

Nauja
TOKSIŠKŲ
TĖVŲ
autorės knyga

Susan Forward

Craig Buck



PINIGŲ DEMONAI

*Neleiskite jiems kenkti jūsų
santykiams ir gyvenimui*



Dr. Susan Forward ir Craig Buck

Pinigų demonai

*Neleiskite jiems
kenkti jūsų santykiams ir gyvenimui*

Iš anglų kalbos vertė Nijolė Daržinskaitė



VILNIUS 2021

Versta iš
Money Demons: How to Keep Them
from Sabotaging Your Relationships and Your Life
by Craig Buck and Susan Forward

This translation published by arrangement
with Bantam Books, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC.

© Susan Forward, Ph. D., 1994
© Vertimas į lietuvių kalbą, Nijolė Daržinskaitė, 2021
© Viršelis, Živilė Adomaitytė, 2021
© Leidykla VAGA, 2021
ISBN 978-5-415-02625-8

Turinys

Įvadas / 9

1. EMOCINĖS BARIKADOS / 27

Įsipareigojimo simboliai / 29

Baimė būti paliktai / 33

Pinigai, kaip ginklas, skyrybose / 35

Susigrąžinti pasitikėjimą / 37

Baimė prarasti tapatumą užmezgus santykius / 41

Venkite pasikartojimo / 49

Pagalbos sau strategijos / 54

2. SAVE RIBOJANČIOS MOTERYS / 58

Savęs ribojimo elgesio modeliai / 59

Įsitikinimai, kurie mus apibrėžia / 64

Deprivacijos ištakos / 68

Savęs ribojimo kaina / 74

Akistata su demonu / 77

Pasirinkti partnerį, kuris palaiko save ribojantį elgesį / 80

Pasirinkti nepasiekiamą vyrą / 84

Naujų santykių modelių kūrimas / 91

Pagalbos sau strategijos / 97

3. KENKTI SAVO PAČIOS SĖKMEI / 99

Pasiekimų pavojus / 100

Kankinės pratimas / 107

- Poreikis gauti leidimą / 111
- Geros mergaitės sindromas / 113
- Nesėkmės baimė / 117
- Pagalbos sau strategijos / 129

4. GYVENIMAS SKOLOJE / 130

- Pavojingos neapdairaus išlaidavimo vilionės / 131
- Kompulsyvaus skolinimosi ciklas / 135
- Keturi etapai / 137
- Polinkis apgaudinėti / 140
- Ar jūs esate kompulsyvi skolininkė? / 141
- Dviguba ataka / 143
- Žinutės apie pinigus / 147
- Neapdairaus elgesio su pinigais kaina / 154
- Darbas santykiuose / 167
- Naujos pradžios taškas / 179
- Pagalbos sau strategijos / 181

5. KOMPULSYVUS LOŠIMAS / 184

- Kitoks standartas moterims / 186
- Gyvybės ir mirties klausimas / 187
- Kompulsyvaus lošimo ciklas / 190
- Neigti siaubingą tiesą / 191
- Didysis pabėgimas / 201
- Fantazijų pasaulis / 208
- Poreikis save nubausti / 211
- Didėjantis chaosas / 215
- Tiesa ir pasekmės / 218
- Pagalbos sau strategijos / 224

6. KAI UŽDIRBI DAUGIAU NEI JIS / 227

- Ką žmonės pagalvos? / 229
- Įsitikinimų mūšis / 239

Pasipiktinimo faktorius	/ 243
Perkelti savo pyktį	/ 261
Vaikščiojimas peilio ašmenimis	/ 267
Pagalbos sau strategijos	/ 271

7. ĮGALINTI NEATSAKINGAI IŠLAIDAUJANTĮ VYRĄ / 273

Neapdairiai su pinigais besielgiantys vyrai	/ 274
Kitoks įgalinimas	/ 278
Kai pirmas įspūdis apgaulingas	/ 282
Atsakymas į visus klausimus	/ 288
Kai jo bėdos tampa jūsų bėdomis	/ 293
Įsivaizdavimo, kad tau viskas leidžiama, sindromas	/ 302
Manipuliacijų šokis	/ 307
Kai priklausomybė sukelia pasipiktinimą	/ 320
Įgalinimo pabaiga	/ 322
Pagalbos sau strategijos	/ 333

Epilogas. GYVENIMAS BE PINIGŲ DEMONŲ / 337

Apie autorius	/ 340
---------------	-------

Įvadas

Mes nuolat ginčijamės dėl pinigų. Ir tie patys ginčai vis kartojasi. Tai taip siutina, taip vargina. Galiausiai abu jaučiamės visiškai išsekę ir prislėgti, bet niekas nesikeičia, viskas taip ir lieka neišspręsta. Tai varo mane iš proto! Aš negaliu susikaupiti darbe. Susitinku su draugėmis, tačiau visą laiką praverkiu. Vidurnaktį prabundu išmušta šalto prakaito. Mes po keletą dienų beveik nesikalbame. Nežinau, kiek ilgai dar vienas kitą taip kankinsime.

— Sara

Meilė ir pinigai. Kuo gi šie du dalykai tokie ypatingi, kad jų derinys toks prieštaringas? Nedaug yra ginčų tarp vyrų ir moterų, kurie dar būtų tokie nuožmūs, siutinantys ir skaudūs kaip barniai dėl pinigų. Kad ir kokia maža suma, dėl kurios kovojate, ginčai dėl pinigų turi siaubingą įprotį gerokai peržengti proto ribas.

