

# Тема денег в жизни специалиста помогающих профессий

Дарья Анатольевна  
**БАЛАХОНОВА**

Место работы: практикующий психолог в модальностях Транзактный Анализ, Интегративная психотерапия Ричарда Эрскина; бизнес-тренер MMIBA, сертифицированный коуч ICU TA; создатель некоммерческого сообщества для психологов и психотерапевтов «Элитарный клуб психологов», автор программ по этичному масштабированию практики и продвижению помогающих специалистов; получила первое образование по специальности врач-инфекционист; Тбилиси, Грузия; [dariabalaxanova@gmail.com](mailto:dariabalaxanova@gmail.com)  
ORCID: 0009-0004-3149-0708, Web of Science Researcher ID: JDC-7411-2023



Daria Anatolyevna  
**BALAKHONOVA**

Place of work: practicing psychologist in modalities of Transactional Analysis, Integrative Psychotherapy by Richard Erskine; MMIBA business coach, certified ICU TA coach; creator of the non-profit community for psychologists and psychotherapists «The Elite Club of Psychologists», author of programs for ethical scaling a practice and promotion of helping specialists; has a degree of an infectious disease specialist; Tbilisi, Georgia; [dariabalaxanova@gmail.com](mailto:dariabalaxanova@gmail.com)  
ORCID: 0009-0004-3149-0708, Web of Science Researcher ID: JDC-7411-2023

## The Topic of Money in the Life of a Specialist of Helping Professions

**Аннотация:** В данной статье рассматривается с разных сторон вопрос выбора психологом стоимости оплаты, роли собственного сценария терапевта и его влияния на личную финансовую сферу. Предполагается, что тема денег, осознанно или нет, нередко обходится стороной в обсуждениях профессионального сообщества психологов и других помогающих специалистов. Причинами такого избегания автор видит: культуральный сценарий, историю развития психологии на постсоветском пространстве, особенности этики профессии и высшего профессионального обучения. Автором предлагаются методы расчета стоимости одной консультации и схема изучения личного финансового блока в психотическом сценарии психолога. Приводится алгоритм позволяющий проводить деконтаминацию Взрослого через работу с пословицами, поговорками и семейными мифами посредством феноменологических вопросов и последующего анализа.

**Ключевые слова:** деньги, финансовый сценарий, деконтаминация, стоимость консультации, этика, Транзактный Анализ

**Abstract:** This article examines from different angles the issues of choosing a cost of payment for psychological counseling, the role of a therapist's own life script and its impact on the personal financial sphere. It is assumed that the topic of money, consciously or not, is often avoided in discussions by the professional community of psychologists and other helping professionals. The author suggests that the reasons for such avoidance are: the cultural script, the history of the development of psychology in the post-Soviet space, the peculiarities of the ethics of the profession and higher professional education. The author proposes methods for calculating the cost of one consultation and a scheme for studying personal financial blocks in a psychotic script of a psychologist. An algorithm is presented that allows decontamination of the Adult ego state through working with proverbs, sayings and family myths using phenomenological questions and subsequent analysis.

**Key words:** money, financial script, decontamination, cost of consultation, ethics, Transactional Analysis

**Т**ема денег уверенно конкурирует в категории «табу века» с темой секса на территории всего постсоветского пространства. О деньгах предпочитают не говорить, не загадывают их в качестве желаний, часто не приносят эту тему на супервизии и обходят стороной в обучении. Магистерские и бакалаврские программы по психологии не содержат такие темы как:

- определение стоимости работы помогающего специалиста;

- как повышать стоимость работы;
- этика и тема денег.

Молодые и опытные психологи часто идут «по приборам», утыкаясь в свой собственный сценарий и сценарий сообщества, в котором они развиваются как специалисты. Вдобавок к дефициту реальных знаний и практики в теме денег среди психологов, проактивная позиция взрослого человека, например, помогающего специалиста, в вопросах заработка, конфронтрует

культуральным постсоветским штампом о меркантильности, эгоизме и алчности, а вишенкой на торте этой проблемы становятся новые, еще не изученные территории в виде инфопродуктов от психологов, заработка на блоге или своих авторских проектах. Инфобизнес, психология и доход от их пересечения — еще одна табуированная в профессиональном сообществе тема.

В моей семейной системе деньги не были табу, хотя они и имели чрезмерный, неоправданно значимый вес. Отец — десятый ребенок в семье, первый, кто получил высшее образование и в нулевых ушел в бизнес с хорошим доходом. Я видела деньги в семье, они были легализованы, помню, как впервые выиграла \$100, обогнав папу в бассейне. Мне было 6 лет. Чрезмерность, о которой я говорю выше, проявлялась в гиперфокусе моих родителей и других родственников на теме денег: «Во всем виноваты треклятые деньги», — послание, которое я часто слышала от родителей. Деньги, по версии многих моих родственников, виноваты в разводе моих родителей, сложных отношениях бабушки и дедушки, в холодности между мной и братом.

