

12+

Елена Паули

Расстановки про деньги

20 сессий для самостоятельной работы



Елена Паули
Расстановки про
деньги. 20 сессий для
самостоятельной работы

<https://litres.ru/74319773>

ISBN 9785007090612

Аннотация

Книга-тренинг — которую вы будете проживать шаг за шагом. Вы будете расставлять фигуры: от сессии к сессии, с предметами, которые попадутся под руку, узнавая то, что было заперто внутри вас годами.

Содержание

РАССТАНОВКИ ПРО ДЕНЬГИ

5

Конец ознакомительного фрагмента.

36

Расстановки про деньги 20 сессий для самостоятельной работы

Елена Паули

© Елена Паули, 2026

ISBN 978-5-0070-9061-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РАССТАНОВКИ ПРО ДЕНЬГИ

21 сессия. Книга-тренинг для тех, кто готов исцелить свою денежную историю

Вы когда-нибудь чувствовали, что ваши деньги приходят и уходят от вас по каким-то неписаным правилам?

Каждая глава книги — отдельная расстановка, раскрывающая законы, написанные не вами. Вы будете работать с фигурами, с пространством, с телом, с образами.

Эта книга для тех, кто готов перестать быть заложником своей денежной истории.

Для тех, кто чувствует: «я могу больше», но не понимает, почему не получается пробить «стеклянный потолок» привычного порядка вещей.

Вы будете не читать — вы будете погружаться в невидимый мир пространства, которое начнет с вами говорить яркими метафорами, показывать путь, поддерживать и исцелять ваш денежный сценарий.

Глава 1. Денежная травма: встреча с первичной болью

Предлагаю вам прямо сейчас задать себе один вопрос. Запишите ответ. Не торопитесь, не редактируйте, не оценивайте:

Какое моё самое раннее воспоминание, связанное с деньгами, в котором я почувствовал боль, стыд или страх?

Записали? Хорошо. Держите этот ответ в голове. Он ещё пригодится.

Сессия с Игорем: как выглядит встреча с травмой

Игорю 44 года. Он владелец строительной компании. Мы работаем онлайн — он у себя в кабинете, я у себя.

В начале разговора он произносит фразу: «Я зарабатываю нормально. Но к концу месяца денег нет. Куда-то уходят. Я не могу это контролировать».

Он говорит это без надрыва, спокойно. Видно, что он уже привык к этому состоянию — как к хронической боли, с которой научился жить.

— Как давно это длится? — спрашиваю я.

— Всегда, — отвечает он. — Сколько себя помню.

Это важный маркер. Если паттерн длится «всегда» — значит, он сформировался в детстве. Взрослые проблемы имеют начало во времени. Детские — живут вне времени, как фон.

— Давайте попробуем расстановку, посмотрим на вашу детскую травму, связанную с этим процессом — предлагаю я.

Он соглашается.

Я прошу его найти три любых предмета, которые есть у него на столе или рядом. Игорь выходит из кадра камеры, возвращается через минуту с тремя вещами: зажигалка, монета, скрепка.

— Положите их перед собой, — говорю я. — Разложите так, как чувствуете.

Он раскладывает: монета по центру, зажигалка слева, скрепка справа.

— Что есть что?

— Монета — это деньги. Зажигалка — это я. Скрепка — это травма.

— Отлично. Теперь уберите монету в сторону. Просто отодвиньте её за пределы видимости.

Он убирает. Теперь перед ним только два предмета: зажигалка и скрепка.

— Смотрите на скрепку, — говорю я. — Это ваша денежная травма. Опишите её.

— Маленькая, — говорит он. — Металлическая. Холодная.

— Она вас пугает?

— Нет. Скорее раздражает. Я не понимаю, зачем она здесь.

— Хорошо. А теперь верните монету на место. Положите её между собой и скрепкой.

Игорь возвращает монету. Теперь композиция выглядит так: зажигалка (он) — монета (деньги) — скрепка (травма).

— Посмотрите на монету. Что чувствуете?

— Ничего. Это просто монета.

— А теперь смотрите на скрепку через монету. Что меняется?

— Странно, — говорит он наконец. — Она больше не раздражает. Я вижу её, но через монету она кажется... ближе.

Как будто я могу до неё дотянуться.

— Как будто деньги приближают вас к травме?

Он задумывается.

— Да. Как будто, если я беру деньги, я подхожу к чему-то неприятному. И я не хочу туда идти.

— Это и есть ваш механизм, — говорю я. — Вы избегаете денег, потому что они ведут к боли, которая спрятана внутри. Вы не знаете, что это за боль, но тело помнит. И блокирует движение к деньгам.

Я прошу его снова убрать монету. Он убирает.

— А теперь возьмите скрепку в руку.

Игорь берёт скрепку. Держит её двумя пальцами, как что-то незнакомое.

— Что вы помните из детства, — спрашиваю я, — что связано с деньгами и было болезненным?

— Отец, он умер, когда мне было двенадцать. Пил. Мать говорила, что из-за денег. Что он не мог нас обеспечить, поэтому и пил.

— Сколько вам было, когда вы впервые слышали эту фразу?

— Лет семь. Я просил купить велосипед. Мать сказала: «У отца нет денег. Ты что, хочешь, чтобы он запил из-за тебя?»

Он произносит это ровно, без интонации. Но я вижу, как он сжимает скрепку в пальцах.

— То есть в семь лет вы сделали связку, — говорю я. — Деньги = смерть отца. Ваше желание иметь что-то привело

к тому, что отец может умереть. И вы решили: лучше не хотеть.

— Получается, что я до сих пор боюсь, что, если у меня будут деньги, кто-то умрёт, — говорит он.

— Или вы умрёте?

Он вздыхает.

— Или я умру. Да.

— Положите скрепку обратно, — говорю я. — Верните монету на место.

Он выполняет. Теперь перед ним снова три предмета в ряд: зажигалка, монета, скрепка.

— Посмотрите на эту композицию, — говорю я. — Вы, деньги, травма. Травма — это не смерть. Это просто воспоминание. Оно было. Но оно закончилось. Ваш отец умер не из-за велосипеда. Он умер из-за своей болезни. Семилетний мальчик не может убить отца желанием иметь велосипед.

— Я понимаю это головой, — говорит Игорь. — Логически — да. Но внутри всё равно сидит страх.

— Это нормально, — отвечаю я. — Голова и тело живут в разном времени. Голова понимает, что прошлое закончилось. Тело всё ещё там, в семь лет, в коридоре, где мать произносит эту фразу. Расстановка нужна не для того, чтобы убедить голову. А для того, чтобы тело перестало реагировать на монету как на угрозу.

— Что мне сейчас делать? — спрашивает он.

— Ничего, — говорю я. — Просто смотрите на эту ком-

позицию ещё минуту. Привыкайте, что деньги и травма могут лежать рядом. И вы при этом живы.

Мы сидим в тишине. Он смотрит на три предмета перед собой. Я смотрю на него через экран.

Проходит минута. Может, чуть больше.

— Стало спокойнее, — говорит он. — Я не понимаю почему, но стало.

— Этого достаточно, — отвечаю я. — Тело зафиксировало новый опыт. Деньги и травма могут сосуществовать. Вы не умираете. Никто не умирает.

Мы завершаем сессию.

Что произошло на самом деле?

Травма хранится не в воспоминании — она хранится в теле. Когда Игорь смотрел на монету (деньги) и скрепку (травму) одновременно, его нервная система впервые за много лет получила сигнал: «Я могу смотреть на деньги и не умирать. Я могу быть рядом с травмой и не разрушаться».

Главный навык, который формируется в расстановках: способность удерживать в поле зрения и ресурс, и боль, не сливаясь с ней.

Постепенно, от сессии к сессии, нервная система перестает реагировать на деньги как на угрозу. И тогда появляется настоящая возможность зарабатывать, удерживать и тратить без чувства вины или страха.

Ваше исследование

Вернитесь к вопросу, который я задала выше:

Какое моё самое раннее воспоминание, связанное с деньгами, в котором я почувствовал боль, стыд или страх?

Теперь, имея перед глазами эту историю, попробуйте увидеть связь между тем воспоминанием и вашим сегодняшним поведением с деньгами.

Вы боитесь поднимать цены? Возможно, вы когда-то слышали: «Не высовывайся».

Вы тратите всё до копейки? Возможно, вы усвоили: «Деньги — это грязь, от них нужно избавляться».

Вы не можете просить повышения? Возможно, в детстве вам сказали: «Хорошие дети не просят, хорошие дети ждут».

Это не приговор. Это просто сценарий. И его можно переписать.

Теперь я предлагаю вам мини-расстановку. Она займёт минут пять. Никаких предметов, никакого пространства. Только вы, ваше тело и ваше воспоминание.

Мини-расстановка: «Возраст травмы»

Шаг 1. Вспомните.

Закройте глаза. Вернитесь в то воспоминание, которое вы записали. Не старайтесь увидеть его ярко, как кино. Достаточно просто знать, что оно есть. Оно где-то рядом.

Заметьте, сколько вам там лет. Не думайте — просто назовите возраст вслух или про себя.

Пример: «Мне семь лет».

Шаг 2. Почувствуйте возраст в теле.

Положите одну руку на грудь, другую на живот. Скажите

вслух:

«Мне [ваш реальный возраст]. Тот случай был, когда мне было [возраст из воспоминания]. Сейчас я старше. Сейчас я могу на это посмотреть».

Повторите два-три раза, пока не почувствуете, что внутри что-то чуть сдвинулось.

Шаг 3. Посмотрите на ситуацию из сегодня.

Оставляя руки на груди и животе, посмотрите на ту ситуацию — не внутрь неё, а как бы со стороны, из вашего сегодняшнего возраста. Не оценивайте, не осуждайте. Просто посмотрите.

Задайте себе один вопрос: «Что из той ситуации до сих пор влияет на мои деньги?»

