

СОДЕРЖАНИЕ

От автора 6

Часть 1. РОДИСЬ И ОТДЕЛИСЬ

Глава 1. У слов «мать» и «материальное» один корень	12
Сценарии	15
Кейсы	21
Упражнение для зоны свободного воображения	29
Глава 2. Принимающая и поддерживающая мама	34
Можно ли действительно полюбить себя?	34
Почему сепарация не происходит?	41
Упражнение для зоны свободного воображения	48
Глава 3. Позвольте себе ошибиться	49
Перфекционизм и бездействие как две стороны идеальности	49
Как стремление к идеальности отражается во взрослой жизни	54
Откуда берется перфекционизм?	59
Упражнение для зоны свободного воображения	62
Глава 4. Почему Золушка не уходит из найма?	69
Сказки как модель жизни	69
Упражнение для зоны свободного воображения	88

Часть 2. ПРОЯВИСЬ

Глава 5. «Цифровой отец»: защитник или контролер?	104
Доброта как стратегия	104
Глава 6. Как стать заботливым отцом для себя?	116
Влияние сценариев отца на финансовую жизнь взрослого	116
Финансовые сценарии у женщин	121
Финансовые сценарии у мужчин	123
Шаг 1. Осознание и принятие ответственности	125
Шаг 2. Развитие внутреннего наблюдателя (взрослого)	126
Шаг 3. Установление границ и правил	128
Шаг 4. Защита и поддержка	128
Шаг 5. Дисциплина из любви к себе	129
Шаг 6. Сепарация от негативного родительского сценария	129
Шаг 7. Поиск позитивных примеров	131
Глава 7. Откуда берется страх проявляться	133
Семья как модель системы	133
1. Когда ребенок становится центром Вселенной	134
2. Когда родители проживают через ребенка свою жизнь	136
3. Когда в семье «все равны»	137
4. Когда из семьи исключен отец	138
5. Когда в семье отец — тиран	144
6. Когда семья пережила финансовый крах	145
7. Когда родители развелись	147
Упражнение для зоны свободного воображения	154
Синдром самозванца и настоящие самозванцы	158
Глава 8. Предназначение как часть жизненного пути	161
Поиски смыслов	161
Практика: предназначение или компенсация?	170
Практика: примирение смысла и бессмыслицы	174

Часть 3. ОБЪЕДИНИСЬ

Глава 9. Время и деньги	180
Прошлое, настоящее, будущее	180
Деньги и время	182
Психика и время	184
Тратить или инвестировать: деньги и время	192
Глава 10. Что такое на самом деле энергия денег?	199
Энергия как первичная валюта	199
Внутренние и внешние источники энергии	202
Эмоции как двигатель энергии	208
Вам не хватает энергии или дисциплины?	210
Зависть и гнев как источники позитивных изменений и действий	215
Упражнения для зоны свободного воображения	215
Денежная энергия как великая мистификация	219
Глава 11. Что дороже — любовь или деньги?	224
Любовь и есть деньги?	224
Поговорим о справедливости: «добрый, но бедный», «богатый, но злой» и другие мифы человечества	233
Про «рай в шалаше» и брачный договор как проявление любви	235
О том, почему все продается, но не все покупается	241
Упражнение для зоны свободного воображения	245
Монетизация любви. Нетворкинги и бизнес-сообщества как экомодель Вселенной	252
Заключение	259
Благодарности	264
Отзывы	266

ОТ АВТОРА

Моя книга предназначена для широкого круга читателей, и в первую очередь для тех, кто привык думать, анализировать, пробовать, все подвергать сомнению и примерять на себя опыт других людей. Вы не найдете здесь алгоритмов и схем зарабатывания денег, как и волшебной таблетки, которая приведет вас к изобилию. Я предложу вам ряд упражнений для самоисследования, но не смогу дать четких инструкций.

У меня есть своя теория. Я пришла к ней, основываясь на своем жизненном и профессиональном опыте, после долгих размышлений и большой практической работы с людьми, которые приходили ко мне на консультации по личным финансам. На первый взгляд, речь шла о невозможности зарабатывать, масштабироваться, получать радость от жизни. Запросы касались темы денег, страха проявляться, низкой самооценки, боязни выйти из найма и создать собственное дело, продвижения на рынке, сложностей с увеличением стоимости своих услуг, невозможности выйти из закредитованности, трудностей в реструктуризации бизнеса и т. д. Однако в конечном итоге все наши диалоги приводили к внутренним конфликтам и невыстроенным отношениям — с самими собой, с близкими и с внешним миром в целом.

Как только удавалось развязать все внутренние узлы, проблемы с деньгами тоже либо разрешались самым удивительным

образом, либо просто отходили на второй план. Некоторые совершали настоящие денежные прорывы, потому что внутренний потенциал к тому времени уже был накоплен, все действия были системными, как будто только ждали подходящего момента.

Мы уходили еще глубже в тему денег, и там обнаруживались неясные, запутанные отношения в семье — сначала в родительской, потом, как следствие, в собственной. Отношения с мамой, папой, разводы оказывают влияние на все сферы жизни, в том числе на деньги. Хотя деньги — это лишь социальный инструмент и напрямую с нашими родителями они никак не связаны.

Некоторые конфликты длятся десятилетиями, передаются из поколения в поколение, но, как это ни странно, иногда бывает достаточно разобраться с собственной жизнью, чтобы снять «родовое проклятье».

Не всегда в сеансах психотерапии мы уходим в детство и разбираем отношения с родителями. Зачастую необходимо лишь наладить системные действия, расширить мировоззрение, выйти за рамки личного восприятия себя и мира — и деньги приходят.

