

Кляйн Валентина
Марафон «Сам себе психолог»

Серия

ДЕНЬГИ

Ступень №3

КРЕДИТЫ И ДОЛГИ



Применение методов
«Пустого стула» и

ДПДГ

16+

Валентина Кляйн

**Кредиты и долги. Серия «Деньги».
Ступень № 3. Применение
методов «пустого стула» и ДПДГ**

«Автор»

2022

Кляйн В.

Кредиты и долги. Серия «Деньги». Ступень № 3. Применение методов «пустого стула» и ДПДГ / В. Кляйн — «Автор», 2022

ISBN 978-5-532-90828-4

Взять сейчас кредит и сделать рывок в развитии или всё-таки не стоит? Цель книги: навести порядок в душе и избавиться от эмоционального мусора именно в теме долгов и кредитов. Данная книга является ступенью № 3 серии «Деньги» марафона «Сам себе психолог» (ступень № 2 «Иммунитет к критике», № 1 – «Деньги фрилансера»). Здесь в виде диалогов между психологом и клиентом приведены истории о кредитах, финансах. Описаны феномен шопоголизма (ониомания) с психологического, юридического и психиатрического ракурсов, а также финансовые, психологические ловушки, особенности долгов между родственниками. Основные, описанные в книге рабочие инструменты: ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз, Френсин Шапиро), метод «Пустого стула» конкретно для тем долгов, кредитов, кредитных карт, займов. Книга подходит как заёмщикам, так и кредиторам, нынешним и бывшим, а также всем, кому интересны темы личных финансов, богатства, успеха, финансового мышления, саморазвития, психологии денег.

ISBN 978-5-532-90828-4

© Кляйн В., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Введение	5
Глава 1. Определяем, на каком финансовом уровне мы сейчас находимся: яма, ноль или подушка	6
1.1. История Тимура	6
1.2. РИСУЕМ, на какой СТУПЕНЬКЕ своей финансовой ямы мы сейчас находимся	11
1.3. Первый экзамен должника: написать список долгов	14
1.4. Основные причины возникновения долгов	18
1.5. Второй экзамен должника, составить таблицу доходов и расходов	23
Глава 2. Что мешает нам оцифровывать свои финансы?	25
2.1. История Розы	25
2.2. Что такое метод ДПДГ	30
2.3. Как применять метод «Пустого стула» для кредиторов и должников	34
2.4. Пока горит пожар, бесполезно переклеивать обои	37
2.5. Применение метода ДПДГ для ликвидации финансовых блокировок	38
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Валентина Кляйн

Кредиты и долги. Серия «Деньги».

Ступень № 3. Применение

методов «пустого стула» и ДПДГ

Введение

Взять сейчас кредит и сделать рывок в развитии, или всё-таки не стоит? Цель книги: навести порядок в душе и избавиться от эмоционального мусора именно в теме долгов и кредитов.

Данная книга является ступенью № 3 серии «Деньги» марафона [«Сам себе психолог»](#) (ступень № 2 [«Иммунитет к критике»](#), № 1 – «Деньги фрилансера»).

Здесь в виде диалогов между психологом и клиентом приведены истории о кредитах, финансах. Описаны феномен шопоголизма (ониомания) с психологического, юридического и психиатрического ракурсов, а также финансовые психологические ловушки, особенности долгов между родственниками.

Основные описанные в книге рабочие инструменты: ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз, Френсин Шапиро), метод «Пустого стула» конкретно для тем долгов, кредитов, кредитных карт, займов.

Книга подходит как заёмщикам, так и кредиторам, нынешним и бывшим, а также всем, кому интересны темы личных финансов, богатства, успеха, финансового мышления, саморазвития, психологии денег.

Также оформлены две рабочие тетради: [«Обнуляем эмоции о долгах»](#) и [«Считаем долги и бюджет»](#), которые продаются отдельно.

Все имена и цифры изменены.

Глава 1. Определяем, на каком финансовом уровне мы сейчас находимся: яма, ноль или подушка

1.1. История Тимура

Тимур: Я смотрел много ваших видеороликов на «Ютубе» и решил обратиться за консультацией. И ещё вы несколько лет назад покупали в моём магазине межкомнатные двери, хотя, наверное, вы сами этого не помните.

Валентина: Про двери – кажется, припоминаю. Хорошо, Тимур. Мне обращаться на «ты» или на «вы»?

Тимур: Можно на «ты».

Валентина: Отлично. Меня тоже желательно на «ты». Есть идеи, как начать консультацию? Ты бы хотел, чтобы я начала разговор, или же ты начнёшь?

Тимур: Да, я думал об этом несколько дней, что именно я буду рассказывать на консультации. Так сказать, репетировал свою речь.

Тимур ухмыльнулся, словно пытаясь за улыбкой скрыть своё смущение.

Валентина: Да, все люди так обычно делают: прокручивают свой будущий диалог внутри себя круг за кругом. И не только будущие, но и прошлые диалоги тоже.

Я тебя слушаю. Почему ты решил обратиться к психологу?

Тимур: Да я сам толком не могу чётко сформулировать. Я словно топчусь на месте. Хочу двигаться вперёд, но не получается. Вроде бы всё в порядке. А иногда кажется, что всё достало и все идёт не так, как надо. Я не могу выделить какого-то одного конкретного вопроса.

Валентина: Да, Тимур. Это нормально. Когда сам в себе варишься, то действительно не удаётся разложить по полочкам, в чём проблема.

Давай я задам для начала поверхностные социальные вопросы, чтобы мне примерно понимать основные координаты твоей жизни?

Сколько тебе лет? Есть ли у тебя семья? Или встречаешься ли ты с кем-либо? С кем ты живёшь? Работаешь? Чем именно занимаешься?

Тимур: Мне 37 лет. Я не женат, детей нет. Живём мы с братом и сестрой, а также с родителями. У меня бизнес: свой магазин дверей. Я встречаюсь иногда с женщинами. Но постоянных отношений на данный момент нет.

Валентина: Хорошо. Представь, что у тебя есть пять рюкзаков на спине. Взвесь сейчас, какой из них самый тяжёлый? Какой на тебя давит эмоционально сильнее всего?



Один рюкзак называется «я не женат, и у меня нет на данный момент постоянных отношений».

Второй рюкзак называется «нет детей». Третий рюкзак называется «я живу с братом и сестрой». Четвёртый – «я живу с родителями». Пятый – «у меня свой бизнес, магазин дверей».

Какой из этих рюкзаков не даёт тебе развиваться, не даёт двигаться вперёд, давит на тебя, и ты топчешься на месте?

Тимур: Мы постоянно ругаемся с отцом. Он вечно ко мне придирается. Регулярно возникают какие-то скандалы из-за ничего.

Валентина: На какую тему обычно эти скандалы с отцом?

Тимур: Да на любую. Иногда мне кажется, что мы уже ненавидим друг друга.

Валентина: Хорошо, понимаю. А как случилось, что ты сейчас в 37 лет живёшь с отцом?

Тимур: У меня нет другого жилья, поэтому я живу с ним.

Валентина: Представь, что есть гнездо и в нём живут птички. Когда птенец вырастает, а уж тем более если взрослых птенцов трое, то они становятся настолько крупными, что просто вываливаются из этого гнезда. И старшие птички не просто должны, а ОБЯЗАНЫ выпихнуть из него младших подростки птенцов.



Иначе гнездо развалится на части.

Это нормально, что твой отец пытается тебя вытеснить из его собственного дома. Что ты об этом думаешь?

Тимур: Я бы, конечно, может, и хотел жить отдельно. Но где?

Валентина: Тогда основной акцент проблем переключается с отношений с отцом на отсутствие собственного жилья, то есть денег? Правильно я тебя понимаю или нет?

Тимур: Да нет, у меня нет проблем с деньгами. У меня свой бизнес, много клиентов. Я могу себе позволить делать женщинам дорогие подарки. Из-за этого, кстати, с отцом мы тоже часто ругаемся.

Валентина: Хорошо, у тебя нет проблем с деньгами, я тебя услышала. Давай пойдём с другой стороны. Определи сейчас по схеме, где ты находишься.

Представь, что есть три уровня финансового положения.



1-й

уровень – яма. Когда у человека есть хотя бы один любой долг, кредит, задолженность, займ, рассрочка, непогашенные исполнительные листы, вытаснены деньги с кредитной карты и тому подобное. У этого человека **ЕСТЬ** финансовые проблемы, и они серьёзные!

2-й

уровень – ноль. Долгов уже нет никаких. Но и собственного имущества, накоплений тоже пока нет. Этот человек уже сидит не в яме, уже на ровном уровне земли. У такого человека нет особых финансовых катастроф, но состояние очень зыбкое, неустойчивое, шаткое. Только ветер дунет – и может свалиться в яму.

3-й

уровень – подушка безопасности. Есть своё жильё, возможно, собственное средство передвижения. И точно есть неприкосновенный финансовый запас, хотя бы на полгода. Высоко сижу, далеко гляжу. Это хорошее устойчивое финансовое положение.

Где ты сейчас находишься, на каком финансовом уровне? Есть ли у тебя долги, кредиты и тому подобное?

Тимур: Да, я должен людям за их двери авансы. Я беру предоплату, потом заказываю двери у разных поставщиков по России и через несколько недель отдаю клиентам их товар. Беспрерывно крутятся сотни дверей. И все они на разных стадиях цикла доставки. У меня постоянно возникает ситуация, что я истратил деньги и могу заказать у поставщика, только если придёт новый покупатель и внесёт аванс.

И только на этот аванс я могу купить предыдущему покупателю его дверь. Иногда мне приходится перезанимать деньги на закупку товара у родственников или друзей, если кто-то из покупателей уже начинает агрессивно требовать свои двери.

Валентина: Как долго это продолжается? Есть ли у тебя бухгалтер? Или, может быть, ты сам ведёшь все цифры? Знаешь ли ты сумму своих долгов?