Nesutarimai gali kilti dėl neatsakingo išlaidavimo, neapmokėtų sąskaitų, prarasto darbo ar nepakankamų pastangų ieškant naujo darbo, taip pat dėl bandymų pasitelkus pinigus suvaldyti ar nubausti partnerį. Nesileidžiant į detales, ginčai dėl pinigų gali prasiveržti kaip emocinis ugnikalnis, besispjaujantis nusivylimo ir įniršio debesimis.

Jeigu bijote, kad pragaištingasis pinigų ir meilės derinys griauja jūsų santykius, arba jeigu jau esate turėjusi tokių

problemų ir nerimaujate dėl savo būsimų santykių, ši knyga skirta jums.

GINČAI DĖL PINIGŲ

Milijonai santuokų ir artimų santykių sužlugo per ginčus dėl pinigų. Poros dėl pinigų skiriasi gerokai dažniau nei dėl bet ko kito, įskaitant vaikus, seksą ir gimines iš sutuoktinio pusės.

Kodėl konfliktai dėl pinigų turi tokį ardomąjį poveikį mūsų kuriamiems santykiams? Juk galų gale pinigai tik daiktas – popierius, metalas. Pinigai tik simbolizuoja prekes ir paslaugas, kurias galima pirkti ir parduoti. Visgi ginčai dėl pinigų paliečia pačias jautriausias mūsų nervines ląsteles. Žinoma, ginčų dėl pinigų intensyvumą, dažnumą ir emocinį žiaurumą kursto gerokai galingesni faktoriai nei paprasčiausi banknotai ir monetos.

Emocinis nukreipimo vožtuvas

Sara, kurios žodžius citavome įvado pradžioje, buvo ištekęjusi už Grego – vyro, kuriam visą laiką reikia viską kontroliuoti. Ši jo prigimties pusė dažnai paskatindavo jį elgtis su Sara kaip su vaiku. Sara negalėjo pakęsti konfliktų, tad, užuot pastovėjusi už save, taikstėsi su vienašališkais vyro sprendimais ir atsitiktiniais išsišokimais.

Kartais, kai jausdavosi ypač bejėgė ir nusivylusi, Sara bandydavo pakelti sau ūpą leisdama pinigus, kurių neturėjo. Dar tokiu būdu ji parodydavo Gregui, kaip ją piktina tai, kad jis nurodinėja, ką ji turi daryti.

Pavyzdžiui, kartą jis pratrūko, nes ji išėjo susitikti su kelio-
mis draugėmis prieš tai su juo nepasitarusi, tad Sara nusprendė
pamaištauti ir už nuomai skirtą savo pinigų dalį nusipirko auk-
sinį kaklo vėrinį. Žinoma, tai įskėlė tarp jų ginčą. Gindamasi
Sara pareiškė turinti teisę leisti savo pačios pinigus kaip pano-
rėjusi. Ji neužsiminė Gregui, kad iš tikrųjų ją labiausiai erzino
tai, kokią menką ir bejėgę jis priverčia ją jaustis.

Savo ruožtu Gregas apkaltino Sarą, kad ji elgiasi ekstrava-
gantiškai ir neatsakingai. Kaip ir Sara, jis nesigilino į tai, kas
veikiausiai iš tikrųjų jam kėlė nerimą: į savo baimę, kad jeigu
jos nekontroliuos, Sara gali jį palikti.

Ašarų kupinos scenos ar barniai dėl tokių dalykų kaip sąs-
kaitos, išlaidos ir finansiniai prioritetai dažnai veikia tarsi ap-
sauginiai buferiai tarp mūsų ir giliausių, tamsiausių vidinių
mūsų baimių ir kompleksų. Ginčai dėl pinigų yra tarsi emo-
ciniai nukreipimo vožtuvai, kurie leidžia netiesiogiai ištrans-
liuoti nemažą dalį viduje susikaupusio emocinio bagažo, kai
mūsų jausmai yra per daug nesuprantami ar bauginantys, kad
galėtume juos tiesiai išsakyti.

Kad galėtume ginčytis dėl pinigų, mums nereikia per daug
gilintis į savo vidinį pasaulį ar suprasti mūsų viduje slypinčių
nesąmoningų išgyvenimų.

Karen, kita klientė, ne kartą pykosi su kartu gyvenančiu
savo vaikinu Maksu dėl to, kad jis nepakankamai atkakliai
reikalavo didesnio atlyginimo darbe. Maksas uždirbo žymiai
mažiau pinigų nei Karen, ir tai tarp jų kėlė nemažą trintį.
Kaip Saros ir Grego atveju, Karen ir Makso ginčai taip pat slė-
pė giliai įsišaknijusius jausmus ir baimes, kurių jie nesugebėjo
išreikšti.

Jeigu Karen būtų galėjusi išsakyti tai, kas ją iš tikrųjų erzino, ji greičiausiai būtų pasakiusi: „Man beprotiškai baisu, kad tu mane paliksi, nes tave nepaprastai žeidžia mano sėkmė.“

Lygiai taip pat ir Maksas būtų galėjęs pasakyti: „Jaučiuosi tikras nevykėlis, ir man baisu, kad kuo tau geriau seksis, tuo mažiau mane mylėsi ir gerbsi.“

Pačios to nesuvokdamos šios poros, kaip ir daugelis iš mūsų, pinigus pasitelkė kaip aiškų, apčiuopiamą dalyką ne taip lengvai atpažįstamiems sunkumams išreikšti. Šie sunkumai gali būti mūsų vidiniai konfliktai, kuriuos atsinešame į visus savo santykius.

