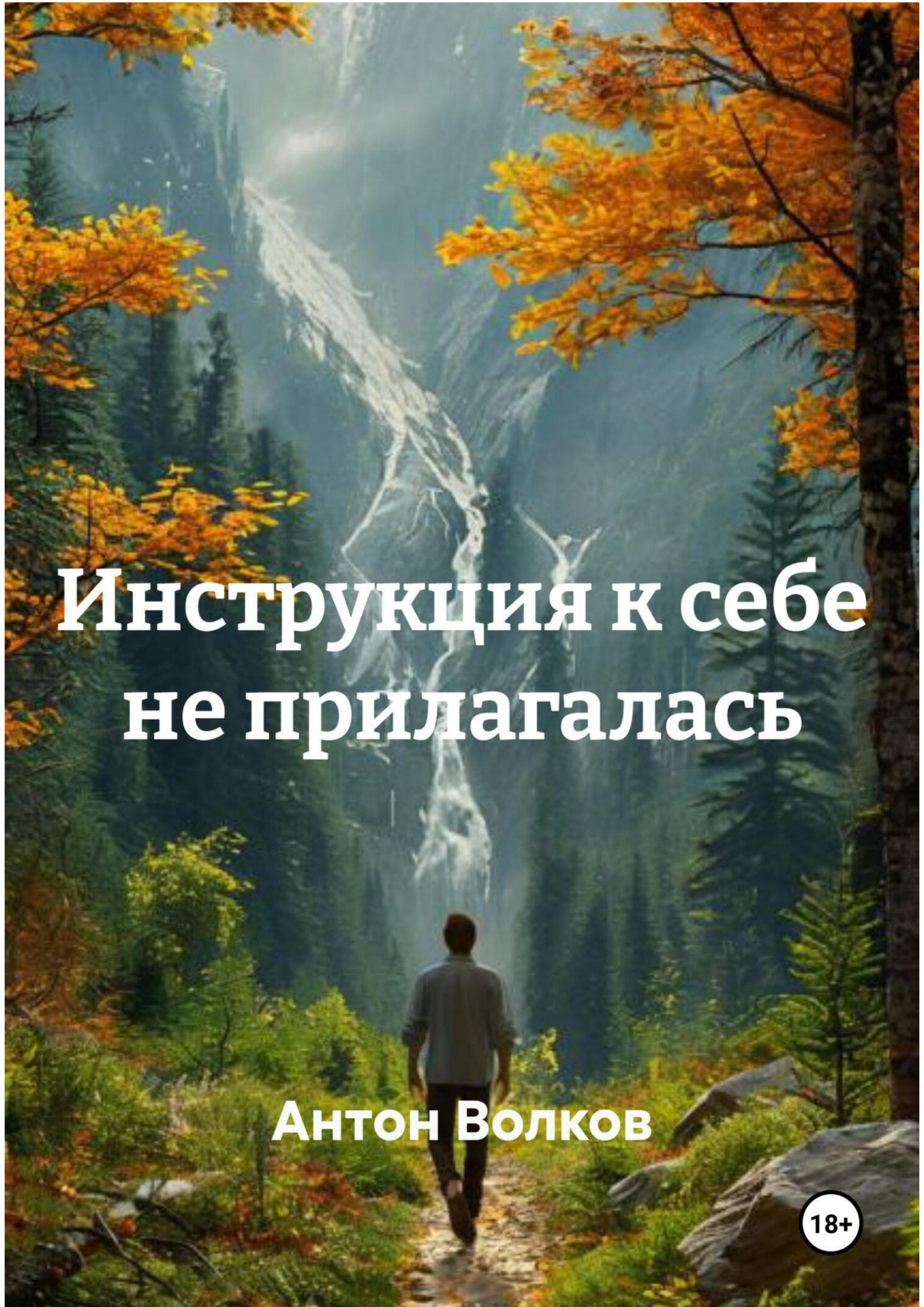


A person is walking away from the viewer on a dirt path that leads towards a large waterfall. The waterfall is cascading down a rocky cliff. The surrounding forest is lush with green trees, but the trees in the foreground and along the path have vibrant orange and yellow autumn leaves. The scene is misty and atmospheric, with soft light filtering through the trees.