Тимур: У меня есть бухгалтер, который подаёт какие-то там отчёты в налоговую. Но эти цифры не имеют отношение к моим реальным задолженностям. Ну я так, примерно знаю, миллионов, может, 5 или 7 у меня нехватка. Может, больше, может, меньше. Да это вообще нереально посчитать. Цифры крутятся беспрерывно. Приходят новые покупатели каждый день, приносят в магазин авансы. Каждый день кому-то выдаются двери и принимаются остатки оплаты. Каждый день я выплачиваю зарплату продавцам, оплачиваю транспортные расходы, аренду, рекламу. Это сотни и сотни цифр.

Валентина: Тимур, сегодня в начале разговора ты сказал, что топчешься на месте и не можешь развиваться, но не знаешь почему. Может быть, причина именно в этом, в отсутствии управленческой бухгалтерии?

Тимур: Да у меня нет проблем с деньгами.

Валентина: Хорошо, у тебя нет проблем с деньгами. Может быть, тогда ты хотел бы на консультации обсудить какую-то другую тему? Здоровье? Отношения женщинами? Рабочие отношения? Братья, сёстры? Или ещё какую-то?

Тимур: Да, клиенты иногда выносят мне мозг. Было несколько раз, что из-за длительной задержки дверей ко мне приходили с разборками даже бандиты. Мы, конечно, быстро всё урегулировали. Но осадок остался очень гадкий. И неприятно думать, что это может повториться.

С матерью меня отношения тоже напрягают. Она всё время обижается на меня, иногда даже плачет. Она всё ждёт, чтобы я начал ей помогать. А мне же самому на ноги надо вставать. Хотя я, конечно, понимаю, что ей тяжело. Чтобы постираться, ей нужно с улицы ведрами занести воду в дом. У нас дом старенький, деревянный. И все удобства, в том числе вода, есть только на улице.

Валентина: То есть у тебя сейчас долгов около 6 миллионов рублей, и при этом у тебя вода на улице? И туалет тоже на улице? И ты не провёл воду в дом, чтобы мать стирала твои вещи? И не сделал в доме туалет? Правильно я тебя сейчас услышала?

Тимур: Да. Если я буду вкладывать деньги в этот дом, то моему бизнесу будет ещё тяжелее. Тем более я не собираюсь здесь вечно жить.

Валентина: Тимур, ты замечаешь, что ты снова подходишь к теме денег. Однако изо всех сил стараешься не смотреть в эту сторону и сделать вид, что у тебя этой проблемы с деньгами и долгами нет?

Тимур: Я считаю эту ситуацию стандартной для любого бизнеса. Я так же уже 8 лет живу и привык к этому.

Валентина: Я тебе описывала три уровня финансового положения. На каком уровне ты сейчас, определи сам для себя?

Тимур: Ну если по твоей классификации, то выходит, что я сижу в яме. Хотя нет, не согласен. Ведь у меня есть машина, есть магазины, есть торговое оборудование, товар – а это уже подушка безопасности.

1.2. РИСУЕМ, на какой СТУПЕНЬКЕ своей финансовой ямы мы сейчас находимся

Валентина: Очень хорошо. Тогда важно прямо нарисовать себя на этой схеме. Давай договоримся, что долговая яма имеет определённую глубину, по ступенькам. Каждая ступенька, допустим, равна 1 миллиону рублей, и подушка безопасности тоже имеет свою высоту, также ступенчатую, по 1 миллиону рублей.



И важно обозначить свою конкретную ступеньку и нарисовать там человечка – себя. Сколько стоит твоя машина?

Тимур довольно заулыбался: Я купил её в автосалоне! За 2,5 млн руб.! Правда, брал я её в кредит.

Валентина: Хорошо. Если бы тебя сейчас твои кредиторы вынудили продать эту машину, то за какую сумму реально ты бы её сейчас смог скинуть в течение месяца?

Тимур: Думаю, что за 1,5 миллиона рублей.

Валентина: Хорошо. Сколько ты ещё остался должен банку за эту машину?

Тимур: Точно не помню, ну где-то около полумиллиона.

Валентина: Отлично. Одна ступенька в 1 миллион рублей есть!

Ещё ты сказал, что у тебя есть магазины, оборудование, товар. Как ты считаешь, если бы ты захотел всё это продать, за какую сумму тебе бы удалось это сделать? И правильно я поняла, что товарных запасов у тебя нет совсем, а наоборот, есть долги за этот товар?

Тимур: Ну да. Недвижимость магазинов арендованная, не моя. Оборудование старое – его тоже малореально продать. Разве что за копейки. Можно было бы попытаться продать этот

бизнес – просто как идею, как якобы налаженный бизнес-процесс. Может, и нашёлся бы покупатель.

Валентина: Ну допустим... Как тебе кажется, за какую сумму ты смог бы продать свой «готовый бизнес»?

Тимур: Я бы попробовал поставить 10 миллионов рублей.

Валентина: Если бы ты был покупателем, то стал бы ты проверять прибыльность бизнеса, который ты хочешь купить? И как бы ты стал это делать?

Тимур: Я бы попросил всю бухгалтерию, я бы хотел пообщаться с продавцами, с товароведом и бухгалтером.

Валентина: И в итоге, Тимур, как ты думаешь, за сколько реально ты сможешь продать свои магазины, если покупатель попросит у тебя все эти данные и пообщается с твоими продавцами?

Тимур: Да ни один вменяемый человек мой бизнес купить не должен. Но я не буду давать бухгалтерию, а продавцам скажу, что либо мы закрываемся и они теряют работу, либо, возможно, бизнес купит какой-нибудь новый богатый владелец. И тогда они будут расхваливать бизнес покупателю. Я думаю, всё-таки есть шанс продать по 500 тысяч каждую торговую точку. В итоге получится 2 миллиона.

Валентина: Хорошо. Итого машина = 1 миллион рублей + продажа магазинов 2 миллиона рублей = 3 миллиона рублей = 3 ступеньки вверх.

То есть твоя подушка безопасности равна трём ступенькам.

Теперь долги, то есть сколько ступенек вниз? Ты говорил, что в районе 6 миллионов рублей, и то под вопросом... Возможно, ещё и больше, верно?

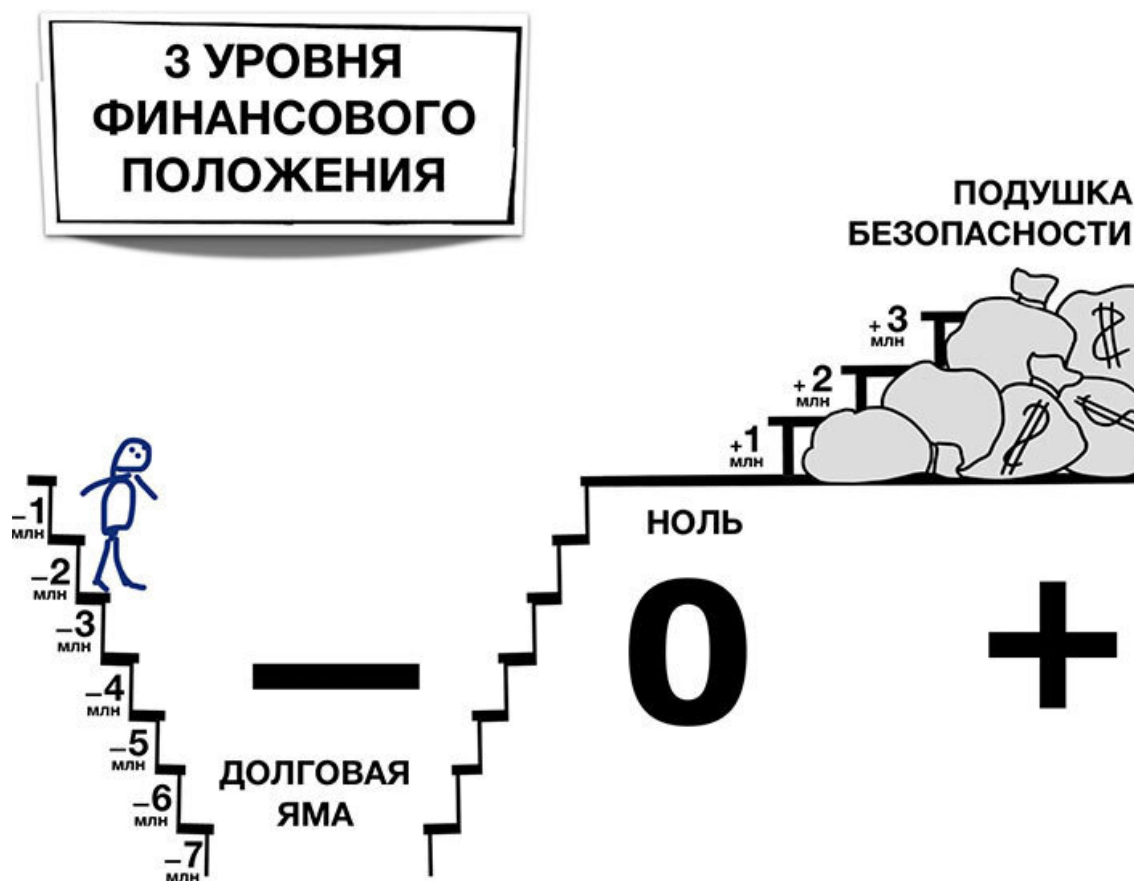
Тимур: Да.

Валентина: Рисуй себя на ступеньках!

3 миллиона активы вверх – 6 миллионов долг вниз = –3 миллиона долгов.

Рисуй!

Тимур очень неохотно подрисовал человечка в долговой яме на минус третьей ступеньке. И пару минут хмуро и молча смотрел на этот рисунок.



1.3. Первый экзамен должника: написать список долгов

Валентина: Тимур, это очень распространённая ловушка мышления. Человек, сидящий в финансовой яме, часто абсолютно уверен, что у него проблема с родственниками в отношениях или ещё с кем-нибудь, но не с деньгами.

