

Вероника Клёнец

ОЛЬХОН:

Возвращение к себе

Дневник инициации



Вероника Клёнец

Ольхон. Возвращение к себе

«Автор»

2026

Клёнц В.

Ольхон. Возвращение к себе / В. Клёнц — «Автор», 2026

В сорок три года Вероника внешне имеет всё, что принято считать состоявшейся жизнью: семью, ребёнка, собственный бизнес и умение справляться с любыми трудностями. Но за привычкой быть сильной скрываются усталость, утраты и всё более настойчивый вопрос: где во всём этом она сама? Поездка на остров Ольхон становится не отдыхом, а внутренним переходом. Дорога на Байкал, работа в поле, телесные практики, сны и символические события поднимают темы денег, отношений, материнства, смерти, веры и права выбирать собственную жизнь.

Кульминацией путешествия становится переживание встречи с Источником — опыт безусловной любви и света, после которого уже невозможно жить по-прежнему. «Ольхон: Возвращение к себе» — честный литературный дневник о кризисе прежних опор, духовном опыте и трудном возвращении в обычную жизнь. Не инструкция и не обещание чудесного исцеления, а личная история о том, как перестать предавать себя и снова выбрать жизнь.

© Клёнц В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вход	5
Примечание к терминам	7
Глава 1. Откуда начинается путь	8
Глава 2. Дорога на остров	10
Глава 3. Вход в тишину	12
Глава 4. Порог безопасности	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Вероника Клёнц

Ольхон. Возвращение к себе

Вход

Летом 2024 года я поехала на остров Ольхон.

Тогда мне казалось, что это просто поездка. Сейчас я понимаю: это был переход.

К этой поездке меня привела не одна причина, а накопление: семейные привычки выживания, мой способ жить через достижения и контроль — и тот момент, когда всё это перестало работать.

Снаружи моя жизнь выглядела устойчивой. У меня были бизнес, дом, ребёнок, обязательства, график. Я умела держать форму, принимать решения и не показывать слабость.

Но внутри постепенно что-то теряло опору.

Это началось ещё в подростковом возрасте. Я тогда зачитывалась мотивационной литературой — и однажды внутри щёлкнуло: у меня уже всё есть, и я всё могу. Мир стал понятным и управляемым: если действовать чётко и правильно, результат неизбежен.

С тех пор моя жизнь и правда стала чередой достижений. Ставишь цель — идёшь к ней. Шаг за шагом. Результат приходит. Я умела собираться, выстраивать, добиваться — и долго не знала, что можно жить иначе: не только через план и усилие, но и через контакт с собой.

И эта модель работала. Долго. Почти до тридцати пяти лет.

А потом что-то сдвинулось, и привычный порядок начал рассыпаться. Начались годы борьбы и выживания — попытки удержать себя, семью, работу, мир на собственных плечах. Боль и сила со временем стали привычным фоном, почти незаметным.

В какой-то момент я перестала понимать, где во всём этом — я сама.

Я стала задаваться вопросами:

— Есть ли вообще смысл в чём-либо, если всё рано или поздно заканчивается?

— Я живу свою жизнь — или реализую чьё-то ожидание, сценарий, привычный круг?

— За что я на самом деле отвечаю — а что не в моей власти?

— Почему, даже когда я стараюсь, не приходит облегчение — ни в деньгах, ни в отношениях, ни в радости?

— Почему у моей дочери церебральный паралич?

— И где во всём этом — я настоящая?

Когда прежние опоры растворяются и привычные системы перестают работать, начинается поиск — не новых техник, а новой опоры и новых смыслов. Жизнь зовёт туда, куда страшно идти, потому что обратно уже не получается.

Я ехала на Ольхон не как на исцеление. Я ехала туда, потому что это было похоже на последнюю возможность сдвига: шанс найти другой способ жить. Я доверяла мастерам-организаторам и впервые за долгое время решила не контролировать каждый шаг, а просто довериться.

Эта книга — не инструкция и не попытка кого-то убедить. Я описываю свой опыт так, как он проживался телом, сознанием и чувствами. Где-то он может показаться символическим или иррациональным. Я не претендую на универсальные объяснения.

Это дневник внутреннего перехода — через личную боль, символы, встречи, сны, работу в поле, озарения, свет и тьму. Это книга о возвращении к жизни: о том, как из внутреннего хаоса постепенно начинает проступать форма и как разрушение иногда оказывается не концом, а расчисткой пространства.

Здесь не будет настоящих имён — из уважения к людям, которые были рядом. Но здесь будут чувства: уязвимые и неловкие, сильные и светлые. И будут моменты, когда я сопротивлялась, и моменты внезапной, кристальной ясности.

И если вы держите эту книгу в руках, возможно, в вашей жизни тоже есть точка, где старое больше не работает, а новое ещё не оформилось. Если это так, пусть эта история станет для вас не ответом, а присутствием — тем, что помогает выдержать переход и не предать себя по дороге.

Примечание к терминам

В тексте я называю ведущую процесса «мастером», человека, который приходит с запросом, — «заявителем», а людей, выходящих в роли, — «заместителями».

Слово «поле» я использую в смысле, близком к психологии поля Курта Левина: как общее пространство взаимного влияния. В этой книге это то, что участники одновременно чувствуют, замечают внутри себя и проявляют в реакциях, движениях и отношениях друг к другу.

Обычно этот формат называют расстановками. Я чаще буду говорить «работа в поле», потому что для меня это было не разыгрывание ролей, а живой процесс, в котором через людей проявлялись отношения, чувства и телесные реакции.

Глава 1. Откуда начинается путь

Путь начинается не с билета. Он начинается в тот момент, когда внутри становится так тесно, что дальше так жить уже нельзя.

Где-то глубоко я давно знала, что поеду. Что на острове Ольхон, в самом сердце Байкала, что-то изменится. Слов для этого знания не было. Был только внутренний зов — тихий, упрямый, без объяснений.

И я ехала не за концом.

Я ехала вспоминать. Себя — до всего.

К тому моменту я была очень уставшей. Я многое тащила на себе — и многое действительно получала, но почти всегда через усилие. Семья, ребёнок, статус, признание — всё это приходило не само, а через работу, терпение и упорство. Даже материнство не пришло ко мне просто.

Сначала был диагноз бесплодия. Несколько попыток ЭКО. Потеря на раннем сроке. Потом — беременность, оборвавшаяся на седьмом месяце. Этот опыт, как шрам, разрезал жизнь на «до» и «после». Потом была двойня, из которой осталась только Дана. Её имя дословно означает: «дана свыше».

Иногда мне казалось, что я вырвала её у мира. Не получила, а отвоевала. И вместе с радостью материнства пришёл вопрос, который невозможно было заглушить: а было ли это вообще моим путём — или я снова шла на пределе, как привыкла?

Я обожаю свою дочь. Но где-то в глубине знала: живу не свою жизнь. Слишком долго я жила вопреки — родителям, мужчинам, врачам, обстоятельствам, собственному телу. Я привыкла сопротивляться, побеждать, но не жить.

Эта поездка была первой по-настоящему моей. Не вынужденной. Не продиктованной чужими ожиданиями или обязанностями. Выросшей изнутри.

Мне было сорок три.

И я не знала, кто я.

Где-то через год после рождения дочери, когда мне было около тридцати пяти, случился момент, который я помню так ясно, будто он был вчера. Я ехала с работы домой, смотрела в окно, и в голове прозвучала мысль: кажется, я осуществила все свои мечты. Бизнес отлажен и приносит хороший доход. Семья, муж, ребёнок. Я ещё молода, красива и здорова. Все двери открыты. Чего ещё желать?

Ответ пришёл сразу, без паузы: любви.

Простой, тихий ответ, который изменил всё. Как только он прозвучал, мир начал рушиться — не громко, а неотвратно, как картонный домик.

Через год я развелась с мужем, с которым прожила пятнадцать лет. Почти одновременно я потеряла компанию, которую мы строили с нуля. Мир, державшийся на иллюзии «идеальной семьи» и управляемой реальности, рассыпался. Я провалилась в чёрную дыру депрессии и резких, плохо обдуманных движений.

