ЮЛИЯ СТЭФАНИ ХЕРРЕРА

Серия «Без стыда» · книга четвёртая

ДЕНЬГИ БЕЗ СТЫДА

Серьёзная тетя: как перестать обесценивать свой труд и начать зарабатывать

КАК НАЗЫВАТЬ СВОЮ ЦЕНУ

КАК СТРОИТЬ ФИНАНСОВУЮ ОПОРУ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

КАК УБРАТЬ ВИНУ И СТЫД И НАЧАТЬ ЗАРАБАТЫВАТЬ

Без стыда

Юлия Стэфани Херрера

Деньги без стыда. Серьёзная тетя: как перестать обесценивать свой труд и начать зарабатывать

«Автор»

2026

Херрера Ю.

Деньги без стыда. Серьёзная тетя: как перестать обесценивать свой труд и начать зарабатывать / Ю. Херрера — «Автор», 2026 — (Без стыда)

За чужую работу ты платишь спокойно. А называя свою цену, начинаешь извиняться? Аня умеет продвигать чужие проекты, но собственный труд отдаёт со скидкой: клиентке — ещё немного правок, знакомым — «по-дружески», близким — последнее свободное время. Она много работает, злится на себя и всё чаще думает: почему всем удобно, кроме неё?Четвёртая книга серии «Без стыда». Через историю Ани, понятные разборы и небольшие упражнения ты сможешь исследовать свой страх назвать цену, потренироваться обсуждать доплату, отвечать на просьбы близких и разговаривать о деньгах в паре.Внутри — опросник для самонаблюдения, практикум на тридцать дней, фразы для трудных разговоров и шаги к более ясным отношениям с бюджетом и покупками.

© Херрера Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 5
О книге 6
Предисловие. Как читать эту книгу 7
Содержание. Карта книги 9
Часть I. Стыд (главы 1–3) 10
Часть II. Как это устроено (главы 4–6) 11
Часть III. Практика (главы 7–9) 12
Часть IV. Путь (главы 10–12) 13
После каждой главы: «Разбор автора» и «Твоя пауза» 14
Приложения: твои инструменты 15
Как пользоваться картой 16
Глава 1. Неудобно 17
Разбор автора: «Плохой бухгалтер» 20
Твоя пауза: «Стоп-слово» 22
Глава 2. Меркантильная — это не про меня 23
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Деньги без стыда. Серьёзная тетя: как перестать обесценивать свой труд и начать зарабатывать

Глава

Юлия Стэфани Херрера
ДЕНЬГИ БЕЗ СТЫДА
Серьёзная тётя: как перестать обесценивать свой труд и начать зарабатывать
Серия «Без стыда» · книга четвёртая

О книге

Эта книга посвящена отношениям с деньгами, работе и личным границам. История и упражнения помогают наблюдать за собой, но не заменяют индивидуальную финансовую, юридическую или психологическую помощь. Универсальных цен, обещаний дохода и инвестиционных рекомендаций здесь нет.

Все персонажи и события художественной истории вымышлены. Аня — героиня книги, а её рассказ от первого лица не является биографией автора. Письма в приложении — вымышленные примеры для разбора, а не отзывы читательниц. Суммы для собственных расчётов ты вписываешь сама: одинаковая задача в разных обстоятельствах может стоить по-разному.

Предисловие. Как читать эту книгу

Эта книга — о деньгах и о том, что мешает говорить о них спокойно. Между «мне нужно назвать цену» и «как сказать это, чтобы не выглядеть меркантильной» иногда помещается целый рабочий вечер. Я предлагаю посмотреть на это место через художественную историю, разборы и небольшие упражнения. Это не рассказ о том, как я год назад открыла своё дело: такой путь проходит Аня, героиня книги. В главах звучит её голос, в разборах — мой. Их важно различать, даже когда переживания Ани кажутся очень знакомыми.

Почему именно деньги? Потому что деньги — это место, где многих женщин учили извиняться. За работу просить неудобно, торговаться неприлично, считать — меркантильно, а сказать вслух, сколько тебе нужно, — почти непристойно. Из этого «неудобно» вырастает не бедность даже, а усталость: работа сделана, а радости нет.

Перед тобой история Ани — маркетолога, которой в начале книги тридцать четыре. Год назад она ушла из найма и теперь сама обсуждает объём, сроки и оплату. Для работы ей хватает знаний, а для разговора о собственном труде — не всегда слов. Это вымышленная история узнаваемых ситуаций, а не описание всех женщин сразу. Аня не идеальная и не «исправленная»: ей страшно, у неё не с первого раза получается. Поэтому с ней можно идти рядом, не сравнивая свою скорость с её скоростью.

«Серьёзная тётя» — формула этой книги. Так обычно говорят с усмешкой, чтобы вернуть женщину на место, а формула возвращает словам их настоящий смысл: серьёзная тётя — женщина, с которой можно иметь дело. Она считает, называет цену, помнит условие и знает, чего хочет от года; при этом умеет посмеяться над собой. В книге это имя раскрывается постепенно, к финалу, и я не хочу превращать его в лозунг.

После каждой главы тебя ждут два блока. «Разбор автора» объясняет простым языком, что произошло в сцене и какие привычки и предположения могли повлиять на героев. «Твоя пауза» — одно маленькое упражнение на главу. История даёт узнавание, разбор даёт понимание, пауза даёт действие.

В книге нет готовых денежных сумм, названий банков, советов по инвестициям и обещаний дохода. Но это не значит, что свои деньги лучше не считать. Расходы, поступления, стоимость работы и запас на непредвиденное нуждаются в числах; личные расчёты остаются в твоей тетради. Мы будем отделять их от оценок «хорошая» и «плохая». Специалист понадобится там, где не хватает знаний или возникает сложный вопрос о правах, налогах и обязательствах. Для обычного наблюдения за своим бюджетом чужого разрешения не требуется.

Как читать:

— Если узнала себя на первых страницах — читай по одной главе и выполняй «Твои паузы» письменно, хотя бы по три строки. Записи помогут вернуться к конкретному случаю, не полагаясь только на память.

— Если читаешь про близкого человека — дочь, сестру, подругу, жену, — загляни в приложение «Для близких», а потом вернись к началу.

— Если сейчас тяжело — не читай через силу. В книге есть приложение «Красные флаги»: там честные признаки, когда «психология денег» заканчивается и нужен живой специалист. Обратиться за помощью — не слабость.

Инструменты идут по книге в определённом порядке, и это не случайно: каждый следующий опирается на предыдущий.

1. «Стоп-слово» — замечать своё «неудобно» и его родственников: «конечно», «мне несложно», «давайте я посмотрю».

2. «Прайс себя» — собрать свою цену из трёх опор: умение, результат для другого, вложенные силы.

3. «Скрипт разговора о цене» — произнести условие без извинений и выдержать паузу.

4. «Нет, я подумаю» — держать границы, когда просят свои и чужие.

5. «Спокойный минимум» — поставить под границы опору, чтобы они не держались на голой воле.

6. «Цель года» — превратить желание в направление и в шаг, который делается на этой неделе.

А в финале — тихая проверка всей работы: живёшь ли ты на свои — деньги, силы, решения. Это и есть цена без извинений, и растёт она не за один вечер, а повтором. Спешить некуда: книгу можно читать месяцами, возвращаться к разборам и открывать её заново на любой главе. Я не знаю, с какого места ты начнёшь и что было в твоей жизни раньше; знаю только одно: с этой страницы ты уже не одна, и разговаривать мы будем спокойно. Поехали.

Содержание. Карта книги

Эта книга устроена как путь: история Ани идёт от первого «конечно» до дня, когда цена перестаёт требовать храбрости. Главы собраны в четыре части, и у каждой части своя работа. Можно читать подряд, можно идти по маршруту из теста в конце книги. Одно правило: не глотай главы залпом, если сейчас особенно тяжело; дай каждой поработать.

Часть I. Стыд (главы 1–3)

Здесь мы знакомимся с тем, как это устроено: слово, рефлекс, цена.