Kad ir kaip būtų, ginčai dėl pinigų yra patogus būdas ištransliuoti nerimą keliančius konfliktus, nes jie pernelyg migloti, kad juos būtų galima išreikšti žodžiais. Pinigai yra konkretūs, juos lengva suvokti ir jais paprasta pridengti bet kokią konfliktą.

Jums gali būti sunku patikėti, kad du tūkstančiai dolerių, kuriuos jūsų partneris ištaškė naujai garso sistemai, arba viršvalandžiai, kuriuos jūs sutikote dirbti, nepaisydama jo atostogų planų, nėra tai, dėl ko jūs iš tikrųjų ginčijatės. Kovos įkarštyje atrodo, kad pinigų klausimas iš tikrųjų ir yra *pagrindinė* problema.

Jūs galite išlieti savo įtampą ir pyktį ginčydamasi dėl to, kiek išleidote pinigų, tačiau tikrai neturite didelio noro susitaikyti su faktu, kad iš tikrųjų baratės dėl to, kaip stipriai esate įskaudinta. Tenka pripažinti, kad tie ginčai vargu ar kada nors iš tikrųjų kyla *tik* dėl pinigų. Tad jeigu norite, kad barniai liautųsi, pirmiausia turite išsiaiškinti, dėl ko iš tikrųjų ginčijatės.

KNYGA MOTERIMS

Šią knygą parašiau moterims ir apie jas. Nors daugiausia aptarsime ginčiuose dėl pinigų įstrigusias poras, taip pat bus istorijų ir apie moteris, kurių problemos dėl pinigų egzistuoja už romantiškų santykių ribų. Jums nebūtina turėti partnerio, kad pasinaudotumėte šioje knygoje pateikiamais metodais ir pratimais, kurie gali padėti susidoroti su emociniais sunkumais dėl išlaidų, skolų, santykio su savo sėkme ar žavėjimosi finansiškai aplaidžiais ar neatsakingais vyrais. Tiesą sakant, pirmiausia kiekviena moteris turi palaikyti sveikus ir mylinčius santykius su savimi, o jau tada gali tikėtis sėkmingų santykių su kitu asmeniu.

Jeigu šiuo metu mezgate romantinius santykius, jums gali kilti klausimas, kodėl būtent *jūs* turite viską išsiaiškinti, o tada visa tai kažkaip pritaikyti savo santykiams. Jūs, gali būti, netikite, kad esate bent iš dalies atsakinga už tai, kas vyksta. Visgi ginčams dėl pinigų reikia dviejų pusių. Jeigu jūs skaitote šią knygą, tai tikriausiai norite, kad jūsų santykiai pasikeistų. O pats efektyviausias būdas pakeisti santykius – pakeisti *savo pačios* elgesį, ir nesvarbu, kas kaltas.

Santykiai yra tarsi variklis, turintis daugybę sudėtingai susipynusių dalių. Jeigu pakeisite bet kurią iš tų dalių, kitos bus priverstos prisitaikyti. Net jeigu konfliktus jūsų santykiuose dažniausiai įžiebia jūsų *partnerio* elgesys su pinigais, jūs vis tiek turite galią arba pajudinti šį klausimą iš mirties taško, arba priimti tam tikrus sudėtingus sprendimus dėl savo santykių iš žymiai aiškesnės perspektyvos.

Aš tikrai nenoriu pasakyti, kad moteris atsakinga už tai, kad santykiuose nebūtų jokių nesklandumų. Tačiau, kad ir

kaip būtų gaila, dažnai tik moterys yra pasiryžusios atlikti visą tą emocinį darbą, kurio reikia, kad įvyktų veiksmingi pokyčiai.

PAŽVELGTI TIESAI Į AKIS

Parašyti šią knygą mane iš dalies įkvėpė sunkumai ir pergalės mano pačios gyvenime. Ši tema man yra labai artima ne tik kaip terapeutei, bet ir kaip moteriai.

Kaip ir daugeliui moterų, pinigų vaidmuo romantiškuose santykiuose su vyrais – ką jau kalbėti apie mano pačios nesveiką santykį su pinigais – man sukėlė daugiau skausmo, nei norėčiau pripažinti.

Didžiąją gyvenimo dalį mano santykiai su pinigais buvo gana sudėtingi ir painūs. Daugelį metų negalėjau nusipirkti net paprasčiausios suknelės ar poros batų, nekamuojama kaltės ir nerimo jausmo, jausdavausi, tarsi daryčiau kažką blogo.

Tais atvejais, kai visgi ką nors *nusipirkdavau* arba kas nors kitas man ką nors nupirkdavo, devynis kartus iš dešimties nerimas paskatindavo mane tą daiktą grąžinti.

Mano nesugebėjimas sau ką nors nusipirkti arba gauti dovanų iš kitų buvo tikrai daug apie mane pasakantis veiksnys, stipri nuoroda, kad aš apie save buvau nekokios nuomonės.

Radau būdų, kaip prarasti save ir santykiuose. Beprotiškai įsimylėjusi ištekJau už vyro, kuris praeityje garsėjo finansiniu neatsakingumu. Visa širdimi tikėjau, kad jis pasikeis. Tačiau nepasikeitė. Mes beveik visada turėjome didelių finansinių sunkumų ir nuolat ginčijomės dėl pinigų. Nors vyro elgesys su pinigais buvo akivaizdžiai pagrindinė mūsų ginčų priežastis, mano pyktį taip pat kurstė jausmai, kurių aš nesugebėjau iš-

reikšti žodžiais: nerimas dėl jo finansinio ir emocinio stabilumo, nusivylimas jo negebėjimu tesėti pažadų pasikeisti ir baimė, kad su juo susituokusi padariau didžiulę klaidą.

Nors man buvo labai lengva visą kaltę suversti mano gyvenime buvusiam vyrui, ypač todėl, kad būtent jis destruktiviai elgėsi su pinigais, visgi buvo ir kita medalio pusė – nemaloni tiesa, kurią vėliau man padėjo atskleisti daugybė terapijoje praleistų metų. O tiesa buvo tokia, kad mūsų ginčai dėl pinigų ši bei tą sakė ne tik apie jį, bet ir apie *mane*.

Nors ir nebuvau atsakinga už jo elgesį, *aš* jį pasirinkau, *aš* buvau tas žmogus, kuris jį dangstė, *aš* buvau tas žmogus, kuris gelbėdavo, kai jis patekdavo į bėdą, ir *aš* buvau tas žmogus, kuris nesugebėjo nubrėžti ribų ir leido jam toliau nerūpestingai išlaidauti.

Dabar, žvelgiant retrospektyviai, akivaizdu, kad, be mano nenusisėkusio sprendimo renkantis partnerį ir žlugti pasmerktu mano elgesio su pinigais, *aš* kovojau su savo pačios ne iki galo išspręstomis emocinėmis problemomis. Vis dėlto tuo metu nepastebėjau savo pačios vaidmens tame emociniame ir finansiniame mūsų santykių chaose.

Kitos moterys, kitoks elgesys

Per tuos metus, kai esu psichoterapeutė, sutikau šimtus moterų, kurios, kaip ir *aš*, nesąmoningai leido veikti savo pačių vidiniams demonams, susijusiems su pinigais.

Šioje knygoje susipažinsite su daugybe tokių moterų, kurios kovojo su nepritekliais, kaip *aš*, ir moterų, kurios savo poreikiams kompulsyviai išleisdavo didžiules sumas pinigų,

nors dažnai jų net neturėjo; taip pat moterų, kurios pinigus panaudojo emociškai sienai tarp savęs ir savo partnerių sukurti; moterų, kurios kenkė savo karjerai tam, kad vyrams atrodytų mažiau grėsmingos; moterų, kurios dažniausiai neapdairiai naudodavo pinigus bandydamos nusipirkti mylimo žmogaus pripažinimą; moterų, kurios tiesiog negalėjo susilaikyti neišlaidavusios ir gyveno amžiname finansiniame chaose; ir moterų, kurios naudojo savo pinigus tam, kad nuolat gelbėtų finansų nesusitvarkančius ir neatsakingus vyrus.

Kai kurios iš tų moterų žinojo, ką daro, bet negalėjo sustoti, kad ir kaip desperatiškai stengėsi tai padaryti, o štai kitos, pasiklydusios neigime, nesuvokė, ką daro.

Tačiau jas visas siejo vienas dalykas: jos jautėsi įstrigusios emociniame elgesio modelyje, kuris be perstojo kenkė jų santykiams ir jų gyvenimui apskritai.

Pasikartojantys elgesio modeliai

Konkrečiai mano atveju problema buvo erzinantis vis pasikartojantis savęs menkinimo modelis. Nors mano santuoka galiausiai nutrūko, net ir po skyrybų mane toliau traukė vyrai, paskendę rūpesčiuose dėl pinigų.

Jeigu mane pakviesdavo į vakarėlį, pilną sėkmingų žmonių, mane, be jokios abejonės, traukdavo būtent tas vienintelis vyrukas, kuris negalėjo užsidirbti pragyvenimui. „Tu esi gydytojas? Tu esi teisininkas? Atsiprašau, bet judu ne mano skonio. O kaipgi tu, patrauklus vyrukas su iš tolo šviečiančia šypsena ir duobutėmis skruostuose? Tau penkiasdešimt metų, tu svarstai apie grįžimą atgal į mokyklą, esi bedarbis aktorius ir negali sau

leisti nusipirkti automobilio padangų? Gal norėtum kartu pavakarieniauti šeštadienio vakarą?“

Regis, pinigai ir meilė mano galvoje buvo visiškai susimaišę, ir ši painiava kažkokiu būdu kontroliavo mano susidomėjimą vyrais. Kodėl aš su savimi taip elgiausi? Jeigu norėjau pagaliau ištrūkti iš šio užburto rato, turėjau išsiaiškinti, ką ši painiava iš tikrųjų reiškė.

Sumaištis tarp meilės ir pinigų

Kai kurių atsakymų paieškos sugrąžino mane į mažas dienas, nes būtent vaikystės šeimose susiformuoja mūsų požiūrio į pinigus ir elgesio su jais pagrindai.

Nepamenu, kad pinigai būtų kėlę kokių nors rūpesčių, kai buvau vaikas, tačiau paauglystėje ir net vėliau, jau suaugusi, aš maniau, kad nesu pakankamai „gera“, kad turėčiau pinigų. Taip visų pirma buvo dėl to, kad mano tėtis labai aiškiai man tai parodė tiek savo žodžiais, tiek veiksmais.

Nors turėjo sėkmingą verslą, mano tėtis buvo nepaprastai savimi nepasitikintis ir nelaimingas žmogus. Todėl jo nuotaika visada buvo nenuspėjama, o elgesys dažnai žiaurus, ypač kalbant apie pinigus.