Почти сразу я создала новую компанию — но по старым правилам. Других я просто не знала. Вошла в абьюзивные отношения. Вложились в проекты, большинство из которых принесли убытки. Делала хаотичные шаги, как человек, который одновременно пытается бежать, спасти всех вокруг и не упасть самой.

Парадокс был в том, что среди этого хаоса я чувствовала себя живой. Свободной. Словно разрушение освобождало меня от чего-то мёртвого, что я давно носила в себе, но ещё не умела назвать.

Я снова пыталась удержать жизнь силой: если я всё потяну, всё решу и всё вытащу, то наконец заслужу и любовь, и безопасность.

Новый кризис начался в 2021-м. Неожиданно обнаружилась утечка средств из компании. Пришлось менять команду, пересматривать процессы, признавать свои ошибки. Я впервые по-настоящему приняла ответственность как руководитель — не формально, а внутренне.

Но рынок изменился. Бизнес начал проседать. Я снова утонула в операционке, выгорела десятки раз, потеряла часть веры в себя и почти всю — в будущее.

К моменту, когда пришла идея поездки на Ольхон, я была почти опустошена. Почти — но не до конца.

Где-то под слоем усталости, боли, выгорания и разочарования ещё теплился тонкий, упрямый огонёк. Что-то во мне продолжало жить, искать и верить, что всё происходящее — не просто наказание или случайность, а путь. И что где-то впереди есть сдвиг — не обязательно лёгкий, но настоящий.

Я ехала на Ольхон не за просветлением и не за чудом. Я ехала туда, потому что дальше так жить было нельзя. Мне нужно было место, где можно перестать держать весь мир, хотя бы ненадолго перестать быть сильной и просто вдохнуть.

Тогда мне ещё не было ясно, что остров не даст мне готовых ответов. Он просто покажет меня саму — ту, которую я давно потеряла под слоями ролей, страхов и чужих ожиданий.

И именно с этого места — с усталости, с трещин, с внутреннего «я больше так не могу» — начался мой настоящий путь.

И дорога уже ждала.

Глава 2. Дорога на остров

Я ещё ничего не знала.

Не искала знаков и не чувствовала предназначения.

Я была обычным человеком с чемоданами, ребёнком и билетом. Просто ехала в очередную поездку.

Из Кореи я ехала с дочерью. Мы пересекали границу на пароме. На палубе мы познакомились с группой верующих — кажется, пресвитерианами, хотя в Корее столько общин, что я давно перестала пытаться точно их различать.

Дети быстро нашли друг друга и устроили собственный мир из беготни и смеха. Взрослые говорили о Боге, о вере, о новых течениях. Я не спорила и не анализировала. Мне просто было спокойно рядом с ними.

В некоторых из них чувствовалась ясность — не показная, не агрессивная, без попытки обратить. Просто спокойная, собранная вера. Они не светились — они были устойчивыми. И рядом с ними дышалось легче.

Настроение в тот день было почти отпускным. Дорога, вода, дети, разговоры и открытый горизонт. Никакой мистики — только жизнь.

Во Владивосток мы приплыли через сутки после отплытия — ближе к вечеру. Меня встретили родители. В этом возвращении было что-то тёплое: город давно перестал быть моим домом, но всё ещё оставался точкой отсчёта.

Мы доехали до дома, в котором я родилась и выросла, поужинали, обменялись короткими новостями. Я переночевала у родителей, а утром уже вылетала в Иркутск.

Дочку я оставила у них. Обняла — и задержалась в этом объятии чуть дольше обычного. Тогда это казалось просто логистикой. Позже я пойму: в тот момент роль матери на время отступила, и вперёд вышел просто человек — женщина, а не функция.

В аэропорту Владивостока рейс задержали. Сначала на час. Потом на два. Потом ещё. Люди вокруг нервничали: кто-то громко обсуждал, кто-то требовал объяснений, кто-то сворачивался в себя. Я тоже устала ждать — хотелось уже вылететь и добраться до места. Но паники не было.