Отношения сложны, потому что они управляются эмоциями, и их конечной целью тоже являются эмоции. Эмоции складываются в эмоциональные состояния, и тогда уже бывает сложно распутать все причинно-следственные связи. Очевидно только одно: состояние покоя, душевного равновесия, ясности и удовлетворенности — это то, чего мы все хотим и к чему стремимся. В одиночку добиться этого намного проще. Но если удастся достичь этого состояния в отношениях, партнеры выходят на совершенно другой, более высокий уровень качества жизни.

Разумеется, каждый человек уникален и ни одна жизнь не похожа на другую. Однако некоторые закономерности все-таки есть. Эта системность входит в мою теорию четвертой формы денег, в основе которой лежат отношения.

Формулу четвертой формы денег вы сможете увидеть в конце последней главы. Мы придем к ней постепенно, шаг за шагом — так же, как шла к ней я сама. Идея родилась в моей голове уже давно, но потребовалось дописать книгу до конца, прежде чем все элементы формулы заняли, наконец, свои

места. Это стало возможным в том числе благодаря синергии, которая возникла между мной и литературным редактором, что лишний раз подтверждает, что все великие идеи — и, как следствие, деньги — рождаются только во взаимоотношениях, где есть взаимный интерес, взаимное содействие, взаимная помощь и общий смысл.

На эту книгу меня вдохновляли мои клиенты, ученики, учителя и сама жизнь.

Одна из клиенток однажды попросила: «Ирина Ивановна, можете подробно рассказать, на что именно влияет мама и на что — папа?» Так родились первые две части книги.

Моя ученица и коллега как-то сказала: «Вы никогда не говорите “да, но...” — вы говорите “да, и...”» Так родилась третья часть.

Моя дочь, со своим бунтарским характером, креативностью и невероятной скоростью мышления, попросила сформулировать идею будущей книги в трех словах. Так появились названия всех трех частей: «Родись и отделись», «Проявись», «Объединись».

Моя внучка служит для меня примером. Я учусь у нее, как можно доверять своим чувствам и думать одновременно, как отстаивать свой выбор и уметь договариваться.

Мой внук, который с раннего детства выдающий сакральные истины, о которых сам потом не помнит, вывел свою формулу счастья: «Деньги нужны для жизни, а для счастья деньги не нужны». И это я тоже учитывала при работе над книгой.

Мои друзья меня поддерживали и говорили: «Пиши, это твой опыт. Возможно, он поможет другим».

В моей жизни были разные периоды: когда денег не было совсем или денег было много, когда из-за их наличия или отсутствия возникали сложности во взаимоотношениях с близкими. Можно сказать, что я искала ответ на вопрос о взаимосвязи денег и отношений на протяжении многих лет. Кстати, не факт, что я его нашла, потому что жизнь продолжается.

В своей первой книге «Дети деньги не зарабатывают» я говорила о необходимости взросления и опиралась в основном на теорию транзактного анализа. Во второй книге я расширила и углубила собственное видение темы денег и создала теорию

их высшей формы. Надеюсь, каждый найдет в ней что-то полезное для себя.

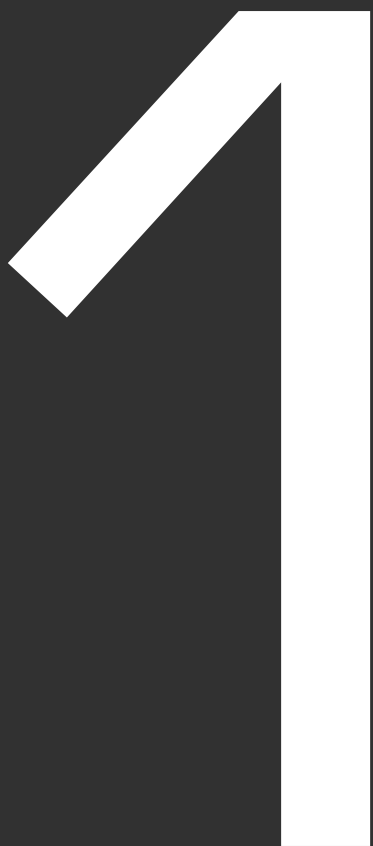
Обычно первые слова, которые произносит пришедший ко мне на консультацию человек, рассказывают мне о нем почти все. Именно они помогают понять, где кроется корень проблемы, и выработать стратегию терапии. Знаете, какие эти слова?

“ Я не уверен в себе. У меня низкая самооценка. Я не знаю, чего хочу. Я завишу от чужого мнения, все время жду похвалы. Я не умею брать, просить, принимать. Я не могу отказать о того, что мне не нравится и что невыгодно для меня. Я не могу позаботиться о себе — я забочусь только о других. У меня низкие доходы. Сколько раз я решал начать жить по-новому, но любая критика отбрасывала меня на несколько шагов назад. Я боюсь чего-то не успеть и почти всегда опаздываю. Я не могу назначить адекватную цену на свои услуги. Мне всегда не хватает денег. Мне всегда мало...

Все дело в том, что вы еще не родились. То есть, разумеется, с физической точки зрения это уже произошло. Вы родились, выросли и, возможно, давно живете своей жизнью, но пуповина до сих пор не перерезана. Голос мамы все еще звучит у вас в голове.

Ч А С Т Ь

РОДИСЬ
И ОТДЕЛИСЬ



ГЛАВА 1

У СЛОВ «МАТЬ» И «МАТЕРИАЛЬНОЕ» ОДИН КОРЕНЬ

Мама — первый человек, с которым мы общаемся максимально тесно, и из этого общения формируется наша самооценка, ощущение себя: я хороший, я плохой, я — какой? И самое главное — есть ли я? Если мама меня замечает, реагирует на мои потребности вовремя и адекватно, это значит, что я есть, я имею значение. Так развивается самооценочность. Мама обращает внимание на мои чувства, проговаривает их — значит, мои чувства важны, значит, мне вообще можно чувствовать.