Jis pasitelkdavo pinigus, kad galėtų mane kontroliuoti, nubausti ir įskaudinti. Nuolatos mane žemindavo, kai paprašydavau pinigų, ir visai nesvarbu, ar man jų reikėjo linksmybėms su draugais, ar būtiniausiems daiktams, pavyzdžiui, mokyklinėms knygoms. Jis sakydavo, kad esu godi, egoistiška ir reikli.

Mano tėvas pasitelkdamas pinigus manęs neprisileido. Tai mane siaubingai skaudino, bet ne todėl, kad negalėdavau gauti

naujos palaidinės. Buvo skaudu dėl to, kad jaučiausi nemylima. Jis man neduodavo ne tik pinigų – lygiai taip pat jis man nedavė ir savo meilės.

Tais retais atvejais, kai visgi duodavo man pinigų arba ką nors padovanodavo, jis taip pat būdavo dosnus ir savo dėmesio bei meilės. Šias retas dosnumo akimirkas aš išgyvendavau kaip meilės, kurios taip norėjau iš savo tėčio, išraišką. Man būdavo vis sunkiau atskirti pinigus nuo meilės. Ilgainiui šie du dalykai neatskiriama susitapatino mano galvoje.

Jeigu jūsų tėvai nuosekliai naudodavo pinigus bet kokio pobūdžio žalingu būdu – nesvarbu, ar jie buvo labai dosnūs, ar kaip tik neduodavo jums pinigų, neatsakingai išlaidavo ar kišo pinigus į kojine, apdovanodavo jus pinigais ar pasitelkdavo juos kaip bausmę, – jūs tikriausiai taip pat kaip ir aš užaugote žmogumi, kuris painioja pinigus ir meilę.

LANGAS Į VIDINĮ PASAULĮ

Besigilindama į savo požiūrio ir įsitikinimų apie pinigus ištakas, galiausiai sugebėjau išsiaiškinti, kodėl jau suaugusi neleidau sau kai kurių dalykų. Aš vadovavausi iš vaikystės atsineštais įsitikinimais ir vis dar pasitelkdavau pinigus, norėdama sustiprinti jausmą, kad esu neverta būti mylima. Tik dabar ne mano tėvas, o aš pati sau ko nors neleidau. Tęsiai tai, ką jis pradėjo.

Varžydama save tiek materialiai, tiek emociškai, neleidama sau nieko nusipirkti ir rinkdamasi vyrus, kurie neturėjo ką man duoti, galėdavau bent laikinai nuslopinti savo tėvo kritikos kupinų žodžių aidą. Varžydama save negalėjau būti sa-

vanaudė, negalėjau būti godi, negalėjau būti „bloga mergaitė“. Ir tokiu būdu galėjau akimirksniu numalšinti savo baimę, kad esu nieko verta ir nemylima.

Mano elgesys su pinigais atskleidė, kaip aš jaučiausi. Tai buvo mano požiūrio į meilę ir gyvenimą metafora. Tai galioja mums visiems.

Jūsų elgesys su pinigais nėra abstrakti, nuo jūsų atsietą psichologinė keistenybė. Tai yra visos jūsų asmenybės sąrangos, ypač gebėjimo mylėti, atspindys.

Jeigu jaučiatės neverta turėti pinigų, tikriausiai jaučiatės neverta ir meilės. Jeigu esate šykšti pinigų, tikriausiai esate šykšti ir rodydama meilę. O jeigu jūsų santykiai su pinigais chaotiški, tikriausiai chaotiški yra ir jūsų puoselėjami romantiniai santykiai.

Jūsų nepasisekę santykiai su pinigais gali būti langas į tikrąją jūsų būties esmę. Ir jeigu jūs skirsite laiko pažvelgti pro tą langą, galite atrasti daugybę vidinių demonų, sukeliančių jums tiek daug rūpesčių.

PINIGŲ DEMONAI

Kai įsisukame į ginčų dėl pinigų ratą arba keistai, destruktiviai ir iškreiptai elgiamės su pinigais (arba palaikome tą darantį vyrą), esame valdomi pasąmonėje slypinčių konfliktų ir emocijų, kuriuos aš vadinu *pinigų demonais*.

Pinigų demonai yra alkis, ilgesys, įvairios baimės, kaltė ir nerimas. Taip pat tuštumos, gėdos, pykčio, nepakankamumo

ar vienišumo jausmai. Jie gali kilti dėl skaudžių išgyvenimų suaugus arba būti neišspręstų psichologinių vaikystės problemų pasekmė. Nesvarbu, kur šių demonų ištakos, bet jie yra ta varomoji jėga, kuri racionalias diskusijas apie pinigus paverčia liepsnojančiais ginčais ir dėl kurios mus užvaldo kaltės jausmas, kai svarstome net apie patį kukliausią pirkinį, tai ji verčia mus išleisti žymiai daugiau, nei galime sau leisti, arba skatina mus rinktis finansiškai neatsakingus vyrus.

Ar jūs turite pinigų demonų?

Toliau pateikiami klausimai gali padėti jums išsiaiškinti, ar jūs arba jūsų partneris turite pinigų demonų, su kuriais reikėtų kovoti. Kai kurie iš šių klausimų jums gali pasirodyti gana sudėtingi – visada sunku pažvelgti savo baimėms bei kompleksams į akis. Todėl jūs, gali būti, pirmiausia norėsite paneigti, kad galite sau pritaikyti kurį nors iš šių ne pačių maloniausių teiginių. Nors neigimas padeda išvengti nemalonių jausmų, jis taip pat užkerta kelią augimo ir pokyčių galimybei. Tegul jūsų diskomfortas jus veda į priekį, užuot trukdęs. Tai akivaizdus įrodymas, kad esate reikiamoje vietoje.

- Ar jūs leidžiate sau paislaidauti, kai jaučiatės prislėgta arba pikta?
- Ar jaučiate kaltę arba nerimą, kai leidžiate pinigus savo poreikiams patenkinti, nors galite būti labai dosni išlaidaudama dėl kitų?
- Ar bijote prarasti viską, ką esate užgyvenusi, nors turite nuolatinį pajamų šaltinį?

- Ar nenorite nutraukti blogų santykių iš esmės dėl to, kad bijote negalėsianti pasirūpinti savimi finansiškai?
- Ar jūs nuolat reikalaujate leisti jums sumokėti už vakarienę, noriai skolinate pinigus arba perkate brangias dovanas, nes tikite, kad tai paskatins žmones jus labiau mylėti ir jums žavėtis?
- Jeigu uždirbate daugiau pinigų nei jūsų partneris, ar tai jūsų santykiuose kelia didelę įtampą?
- Ar jūsų partneris pasitelkia pinigus, kad galėtų jus kontroliuoti?
- Ar jūs pasitelkiate pinigus savo partneriui kontroliuoti?
- Ar jūs nuolat gelbėjate arba dangstote savo finansiškai neatsakingą partnerį?
- Ar jūs nuolat esate įsiskolinusi, nors uždirbate pakankamai pinigų pagrindinėms pragyvenimo išlaidoms padengti?
- Ar jūs tikitės, kad jūsų partneris (ar jūsų tėvai) išgelbėtų jus, jeigu patirtumėte finansinių sunkumų?
- Ar jūsų pasitikėjimą savimi pakerta baimė, kad vyrai gali jūsų šalintis dėl to, kad turite pinigų?

Jeigu į bet kurį iš šių klausimų atsakėte teigiamai, galite būti tikra, kad nesutarimus dėl pinigų komplikuoja emociniai arba psichologiniai jūsų konfliktai. Jūs arba pati turite savo pinigų demonų, arba palaikote santykius su vyru, kurio pinigų demonai neigiamai veikia jūsų gyvenimą.

Galbūt pastebėsite, kad blaškotės pirmyn ir atgal tarp kai kurių iš šių elgesio modelių. Arba galbūt suprasite, kad kai kurios klausimuose pateiktos situacijos jums tinka dabar, o kitas

patyrėte praeityje. Pinigų demonai gali jus paskatinti kartais gana prieštaringai spręsti piniginius klausimus, tai priklauso nuo susiklosčiusių aplinkybių ir jūsų santykių pobūdžio.

Įvairiais gyvenimo tarpsniais esu buvusi ir labai taupi, kai labai mažai sau leisdavau, ir tikra išlaidūnė. Abu šie elgesio modeliai kilo iš tų pačių asmeninių demonų, tačiau susiklosčius skirtingoms aplinkybėms jie skirtingais būdais iškilo į paviršių. Kai buvau tokiam savo gyvenimo etape, kuriame negalėjau prisiversti nusipirkti drabužių, kurių be proto troškau ir kuriuos galėjau sau leisti, būčiau pasijuokusi iš visų, kurie man būtų pasakę, kad po kelerių metų viršysiu savo kreditinės kortelės limitą nekontroliuojamais kiekiais naujų pirkinių.

Tačiau mano atveju šie du iš pažiūros priešingi elgesio modeliai iš tikrųjų buvo dvi skirtingos tos pačios monetos pusės. Tame etape, kai jaučiau nepriteklių, perteikdavau gerai man pažįstamus jausmus iš savo praeities. Išlaidavimo etape pernešy stengdavausi kompensuoti lygiai tuos pačius jausmus – per skolas verčiau save vėl juos išgyventi.

Nenoriu pasakyti, kad jeigu jau turite pinigų demonų, tai jūsų ginčai dėl pinigų nekyla dėl tikrų finansinių nesutarimų ar rūpesčių. Kartais dėl pinigų kylantys konfliktai tokie ir yra. Šiuolaikiniame pasaulyje finansinis spaudimas kartais būna milžiniškas, o toks stresas gali neigiamai paveikti bet kokius santykius. Tačiau negalite daryti prielaidos, kad neturite pinigų demonų vien todėl, kad jūsų finansinės problemos iš tikrųjų egzistuoja. Šie du dalykai dažnai eina koja kojon. Atpažinusi pinigų demonus ir bandydama su jais susidoroti, turite daug didesnę tikimybę rasti būdų, kaip išgyventi sunkius etapus ir išlaikyti santarvę romantiškuose santykiuose.

VIDINIS PASIPRIEŠINIMAS

Tarsi būtų negana, kad visos šios psichologinės jėgos ir taip pakankamai komplikuotos, mes, moterys, dar turime įveikti ištisias galingas socialines ir kultūrines su pinigais susijusias stigmatas.

Moteryų vaidmenį ir įvaizdį visada gana stipriai veikė tėvų, mylimųjų, bendraamžių, mokytojų, darbo aplinkos, reklamų ir pramogų verslo transliuojamos žinutės.

Viena iš galingiausių žinučių yra apie savo srities profesionalę, arba moteris, kurios dirba, nes pačios to nori, o ne vedinos finansinio nepritekliaus. Šios moterys stereotipiškai buvo vaizduojamos kaip tvirtos, šaltos ir vienišos.