Не торопитесь. Ответ может прийти не сразу. Может прийти в виде слова, образа, ощущения. Запишите его.

Что вы заметили?

Глава 2. Родительский сценарий: чьи долги вы носите?

Травма — это событие, сценарий — система правил, которые вы впитали, наблюдая за родителями. Вы не просто однажды испугались денег. Вы годами видели, как мать отказывает себе во всём, а отец стыдится своей зарплаты. Вы слышали фразы: «Мы не можем себе этого позволить», «Надо экономить», «Деньги достаются тяжёлым трудом».

Вы приняли эти правила как истину. Не потому, что кто-то заставлял: ребёнок не умеет критически оценивать слова

родителей, он просто впитывает.

Прежде чем мы перейдём к описанию сессии, я снова попрошу вас сделать паузу. Ответьте себе письменно на два вопроса:

Какая фраза о деньгах чаще всего звучала в вашем детстве от родителей или старших родственников?

Кого из родителей вы повторяете в своём финансовом поведении — осознанно или нет?

Не ищите правильный ответ. Запишите то, что приходит первым.

Сессия: Антон, 34 года, IT-предприниматель

На онлайн — сессии я увидела мужчину лет тридцати с небольшим, худого, с лёгкой сутулостью. Он сидел за столом, на фоне белой стены. Никаких лишних деталей. Всё очень собранно, очень функционально.

— Расскажите немного о себе, — предложила я, когда мы поздоровались.

— У меня компания, пятнадцать человек. Выручка стабильная, — начал Антон. Говорил он быстро, будто хотел поскорее выгрузить информацию и уйти. — Но я живу в съёмной квартире. Езжу на старой машине. Не потому, что денег нет. Они есть. Но я не могу их тронуть. Как будто они не мои.

— Чьи же они? — спросила я.

Он задумался. Пауза затянулась секунд на десять.

— Родителей, наверное. Я до сих пор отправляю им деньги каждый месяц. Они не просят. Но я чувствую, что должен.

— Сколько отправляете?

— Треть дохода.

— Они нуждаются?

— Нет, — сказал он. — У них есть пенсия, есть сбережения. Но я всё равно отправляю. Не могу остановиться.

— Что будет, если вы перестанете?

Антон посмотрел в сторону. Потом тихо сказал:

— Я почувствую себя последней сволочью.

Фраза «почувствую себя последней сволочью» — не про деньги, речь идет об идентичности. Антон встроил в себя образ «того, кто заботится о родителях», если убрать это действие, идентичность пошатнется.

— Давайте попробуем расстановку, — предложила я. — Не с предметами на столе, а с пространством комнаты.

— Как это? — уточнил Антон.

— Встаньте, — попросила я. — Отодвиньте стул. Освободите место перед камерой, чтобы я видела вас в полный рост.

Он встал, отодвинул стул. Теперь я видела его целиком — высокий, худой, руки вдоль тела.

— Представьте, — сказала я, — что пол перед вами — это карта вашей денежной истории. Прямо перед вами — ваши деньги. Слева — ваша мать. Справа — ваша работа. За спиной — ваш отец. Чувствуете расположение?

— Да, — ответил он неуверенно.

— Сделайте шаг вперёд, к деньгам.

Антон шагнул. Остановился.

— Что чувствуете?

— Напряжение в груди. Как будто что-то держит.

— Шагните ещё.

Он сделал второй шаг. И замер.

— Не могу, — сказал он. — Дальше не идётся. Спина будто стала тяжёлой.

— Посмотрите назад, — сказала я. — Не поворачиваясь, просто представьте. Кто стоит за вашей спиной?

— Отец.

— Что он делает?

— Стоит. Смотрит. Не зло, но тяжело. Как будто говорит: «Ты куда?»

— Скажите ему вслух: «Я иду к своим деньгам».

Антон повторил. Голос его звучал глухо.

— Что изменилось?

— Он не двигается. Стоит. Я всё ещё чувствую его взгляд.

— Тогда сделайте другое, — сказала я. — Повернитесь налево. Посмотрите туда, где стоит ваша мать.

Антон повернул корпус вправо.

— Что видите?

— Она стоит. Руки сложены на груди, молчит. Она всегда молчит, когда речь идёт о деньгах. Отец говорит, она слушает.

— Что вы чувствуете, глядя на неё?

— Жалость. И злость. Она всю жизнь работала, ничего не получала. Отец всем распоряжался. Она терпела.

— Скажите ей: «Я вижу тебя. Твоя история — не моя. Я имею право на свои деньги».

Антон повторил. На слове «имею право» его голос дрогнул.

— Вернитесь в центр, — сказала я. — Встаньте ровно. Теперь представьте, что у вас в руках конверт с деньгами, которые вы отправляете родителям каждый месяц. Подержите его.

Антон протянул руки вперёд, как будто держал конверт.

— Теперь положите этот конверт на пол. Рядом с собой. Не отдавайте никому. Просто положите.

Он медленно опустил руки, будто кладя конверт к ногам.

