

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 — страховой депозит 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru