18+

Олег Булатов

Деньги и тревога: как перестать бояться будущего



Олег Булатов

Деньги и тревога: как перестать бояться будущего

https://litres.ru/74817837
ISBN 9785007159463

Аннотация

Деньги заканчиваются, а тревога — нет? Вы считаете расходы, переживаете из-за долгов, боитесь неожиданных трат и постоянно думаете, хватит ли денег завтра?

Эта книга поможет разобраться, где реальные финансовые трудности, а где страх усиливает неопределённость.

Вы научитесь спокойнее смотреть на цифры, принимать денежные решения, справляться с непредвиденными расходами и планировать без бесконечных тревожных сценариев.

Содержание

Предисловие 5
Часть I. Когда деньги занимают все мысли 9
Глава 1. Вечером всё снова упирается в деньги 9
Глава 2. Будущее, которое уже пугает 15
Глава 3. Почему я откладываю разговор с деньгами 21
Глава 4. Проверять деньги по десять раз 28
Глава 5. Стыдно быть человеком с долгами 36
Глава 6. Какая именно тревога у меня 44
Часть II. Спокойнее смотреть на цифры 51
Глава 7. Сколько у меня денег на самом деле 51
Глава 8. Что нужно оплатить прежде всего 58
Конец ознакомительного фрагмента. 64

Деньги и тревога: как перестать бояться будущего

Олег Булатов

© Олег Булатов, 2026

ISBN 978-5-0071-5946-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Есть вопросы, которые умеют испортить даже вполне хороший день.

Вы сидите за семейным ужином, смотрите фильм, гуляете по городу, разговариваете с близким человеком — и вдруг вспоминаете, что через две недели предстоит крупный платёж. Или что цены снова выросли. Или что на работе ходят разговоры о сокращениях. Ещё минуту назад вы были здесь, среди обычных дел и разговоров, а теперь мысленно уже оказались в будущем, где денег может не хватить.

Причём будущее это удивительно изобретательно. Стоит представить одну неприятность, как за ней появляется следующая. Если уменьшится доход, придётся сократить расходы. Если сломается машина, потребуется ремонт. Если кто-нибудь заболеет, понадобятся дополнительные деньги. А если всё случится одновременно?

Особенно трудно от таких мыслей избавиться вечером, когда рабочий день закончился и, наконец, можно было бы отдохнуть. Днём тревога ещё как-то уживается с делами, а ночью, похоже, считает, что вся квартира предоставлена исключительно ей.

Впрочем, финансовые опасения далеко не всегда беспочвенны. Иногда денег действительно мало. Иногда долги растут быстрее, чем доходы. Иногда человек работает много,

старается жить разумно, отказывается от лишнего, но всё равно не может позволить себе ту степень безопасности, которую принято считать нормальной взрослой жизнью.

И в таких обстоятельствах советы вроде «просто начните откладывать» звучат особенно странно. Прежде чем что-то откладывать, неплохо бы иметь что-нибудь сверх обязательных расходов.

Эта книга не будет убеждать вас, что любые денежные трудности возникают из-за неправильных мыслей или недостаточной дисциплины. Экономические обстоятельства, семейные обязательства, здоровье, рынок труда и случайные события влияют на нашу жизнь независимо от того, насколько хорошо мы умеем планировать.

Но у финансовых трудностей есть ещё одна сторона, о которой говорят значительно реже.

Деньги могут занимать в наших мыслях гораздо больше места, чем сами финансовые задачи требуют. Мы проверяем остаток на счёте, хотя точно знаем, что новых поступлений не было. Возвращаемся к неприятному разговору, который пока не можем провести. Представляем последствия событий, которые ещё не произошли. Сравниваем себя с людьми, чьих обстоятельств на самом деле почти не знаем. И постепенно обнаруживаем, что беспокойство о завтрашнем дне отнимает силы, необходимые сегодня.

При этом недостаточно просто сказать себе: «Не волнуйся». Человек, который боится не справиться с платежами, не

перестанет тревожиться от красивой фразы о доверии к жизни. Ему важно разобраться, что происходит с деньгами, какие возможности действительно существуют, где можно получить помощь и какие решения находятся в пределах его влияния.

Именно этим мы и займёмся.

Сначала попробуем понять, почему денежные вопросы так легко превращаются в постоянный источник напряжения. Затем научимся отделять реальные обстоятельства от пугающих предположений, смотреть на доходы и расходы без привычного желания отвернуться, разбираться с долгами и принимать решения, когда идеального варианта нет.

Постепенно разговор станет шире. Мы коснёмся семейных разногласий, непредсказуемого заработка, чувства вины за покупки, страха просить помощи и мучительного сравнения себя с окружающими. Ведь тревога о деньгах редко существует отдельно от отношений, самооценки и представлений о том, какой должна быть наша жизнь.

В книге будут практические задания. Некоторые потребуют нескольких минут, другие — внимательного разговора или работы с документами. Не нужно выполнять их все подряд и тем более стремиться стать образцовым человеком с безупречным бюджетом. Выбирайте то, что соответствует вашим обстоятельствам. Если сейчас не хватает денег на самое необходимое, поиск реальной помощи важнее любого упражнения на спокойствие.

Я не обещаю, что к последней странице у вас появится солидный запас на счёте, исчезнут обязательства и наступит уверенность в каждом завтрашнем дне. Ни одна книга не может этого гарантировать.

Но есть перемены, которые вполне заслуживают усилий.

Можно научиться замечать момент, когда полезное обдумывание превращается в бесплодное тревожное кружение. Можно перестать откладывать неприятные финансовые вопросы исключительно из страха перед ними. Можно принимать неидеальные, но обоснованные решения. Можно признавать ограничения, не превращая их в обвинительный приговор самому себе.

А ещё можно постепенно вернуть деньгам их настоящее место в жизни.

Очень важное место — ведь от них зависят жильё, еда, лечение, возможности и безопасность близких. Но всё-таки не единственное.

Возможно, после прочтения этой книги ваше будущее останется таким же неопределённым, каким было прежде. Зато сегодняшняя жизнь не обязательно должна целиком проходить в ожидании того, что однажды в этом будущем пойдёт не так.

С этого и начнём.

Часть I. Когда деньги занимают все мысли

Глава 1. Вечером всё снова упирается в деньги

В девять сорок семь вечера Марина выяснила, что до зарплаты ещё семь дней, а до платежа по кредиту — четыре. Эта разница существовала и утром, но вечером выглядела особенно недружелюбно. Она стояла на кухне в одном носке: второй отправился в стирку вместе с брюками, когда младший сын опрокинул на неё компот. На телефоне было открыто банковское приложение. На плите остывали макароны. Жизнь, как обычно, не считала нужным выбирать удобное время для финансовых вопросов.

Сумму платежа Марина знала наизусть. Остаток на карте — тоже. И всё же обновила экран, потом ещё раз. Не потому, что верила в чудесное пополнение счёта; просто рука делала то, что привыкла делать голова: возвращалась к задаче, у которой пока не находилось решения.

«Ты чего не ешь?» — спросил муж из комнаты. «Сейчас», — ответила она и прибавила громкость телевизора, чтобы не начинать разговор. Сколько можно обсуждать одно и то

же? У кредитного платежа от разговоров не меняется дата, а у мужа после третьего обсуждения появляется выражение лица человека, которому снова предлагают собрать шкаф без инструкции.

В подобные вечера деньги перестают быть только деньгами. Пять тысяч рублей — это уже не сумма, а возможная просрочка, звонок из банка, неприятный разговор, мысль о том, что взрослый человек снова с чем-то не справился. Будущие события, которые ещё не произошли и могут развиваться по-разному, выстраиваются в очередь. Самое обидное: очередь эта вполне способна испортить сегодняшний вечер.