Скорее появилось странное ощущение замедления: будто кто-то вытащил вилку из розетки, и время съехало с привычной скорости. Табло, объявления, обрывки чужих разговоров — всё происходило по-бытовому. Но где-то глубоко уже рождалось чувство: это тоже часть дороги, просто её контуры ещё не проявились.

В Иркутске я не попала на групповой трансфер. Но это не вызвало во мне раздражения. Я просто отметила: что-то происходит, хотя я пока не понимаю что. И вместо того чтобы пытаться исправить реальность, начала внимательнее прислушиваться к происходящему и к себе.

До гостиницы на Ольхоне я добиралась на такси.

За рулём сидела женщина — резкая и весёлая одновременно. Она могла рассмешить шуткой, а через минуту полоснуть фразой так, что становилось неловко или чуть больно. В ней было много жизни без прикрас: мат, смех, усталость, прямота. Машина была старая, шумная, но упрямая — как и её хозяйка.

Мы мчались по дороге и разговаривали об острове, о жизни, о том, как здесь выживают. Она рассказывала о себе между шутками и резкими выводами — как будто это всё один язык.

Оказалось, она не так давно купила на острове избушку — настоящую, маленькую. Живёт там одна и всё чинит, достраивает, подбивает, подкручивает.

— Мужиков туда не подпускаю, — сказала она таким тоном, будто речь шла о диких зверях. — Сами всё ломают, а потом обижаются.

В Иркутске у неё есть квартира — на случай, если ночь застанет её в городе. Тогда она «иногда остаётся там, как человек». А потом снова возвращается на остров — к своей избушке, доскам, гвоздям и свободе.

Я слушала и думала: ну чем не современная Баба Яга. Только вместо ступы — такси, вместо волшебства — шуруповёрт, а вместо сказочного леса — остров, где она собирает свой дом своими руками.

Мы доехали до паромной переправы. Бабу Ягу там знали все. Она быстро договорилась, чтобы её пропустили без очереди — как жительницу Ольхона. Меня, конечно, тоже — вместе с ней.

Мы въехали на паром, и я снова поднялась на палубу. Вода была спокойной, ветер почти не чувствовался. Материк оставался позади, впереди приближался остров. Я смотрела на холмы, редкие деревья, линию горизонта — и радовалась, что наконец доехала туда, куда так долго собиралась.

Состояние было самым обычным дорожным: немного усталости, немного возбуждения, немного любопытства. Баба Яга осталась в машине. Мне нравилось ощущение, что мы все — на этом куске железа посреди воды — движемся в одну точку, хотя у каждого своя причина и своя история.

Я ещё не знала, что на Ольхоне привычные ориентиры начнут смещаться.

Позже я пойму: дорога уже тогда показала мне два полюса и несколько раз мягко переключила маршрут между ними. Сначала она дала спокойный, ясный свет — людей веры, рядом с которыми становилось легче дышать. Потом — маленькие развилки: задержанный рейс, пропущенный трансфер, не как помехи, а как моменты, когда мой контроль сдавал позиции и мне приходилось просто идти дальше, внимательнее слушая происходящее. А затем — жёсткую, земную силу: женщину-водителя, которая не гладила, а будила.

Иногда доверие выглядит очень просто: я иду дальше, даже без плана.

А тогда я просто ехала. И этого было достаточно.

Глава 3. Вход в тишину

Паром пришвартовался мягко, почти незаметно: только глухой металлический звук и лёгкая дрожь прошли по палубе. Рампа опустилась, машины потянулись вперёд, и всё вокруг стало деловым: сигналият, подгоняют, кто-то торопится, кто-то ищет глазами своих.

Я вернулась к машине. Баба Яга уже сидела за рулём, будто вообще не выходила из состояния «везти». Мы съехали с парома, и остров принял нас сразу, без вступления: пыльной дорогой, редкими деревьями, сухими холмами и особым воздухом — не хуже и не лучше материка, просто другим. В нём было больше пространства. Больше паузы между звуками.

Машина подпрыгивала на неровностях, гремела, но упрямо шла вперёд. Водительница говорила — про местных, про сезон, про то, как здесь всё устроено, — и в её речи была та же островная правда: без украшений. Я смотрела в окно и ловила странное чувство: будто я уже на месте, хотя до гостиницы ещё ехать. Казалось, само прибытие случилось раньше, чем пункт назначения.