— Что изменилось?

— Странно, — сказал он. — Спина перестала быть тяжёлой. Я могу дышать глубже.

— А теперь посмотрите на деньги. Перед вами.

— Они ближе, — сказал он с удивлением. — Когда я положил конверт, они стали ближе.

— Потому что перестали быть долгом. Вы не отказываетесь от заботы о родителях. Вы просто перестаёте носить её за спиной, как мешок. Вы ставите её рядом и решаете осознанно: сколько, когда, зачем.

Антон стоял молча. Я дала ему время.

— У меня есть ощущение, — сказал он наконец, — что я всю жизнь нёс не свои долги. Я думал, что, если перестану отдавать, кто-то умрёт. Или разлюбит. А оказалось — это

просто конверт. Его можно положить.

— Именно, — ответила я. — Долг существует только внутри вашей головы. Снаружи — просто решение.

Что произошло на самом деле?

В этой расстановке мы работали не с предметами, а с телом и пространством.

Антон физически ощутил, как его спина стала тяжёлой, когда он шагнул к деньгам. Это соматический маркер — тело показало, где хранится удерживающий фактор. Когда он «положил конверт», маркер исчез: нервная система получила новый опыт — я могу стоять рядом со своими деньгами и не разрушать отношения с родителями.

Ваше исследование

Возвращаю вас к тем двум вопросам, которые я задала в начале главы:

Какая фраза о деньгах чаще всего звучала в вашем детстве от родителей или старших родственников?

Кого из родителей вы повторяете в своём финансовом поведении — осознанно или нет?

Посмотрите на свои ответы сейчас. Что вы видите? Возможно, вы обнаружите, что фраза, которую вы слышали в детстве, до сих пор управляет вашими решениями. «Деньги даются тяжёлым трудом» — и вы работаете на износ, не позволяя себе лёгких денег. «Богатые — жулики» — и вы саботируете рост дохода, едва приблизившись к крупной сумме. «Надо экономить» — и вы отказываете себе в том, что мо-

жете себе позволить.

Это не ваши мысли. Это мысли, которые вы взяли напрокат.

А теперь — мини-расстановка. Она займёт у вас не больше десяти минут. Но я прошу вас сделать её не в уме, а физически. Встаньте, найдите пространство в комнате.

Мини-расстановка: «Родительский голос»

Шаг 1. Найдите две точки в комнате.

Встаньте в центр. Выберите две точки на полу — одну слева от себя, другую справа. Расстояние — примерно полтора-два метра в каждую сторону.

Правая точка — это ваш отец (или тот родитель, чей голос звучит громче). Левая точка — ваша мать.

Если в вашей жизни не было одного из родителей или его роль исполнял другой человек — поставьте его на эту точку. Здесь нет правильного ответа. Есть только ваше ощущение.

Шаг 2. Встаньте на точку отца.

Подойдите к правой точке. Встаньте на неё. Закройте глаза. Постойте так 20—30 секунд.

Задайте себе вопрос: «Что я чувствую, когда стою на месте этого родителя?»

Не интерпретируйте, не анализируйте. Просто заметьте: тяжесть в плечах? Пустота в груди? Напряжение в челюсти? Желание уйти? Или наоборот — спокойствие?

Запомните это ощущение. Теперь сойдите с точки.

Шаг 3. Встаньте на точку матери.

Подойдите к левой точке. Встаньте на неё. Закройте глаза. Пойдите 20—30 секунд.

Задайте себе тот же вопрос: «Что я чувствую, когда стою на месте этого родителя?»

Снова — только ощущения. Не оценки. Запомните их. Сойдите с точки.

Шаг 4. Вернитесь в центр.

Встаньте на то место, с которого начинали. Теперь у вас есть два ощущения — от отца и от матери. Вы не обязаны их менять. Вы просто их знаете.

Задайте себе третий вопрос: «Что из этих ощущений я ношу с собой, когда принимаю финансовые решения?»

Шаг 5. Сделайте шаг вперёд.

Сделайте один шаг вперёд от центральной точки — туда, где, как вы чувствуете, находится ваше собственное пространство, не занятое родителями.

Пойдите там. Скажите вслух или про себя: «Я не обязан (а) повторять их путь. Я могу выбрать своё».

Что вы заметили?

Глава 3. Внутренний саботажник: кто всегда говорит «нет», когда можно и нужно сказать «да»

Как именно вы саботируете свои деньги?

Не «почему», а «как». Какими действиями, привычками, решениями вы останавливаете себя, когда доход начинает расти?

Вы откладываете важные звонки? Тратите крупные сум-

мы на ненужные вещи? Инвестируете в заведомо провальные проекты? Отказываетесь от выгодных предложений? Берёте за бесплатную работу?

Запишите. Без оценок. Просто факты. Теперь посмотрим, как это выглядит в работе.