Финансовое беспокойство бывает вполне разумным. Если до обязательного платежа четыре дня, а нужной суммы нет, вопрос действительно требует внимания. Но внимание и круглосуточное мысленное дежурство — разные вещи. Первое помогает добыть сведения и выбрать действие. Второе порой лишь повторяет одни и те же страшные варианты, пока человек не начинает воспринимать их как уже состоявшиеся.

Проблема ещё и в том, что под словом «деньги» мы часто складываем несколько разных страхов. Не хватит до конца месяца. Не продлят контракт. Родителям понадобится помощь. Расходы вырастут, а заработок останется прежним. Придётся просить взаймы. Соседи, кажется, уже сделали ремонт, а мы всё ещё выбираем между новой обувью и сто-

матологом. У каждой истории собственные причины и собственный набор решений. Но переживаются они одинаково: с неприятным холодком под рёбрами и желанием срочно всё предусмотреть.

Срочно предусмотреть всё невозможно. Даже очень обеспеченный человек не знает, что случится с ним через пять лет. А тому, кто сейчас еле закрывает обязательные платежи, разговоры про «спокойное отношение к неопределённости» и вовсе могут показаться издевательством. Сначала нужно выяснить, где заканчивается страх и начинается конкретная задача. Иногда выясняется, что задачи сразу две: разобраться с оплатой и помочь себе выдержать напряжение, не свалившись в бессонную ночь.

Марина взяла квитанцию, лежавшую под магнитом на холодильнике. На обратной стороне крупно написала: «Четверг. Кредит». Ниже — сумму, которую надо внести, и сумму, которой не хватает. Ничего нового. Все цифры были ей известны. Но на бумаге между ними появилось пространство для следующего вопроса: что я знаю об условиях просрочки, а что додумала сама?

Она не знала, будет ли штраф, когда он начисляется и можно ли заранее обсудить с банком иной порядок платежа. В голове давно существовал готовый сюжет: просрочка, нарастающий долг, бесконечные звонки. Прежде чем решать, насколько всё плохо, имело смысл проверить договор и информацию кредитора. А при угрозе пропуска платежа —

связаться с ним заблаговременно, не дожидаясь, когда ситуация ухудшится. Это не обещало положительного ответа, зато давало шанс обсуждать действительные условия, а не воображаемый приговор.

Пожалуй, именно так и выглядит первый полезный шаг. Не «взять финансовую жизнь под контроль» — звучит внушительно, но непонятно, что делать во вторник вечером. И не «перестать тревожиться» — такой приказ примерно столь же эффективен, как просьба к дождю прекратиться до конца рабочего дня. А назвать проблему настолько точно, чтобы стало ясно, что требуется узнать, с кем поговорить или какую сумму проверить.

Для начала достаточно одного листа. Выберите ситуацию, которая сейчас занимает больше всего мыслей. Не «у меня всегда плохо с деньгами», а, например, «до 12 ноября нужно оплатить коммунальные услуги», «с января доход может уменьшиться», «я не понимаю, сколько переплачиваю по кредиту». И разделите запись на четыре короткие части.

Первая — событие. Что происходит или предстоит? Вторая — сведения. Какие суммы, даты и условия уже подтверждены документом, выпиской, договором? Третья — предположения. Чего вы опасаетесь, но пока не можете утверждать как факт? Четвёртая — ближайшее безопасное действие. Что можно проверить, уточнить или обсудить сегодня либо завтра?

Допустим, в записанной ситуации не хватает трёх тысяч

рублей до платежа. Это факт на сегодняшний день, если вы сверили остаток и сумму обязательства. «Теперь банк испортит мне всю жизнь» — прогноз, причём крайне общий. «Посмотреть условия договора и обратиться к кредитору через официальный канал» — действие. Если же вам не хватает денег на продукты или жизненно необходимые лекарства, приоритетом будет поиск доступной материальной, социальной или иной практической помощи, а не заполнение красивой таблицы.

