Как финансовые убеждения родителей влияют на их детей

Детские убеждения о деньгах влияют на финансовое поведение всю жизнь

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Исследования говорят о том, что «денежные сценарии», усвоенные в детстве, могут влиять на финансовую реальность взрослых людей.
- «Денежные сценарии», как правило, относят к одной из четырех категорий: поклонение, статус, избегание и бдительность.
- КПП и нарративная терапия помогут человеку определить и переписать проблемный денежный сценарий.

После нескольких недель ярых попыток разобраться с мыслями и чувствами по поводу денег, моя клиентка Жасмин пришла на сессию психотерапии, чтобы поделиться своим новым откровением: «Из-за отношения моей матери к деньгам я покупаю ужасную обувь!!!»
«Почему?» с любопытством спросила я, улыбаясь. На что Жасмин ответила: «Мама всегда была такой экономной. Она вбила мне в голову, что тратить на вещи больше, чем нужно, это расточительно и вообще плохо. Поэтому у меня полный шкаф недорогой и ужасной обуви. Ничего из этой обуви мне не нравится, я даже чувствую себя плохо, когда ношу её. Я испытываю чувство вины и стыда за то, что трачу кучу денег, пополняя свой шкаф вещами, которые мне совершенно не нравятся».
Жасмин осознала, что усвоила мнение о том, что не заслуживает приятных и хороших вещей, несмотря на то, что много работает и хорошо зарабатывает. Но она решила осознать свою самоценность и изменить отношение к тратам. Жасмин стала покупать гораздо меньше, но красивую обувь, в которой она чувствовала себя великолепно. Конечным результатом стало повышение самооценки, меньше хлама в шкафу, что помогло освободить ее разум и сэкономить расходы. Потому что теперь, когда у неё была обувь, которая ей на самом деле нравилась, значительно сократились расходы на обувь в целом.

Вы тоже покупаете плохую обувь из-за мамы?

Вы бережливы? А может, эмоциональный транжира? Покупаете впрок? А может, вы барахольщик(ца)? Постоянно возвращаете товары? Вероятно, то, как вы тратите деньги, во многом похоже на манеру расставаться с деньгами ваших родителей. Финансовые привычки растут вместе с нами.
«Денежный сценарий» - это термин, который ввели финансовые психологи Брэд Клонц (Brad Klontz) и Тед Клонц (Ted Klontz) в своей книге "*Mind Over Money*". Они пишут, что "денежные сценарии - это базовые предположения или убеждения о деньгах, которые обычно верны лишь отчасти, чаще всего формируются в детстве и бессознательно сохраняются на протяжении всей взрослой жизни».
Денежные сценарии - это основные убеждения, сформировавшиеся в результате "финансовых вспышек" - ранних жизненных событий (или серии событий), связанных с деньгами. Эти события настолько сильны, что оставляют неизгладимый отпечаток на всю

жизнь. Именно эти ранние детские убеждения определяют наше финансовое поведение, уже будучи взрослыми. Хуже всего еще и то, что они передаются из поколения в поколение в семье, культуре и по сути формируют нашу финансовую реальность.
В исследовании, опубликованном в журнале *Journal of Financial Therapy*, финансовые психологи выявили четыре различных денежных паттерна или категории денежных сценариев в выборке из 422 человек. Итак, к четырем категориям денежных сценариев относятся следующие:

- ***Поклонение деньгам***. Люди, поклоняющиеся деньгам, верят, что за деньги можно купить абсолютно всё, и даже счастье. Они обожают выставлять свои деньги напоказ. Такие люди одержимы деньгами и считают, что их никогда не будет достаточно.
- ***Денежный статус***. Для таких людей деньги – это статус. Самооценка прямопропорциональна денежной себестоимости. Они хотят иметь самые качественные товары и могут переплатить, лишь бы выглядеть так, будто у них больше денег, чем есть на самом деле.
- ***Избегание денег***. Люди, которые их избегают, обычно испытывают страх, отвращение или беспокойство из-за денег. Они считают, что деньги - это корень зла. Считают богатых людей жадными, а также глубоко убеждены, что лучше иметь поменьше денег.
- ***Бдительность к деньгам***. Люди, бдительно относящиеся к деньгам, более бережливы. Они экономят и считают, что нужно много работать, чтобы заработать деньги.