Инструкция к себе не прилагалась

АНТОН ВОЛКОВ

18+

АНТОН ВОЛКОВ

Инструкция к себе не прилагалась

«Автор»

2025

Волков А. М.

Инструкция к себе не прилагалась / А. М. Волков — «Автор»,
2025

Эта книга — честный и глубокий разговор о самых важных сферах жизни: деньгах, отношениях и психическом здоровье. Автор, доктор психотерапевт и сексолог Антон Волков, предлагает читателю не готовые рецепты, а практические инструменты для осознанной работы над собой. Вы узнаете:- Почему финансовая независимость для женщины — это не роскошь, а необходимость.- Как эмоции влияют на наши финансовые решения и как найти работу, которая не выжимает все соки.- Как выстраивать гармоничные отношения с партнёром, избегая конфликтов на почве денег и личных границ.- Что стоит за избегающим поведением и травмами привязанности, и как исцелить их.- Зачем на самом деле нужен психотерапевт и как пережить синдром отмены антидепрессантов.- Как понять природу пограничного расстройства личности и помочь себе или близкому.- Почему сон — основа ментального здоровья и как наладить его качество.- Как вернуть страсть в долгих отношениях и разобраться в вопросах сексуальности без стереотипов.

© Волков А. М., 2025

© Автор, 2025

Антон Волков

Инструкция к себе не прилагалась

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый читатель,

Перед вами – не очередная книга о том, как стать «успешным и счастливым» за семь дней. Это – честный разговор. Разговор о том, с чем каждый из нас сталкивается ежедневно, но о чём часто не решается говорить вслух.

О деньгах, которые вызывают у нас трепет и тревогу. Об отношениях, которые приносят и радость, и боль. О психическом здоровье, которое мы так часто отодвигаем на второй план, пока оно не напомнит о себе само.

В своей практике психотерапевта я постоянно вижу, как тесно переплетены эти три сферы. Невозможность выстроить здоровые отношения часто коренится в детских травмах привязанности. Тревога по поводу финансов оказывается следствием невысказанных страхов и неуверенности в себе. А бессонные ночи и истощение – расплата за игнорирование базовых потребностей собственной психики.

Эта книга родилась из вопросов, которые мне задают мои пациенты и подписчики. Из живых, настоящих историй людей, которые ищут ответы. Здесь вы не найдёте готовых рецептов «на все случаи жизни» – потому что таких не существует. Но вы найдёте нечто более ценное:

- **Понимание** глубинных причин того, что с вами происходит
- **Практические ориентиры**, которые помогут сориентироваться в сложных ситуациях
- **Честные истории** из терапевтической практики
- **Конкретные инструменты** для работы над собой

Каждая глава этой книги – это приглашение к диалогу. Сначала – со мной, как с автором. Потом – с самим собой. И, возможно, впоследствии – с вашими близкими.

Не торопитесь. Читайте вдумчиво. Останавливайтесь, если чувствуете, что какая-то тема нашла в вас особый отклик. Задавайте себе вопросы, которые вы встретите в тексте. Разрешите себе чувствовать то, что вы чувствуете.

Моя задача как психотерапевта и автора – не дать вам «правильные ответы», а помочь вам найти свои собственные. Научить вас слышать себя. Помочь понять, что многие ваши «проблемы» на самом деле – естественные реакции психики на сложные обстоятельства.

С наилучшими пожеланиями,

Доктор психотерапевт/ сексолог Антон Максимович Волков

ЧАСТЬ 1: ФИНАНСЫ КАК ОТРАЖЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Глава 1. Деньги для женщин: не роскошь, а свобода

Давайте сразу расставим точки над *i*, чтобы не возвращаться к этому больше: я не верю в «женские» или «мужские» деньги. Купюры не бывают розовыми или голубыми. Деньги – это энергия, инструмент, универсальный язык возможностей, и он не имеет гендера. Но я фанатично, до дрожи в коленях, верю в финансовую независимость для женщин. Не как в опцию «для продвинутых», а как в базовый софт для выживания в современном мире. Почему этот вопрос так болезненно актуален?

Речь, заметьте, не о том, чтобы в одиночку взгромоздиться на вершину корпоративного Эвереста, зарабатывая миллионы и жертвуя всем на алтарь карьеры. Нет. Речь о куда более фундаментальном, почти животном умении – обеспечивать себя. Это такой же навык взрослой осмысленной жизни, как умение готовить себе полезную еду, отстаивать свои границы или управлять своим временем. Это гигиена души, не меньше.

Почему финансовая самостоятельность – это не блажь, а необходимость?

Краеугольный камень независимости. Умение зарабатывать – это не строчка в резюме. Это маркер психологической зрелости, внутреннего стержня, который не гнется под ветрами обстоятельств. Это ваша личная скала, ваша неприступная крепость, которая никуда не денется, какие бы бури ни бушевали во внешнем мире.

Азбука свободы выбора. Когда у вас есть свои, пахнущие вашим потом и талантом деньги, вы вступаете в отношения, ведете диалог с миром с позиции «я хочу», а не «я вынуждена». Вы выбираете партнера сердцем, а не калькулятором. Вы не будете десятилетиями тлеть в токсичном браке, подавляя в себе крик души, из-за немногого страха остаться на улице без гроша.

Тихая уверенность. Наличие собственных средств – это не про хвастовство в соцсетях. Это про то самое глубинное, тихое чувство уверенности в себе и в завтрашнем дне. Это знание, что ваш корабль не утонет от одной пробоины.

И вот тут – стоп. Важный нюанс, который часто замалчивают радикальные феминистки. Если у вас нет надежного тыла в виде помощи с ребенком, не стоит сразу после родов, с кругами под глазами, хвататься за первую же работу, жертвуя своим покоем и драгоценным временем с малышом. Финансовая грамотность – это не только про «больше зарабатывать». Это и про мудрое, экологичное выстраивание приоритетов, про искусство баланса.

Финансовая независимость – это как запасная пара туфель на высоком каблучке: никогда не знаешь, когда именно они пригодятся, но, зная, что они есть, ты идешь по жизни с королевской осанкой и в разы увереннее!

Подглава 1.1:

«Откуда ноги растут?» Краткий экскурс в историю и психологию финансовой зависимости женщин

Давайте смотреть правде в глаза, без прикрас и осуждения: ваша бабушка, скорее всего, не грезилась ночами о карьере в международной корпорации. Ее вселенной, ее полем для битвы и творчества была семья, домашний очаг, дети. Общественный уклад и экономика того времени попросту не ставили женскую финансовую самостоятельность в список обязательных добродетелей. Это была не ее личная слабость или недалекость – такова была объективная реальность, тяжелая и неоспоримая, как гранит.

Ваша мама, возможно, уже вышла на работу, но часто ее труд, ее зарплата считались «хорошим подспорьем» для семейного бюджета, а отнюдь не краеугольным камнем ее самореализации. Фраза «ну, подумаешь, работа – главное, замуж выйти хорошего» – это не просто слова, это отголосок той эпохи, знакомый многим из нас до боли.

А вам – уже нет. Почему? Потому что мир совершил тектонический сдвиг. Женщина сегодня – это не только хранительница очага, это – архитектор своей судьбы. Ученый, создающий вакцины. Предприниматель, строящий империю. Политик, меняющий правила игры. Художник, чьи работы говорят на языке вселенной.

Но старые установки, как надоедливые компьютерные вирусы, сидят глубоко в нашем коллективном бессознательном. Они нашептывают нам из темноты:

«Не высывайся», «Пусть он зарабатывает, это мужская доля», «Ты же женщина, тебе не положено вкалывать до седьмого пота».

Узнаете этот шепот? Это не ваш голос. Это – эхо прошлых поколений, призрак, застрявший в нейронных сетях.

Психология здесь проста до безобразия:

любая зависимость – эмоциональная, физическая, а уж тем более финансовая – наш древний мозг, мозг рептилии, воспринимает как прямую угрозу выживанию. Зависимость в дикой природе равносильна смерти. Но мы-то с вами живем уже не в пещере, где племя – это единственная гарантия безопасности. Сегодня ваше племя – это ваше профессиональное сообщество, ваши навыки, ваша репутация и, в конечном счете, ваша собственная способность обеспечивать себя кровом и пищей.

Так что, дорогие мои, ваше, порой еще робкое, желание финансовой независимости – это не каприз, не блажь и не веяние моды. Это – самая настоящая эволюция. Это ваш внутренний, здоровый и сильный голос, который внятно и четко заявляет: «Я хочу не просто выживать в этом мире. Я хочу процветать в нем, и я буду делать это на своих условиях».

Подглава 1.2:

«Собственные деньги – это как свой велосипед»

Вспомните самое яркое детское воспоминание – как вы учились кататься на двухколесном велосипеде. Сначала были униительные боковые колесики, потом папа, запыхавшись, бежал сзади, держа за сиденье, сердце его обрывалось от страха за вас... А потом наступал тот самый, ни с чем не сравнимый момент истины! Вы оборачивались и понимали, что его руки нет. И вы едете. САМИ.

Так вот, собственные деньги – это и есть ваш взрослый, навороченный велосипед.

Мужчина на шикарной машине с толстым кошельком – это, конечно, удобно. Комфортабельно. Как заказать такси премиум-класса. Тебя везут, ты наслаждаешься видом из окна. Но маршрут всегда определяет таксист. И конечная точка – тоже.

Мужчина, который не просто терпит, а искренне поддерживает и радуется вашей финансовой независимости – это как найти того самого единорога, который не только купит вам самый лучший в мире велосипед, но и будет радостно махать вам вслед, крича «Вперед, я так тобой горжусь!», а потом мчаться с вами наперегонки.

Чувствуете разницу в самих основах мироздания? Свои деньги – это свобода выбора маршрута. Вы сами решаете, куда свернуть, где сделать остановку, чтобы полюбоваться закатом, и с какой скоростью двигаться. Вы не ждете у обочины, томно поглядывая на часы, пока вас подвезут. Вы уже в пути, и ветер бьет вам в лицо.

И да, будем честны: падать с этого взрослого велосипеда – больно, унижительно и порой очень страшно. Расходы могут превысить доходы, проекты – провалиться, инвестиции – не окупиться. Но каждая такая «шишка» или «ссадина» – это не провал. Это бесценный опыт, шрам, который делает вас мудрее и сильнее. Это ваш личный, выстраданный результат.

Подглава 1.3:

«С чего начать, если в кармане шелестит только ветер?»

Если сама мысль о финансовой независимости вызывает у вас приступ паники, потому что счет в банке напоминает пустыню Сахару, или, того хуже, уходит в багровый минус, – остановитесь. Закройте глаза. Глубоко вдохните. Выдохните. Вы не одни в этой лодке. Большинство титанов бизнеса начинали с нуля, а иногда и с долга.

Метод «маленьких, но неотвратимых шагов» в финансах:

1. Шаг нулевой: Перестаньте себя ругать. Вы не «финансовая катастрофа» и не «безнадежный случай». Это ярлыки, и они мешают двигаться. Смените гнев на милость. Произнесите вслух: «Я в той точке, где я есть. И я готова это изменить».

2. Шаг первый: Осознать, куда уходят деньги. Не требование, а исследование. Заведите себе не скучную таблицу, а красивый блокнот или приложение. В течение месяца записывайте ВСЕ траты, до последней копейки. Даже ту пачку чипсов, купленную на бегу. Вы удивитесь, узнав, кто настоящий «денежный вампир» в вашей жизни.

3. Шаг второй: Найти «спящие» ресурсы. Устройте ревизию всех своих подписок – от стриминговых сервисов до доставки еды. Отписка от трех ненужных сервисов даст вам те самые первые, самые важные деньги для создания финансового резерва. Это ваш стартовый капитал.

4. Шаг третий: Создать «подушку настроения». Параллельно с серьезными накоплениями заведите себе небольшой, чисто символический фонд – «подушку настроения». Небольшую сумму, которую можно потратить на какую-то ерунду, кофе с подружкой или новую помаду – без единой капли чувства вины. Это учит вас быть к себе доброй.

5. Шаг четвертый: Искать подработки «с низким порогом входа».

Любите детей? Предложите соседям посидеть с ребенком пару часов в день.

Хорошо готовите? Начните с продажи домашних тортов или обедов коллегам.

Отлично структурируете информацию? Помогите кому-то разобрать завал в документах или навести порядок в электронной почте.

Главное – НАЧАТЬ. Не ждать понедельника, нового месяца или особого знака свыше. Первые, даже самые скромные деньги, заработанные самостоятельно, обладают магической, почти мистической силой. Они меняют самоощущение. Они доказывают вам вашу состоятельность.

Подглава 1.4:

«Декрет – не приговор кошельку»

Декрет – это время чудесное, но и утомляющее и абсолютно поглощающее. Все физические и душевные силы уходят на маленького человека. Но поддерживать тонкую, но прочную связь с профессией – это не прихоть, а проявление мудрой заботы о своем будущем «Я».

Как сделать это экологично, без насилия над собой:

1. Режим информационной гигиены. Выделите себе 15-20 минут в день, пока ребенок спит, чтобы пролить ленту профессиональных новостей, почитать статью по вашей специальности. Не чтобы все выучить, а чтобы просто быть в курсе.

2. Микро-обучение. Онлайн-курсы с гибким графиком, короткие вебинары, аудиокниги по профилю – все это можно делать фоном, занимаясь домашними делами или гуляя с коляской.

3. Идеи для микро-бизнеса, который рождается дома:

Хендмейд. Вязаные пинетки, украшения из полимерной глины, свечи ручной работы. Эстетика и душа сейчас в цене.

Блог/страница в соцсетях. Делитесь своим честным опытом материнства, находками и ошибками. Искренность собирает свою аудиторию, а аудитория со временем может стать клиентской базой.

Консультации. Если вы юрист, психолог, маркетолог, бухгалтер – проводите короткие онлайн-консультации в формате «задать вопрос эксперту».

Создание цифровых продуктов. Это золотая жила для мамы в декрете. Разработайте однократно – продавайте много раз. Наборы шаблонов для планирования, **чек-листы по уходу за ребенком**, инструкции по организации пространства.

Главный принцип, который стоит выжечь в сознании – никакого насилия над собой. Чувствуете усталость – отложите. Декрет – это время для вас и ребенка, а не еще одна гонка на выживание. Ваша задача – не заработать миллион, а сохранить связь с профессией и почувствовать, что вы остаетесь действующим лицом, а не зрителем.

Глава 2. Эмоции важнее цифр на счете (или что мы на самом деле покупаем)

«Деньги не могут купить счастье, но они могут арендовать его на очень, очень долгое время!» – эта ироничная шутка содержит в себе огромную долю горькой правды.

На своих консультациях я часто слышу один и тот же, отчаянный возглас:

«Мне вечно не хватает зарплаты, но я не хочу превращаться в загнанную лошадь, трудиться ради денег и ненавидеть каждый понедельник!».

И это – абсолютно нормально и здорово! Потому что мы, если копнуть глубже, ищем вовсе не абстрактные цифры на банковском счете. Мы ищем определенные, осязаемые чувства, которые эти цифры способны нам подарить: **комфорт, свободу, умиротворение и радость.**

Подглава 2.1:

«Что мы на самом деле покупаем? Эмоциональная зарплата»

Закройте глаза. Сбросьте напряжение с плеч. Теперь представьте, что у вас на счете лежит не просто сумма, а 10 миллионов рублей. Чистыми. Что вы **чувствуете** в этот самый момент? Прогоните мысли о конкретных покупках. Прислушайтесь к ощущениям в теле.

Скорее всего, это:

Глубокое, почти физическое спокойствие. Тревога отпускает.

Легкость и свобода. Пропадает ощущение клетки, обязанности «пахать».