Не обязательно выполнять все четыре пункта быстро. Бывает, что недостающие сведения невозможно получить вечером, что разговор потребует поддержки, а ответ кредитора будет неприятным. Листок не решает финансовую задачу за вас. Его назначение гораздо скромнее: показать, где вы уже располагаете фактами, а где всё ещё беседуете с собственными опасениями. И что из этого можно сделать следующим шагом.

Марина доела холодные макароны и убрала квитанцию в сумку: утром она собиралась проверить условия кредита и написать в банк. Тревога не испарилась. Но сегодня ей больше не нужно было открывать приложение в четвёртый раз, чтобы увидеть те же две цифры. За пределами кухни по-прежнему оставалась неизвестная неделя, а внутри неё — одна вполне определённая задача.

Завтра эта задача может оказаться сложнее, чем хотелось бы. И всё же с ней легче иметь дело, чем с целым будущим,

которое воображение предъявляет к оплате заранее.

Глава 2. Будущее, которое уже пугает

В понедельник на общем собрании директор сказал, что компания «пересматривает расходы». Никаких фамилий, сроков и решений он не назвал. Поблагодарил коллектив, попросил сохранять рабочий настрой, и через двадцать минут все разошлись по своим местам. Павел открыл таблицу с заказами, но вместо цифр видел январь: пустой рабочий календарь, неоплаченную ипотеку и себя в очереди на собеседование, где кто-нибудь непременно спросит, почему он так долго задержался на предыдущем месте.

До января оставалось два с лишним месяца. Заказов у отдела пока хватало. И всё-таки на дороге домой Павел уже прикидывал, за сколько можно продать машину. Жена спросила, не купить ли детям зимние ботинки в выходные. Он ответил резче, чем собирался: «Давай пока ничего не покупать». На вопрос «Что случилось?» объяснить толком не сумел. Сказали про расходы. Может быть, будут сокращения. Наверное, первыми возьмутся за их отдел. А там и до увольнения недалеко. Произнеся всё вслух, Павел вдруг заметил, что каждое следующее предложение звучит увереннее предыдущего, хотя сведений у него за день не прибавилось.

Так устроены некоторые тревожные размышления о деньгах. Обычно у них есть отправная точка: разговор на рабо-

те, новость об очередном подорожании, слух о повышении ставки, письмо арендодателя. Затем воображение начинает добросовестно строить продолжение. Добросовестно — потому что оно будто бы пытается защитить человека: заранее показать неприятности, чтобы тот успел подготовиться. Беда возникает, когда мысленная репетиция начинает восприниматься как уже полученное расписание событий.

Нельзя сказать, что Павел выдумал проблему с нуля. Компании действительно сокращают расходы, а иногда и сотрудников. Ипотечный платёж никуда не исчезает после неприятного совещания. Страх имеет понятный предмет. Но между словами директора и потерей работы лежит целая цепочка неизвестных обстоятельств. В тревоге эту цепочку легко пройти одним прыжком — и оказаться в декабре без зарплаты, хотя на календаре ещё октябрь.

Когда мы ждём неприятного, мысли часто выбирают наиболее заметный сценарий, а не наиболее обоснованный. Особенно убедительным он выглядит, если человек уже переживал увольнение или видел, как близкие долго выбирались из долгов. Прошлый опыт заслуживает внимания: он может подсказывать реальные слабые места. Однако он не превращает будущий случай в точную копию прежнего. И даже очень подробная картина бедствия не сообщает, насколько вероятно каждое её звено.

Здесь есть неудобная тонкость. Совет «не думайте о плохом» не работает как финансовый план. Запретить себе опа-

саться сокращения — значит оставить без ответа разумный вопрос: хватит ли семье средств, если доход изменится? Но и прокручивать увольнение каждый вечер — ещё не подготовка. Подготовка оставляет после себя сведения, решения или договорённости. Повторение страшного сюжета обычно оставляет усталость.

В тот же понедельник Павел несколько раз пытался мысленно рассчитать семейную жизнь без своей зарплаты. В каждом варианте происходило что-то окончательное: квартиру продавали, дети переходили в другую школу, он устраивался куда придётся. Ни один расчёт не начинался с вопроса, какие выплаты и условия у него вообще есть, какие расходы обязательны и кто может сообщить достоверную информацию о переменах на работе. Его мысли перескочили через настоящее прямо к худшему финалу.

Вечером он взял тетрадь сына — отдельного листа поблизости не нашлось — и расчертил страницу на три столбца. Сверху написал: «Работа». Первый назвал «Знаю точно». Второй — «Предполагаю». Третий — «Проверю позже». Три названия получились немного канцелярскими, зато не требовали особой душевной подготовки.

В первом столбце оказалось удивительно мало: директор говорил о пересмотре расходов; официального сообщения о сокращениях нет; ипотечный платёж приходится на определённую дату; действующий трудовой договор находится в папке с документами. Во втором было заметно теснее: от-

дел могут сократить; в случае сокращения Павел долго не найдёт работу; семье придётся немедленно продать квартиру. В третьем он записал вопросы, на которые можно получить ответ: есть ли официальные изменения в штатном расписании; что предусмотрено его договором и применимыми правилами при увольнении; сколько составляет сумма жизненно необходимых ежемесячных расходов.

Выписанное не сделало будущее добрым. Директор по-прежнему мог объявить неприятное решение. Зато стало видно, какие утверждения Павел пока произносит от имени неизвестного будущего. Например, фраза «нас точно сократят» не имела документального основания. А утверждение «без моей зарплаты будет трудно оплачивать ипотеку» указывало на задачу, которую можно оценить отдельно. Эти фразы похожи по настроению, но требуют разных ответов.

Слово «позже» в третьей колонке тоже важно. Оно защищает от желания выяснить всё немедленно, даже если достоверного ответа ещё ни у кого нет. Слухи коллег или ночной поиск историй об увольнениях могут дать десятки подробностей — и ни одной о конкретном положении Павла. Проверять стоит там, где информация относится именно к вашей ситуации: в документах, официальных сообщениях, у уполномоченных людей. Если ответ пока недоступен, это честный результат проверки, а не приглашение искать до утра.

Попробуйте выбрать один прогноз, который регулярно появляется у вас в голове. Не всю финансовую жизнь цели-

ком: одну мысль, например «зимой я останусь без работы» или «после повышения аренды мы не справимся». Запишите её целиком, как она звучит, не делая приличнее и спокойнее. Затем заполните три столбца. В «Знаю точно» попадут только сведения, которые вы действительно можете подтвердить. В «Предполагаю» — возможные варианты, в том числе неприятные. А в «Проверю позже» — вопросы с конкретным источником ответа и, по возможности, сроком проверки.

Не надо насильно превращать мрачный прогноз в радужный. Слова «всё обязательно будет хорошо» столь же мало проверяемы, как «всё обязательно рухнет». Если риск высок, таблица должна это показать. Например, когда работодатель письменно сообщил о прекращении договора, запись об этом относится к фактам, а не к предположениям. Тогда следующий шаг — уточнять условия, искать доступную поддержку и продумывать реальные варианты, а не убеждать себя, что всё только кажется.

Особенно внимательно отнеситесь к тому, что вы называете «проверю». Не каждое обстоятельство подвластно проверке прямо сейчас: нельзя узнать дату будущей болезни, стоимость жизни через десять лет или чьё-то решение, которое ещё не принято. Такие вопросы можно отметить отдельно как неопределённые и вернуться к ним тогда, когда появятся новые сведения. Иначе третья колонка станет ещё одним списком поводов для бесконечного контроля.

Если же уже сегодня под угрозой жильё, еда, необходимое лечение или безопасность, письменное упражнение следует отложить ради практической помощи. Прогнозы полезно разбирать там, где есть пространство для выбора. Срочная нужда требует прежде всего действий и людей, которые могут помочь, а не аккуратного почерка.