Мать — это про все материальное, земное, жизненно необходимое. Слова «мать», «материя», «материальное» имеют один корень. Выражаясь метафорически, мать «отвечает» за первую форму денег, то есть за осязаемые деньги, наличные. Кстати, появившаяся в последнее время тенденция полного отказа от наличных денег — это, с одной стороны, про удобство, но с другой — способ контроля и инфантилизации общества. С психологической точки зрения отказ от наличных — отрыв

от земного, от корней, от материального. Возникает иллюзия, что зарабатывать деньги — это легко, они буквально падают с неба и, чтобы получить их, не нужно трудиться.

Мать учит нас пользоваться реальными деньгами, чтобы было что поесть, что надеть, на что прожить. Она знает, сколько нужно купить картошки и молока. Как распределять, чтобы на все хватало, как экономить, делать подарки. Как просить и благодарить, принимать и отдавать. Как относиться к себе, к вещам, порядку, достаточности. В сущности, мать учит нас выживать.

Мама — первый источник безопасности, любви и безусловного принятия. Ее влияние формирует наше отношение к себе, что напрямую коррелирует с умением принимать деньги, выстраивать баланс между «брать» и «давать», а также с чувством собственной ценности. Когда нам не хватает мамы, мы тратим деньги на сладости, еду и алкоголь, чтобы возместить положительные эмоции. Увы, нередко в процессе терапии выясняется, что и наш внутренний критикующий голос тоже принадлежит матери.

Рождение невозможно без любви. Это долгий путь, на который нас выводит мама.

Первый шаг — расслабление. Мама обнимает ребенка, целует, прижимает к себе. Ее руки теплые и нежные. Ребенок может положить голову маме на плечо и спокойно уснуть. Он чувствует безопасность. Если человек не научился расслабляться, он растет напряженным. Живет и работает в постоянном стрессе. Такие люди не чувствуют свое тело, не понимают, когда нужно остановиться. Не умеют чередовать отдых и работу, быстрее других выгорают и теряют здоровье.

Второй шаг — опора. Когда ребенок отдохнул и расслабился, ему хочется встать, шагнуть, начать исследовать мир. Но для этого важно, чтобы мама была опорой. Если на нее можно опереться, внимание ребенка смещается на исследование мира. Если опоры не было, остается два варианта: научиться опираться только на себя или остаться без опоры вовсе. Такой человек обычно ощущает бессилие, беспомощность,

усталость, его сил хватает лишь на жалость к себе или он действует опираясь только на себя, не может опереться на других.

Третий шаг — желание. Ребенок видит что-то и хочет это — тянется руками, тащит в рот. И здесь многое зависит от мамы. Если мама запрещает хотеть («я лучше знаю, что тебе надо»), ребенок теряет контакт со своими желаниями. Если она все угадывает и делает сама, ребенок привыкает, что его желания исполняются без выбора и усилий. Тогда во взрослом возрасте любая реализация будет казаться ему пустой и не принесет радости. Но если желания ребенка не блокируются, он вырастает человеком, который знает, чего хочет, и уверенно движется к этому.

Четвертый шаг — действие. Ребенок тянет к себе вещь, пробует ее на вкус, но мама его останавливает: «Не бери!», «Положи!», «Сломаешь!» В результате взрослый человек не умеет притягивать в свою жизнь хорошее: ни отношения, ни работу, ни деньги. Если мама била его по рукам, то руки просто «не вырастают» для того, чтобы брать. Впрочем, есть и другая крайность. «Я все принесу сама», «Я все за тебя сделаю», — повторяет мама. Повзрослев, такой человек не может себя обеспечить, он ждет «маму», которая все ему даст.

Пятый шаг — присвоить. Ребенок ест яблоко, говорит: «Это мое». «Здесь ничего твоего нет», — отвечает ему мама. Такой взрослый будет всю жизнь обесценивать и себя, и других, не сможет присвоить свои собственные достижения. Допустим, человек пишет диплом полгода, а потом говорит: «Подумаешь, что такого». Без присвоения мы остаемся голодными. Есть и обратная крайность: «Все твое — мое». В этом случае не формируется граница между понятиями «мое» и «чужое». Такой человек не умеет уважать собственность, считает, что чужое — тоже «мое, а то, что мое, мне не принадлежит».

Шестой шаг — поделиться. Этот этап связан с предыдущим. Если человек не умеет присваивать, то легко все отдает: «Мне ничего не нужно». Либо, наоборот, у него нет чувства меры и насыщения: всего мало, всего недостаточно — и в отношениях, и в деньгах.

У человека вырабатывается базовое чувство безопасности и здоровое отношение к себе, только если все шаги пройдены. Лишь в этом случае он может сказать: «Я есть. Я могу опираться на другого. Я могу попробовать, хотеть, иметь свое и делиться».

Первые шаги мы проходим в сопровождении мамы, но она сама могла и не получить этот опыт, поэтому не может нам его передать. В детстве у нас нет другого выбора, кроме как ехать по проложенным мамой рельсам в соответствии с ее жизненным сценарием. И лишь много позже, уже повзрослев, проделав сложную внутреннюю работу и придя к множеству осознаний, мы сможем изменить опыт, который передала нам мама.

Как жизненный сценарий матери влияет на наши отношения с деньгами?

СЦЕНАРИИ

Сценарий 1. Уверенная мать

Она уважает себя, осознает свои потребности и передает ребенку основную мысль: «Я есть, я достойна». Во взрослой жизни это проявляется так:

- умение оценивать свой труд адекватно («мои услуги стоят своих денег»);
- гибкость в решении конфликтов и переговорах;
- способность просить, принимать помощь и отказываться от невыгодных предложений;
- чувство насыщения («мне достаточно, я знаю свою меру»).

Сценарий 2. Тревожная или зависимая мать

Живет в позиции жертвы, обесценивает себя и транслирует страх. По ее мнению, «деньги — это опасно». В результате ребенок получает следующие установки:

- стыдно просить повышения или обсуждать оплату («лучше терпеть, чем конфликтовать»);
- страх конкуренции («любовь важнее денег»);
- обесценивание себя («я не заслуживаю большего»);
- ненасытность (вечное чувство, что денег «всегда мало», даже при высоких доходах);
- вина за успех (извинения без причины, страх выделиться);
- страх все потерять, остаться без денег, стать зависимым;
- стремление через деньги все контролировать и иметь власть над другими. Две разнонаправленные тенденции: либо уход в жертву («пусть мной управляют»), либо — в гиперконтроль («нельзя расслабляться»);
- недоверие к себе и другим.

Обратная сторона медали — антисценарий «Я ничего не боюсь», за которым в реальности стоит страх не справиться, быть покинутым, брошенным.

Сценарий 3. Инфантильная мать

Сама ведет себя как ребенок. Здесь возможны два варианта:

- Дети тоже становятся инфантильными. Девочки и мальчики, повзрослев, ищут покровителей. Того, кто сможет прокормить, одеть, обеспечить безопасность. На самом деле они находятся в бессознательном поиске хорошей матери.
- Дети рано взрослеют: ведь кто-то в семье должен взять на себя ответственность! Они рано начинают зарабатывать, но не из желания, потенциала и способностей, а из чувства долга и необходимости. В результате они либо вовсе теряют интерес и радость жизни, либо становятся вполне успешными трудоголиками. Трудоголизм может быть компенсаторным ответом на нежелание встречаться с собственными чувствами — болью, обидой, гневом из-за того, что приходится выполнять не свои функции.

Сценарий 4. Холодная, отстраненная мать

Чувства ребенка — и в будущем взрослого — заморожены, вытеснены, подавлены. Он не понимает, чего хочет, не знает, когда устал и стоит остановиться, может работать без денег — за похвалу, лишь бы получить капельку тепла и принятия в коллективе или от начальства.

Став руководителем, может быть холодным и отстраненным к своим подчиненным, при этом подсознательно ищет признания и теплоты. Такие люди часто подвержены психосоматическим заболеваниям. Они стрессоустойчивы и одновременно очень хрупки: ломаются, но быстро возвращаются к работе. Контраст между внешней неприступностью и внутренней гиперчувствительностью нередко становится источником постоянного внутреннего конфликта. Деньги для них — страхового депозита от боли отвержения.

Сценарий 5. Поглощающая мать

Она всегда знает, как лучше. Не позволяет проявлять инициативу. Делает прямые внушения. Ее ребенок, даже повзрослев, не рождается по факту как личность. Ему важно мнение окружающих, поскольку свое собственное так и не было сформировано. Иногда у него возникает желание вырваться из объятий матери, но на это нет сил. К тому же он помнит, что «мать плохого не посоветует».

Он постоянно находится в поиске поддерживающей организации как символической доброй матери, но при этом часто меняет работу — ведь у него всегда ощущение, что организация поглощает, душит и не дает ему развиваться. При развитии собственного бизнеса такому человеку трудно создать команду, поэтому, как правило, он остается одиночкой. Больших финансовых результатов не достигает, потому что не может выйти из симбиоза с матерью. Часто таким людям присущи магическое мышление и отрыв от реальности.

Сценарий 6. Мать-отец

В душе ее повзрослевших детей все перепутано. Там мало ясности, зато много стыда и непроявленного гнева, непонимания. Лучше всего они реализуют себя в компаниях, однако никогда не занимают высоких должностей. С вышестоящим руководством ощущают себя детьми. Могут продвигаться по служебной лестнице, но редко становятся партнерами. Став предпринимателями, оказываются не в состоянии выстроить самостоятельный долгосрочный проект, поэтому ищут взаимодействия с более авторитетным партнером, забывая при этом о собственной финансовой выгоде. Часто выбирают творческие профессии, потому что там не нужно никому подчиняться. Не умеют руководить из-за неспособности наладить системную работу команды.

Мальчик, выросший в семье, где мама совмещала роли обоих родителей, бессознательно будет стремиться занять символическую роль отца, стать для мамы «мужем», чтобы облегчить ее жизнь, но в компании со взрослыми мужчинами неизменно станет проигрывать. Ему сложно просить повышения по службе, увеличения зарплаты, но при этом в структурах с жесткой иерархией и четкими правилами он чувствует себя увереннее, потому что организация выполняет символическую роль матери, а руководство — символическую роль отца. Отсутствующий отец часто идеализирован, недостижим и вызывает либо восхищение, либо страх, либо то и другое одновременно.

Сценарий 7. Мать-трудоголик

Здесь возможно как повторение сценария, так и его отрицание. Такой человек будет либо всю жизнь лежать на диване — ведь мать все равно заработает, накормит, поможет и решит все проблемы. Либо создавать проблемы намеренно, чтобы обратить на себя внимание матери-трудоголика, — через болезнь или жизненные неурядицы.

Сценарий 8. Идеальная мать, мать-перфекционист

Повзрослевшие «идеальные» дети нередко переполнены стыдом, завистью, яростью и страхом неудачи. Они могут испытывать напряжение и страдать от различных зависимостей, фобий и панических атак. Им удается зарабатывать, но в периоды неудач они ломаются, если не получается поддерживать высокий уровень доходов. Такие люди впадают в депрессию, замалчивая проблемы, доводя себя до банкротства и даже суицида. Любые достижения они считают мелкими по сравнению с постоянно возникающими у них в головах грандиозными идеями и планами по захвату мира. Даже имея высокий доход, не могут избавиться от внутреннего напряжения. Эта черная дыра никогда не закрывается — им всегда мало, всегда недостаточно.

Сценарий 9. Наказывающая, осуждающая, критикующая мать

Взрослых детей такой матери преследует ощущение ошибки, они не уверены в собственном мнении. Даже при наличии хорошей экспертности и образования они занимают низшие позиции и соглашаются на низкую оплату. В предпринимательстве дети осуждающих матерей боятся взаимодействия с вышестоящими органами, проверок и испытывают постоянное чувство вины, в том числе перед подчиненными.

