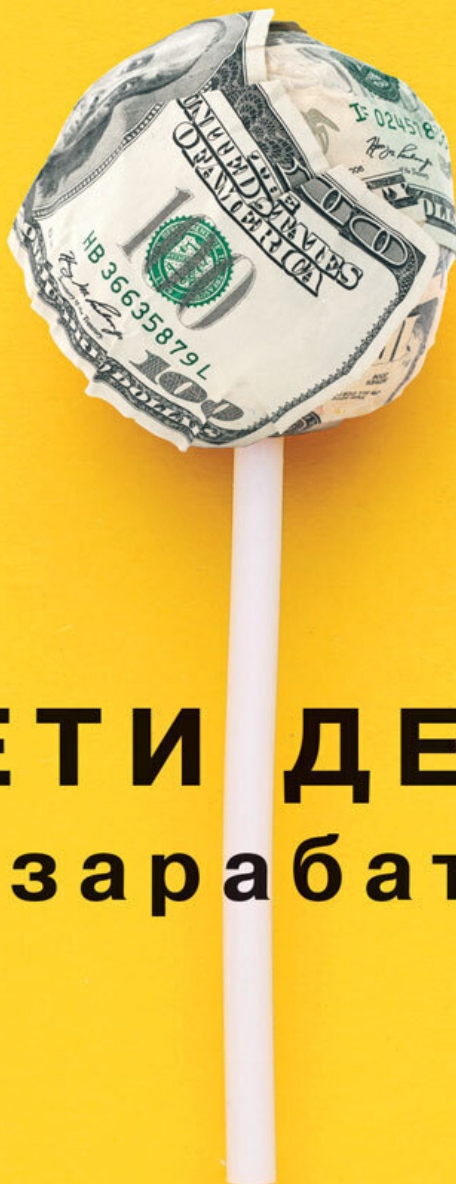


ИРИНА  
МАРЬЕВИЧ



# ДЕТИ ДЕНЬГИ не зарабатывают

Разрешите себе  
вырасти и обрести  
финансовую  
свободу

альпина **PRO**

Ирина Марьевич

**Дети деньги не зарабатывают.  
Разрешите себе вырасти и  
обрести финансовую свободу**

**Марьевич И.**

Дети деньги не зарабатывают. Разрешите себе вырасти и обрести финансовую свободу / И. Марьевич — 2022

ISBN 978-5-20-600031-3

Эта книга – о нашем нежелании взрослеть, неумении принимать на себя ответственность и о способах, которые помогут выстроить с личными финансами здоровые отношения. Нередко наши внутренние конфликты и убеждения, сформированные еще в детстве, продолжают влиять на решения, которые мы принимаем в зрелом возрасте: как зарабатывать и накапливать деньги, во что инвестировать, как выстраивать семейный бюджет, давать ли деньги детям на карманные расходы и многие другие. Можно учиться финансовой грамотности, формировать привычку копить, пытаться избегать импульсивных покупок, но все это не будет работать, пока мы не разберемся со своими психологическими проблемами. «Критикующий Родитель внутри нас останавливает, подавляет творческие порывы, заставляет тратить деньги только на "нужные" вещи, и именно от него исходят запреты и санкции». Психолог Ирина Марьевич рассказывает, как с помощью эмоционально-образной терапии избавиться от внутренних препятствий на пути к материальному благополучию. Техники и упражнения из книги помогут бережно «распаковать» глубоко спрятанные травмирующие ситуации и лучше понять самих себя. Автор объясняет, как детское умение фантазировать и рисковать помогают зарабатывать; почему позиция «хочу все и немедленно» никогда не работает; как избавиться от негативных установок о деньгах в духе «не жили богато, нечего и начинать»; как осознать, что за стремлением к богатству стоит потребность в заботе и любви. Вы узнаете как • достичь финансовой независимости и эмоциональной зрелости • избавиться от страха зарабатывать деньги и стыда тратить их • взять на себя ответственность за собственное финансовое счастье

ISBN 978-5-20-600031-3

© Марьевич И., 2022

# Содержание

Предисловие	9
Введение	10
Часть 1	14
Вступление	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Ирина Марьевич**

## **Дети деньги не зарабатывают. Разрешите себе вырасти и обрести финансовую свободу**

Редактор З. Абдуллаева

Руководитель проекта Ю. Семенова

Дизайн Т. Саркисян

Корректоры Н. Казакова, Н. Ерохина

Верстка А. Абрамов

© Марьевич И., 2022

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2022

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

Ирина Марьевич

# **ДЕТИ ДЕНЬГИ НЕ ЗАРАБАТЫВАЮТ**

Разрешите себе вырасти  
и обрести финансовую свободу



Москва  
2020

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



## 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 методики транзактного анализа<sup>1</sup>, разработанной американским психотерапевтом Эриком Берном. Только сбалансированный союз трех субъективных внутренних состояний – естественного Ребенка, любящего и поддерживающего Родителя и, наконец, Взрослого – открывает путь к зарабатыванию денег.

---

<sup>1</sup> 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.*

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 приспосабливаться 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 проявленности<sup>2</sup> 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.

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](http://linde-eit.ru), «Большое путешествие», «Зазеркалье», «Философия ЭОТ» в проекте [psyhelpacademy.ru](http://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.

---

<sup>2</sup> «Проявленность» – устоявшийся психологический термин. В данном случае используется в значении «степень выраженности» того или иного качества в человеке – *Прим. авт.*

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.

## **Часть 1**

### **При чем тут психология, если мы говорим о деньгах?**

#### **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.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.