

*Посвящается моей дочери Алене
и моим внукам Ване и Мими*

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 наличия 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 перекладывание 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»

Кто 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 методике 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 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

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 невротами, 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»

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru