбят еще больше. Хорошо, когда любовь взаимна и те, в кого мы финансово вкладываемся, отвечают нам взаимностью. Взаимные вложения приносят счастье. Но когда мы отдаем и не получаем ничего взамен, нас ждет разочарование.

Деньги могут быть подменой любви. Родители вместо своей любви покупают детям дорогие игрушки, машины, квартиры, лишая их возможности развиваться и взрослеть.

Еще Зигмунд Фрейд обратил внимание на то, что отношение взрослого человека к деньгам может определяться особенно-стями реализации его детских желаний.

Исследования жизни очень богатых людей, которые добились всего самостоятельно, показали, что им (чаще, чем среднестатистическому гражданину) приходилось пережить в детстве смерть одного/обоих родителей или их развод, а также им знакомы крайняя степень нужды и другие психологические травмы.

Сегодня люди относятся к деньгам с особенной тревогой. Социологи и психологи предлагают свои причины для объяснения этого «денежного напряжения». Перестройка и экономические кризисы стирают традиции финансовых установок, вызывают у людей беспокойство по поводу материального положения, а неопределенность усиливает тревогу за будущее. В то же время пережитые в детстве бедность, травмы и финансовый кризис становятся стимулом для накопления денег и попыткой контролировать жизнь с их помощью.

Однако у меня для вас есть замечательная новость. Я не встречала таких людей, у кого все базовые потребности были удовлетворены и не было ни одного внутреннего конфликта. Через проживание, осознание и решение мы растем. Вот почему так важно взрослеть.

ГЛАВА 2

СКОЛЬКО ДЕНЕГ ВАМ НУЖНО И ЗАЧЕМ?



Для начала я предложу вам проделать следующее упражнение.

Представьте, что вы стоите на верхней ступени пьедестала: вы добились всего, чего хотели в жизни. Погрузитесь в это состояние. И вот к вам подходит кто-то и вешает вам на шею золотую медаль чемпиона. Кто это? Первое, что приходит в голову, то и зафиксируйте.

В конце главы я напишу самый часто встречающийся ответ из своей практики.

ВАМ НУЖНЫ ДЕНЬГИ? А ЗАЧЕМ?

Чтобы вам легче было ответить на этот вопрос, представьте, что у вас уже есть неограниченное количество денег.

- Что вы делаете, чем занимаетесь, кто вокруг вас?
- От чего вам придется отказаться, имея большие деньги?
- Какие чувства испытывают к вам другие люди?
- Что чувствуете вы сами?
- А теперь представьте себя в обществе, где деньги не нужны вовсе.
- Что вы делаете, чем занимаетесь, кто вокруг вас?
- Как вы себя чувствуете?

У кого-то эти две картинки, возможно, совпадут.

Если вы располагаете неограниченными средствами, то, скорее всего, столкнетесь не только с завистью со стороны других людей, но и с собственными тревогой и напряжением.

В современном мире без денег прожить нельзя. Тот, кто отрицает их необходимость, отрицает и собственную уязвимость (хотя может ощущать таким образом свое могущество).

Люди, у которых нет денег на удовлетворение насущных потребностей, испытывают тревогу и страх, беспомощность, злость и зависть чаще, чем те, кто может себя обеспечить всем необходимым.

Американские ученые провели исследование и установили, что до определенной суммы деньги влияют на уровень счастья, после достижения этой суммы влияние денег на уровень счастья незначительно.

Для каждого эта сумма индивидуальна. Подумайте, о какой сумме идет речь в вашем случае.

- Насколько она достижима в реальной перспективе?
- Какая деятельность поможет вам ее достичь?
- Это то, чем вы занимаетесь сейчас?

Деятельность, которая на первый взгляд не приносит дохода, но увлекает вас по-настоящему, способна принести деньги, если вы всерьез ею займетесь.

У меня на приеме Вероника.

Она купила несколько квартир для того, чтобы хранить в них свои вещи, причем почти все они были куплены в момент негативных эмоциональных состояний или, наоборот, в эйфории. Ее вещи так и висели в кофрах — с бирками, ни разу не надетые. Комната для обуви, комната для платьев, комната для сумочек от дорогих и известных брендов. А счастья у Вероники как не было, так и нет.

Почему?

Потому что когда-то, когда ей было пять лет, мама не купила дочке красивое розовое платье с блестками, туфельки и сумочку. Мама ничего не объяснила ей, а просто грубо дернула девочку за руку и увела из магазина со словами: «Ишь, губу раскатала!»