Глава 1. Неудобно — созвон, где «чуть-чуть» превращается в три задачи, а «конечно» выходит раньше мысли; ночной подсчёт часов и первая запись в тетради. Читай, если своё «да» ты слышишь первой, а злишься на себя потом.

Глава 2. Меркантильная — это не про меня — откуда взялось «не про деньги»: приглушённые кухонные разговоры, застольные формулы, школьное «у тебя же талант». Читай, если хочешь понять, чей голос говорит в тебе «неудобно».

Глава 3. Своё дело и страх цены — работа «по-дружески», подарки по рефлексу и список того, что уходит вслепую. Читай, если замечала, что бесплатное выматывает сильнее оплаченного.

Часть II. Как это устроено (главы 4–6)

Теперь у нас есть вопросы, и на них нужны ответы. Эта часть — про механизмы, простым языком.

Глава 4. Прайс себя — три опоры цены: умение, результат для другого, вложенные силы. Читай, если не знаешь, из чего собрать слова, чтобы назвать своё условие.

Глава 5. Разговор о цене — скрипт из четырёх шагов, пауза как часть фразы и отказ, который не определяет твою ценность. Читай, если слова находишь вечером, а в разговоре теряешь.

Глава 6. Деньги в паре — общее и своё, тайные покупки, разговор за столом без обвинений. Читай, если с близким легче молчать о деньгах, чем говорить.

Часть III. Практика (главы 7–9)

Механизмы понятны, и пора жить: отказывать, опираться, выбирать.

Глава 7. Нет, я подумаю — границы с роднёй и друзьями, просьбы «по-свойски» и вина, которая не долг. Читай, если «не могу отказать» звучит как описание твоей недели.

Глава 8. Подушка без страданий — ночной страх «а если кончится», резерв как покупка покоя и страница «Сейчас у меня есть». Читай, если просыпалась от мысли о заказах, счетах и будущем.

Глава 9. Импульс — покупка как кнопка, правило паузы и список желаний. Читай, если после длинного дня руки сами открывают витрины.

Часть IV. Путь (главы 10–12)

Здесь желания собираются в направление, а откат перестаёт быть концом пути.

Глава 10. Цель года — как собрать из желания направление, поставить числа только в своей тетради и не испугаться. Читай, если хочешь от года чего-то большего, чем «дожить».

Глава 11. Откат — письмо «спасибо, мы выбрали другого», голос «кто ты вообще такая» и протокол возвращения. Читай, если один отказ однажды вернул тебя в самое начало.

Глава 12. Своя цена — год спустя: жить на свои, решать своё, помогать по выбору. Читай, когда нужна вера, что цена без извинений — не характер, а привычка.

После каждой главы: «Разбор автора» и «Твоя пауза»

После каждой главы Ани — два блока. «Разбор автора» объясняет механизмы простым языком, без диагнозов и заумных слов. «Твоя пауза» — одно маленькое упражнение. История даёт узнавание, разбор даёт понимание, пауза даёт действие.

Приложения: твои инструменты

— Тест «Это про меня?» — честное самонаблюдение: вопросы про «неудобно», цену и просьбы; на выходе — маршрут по главам, а не ярлык.

— Практикум «Тридцать дней» — четыре недели и два заключительных дня, по одному небольшому заданию: замечать, собрать, произнести, удержать.

— Красные флаги — где заканчивается «психология денег» и начинается «нужен живой специалист»: долговая спираль, давление близких, зависимости и вопросы права.

— Словарь — все инструменты книги простым языком, от стоп-слова до «Серьёзной тёти».

— Вопросы и ответы — честные ответы на неудобные вопросы о деньгах, страхе и границах.

— Для близких — инструкция для тех, кто рядом: как поддержать и что лучше не говорить.

— Учебные письма — пять вымышленных историй о том, как «конечно» становится «я подумаю».

— Карманные карточки — короткие фразы-опоры на трудный разговор.

— Скрипты разговоров о деньгах — готовые фразы для цены, доплаты, отказа и разговора дома.

— Карта пяти огней — как устроена серия «Без стыда» и где в ней ты.

— Об авторе — несколько слов о том, кто и зачем написал эту книгу.