Уверенность. В себе, в завтрашнем дне, в своих силах.

Комфорт. Мысль, что можно позволить себе лучшее без угрызений совести.

Вот она – ваша истинная, **эмоциональная зарплата**. Деньги здесь – лишь транспорт, средство передвижения, которое доставляет нас к нужной эмоциональной станции. Мы хотим не бумажек, а состояний.

Подглава 2.2:

«Упражнение: Карта ваших финансовых желаний»

Забудьте на время о скучных, давящих таблицах Excel с колонками доходов и расходов! Кстати, моя жена вела более 10 лет такую таблицу. Давайте создадим нечто живое, вдохновляющее, настоящее произведение искусства о вашей жизни.

1. **Возьмите большой лист ватмана и разделите его на секторы-лепестки**, как цветок: «Комфорт», «Свобода», «Безопасность», «Радость», «Развитие». Можете добавить свои.

2. **Включите внутреннего ребенка.** Достаньте старые гляцевые журналы, ножницы, клей. Вырезайте картинки, фразы, слова, которые резонируют с этими чувствами. Не думайте, чувствуйте.

3. **Создайте коллаж.** Наклейте эти образы в соответствующие секторы. Хотите чувствовать свободу? Может, это картинка с билетом на Бали или Камчатку? Комфорт? Мягчайшее кресло-мешок и чашка какао?

*Ваша Карта финансовых желаний готова! Повесьте ее на видное место. Теперь вы знаете не просто «сколько» вам нужно денег, а **ради каких конкретных ощущений** вы их зарабатываете. Это меняет все.*

Подглава 2.3:

«Как найти работу, которая не выжимает все соки?»

Согласно неутешительным исследованиям, около 85% людей в мире просыпаются с утра с одной мыслью:

«О, боже, опять на работу».

Секрет не в том, чтобы найти «работу мечты», где ничего делать не придется. Секрет в том, чтобы найти баланс между «**вкалывать**» и «**проживать свою жизнь**».

Чек-лист «Экологичное трудоустройство или проверка на вшивость»:

1. Зарплата vs. Стоимость стресса. Честно спросите себя: покрывает ли предлагаемая зарплата тот моральный ущерб, который вы будете нести каждый день?

Цена вашего спокойствия – вот настоящая стоимость этой работы.

2. Атмосфера в коллективе. На собеседовании задайте нестандартный вопрос:

«А как у вас принято отмечать успехи команды?»

или

«Опишите, пожалуйста, корпоративный дух в трех словах».

Ответ будет красноречивее любого резюме.

3. Границы. Прямой вопрос: «Как у вас принято относиться к рабочим сообщениям и звонкам после окончания рабочего дня?» Ответ покажет, уважают ли здесь ваше личное время.

4. Смысл. Пусть маленький, но он должен быть. Резонирует ли эта деятельность с вашими внутренними ценностями? Даже если вы просто продаете кружки, но делаете это для компании, которая помогает бездомным животным, – это уже наполняет работу смыслом.

Подглава 2.4:

«Финансовый детокс: генеральная уборка в кошельке и голове»

Раз в полгода, как смену сезонов, полезно устраивать себе финансовый детокс. Это не голодовка, а генеральная уборка, после которой становится светло, просторно и ясно.

План финансового детокса на месяц:

Неделя 1: Ревизия расходов.

Безжалостно выявите *«денежных вампиров»* – те траты, которые не приносят ни пользы, ни радости.

Неделя 2: Ревизия доходов.

Честно оцените: соответствует ли ваш текущий доход тем эмоциональным целям, что вы обозначили на своей Карте желаний? Если нет – почему?

Неделя 3: Ревизия установок.

Самое интересное. Выпишите свои старые убеждения о деньгах: *«деньги – это зло»*, *«богатыми становятся только нечестные»*, *«я недостойна больших денег»*.

А теперь оспорьте каждое. Найдите контрпримеры. Это психотерапия.

Неделя 4: План действий.

На основе всего осмысленного составьте простой, реалистичный финансовый план на следующий месяц. Не идеальный, а просто – реализуемый.