Сессия: Елена, 37 лет, владелица онлайн-школы

Елена пришла ко мне с конкретным запросом, который сформулировала чётко:

— Я выхожу на новый уровень дохода, и каждый раз в последний момент что-то срывается. Проект готов, команда собрана, клиенты ждут — и я заболеваю. Или ругаюсь с партнёром, или просто теряю интерес. Я хочу понять, что со мной происходит.

Она говорила энергично, с лёгкой злостью в голосе — злостью на себя, на эту повторяющуюся ситуацию. Елена была одета в спортивный костюм, сидела на кухне, на фоне шкафа с крупами. Домашняя обстановка, никакого офисного пафоса.

— Как давно это повторяется? — спросила я.

— Года три. Каждый раз, когда я приближаюсь к месячному доходу в полтора миллиона, происходит сбой. Я уже отследила цифру. Именно полтора.

— Это интересно, — сказала я. — Значит, у вас есть точный порог, за который ваша психика не пускает вас. Сегодня мы попробуем с ним встретиться.

Я предложила ей расстановку не с предметами, а с внут-

ренными голосами.

— Закройте глаза, — попросила я. — Представьте, что перед вами стоит ваш доход. Не сумма, а образ. Как он выглядит?

— Как золотой шар, — сказала она после паузы. — Большой, тёплый. Он светится.

— Хорошо. Теперь представьте, что между вами и этим шаром стоит кто-то или что-то. Что это?

Елена молчала. Я видела, как движутся её глазные яблоки под закрытыми веками — она сканировала внутреннее пространство.

— Там стоит женщина, — сказала она наконец. — Нестарая. Очень уставшая. В сером платке. Она смотрит на шар и качает головой.

— Кто она?

— Не знаю. Но я её узнаю. Она похожа на меня, но старше. Как будто я, если бы ничего не добилась.

— Заговорите с ней, — попросила я. — Спросите: «Почему ты не пускаешь меня к деньгам?»

Елена повторила вопрос вслух. И вдруг её лицо изменилось — стало жёстче, старше, губы сжались.

— Она говорит: «Потому что ты станешь такой же, как они».

— Как кто?

— Как люди, которые смотрят свысока. Забывают, откуда пришли. Перестают быть своими. Я не хочу стать чужой.

— Скажите ей, — ответила я, — «Я не стану чужой. Я могу иметь деньги и оставаться собой».

Елена повторила. Помолчала.

— Она не верит, — сказала Елена. — Она качает головой.

— Спросите её: «А что ты хочешь? Чего ты на самом деле боишься?»

Пауза стала длиннее. Елена дышала глубоко. Потом открыла глаза и посмотрела на меня.

— Она боится, если у меня будут большие деньги, я умру. Что меня убьют. Или ограбят. Или я потеряю всех близких. Она меня защищает.

— От чего конкретно?

— От зависти. От нападения. От одиночества на вершине. Она помнит, как в детстве мать говорила: «Не высывайся, а то отберут».

— Это не она, — сказала я. — Это голос матери, который она впитала. Ваша уставшая женщина в сером платке — это не отдельная личность. Это часть вас, которая взяла на себя роль охранника. Она когда-то спасла вас от разочарования. Скажите ей спасибо. И попросите освободить пространство.

Елена закрыла глаза снова.

— Спасибо, что ты меня охраняла, — сказала она медленно. — Но сейчас я другая. Я справлюсь. Ты можешь отдохнуть.

Я дала ей минуту. Она сидела с закрытыми глазами, дышала.

— Она отошла, — сказала Елена. — Не ушла совсем, но отошла в сторону. Шар теперь ближе. Я могу до него дотронуться.

— Дотроньтесь, — сказала я. — Прямо сейчас, в воображении. Положите руку на золотой шар.

Она подняла руку, как будто дотрагиваясь до чего-то в воздухе перед собой.

— Тёплый. Он вибрирует чуть-чуть.

— Это ваши деньги. Они не опасны. Они просто энергия. Вы можете брать столько, сколько нужно. Вы не станете чужой. Вы не умрёте. Вы просто будете жить иначе.

Елена молчала. Через некоторое время она открыла глаза.

— Я почувствовала, как расслабилась спина, — сказала она. — Я даже не знала, что она была напряжена.

— Саботажник живёт в теле, — ответила я. — Когда вы даёте ему место и благодарите, напряжение уходит. Он перестаёт кричать, потому что его слышали.

Что произошло на самом деле?

В этой расстановке мы работали с образом — с внутренней фигурой саботажника, это субличность, которая когда-то взяла на себя защитную функцию.

Ваше исследование

Теперь ваша очередь. Я предлагаю вам пройти ту же расстановку, только в мини-формате. Ответьте себе на несколько вопросов письменно.

Мини-расстановка: «Встреча с саботажником»

Шаг 1. Вспомните ситуацию.

Вспомните момент за последний год, когда вы были близки к крупному доходу или важному финансовому шагу, но что-то пошло не так: сорвалась сделка, вы отступили, нашли причину не делать, заболели, передумали.

Запишите эту ситуацию в двух-трёх предложениях.

Шаг 2. Найдите образ.