Moteriai nereikėjo pernelyg gilintis į tai, kas sakoma tarp eilučių, kad suprastų, jog ji neturėtų siekti karjeros aukštumų „kaip vyras“, jeigu nori, kad ją kas nors mylėtų. O jeigu ji nori, kad vyras laikytų ją „moteriškai“, turi elgtis pasyviai, būti nuo jo priklausoma, pasiaukojanti ir visiškai atsidavusi.

Per pastaruosius keletą dešimtmečių žinutė pasikeitė (bent jau išoriškai): skatinama atsisakyti senųjų ribojimų ir pasinaudoti savo turima galia, tapti savo srities profesionalėmis ir drąsiai siekti tikslų.

Pinigai turėjo mus išlaisvinti. Savi pinigai turėjo mums suteikti tiek dvasinę, tiek ekonominę laisvę. Turėjome tapti nepriklausomos, pasitikinčios savimi, jaustis saugios. Pinigai turėjo suteikti mums galios, atverti naujų pasirinkimų ir galimybių. Tai turėjo tapti neišsenkamu mūsų savivertės ir savarankiškumo šaltiniu.

Deja, daugelis iš mūsų neleido sau pasidžiaugti šiais laimėjimais. Mums daug geriau sekėsi išsivaduoti iš senųjų įsitikinimų intelektualiai nei emociškai. Iš išorės galime atrodyti

pasitikinčios savimi ir kompetentingos, tačiau daugelio mūsų viduje vis dar vyksta vidinė kova su giliai įsišaknijusiu nerimu dėl to, kiek nepriklausomoms ir klestinčioms mums leidžiama tapti ir kaip turėtume elgtis, kad vyrai norėtų su mumis būti. Mes vis dar kovojame su esminiu klausimu: „Ar aš galiu būti įtakinga ir sėkminga ir tuo pat metu vis tiek išlikti mylima?“

Aš šią dilemą, jos sukeliamus dvilypius jausmus ir baimes vadinu *vidiniu pasipriešinimu*. Šis pasipriešinimas yra reakcija į emocines pastangas bandant išnaikinti senus, vis dar giliai įsišaknijusius stereotipus. Mes stengiamės kilti karjeros laiptais, kita vertus, nerimaujame, kad tai darydamos pakenksime savo santykiams. Labai daug moterų reaguodamos į šį pasipriešinimą apleidžia savo karjerą ar finansus ir tampa meilės kankinėmis.

KAIP ŠI KNYGA GALI JUMS PADĖTI

Parašiau šią knygą norėdama jums padėti išsiaiškinti ne tik tai, kas iš tikrųjų vyksta tarp jūsų ir jūsų partnerio, kai ginčijatės dėl pinigų, bet ir tai, kas iš tikrųjų vyksta jūsų pačios viduje. Naudodamasi dramatiška patirtimi, kuria šioje knygoje minimos moterys maloniai sutiko pasidalyti, galėsite sužinoti, kaip jus valdo jūsų asmeniniai pinigų demonai ir kaip jūs galite išmokyti juos suvaldyti.

Kol kartu bandysime įveikti painiavą, pasiūlysiu konkrečius elgesio modelius ir pratimus, kuriuos jūs galėsite nedelsdama pritaikyti praktiškai, kad pamažu įveiktumėte neigiamus su pinigais susijusius įpročius, kišančius jums koją ar įskelbiančius barnius jūsų santykiuose.

Kai skirtumai klaidina

Iš pirmo žvilgsnio kai kurios situacijos, kurias apžvelgsime šioje knygoje, gali jums netikti. Primygtinai siūlau į jas pažvelgti atidžiau.

Jūsų elgesys gali būti kitoks, tačiau vis dėlto galite turėti tų pačių pinigų demonų ar panašių santykiuose kylančių problemų, kaip ir daugelis šioje knygoje minimų moterų.

Pavyzdžiui, pinigų demonai, persekiojantys nepritekliaus kamuojamas moteris, kitas moteris gali priversti nevaldomai leisti pinigus arba netinkamai pasirinkti antrąją pusę.

Galbūt jūs nepalaikote santykių su švaistūnu vyru, tačiau ribų nubrėžimo metodai, kuriuos aprašau 7-ame skyriuje, jums gali būti tokie pat veiksmingi, jeigu gyvenate su finansiškai kontroliuojančiu vyru. Jei esate impulsyvi skolininkė ar lošėja, minėtus metodus galite veiksmingai panaudoti ir norėdama pakeisti savo elgesį.

Nė vienas iš šioje knygoje aprašomų atvejų neatspindi viso terapijos kurso – kiekvienas jų galėtų pavirsti atskira knyga, jeigu bandyčiau tai padaryti. Pasirinkau naudoti vieną ar du pagrindinius atvejus, kad pademonstruočiau bent kelis kiekvieno skyriaus pratimus, vildamasi, kad baigusios skaityti šią knygą jūs turėsite bendrą suvokimą, kaip galima panaudoti čia aptariamus metodus savo gyvenime.

Valdyti pinigus nepakanka

Kai kurie autoriai tvirtina, kad pinigų problemas santykiuose išspręst patikimas finansų valdymas. Tačiau dažniausiai tai nėra taip paprasta. Finansiniai sprendimai, nors laikinai ir gali

sumažinti nerimą, paprasčiausiai nėra pajėgūs išnarplioti emocijų ir psichologinių sunkumų.