Сценарий 10. Хаотичная мать

Она непоследовательная, ненадежная, зависимая. В денежном эквиваленте это, что называется, то пусто, то густо. Живем то впроголодь, то на широкую ногу. То все можно, то ничего нельзя. В жизни ее взрослых детей неизбежно будут финансовые качели, незакрытые долги и необоснованные кредиты.

Сценарий 11. Гиперопекающая мать

Она берет на себя все обязанности по дому, быту, организует удобное, комфортное пространство, стирает, убирает, готовит,

оплачивает жилье, заводит будильник, чтобы деточка не проспал в школу, провожает, встречает, всегда на связи, звонит по несколько раз в день уже взрослому чаду. Часто повторяет: «Ты, главное, учись, все заботы я возьму на себя».

Отсюда — вечные ученики. Они не умеют самостоятельно заботиться о себе. Могут расти по карьерной лестнице, но редко становятся предпринимателями. У мамы в этом случае есть своя бессознательная выгода. Так она чувствует себя нужной, важной, молодой и сама не догадывается, что оказывает детям медвежью услугу. В психологических кругах состояние детей опекающей матери называется «выученная беспомощность».

Итак, вы узнали по описанию один из своих сценариев. Возникает логичный вопрос: а делать-то что? Точно не нужно бежать к маме и выяснять с ней отношения, обвинять ее в том, что это из-за нее у вас не получается зарабатывать деньги и выстраивать личную жизнь.

Осознание — первый шаг к решению.

В качестве приема самопомощи можно подумать о том, какой сценарий своей жизни вы хотите прописать. Постройте его в своей голове, а лучше изложите на бумаге.

Поддержите свою «детскую» часть. Тогда, в далекие годы, у вашей мамы не было другого выхода, не было знаний, умений, навыков, она поступала так, как могла, и воспитывала вас так, как умела, как ее научили ее собственные родители. Именно поэтому мы так часто говорим о родовых сценариях. Родовые сценарии — это не что иное, как переданный из рук в руки опыт наших предков — через атмосферу в семье, повторяющиеся поступки, любимые изречения, рассказы, семейные мифы, которые формируют ценности, отношение к себе, воспитанию, выбору партнеров, выбору профессии и деньгам как части социального мира. Это такие негласные семейные законы, которые усвоила и ваша мама и теперь передает их вам. А вы просто принимаете их на веру. Ведь в детстве мама — самая авторитетная фигура, слушаться ее — это единственный

способ выжить и получить любовь. Но сейчас вы уже можете взять на себя ответственность, чтобы обнаружить эти сценарии, осознать и сделать собственный выбор — как жить, как относиться к себе, партнерам, собственному делу и деньгам. Хотя это потребует душевного труда, изменения привычек и даже стиля жизни.

КЕЙСЫ

Кейс № 1

Сергей обратился ко мне с запросом: «Не могу выйти на новый уровень. Я всегда CEO-2. Руководжу отделом, но на совещаниях с вышестоящим руководством чувствую себя как маленький мальчик, боюсь слово сказать».

В процессе работы выяснилось, что Сергей рос сначала в полной семье, все жили дружно, но потом у папы начались сложности на работе, его уволили, и он не смог найти другую, достойную его статуса, работу, а мама, наоборот, стала продвигаться по служебной лестнице. В результате папа сник и даже стал меньше общаться с мальчиком. Затем родители развелись, Сергей очень скучал по папе, но маме не мог об этом сказать — боялся обидеть.

В своей взрослой жизни Сергей полностью повторил мамин сценарий. Он продвигался по карьерной лестнице, развелся с первой женой, потому что она «не развивалась», у них остался сын пяти лет. Сергей снова женился, с сыном от первого брака общался, с бывшей женой — нет. Он не хотел, чтобы сын пережил его детский опыт, боялся повторения старого сценария с нынешней женой, поэтому обратился за консультацией.

Моя стратегия терапии: помочь Сергею осознать свой детский сценарий, освободить фигуру отца от маминых представлений о нем. Дать возможность вспомнить, как много интересного

и важного происходило в его детстве, когда он проводил время с папой: как они играли в футбол, катались вместе на лыжах, как папа подбрасывал его вверх своими сильными руками. После этого Сергею уже было несложно произнести несколько раз подряд фразу: «Папа, мама, вы для меня разные, но я люблю вас обоих. Мне не нужно выбирать. Вы сами выбрали друг друга, я не виноват, что вы разошлись. У меня может быть свой сценарий в отношениях и в жизни». Трех встреч оказалось достаточно, чтобы расставить все по местам. Сергей стал более спокойным и уверенным. Из этого состояния он стал жить и действовать дальше. В скором времени он получил повышение в должности, у него появилось больше уверенности в своих силах.

История Сергея доказывает парадоксальную вещь: независимо от пола, ребенок может идентифицировать себя с мамой. В случае с девочками, если не происходит рефлексии и осознания, материнский сценарий может перебрасываться из поколения в поколение, словно горячая картошка. Ведь наши мамы тоже когда-то были детьми и усвоили правила жизни собственных родителей. Получается, что у всех нерешенных внутренних конфликтов долгая история.

Если у родителей были хорошие отношения и папа любил маму как жену, а дочь — как девочку, поддерживал ее и при этом сам был реализован, то, когда девочка вырастет, у нее не будет проблем ни с деньгами, ни с отношениями. Однако если папа так и не смог реализоваться в своей жизни, а мама была вполне успешна, то девочка может сознательно выбрать ее сценарий, а отца отвергнуть как слабого и даже стыдиться его. А может, бессознательно сочувствуя папе, содержать своих партнеров, лишь бы они не уходили.

Мальчикам идентификация с женским сценарием не дает возможности конкурировать с равными себе, поэтому конкурентная борьба может разворачиваться на поле боя с женщинами — в коллективе или семье. Но чужая роль всегда неустойчива, поэтому стабильности, поступательного роста и развития все равно не будет.

Когда инфантильные девушки ищут «папика», это на самом деле не поиск отца, а поиск матери, которая будет кормить, одевать, заботиться, станет безопасной опорой. Когда мужчина ждет безусловной любви со стороны партнерши, он точно так же ищет идеальную мать, и эта ловушка в долгосрочной перспективе приводит к печальным последствиям.

Идеальных матерей не бывает. Идеальную мать можно только взрастить внутри себя — по отношению к самому себе. Но это возможно только в длительных, надежных, безопасных отношениях со зрелой автономной личностью, будь то партнер, друг или терапевт. Единственный путь стать для самого себя заботливой и любящей мамой — это выбрать все полезное из того, что делала для нас мама, и отказаться от того, что мешало нашему росту и развитию.

Но при чем здесь деньги?

Повторюсь: мать формирует наш внутренний диалог о себе, отношение к себе и самооценку, а деньги — материальный эквивалент всего перечисленного.

Поэтому деньги — это чаще всего не про деньги, а про то, что за ними.

В своей психологической практике я часто встречаю (при видимом умении зарабатывать) низкую или, наоборот, завышенную самооценку, оторванность от реальности, трудности в установлении контактов с другими людьми, сложности с поддержанием долгосрочных отношений, невозможность выхода из семейных моделей. Вижу неудовлетворенные потребности, бессознательные детские решения, узкое мировоззрение. На деньги легко смещаются все нерешенные внутренние конфликты, непрожитые и непроявленные эмоции. Деньги становятся защитой, дают ощущение неуязвимости, а их отсутствие (действительное или воображаемое) может усиливать тревогу и самым парадоксальным образом останавливать движение и развитие. И всякий раз, заглянув чуть глубже, я обнаруживаю влияние родительской семьи. Но только «диалог» ведется

не с реальными отцом и матерью, а с некими сохранными психикой застывшими персонажами, которые так плотно обросли детскими фантазиями, что давно перестали иметь отношение к реальности. Именно с ними мы продолжаем бороться. Именно с ними нам предстоит наладить отношения.

Кейс № 2

Лене 42 года, дважды в разводе, двое детей от двух браков. Мама — учительница. В детстве Лена любила рисовать и фотографировать, но мама говорила, что это не профессия. В итоге Лена получила образование программиста, работала в компании, потому что так надо, так правильно. Страдала, но не могла уйти, было страшно. На восьмом месяце второй беременности выяснилось, что у мужа другая женщина, они расстались. У Лены осталась ипотека, желание родить дочь и больше не возвращаться на ненавистную работу.

На последние деньги она купила старенький, подержанный полупрофессиональный фотоаппарат. Стала фотографировать друзей, они хвалили ее работы и радовались, говорили, что у нее хорошо получается. Мама по-прежнему в перспективе выбранной дочерью профессии не верила и продолжала говорить, что этим на жизнь не заработаешь.

Когда дочери Лены исполнилось три месяца, она устроила ее в ясли на четыре часа в день, а сама стала фотографировать детей в детских садах и школах. Заказов было много, потому что Лена брала недорого, а делала свою работу качественно. Через некоторое время она выплатила ипотеку и на работу в офис больше не вернулась.

Ко мне Лена пришла с жалобами на панические атаки. Ей казалось, они происходили спонтанно, однако в процессе нашей работы выяснилось, что каждой атаке всегда предшествовало общение с мамой. Мама не принимала выбор дочери, осуждала, говорила, что та поступает неправильно. Лене не хватало собственной устойчивости, чтобы отделиться от мнения мамы, все ее силы уходило на внутреннюю борьбу, и, когда ресурсы заканчивались, Лену охватывал страх, начинались панические атаки.

Моя стратегия терапии: Лена должна была осознать правильность выбранного самостоятельного пути. Как только ей это удалось, панические атаки прекратились, появились идеи больших заработков без потери качества и увеличения рабочего времени. Заказов было много, но делегировать задачи Лена пока не научилась, потому что боялась сделать что-то неидеально, не на пятерку. Получить плохую оценку за свою работу ей было страшно, стыдно, невыносимо. После первого этапа Лена осталась в длительной терапии и шаг за шагом пришла к собственной стратегии заработка на создании фотоальбомов для детей. Она взяла в помощь ассистентов, редакторов и стала не только больше зарабатывать, но и правильно распределять свое время, в котором теперь оставляла место и для себя.

Кейс № 3

«Всегда с трудом просыпаюсь или заставляю себя проснуться, — рассказывает Лиза. — Как только вступаю в отношения, прекращаю работать. Отношения часто созависимые: подстраиваюсь, терплю, потом выхожу из них. Много разных направлений работы, но стоит кому-то предложить мне руководящую должность, я тут же сливаюсь. У меня немало дипломов и сертификатов о повышении квалификации, но я не могу их “присвоить”. В нашей семье я первый человек с высшим образованием. Работаю через силу. Сама себе могу заработать только на еду».

Лизе 29 лет, детей нет. Когда она ко мне пришла, у нее только что закончились очередные созависимые отношения.

«Помню, как однажды (мне было года два) я ела конфету. Не доела, положила в холодильник, а ночью проснулась и решила ее забрать. Открыла дверцу, а оттуда все посыпалось — продукты, молоко... Выскочила мама, закричала и ударила по лицу: марш в постель, спи!!!!»

Моя стратегия терапии: мы с Лизой моделируем ситуацию из прошлого в зоне свободного воображения, в которой есть девочка и мама. Маме в то время 19 лет.

— Что чувствуешь к девочке?

— Жалость, хочется ее забрать.

— Стань мысленно девочкой и представь: что она чувствует?

— Страх, обиду, гнев, тревогу.