Когда показались первые дома и вывески, меня накрыла усталость и одновременно облегчение — как будто долгий вдох наконец закончился. И где-то очень тихо внутри появилась мысль, почти не мысль, а намёк: здесь будет не только отдых.

До места мы добрались, когда уже стемнело. Я попрощалась с Бабой Ягой, поблагодарила её, взяла чемодан и пошла к воротам гостиницы. Гостевой дом оказался простым, но тёплым: деревянные постройки, свежий воздух, запах травы и дыма. На территории стояли несколько домиков и круглых современных жилищ — что-то между юртой и глэмпингом.

Меня поселили в комнате в основном корпусе. Деревянные стены, простая кровать, небольшой стол, окно с видом на соседний двор. Ничего особенного — но всё ощущалось иначе. Воздух казался гуще, а привычный шум мира — дальше.

Мы поужинали вместе: небольшая столовая, общие столы. Кто-то сразу начал знакомиться, кто-то держал дистанцию. Я была где-то посередине: улыбалась, отвечала, задавала пару вопросов, но всё ещё оставалась в своём коконе. После дороги мне нужно было время прийти в себя.

Ночью я спала плохо — не из-за тревоги, скорее от переизбытка впечатлений. Новый воздух, новые люди, новая кровать. Ощущение, что я уже не дома, но ещё не до конца понимаю, где оказалась.

На рассвете мы встали рано. Организаторы сказали, что в первый день мы идём к священной скале и столбам «сэргэ» — на настройку с местом.

Я вышла из гостевого дома, вдохнула прохладный утренний воздух и на секунду растерялась: всё вокруг было другим. Чище, прозрачнее — и при этом не пустым, словно в этом утре что-то удерживало внимание.

Мы пошли группой — около двадцати пяти человек. Большинство я видела впервые: женщины разного возраста, одна семья с ребёнком и один мужчина. Кто-то шёл бодро и уверенно, кто-то сонно кутался в куртку, кто-то уже фотографировал всё подряд.

Дорога вывела нас к мысу. Перед нами открылась картина, которую я до этого видела только на фотографиях: скала Шаманка, гладкая вода Байкала и тринадцать столбов сэргэ, стоящих в линию, как стражи. Ветра почти не было. Горизонт растворился — вода и небо сливались так, что лодка вдалеке казалась парящей в воздухе.

Мастер — я буду называть её так, без имён — попросила нас встать полукругом у столбов. Она сказала несколько простых фраз: мы приехали не как туристы, а как люди с запросом к жизни; место сильное, и важно входить в него с уважением.

Мы закрыли глаза. Первая медитация была очень простой: почувствовать землю под ногами, воздух, дыхание, группу. Никакой театральности — просто стоишь, дышишь и слушаешь, что происходит внутри.

Я ощущала холодный воздух на лице, тяжесть тела, лёгкое головокружение от недосыпа и переезда. Где-то во мне было волнение и странная радость: я правда здесь. Всё это реально. Не картинка и не фантазия — а я, Байкал и люди рядом.

За столбы мы не заходили. Мастер сказала, что дальше начинается особая территория, и сегодня нам важно остаться по эту сторону — как гостям, которые только входят в контакт.

После первой медитации мы обошли мыс и спустились к воде. Тропа шла по склону, и с каждым шагом открывались новые ракурсы: скала, камни, редкие деревья, тонкая линия берега.

Мы остановились ниже, ближе к Байкалу. Здесь мастер предложила вторую медитацию — на сонстрайку с группой и местом. Мы расстелили на траве коврики для йоги. Никто не пел мантр, не делал сложных ритуалов. Просто люди, вода и утренний воздух, насыщенный кислородом так, будто его можно пить.

Я ловила ощущения: то лёгкая дрожь в теле, то тепло в груди, то внимание вдруг цеплялось за чьё-то дыхание рядом. Шум воды был почти неслышным, но присутствие озера ощущалось всем телом — словно рядом стояло что-то огромное и живое, пока ещё просто смотрящее на нас.