Это папа плохой или мама, что придираются к мелочам. Или жена плохая, из-за того что из-за денег вечно пилит. Или это муж плохой, что мало денег даёт. А мои долги – нет-нет, они совсем здесь ни при чём.

Тимур: Да, я всё понимаю. Но я не вижу этого выхода. А ты видишь?

Валентина: Цифры, когда они записаны на бумаге, всё расставят на свои места. Чтобы двигаться дальше, необходимо пройти **первый экзамен должника. Он заключается в том, чтобы выписать все свои долги, задолженности, налоги, неоплаченные коммунальные, вот прямо абсолютно все долги на ОДИН листочек и посчитать их.**

Например (смотри таблицу):

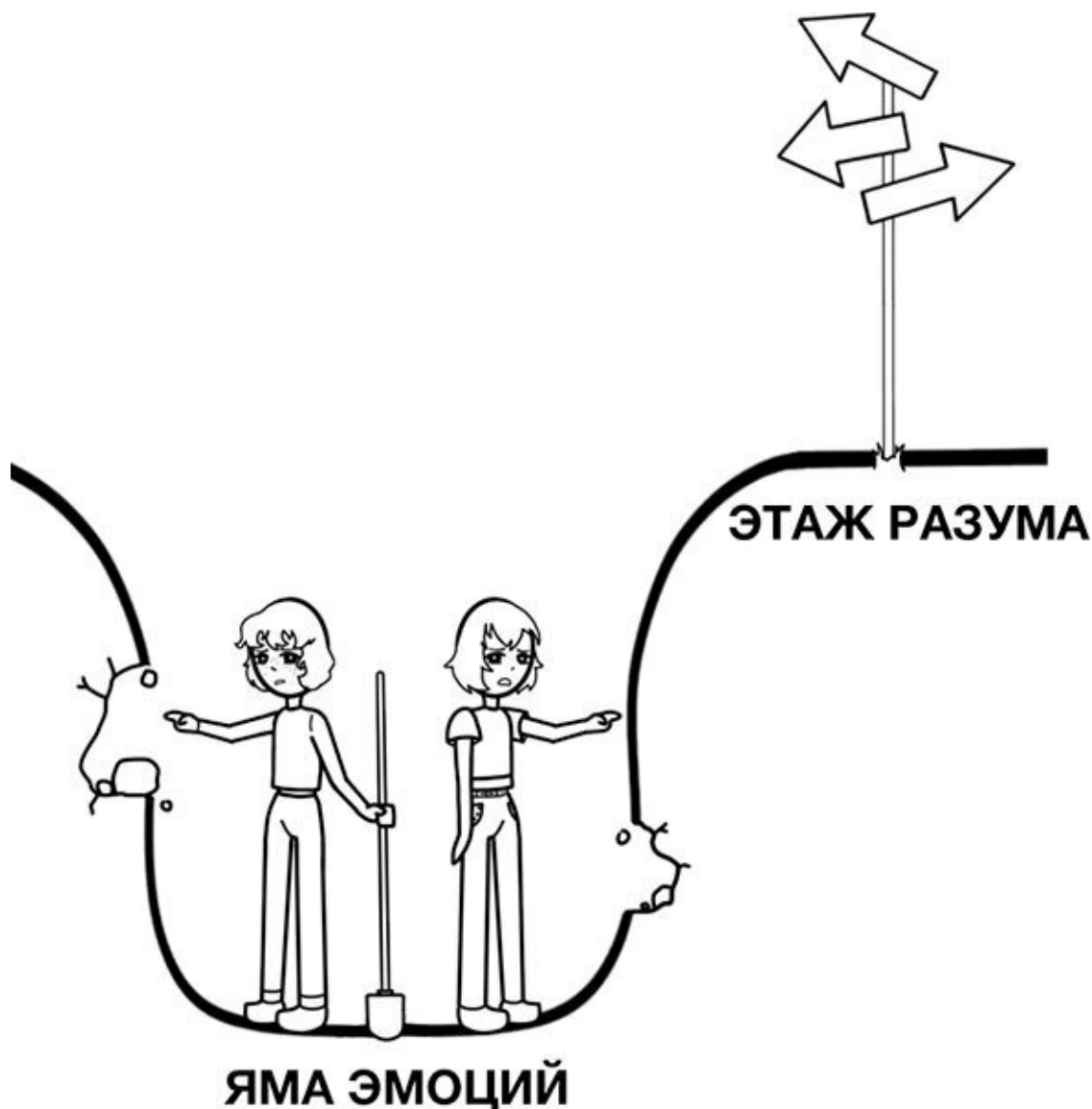
№	Кому	Сумма долга
1	Соседу Пете	15 тысяч рублей
2	Бабе Маше	250 тысяч
3	Кредит № 1	650 тысяч
4	Кредит № 2	1 млн 300 тысяч
5	Остаток по ипотеке	900 тысяч
6	Кредитная карта	80 тысяч
7	Брату	2 тысячи
8	Долг по зарплате продавцам	120 тысяч
9	Электроэнергия в офисе	18 тысяч
10	Электроэнергия в доме	4 тысячи
11	Вода	200 рублей
12	Вывоз мусора	14 тысяч
13	Обслуживание лифтов в офисе	4 тысячи
14	Налог транспортный за машину	4 тысячи
15	Налог за продажу прошлой машины	63 тысячи
16	Штрафы ГИБДД	18 тысяч
17	Исполнительные листы у приставов, пока не понял, за что	70 тысяч
18	Авансы за двери	6 млн 435 тысяч
19	Долг за доставку Гарику	48 тысяч
20	Судебный иск	140 тысяч
	Итого	10 млн 335 тысяч

Кажется мелочью, ну, как правило, именно этот первый экзамен и не удаётся успешно сдать.

Как тебе это слышать? Сможешь ли ты после сегодняшней консультации, придя на работу, выписать все свои долги?

Тимур: Да это легко... Наверное... Если надо, конечно, выпишу. Только я не считаю это таким уж важным. Я думаю, чтобы развиваться, мне нужно что-то другое. Какой-то толчок, какой-то рывок, новое направление, может быть. Но я не знаю, в какую сторону.

Валентина: Когда ты сидишь в яме, рывок влево или вправо будет только обозначать то, что ты ещё больше роешь себе подкоп. И в итоге он может вообще тебя засыпать.



Невозможно развиваться, сидя в долговой яме. Пока ты в яме, ты лишь обслуживаешь её. Вся твоя творческая энергия уходит не на развитие, а на бесконечный просчёт, какую кредитную дырку закрыть первой, а потом какую следующей. А если не хватит, то где перехватить. А если не займут вот там и срок уже подойдёт, то надо будет, наверное, вот у тех перезанять.

И все мысли крутятся только вокруг этого.

Иллюзия, что человек, сидя в яме, может развиваться. Надо хотя бы выйти на уровень нуля. Лишь тогда появится хоть какой-то шанс на реальное развитие.

Тимур: Ну хорошо, я посчитаю дома все свои долги. Не думаю, что мне это в чём-то поможет, ну раз уж ты говоришь, что это так важно, – не проблема, сделаю.

1.4. Основные причины возникновения долгов

Тимур: Но всё-таки, как это всё произошло? По какой причине я оказался в этой яме?

Валентина: Основные причины возникновения долгов, на мой взгляд, удобно разбить следующим образом.

1. Наркомания (и в меньшей степени алкоголизм).
2. Игромания.
3. Шопоголизм, транжирство.
4. Психиатрическое отклонение.
5. Участие в финансовых пирамидах.
6. Гипноз (групповые семинары, секты).
7. Отсутствие письменной личной бухгалтерии.
8. Большие долги у близкого родственника (из-за вышеперечисленных причин).

Тимур, выбери из этого списка свою причину твоей долговой ямы.

Тимур: Ну, в азартные игры я не играю, наркотики – это тоже не моя тема, ни в каких пирамидах я никогда своей жизни не участвовал. Групповые семинары тоже не посещаю. С головой, по моему мнению, у меня всё в порядке. Получается, что из-за бухгалтерии, если методом исключения...

Валентина: Да, Тимур. Мне тоже так кажется. Что вся твоя финансовая ситуация образовалась только лишь из-за отсутствия личной письменной бухгалтерии.

Тимур: Валентина, ты сейчас перечислила транжирство рядом с наркоманией и игроманией. Я слышал про анонимные сообщества алкоголиков и наркоманов, а интересно, у шопоголиков тоже есть свои анонимные сообщества?

Валентина: Да, анонимные сообщества алкоголиков и наркоманов есть практически в каждом городе, причём в каждом районе. Даже для маленького города Сочи их наберётся с десяток. А вот сообщества анонимных должников, или они же сообщества анонимных шопоголиков – их пока поменьше.

Многие из них занимаются по той же самой 12-шаговой системе избавления от зависимости, что и алкоголики и наркоманы. Механизм зависимости очень схожий. Все эти сообщества бесплатные, и в них может вступить любой желающий. Достаточно в поисковике в интернете ввести запрос.

Резюме

1. Финансовая ловушка мышления № 1: у меня проблемы не с ДЕНЬГАМИ, а с окружающими ЛЮДЬМИ из-за денег.

Выход: важно причину и следствие менять местами. У меня проблемы с тем, как я ТРАЧУ ДЕНЬГИ, и ПОЭТОМУ возникают сложности с окружающими. И всё это из-за того, что я пока не научился обращаться эффективно с личными финансами.

2. Финансовая ловушка мышления № 2: я умею эффективно обращаться со своими деньгами. А возникшие долги – это лишь какое-то временное недоразумение, скоро всё само собой как-нибудь решится.

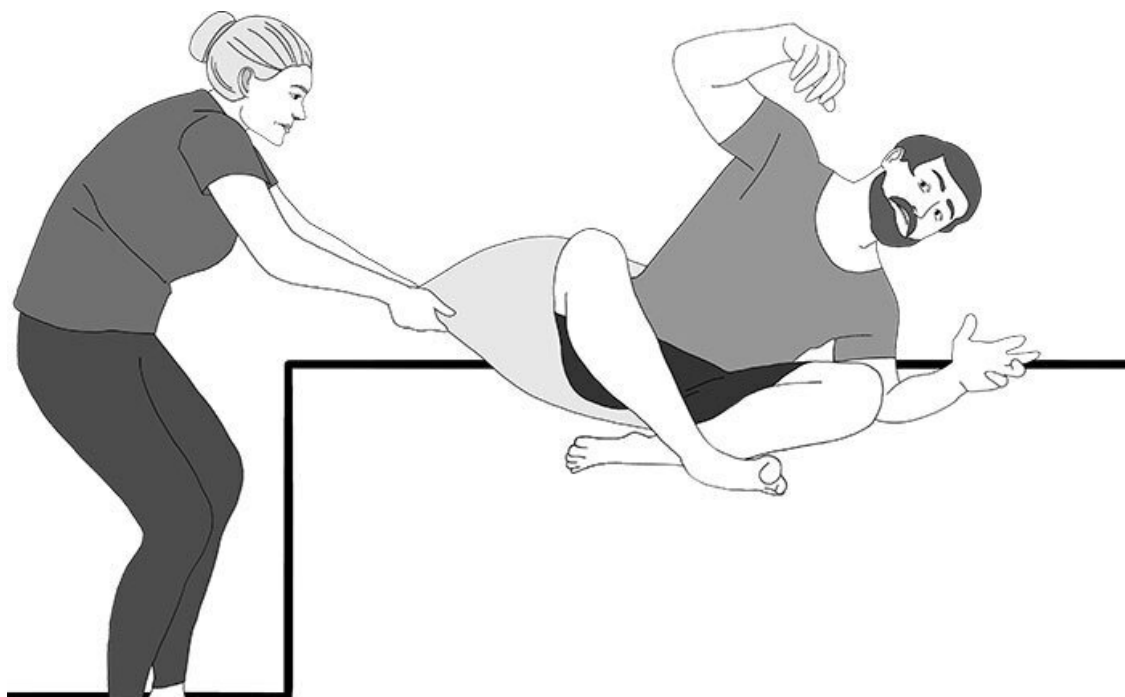
Мне же уже столько лет! У меня за плечами много достойных побед. Не может быть, чтобы я был не прав. Как это, всегда справлялся с личными финансами, а сейчас нет? Нет, это просто стечение обстоятельств.

Выход: чтобы трезво посмотреть на ситуацию, важно определить уровень: яма, или ноль, или есть финансовые запасы. И на какой конкретно ступеньке сейчас человек находится.

Конечно, бывает, что сразу и не поймёшь уровень. Вот вроде у меня и имущество есть, даже и несколько единиц. Но и кредитные карты в минусах. Хочется думать, что я сижу на подушке, но с временными трудностями.

И тут также придётся писать этот невыносимо неприятный список: на какую реально сумму у меня есть всё имущество, если его всё записать именно по ценам сегодняшнего варианта продажи, и сумму долгов.

И тогда ваша подушка безопасности, выходит, уже и не совсем ваша. И её могут выдернуть из-под вас в какой-то момент, если ситуация продолжит двигаться всё в том же направлении.



3. Финансовая ловушка мышления № 3: я слышу информацию, но не осознаю её.

Одна картинка лучше тысячи слов.

Большинство людей очень плохо воспринимают аудиальную информацию. А вот картинки, сколь элементарными бы они ни были, запоминаются намного лучше.

Представьте, что вы включили телевизор посмотреть кино, а там больше не будет ни одного изображения. Допустим, на экране вы будете видеть только бегущие строчки текста. И всем очевидно, что фильмы уже не произведут такого впечатления, не смогут захватить ваше внимание. Даже сама идея вместо фильма увидеть текст на экране телевизора – и уже наша энергия резко падает, хочется пультом выключить.

Мозг Тимура, как и большинства из нас, может тысячу раз слышать, что у него долгов на 3 миллиона, но образное мышление вообще эту информацию не воспринимает, пока не увидит рисунок своего финансового положения.

Поэтому очень желательно любую сложную или «неудобную» информацию перевести в простой рисунок. Тогда шансы Тимура осознать свою долговую яму резко повысятся.

4. Финансовая ловушка мышления № 4: нежелание оцифровать долги.

Мне нет необходимости записывать все свои кредиты и долги. Я сделаю это за 2 минуты и очень легко. Поэтому даже начинать не буду. И в итоге человек не знает точную сумму своих задолженности.

Выход: как любому, например, худеющему человеку, очень важно начать с того что он встанет на весы и увидит свои килограммы.



Худеющему человеку также придётся оцифровывать, например, калории. Или граммы съеденной еды.

Аналогично человеку, который желает бросить пить или курить, придётся чётко осознать цифры: сколько сигарет в день в реальности я выкуриваю? Сколько бутылок пива я выпиваю в месяц?

Точно так же и с долгами. Цифры очень хорошо отрезвляют.

И мы изо всех сил делаем всё что угодно, чтобы только этого не считать. Потому что тогда мы столкнёмся с реальностью. Увидев цифру, мы словно посмотрим в зеркало и увидим всю плачевную картину.

Поэтому мы начинаем дурить сами себя ну очень хитро. Ну и подумаешь, что всего три конфетки съела, сидя на диете. Да зачем их переводить в калории и считать количество часов до сна?

Саморазвод в этом месте всегда виртуозный. Так изящно себя обманывать можем лишь мы сами.

Однажды я была ученицей в психотерапевтической группе по работе с зависимостями. В группе было 42 человека. Каждый должен был выбрать какую-то одну свою зависимость и в течение шести месяцев попытаться от неё избавиться: алкоголь, лишний вес, соцсети, отказаться от кофе – всё что угодно, чтобы потренироваться.

И мне запомнилась одна ситуация, которая врезалась в память наверно на всю жизнь. Один участник, мужчина, предъявил запрос лишнего веса, и на каждой встрече он всё время говорил, как хочет похудеть. Но сколько раз ему ни предлагали взвеситься, он категорически этого не делал. Снова и снова он рассказывал, как ему тяжело живётся со своим весом и как жена по вечерам уговаривает его попить чай с печеньками.

Однажды один из участников, устав его слушать, принёс на группу с собой весы. Потому что женщина-тренер говорила, что, пока не будет первой цифры, процесс похудения не сдви-

нется вообще с мёртвой точки. **Цифра – это точка опоры. Это словно повернуть ключ зажигания в машине.**

И что вы думаете, он взвесился на этих весах? Нет, конечно. Весы так и были унесены домой без дела.

Вот примерно такую же изворотливость мы проявляем, когда не хотим посчитать на калькуляторе и записать на листочке сумму всех своих долгов.

5. Финансовая ловушка мышления № 5: чтобы всё посчитать, мне придётся остановить весь бизнес, а это принесёт больше убытков, чем пользы.

Помните, иногда на магазинах висит табличка: «Закрыто на учёт». Или «Ведётся инвентаризация».



И это объективная необходимость, чтобы сделать финансовый стоп-кадр бизнеса.

Больше 10 лет назад, когда я ещё не поступила даже в первый университет по психологии, после переезда в новый город и совершенно не понимая, куда я хочу двигаться, я устроилась на работу директором спортивного магазина, являющегося частью федеральной сети. На тот момент у меня уже были завершены обе ступени бизнес-образования менеджмента МВА и опыт позволял претендовать на эту должность.

Причина увольнения прошлого директора заключалась в том, что пересчитать все остатки товара и денег в магазине, которые беспрерывно находились в текущем состоянии оборота между городами, филиалами, банками, счетами, складами, поставщиками, удавалось лишь раз в несколько лет.

И когда этот тотальный аудит всё-таки состоялся, обнаружились миллионные потери. То ли воровство покупателей, то ли директора филиала, то ли продавцов, которые уже давно уволились, то ли недооформленные возвраты товара на основные склады.

Посмотрев неделю на всю шаткость товарного и финансового учёта, сопоставив зарплату и график труда, а главное, степень своей заинтересованности, я приняла решение не работать там.

Конечно, то, что было более 10 лет назад, не сравнится с сегодняшними электронными цифровыми системами учёта. Всё развивается очень быстро.

Данный пример я решила включить в эту книгу, чтобы, если у читателя возникла иллюзия, что это лишь наш Тимур такой нерадивый – не может посчитать на калькуляторе, то это не так.

Даже огромные бизнес-конструкции сталкиваются с такой же сложностью. Когда мы слышим, что какая-либо крупная организация, заметная на мировом фоне, или персона из списка «Форбс» вдруг каким-то образом обанкротились, то часто суть сломавшегося конструктора всё та же самая.

Кажется, что цифр слишком много, всё беспрерывно течёт и сложно выделить на одном единственном листочке самые важные цифры.

Даже те люди, которые, в отличие от Тимура, могут позволить себе нанять и бухгалтера, и несколько бухгалтеров, и экономиста, и финансиста, и аудитора, всё равно в той или иной мере сталкиваются с той же самой проблемой и вынуждены её решать.

Например, у вас есть 20 бухгалтеров. И есть главный среди них. Однако разве я буду своему главному бухгалтеру рассказывать, на какую сумму я сейчас отдохнул за границей и сколько денег потратил кому-то там на подарок? И сколько денег дал своему взрослому ребёнку?

Да нет, не буду. И вот опять уже цифры поплыли и начали размываться в непонятные узоры.

Ещё важный акцент, если вдруг у читателя есть заблуждение, что у профессиональных экономистов и бухгалтеров нет проблем с личными подсчётами и долгами, то это **ОЧЕНЬ** и **ОЧЕНЬ** большая иллюзия.

Вывод: на каком бы уровне вы ни находились, в той или иной степени с этой задачей «личного финансового учёта» сталкиваются все. Особенно кто постоянно развивается и растёт.