— Теперь представь, что ты мама той маленькой девочки.

Мысленно стань мамой. Что ты чувствуешь?

— Страх.

— А теперь встань на свое клиентское место и посмотри на ситуацию со стороны.

— Две испуганные девочки. Как будто мама — это не мама, а испуганный подросток.

— Так и есть. Как тебе от этого?

— Немного отпускает. Я понимаю маму, но все равно на нее злюсь. Даже хочется ее ударить.

— Тогда ты этого сделать не могла, потому что была маленьким ребенком. Ты подчинилась маме. Проглотила свою злость, не расплакалась и пошла спать, как она велела. Но ты все еще злишься на маму. Ведь тебе хотелось бы чего-то другого, не так ли?

— Я бы хотела, чтобы она меня утешила, обняла и сказала, что всякое бывает. Но она тогда сама испугалась — боялась, что я разбужу отчима. Сейчас она мне часто так говорит, но я как будто не слышу. Наверное, я тогда решила, что мама плохая, поэтому я со всем должна справляться сама. А если я захочу взять свое, то это может закончиться плохо, меня накажут. И еще я решила, что никогда не стану такой, как мама, никогда не поступлю так со своими детьми! Но боюсь, что у меня не получится, поэтому я не хочу детей.

Я предлагаю Лизе представить, что она спит и видит во сне себя в роли маленькой девочки.

— Что происходит прямо сейчас?

— Мама смотрит на меня любящими глазами, обнимает и утешает, но я вижу какую-то мертвую себя или почти мертвую.

— Что ты к ней чувствуешь?

— Жалость.

Жалость — это подмена любви. Она лишает права чувствовать, выражать эмоции, отрицает возможность любого действия и превращает в жертву. В жалости много горя, печали от беспомощности и одновременно желаниа получить любовь. Еще глубже может быть обида, подавленный гнев и воображаемая вина.

Я говорю:

— Ты не можешь изменить то, что произошло. Но что, если ты сейчас разрешишь той девочке и той маме выразить свои чувства?

— Девочка кричит, потом плачет, мама тоже кричит, но потом успокаивает девочку и утешает, — говорит Лиза.

— А что происходит с той, полумертвой, частью тебя во сне?

По моей гипотезе, которую я не озвучиваю, в момент травматической ситуации девочка символически убила свою мать и с ней — часть себя.

— Она как будто оживает, — отвечает Лиза. — Теперь мама берет девочку за ручки, смотрит ей в глаза и они обнимаются.

Это уже любовь, а не жалость. Любовь передается через взгляд, соприкосновения, объятия. В этом главное отличие.

— Что ты чувствуешь? — спрашиваю я Лизу.

— Облегчение. Как будто пустота внутри чем-то заполнилась. Чувствую силу и поддержку. Получается, что в отношениях с мужчинами я искала маму, которая меня защитит и поддержит. А почему на работе я не могла выйти на новый уровень?

— Ты обесценила свою мать и таким образом лишилась внутренней поддержки. Твоя внутренняя мать стала наказывающей. Ты выросла, но внутри осталась маленькая девочка, которая хочет стать взрослой, но не может, пока не восстановит контакт со своей матерью. С точки зрения иерархии мать выше. Когда мы нарушаем эту иерархию, то как будто занимаем не свое место. Но теперь, после выражения чувств и восстановления иерархии, поток любви от матери к дочери может быть восстановлен и у тебя могут появиться силы на собственную реализацию. Прошлую ситуацию изменить нельзя, но ты

смогла ее «перепрожить». Теперь у тебя новое эмоциональное состояние, новые мысли, решения и намерения.

Лиза долго молчит, а потом произносит:

— Я как будто проснулась с новыми силами и готова идти своим путем.

Сейчас я предлагаю вам сделать небольшой чекап своего состояния, чтобы определить, живете ли вы своей жизнью или отыгрываете чужой сценарий. А затем дам полезное упражнение.

Итак. Прочитайте и отметьте высказывания, которые считаете верными:

- Моя мама была уверенной в себе и чуткой ко всем моим проявлениям.
- Моя мама прислушивалась к моим чувствам и называла их.
- Моя мама ценила свой труд, любила свое дело, и у нее всегда оставалось время на то, чтобы выслушать меня, понять и помочь разобраться в неясных вопросах.
- С мамой не страшно было делиться своими чувствами, она умела выслушать.
- Мама замечала мои потребности, с ней без страха и стыда можно было обсудить то, что меня волнует.
- Мама вовремя приходила мне на помощь, если я в ней нуждался (нуждалась).
- Мама всегда за меня тревожилась.
- Мама критиковала меня за ошибки.
- Мне страшно было рассказать маме о своих неудачах.
- Мне было стыдно признаться, что у меня что-то не получается.

Возможно, какие-то мамины слова по сей день звучат в вашей голове. Подумайте, какие из них помогают вам, какие, наоборот, мешают в вашей сегодняшней жизни. Попробуйте вспомнить, какие решения по поводу себя, других и мироустройства в целом вы приняли в детстве. Все эти решения относятся к вашей «детской» части.

Важно не только то, что говорила мама, но и то, что вы чувствовали при этом, что решили тогда, что сделали. Бывает, что

фиксация происходит лишь на нескольких ключевых событиях. Эти события часто эмоционально окрашены. В них были переживания, которые вы не могли тогда ни с кем разделить. Или похожие события повторялись ежедневно на протяжении всего вашего детства. Но теперь все свои детские переживания вы можете доверить своей «взрослой» части и она поможет вам принять другие решения. Тогда у вас не было другого выхода, теперь он есть.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЗОНЫ СВОБОДНОГО ВООБРАЖЕНИЯ

«Ребенок, который учится ходить»

Найдите удобное, комфортное место, где вам никто не будет мешать. Настройтесь на работу с собой, со своим внутренним миром, освободите руки, пусть ноги опираются на твердую поверхность. Обращайте внимание только на свое дыхание: когда оно станет спокойным, начинайте упражнение, сделав несколько глубоких вдохов и выдохов.