Как пользоваться картой

Если сейчас горит проект и ты снова сказала «конечно» — начни с глав 1–3 и практикума. Если предстоит разговор о цене — сразу к главам 4–5 и «Скриптам разговоров». Если тяжело дома — к главе 6. Если страшно от мысли «а если кончится» — к главе 8 и «Красным флагам». Если просили денег и ты не знаешь, как ответить, — к главе 7. Если просто хочешь свою цену без извинений — читай подряд: у этого пути есть порядок, и он выдержан.

Маршрут у каждого свой. Карта — одна: дальше ты сама выберешь, с чего начать.

Глава 1. Неудобно

В конце апреля созвон с Катей стоял в моём календаре на одиннадцать, и это был уже четвёртый созвон по проекту, который полтора месяца назад бодро назвали финальным. К десяти я успела всё, что полагается: заварила чай, открыла файл, где ровными столбиками лежали согласованные блоки, и даже обрадовалась, что день начинается с лёгкого. Лёгкое закончилось на десятой минуте: сначала мы поговорили о том, как всё хорошо получилось, и Катя даже перечитала вслух абзац, который ей особенно нравился, а потом она сделала паузу и сказала:

— Только есть одна вещь.

В моей работе эта фраза значит примерно то же, что в ремонте значит «тут чуть-чуть подштукатурить»: можно спешить, можно и не спешить, но дальше всё равно будет долго. Одна вещь оказалась тремя: переписать первый раздел, добавить новый и заодно «чуть-чуть» переделать то, что мы согласовали в начале и что я уже считала сданным.

— Чуть-чуть, — сказала Катя. — Правда, чуть-чуть. Я знаю, что прошу много, у меня просто правда горит.

— Конечно, — сказала я.

Это «конечно» у меня отвечает быстрее, чем я сама. Я догоняю его где-то на третьем слоге, слушаю, как оно выходит из меня ровным, тёплым и совершенно чужим, и понимаю, что менять что-то поздно: сказано. Дальше шёл обычный деловой разговор, в котором я записала три задачи в отдельный список, уточнила сроки и услышала собственный голос, сообщивший, что «это мелочи, разберёмся». Про деньги мы в этом разговоре не сказали почти ни слова. То есть Катя сказала: она спросила в самом конце, уже прощаясь: «А это потянет за собой доплату?» — и я ответила: «Давайте я посмотрю, там видно будет». Голос у меня был спокойный и деловой, а внутри сжалось — так сжимается рука, когда рядом пролетает мяч. Что именно пролетело, я тогда не поняла; поняла вечером.

Про своё дело я обычно рассказываю легко, и это чистая правда: год назад я ушла из найма, и с тех пор у меня есть клиенты, проекты, сроки и та особая разновидность утра, когда первым пунктом в списке дел стоит «решить, с чего начать». В найме мне платили за то, что я умею, и всё было устроено просто: есть оклад, есть разговор раз в год, есть человек из отдела кадров, который всё оформит. А теперь всё, что касается денег, я произношу сама, вслух, своим голосом, и вот тут выяснилась вещь, которую я до сих пор ношу в кармане, как камень: чужое я продаю блестяще. Чужие услуги, чужие идеи, чужие проекты — я умею упаковать так, что человек покупает не раздумывая, я умею говорить о цене ровно, тепло и без единой лишней паузы. Со своим у меня выходит не всегда, а с близкими особенно трудно. Когда нужно назвать свою цену, я начинаю говорить быстрее, будто извиняюсь за то, что вообще заговорила об этом, и в конце обязательно добавляю что-нибудь вроде «но мы можем обсудить» — фразу, которая на деловом языке означает «я уже готова уступить».