1.5. Второй экзамен должника, составить таблицу доходов и расходов

Вот как умудриться, чтобы все личные и бизнес-цифры всех доходов и расходов в итоге сводились всего-навсего в одну-единственную простую, даже элементарную таблицу?

	Доход	Расход	Итого
Неделя			
Месяц			
Год			

В этой таблице есть всего три столбца: «Доход», «Расход», «Итого».

И всего три строки: «Неделя», «Месяц», «Год».

Например, за последнюю неделю я потратила 60 тысяч рублей, а доход 40 тысяч рублей. Вижу эту неприятную цифру убытка в 20 тысяч рублей. Но успокаиваю себя тем, что в целом обычно всё равно доход мой выше.

Однако вторая строчка – доход и расход за последний месяц – не даст мне себя обмануть и предательски снова, допустим, показывает минусовые цифры. За месяц расход 350 тысяч, а доход 150 тысяч. Итого убыток за последний месяц уже 200 тысяч.

Но и тут есть вариант себя обдурить: это просто месяц выдался неудачный.

Однако третья строка – доход и расход за последний год – не оставит никаких шансов на иллюзии (смотри таблицу).

	Доход	Расход	Итого
Неделя	40 тыс.	60 тыс.	–20 тыс.
Месяц	150 тыс.	350 тыс.	–200 тыс.
Год	2 млн 200 тыс.	3 млн 100 тыс.	–900 тыс.

Как вы думаете, если взять любого человека, который оказался в долговой яме, если бы каждую неделю, каждый месяц и в итоге за год человек видел, что регулярно ежемесячно тратит больше, чем зарабатывает, то отрезвило бы это? Остановило бы это падение в долговую яму ещё глубже?

Однако пока что всё, что было выше описано, не содержит ничего нового. **Старо как мир и есть в каждой книге про финансовое мышление: тратить меньше, считать долги, всё записывать.**

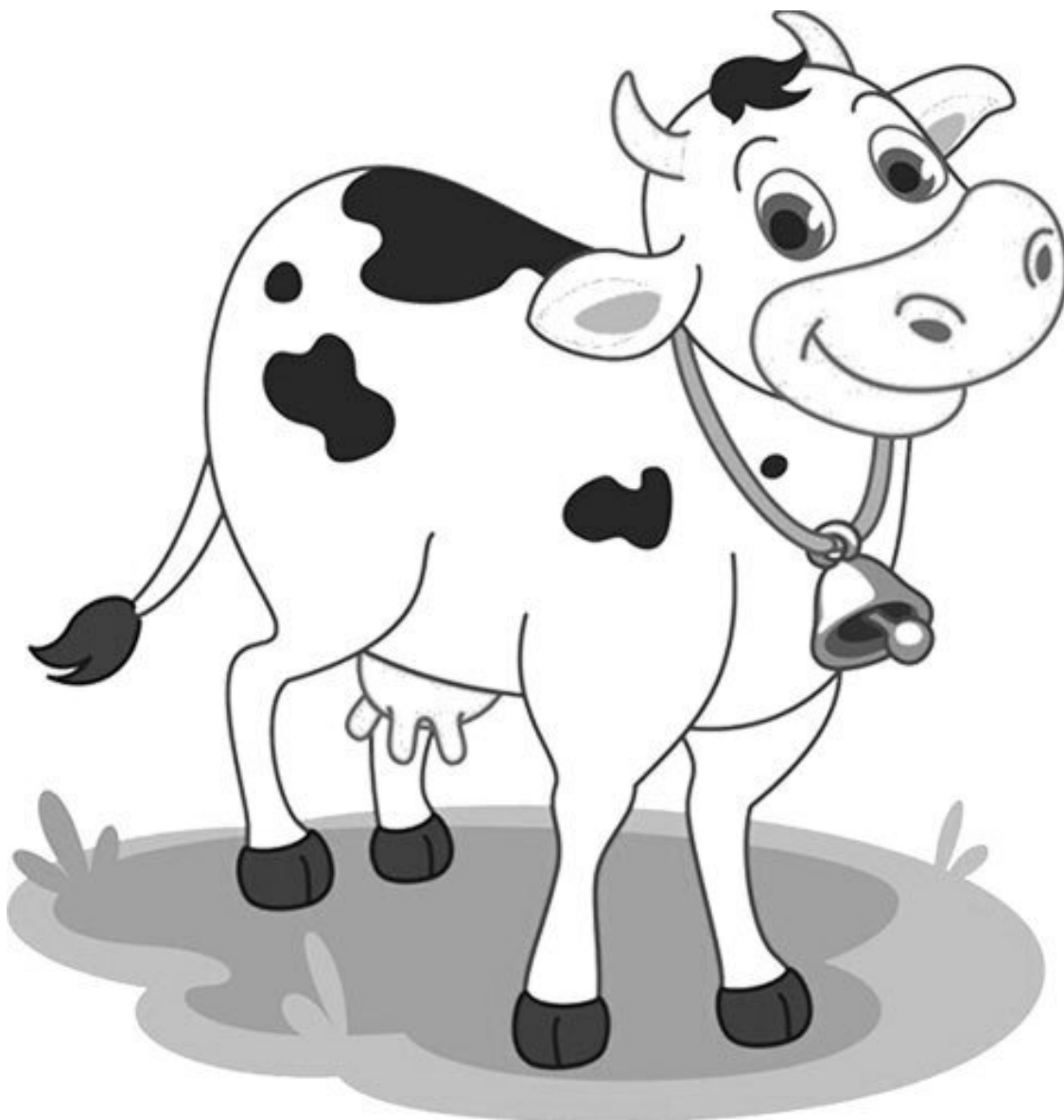
Мы все знаем, как правильно поступать, а вот почему же не получается так делать? Давайте теперь реально пойдём глубже в психологию.

Глава 2. Что мешает нам оцифровывать свои финансы?

2.1. История Розы

Роза: У меня свой небольшой бизнес. Есть маленькая столовая и ещё продуктовый небольшой магазин. Чаще всего я работаю сама в столовой: и готовлю, и посуду мою, и рассчитываю клиентов. В магазин нанимаю девочек-продавцов. Ещё иногда дочь помогает. Ещё у нас с мужем есть маленький гостевой дом, который мы сдаём посуточно летом. Но это очень сезонный бизнес, и большую часть года эти помещения пустуют.

Я очень устаю и давно уже хочу что-то поменять. Мне так надоели эти вечные то ремонт холодильников, то травля тараканов, то проверки бесконечные санэпидстанций. То полиция хочет на халяву покушать. Желающих подоить мой бизнес всегда намного больше, чем я могу вывезти на себе.



Вроде бы отказать им нельзя.

Ну кроме того, что они хотят бесплатно что-то взять в моем магазине и поесть в моей столовой, некоторые ещё не стесняются даже денег у меня в долг попросить. И что ты думаешь, они возвращают? Нет, конечно. И таких вот нахлебников мне уже сложно пересчитать. Если бы мне удалось собрать деньги со всех, кто мне должен, получилась бы очень приличная сумма.

Так тянется уже 12 лет. Ну вот недавно я случайно стала свидетелем, как в моей столовой умер человек на моих глазах. У мужчины был какой-то припадок. Когда приехала скорая, он был уже мёртв.

Через полгода я заметила, что я стала жить совершенно другой жизнью. Я перестала нормально спать по ночам. У меня начались панические атаки. Вялотекущее недовольство своей работой обострилось до такой степени, что мне хочется эту тарелку борща клиенту не подать, а вылить ему в лицо.

Надо срочно что-то менять, но я не пойму, что именно. Словно выхода нет. Или я его не вижу.

Валентина: Роза, конечно, очень желательно сначала почистить в твоей душе эти воспоминания о смерти человека. Для этого лучше всего подойдёт метод ДПДГ. Если других эпизодов чужих смертей больше не было, то, я думаю, будет достаточно одной-двух встреч, чтобы убрать эти ядовитые эмоции от воспоминания. Умом ты помнить будешь это событие, но эмоций не будет никаких. Словно это было не с тобой. Или как будто бы ты увидела это по телевизору, в кино, не по-настоящему.

Поскольку далее в тексте будет постоянно упоминаться аббревиатура ДПДГ и метод «Пустого стула», позволю себе буквально несколько страниц теоретической части.