Представьте, что между вами и деньгами стоит фигура. Не человек из реальной жизни, а образ — может быть, странный, нелогичный.

Как она выглядит? Старая или молодая? Мужчина или женщина? В чём она одета? Какое у неё выражение лица?

Запишите первое, что пришло.

Шаг 3. Задайте ей вопрос.

Мысленно спросите эту фигуру: «Что ты хочешь мне сказать? Почему ты меня останавливаешь?»

Запишите ответ, который приходит. Не редактируйте. Даже если он кажется глупым или нелогичным.

Шаг 4. Поблагодарите.

Скажите этой фигуре — вслух или мысленно: «Спасибо, что ты меня защищала. Я понимаю, что ты хотела как лучше. Но сейчас я справлюсь. Ты можешь отойти в сторону».

Заметьте, что изменилось в теле. Может быть, стало легче дышать? Или напряглись плечи? Или ничего не изменилось? Запишите.

Глава 4. Деньги и отношения: почему вы выбираете

между любовью и деньгами

Прежде чем мы перейдём к сессии, я попрошу вас ответить на один вопрос письменно, не торопясь, честно:

Было ли в вашей жизни так, что вы отказывались от денег ради отношений — или от отношений ради денег? Опишите ситуацию в двух-трёх предложениях.

Запишите. Это важно.

Сессия: Ольга, 42 года, руководитель отдела продаж

Ольга пришла ко мне с запросом, который она сама называла «стыдным». Она долго не решалась его озвучить — мы проговорили минут пятнадцать на общие темы, прежде чем она смогла сформулировать главное.

— Я встречаюсь с мужчиной, — начала она осторожно. — Он хороший, добрый, заботливый. Но он зарабатывает в три раза меньше меня. И меня это бесит. Я понимаю головой, что это не главное, что я не должна оценивать человека по кошельку. Но внутри — раздражение. Я начинаю его упрекать, сначала мысленно, потом вслух. Мы ссоримся. Я чувствую себя мерзавкой, потому что меня волнуют деньги, а не чувства. И я не знаю, что с этим делать.

Она говорила и одновременно как будто оправдывалась. Я видела, как ей трудно произносить эти слова вслух — как будто она признаётся в чём-то постыдном.

— Ольга, — сказала я, — то, что вы чувствуете, — не стыдно. Это сигнал. Ваша психика пытается сказать вам что-

то важное, но вы её глушите чувством вины. Давайте попробуем расстановку, чтобы понять, что именно стоит за этим раздражением.

Я попросила её найти три предмета. Она оглядела комнату, встала, подошла к письменному столу, который был виден в кадре, и вернулась с тремя вещами: маленькая деревянная фигурка, золотая монета-сувенир и пустая стеклянная банка.

— Разложите перед собой, — сказала я.

Ольга положила фигурку слева, монету по центру, банку справа.

— Что есть что?

— Фигурка — это он, мой партнёр: Монета — деньги. Банка — наши отношения.

— Отлично. А где вы сами?

Она задумалась.

— Я как будто снаружи. Я смотрю на всё это.

— Тогда поставьте ещё один предмет — себя. Что-то, что будет вас обозначать.

Она взяла со стола ключи, положила их чуть поодаль.

— Я — это ключи. Я наблюдаю сверху.

— Хорошо. А теперь возьмите монету, которую вы обозначили как деньги, и положите её туда, где, по вашему ощущению, ей место в этой композиции. Не туда, где она лежала изначально, а туда, где она должна быть.

Ольга взяла монету, подержала её в руке и вдруг, вместо

того чтобы положить куда-то, положила её в пустую стеклянную банку, которая символизировала отношения. Монета звякнула о стекло.

— Почему вы положили её туда? — спросила я.

— Не знаю, — ответила она растерянно. — Рука сама потянулась. Она как будто принадлежит банке.

— Посмотрите на эту композицию. В банке лежат ваши деньги, ваши отношения, и фигурка партнёра — рядом. А вы снаружи, в виде ключей, наблюдаете сверху. Что вы чувствуете?

Ольга смотрела на предметы.

— Я чувствую, что отделена. Я стою над всем этим и оцениваю. Я как будто не участник, а судья. «Правильно — неправильно», «достаточно — недостаточно», «заслуживает — не заслуживает».

— А теперь сделайте вот что, — сказала я. — Уберите ключи. Соединитесь с этой композицией.

— В каком смысле?

— Представьте, что вы не снаружи, а внутри. Вы — часть этих отношений, часть денег, часть этого союза. Положите свою руку на банку.

Ольга нерешительно протянула руку и положила ладонь на стеклянную банку, в которой лежала монета и стояла фигурка.

— Что теперь?

— Что изменилось?

— Я чувствую тепло, — сказала она удивлённо. — Стекло тёплое. И я перестала оценивать. Я просто держу.

— А теперь посмотрите на фигурку. Это ваш партнёр. Он в той же банке, что и ваши деньги. Скажите вслух: «Ты не обязан зарабатывать столько же, сколько я. Ты другой. И я выбираю тебя не за деньги».