Весь день после созвона я переписывала первый раздел, и он не получался, потому что правила я его по тревоге: там, где нужна была правка, я вылизывала абзац до блеска, а там, где работа кончалась, начиналась новая, и я честно бралась за неё. К половине двенадцатого ночи я сделала из трёх задач две с половиной и всё это время слышала в голове тонкий, ровный голос, который говорил: сама согласилась. В найме после такого дня у меня была хотя бы формальная граница: рабочий день кончился, ноутбук закрылся, дальше меня нет. Теперь границу ставлю я, и выяснилось, что делать это я не умею совсем. Правки от Кати пришли ночью, в них было четыре пункта, и я прочитала их, лёжа в постели, и сразу начала прикидывать, как впишу их в утро, — то есть согласилась второй раз за сутки, ещё даже не ответив. Ответила я, разумеется, так: «Конечно, посмотрю с утра». Павел спал рядом и ничего не слышал, и я лежала с телефоном и чувствовала, как во мне поднимается раздражение — сначала на Катю, потом на себя за

то, что на Катю. Раздражение я, если честно, считаю самым честным чувством: оно приходит в тот момент, когда уже поздно, и говорит правду, которую я отказалась говорить вслух.

В субботу мы должны были пойти гулять — Павел с четверга говорил про парк и про то, что там наконец открыли лодочную станцию, — и в субботу утром я сказала: «давай чуть попозже, я быстренько добью проект». «Быстренько» заняло весь день. Павел варил кофе, ставил передо мной чашку и уходил в комнату, чтобы не мешать, а я всё это время правила текст, который уже никто не просил править, и перечитывала переписку с Катей в поисках тона, которым мне было сказано то самое «только есть одна вещь». К вечеру мы никуда не пошли, лодочная станция закрылась без нас, а на кухне выросла гора посуды, потому что мыть её у меня тоже не было времени. В воскресенье случилось то же самое, уже без прогулки в планах: я села за стол в девять утра и встала в девять вечера, и всё это время чувствовала себя не то чтобы работающим человеком — чувство было больше похоже на то, как прячутся. Прятаться на работе удобно: пока ты занята, никто не спросит, сколько это стоит.

В воскресенье вечером, когда я наконец закрыла ноутбук, случился подсчёт, и считала я часы, потому что денег в тот вечер как раз и не считала. Я открыла заметки и начала вспоминать: правки в первый вечер, созвон, прошлое и нынешнее воскресенье, из которых каждое начиналось со слов «сейчас быстренько», ночь до часа, ещё один вечер, ещё правки, ещё одно «чуть-чуть». Часы собирались в стопку, и стопка получалась неприличная: работала я много, и почти вся эта работа шла бесплатно, только уговор с собой об этом не был произнесён. И тут у меня в голове впервые за неделю собралась короткая, внятная мысль, которую я потом запишу в тетрадь: если бы этот же объём работы у меня просил человек со стороны, я бы спокойно назвала свои условия и не заметила этого. Со своим я не назвала. Со своим я даже не повернула в эту сторону. Катя спросила про доплату прямым текстом — я свернула разговор так ловко, что сама удивилась, и только сейчас поняла, что свернула его из страха. Вежливость тут была только упаковкой.

В кухню пришёл Павел, поставил чайник и, как всегда, начал с дела: спросил, что я делаю завтра и почему у меня лицо человека, который что-то съел без аппетита. Я честно ответила, что дописываю проект. Он не стал ничего выспрашивать, и поэтому мне почему-то захотелось рассказать, как было, — и я рассказала: про созвон, про «конечно», про три задачи и про вопрос Кати, который я свернула.

— А это отдельная работа? — спросил он.

— Ну, формально да.

— А Катя?

— А что Катя. Катя нормально спросила.

— Катя нормально спросила, — повторил он и помолчал. — А ты что ответила?

— Что посмотрю.

— Почему?

И я сказала то, что сама от себя не ожидала, потому что готовила в ответ целую деловую аргументацию про то, что сейчас важно сохранить отношения и что в конце месяца всё сложится: я сказала:

— Неудобно.

Павел не стал спорить, не стал читать мне лекцию про то, как вести дела; он вообще не из тех, кто читает лекции. Он залил чайник, сел напротив и спросил очень спокойно, без всякого нажима:

— Кому неудобно?

