

Ксения Нефедова

Секреты женских денег

Книга-тренинг
для женщин,
желающих
изменить
мышление и
увеличить доход



Ксения Нефедова

Секреты женских денег

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68738703

SelfPub; 2023

Аннотация

Ксения Нефедова, женский психолог, в своей книге-тренинге собрала и систематизировала психологические стратегии по заработку денег. Современные данные по работе мышления, не тривиальные подходы к теме денег, работающие техники и упражнения, срез по самым новейшим подходам к материальному достатку, факты, а не советы – в этой книге есть всё. Книга обращена ко всем, кто хочет покинуть свою псевдореальность, в которой безденежье, страхи, когнитивная жвачка из родительских установок и автоматических мыслей не дают изменить свою жизнь в лучшую сторону. Книга отличается практической ориентированностью и будет интересна как широкому кругу читателей, так и профессионалам: психологам, коучам, консультантам.

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 4 |
| Глава 1. Взросление и деньги. Как получить доступ к деньгам через проработку мышления | 5 |
| Психология денег. Метод «трансактного анализа» как способ улучшить свое финансовое состояние | 11 |
| Что это за эго-состояния Дитя, Родитель и Взрослый? Как они формируются? | 12 |
| Как эго-состояния Дитя, Родителя и Взрослого влияют на финансы? | 16 |
| Этапы зрелости человека | 42 |
| Как активизировать и укрепить своего внутреннего Взрослого? | 42 |
| Как определить, сепарировалась я или нет? | 46 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 51 |

Ксения Нефедова

Секреты женских денег

Предисловие

Если вы хотите оставаться в псевдореальности, построенной вашим сознанием, в которой заработок денег это сложный процесс, вызывающий огромное количество вопросов без ответов, тогда даже не начинайте читать эту книгу.

Если же есть желание изменить свою жизнь в лучшую сторону, то эта книга для вас. Есть все основания полагать, что она заменит ни одну консультацию психолога и качественно улучшит вашу жизнь.

Современные данные по работе нашего мышления, не тривиальные подходы к теме денег, работающие техники и упражнения, срез по самым новейшим подходам к материальному достатку, факты, а не советы – в этой книге есть всё. Шаг за шагом автор раскрывает нам все нюансы и секреты финансового благополучия. Осталось только прочитать.

Книга отличается практической ориентированностью и будет интересна как широкому кругу читателей, так и профессионалам: психологам, коучам, консультантам.

Светлана Шабардина, клинический психолог

Глава 1. Взросление и деньги. Как получить доступ к деньгам через проработку мышления

На одном из денежных тренингов, которые я проходила, сокурсник удивленно воскликнул: «Ксения, у меня случился разрыв шаблона! Вы говорите, что помогаете людям решать проблемы с деньгами с помощью психологических методов. Как это вообще связано: психология и деньги?!»

Дальше у нас разгорелась дискуссия, от чего зависит наличие денег в кармане. Мужчина утверждал, что исключительно от действий. Я рассказывала случаи из своей консультационной практики, когда ситуация с деньгами у моих клиентов менялась после одной сессии, на которой мы работали исключительно с внутренним пространством человека. Не с действиями.

Я часто прохожу новые обучения и слышу от тренеров фразу: «деньги – про действия». Да, но эти действия начинают срабатывать только после того, как вы проработали свое мышление и привели в порядок эмоции. Ко мне на консультации приходят активные женщины, которые постоянно находятся в развитии, читают умные книги по денежному мышлению, проходят финансовые тренинги, повышают профессиональные компетенции, развивают новые навыки

ки, обучаются новому. Они инициативны, предприимчивы и целеустремлены. Не боятся проявляться. Делают много действий, направленных на увеличение своих доходов, но по какой-то непонятной им причине, повлиять на рост своих доходов им не удается.

На консультациях мы находим эти «неведомые» причины, прорабатываем их, после чего ситуация с деньгами меняется порой волшебным образом. Причем без дополнительных действий во внешнем мире со стороны этих женщин.

Приведу примеры из своей практики.

На консультации женщина увидела в своем внутреннем пространстве обертку от мороженого «Золотой слиток».

– Что чувствуешь? – спрашиваю я.

– Чувствую, будто это обман. Написано «Золотой слиток», а по факту – просто обертка.

– Хочешь его поменять на настоящий слиток или деньги?

– Хочу!

– Куда пойдешь менять, в банк?

– Да!

– В какой, в Сбер?

– Да!

– Иди, меняй!

Клиентка мысленно отправилась в банк, где в кассе ей поменяли эту обертку от мороженого на настоящие деньги.

В течение двух недель после этой сессии она нашла на улице крупную сумму денег, которая позволила ей закрыть свои

долги, купить желанные тренинги и еще отложить!

В физическом мире она не предпринимала каких-то специальных действий, которых не делала раньше. Она не грабила банк, не составляла резюме, не просила денег у мужа. Она просто шла по улице. Эти деньги оказались у нее буквально под ногами. Ей нужно было просто поднять их. И это стало возможным после снятия у нее внутреннего блока, связанного с темой денег.

Другая клиентка также пришла с запросом «хочу увеличить доход». Мы работали с ее внутренним пространством, задействуя ее чувства и ощущения в теле. Эта сессия была вообще диагностической, а не терапевтической. В ней она увидела свой реализованный в новом доходе потенциал и поговорила с ним. В конце сессии мы подробно обсудили с ней план действий по выходу на удвоение ее дохода.

Но в реальном мире клиентка не спешила реализовывать согласованные действия. Мы списались спустя два месяца, и выяснилось, что на ее работе открыли новую должность, где ей предложили совмещать функции. Зарплата, естественно, была увеличена!

Эта клиентка не составляла резюме, не ходила по собеседованиям, не изучала потенциальных работодателей, что рекомендуют делать HR и карьерные коучи. В обход всех законов логики и трудового рынка с помощью одной диагностической консультации она решила вопрос с увеличением дохода!

Подобных случаев в моей практике набралось уже на целую коллекцию. В книге я буду приводить много примеров, чтобы вы понимали, как это работает.

В этой главе я хотела бы подробно ответить на вопрос своего пораженного сокурсника «как вообще связаны психология и деньги?»

С точки зрения психологии, эти понятия связаны напрямую. Я люблю научный подход. Поэтому постараюсь объяснить эту связь с помощью психологического научного метода – транзактного анализа. Если захотите, вы всегда можете обратиться к первоисточникам: Эрику Берну и Томасу Э. Харрису.

Не пропускайте эту часть главы. Даже поверхностное владение транзактным анализом делает жизнь проще и понятнее, поскольку вы начинаете видеть чуть-чуть больше, чем обычные люди. Но самое важное – вы получаете возможность понимать глубже, что происходит именно с вами, почему возникают конфликты, недопонимание на ровном месте. Почему вы говорите прямым текстом, а вас не слышат. Почему не получается заработать денег. Почему взаимодействие с близкими и чужими подчас такое болезненное и неэффективное. И в конце концов почему жизнь уходит из-под контроля.