Ретроспективно смотря на мою семейную историю, понимаю, что деньги в ней не табуированы, но наделены сверхценностью. Я благодарна своей семье за легализацию темы финансов и возможность говорить и думать о деньгах открыто. Несмотря на это, много лет моей личной терапии посвящены снятию денег с пьедестала и возвращению ответственности людям. Я видела в детстве, как значимые взрослые обходятся с деньгами, говорят о них открыто, и думаю, что это во многом послужило основой для того, что данная тема стала одной из ведущих в моей практике консультанта для психологов.

Сегодня я хочу предложить к обсуждению столь важную тему как доход помогающего специалиста, дать формулу расчета стоимости консультации, и высшей целью данной статьи я ставлю запуск массового процесса рефлексии на тему денег среди психологов и психотерапевтов.

Когда с клиентами-психологами мы исследуем тему денег, я предлагаю заполнить табличку, которая позволяет посмотреть на все виды контаминаций, обозначить общий фрейм, который был в семье и роде про деньги и/или изобилие, богатство. Ведь часто про деньги не говорят напрямую, выдавая набор посланий и создавая родительские контаминации: работать — это хорошо, зарабатывать — логично, но «высоко летаешь — больно падаешь» и «богатые тоже плачут», а моя любимая «не жили хорошо — нечего и начинать» — замыкает этот список. То есть деньги в семье легальны, но, например, нелегален большой доход — такое решение мы можем выявить в ходе исследования с клиентом.

Прежде чем мы перейдем к определению стоимости цены за одну консультацию у психолога, я предлагаю и вам заполнить эту табличку про себя и свою семью. Выпишите все послания и предписания, которые вы вспом-

ните о деньгах, труде, богатстве, бедности, изобилии и финансовом успехе, разделив их на три условные категории (категории во многом пересекаются и перетекают одна в другую, они субъективны; при выборе опирайтесь на свои фантазии/ощущения о большей или меньшей уместности утверждения в том или ином столбике).

	Установки/ половицы/ поговорки, которые вы знаете	Страшилки, уничтожения и угрозы от родительских фигур	Трансгенерационные истории
Пример	без труда не выловишь и рыбку из труда	не будешь хорошо учиться — на рынок пойдешь торговать	раскулаченный прадед
Пример	копейка рубль бережет	ты как мать/отец, тебе лишь одни деньги	тайный сосед, который потерял бизнес в 90-х и страшно испортил себе жизнь
Пример	гроша нет за душой	такие, как мы, — не зарабатывают	дед начал зарабатывать и запил
Ваши примеры			

**Таблица 1. Родительские послания и предписания о деньгах**  
**Визуальное оформление — Екатерина Шелыгина**

Цель данной концептуализации — дать пространство для деконтаминации Взрослого и анализа темы денег из Взрослой позиции. Увидеть объем, который в себе несет эта тема, важно, прежде чем мы нырнем в детали.

А кто вообще такой Взрослый? Мне откликается фраза, которую я взяла с обучения: «Первичная вера в себя — это финансовая сторона».

Взросление неприметно проходит через тему денег, невозможно повзрослеть, не встав финансово на ноги, причем в одиночку: без партнера, родителей, детей. Если вы не чувствуете возможность зарабатывать достойно, можно через таблицу исследовать часть первопричин такого отсутствия веры в себя.

## Алгоритм разбора таблицы

### Схема разбора таблицы:

- 1 Признание факта стратегии выживания
- 2 Исследование роли и актуальности стратегии
- 3 Исследование силы и ресурса, заключённых в стратегии

**Рисунок 1. Схема разбора таблицы**  
**Визуальное оформление — Екатерина Шелыгина**

**1. Признание факта стратегии выживания:** через вопросы исследуем, что стоит за таким выбором, вашим или вашей семьи, какая в этом послании скрыта история, какие архаичные потребности вы видите в той или иной контаминации?

Мы можем разделять ответы по эго-состояниям и их порядкам, находить ранние решения или идти феноменологически, создавая и расширяя нарратив темы. Очень важно не накинуться с критикой на увиденный объем: данные стратегии выживания имели важный, зачастую жизнеопределяющий смысл и были выбраны как лучший вариант из имеющихся. Стабилизируем самокритику важностью и необходимостью такого выбора в тот период.

**2. Актуальна ли стратегия сейчас? Что она поддерживает и как встроена в сценарную систему?** Важно понять, что доход — это не сферический конь в вакууме, а часть внутреннего мира человека, встроенный в систему сдержек и противовесов психики конструкт, со своими смыслами, функциями и взаимосвязями.

Достаточно часто я подмечаю в клиентах-психологах, что в их семьях деньги являлись своего рода связкой для установления отношений между родителями, родителями и детьми, более старшим поколением. Деньги становились и синонимом любви в виде подарков, и поводом для разрыва отношений, например, при росте или уменьшении дохода одного из родителей. Если подобный прошлый опыт не подвергается исследованию в ходе личной терапии и супервизий, то мы получим психолога, для которого повысить стоимость своей консультации равнозначно разорвать отношения с клиентом или подставить его.

**3. Говорю ли я так своим детям? Говорю ли я так самому себе/окружающим?** Данный вопрос позволяет мне исследовать силу, наличие энергии в неинтегрированной части, Родительской или Детской; позволяет понять, насколько эта часть влияет на текущую реальность человека.

Итогом работы (зачастую изучение данной таблички может занять не один месяц/год) является интеграция посланий, подходящих в текущей реальности Взрослому, распутывание чувств Ребенка и выход из симбиоза второго порядка. Занятие Взрослой позиции по отношению к каждому из написанных утверждений, разделение своего опыта и опыта значимых других. На практике это видно в снижении напряжения в темах переинтерпретирования админконтракта, повышения стоимости или получения дополнительного дохода от смежной деятельности.

Наличие у клиента ответа на вопрос о стратегии выбора в каждом из пунктов — это 50% пути, оставшиеся 50% — это переучивание или интеграция осознаний в каждодневные выборы, без вины, стыда или страха за этот выбор. Проще говоря, когда клиент, например,

не психолог, строит свой стартап, несмотря на раскулаченного репрессированного прадеда, выдерживает в процессе переговоров с партнерами внутреннее напряжение, осознаёт внутриспсихические процессы и поднимающие чувства. Или когда психолог повышает стоимость консультаций, несмотря на запрет супервизора (мне бесконечно странно, что супервизоры берут на себя такую роль, но я часто об этом слышу на консультациях от психологов самых разных модальностей, включая ТА), и может объяснить мотивы своего решения и говорить об этом из Взрослого, выдерживая поднимающийся страх, например, страх отвержения профессиональным сообществом.

Надеюсь, что с помощью метода деконтаминации, предложенного в первой части статьи, вам удалось соприкоснуться с исследованием темы денег в вашей жизни, теперь же я предлагаю перейти к «бухгалтерии работы психолога» и посчитать, сколько же стоит ваша консультация.

Сразу проясню, что я выделяю две стратегии выставления стоимости:

- 1) субъективная;
- 2) условно объективная.

Первая стратегия упрощенно звучит так: я считаю, что моя консультация стоит \_\_\_\_ рублей, и этого достаточно для аргументации стоимости. Мне видится эта стратегия окейной, особенно если человек сверяет сумму с реальностью. Например, выставить стоимость за одну сессию в 15.000 рублей и работать преимущественно в теме тяжелых личностных расстройств или с жертвами насилия — мне фантазируется как неконгруэнтность выбора. Но и при моей фантазии важно взвесить на внутренних весах: соотношение цены, вложенных собственных усилий и реальных возможностей потенциального клиента из Взрослого. То есть даже такой пример я бы предложила сначала исследовать, и, возможно, тогда не придется оценивать его как не-окейное или неэтичное действие специалиста.

Сейчас я предлагаю сфокусироваться на условно объективной стратегии выставления стоимости и посмотреть, из чего она может складываться. Для её расчёта предлагаю использовать мою формулу:

$$\frac{(\text{расход на проф. деятельность, или топ-7} + \text{расходы на жизнь}) \times \text{на } 110\%}{\text{количество консультаций в год за вычетом \% отказов}}$$

В стоимость консультации входят ключевые расходы специалиста — это индивидуальный список, который разнится в зависимости от подхода и конкретной профессиональной траектории специалиста.

**Топ-7 пунктов, которые я предлагаю специалистам в обязательном порядке включать в расчет.**

1. Стоимость обучений.
2. Стоимость супервизий и групп профессиональной поддержки.

3. Аренда кабинета или онлайн-платформы для работы.
4. Стоимость дополнительного оборудования, например, песочницы или МАК.
5. Стоимость затрат на продвижение себя как специалиста для нахождения клиентов.
6. Оплата отпуска.
7. Оплата налогов и социальных выплат, например, пенсионные накопления.

### Пример расчета «Топ-7» у Амвросия на год

Давайте посчитаем стоимость консультации воображаемого выпускника магистратуры по психологии, психолога-консультанта Амвросия, который обучается на втором году 202 курса и живет в Санкт-Петербурге: ему 27 лет, живет один, хочет завести кошку. Если вы хотите сделать эту статью максимально практикоориентированной и полезной для себя, то можете считать синхронно свои расходы.