Я открыла рот и закрыла. Сначала я попробовала объяснить: что Катя хорошая, что у неё правда горит, что сейчас у всех сложный период, что мне несложно, — и с каждым словом слышала, как из меня говорит школьница, которая оправдывается за двойку, и только у школьницы была хотя бы двойка, а у меня была выполненная работа. Павел слушал спокойно,

без всякого выражения на лице, и от этого спокойствия стыдно делалось по-настоящему: за десять минут объяснений я ни разу не произнесла слова «работа», зато четыре раза сказала «несложно». Кому неудобно — так и осталось вопросом без ответа, и весь вечер он просидел у меня в голове, как заноза. Катя спросила об оплате сама; согласилась бы она на мою сумму, я ещё не знала; формального повода уступать я не выдумала. Значит, неудобно было кому-то третьему, кто в комнате не присутствовал, зато держал мою руку, когда я отвечала «давайте я посмотрю». Мы ужинали и говорили про его работу, про то, что в гараже у него наконец горит лампа, про планы на выходные, и только когда я уже мыла чашки, он обронил простую фразу: «Ты про чужую работу говоришь спокойно. А про свою — как будто извиняешься». Я замерла с чашкой в руках, потому что это была ровно та мысль, которую я сама себе не позволяла произнести.

Настя написала мне в мессенджер на следующий день, и разговор у нас был ровно тот, который у меня со всеми, кроме меня самой. У неё была история про заказчика, который хотел уменьшить объём, потому что «нам сейчас сложно», и она в двух сообщениях спросила, не слишком ли это нахально — назвать свою цену и не отступать. Я мгновенно открыла клавиатуру и написала ей уверенно, длинно и по делу: что её работа стоит того, что она себя не обязана объяснять, что цену надо называть ровно один раз и не добавлять в конце извинительное «если что, мы можем обсудить». Отправив сообщение, я посмотрела на него ещё раз и поняла, что адресовано оно мне: советовать чужое я умею так же хорошо, как продавать чужое. Настя ответила: «Спасибо, ты как будто у меня в голове сидела». Я поставила телефон экраном вниз и пошла пить чай, потому что в такие минуты чай — единственное, что можно делать.

Ночью я не спала. Дождь шёл с вечера и к трём часам стал тяжёлым, и в его шуме я вытащила тетрадь и на чистой странице написала столбиком слова, которые вспомнила за неделю. «Конечно». «Давайте я посмотрю». «Это мелочи». «Мне несложно». «Но мы можем обсудить». Я дописывала их, и мне становилось спокойнее, как бывает спокойнее в момент, когда что-то беспорядочное наконец складывается в список: даже если это список твоих отступлений, он уже не туман и не чувство, он — факт. Слово «неудобно» я приписала последним, потому что сначала не считала его за слово: скорее за погоду, в которой я живу с самого детства, и в этой погоде неудобно всегда мне, а удобно всем остальным. Я долго смотрела на этот столбик, и мне в голову пришло, что я собираю улики против себя; я тут же отогнала эту мысль, потому что из-за неё мы так и живём: любое честное наблюдение превращаем в повод для нового счёта. За окном шёл дождь, Павел спал, чай опять остыл рядом с тетрадью, и я записала в самом низу страницы одну строку: «неудобно — это слово, а не погода». Я не знала, что с ним делать дальше, и впервые за долгое время не стала себя за это гонять. Я просто закрыла тетрадь и лежала, слушая дождь, и единственное, что я знала точно, это то, что в списке моих слов не хватает ещё очень многих, и что теперь я, кажется, буду их замечать.

Разбор автора: «Плохой бухгалтер»

Ты узнала это «конечно»? Я спрашиваю не для того, чтобы ты начала сейчас перебирать вчерашний день и краснеть за каждый свой ответ: у нас тут не экзамен и не разбор полётов. Я спрашиваю, потому что «конечно» — это привычный быстрый ответ в подобных разговорах на разговор о деньгах: он выскакивает раньше, чем мы успеваем подумать, и мы часто слышим его уже на третьем слоге, как у Ани на созвоне с Катей.

