

THE TALKATIVE COIN. THE LANGUAGE OF MONEY AND SELF-WORTH

GHID DE UTILIZARE

1. Introducere

Relația cu banii nu începe în portofel, ci în locurile tăcute din noi unde s-au născut frica, dorința și nevoia de siguranță. Uneori, banii pot reprezenta limbajul prin care încercăm să ne protejăm. Alteori, pot fi armura care ne ține departe de noi înșine. Sunt cazuri în care am numărat monede deși, în realitate, număram speranțe; am adunat siguranță când, de fapt, căutam liniște. Dar niciun număr nu poate măsura valoarea unei vieți trăite cu sens. Nicio sumă nu poate înlocui sentimentul de-a fi suficient. Poate că adevărata întrebare nu este „Cât am?” ci „Cum mă port cu mine atunci când nu am?”. (A nu avea, însă, nu se referă întotdeauna la monede și bancnote foșnitoare). Când această întrebare primește un răspuns blând, relația cu banii are posibilitatea de-a se transforma din luptă în dialog. Și poate, treptat, banii nu mai devin o măsură a valorii noastre, ci doar un instrument în povestea unei vieți mai complete.

Acest set nu este un instrument de educație financiară, este un instrument de explorare psihologică și emoțională. Cardurile funcționează ca oglinzi proiective care pot scoate la suprafață credințe despre bani, rușine financiară, dinamici de putere și control, relația dintre bani, valoare personală și siguranță, moșteniri emoționale și familiale. Nu există interpretări „corecte”, există doar sens personal.

2. Structura setului

- 52 de carduri
- ghidul de față, care propune modalitatea de lucru dar nu limitează creativitatea și spontaneitatea utilizatorului

3. Moduri de utilizare

A. Utilizare individuală – pentru auto-reflecție

- Alege unul sau mai multe carduri care te atrag sau îți provoacă disconfort.
- Privește imaginea în liniște atâta timp cât simți că este nevoie.

Psymagination

- Lasă imaginea să-ți trezească amintiri, emoții sau gânduri neașteptate.
- Observă reacțiile emoționale sau corporale, apoi citește mesajul.

Posibile întrebări de reflecție:

- Ce simt?
- Ce parte din mine rezonază?
- Ce parte din mine se apără?
- Ce poveste personală se activează?
- De unde am învățat această relație cu banii?
- Cine din familia mea trăia asta?
- (Mai) Este valabilă pentru mine acum?

B. În terapie individuală

- Terapeutul poate propune clientului să aleagă la întâmplare sau în mod conștient carduri care să ilustreze o anumită temă sau care-i atrag spontan atenția și i se par relevante. Acestea pot susține lucrul pe rușine financiară, traumă de lipsă, anxietate și nevoie de siguranță, control și hiper-responsabilitate, valoare personală, devenind o punte către subiecte dificil de abordat în mod direct.

Întrebări utile:

- Ce vezi în imagine?
- Ce parte din tine vorbește?
- Când ai simțit prima dată asta?

C. În terapie de cuplu

- Fiecare partener extrage un card și explică ce înseamnă pentru el. Celălalt ascultă fără a combate sau corecta, scopul este înțelegerea, nu acordul.

D. În grupuri de terapie sau de dezvoltare personală

Se recomandă confidențialitate, siguranța insuflată participanților că nu vor fi judecați pentru dezvăluirile lor, dreptul de a nu împărtăși.

4. Note

Setul poate activa rușine, vinovăție, anxietate, amintiri puternice. Dacă emoțiile devin intense, fă pauză, respiră, revino la corp. Relația cu banii nu trebuie înțeleasă și schimbată peste noapte. E suficient să începi s-o observi. Conștientizarea este deja schimbare. Curiozitatea este deja vindecare.