Финансовый детокс – это про то, чтобы ваши деньги наконец-то начали работать не на банк или магазин, а на ваши эмоции, на ваше состояние души.

Глава 3. Деньги в паре: искусство совместного творчества, а не битва титанов

А теперь давайте перенесемся на самое минное поле отношений – в область совместного бюджета. Здесь даже самая страстная, самая трепетная любовь может споткнуться и разбиться о бытовые, приземленные финансовые вопросы.

Это территория, где романтические идеалы сталкиваются с суровой финансовой реальностью. Где вместо шепота «люблю» звучит вопрос «А куда ушли деньги?». Где партнер, еще вчера казавшийся родственной душой, сегодня превращается в строгого ревизора, контролирующего каждую квитанцию.

Это не просто спор о деньгах. Это столкновение:

Глубинных установок:

«Деньги нужно тратить, чтобы жить сейчас» против «Деньги нужно копить, чтобы жить завтра».

Стилей жизни:

Скромность и практичность против стремления к статусу и комфорту.

Личных историй:

Финансовые травмы и модели поведения, вынесенные из родительских семей.

Именно здесь проверяется на прочность не только чувство, но и ваша способность быть командой. Ведь речь идет не о том, **«кто прав»**, а о том, как вам вдвоем построить общее будущее, не растеряв уважение и доверие по мелочам.

Каждая неозвученная претензия по поводу пустой траты – это мина.

Каждое пренебрежительное замечание о **«жадности»** – это шаг на запретную клетку.

И чтобы не подорваться, нужны не слепая страсть, а мужество для честного разговора, готовность к компромиссу и ясные, совместно выработанные правила игры.

В конечном счете, общий бюджет – это не просто общий кошелек. Это самый честный тест на зрелость ваших отношений, где цена ошибки измеряется не в деньгах, а в обидных словах и тишине, которая приходит им на смену.

Подглава 3.1:

«Сколько должно быть кошельков в семье? Три модели сосуществования»

Существует три основные, классические модели, но лишь одна из них по-настоящему жизнеспособна в долгосрочной перспективе.

Общий котел.

Все деньги, что зарабатываются партнерами, складываются в одну «кучу», и оба черпают оттуда на общие и личные нужды. Риск: потеря финансовой автономии, чувство вины за «свои» траты и вечный вопрос «а на что это ТЫ потратил?».

Раздельный бюджет.

Каждый сам за себя. Все расходы скрупулезно делятся пополам. Плюс: полная независимость. Минус: ощущение не семьи, а бизнес-партнерства, где царит дух расчетливости.

Смешанная модель (Совет трех кошельков).

Самый гибкий, мудрый и современный вариант.

Вы создаете три «сосуда»:

Общий котел (Совет):

Сюда оба партнера вносят оговоренную сумму (равную или процент от дохода) на аренду, коммуналку, еду, отпуск, общие сбережения.

Его кошелек:

Все, что он заработал сверх взноса в общий котел, – его личные, неприкосновенные деньги. Никаких отчетов.

Её кошелек: То же самое для неё.

Эта модель одновременно учит и партнерству (общие цели), и уважению к личным границам и свободе друг друга. Это финансовая версия здоровых отношений.

Подглава 3.2:

«Как говорить о деньгах без ссор и обид?»

Техника «Финансовых пятниц»

Правило №1, которое стоит выбить на пороге дома: никогда, ни при каких условиях не обсуждать финансы на эмоциях, в ходе ссоры или с бухты-барахты.

Техника «Финансовых пятниц» – ваш ритуал безопасности:

Выделите специальное, спокойное время.

Раз в неделю или в месяц, например, в пятницу вечером за чашкой чая, проводите 20-30-минутное финансовое совещание. Только факты, только цифры.

Используйте «Я-сообщения».

Не «Ты опять потратил кучу денег на свою рыбалку!», а «Я чувствую тревогу, когда не понимаю, хватит ли нам до зарплаты, потому что наши крупные траты в этом месяце были не запланированы».

Фокус на решение, а не на поиск виноватого. Задавайте вопрос не «кто виноват?»

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.