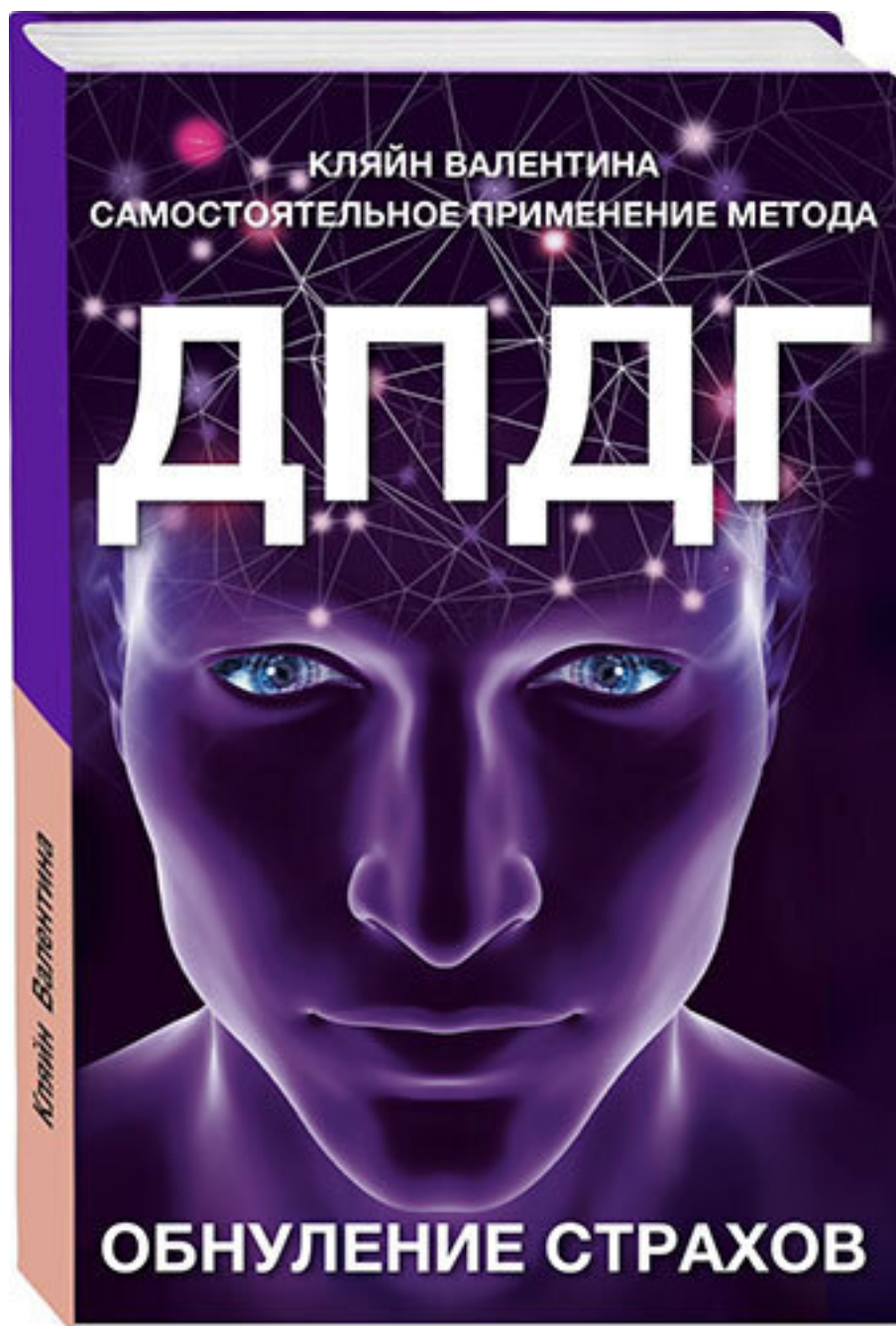
Можете смело перелистывать данную главу, если вы уже читали другие мои книги про эти методы:

1) [«Матрица души»](#).

Психотерапия эмоциональных травм методом пустого стула»,



2) «Самостоятельное применение метода ДПДГ» (<https://clck.ru/35oU2R>).



3) «ДПДГ ПРОФИ. Часть 2. Ускорение метода ДПДГ в 3 раза через перепись сценария».



4) Либо другие мои книги.

2.2. Что такое метод ДПДГ

ДПДГ расшифровывается как десенсибилизация и переработка движением глаз. Человек думает о травмирующем воспоминании и в это время быстро двигает глазами влево и вправо. И эмоции «стираются».

На сегодняшний день в мире существует только два научно доказанных и официально признанных ВОЗ (Всемирной организацией здравоохранения) метода психотерапии, дающих устойчивый и **БЫСТРЫЙ** результат при борьбе со стрессом, – это ДПДГ и КПТ. Автор данной техники – Ф. Шапиро (годы жизни: 1948–2019).



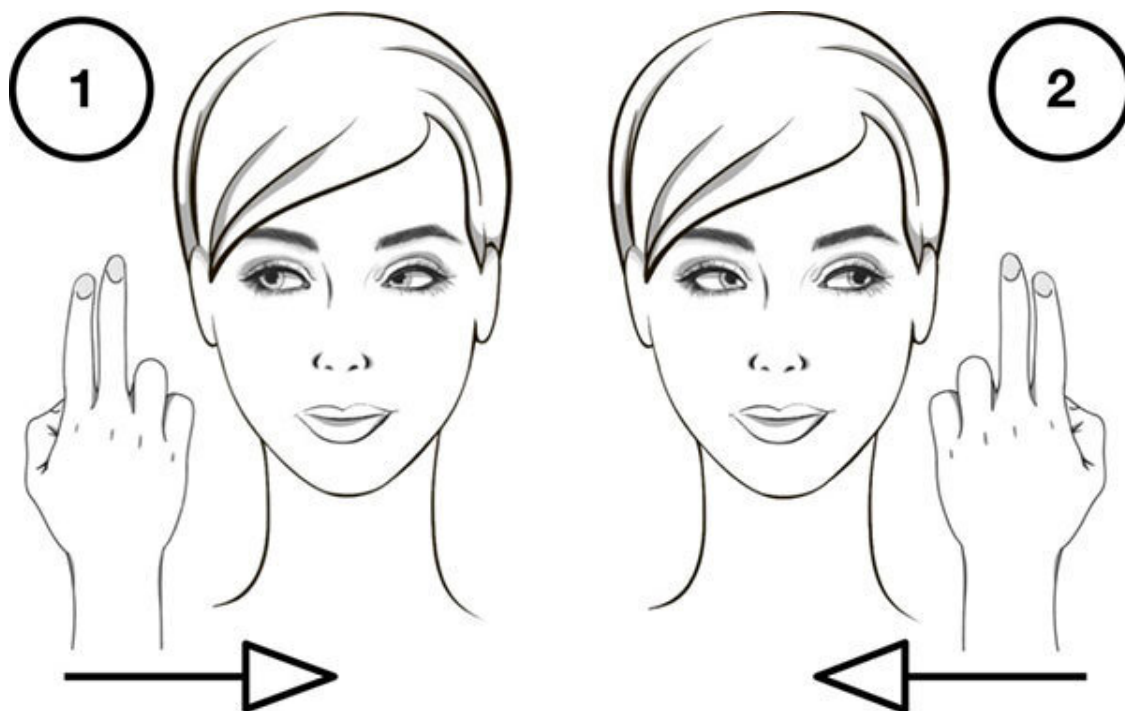
По всему миру психологи МЧС и служб спасения используют технику ДПДГ, чтобы вывести людей из шоковых состояний при массовых катастрофах. Однако этот метод применим и для более бытовых стрессов, страхов, неприятных воспоминаний: измен, воспоминаний после операций, изнасилований, драк, страхов собак, высоты, самолётов, лифтов, стоматологов, темноты, страха заболеть, любых фобий...

Метод невероятно сильный. И быстрый.

Если очень коротко, за пару минут объяснить, как он работает, то суть в следующем.

Что происходит, когда человек поочерёдно быстро двигает глазами в две стороны?

Смотри рисунок «Движения глаз по прямой траектории».



Когда ты повернула глаза направо – активировалось левое полушарие твоего мозга. Повернула глаза налево – активировалось правое полушарие. И если быстро чередовать направление взгляда, начинают быстро переключаться оба полушария мозга.

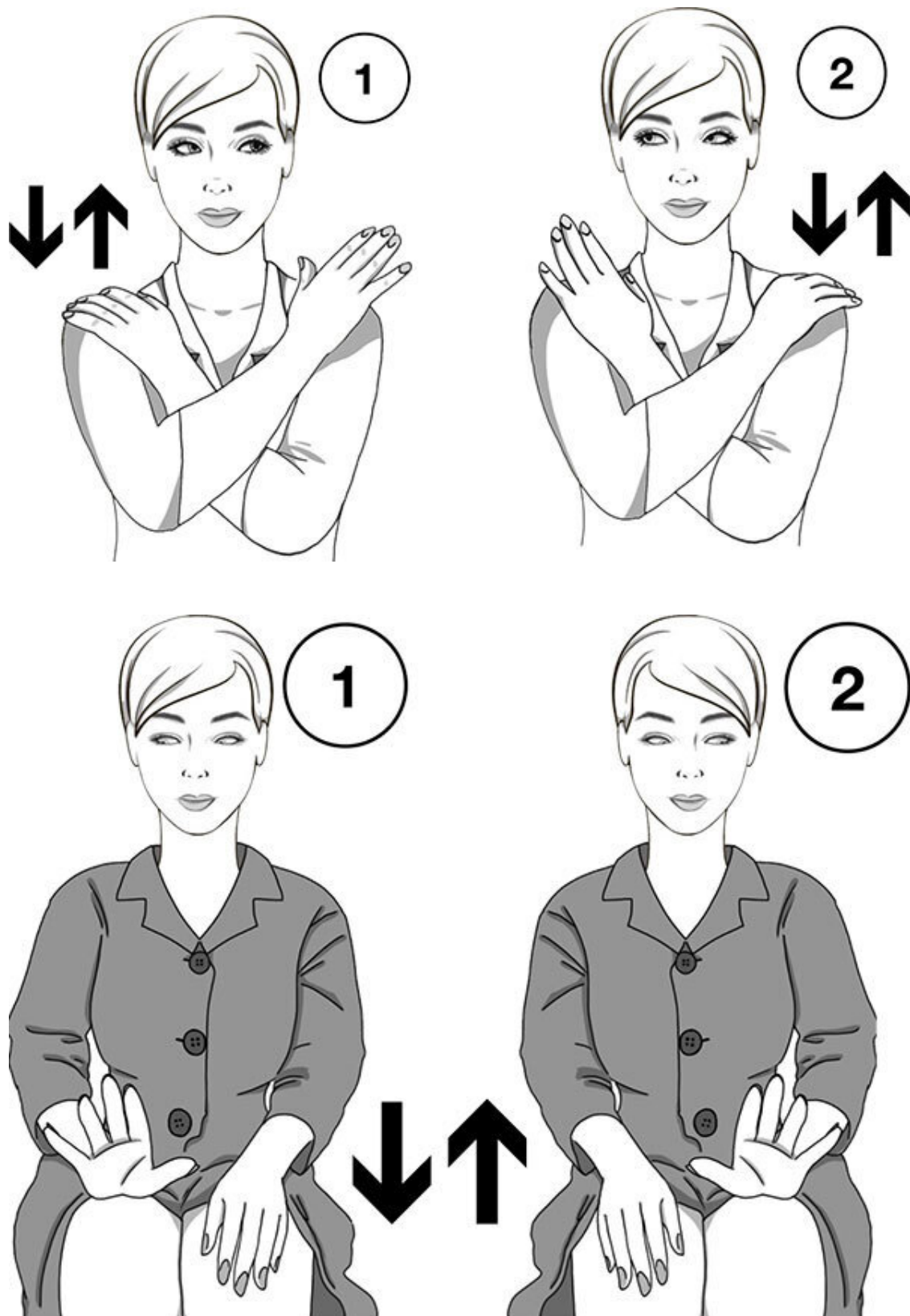
При этом в исследованиях предполагается, что в левом полушарии перерабатывается информация, связанная с положительными эмоциями, в то время как в правом полушарии перерабатываются отрицательные эмоции. По результатам других исследований предполагается, что происходит переключение между прошлым и будущим.

