

ИРИНА  
МАРЬЕВИЧ



# ДЕТИ ДЕНЬГИ не зарабатывают

Разрешите себе  
вырасти и обрести  
финансовую  
свободу

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

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67554302](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67554302)*

*Дети деньги не зарабатывают: Разрешите себе вырасти и обрести финансовую свободу: Альпина ПРО; Москва; 2022  
ISBN 9785206000313*

**Аннотация**

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

# Содержание

Предисловие	9
Введение	11
Часть 1	20
Вступление	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **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 до-*

*ступными 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

*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 наличии осознанного желания человека улучшить свою жизнь.

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

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

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 вы-

---

<sup>1</sup> Трансактный (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.

нужден 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 ориенти-

рован 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 при-

лагать 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 про-

---

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



блемам 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 [psychelpacademy.ru](http://psychelpacademy.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 счастли-

выми.

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.