Давай разберём, что происходит в этот момент. Есть странная асимметрия, которая почти никому не бросается в глаза: чужую работу дорого оплачивать легко, а за свою дорого просить — стыдно. Ты спокойно платишь за чужое: за ремонт, за обучение, за чужой текст, за чужой дизайн, и в этом для тебя нет ни одной неудобной секунды, потому что там всё честно и ясно: человек делает свою работу, работа стоит своих денег, деньги переходят из рук в руки. А когда очередь доходит до тебя, в теле включается что-то механическое, и вместо условия из тебя выходит просьба. Разница между условием и просьбой огромная, хотя в речи она измеряется одной интонацией: условие говорит «это стоит столько», просьба говорит «я надеюсь, вы не против, если я попрошу вот столько», и от второго варианта у собеседника может появиться впечатление, что ты ещё не определилась с условием. Но ни интонация, ни растерянность не дают ему права тебя унижать; обсуждать цену можно и с волнением.

Откуда взялось это «неудобно», мы будем разбирать подробно в следующей главе, а сегодня важно увидеть, как это работает в жизни. Смотри, какая складывается пружина. Ты соглашаешься, потому что «конечно» выскакивает само. Дальше ты делаешь работу, которая не входила ни в какие договорённости, и делаешь её на совесть, потому что умеешь только так. Потом наступает вечер, и появляется злость — на человека, который «пользуется», и на себя, потому что ты-то знаешь: в этой сцене Катя прямо спросила про доплату, а Аня отложила ответ. В другой истории клиент может вполне сознательно давить; ответственность за такое давление остаётся за ним. Злость, как правило, никуда не идёт и никому не предъявляется, и поэтому на следующем витке она превращается в стыд. И в этом стыде ты снова соглашаешься — уже чтобы хоть как-то загладить своё раздражение и доказать себе, что ты не мелочная. Круг замыкается, и самое неприятное в нём то, что сама по себе эта сцена не даёт оснований назначать злодея: ни клиентка, которая честно задавала вопрос, ни ты, которая честно не знала, как ответить.

И вот здесь главное, за чем я хочу, чтобы ты пришла. Цена говорит о работе, и только о ней: всё остальное, что мы слышим в этом разговоре — про меркантильность, про доброту, про то, хорошая ли ты девочка, — могут появляться и из нашего опыта, и из слов собеседника. Это звучит как простая фраза из лекции, но в теле она ощущается совсем иначе, потому что за ценой у нас спрятано гораздо больше, чем стоимость часа: там спрятано отношение к себе. Когда женщина говорит «столько», а потом прикусывает язык и добавляет «но можно обсудить», она защищает не деньги. Она защищает себя от подозрения, что она меркантильная, неудобная, недобрая, — и это подозрение настолько сильное, что за него легко отдать и работу, и вечер, и воскресенье. Скажу резче, чтобы это осталось в памяти: само слово «меркантильность» часто служит оценкой человека, а не описанием конкретной цены. А когда ты видишь работу, видишь пользу и не можешь произнести цену вслух, вопрос вообще не в деньгах: вопрос в праве занимать место.

Вернусь к вопросу, с которого мы начали, и отвечу на него прямо, потому что он того стоит. Почему чужую дорогую работу оплачивать легко, а про свою просить стыдно? Потому что в первом случае ты покупатель: ты выбираешь, сравниваешь, решаешь — у тебя есть роль и есть право. А во втором случае ты выходишь из роли и становишься женщиной, которая просит, а просить нас учили так, будто это про характер, про скромность и про то, хорошо ли

мы себя ведём. Смотри, что получается: чужое ты оцениваешь по работе, своё — по себе. И пока эти две вещи стоят на разных полках, любой разговор о цене будет для тебя экзаменом, который невозможно сдать, хотя экзамена никто не назначал.

Дальше про то, почему нельзя просто взять и перестать стыдиться по щелчку. Рефлекс торга старше доводов: он живёт в теле, в той самой сжавшейся руке у пролетающего мяча, и за один вечер его не переписать, как не переписать за один вечер почерк. Но у навыка есть начало, и это начало простое: замечать. Не исправлять, не превращать каждое «неудобно» в работу над собой — именно замечать, потому что пока слово не поймано, оно работает на тебя из темноты, а заметив его, ты получаешь возможность сделать паузу. Сила привычки при этом не обязана исчезать сразу.