Moterys, galinčios išvardyti visus gero pinigų valdymo principus ar net vairuojančios nedidelį finansinį laivelį biure, vis tiek dažnai būna gana suglumusios ir nusivylusios dėl to, kad nesugeba tų principų įgyvendinti savo asmeniniame gyvenime. Net ir tada, kai jūsų finansiniai sprendimai yra aiškūs, gali būti labai sunku, o gal net neįmanoma, jų įgyvendinti, kol nesusitaikysite su savo pinigų demonais.

Pavyzdžiui, jeigu esate nepataisoma skolininkė, jums gali būti gana paprasta nusistatyti sau priimtina biudžeto limitą, tačiau pinigų demonai vis tiek gali jus paskatinti sukčiauti. Tai ne tik pakirs jūsų pasiryžimą ieškoti sprendimo, bet dar labiau sustiprins nusivylimo ir bejėgiškumo jausmą.

Vėlgi, jeigu jūsų partneris arba jūs pati pasitelkiate pinigus vienas kitam kontroliuoti, finansiniai sprendimai niekaip nepadės susidoroti su baimėmis, skatinančiomis poreikį kontroliuoti, arba susikaupusiu apmaudu.

Kol nesusitvarkysite su vidinėmis problemomis, kurios iš tikrųjų kursto jus ginčytis dėl pinigų, patikimas pinigų valdymas bus tik laikinas sprendimas.

Mes visi pasitelkiame pinigus tam, kad išreikštume savo giliausias baimes, įtampą, fantazijas, savivertės problemas ir emocišes žaizdas. Bet jeigu jūs panaudosite pinigus kaip langą į savo vidinį pasaulį, – ką man galiausiai pavyko padaryti, – suprasite, kaip demaskuoti pinigų demonus. Tai pagaliau suteiks jums galios imtis veiksmų sprendžiant dėl pinigų kylančius ginčus, kuriuos skatina jūsų demonai, ir iš esmės pakeičiant savo elgesį.

Parašiau šią knygą vedina noro parodyti jums, kaip tai padaryti.

1

Emocinės barikados

Aš tikrai jį myliu ir žinau, kad jis myli mane, tačiau pinigai vis pakiša mums koją. Mes nuolat dėl jų ginčijamės, nes aš nenoriu kraustytis į jo butą, ir jį tai siutina. Nesikraustau ne todėl, kad nenoriu, tiesiog negaliu sau to leisti. Todėl jis sako, kad sumokės nuomą, bet aš negaliu su tuo susitaikyti. Man nepatinka būti priklausomai nuo vaikino, galiausiai jie visada tai panaudoja prieš tave.

— A. G., 28 metų

Atrodo, tarsi aš bijočiau priimti jo pagalbą, nes kas būtų, jeigu jis mane paliktų? Mane kankina siaubinga baimė, kad jeigu aš per daug įprasiu prie jo pagalbos šiandien, tai rytoj nesugebėsiu pati savimi pasirūpinti. Taigi randu būdų, kaip jį atstumti.

— P. B., 34 metų

Aš tikiu Dievą, bet ne bendromis sąskaitomis banke. Jos mane gąsdina. Jį tai labai liūdina, nes, jo nuomone, tai tarsi įsipareigojimas. Bet kiekvieną kartą, kai jis pradeda apie tai kalbėti, man tiesiog užverda kraujas, ir galiausiai viskas baigiasi ginču.

— R. L., 45 metų

Rita visą rytą jautėsi šiek tiek nejaukiai. Tačiau jai ir jos vaikui Stanui važiuojant į elektronikos parduotuvę jos nerimas ėmė stiprėti. Rita dar nebuvo pasirengusi pirkti televizoriaus.

Ar turite savyje pinigų demonų?

- Ar švaistote pinigus, kai esate prislėgti ar pikti?
- Ar jaučiatės kalti, kai leidžiate pinigus dėl savęs?
- Ar kada nors teko meluoti partneriui dėl išlaidų?
- Ar nuolat visus vaišinate, skolinate pinigų, perkate brangias dovanas, tikėdamiesi, kad žmonės jums žavėsis ir mylės?
- Ar skolinimasis tapo įpročiu, kurio negalite atsikratyti?
- Ar nuolat gelbėjate finansiškai neatsakingą savo partnerį?
- Ar artimieji naudojami pinigais, kad jus kontroliuotų?
- Ar trokštate, kad kiti jus išgelbėtų nuo finansinių problemų?

Daugumos su pinigais susijusių konfliktų šaknys byloja apie psichologines problemas, kurios ilgai ima stipriai kenkti žmonių tarpusavio santykiams ir gyvenimo kokybei. Visame pasaulyje garsi psichologijos mokslų daktarė Susan Forward su kolega Craigu Bucku knygoje **PINIGŲ DEMONAI** aiškina, kaip vaikai ir tėvai, sutuoktiniai ar partneriai, kartais net nesąmoningi, naudoja pinigus kaip būdą kontroliuoti, bausti, bauginti, manipuliuoti ar dangstyti giliai slypinčius emocinius randus. Remdamasi ilgamete psichologinio darbo su pacientais patirtimi, knygos autorė pristato skirtingo tipo pinigų demonus, moko juos atpažinti, pateikia praktiškų savigynos ir efektyvios pagalbos sau bei artimiesiems strategijų.

„Pinigų demonai“ – paskutinė lietuvių kalba pasirodžiusi Susan Forward knyga. Tarptautiniais bestseleriais tapusias jos knygas „Toksiški tėvai“, „Toksiški uošviai“, „Emocinis šantažas“, „Mamos, nemokančios mylėti“ irgi yra išleidusi leidykla „Vaga“.



www.vaga.lt