В какой-то момент меня накрыла внутренняя пауза. Будто кто-то убавил громкость мыслей, и всё стало замедленным: воздух, свет, даже мои собственные движения. Я смотрела на лодку, зависшую где-то между небом и водой, и думала: если бы я увидела это в кино, решила бы, что это спецэффект.

О силе этих мест мне рассказывали и раньше. Говорили, что там каждый шаг — как маленький портал: идёшь, и вдруг внутри всё меняется, хотя снаружи всё то же — ветер, камень, берег. Тогда, в первый день, я ещё не знала, как это работает и работает ли вообще. Но уже чувствовала: разные точки мыса по-разному звучат в теле.

Где-то хотелось остановиться и просто стоять. Где-то — уйти подальше, потому что становилось некомфортно. Где-то — сесть и смотреть на воду, не думая ни о чём.

Я не называла это ни порталами, ни энергетикой. Я просто отмечала телом: здесь спокойно. Здесь тесно. Здесь — воздух.

Воздух казался особенным — словно мир говорил шёпотом: «Замедлись. Смотри внимательнее».

После второй медитации мы ещё немного постояли у воды: кто-то фотографировал, кто-то кидал камушки, кто-то молчал. Потом группа потихоньку двинулась обратно — завтрак и первый день работы в поле ждали нас впереди.

Я шла по тропе и чувствовала, как внутри меня что-то смещается. Очень мягко, почти на грани улавливания — как если бы кто-то чуть повернул линзу, через которую я смотрю на мир.

Снаружи всё было очень просто: люди, утро, Шаманка, Байкал, камни под ногами. Но где-то глубоко во мне уже начинался путь, ради которого я сюда приехала, ещё не понимая этого.

Мы повернули обратно к гостевому дому — впереди были завтрак, тепло и первая работа в поле.

Глава 4. Порог безопасности

После ранней прогулки к воде мы собрались на завтрак в столовой на первом этаже гостевого дома. Один большой общий стол, самовар, пёстрая скатерть, в вазах — полевые цветы. Люди были немного притихшие после утренней медитации. Шутки звучали вполголоса; молчание держалось крепко, и взгляд иногда задерживался на кружке так, будто в ней можно найти ответ.

Самовар тихо посвистывал, словно тоже участвовал в разговоре — своим единственным вкладом: «вода горячая, всё остальное подождёт». Я наливала чай, ловила запах трав и думала, что это удивительно простая форма поддержки.

Ещё до поездки я слышала о расстановках — как о методе, который вроде бы из психологии, но звучит почти мистически. Сначала это настораживало, а потом начало притягивать. Я не сразу могла объяснить, что именно меня зовёт, но внутри было ощущение: в этом есть что-то настоящее.

Когда я впервые увидела работу в поле вживую — того общего пространства процесса, которое люди считают телом и реакциями, — меня ошеломило не чудо, а простота. Человек выходил в центр, выбирал заместителей — и дальше начинались реакции, которые невозможно подделать. Кто-то вдруг мёрз, хотя в комнате было тепло. Кого-то тянуло отвернуться, будто перед ним не человек, а опасность. Кто-то не мог выговорить простую фразу — голос застревал в горле, словно тело держало запрет.

А ещё проявлялось то, что кажется бытовым, но в такие моменты звучит честнее любых слов: зевота, отрыжка, желание потянуться, выпрямиться, расправить грудную клетку. Будто тело сбрасывало лишнее. Иногда кого-то бросало то в жар, то в холод — и это тоже было частью языка процесса.

И тогда становилось ясно: мы носим в себе больше, чем осознаём. Мы можем не помнить сюжет, но тело помнит реакцию. В работе в поле эта память как будто становится видимой. Тогда я ещё не знала, насколько это будет про меня. Но знала точно: я приехала не просто посмотреть. Я приехала соприкоснуться.

После завтрака мы поднялись в зал, где проходила работа. Комната была простой: деревянный пол, окна без занавесок. У стены — стул ведущей. Рядом — пустой стул для заявителя. Остальные сидели на полу: кто по-турецки, кто на коленях, кто, поджав ноги. Для многих это было испытанием: спины затекали, ноги немели, кто-то всё время менял позу и тихо вздыхал.