Владение транзактным анализом даже на бытовом уровне дает осознание, что происходит в данный момент времени. Почему вы реагируете именно таким образом. Почему

на вас другие люди тоже реагируют каким-то образом. Вы получаете возможность договориться там, где раньше была глухая стена. У вас появляется чувство, что вы владеете каким-то магическим инструментом, позволяющим заглянуть человеку в душу. Лично мне практическое овладение основами транзактного анализа помогло подняться на ступень выше в моем профессиональном развитии. Я стала быстрее и лучше понимать, что на самом деле происходит в жизни клиента, откуда у него эти проблемы, что можно сделать, чтобы решить их здесь и сейчас, изменив лишь коммуникацию.

Полученное знание нельзя отменить. Его не пропить, не потерять. Его нельзя украсть. Овладев им однажды – вы получаете ключ к сознанию других людей и своему собственному. Даже если вы не захотите его использовать специально, от вашего взгляда уже не смогут ускользнуть причины поведения человека.

Проблемы, в том числе и с деньгами, возникают там, где мы не понимаем происходящего, не можем установить контакт с реальностью. Поэтому не можем найти хорошее решение. Мы как будто с завязанными глазами блуждаем в темноте. Знание и умение пользоваться транзактным анализом включает ближний свет. Вы начинаете осознавать происходящее на короткой дистанции. А когда есть осознание, появляется возможность увидеть и решение, что с этим делать. Если осознания не наступает – любые решения не дадут желанного результата, т. к. будут приняты «вслепую». Такие ре-

шения опасны. Они приводят к нежелательным последствиям. Но в момент принятия решения это невозможно предвидеть. А потом остается лишь горевать, что жизнь не складывается так, как нам хочется.

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже готовы работать над своим денежным мышлением. Если вы хотите получить доступ к управлению вашими финансами, нужно сначала изменить ваше финансовое мышление. Изменение мышления неизбежно приведет к изменениям вашей физической реальности, в том числе и финансовой. Я предлагаю начать с азов. Из всех более чем 20 методов психотерапии, которые я проверила на себе за последние 28 лет, я выбрала самый простой, понятный и рабочий метод – транзактный анализ.

Чтобы понять транзактный анализ, не нужно получать второе высшее. Я объясню вам все просто и доходчиво. А в каждой главе вас будут ждать упражнения, которые помогут вам сделать шаг за шагом на пути к увеличению вашего дохода.

Итак, что же такое транзактный анализ и как он поможет именно вам заработать деньги?

Психология денег. Метод «трансактного анализа» как способ улучшить свое финансовое состояние

Метод «трансактный анализ» был создан доктором Эриком Берном в середине 20 века. Вы наверняка слышали про него благодаря его популярной книге «Игры, в которые играют люди. И люди, которые играют в игры». От предшествующих методов психоанализа метод Берна отличается доступной для обычного человека терминологией и универсальностью. Абсолютно любой человек может понять основы трансактного анализа и использовать его для улучшения отношений с другими людьми и деньгами. Метод используется в групповой психотерапии, а также в индивидуальном консультировании.

Трансакция – это единица социального взаимодействия. Когда вы утром говорите мужу: «С добрым утром!» – это трансактный стимул. Когда он отвечает вам: «С добрым утром, дорогая» – это трансактная реакция. Трансактный анализ – это метод изучения подобных взаимодействий и определение, какой слой многоуровневой личности приведен в действие. Согласно трансактному анализу структура личности состоит из трех эго-состояний: внутреннее дитя, внутренний родитель и внутренний взрослый. Эти состоя-

ния свойственны всем людям. Эти состояния не роли, не абстрактные понятия как Сверх-Я, Я и Оно (по З. Фрейду). Эти состояния обусловлены записями в мозгу реальных переживаний внутренних и внешних событий, которые переживал человек в прошлом.

В каждом из нас живет и Ребенок (Дитя), и Родитель, и Взрослый. Важно сначала научиться различать эти состояния сначала в себе. Следующим шагом будет соединение этих частей в единое целое, из которого все ваши «хочу» и «надо» будут реализовываться.

Что это за эго-состояния Дитя, Родитель и Взрослый? Как они формируются?

Эго-состояние Дитя формируется из собственных переживаний от всего услышанного, увиденного и прочувствованного маленьким человеком. Все чувства, испытанные человеком в прошлом, записываются на «подкорочку». Нужно отметить, что новорожденный человек чувствует все, что с ним происходит, всем своим телом. Если он голоден, то он ощущает дискомфорт всем телом, а не только в желудке, как взрослый человек. Если ребенок испугался, то этот испуг всепоглощающий, маленький человек ощущает его также всем своим телом, а не локально. Тело является носителем и хранителем всех пережитых нами ранее чувств и эмоций. Тело не фильтрует, а записывает все испытанные эмоции,

как положительные приятные, так и тяжелые удручающие.

Томас Э. Харрис считает, что к пятилетнему возрасту ребенок уже испытал все существенные эмоции в интенсивной форме, поэтому базовые записи в состоянии Дитя уже имеются. Дальше, когда ребенок начинает социализироваться, эти записи получают лишь подтверждение. Возможно, это и так. Но по моему опыту работы с клиентами и в более позднем возрасте у человека появляются записи, которые потом влияют на всю его жизнь, включая финансовую сферу.

Эго-состояние Родитель формируется из высказываний и директив собственных родителей или людей, их заменяющих. Все, что ребенок слышал и наблюдал у своих родителей (правила, установки, наставления, законы, нормы поведения, эмоциональная реакция родителей на различные события), записывается как истина и не подвергается оценке. Поскольку запись ведется непрерывно всех событий: и хороших, и плохих, в голове у ребенка появляется много противоречивых установок. И чем сильнее и ярче по эмоциональному содержанию было событие, тем глубже и сильнее отпечаталась эта запись. Особенно сильное впечатление оставляют события, при которых ребенок испытал сильный страх и боль, независимо от того, насколько «страшным» было это событие в действительности.

Если ребенок радостно шлепал ногами по луже, а его мать в ужасе стала кричать и ругать: «Не делай этого! Ты же испачкаешься/ промокнешь/ заболеешь!», у ребенка появит-

ся запретительная запись, подкреплённая сильной эмоциональной реакцией матери. Хотя жизни и здоровью ребенка в этой ситуации ничего не угрожало, ребенок не способен это оценить и «запишет» запрет непосредственно, без проверки. Если подобных эмоционально окрашенных ситуаций в жизни маленького человека было много, в последствии у ребенка может сформироваться запрет на проявления себя в своей естественной форме и страх новой деятельности. Ребенок рискует вырасти бесчувственным к себе, потеряет контакт со своими эмоциями и телом, что в дальнейшем его сделает несчастным и унылым человеком. Такие клиенты в моей практике встречаются довольно часто.

Состояния Дитя и Родителя появляются к 10-месячному возрасту ребенка. А вот внутренний Взрослый начинает формировать в структуре личности позже других, после 10 месяцев, и заканчивает формироваться к 35 годам.

Эго-состояние Взрослый закладывается у ребенка в момент самоактуализации, когда маленький человек открывает, что он способен делать что-то по собственному желанию. Например, дотянуться до игрушки, бросить ее, начинает ползти, наклоняться и проявлять прочие признаки социальной активности. Всем известен факт, что, если игрушка находится на доступном расстоянии, ребенок будет предпринимать попытки, чтобы дотянуться до нее. Если игрушка находится слишком далеко, то ребенок даже не предпримет попыток до нее дотянуться. Эту внутреннюю оценку произво-

дит внутренний Взрослый в ребенке, который способен оценить расстояние даже в младенческом возрасте!

Внутренний Взрослый формируется по мере накопления и обработки информации из внешнего мира. Когда ребенок получает возможность сравнить то, что ему говорили родители и то, что он чувствовал по этому поводу, с тем, как обстоят дела на самом деле. Например, мать говорит: «Одевай шапку зимой, а то заболеешь». Это запись в эго-состоянии Родитель ребенка, подкрепленная собственным страхом маленького человека. Подросший ребенок может проверить это, выйдя на улицу зимой без шапки. Если он и вправду заболит, то его внутренний Взрослый подтвердит эту установку как истинную. И директива внутреннего Родителя «зимой нужно носить шапку, чтобы не заболеть» останется без изменений. Если же ребенок вышел на улицу зимой без шапки и не заболел, то эта запись структурой внутреннего Родителя будет изменена на ложную. И тогда в эго-состоянии внутреннего Родителя появится другая запись о том, что шапку зимой можно не надевать, ничего не случится. Анализ ситуации производит внутренний Взрослый.

Как вы видите, каждый из нас получает разный опыт даже при изначально схожих установках. Отсюда формируется уникальность личности. И происходит это благодаря развитию внутреннего Взрослого.

Вы, наверное, сгораете от нетерпения, чтобы узнать, как эта, казалось бы, несвязанная с деньгами информация может

помочь вам больше зарабатывать? Сейчас мы переходим к этому.

Как эго-состояния Дитя, Родителя и Взрослого влияют на финансы?

Внутренний Взрослый и деньги

Люди вырастают, а эго-состояния Дитя, Родитель и Взрослый продолжают существовать в психике человека. И финансовое состояние человека сильно зависит от того, в каком эго-состоянии человек преобладает большую часть времени. Психологически зрелый человек имеет ключи от своей жизни, он умеет создавать свой финансовый поток и управлять им себе и другим во благо.

Психологически зрелый человек примерно 80 % времени находится в эго-состоянии Взрослого и руководствуется вопросами:

- А как лучше для меня?
- Что для меня выгоднее?
- Как быстрее прийти из точки А в точку В?
- Что сделать, чтобы достичь моей цели к такому-то моменту?
- А что еще я могу сделать, чтобы мне стало лучше?
- Как я могу помочь себе сейчас?
- А что сейчас происходит на самом деле?
- А как я?

С человеком, находящемся в эго-состоянии Взрослого, можно договориться, он адекватный. Он знает, чего хочет, знает, как лучше для него, он берет на себя ответственность за принятие решений, он добивается всего, чего хочет. Психологически зрелый человек не боится действовать, не боится ошибаться. Он не позволяет эмоциям вмешиваться в его деятельность. Он разумен и имеет то, чего хочет.

Внутренний Родитель психологически зрелого человека имеет установки, полезные для самого человека. Такая личность не страдает самоедством, не убивает себя критикой за ошибки. Такой человек умеет поддерживать себя в трудную минуту. Не впадает в депрессию, если ситуация складывается не в его пользу. Не теряет самообладание.

У психологически зрелого человека функционирует естественное внутреннее Дитя. Оно проявляет себя в виде умения радоваться жизни, умения любить и наслаждаться жизнью. Со стороны кажется, что у такого человека нет проблем, он легко движется по жизни, он счастлив, доволен. Такие люди притягивают к себе других. Кажется, что им все дается легко. Они улыбкивы, дружелюбны. Им всегда с собой хорошо.

Что касается финансов, то психологически зрелые люди умеют создавать свой поток финансов. Им всегда хватает на жизнь. Причем сумма не имеет значения. Одному человеку достаточно сто тысяч в месяц, а другому триста тысяч. Зрелый человек умеет распоряжаться деньгами. Он отдает

себе отсчет в том, сколько денег ему нужно для жизни. Он знает, как вкладывать их, чтобы сделать свою жизнь лучше. Он живет с осознанием того, что деньги всегда можно заработать. И, когда хочет большего, начинает искать пути решения. Зрелый человек умеет создавать результаты. Он знает, что ему подходит, как он хочет, чтобы было, какой образ жизни хочет вести и как всего этого добиться. Именно поэтому так важно развивать в себе эго-состояние внутреннего Взрослого. Только в этом состоянии возможно достичь своих целей и жить жизнью своей мечты. Про таких людей обычно говорят: «он автор своей жизни». Действительно, творить свою жизнь возможно только из позиции эго-состояния внутреннего Взрослого.

* * *

Упражнение 1.

Независимо от того, какое эго-состояние преобладает в вас сейчас, для активации своего внутреннего Взрослого задайте себе вопросы:

- А как я сейчас?
- Что я могу сделать в этой ситуации?
- А какой результат будет для меня приемлемым?
- А какой желанным?
- А какой идеальным?
- А что я могу сделать, чтобы помочь себе в данном слу-

чае?

– А что выгодно для меня сейчас?

– Будет ли это решение полезно для меня сейчас, а через год?

– Как мое решение отразится на мою жизнь и жизнь моей семьи сейчас и через год?

– Можно ли без этого обойтись?

– Как мне сделать это эффективнее?

– Какая моя точка А, где я сейчас нахожусь?

– Какая моя точка Б, где я планирую оказаться?

– Как мне быстрее добраться из точки А в точку Б?

– А сколько денег мне нужно для комфортной жизни?

– А на что мне эта сумма?

– Как я распоряжусь суммой... (подставьте свою сумму, например, 100 000 р, 300 000 р, 1 млн и т. д)?

Эти вопросы «включают» внутреннего Взрослого, заставляют сконцентрироваться не на проблемах и переживании неудач, а на формировании желаемого будущего. Поскольку внутренний Взрослый опирается не на “хочу / не хочу”, не на то «как правильно», а на состояние «я могу».

Есть взрослые люди, которые сильно застряли в состоянии выученной беспомощности. Они открыто признаются и искренне верят в то, что они не могут. Не могут ничего сделать с этой ситуацией, не могут заработать, не могут улучшить свои жилищные условия, не могут найти работу лучше, не могут наладить отношения и т. д. Таких людей плани-

рование ввергает в ужас: «не хочу об этом даже думать», «я не знаю, сколько ни строила планов, ничего не сбывается». Они наперед «знают», что не справятся, поэтому в самом начале представляют себе полное фиаско и не начинают что-то делать. Но в каждом, абсолютно в каждом человеке есть «взрослая» структура психики. Ее нужно только разбудить. У вас есть мышцы – их можно тренировать. У вас есть внутренний Взрослый – его можно активировать и взрастить.

Если вы обнаружили себя в числе людей с выученной беспомощностью, предлагаю простое и эффективное упражнение по укреплению своей взрослой части.

* * *

Упражнение 2.

Каждый раз, когда совершаете какое-то простое действие, говорите себе: «я могу», «я это сделала только что».

Пусть вам кажется, что это дело пустяковое. Разве сложно заварить чай, взять ручку со стола, подняться по лестнице в подъезде, вытереть пыль на подоконнике? Нет, не сложно. Но эти обыденные вещи кажутся простыми, потому что вы привыкли их делать. Но когда-то нужно было научиться делать и эти простые вещи. Просто вы уже забыли об этом. Для вас они естественные, вы делаете их на автопилоте. А ведь раньше вы научились делать куда более сложные действия.

Сейчас вы уже не вспомните, сколько сил приложили к

тому, чтобы научиться ходить, говорить и читать-писать. А ведь для реально маленького и беспомощного ребенка это было чудовищно трудно! Когда вы учились ходить, то много раз падали, ушибали коленки. Вам было больно. Но это не остановило вас на полпути. Взрослому человеку гораздо легче выучить иностранный язык, чем младенцу свой родной язык. Ведь у младенца еще не развиты логические центры. Малыш опирается только на собственные чувства, копирует речь взрослых, ориентируется по мимике, тону голоса родителя. А это куда более сложная задача, чем взрослому человеку научиться водить автомобиль или даже самолет.

Но вы справились, будучи беспомощным. Сейчас вы более мудрый и опытный по сравнению с младенческим возрастом. И ощущение беспомощности во взрослом возрасте является ложным. На самом деле вы все можете: можете жить в той стране, которая нравится, можете жить с тем, с кем хотите, можете заработать любую необходимую для вас сумму и получить все блага, которые пожелаете. От состояния «я могу» вас отдаляет только привычка думать «я не могу».

Это простое упражнение «я могу» поможет выработать новые нейронные связи. Ваш внутренний Взрослый с каждым подтверждением «я могу» начнет укрепляться и привыкать к своим возможностям. Напоминая и тренируя состояние «я могу», вы вырабатываете новую привычку, формируете свое новое мышление, ориентированное на достижение

целей. Деньги нужно уметь «брать», а для этого нужно находиться в состоянии «я могу».

Внутреннее Дитя и деньги

Проблемы с деньгами возникают у людей, проживающих свою жизнь большей частью не в эго-состоянии Взрослого, а в эго-состоянии Дитя и Родителя. К сожалению, около 90 % населения находятся именно в этих эго-состояниях. У таких людей жизнь очень тяжелая. Ничего не зависит от них. За любую оплошность они сжирают себя самокритикой, которая присуща внутреннему Родителю. За любую деятельность они хватаются рьяно и никогда не могут рассчитать собственные силы. Они могут соглашаться на непосильную работу, а потом терпят фиаско, поскольку задача оказалась выше их возможностей. Зачастую их труды не приносят желанного результата, и они испытывают глубокое разочарование, в котором зависают надолго (разочарование Дитя). Они быстро выгорают, поскольку склонны перегружать себя работой, забывая о том, что им необходимо время на восстановление ресурса. Такие люди легко попадают в созависимые отношения: с партнером, с начальником, с собственными детьми. С ними постоянно что-то случается. Жизнь случается с ними. А они не могут на нее повлиять. Деньги уходят от них сквозь пальцы или не приходят вовсе.

В эго-состоянии Дитя человек руководствуется своими «хочу» и «не хочу». Часто в ущерб собственным интересам в долгосрочной перспективе. Такого человека легко оби-

деть, он легко возбудим, его одолевает буря противоположных эмоций. Он не может здраво и ясно мыслить, видеть наперед, планировать и прогнозировать. Как правило, такой человек поглощен переживанием эмоций по разным поводам. В деньгах такому человеку трудно сделать даже простой расчет: «А сколько денег мне нужно для жизни?» Люди, проживающие жизнь в состоянии эго-Дитя витают в облаках, мыслят абстрактными категориями. Им трудно сконцентрироваться на важных вещах, которые реально могут принести доход. Они больше руководствуются принципом «хочу или не хочу» это делать, «нравится – не нравится». Они не способны посмотреть наперед, не способны реализовывать свои желания и потребности самостоятельно. Мышление человека, находящегося постоянно в эго-состоянии Дитя, заблокировано. Таким людям сложно проанализировать свою ситуацию, понять, что не так, увидеть выход. Они нуждаются в том, чтобы ими кто-то руководил. Они могут быть хорошими исполнителями, но руководителями – нет.

В отношении денег это выглядит так. Человек умеет планировать расходы только в пределах имеющейся у него суммы, например, зарплаты. Распоряжение деньгами строится на том, что сначала человек платит обязательные платежи: ипотека, коммуналка, разные обязательные взносы, долги. А что останется – на себя. Обычно мало что остается или вообще ничего. Самая распространенная история – человек живет в долг.

Я обычно спрашиваю у клиентов, как ты считаешь, умеешь ли распоряжаться деньгами? Большинство людей отвечают: «Да!» Но когда уточняешь детали, выходит, что человек под этим подразумевает умение вписываться в необходимые расходы. А предложение составить финансовый план по расходам на будущий месяц или расписать расходы на большую желаемую сумму, вызывает трудности. Такой человек хочет больше денег, но абстрактно. Он не может себе представить, что будет с ними делать, зачем ему дополнительный доход. В мыслях может представлять одно, а фактически распорядится по-другому, не запланировано. Человек на уровне сознания хочет больше денег, но на внутреннем уровне не готов к ним. Он не знает, как распоряжаться деньгами таким образом, чтобы быстрее расти, чтобы обеспечить себе еще больший доход. Это естественно, ведь «ребенку» деньги не нужны. За «ребенка» решает кто-то другой: сильный и властный. Во взрослом возрасте эту роль могут выполнять наши родители, супруг, начальник, государство, общественные организации, СМИ и т. д. Все те, кто «знает», как распоряжаться вашими деньгами.

Внутреннее Дитя контролирует другое эго-состояние – внутренний Родитель. А поскольку внутренний Родитель хранит много деструктивных записей, которые играют против самого человека, то внутреннее Дитя психологически незрелого человека постоянно находится во фрустрации. Т. е. у внутреннего Ребенка есть много незакрытых потреб-

ностей и желаний и нет права и способа их удовлетворить. Когда человек в состоянии внутреннего Ребенка пытается решить какую-то проблему, и у него не получается, внутренний Родитель вместо поддержки «Попробуй еще раз, у тебя обязательно получится!» обычно набрасывается на него с обвинениями: «У тебя руки не из того места растут!», «Ты ничего не умеешь!», «Как ты жить будешь?».

От постоянного потока обвинений сначала от внешних людей, а потом и своих собственных внутреннее Дитя замыкается в себе. Из веселого и жизнерадостного становится понурым, теряет интерес к жизни, теряет веру в себя, свои способности. Какое-то новое дело может зажечь искру любопытства, но первая неудача заставляет опускать руки. Постепенно формируется выученная беспомощность, которая характерна для человека, большую часть времени находящегося в это-состоянии Дитя.

Из-за этого внутриличностного конфликта внутренний Взрослый не развивается в полной мере. Он как бы отстраняется от транзакций. Вся энергия, вся жизненная сила человека уходит на внутреннюю борьбу с самим собой. На конфликт между «хочу» внутреннего Ребенка и «нельзя» внутреннего Родителя. В итоге человек стоит на месте десятилетиями и не может выйти из этого замкнутого круга. Человек, постоянно находящийся во неосознаваемом внутриличностном конфликте, всегда будет иметь проблемы с деньгами. Поскольку на их зарабатывание просто не остается энергии.

Для людей, зависших в эго-состоянии Дитя, характерна еще одна трудность – неспособность желать. На консультациях такие люди обычно говорят: «у меня хотелка сломалась», «не знаю, чего хочу», «у меня закрыты базовые потребности, а чего хочу – не знаю», «не могу определить свои предпочтения даже в простых вещах: в еде, в одежде», «не могу сказать, нравится ли мне моя работа или нет, занимаюсь ею просто потому, что хорошо умею это делать», «не знаю, чем хочу заниматься», «хочу заниматься делом по душе, но не знаю, в чем мое призвание», «мне много не надо». Такое внутреннее Дитя называется адаптивным.

Это происходит из-за того, что в детстве человек постоянно сталкивался с запретами. На все свои «хочу» он слышал «нет». Кроме этого, маленький человек подвергался жесткой критике со стороны важных для него людей. Поэтому со временем внутреннее Дитя под давлением взрослых потеряло связь со своими желаниями: «Зачем хотеть? Все равно этого не получу» и превратилось в адаптивного Ребенка. Адаптивное Дитя обычно очень послушное, делает только то, что надо, что требуют от него взрослые. Учится на отлично, ходит во все кружки, участвует во всех соревнованиях, ухаживает за братьями и сестрами, безропотно выполняет все родительские требования. Из таких детей вырастают очень удобные для окружающих и очень несчастные люди, которые не могут определить, чего хотят на самом деле, и точно имеют проблемы с деньгами.

Для взрослого человека опасно иметь внутреннее подавленное (адаптивное) Дитя. Такой человек легко подвержен влиянию извне. Им легко манипулировать. Он не может отстаивать свое мнение. Часто – у него даже своего мнения нет, только заимствованное от других людей. С деньгами у такого человека тоже очень грустно. Он может обеспечить себя только необходимым для выживания минимумом, а в некоторых случаях вынужден вступать в симбиоз с другими людьми, которые будут закрывать его базовые потребности за него.

* * *

Упражнение 3.

Если вы обнаружили себя зависшим в эго-состоянии адаптивного Дитя, задайте себе следующие вопросы:

- А что я люблю?
- А что я хочу?
- А что я хочу прямо сейчас?
- А что мне нравится?
- А что мне не нравится?
- А что я люблю делать?
- Что приносит мне удовольствие?
- Какой цвет я предпочитаю?
- Что я люблю есть?
- Какую кухню я предпочитаю?

- Что мне больше нравится: холодное или горячее?
- Что я предпочитаю: яркий солнечный свет или сумерки?
- Какие фильмы я люблю смотреть?
- Какой отдых я предпочитаю: активный или расслабляющий?
- Какую музыку я люблю?
- Какие люди мне нравятся?
- На какие темы я с удовольствием поддерживаю беседу, а какие темы мне не нравятся?
- Какой отдых я предпочитаю?
- Что помогает мне быстро восстановить ресурс?
- Сколько часов мне нужно для того, чтобы хорошо выспаться?
- Что улучшит мое самочувствие?
- От чего мое настроение поднимается?

Вопросы можно детализировать. Если сразу не получается ответить на вопрос, например, «а что я люблю есть», можно уточнять: «что я выберу: рыбу или мясо?», «чай или кофе?», «яблоко или грушу?».

Конечно, если ваше внутреннее Дитя было подавлено несколько десятилетий, то сразу вы не услышите ответы на свои вопросы. Здесь нужно проявить настойчивость, тогда внутреннее Дитя начнет откликаться. Лично мне потребовалось 2 года, чтобы активизировать свое естественное Дитя.

Задавая эти вопросы, вы также активизируете своего внутреннего Взрослого. Именно внутренний Взрослый об-

ращается с запросом к внутреннему Дитя и возвращается к вам с ответом. Это очень полезное упражнение для осознания себя, для изучения себя и личностного роста.

Работу с внутренним Дитя важно проводить параллельно с внутренним Родителем. Поскольку импульсы Дитя подавляются именно излишней критикой Родителя. О том, как работать с внутренним Родителем, мы поговорим дальше.

Если же вы обнаружили, что внутреннее Дитя у вас функционирует нормально, вы можете ответить себе на вопрос: «А что я хочу?» в любой момент времени, тогда сделайте следующее упражнение.

* * *

Упражнение 4.

Составьте список из 100 желаний. Это должны быть реальные материальные желания, которые в принципе возможно осуществить. «Достать звезду с неба» – не является в принципе осуществимым желанием. А вот «вилла на море» – даже если в нее трудно поверить, в принципе осуществимое желание.

Когда желание из списка осуществляется, ставьте галочку. И обязательно пополняйте этот список новыми желаниями.

Внутренний Родитель и деньги

Есть еще одна категория клиентов, которые выглядят как психологически взрослые люди, но на самом деле они боль-

шую часть времени находятся в эго-состоянии Родителя, а их внутреннее Дитя подавлено. Такие люди выглядят очень серьезно, они не совершают необдуманных поступков, всегда рассудительны, все взвешивают, все обдумывают. В обществе этих людей как правило неуютно и некомфортно. Из-за того, что внутреннее Дитя подавлено они не умеют радоваться жизни, не умеют расслабляться. Как правило, они даже шуток не понимают. Поскольку чересчур серьезны для этого. Человека с преобладающим эго-состоянием Родителя раздражают жизнерадостные люди, у которых с внутренним Дитя все в порядке. Им кажется, что жизнерадостные люди слишком поверхностны, легкомысленны, что они «играют на люди», прикидываются кем-то. Сами они живут по четким нормам и правилам. А тех, кто их нарушает, открыто осуждают. У таких людей бывает обострено чувство справедливости. Они требуют от окружающих, чтобы те соответствовали их представлениям о том, как правильно и как неправильно. Для них мир жестко делится на черное и белое. В их картине мира существует только правильное мнение (их собственное), а остальные автоматически являются неправильными.

Если вы обнаружили в себе жесткого критикующего Родителя, который не дает вам шагу ступить. Если вы страдаете перфекционизмом, ругаете себя за малую оплошность, не имеете права совершить ошибку, боитесь идти в новое, чтобы не напортачить, боитесь не справиться с новыми задачами, боитесь вообще всего, сильно зависите от мнения

окружающих людей, значит, ваш внутренний Родитель имеет сильные запретительные установки. Также он мешает проявляться вашему внутреннему Ребенку. Если вы чувствуете, что все время находитесь под давлением, хотя объективно для этого нет оснований, но вам все время кажется, что вы злите и раздражаете других людей, вы боитесь обидеть других, боитесь вызвать чужой гнев, значит, внутренний Родитель на автомате критикует вас. В таком случае жизненно необходимо выращивать в себе заботливого Родителя. Ни один человек не развивается из-под палки. Критика убивает малейший интерес к новой деятельности, формирует беспомощность. Интерес к деятельности поддерживается похвалой. Поэтому так важно иметь в себе созидательного Родителя, который поддержит в трудную минуту, приободрит, позаботится.

Сравните реакцию двух родителей на одну и ту же ситуацию. Например, ребенок вышел на улицу без шапки.

Реакция критикующего родителя: «Ты что, дурак, на улице без шапки идешь! Там же мороз!»

Реакция заботливого родителя: «Одень шапку, дорогой! Там же мороз! Ты же не хочешь заболеть, как в прошлый раз».

Улавливаете разницу? Как бы вы хотели, чтобы ваш внутренний голос в виде фигуры внутреннего Родителя с вами разговаривал? Конечно, приятнее и комфортнее жить, чувствуя заботу о себе. Хотя посыл заботы есть в обоих случаях.

ях. Но форма выражения абсолютно разная. И если в вашем детстве преобладал голос критикующего родителя, то будьте уверены, что вы выросли и продолжаете к себе относиться с такой же критикой.

Чтобы укрепить своего внутреннего Взрослого, необходимо соблюдать две вещи: разрешить внутреннему Ребенку быть счастливым (естественным) и вырастить в себе заботливого внутреннего Родителя.

Благодаря балансу эти двух структур (внутреннего Ребенка и внутреннего Родителя) растет и развивается сильный внутренний Взрослый.

Если вы обнаружили в себе сильного критикующего Родителя, делайте следующее упражнение.

* * *

Упражнение 5.

Лайт-версия. Каждый день находите, за что себя похвалить. Делайте это несколько раз в день за каждую мелочь. Нужно, чтобы это вошло в привычку. Минимум 21 день (лучше дольше, пока это не переформатируете вашего внутреннего Родителя).

Версия для тех, кто хочет больших результатов . Выполнять утром и вечером.

Утром, стоя перед зеркалом, посмотрите себе в глаза с любовью. Так, как вы бы хотели, чтобы на вас смотрела мама

или папа, когда вы были маленькой девочкой. Погладьте себя по волосам, обнимите за плечи, покачайте себя. Скажите себе: «ну, здравствуй, моя красавица! Чего бы тебе сегодня хотелось больше всего?». Прислушайтесь к внутреннему ответу. В голове может промелькнуть мысль или ощущение в теле, которые подскажут, чего вам хочется. Можете произносить любые слова одобрения, глядя себе в глаза, которые отзываются именно у вас.

Обычно клиенты хотят слышать:

- Ты моя умница
- Ты моя хорошая
- У тебя все получится
- Ничего не бойся, я с тобой
- Я люблю тебя
- Ты у меня самая красивая
- Ты моя, а я твоя
- Я у себя одна
- Моя девочка

Упражнение можно считать успешно выполненным, когда от произносимых слов вам становится теплее и уютнее на душе. Если же выполнить это упражнение кажется невозможным, делайте лайт-версию.

Заведите красивый блокнот. Каждый вечер записывайте туда благодарность себе. Минимум 10 благодарностей. Когда пишете, старайтесь прочувствовать эту благодарность. Ведь вы у себя единственный на свете человек!

Например,

– Я благодарю себя за то, что хотела сорваться на детей, но вовремя остановилась и спокойно прояснила ситуацию.

– Я благодарю себя за то, что нашла 10 минут, чтобы попить в одиночестве кофе и успокоить ум.

– Я благодарю себя за утреннюю пробежку, я проявила заботу о своем теле.

– Я благодарю себя за то, что сделала массаж лица, хотя сначала мне было лень. Мое лицо благодарно мне за заботу.

– Я благодарю себя за то, что не дала себя в обиду, когда на меня накричала продавщица в магазине. Я смогла отстоять свои границы. Я проявила заботу о себе.

– Я благодарю себя за то, что вовремя остановилась и не стала из последних сил отмывать посуду. Я уделила время восстановлению ресурса. А посуду можно помыть и завтра или попросить мужа/ детей.

– Я благодарю себя за то, что смогла прервать токсичную беседу, которая мне была неприятна.

– Я благодарю себя за то, что сделала дыхательное упражнение.

– Я благодарю себя за то, что позволила себе почитать книгу для души, а не для пользы дела.

– Я благодарю себя за то, что вовремя сдала проект.

Важно вести дневник благодарности от руки, а не на гаджете. И что еще более важно – чувствовать эту благодарность к себе. Сначала может казаться, что занимаетесь ерун-

дой. Это все проделки критикующего Родителя. Не позволяйте ему сбить вас с толку. Когда вы продолжаете делать что-то, несмотря на недовольство внутреннего критика, тем самым вы убиваете двух зайцев: тренируете состояние «я могу» внутреннего Взрослого и выращиваете фундамент здоровой психики в виде полезных для вас установок и привычек заботливого внутреннего Родителя.

Дневник благодарности важно вести каждый вечер перед сном, подводя итоги дня. Чтобы заснуть со спокойным умом, наполненным чувством благодарности.

Через 3 месяца ежедневного ведения дневника благодарности вы почувствуете опору на себя. Почувствуете, что стали более стрессоустойчивой, что можете выдерживать большую эмоциональную нагрузку на работе или в семье. Также вы можете заметить, что вам легче выносить контакты с незнакомыми людьми. Если вы боялись публичных выступлений, может стать легче. Постепенно будет уходить страх проявления. Вы будете мягче. Конфликты и чужое мнение, отличное от вас, меньше будут вас задевать. Жить станет легче и комфортнее, хотя внешние условия жизни при этом могут не измениться.

* * *

Часто эго-состояние Родитель проявляет себя словами: «Как можно радоваться, когда...» и идет перечень катаклиз-

мов, кризисов и экологических проблем, из-за которых нельзя радоваться жизни «по объективным причинам». Человек, зависший в эго-состоянии Родитель, часто неудовлетворен своей работой и деньгами. Ему всегда кажется, что его недостаточно ценят другие люди, руководство на работе к нему несправедливо, ему не доплачивают.

Такой человек не тратит деньги на удовольствия, поскольку считает их ненужными, «баловством», бессмысленной тратой денег. Расходы такого человека распределены на «важные» серьезные вещи: квартира, здоровье, «черный день». Эго-состояние Родителя заставляет человека отложить лишнюю копейку на черный день, чем на какую-то радость. Такие люди вполне себе серьезно и осознанно ищут скидки в магазине, поскольку искренне считают, что «цены в магазине – это грабеж среди бела дня». Такой человек никогда не бросает денег на ветер. В вопросе денег он всегда щепетилен. «Сто раз отмерь – один раз отрежь» – это про него.

У Михаила Зощенко есть рассказ, в котором главный герой жил в нищете, на всем экономил, ел через день, ходил в лохмотьях. А когда умер, хозяйка квартиры, которую он снимал, нашла под матрасом кучу денег. В этом рассказе ярко описана жизнь человека, зависшего в жестких установках внутреннего Родителя. Деньги у него были, но он их берег на «черный день». Но только до этого черного дня он не дожил. И в жизни радости у него не было, а после смерти деньги без надобности. На что он их копил? Он сам не знал. Но делал

это, поскольку так было заложено в его эго-состоянии внутреннего Родителя.

Все установки, убеждения, нормы поведения, все «хорошо-плохо», «правильно-неправильно» прописано в структуре внутреннего Родителя. И все установки, блокирующие приход денег в жизнь, находятся там же. Следующее упражнение поможет вам «проработать» своего внутреннего Родителя по части денежных установок.

* * *

Упражнение 6.