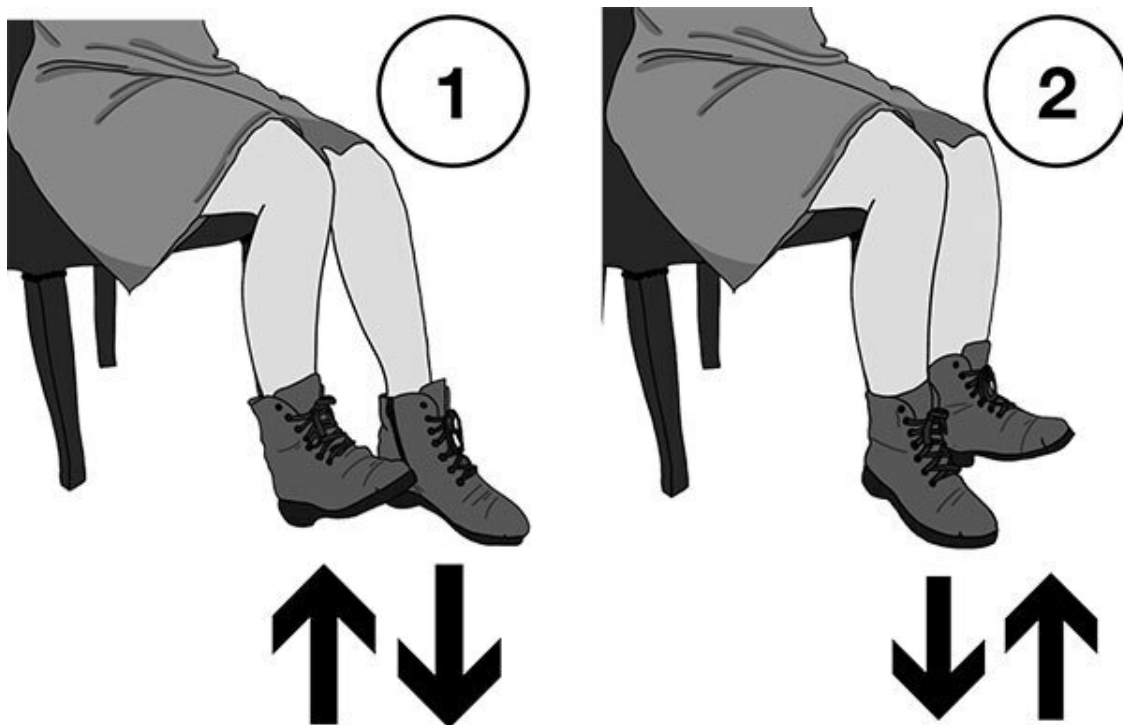
Даже если мы этого не делаем целенаправленно, подобный процесс самоисцеления происходит у всех людей во время сна. В определённой фазе сна глазные яблоки у человека сами начинают двигаться под веками. И если не камушки, то как минимум песок, грязь, мелкий мусор небольших дневных переживаний ночью сам переработается и исчезнет.

А вот при сильных эмоциональных и уж тем более физических потрясениях появляются в душе крупные камни, булыжники, которые сами переработаться не могут. Ночью вместо здоровой переработки движением глаз у нас происходит сбой, нам снятся кошмары или мучает бессонница, плохой сон. Система самоисцеления не справляется с булыжником.

Метод ДПДГ можно делать не только с помощью движения глазами, но и с помощью рук, ног, пальцев.

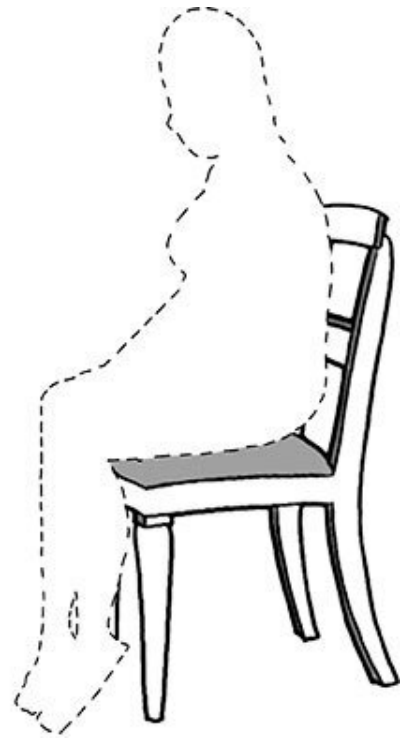
Смотри рисунки упражнений «бабочка», «барабан», «педали».





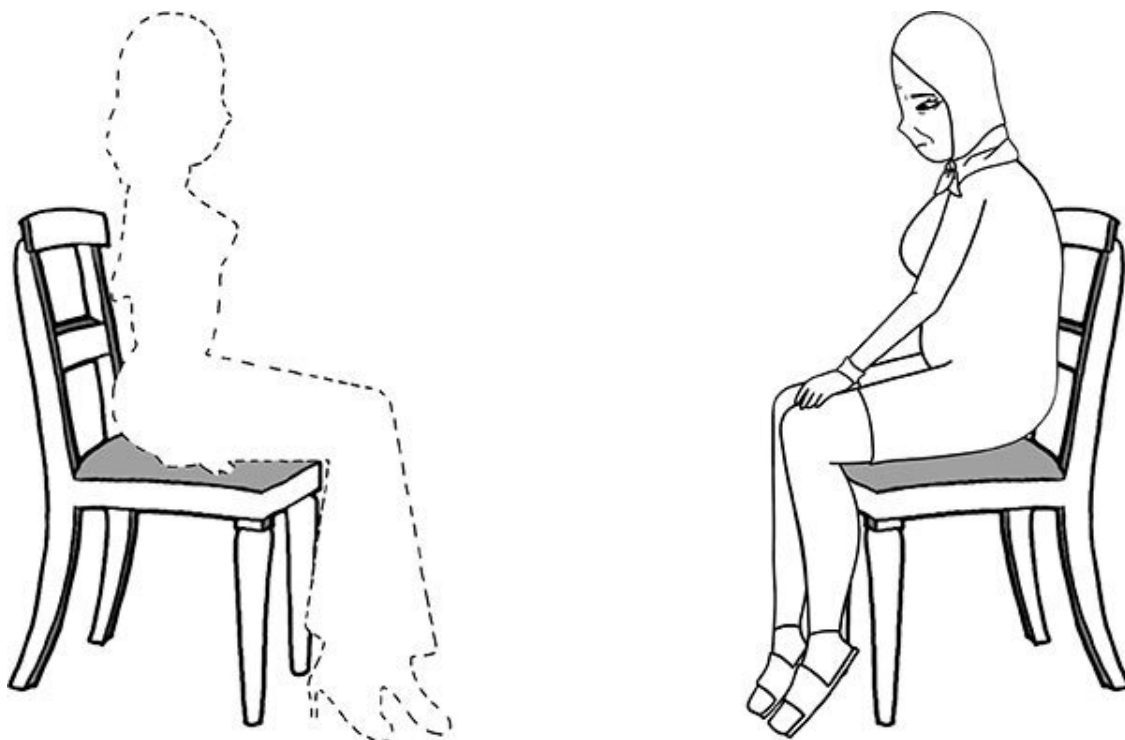
2.3. Как применять метод «Пустого стула» для кредиторов и должников

Метод «Пустого стула» – это когда клиент представляет напротив себя, например, своего кредитора, которому он должен денег, и проживает все эмоции, договаривает, спрашивает всё, что в реальной жизни было бы малореально осуществить.



Потому что всё невысказанное внутри нас застревает, словно кость в горле, и никуда само по себе не исчезает ни через год, ни через 50 лет. Может, воспоминание лишь слегка запылится до поры по времени. При этом каждый травматичный эпизод начинает накручиваться, словно снежный ком, схожими неприятными сюжетами. Меняются лишь лица.

Высказав всё воображаемому кредитору (или должнику!), затем клиент пересаживается на его стул и сканирует все его мысли и чувства и отслеживает реакции на каждую фразу.



Если ситуация уже полностью в прошлом, то после «стульев» эта психотравма ликвидируется, она перестаёт извергать, как вулкан, новые дозы токсичного стыда, страха, обиды, злости, ненависти и прочих эмоций.



Если же ситуация актуальная, то степень эмоций очень сильно понижается. Становится более понятно, как действовать далее. Что говорить, а чего не стоит. Какое действие будет эффективным, а какое принесёт только дополнительные проблемы.

2.4. Пока горит пожар, бесполезно переклеивать обои

Возвращаемся к клиентке Розе и ее бессоннице и усталости от работы.

Роза: А что, разве обязательно тратить 2 часа, чтобы чистить то воспоминание смерти мужчины? Я же, в принципе, об этом не думаю каждый день. А вот о нелюбимой работе я думаю постоянно.

Валентина: Представь, что у тебя есть квартира. В одной комнате однажды случился пожар, но эти угольки продолжают дымиться посередине помещения. Ты просишь меня вместе с тобой поменять обои в другой комнате.