Ольга повторила. На слове «выбираю» её голос дрогнул.

— Легче не стало, — сказала она честно. — Но напряжение упало. Я поняла, что всё это время я ждала, что он догонит меня по доходу. И злилась, потому что он не догонял. А он и не обязан.

— Важно другое, — сказала я. — Вы отделили себя от денег, поставив себя над ними в роли судьи. Но на самом деле вы имеете право и на деньги, и на отношения. Вам не нужно выбирать. Просто пока вы не дали себе разрешения иметь и то и другое, вы будете бессознательно саботировать либо доход, либо союз.

Ольга молчала, держа руку на банке.

— Что мне теперь делать? — спросила она.

— Заберите монету из банки. Положите её рядом. Отношения — это одно. Деньги — это другое. Они могут быть рядом, но не обязательно внутри друг друга.

Ольга вынула монету из банки и положила её на стол рядом.

— Стало легче, — сказала она. — Банка перестала быть «общей копилкой». Она просто банка.

— А теперь верните себя в композицию. Вы не над ней, не снаружи. Вы — рядом.

Она пододвинула ключи к банке и монете, так что все четыре предмета оказались на одной линии.

— Очень странное чувство, — сказала она. — Равновесие. Я как будто перестала быть судьёй и стала участником. Что произошло на самом деле?

Ольга столкнулась с классическим внутренним конфликтом между двумя ценностями: безопасностью (деньги) и принятием (отношения). Её психика создала ложную дихотомию, в рамках которой она должна была выбрать что-то одно. И она выбрала — отношения, но с внутренним раздражением на партнёра, потому что её потребность в финансовой безопасности осталась нереализованной.

Когда она положила руку на банку, она физически соединилась с обоими элементами сразу — и с отношениями, и с деньгами. Тело перестало воспринимать их как конфликтующие объекты. Когда она вынула монету из банки — она отделила одно от другого, не обесценивая ни то, ни другое.

Это не значит, что её раздражение на партнёра исчезло навсегда. Но у неё появилась новая опция: видеть ситуацию не как «выбор между деньгами и любовью», а как «совмещение двух разных, но равноценных потребностей».

Ваше исследование

А теперь ваша очередь. Эта мини-расстановка посвящена вашему внутреннему конфликту между деньгами и значи-

моими отношениями — с партнёром, с родителями, с детьми, с друзьями. Она длиннее предыдущих, но я прошу вас пройти её целиком.

Мини-расстановка: «Деньги и отношения в одном пространстве»

Шаг 1. Выберите три предмета.

Найдите три предмета рядом с собой. Это могут быть любые вещи: ручка, чашка, книга, пульт, монета, ключи. Не думайте слишком долго — возьмите то, что попадает под руку.

Условно обозначьте их:

Первый предмет — это вы.

Второй предмет — это ваши деньги, доход, финансовое положение.

Третий предмет — это ваши значимые отношения (партнёрские, семейные или дружеские — те, которые чаще всего входят в конфликт с деньгами).

Шаг 2. Разложите их на столе.

Не думая, просто положите их так, как чувствуете. Не стремитесь к красивой композиции, не исправляйте, если что-то легло нелогично.

Посмотрите на то, что получилось. Кто где находится? Кто ближе к кому? Кто отдельно?

Шаг 3. Задайте себе три вопроса.

Запишите ответы:

1. Где в этой композиции находится мой предмет «я» —

над другими, рядом, в стороне?

2. Как расположены деньги относительно отношений — они вместе, разделены, одно внутри другого?

3. Какое чувство у меня возникает, когда я смотрю на эту композицию целиком?

Шаг 4. Сдвиньте один предмет.

Теперь сделайте одно маленькое действие: переместите один из предметов так, чтобы композиция стала для вас более комфортной. Это может быть незаметное движение на сантиметр, а может быть кардинальное перемещение на другой конец стола.

Понаблюдайте за тем, что изменилось в теле — не в голове, а в ощущениях. Стало легче дышать? Напряглись плечи? Появилось беспокойство? Запишите это.

Что вы заметили?

Если в процессе вы заметили, что вам захотелось убрать один из предметов совсем или спрятать его за другой — это тоже важный сигнал. Он указывает на то, какую именно часть вашей жизни вы склонны обесценивать или прятать.

Попробуйте продержаться в этой новой композиции хотя бы несколько часов — не физически, конечно, а в осознании. Заметьте, будет ли вам хотеться вернуть всё обратно. И если да — спросите себя: «Что я теряю, оставляя всё как есть?»

Глава 5. Страх публичности: почему быть заметным страшнее, чем быть бедным

Прежде чем мы перейдём к сессии, я попрошу вас отве-

тить на один вопрос письменно:

Что для вас страшнее: быть бедным и незаметным или быть богатым и на виду? И почему?

Не торопитесь с ответом. Почувствуйте разницу между этими двумя состояниями. Запишите первое, что приходит.

Сессия: Дмитрий, 49 лет, владелец производственной компании

Дмитрий пришёл ко мне по рекомендации своего знакомого, с которым я работала год назад.