Вспомните и выпишите на лист бумаги все утверждения по поводу денег, которые слышали в детстве (и не только) от своих родителей и своего ближайшего окружения.

Это и будут те установки, которые записаны в структуре внутреннего Родителя. За один раз трудно вспомнить все установки, которые в вас заложены. Поэтому по мере вспоминания записывайте их в отдельную тетрадь или на лист бумаги. В главе 3 «Установки против денег» мы будем работать с этим списком.

Чаще всего у клиентов всплывают следующие «записи» от родителей:

- Ты иждивенка
- Деньги не главное, главное – здоровье
- Все иметь невозможно

– Всех денег не заработать
– От мужчин не дождешься денег
– Нельзя никому доверять, нужно рассчитывать только на себя

- Чтобы заработать, нужно пахать
- Да кто ты такая? Ты никто и звать тебя никак!
- Нужно чем-то жертвовать: либо семья, либо карьера
- Не умеешь – не берись!
- Сиди тихо, не высывайся!
- Деньги брать стыдно
- Хорошие девочки так не делают
- Помогать нужно бесплатно
- Не жили хорошо, нечего и начинать
- Без труда не выловишь и рыбку из пруда
- Продавать – стыдобища!
- Жить нужно по средствам
- Все богатые – воры
- На любимом деле денег не заработать
- Нужно выживать, а не наслаждаться!
- Иж ты чего захотела?!
- Губу закатай!
- Деньги портят людей
- Деньги тратятся быстро, а зарабатываются с трудом
- Нужно много работать, чтобы что-то заработать
- За душой ни гроша
- Душу дьяволу продал за богатства

- От денег одни несчастья
- Ограбят!
- Богатые тоже плачут
- Не обманешь – не продашь
- Главное не протянуть ноги с голоду
- Деньги даются тяжело
- Быть богатым зорно, похвальней быть духовно богатым

ТЫМ

- Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей
- Денег нет
- Надо быть трудоустроенной официально, чтобы заработать на пенсию
- Большие деньги портят людей, из-за них могут убить
- Большие деньги заработать нельзя, только украсть
- Больших денег честным трудом не заработать
- Чем тяжелее поработал, тем больше получил
- Деньги нельзя тратить, нужно беречь, откладывать
- Копейка рубль бережёт
- Деньги любят счёт
- Тоньше счёты крепче дружба
- Берёшь чужие отдаёшь свои
- У нас в стране честно не заработать
- На квартиру заработать нереально
- Нужно экономить
- Под лежащий камень вода не течёт
- Ты никогда денег не заработаешь

- Денег много не бывает
- Если вдруг незапланированно много пришло, потратится на что-то незапланированное
- Много хочешь – мало получишь
- Ну можно же без этого обойтись – это же не предмет первой необходимости
- Не нравится – терпи
- Большие деньги нереально заработать четным путем
- Деньги – это большой труд
- Траты на путешествия бессмысленны
- Бедные, зато честные
- Деньги зло
- Больших денег честным путем не заработаешь
- Денег много не бывает
- Нужно откладывать на черный день
- Нужно быть экономной
- Не нужно выделяться
- Деньги счет любят
- Сколько не работай, денег не заработаешь
- Продавать стыдно и ужасно
- Нужно довольствоваться малым

Установки, поднятые из сферы неосознаваемых на поверхность, становятся доступными для проработки. Пока они в вас существуют сами по себе, автоматически, а вы о них не догадываетесь, с этим нельзя работать. Как только вы их обнаружили и выписали, они перестали быть тайны-

ми агентами, мешающими деньгам войти в вашу жизнь. Это важное упражнение, чем быстрее вы проработаете свои ограничивающие убеждения по теме денег, тем быстрее откроете путь деньгам в вашу жизнь.

К этому моменту вы уже понимаете, как связаны психология и наличие денег в кармане. И почему так важно активизировать своего внутреннего Взрослого, удовлетворять внутреннего Ребенка и работать с установками внутреннего Родителя. Сейчас я хочу рассказать, как формируется взрослая внутренняя структура личности и как повлиять на ее развитие, если вы еще не там.

Этапы зрелости человека

Как активизировать и укрепить своего внутреннего Взрослого?

Взросление человека начинается с момента его рождения, когда ребенок физически отделяется от тела матери. Это первая сепарация (отделение) в жизни каждого человека. Каждое самостоятельное действие ребенка, новый навык: ползание, питье из бутылочки, кормление себя ложкой, ходьба, бег, умение говорить «нет», «не хочу», «не буду» – это дальнейшие сепарационные шаги. В подростковом возрасте сепарация проявляется наиболее ярко, когда формируется личность, когда человек должен найти баланс между своим личным и социумом. Этот период времени очень важен для становления личности человека. Именно в это время происходит взросление внутреннего Взрослого.

Протест против родительских правил, против общественных норм поведения, поиск себя, желание быть «как все» и одновременно желание быть «только собой», подкрепленные гормональными изменениями в организме, побуждают принимать хоть какие-то решения. В этом возрасте люди склонны экспериментировать со внешностью, проявляют «характер», настаивают на своем, отрицают, бунтуют.

Внутриличностный конфликт между внутренним Дитя и внутренним Родителем усиливается из-за давления реальных родителей и внешней среды. В этом возрасте человека легко взять на слабо, спровоцировать на какие-то отчаянные поступки. Зреющая личность совершает много проб и ошибок, которые необходимы для наработки личного опыта. Сведения, которые личность собирает в экспериментах и проверках, начинают составлять некий базис, на который личность в дальнейшем будет опираться.

Если же пубертатный период проходит без внешних конфликтов, ребенок не бунтует, не отстаивает свое мнение и право быть собой, это скорее опасный сигнал, чем повод для радости. Скорее всего внутреннее Дитя уже достаточно подавлено, а внутренний Родитель имеет над человеком жесткий контроль. Значит, человек уже стал «удобным», адаптивным для окружающих, и ресурсов на собственное взросление у него нет.

Идеальной является ситуация, когда при наступлении совершеннолетия человек покидает родительский дом, чтобы жить самостоятельно. Тогда у него появляется возможность и даже необходимость опираться на себя. Внутренний Взрослый быстрее растет, взаимодействуя с другими людьми, учась выстраивать эффективные коммуникации, учась заботиться о себе, думать о своем будущем. Но в реальности этот процесс затягивается на неопределенное время. И часто люди умирают так и не завершив сепарационный

процесс и не взяв свою жизнь в свои руки.