Я, конечно, могу поддержать рулоны с обоями и помочь тебе мазать на них клей, но вся твоя энергия, всё твоё внимание всё равно будет приковано к той самой пожароопасной комнате.

Пока есть актуальная травма, всё остальное делать бессмысленно. Раз ты перестала спать по ночам, у тебя бывают панические атаки, то, значит, травма, очень похоже, актуальная, живая. Дым от этого бывшего костра продолжает заполнять всю твою квартиру.

Так часто бывает, когда умирает кто-то из близких, пусть даже пожилых. Соседи, знакомые, кто-нибудь попал в аварию и так далее. Психику любого человека это сносит. Словно опоры рухнули. Миф о собственной неуязвимости, который есть у каждого, пошатнулся, и становится страшно жить. Некоторые продолжают жить в этом состоянии годами и даже десятками лет. Хотя в психотерапии это можно убрать буквально за несколько часов. Если это был близкий родственник – то, конечно, побольше часов потребуется.

Роза, у тебя сейчас прорывается наружу вторая стадия психотравмы – злость. Первая – это отрицание: со мной всё в порядке, ничего особенного не произошло. Вторая – раздражение, злость, ненависть, ярость, бешенство. Третья – торги с собой, с судьбой, с Богом, с окружающими людьми. Четвёртая – горе, отчаяние, выхода нет, я не хочу жить, всё бессмысленно. Пятая стадия – принятие, всё-таки хорошо, что всё случилось именно так, есть свои плюсы.

Даже если бы тебя сейчас полностью устраивала твоя работа и ты бы не хотела вылить тарелку борща в лицо покупателю, то тебе бы хотелось надеть эту кастрюлю с борщом на голову своему мужу или своей дочери. Или ещё кому-нибудь. На кого именно выйдет злость второй стадии – это уже вопрос второстепенный. Кипящему чайнику без разницы куда выдавать пар, ему главное – выдать наружу.

Поэтому давай сначалаотреагируем на аффект, а потом уже будем разбираться с работой и деньгами.

Поскольку книга посвящена финансовой теме, сейчас я оставлю за кадром описание того, как отрабатывалась психотравма Розы, когда она видела чужую смерть.

Через 3 недели мы с ней снова вернулись к теме денег.

2.5. Применение метода ДПДГ для ликвидации финансовых блокировок

Валентина: Чем я могу быть тебе полезна? Как бы ты сформулировала свою проблему?

Роза: Я размышляю, то ли мне всё продать, вложить деньги в недвижимость и просто сдавать в аренду, то ли выгоднее тащить этот бизнес и дальше на себе?

Валентина: Что именно тебе мешает принять решение?

Роза: Я не знаю, сколько я точно зарабатываю.

Я записываю себе в тетрадке, сколько я трачу денег на продукты в столовой и ежедневную кассу. Товаровед в магазине ведёт в программе Excel учёт товара. Какие-то продукты из магазина берёт мой муж домой. Иногда в моей столовой Питаются другие родственники. Приготовленные, но не проданные блюда я иногда забираю домой. Как это всё посчитать, вообще себе не представляю.

Мне кажется, если я начну всё это считать, то больше ничем другим мне будет некогда заниматься. Только одни подсчёты останутся. А нанять ещё себе личного финансиста, который будет всё за меня считать, – так это вообще утопия. Сколько ещё времени мне придётся потратить на то, чтобы объяснить этому человеку, куда я что потратила, зачем и для чего. Ещё и дополнительная зарплата.

Вот и получается какой-то безвыходный замкнутый круг, тупик.

Валентина: Хорошо. Если здесь тупик, значит давай в этом месте и начнём делать технику ДПДГ. Какие у тебя сейчас эмоции, когда ты говоришь «всё посчитать – это невозможно, безвыходный замкнутый круг»?

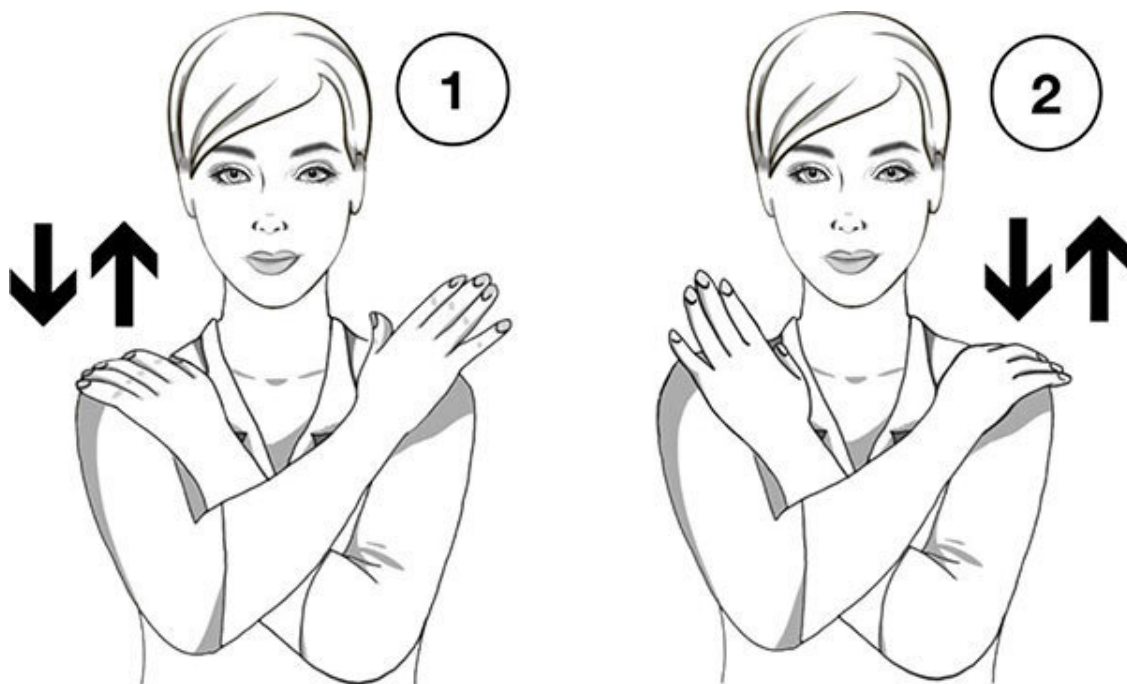
Печаль, злость, обида, страх, стыд, вина, бессилие, отчаяние? Посмотри сейчас на эту стену, на таблицу эмоций. Здесь перечислено более 70 разных слов-эмоций. Выбери что-нибудь подходящее.

Роза: Апатия, стыд, подавленность.

Валентина: Хорошо. От нуля до 10 на сколько баллов сейчас эти эмоции? 10 – это максимально. Ноль – это нет эмоций.

Роза: Допустим, на 9 баллов.

Валентина: Хорошо. Сейчас начинай делать упражнения «бабочка». То есть обними себя руками и начинай похлопывать кистями по своим плечам. Глаза пусть отдыхают, будем делать без них сейчас.



И говори вслух всё, что тебе будет приходить на ум. Любые воспоминания, картинки, фразы.

Всё, что будет возникать, важно. Не фильтруй, просто выдавай всё вслух. Поехали: максимально сконцентрируйся на фразе «посчитать – это невозможно, безвыходный замкнутый круг». Апатия, стыд, подавленность. И начинай хлопать ладошками по плечам.

Роза начала упражнение «бабочка». Секунд через 20 она начала говорить.

Роза: Да я терпеть не могу записывать все эти цифры. Меня это раздражает. Я вам что, бухгалтер, что ли? А потом ещё цифры не сходятся. Вроде бы всё записала, а деньги всё равно куда-то делись. Куда – непонятно.

Чувствую себя двоечницей по математике. Словно я должна решить какие-то уравнения, которые у меня никак не сходятся. Я чувствую себя полной дурой.

Роза замерла и остановилась. Показалось, что она перестала дышать, застыла.

Валентина: Хорошо, остановились. О чём ты сейчас думаешь, какие образы или мысли в голове?

Роза: Я вспомнила свою школу и свою учительницу математики. Вспомнила, как моя подружка, соседка по парте, всегда решала все задачи очень быстро. И я чувствовала себя каким-то отсталым существом рядом с ней. Первые пару лет я ещё пыталась как-то понять эту математику. Но начиная класса с 3-го, я окончательно махнула на это рукой, сдалась. Тройки были для меня за счастье. Стыдно сказать, но я до сих пор из таблицы умножения не смогу вспомнить несколько цифр.

И я за всю школу так и не смогла понять, что такое логарифмы, параболы, котангенсы. Словно какая-то абракадабра на японском языке. Зачем они нужны были? Где я должна это применить? Или, может быть, сейчас я бы у себя в тетрадке писала этот котангенс и тогда смогла бы посчитать свою бухгалтерию?

В общем, математика и я как-то так и не встретились. Видимо, дороги наши параллельны и не пересекаются.

Но если я еле-еле с двойки на тройку не могла дотянуться, то зачем вызывать меня к доске решать задачу? Чтобы все поржали надо мной?

Самое лучшее моё воспоминание с урока математики – это когда из головы учительницы вылетела огромная моль. И мы стали с подружкой так смеяться, что долго не могли остановиться, мы покраснели и чуть не лопнули от смеха.

У математички был ещё такой пушистый волос, как одуванчик. И очень серьёзное лицо, в очках, умная. И тут вылетает эта моль, огромная, как бабочка.



Что эта моль делала в её голове – мне не понятно. Но это было так смешно, что нас от хохота чуть не разорвало. Смеяться в голос было нельзя, изо всех сил мы пытались делать это тихо. В итоге получались прихрюкивания с выпученными глазами и красными, как помидор, лицами.

Мы потом ещё долго обсуждали классом, может быть, ей на 8 Марта надо подарить средство от моли.

До сих пор смешно это вспоминать.

Пожалуй, это единственный приятный эпизод о математике за все 10 лет моей учёбы в школе.

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.