Через какое-то время зал стал напоминать очень приличную, но всё же человеческую версию «коллективного терпения»: кто-то аккуратно подсовывал под себя кофту, кто-то незаметно вытягивал ногу, кто-то смотрел на свой коврик так, будто тот мог вырасти в кресло.

Я же, прожив много лет в Корее, давно привыкла сидеть на полу, и коврик казался даже удобнее стула: можно было чуть сдвинуться, вытянуть ноги, поменять положение, не создавая лишнего шума. Мы расселись по коврикам, каждый занял своё маленькое «гнездо».

Ведущая говорила спокойно и ясно — так, чтобы понял любой человек, даже если никогда не слышал слова «расстановки». Она обозначила главное: это не гадание и не спектакль. Это способ увидеть структуру, в которой живёт вопрос — не «как правильно», а «как на самом деле».

Человек формулирует запрос и выбирает заместителей — себя, деньги, страх, успех, родителей, то, что важно именно в его истории. Заместители выходят в центр и занимают место так, как подсказывает внутреннее ощущение. Дальше начинается наблюдение: кого куда тянет, где хочется отойти, где становится тяжело; где поднимается стыд; где внезапно появляется злость или вина. Ведущая задаёт короткие вопросы, иногда меняет положение фигур, иногда

предлагает одну точную фразу — и постепенно проявляется схема: где разрыв, где запрет, где уязвимость.

Пока ведущая говорила, я ловила себя на странной реакции: чем проще звучали правила, тем больше во мне становилось тишины. Будто тут действительно не требовалось верить — достаточно было присутствовать.

Это было похоже не на разговор про правильное, а на проявление карты — той, что внутри давно есть, но обычно скрыта даже от самого человека, который по ней живёт. Я слушала и наблюдала. Во мне не было скепсиса — только глубокий интерес: ничего лишнего, всё по-настоящему. Мне хотелось увидеть то, что я сама о себе не вижу, — не чтобы «исправиться», а чтобы перестать ходить кругами и спотыкаться о невидимое.

Первый день быстро обозначился как день денег — и не потому, что кто-то пришёл «про цифры». Скорее деньги оказались входом в правду. Вопросы звучали по-разному, но суть повторялась:

— Почему не получается перейти на новый уровень дохода?

— Почему деньги приходят через напряжение и большие усилия, а не играючи?

— Почему, как только денег становится больше, начинаются потери?

Одна женщина пришла с очень узнаваемым состоянием: стоит появиться шансу на рост — и всё будто разваливается. В жизни она держалась на собранности: работа, дисциплина, усилие. Но в поле это быстро ушло на второй план.

Поставили фигуры: «Я», «Деньги», «Новый уровень», «Безопасность». Почти сразу стало видно: «Новый уровень» воспринимается не как возможность, а как опасность. Заместитель «Денег» делал шаг к «Я» — и откатывался назад, будто не выдерживал приближения. А «Безопасность» стояла за фигурой «Я», как щит от «Нового уровня»: до сюда можно, дальше — опасно.

Ведущая назвала это очень точно: порог безопасности. Не логический, а подсознательный — телесный. Тот, за которым «больше» начинает ощущаться не как ресурс, а как риск. И тогда система включает защиту — не чтобы саботировать, а чтобы уберечь от чего-то, что когда-то было слишком больно или страшно.

Я смотрела на эту работу и чувствовала, как внутри меня тоже что-то отступает на шаг. Не мыслью — нутром. Будто правда про «до сюда можно» касается не только её.

Когда ведущая спросила: «Что становится опасным, если денег станет больше?» — в процессе проявились ответы, которых никто заранее не придумывал. Не как список в голове — как сигналы тела: у кого-то пересохло горло, у кого-то поднялись плечи, у кого-то пошёл жар. Слова приходили уже вслед: страх быть заметной, страх зависти, страх потерять любовь, страх оказаться одной, страх «не удержу». Дело было не в деньгах. Пугало то, что они могли принести с собой.

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.