В тот день Вероника пообещала себе, что когда она вырастет, у нее будет столько платьев, туфель и сумочек, что сама мама лопнет от зависти!

Девочка сдержала данное себе обещание, но счастья это ей не принесло. На самом деле ей очень хотелось маминой любви, хотелось, чтобы мама с ней разговаривала, все объясняла, а не считала глупой маленькой попрошайкой.

Работа велась с ее «Внутренним Ребенком», признанием его ценности и важности, с осознанием его истинных потребностей, и, когда Вероника смогла взять ответственность за него на себя, начали происходить изменения в ее жизни. Все вещи были выставлены на продажу в дорогой бутик и очень быстро и выгодно распроданы, а девушка впервые за долгие годы смогла без обиды поговорить со своей мамой.

СКОЛЬКО ВАМ НЕОБХОДИМО ДЕНЕГ?

На одном из моих мастер-классов девушка ответила на этот вопрос, что ей нужно сто миллионов миллиардов.

— А где вы их будете хранить?

— Закопаю!

— Представляете, какой котлован придется вырыть? А доставать вы их как будете?

Она так и ушла с мастер-класса неудовлетворенной.

Зато молодой человек, который работал с ней в паре, принял для себя решение: денег должно быть необходимое и достаточное количество — то количество, которое ты сам сможешь «переварить». Он работал в страховой компании и с завистью относился к тем, кому удавалось заключить очень выгодные сделки, хотя тех денег, что он зарабатывал, ему вполне хватало на жизнь. У него начались панические атаки на нервной почве. С одной стороны, парню очень хотелось заработать огромные деньги, с другой стороны, как только он представлял в своем воображении огромные суммы на банковском счете, у него возникала тревога: где деньги хранить, куда вкладывать, как не потерять. Как только он внутренне успокоился, перестал корить себя за поражения и неудачи, отказался от идеи заработать миллиард, он стал получать удовольствие от работы и от денег, которые мог зарабатывать сейчас.

Сумма денег, которая вам необходима и достаточна, должна быть конкретной и реалистичной именно для вас в данный конкретный момент времени.

Вы должны знать о том, как вы можете ее заработать и как вы ею распорядитесь. Для чего конкретно вам нужны эти деньги? Слишком маленькая сумма денег, как и слишком большая, может вызывать неадекватное чувство тревоги.

У меня была клиентка, которая уже после трех консультаций со мной стала зарабатывать в три раза больше, чем раньше. Она не знала, на что потратить эти деньги, не представляла, какие свои желания она хочет удовлетворить. Ощущение, что у нее есть деньги, давало ей спокойствие и грело душу, но девушке хотелось почувствовать удовольствие от процесса

траты денег на себя. Оказалось, что собственные желания никогда ею не осознавались и не учитывались, а то и подавлялись: они были спрессованы в «тяжелый пластиковый шар, как для боулинга, — глянцевый и идеально гладкий».

Под влиянием строгих родителей она стала «идеальной девочкой», безукоризненно выполняющей все требования взрослых, а ее чувства и желания оказались не важны, глубоко скрыты или даже забыты. Она хотела понять, чего она хочет сама, без ожиданий мамы и папы. Мы «возвращали» ожидания родителям, искали и вели диалоги в пространстве свободного воображения³ с маленькой девочкой, давали этой девочке разрешение испытывать собственные чувства и выражать их, действовать в соответствии со своими желаниями и потребностями.

Работа была многослойной и не скажу, что быстрой, но в результате моя клиентка ощутила силу и азарт собственных желаний и нашла в себе энергию для их воплощения.

ОЧЕНЬ ВАЖНО ОТВЕТИТЬ СЕБЕ НА ВОПРОСЫ:

■ Чего я действительно хочу? _____

■ Что мне на самом деле нужно? _____

■ Зачем мне это? _____

³ «Пространство свободного воображения» (или «активное воображение») в психологии — метод работы с бессознательными содержаниями (сновидениями, фантазиями) при помощи «просмотра» образов в собственном воображении, а также ведения внутренних диалогов и их вербализации. — *Прим. авт.*

Напишите список своих желаний, чем больше, тем лучше, их должно быть не менее 30. Не ограничивайте себя в фантазиях, пишите все, что приходит вам в голову.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

А теперь напишите список своих потребностей, которые удовлетворяются при выполнении этих желаний.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.