Есть разница между психологической трудностью и деловой задачей. Если ты не понимаешь, какой объём обещан, сколько времени он займёт или когда придёт оплата, одна уверенная фраза не решит вопроса. Сначала уточни задачу и свои возможности, потом назови условие. Если дело в страхе чужой реакции, пригодятся пауза и репетиция. А если клиент требует больше, чем было согласовано, сохрани переписку и вернись к договорённостям: здесь важны не только переживания, но и факты. Эти ситуации могут встречаться вместе, и ни одну не стоит объяснять одной лишь неуверенностью.

И вот формула этой главы, в три слова, которую можно унести с собой: стыд — плохой бухгалтер. Он никогда не считает твои деньги, он считает твою вину, и поэтому у него всегда выходит, что ты всем должна, а тебе не должны ничего. Хорошая новость в том, что бухгалтера можно не слушать. Ещё одна вещь, важная для нас обеих: если ты сейчас узнаёшь себя в этой сцене с Катей — это не повод для нового витка стыда, потому что стыдом стыд не лечится. Ты не плохая и не глупая; ты человек, у которого давно и надёжно работает один рефлекс, и с рефлексами разговаривают спокойно, а не с размаху.

И маленькая честная сноска. Если разговоры о деньгах всегда доводят тебя до паники, если из-за темы денег не спится неделями и хочется закрыть глаза и исчезнуть — это уже не про рефлекс и не про эту книгу: загляни в приложение «Красные флаги» и покажись живому специалисту. Это не слабость, это ровно такое же обращение с собой, как с любой другой болью.

А мы пойдём туда, где эта погода родилась. Потому что «неудобно» не выросло само: у него есть дом, в котором оно живёт, и есть голоса, которыми оно говорит. Один из этих голосов ты точно узнаешь — он произносит спокойно и почти ласково: «приличная девочка не говорит о деньгах». С этим голосом стоит познакомиться, чтобы перестать принимать его за собственный.

Твоя пауза: «Стоп-слово»

Сегодня у нас маленькая и почти незаметная практика, которая при этом делает половину работы всей книги. Ничего не надо исправлять, решать и обещать себе. Надо только замечать и записывать.

Правило одно. Целую неделю лови себя на слове «неудобно». На тех его родственниках, которые выскакивают вместо него: «конечно», «мне несложно», «давайте я посмотрю», «это мелочи», «но мы можем обсудить». Я не прошу тебя отвечать иначе — я прошу только поймать момент, когда оно уже сказано, и записать его. Тетрадь или заметки в телефоне; ручка и один столбик на странице.

Как записывать. Три вещи, коротко, без оценок. Где это было: разговор, переписка, просьба, чужой вопрос про деньги. Что ты ответила: та самая фраза, дословно. И чего тебе на самом деле хотелось в тот момент — одной строкой, честно: сказать про условия, взять паузу, отказаться, назвать свою цену. Никаких выводов рядом не пиши. Мы пока не делаем из этого работу; мы собираем список.

Зачем так, а не иначе. Потому что у «неудобно» есть одна особенность: оно не любит, когда его видят. Пока оно живёт туманом, оно решает за тебя — и в этом тумане каждое твоё уступчивое «конечно» выглядит как твой характер, как ты сама. Когда оно записано, оно превращается из характера в привычку. С привычкой можно что-то делать; а личность гораздо шире одной привычки. Это ровно та же работа, которую мы сейчас делаем с ценой: отделить работу от человека, привычку от личности, «неудобно» от тебя настоящей.

В конце недели перечитай список спокойно, ничего не подчёркивая. Посмотри, где «неудобно» звучало чаще всего: в чужих просьбах, в разговорах о деньгах, в собственном решении попросить о чём-то для себя. Найди одну строчку, которая повторяется, — это твоя главная фраза недели, и в следующей главе мы пойдём с ней дальше.

И одна просьба напоследок. Если в списке окажется что-то, о чём больно вспоминать, — пожалуйста, не превращай этот лист в новый счёт против себя. Список — это не приговор и не «вот такая я». Это опись дома, в который мы только что вошли и зажгли свет: раньше ты в нём жила на ощупь, а теперь видно, где что стоит.

Глава 2. Меркантильная — это не про меня

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.