На видео встрече я увидела мужчину с усталыми глазами и крепко сжатой челюстью. Он сидел в кабинете, стены которого были увешаны сертификатами и дипломами, но на его лице не было ни следа гордости за эти достижения — скорее, настороженность, как будто он ожидал подвоха от следующего вопроса.

— Расскажите, что происходит, — начала я.

— У меня завод, — сказал Дмитрий. — Пять цехов, сто двадцать человек. Работаем стабильно, заказы есть. Но я не могу сделать следующий шаг. Нужно расширяться, брать кредит под новую линию, выходить на федеральный уровень. Я всё просчитал — цифры сходятся. Но я торможу. Я нахожу причины отложить решение. Уже полгода.

— Что вы чувствуете, когда думаете о расширении?

Дмитрий помолчал.

— Тревогу. Как будто я выхожу на свет, и в меня могут выстрелить.

— Это важная метафора, — сказала я. — Выход на свет. Расскажите, в вашей жизни, в вашей семейной истории были ситуации, когда быть заметным было опасно?

Он снова замолчал. Я не торопила его.

— Мой дед был раскулачен в тридцатом, — сказал он наконец. — Его расстреляли, бабушку с детьми выслали. У него была мельница. Он был заметным человеком в деревне, уважаемым, зажиточным. И его убили за это. В моей семье это всегда передавали как урок: «не высовывайся, не привлекай внимания, иначе потеряешь всё, включая жизнь».

— Сколько вам было, когда вы впервые услышали эту историю?

— Я не помню, когда не слышал. Она была частью воздуха, которым я дышал. Мы не отмечали праздники громко, не покупали дорогих вещей, не говорили о деньгах вслух. Мать донашивала пальто по десять лет, отец ездил на «Жигулях», хотя мог купить иномарку. Мы жили скромно, хотя денег хватало. Это был неписанный закон.

— И теперь, когда вы хотите расширить бизнес, ваша психика говорит: «Если мы станем крупнее, заметнее, нас увидят. А если увидят — нападут, как на деда». И вы тормозите, потому что это буквально вопрос жизни и смерти для вашего бессознательного.

Дмитрий молча кивнул.

— Давайте попробуем расстановку, — предложила я. — Не с предметами на столе, а с пространством вашей комнаты.

Я попросила его отодвинуть кресло, встать так, чтобы я видела его полностью. Он встал, разминая плечи, как перед физической работой.

— Представьте, что пол перед вами — это ваш путь роста, — сказала я. — Прямо перед вами — ваш бизнес сегодня. На расстоянии двух метров от вас — ваш бизнес через два года, каким вы его видите в планах. Почувствуйте это расстояние.

— Я вижу, — сказал он.

— Сделайте шаг вперёд, к будущему.

Дмитрий шагнул. Остановился.

— Что чувствуете?

— Напряжение в груди. Как будто что-то давит.

— Сделайте ещё шаг.

Он шагнул. Лицо его напряглось.

— Не могу, — сказал он. — Дальше не идётся.

— Посмотрите вверх, — попросила я. — Над вами, над тем местом, куда вы хотите прийти, — что вы видите? Не буквально, а внутренним зрением.

Дмитрий поднял голову к потолку своей комнаты.

— Я вижу свет, — сказал он. — Проектор. Как в тюрьме. Он светит прямо на меня, и я чувствую себя мишенью.

— Это и есть страх публичности, — сказала я. — В вашей родовой истории свет прожектора означал гибель. Для деда этот прожектор был реальным: его заметили, осудили, убили. И вы носите этот страх в своём теле, хотя ваша реальность — другая.

— Как мне убрать этот прожектор? — спросил Дмитрий.

— Никак, — ответила я. — Вы не можете его убрать. Но вы можете изменить своё отношение к нему. Скажите вслух: «Я — не мой дед. Я живу в другое время. Мой успех — не угроза моей жизни».

Дмитрий повторил. Медленно, с расстановкой.

— Скажите ещё раз, громче.

Он повторил громче. Голос его звучал твёрже.

— А теперь представьте, что прожектор — это не орудие пытки, а просто свет. Он освещает вас, и в этом свете вас видно. Но видно — не значит уязвимо. Видно — значит доступно для тех, кто ищет вас.

Дмитрий стоял, глядя вверх. Я видела, как его дыхание изменилось — стало глубже, ровнее.

— Прожектор не исчез, — сказал он. — Но он перестал быть страшным. Он просто светит.

— Этого достаточно, — ответила я. — Страх не уходит полностью, но он перестаёт управлять вашими решениями. Вы можете шагнуть в свет, даже если вам страшно. Первые несколько раз будет страшно. Потом — привыкнете.

— Сделайте ещё один шаг вперёд, — попросила я.

Дмитрий шагнул. На этот раз — без остановки.

— Я дошёл, — сказал он. — Стою на месте будущего. И чувствую... спокойствие. Не эйфорию, не восторг. Просто спокойствие.

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.