Представьте, что вы идете по тропинке. Перед вами дом. Вы входите внутрь и видите годовалого ребенка. Он только учится ходить: ползает, потом встает, падает, снова встает, снова падает...

Понаблюдайте за ребенком. Что вы чувствуете по отношению к нему?

Это вы — только маленький.

Подойдите к малышу, протяните ему палец. Пусть он ухватится за него теплой ладошкой.

Дайте ему опереться на себя. Почувствуйте, как он опирается на вас.

Теперь сами станьте этим ребенком. Ощутите, как вы, опираясь на себя взрослого, делаете первые шаги по комнате.

Теперь снова станьте взрослым, пусть ребенок обопрется на вас. Пройдите еще раз по комнате и выходите на улицу.

Покажите ребенку, что есть вокруг. Пройдите по тропинке.

Теперь возьмите его на руки и скажите:

- Ты в безопасности!
- Я помогу тебе разобраться в этом мире!
- Ты можешь учиться в своем темпе!
- Ты можешь ошибаться!
- Если ты упадешь, я помогу тебе встать!
- Я вырос из тебя и знаю, что тебе пришлось со многим справиться и что ты справишься вновь!
- Ты — это я, а я — это ты. Только тебе не надо думать о деньгах — о них позабочусь я, взрослый.

Ощутите новое состояние, соединитесь с ним, сделайте несколько вдохов и выдохов. Запомните это состояние, если оно вам нравится. Может быть, у вас возникнет определение этого состояния. Выразите его словами.

Какие у вас появились новые мысли и озарения? Запишите их. А я пока познакомлю вас с ответами участников моего авторского курса «Дети деньги не зарабатывают».

Итак!

Ирина

“ В состоянии ребенка — счастье, когда получается встать и пройти (пробежать) несколько шагов. Готовность к новым попыткам, если не получается. Общее состояние такое: я делаю потому, что делаю. Когда могу, хочу. «Должна» и «готова» становятся единым целым и по отдельности не существуют. Для меня это применимо и к деньгам. Только сейчас до меня дошло, что ребенок находится в состоянии «я сам» и даже не подозревает, что можно попросить о помощи и получить поддержку.

Во взрослой жизни я обычно прошу помощи только в критических для меня ситуациях, да и то не всегда. Мне сложно просить о помощи, а иногда просто в голову даже не приходит такая мысль!

Лариса

“ Когда я из взрослой позиции наблюдаю за ребенком, который учится ходить, то чувствую умиление. Я верю, что у него все получится, что я поддержу его, позабочусь о его безопасности. Я улыбаюсь.

Подхожу только тогда, когда он меня заметил и потянулся, как будто попросил о поддержке. Я протягиваю палец, и он смело, сильно цепляется за него. Моя маленькая «я» доверяет мне, и я не могу обмануть ее доверие.

Когда я становлюсь маленькой, то после нескольких неудачных попыток и болезненных падений ищу глазами мою «взрослую» часть. Нахожу, протягиваю ладошки и сразу чувствую палец, ощущаю доверие и безопасность, а еще — благодарность за то, что помощь пришла так быстро. Мы идем, и я-маленькая прямо горжусь, что у меня такая «взрослая» часть. С ней не страшно, можно ошибиться, и она не осудит, не станет критиковать, оценивать, сравнивать. Моя «взрослая» часть принимает, заботится, поддерживает. А еще моя «детская» часть чувствует, что вот-вот отпустит палец и пойдет сама, напитавшись ресурсом, получив любовь и принятие и обретя целостность и уверенность.

После упражнения я чувствую умиротворение. Как здорово быть рядом с таким взрослым! И с удовольствием принимаю в сердце свою маленькую девочку, которая учится смело и легко.

Наталья

“ Упражнение очень понравилось! Впечатления, когда держишь за ручку малыша, который смело топает, потрясающие! Мне-маленькой захотелось побежать, ребенок чувствовал себя очень уверенно, смело, в полной безопасности. В роли ребенка ощущения сначала неуверенные, страшно делать шаги, но, когда появилась рука «взрослого», возникло чувство опоры, защиты. Когда взяла малыша на руки

и проговорила все, она стала трехлетней мной. Я дала все нужные разрешения, и образ появился сам. Очень ресурсное упражнение и прекрасные впечатления радости, свободы и безопасности.

Яна



Отследила интересный момент: я подгоняла ребенка. Говорила: вон Ирина в упражнении уже на тропинку нас вывела, а в моем воображении мы только дошли до порога дома, а еще ботиночки надевать...

Я ощутила поднимающийся стыд и раздражение: ну чего я и правда так долго топаю, побыстрее бы надо, вон уже все на тропинке. Поняла, что я сама себя всегда подгоняю и не принимаю себя-ребенка с его скоростью, пытаюсь сделать его лучше. Для меня это хороший кейс для самоисследования, так как я не помню, чтобы в детстве кто-то меня подгонял. Скорее, это было уже в школе, когда учителя хвалили тех, кто читал больше всех слов в минуту и делал все быстрее всех. И я хотела понравиться маме.

Дарья



Получилось очень красиво! Моя девочка так меня ждала! И все это время ей приходилось быть сильной без меня. Но теперь она может довериться и не быть идеальной, потому что я люблю ее всякой! Потрясающее ощущение. Я чувствую, что могу защитить ее от любых неприятностей! Я, и только я!

Когда мы соединились, в голову начали приходить разные идеи о том, как заработать. Целый план! Расширить круг знакомств, проводить очные встречи, проводить интенсивы с проработками по конкретным темам, делиться информацией в своих сетях, любить себя, любить жизнь и своего партнера (это поможет не только зарабатывать, но и кайфовать от жизни).