Сепарация от родителей является краеугольным камнем в переходе от состояния ребенка к состоянию взрослого. Если сравнить это с процессами, происходящими в природе, то можно провести следующее сравнение. Ребенка, жадно исследующего мир и поглощающего информацию тоннами, можно сравнить с гусеницей, которая пожирает листву, чтобы набрать необходимую критическую массу тела для дальнейшей трансформации. Далее наступает период трансформации, когда наша «гусеница» превращается в куколку. Трансформация – это необратимый процесс изменений, который нельзя повернуть вспять. В результате трансформации рождается взрослая особь, качественно отличающаяся от своей «детской» части. Период «кокона» очень уязвим для насекомого и для человека и чрезвычайно важен для рождения взрослой «особи». У человека этот период происходит активно, бурно, это подростковый возраст. В норме человеческий «кокон» занимает около 7 лет (с 11–13 до 18–21 лет). Это период, когда человек максимально активно проверяет установки внутреннего Родителя реальностью и перезаписывает их. В результате этой трансформации рождается «бабочка». Взрослый человек – это готовый продукт переработанных родительских установок и прожитых детских чувств. Это уже другой человек со своим уникальным взглядом на мир, своей внешностью, своими ценностями, своими целями и планами на жизнь, со своими представления-

ми о том, что дозволено, а что нет. Такой человек решает, как ему жить, как зарабатывать, с кем дружить, кого любить. Он полноценный, самодостаточный. И отсутствие большого жизненного опыта не является преградой для стремления получить желаемое, для создания жизни своей мечты.

Но поскольку в человеческой жизни процесс сепарации от родителей затягивается на неопределенное время, это порождает большое количество проблем, включая сферу финансов. Не сепарированный человек во взрослом теле продолжает оставаться ребенком, с запретами и установками как правильно, как неправильно, с непрожитыми детскими эмоциями, которые мешают взрослению. Несмотря на дееспособность по физическому возрасту, человеком продолжают руководить родительские установки и болезненные чувства, которые человек испытал в детстве. Они не дают двигаться вперед, потому что человек помнит, как было плохо, когда он послушался родителей. Такому человеку всегда страшно, ему не на что опереться, кроме этих установок и запретов. Причем они даже не осознаются. Человек просто не может чего-то сделать. И этих запретов много. Непрожитых чувств много. А опоры нет. Есть только родительские нельзя, не ходи, там опасно и т. д. Человек вырастает, но не может жить своей жизнью. У него нет еще права на это. Он все еще маленький, ему нужны чьи-то одобрения, разрешения, наставления. Как в детстве. В этом состоянии цели остаются просто фантазиями. Действия не приносят результатов.

У ребенка всегда детские результаты. Поэтому так важно завершить процесс сепарации от родителей и перейти в эго-состояние Взрослого.

Как определить, сепарировалась я или нет?

Есть три критерия, помогающие определить сепарировалась ли взрослый человек от родителей.

1. Человек не проживает на одной территории с родителями

2. Материальная независимость от родителей

3. Эмоциональная независимость от родителей

И если с жилищной и материальной сепарацией все понятно. Вы не берете денег у родителей и с ними не проживаете вместе. Вы полностью обеспечиваете себя сами. То эмоциональная сепарация вызывают много вопросов. Что это означает?

Эмоциональная сепарация означает, что вы не зависите от мнения и эмоций своих родителей. Вы свободно выражаете свое мнение при родителях, даже если знаете, что оно им не по душе. Вы не отменяете свой отпуск, потому что у мамы прихватило сердце. Вы не отменяете свою свадьбу, потому что папе или маме жених не нравится. Вы не советуетесь с мамой по поводу того, какое платье вам выбрать или какой суп сварить. Вы осознаете себя как самостоятельного неза-

висимого человека. Вы не испытываете чувство вины, когда отказываете в просьбе мамы посидеть с ее собачкой на выходных. Вы держите себя на равных с родителями, как и с другими людьми.

Если у вас проскальзывает заискивание перед родителями, желание лучше промолчать, чтобы мама не беспокоилась, чувство вины или стыда за свои желания или свою непохожесть во взглядах, значит процесс сепарации до конца не пройден.

Идеально, когда вы к родителям кроме любви и благодарности больше ничего не испытываете. Нет ни обид, ни страха перед ними, ни вины, ни претензий, ни ожиданий. Вы не ищите их любви и признания. Вам не нужно, чтобы они вами гордились. Вы осознаете одну единственную вещь – они дали вам жизнь. За это вы их и благодарите. Больше ничего.

Не сепарированный от родителей человек по сути является еще ребенком. Он еще недостаточно зрелый, недовзрослый. Это психологическая незрелость. В жизни не сепарированный человек может выглядеть очень уверенно, иметь друзей, семью, работу. Но его не проработанные отношения с родителями обязательно будут камнем преткновения в какой-то области. Человек, не завершивший процесс сепарации, не может быть цельным. Он не может принимать самостоятельных решений. Он вынужден делать все с оглядкой. Даже если его родителей уже нет в живых. Его зависимость от одобрения и признания будет мешать действовать в своих

интересах, будет отражаться во взаимоотношениях с окружающими людьми, будет проявляться в сильной зависимости от чужого мнения.

Как правило, внутреннее Дитя не сепарированного человека испытывает страх, тревогу, волнение, жалость, обиду, гнев на реальных родителей. Такой человек зависит от эмоционального состояния родителей, от их мнения. Человек может рационализировать свою зависимость, объясняя ее тем, что мама более опытная, жизнь пожила, к ней нужно прислушиваться. На самом деле после 18 лет нужно уже учиться прислушиваться к себе, опираться на себя, а не искать авторитеты, на которых можно положиться. Взрослый человек всегда полагается на себя, а не на чье-то авторитетное мнения.

Беда не сепарированного человека в том, что он продолжает вести молчаливую, а иногда и открытую борьбу со своими родителями. Пытается им что-то доказать, переубедить, отстоять свою точку зрения, ярко защищает свои границы. А главное – человек продолжает заслуживать любовь родителей. Человек не замечает, что на самом деле борется с установками своего внутреннего Родителя. Эта внутриличностная борьба переносится в реальную плоскость. Пока человек не осознает, что борется лишь со своими внутренними установками, пока человек убежден «я прав, а они не правы», он не может перенести фокус своего внимания с внешних людей на себя.

В действительности мы не можем повлиять на поступки, мысли и чувства других людей, какими бы близкими они не были для нас. Мы можем повлиять только на себя, свои установки, отношение, мысли и желания.

Пока не сепарированный человек продолжает вести борьбу с реальными родителями, он не видит реальность. Внутренний Взрослый в таком случае стоит тихо в стороне и не вмешивается, потому что это бесполезно.

А пока внутренний Взрослый отстранен от транзакций человек не может повлиять на свою жизнь, не может понять, что происходит, не может увеличить свой доход. Он все время занят этой внутренней борьбой. И все время ищет шанса отыграться, перенося ответственность с себя на других людей, которые что-то когда-то сделали не так.

Пример из практики.

Девушка пришла на консультацию с запросом «трудные отношения с мамой». Попутно выяснилось, что ей не нравится ее нынешняя работа. Отношения с мамой были настолько тяжелые, что моя просьба рассказать какой-то реальный факт или ситуацию, где это проявлялось, у клиентки вызвал ступор. Она отказалась озвучивать конкретные ситуации.

Мы проработали отношение клиентки с ее мамой с помощью корневой терапии. В конце сессии клиентку «отпустило». Убежденность что-то доказывать маме ушла. Девушка освободилась от необходимости «достучаться» до мамы, от

потребности быть ею услышанной. Благодаря одному этому у нее освободился огромный внутренний ресурс. Она смогла встретиться с реальностью, перестала проигрывать заезженную пластинку внутренних споров с материнской фигурой. А через несколько месяцев клиентка смогла уволиться и с нелюбимой и тяготящей ее работы, создав для себя благоприятные условия для жизни.

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.