Из этих четырех убеждений про деньги ***бдительность*** одна единственная не была связана с проблемным финансовым поведением. Остальные относились к потенциально деструктивному поведению. Эти убеждения связаны с низким доходом и высокими платежами по кредитам. И наоборот, люди, проявляющие бдительность в отношении денег, чаще обращают внимание на свое финансовое благополучие.

Как избавиться от проблемного денежного сценария?

А вас сдерживает денежный сценарий? Если система убеждений о деньгах вызывает стресс, то не поленитесь определить и изменить то, что подпитывает эту саморазрушительную модель поведения.
Чтобы понять суть вашего денежного сценария, запишите ситуацию, связанную с деньгами, в которой вы участвуете. Затем задайте себе следующие вопросы:

- Что я ощущаю физически в связи с этой ситуацией или моим поведением?
- Каков мой текущий денежный сценарий?
- Какой альтернативный сценарий и/или адаптивное поведение я могу использовать?

Давайте рассмотрим на примере:

- **Поведение или ситуация**: "Я трачу слишком много денег, но избегаю составлять план расходов".
- **Физическое ощущение или чувство**: "Я испытываю мышечное напряжение, страх и гнев, когда мой супруг(а) поднимает эту тему".

- **Текущий денежный сценарий**: "Я много работаю, поэтому заслуживаю иметь то, что хочу. Если установлю бюджет, то буду жить в лишениях".
- **Альтернативный денежный сценарий и/или адаптивное поведение**: "Если я буду следовать плану сбережений и расходов, то смогу безбедно жить на пенсию и не беспокоиться о долгах. Я куплю книгу по планированию расходов и со следующего месяца начну работать с финансовым планировщиком".

Исследование, проведенное среди студентов колледжа, показало, что финансовые решения родителей играют огромную роль в финансовом поведении детей. Трудно добиться позитивных изменений, если не разобраться с эмоциональными проблемами и поведением, связанными с нашими устаревшими денежными сценариями. Полученные результаты дают важное представление о возможностях финансового образования для студентов, родителей, администраторов студенческих городков, финансовых специалистов и педагогов.

Исследователи рекомендуют специалистам по финансовому планированию и психотерапевтам оценить денежные сценарии своих клиентов в процессе сбора данных, чтобы они могли начать разговор о влиянии убеждений о деньгах на финансовый успех. Я использовал эту технику с моими клиентами, используя когнитивно-поведенческую терапию (КПП), записи мыслей и концепции нарративной терапии, чтобы помочь людям стать автором, а не просто персонажем истории о деньгах.

Когда семейные убеждения влияют на наше поведение в отношении трат или сбережений, мы и есть главные герои нашей истории жизни, но мы отдаем власть прошлому, чтобы оно определяло наше будущее. Изменив свои иррациональные убеждения и саморазрушительное финансовое поведение, мы обретаем силу. Мы являемся автором нашей собственной сказки о процветании и изобильной жизни, полной успеха и благополучия.

Именно мы сами находимся у руля и можем выбрать любую обувь, какую захотим, когда будем давить на педаль газа по пути к финансовому благополучию и процветанию. Вы достойны того, чтобы изучить свои денежные сценарии и переписать историю, дабы культивировать душевное богатство, а также эмоциональное и финансовое здоровье.

Оригинальная статья: Joyce Marter - How Your Parents' Beliefs About Money Affect You, August 2021
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, стресс, психология денег, финансовое благополучие, деньги, финансы, денежный сценарий, подсознание, убеждения, деструктивное поведение, детство, родители, убеждения родителей.