**Рисунок 2. Расходы Амвросия на обучение и продвижение**  
Иллюстрация — Екатерина Шелыгина

- Оплата обучения на различных тренингах и курсах, включая 202 курс = 120.000 рублей.
- Оплата супервизий:  
2 супервизии в месяц по 5.000 в течении 10 месяцев = 100.000 рублей.
- Аренда кабинета 4 дня в неделю:  
15.000 в месяц на год = 180.000 рублей
- Аренда на год программы Zoom = 10.000 рублей.
- Стоимость игрушек для работы с Детским эго-состоянием = 5.000 рублей.

- Стоимость специалиста по продвижению:  
15.000 рублей в месяц на год = 180.000 рублей.

**Итого базовые расходы без учета отпуска, налогов и социальных выплат у Амвросия составили: 595.000 рублей в год.**

К этой сумме добавим 20% на налоги и социальные отчисления — это 119.000 рублей, и 20% на оплату двух месяцев отдыха (ежегодный отпуск и праздничные нерабочие дни) — это еще 119.000 рублей.

**Итого общая сумма затрат «Топ-7» составит: 833.000 рублей в год.**

В эту сумму не включены расходы на питание, жилье, проезд, лечение, одежду и, важно, не включена личная терапия, которая при стоимости сессии в 4.000 рублей составит приблизительно 176.000 рублей в год (4 сессии в месяц в течении 10 месяцев).



**Рисунок 3. Базовые расходы Амвросия**  
Иллюстрация — Екатерина Шелыгина

Чтобы вычислить стоимость консультации для Амвросия, важно посчитать и добавить к «Топ-7» вышеперечисленные расходы. Давайте попробуем посчитать оптимистичные расходы в месяц/год для психолога Амвросия из Санкт-Петербурга.

- Аренда или ипотека на жилье = 35.000 рублей в месяц.
- Расходы на продукты и питание вне дома = 50.000 рублей в месяц.
- Расходы на проезд = 5.000 рублей в месяц.
- Расходы на здоровье = 5.000 рублей в месяц.
- Расходы на личную терапию = 16.000 рублей в месяц.



- Расходы на одежду = 8.000 рублей в месяц.
- Расходы на мобильную связь, интернет и ЖКХ = 7.000 рублей в месяц.
- Расходы на досуг и отдых = 5.000 рублей в месяц.

**Итого 131.000 рублей в месяц или 1.572.000 рублей в год.**

Общие затраты, включая «Топ-7», у такого специалиста составят: 2.405.000 рублей в год, также к этой сумме необходимо добавить 10% страховочных средств (инфляция/непредвиденные обстоятельства). В итоге мы получаем два миллиона шестьсот сорок пять тысяч рублей — 2.645.500 рублей, или приблизительно 220.000 рублей в месяц.

Надеюсь, что вы еще держите нить повествования данной статьи, осталось совсем немного. Мы посчитали общее количество расходов, далее нам необходимо определиться со стоимостью консультаций для одного клиента Амвросия.

Предположим, что наш психолог готов и настроен принимать 15 клиентов в неделю, тогда за 44 рабочих недели в год это составит 660 консультаций, вычтем из них 10% отказов (оптимистично). Если вы работаете с клиентами с пограничной динамикой и социально сложными группами, я предложу вам увеличить процент отказов от встреч до 20%.

Итак: 660 сессий - 10% = 594 консультации в год.

По формуле, приведенной выше, считаем:

**2.645.500 рублей разделить на 594 консультации = 4.500 рублей.**

Округляем всегда в плюс, так как у меня, да и у вас, при подсчете будут не учтены многие расходы, самое частое: «О да, мне очень нужен этот курс по стыду от Елены». Или: «Я не могу готовиться к СТА без книги по адаптациям». Таким образом, **4500 рублей за одну сессию — это тот минимум, который может позволить себе наш воображаемый 27-летний психолог Амвросий.** А если он заведет кошку, ему непременно нужно повысить стоимость консультаций минимум на 100 рублей (сумма, необходимая на корм, вакцинацию и ежегодное обследование животного).

## Заключение

Подводя итоги данной статьи, хочется еще раз подчеркнуть важность рефлексии в психологическом сообществе и пересмотра табу на тему денег. Необходимо создавать безопасные, открытые к диалогу пространства, такие, как дискуссионные площадки и лектории, в том числе в образовательных учреждениях для психологов и психотерапевтов. Тогда мы сможем вывести эту тему из полумрака и начнем говорить о деньгах осознанно, из Взрослого эго-состояния. Ведь данная тема — это еще и частый запрос от кли-

ентов, особенно во время турбулентности в мире. Не оказав поддержку себе, психологу сложно будет сопровождать клиента.

Дискуссия о деньгах в профессиональном сообществе психологов, я уверена, может стать одним из сильнейших рычагов для развития психотерапии на территории постсоветского пространства, но она же может загнать психологов в стыд и позицию «Я — не окей», если использовать эту тему в играх власти.