На следующий день Павел уточнил у руководителя, есть ли решения, касающиеся его отдела. Тот ответил, что пока обсуждается только экономия на закупках, а кадровых решений не объявляли. Это не было гарантией на год вперёд — руководитель и сам такой гарантии не дал. Павел записал ответ в первый столбец и договорился с женой на выходных посмотреть семейные расходы. Ботинки детям они всё-таки купили: подошва у старых давно просила увольнения по собственному желанию.

Он не перестал думать о возможных переменах. Но теперь у беспокойства появились границы: сегодняшние сведения, открытые вопросы и тот кусок будущего, который пока невозможно узнать. С такими границами страх не становится приятным. Зато реже выдаёт своё предположение за документ с печатью.

Глава 3. Почему я откладываю разговор с деньгами

У Сергея в телефоне было семнадцать напоминаний. Одно предлагало купить корм коту, другое — забрать куртку из химчистки, ещё одно загадочно сообщало: «Разобраться». Последнее он ставил уже третью неделю подряд. Всякий раз в назначенный час телефон добросовестно вибрировал, Сергей нажимал «напомнить завтра» и с заметным облегчением возвращался к работе. Задачей под названием «Разобраться» была одна-единственная квитанция за ремонт автомобиля. Сервис предложил оплатить её частями, Сергей согласился, а потом обнаружил, что в переписке не сохранил точные даты. Переспросить было неловко. Казалось, взрослый человек должен помнить, на что подписался.

По дороге на работу он мог часами слушать передачи об экономике. Дома аккуратно сортировал чеки из супермаркета. Умел найти дешёвый билет на поезд с тремя пересадками и рассчитать, выгоднее ли покупать большую упаковку стирального порошка. Его трудно было назвать человеком, который боится любых цифр. Но стоило вспомнить про сервис, как находились дела исключительной срочности: сменить лампочку в прихожей, отмыть решётку вытяжки, наконец ответить двоюродному брату, с которым не общался полгода. Обязательство не исчезало. Просто на несколько часов

удавалось не видеть его целиком.

Со стороны такое поведение похоже на обычную безалаберность. Человеку ведь надо всего лишь написать сообщение. Однако у этого «всего лишь» есть невидимое продолжение. За вопросом о сроках могут последовать неприятные цифры. Может выясниться, что платёж уже просрочен. Может понадобиться признать ошибку, попросить о переносе даты или услышать отказ. И тогда задача перестаёт быть технической: к ней добавляются стыд, страх разговора, опасение увидеть последствия. Открыть переписку — значит на минуту приблизиться ко всему сразу.

Откладывание нередко приносит вполне ощутимое облегчение. Не позвонил — не услышал плохую новость. Не заглянул в договор — не увидел пункт, который забыл. Не спросил — ещё можно надеяться, что всё как-нибудь устроится. В этом и заключается соблазн: неприятные чувства стихают раньше, чем меняются обстоятельства. Впрочем, не стоит приписывать любому переносу дел скрытый психологический смысл. Иногда человек откладывает разговор потому, что работает в две смены, ухаживает за близким или физически не имеет возможности заниматься документами сегодня. Отсутствие времени, сил и доступа к помощи — тоже реальность, а не недостаток характера.

Никто не обязан быть образцовым финансовым администратором собственной жизни. У этой жизни хватает других забот: дети, здоровье, работа, сломанный кран, дела пожи-

лых родителей. И всё же разница между отсрочкой по необходимости и избеганием часто заметна по тому, что происходит в свободную минуту. Есть полчаса, телефон под рукой, адрес известен, а внутри словно срабатывает шлагбаум. Человек берётся за что угодно, лишь бы не касаться одного дела. Он может даже уставать сильнее, чем если бы потратил эти минуты на первый шаг.

Сергею казалось, что он бережёт себе спокойный вечер. На самом деле квитанция давно обосновалась в его вечерах. Пока он готовил ужин, мысль мелькала между доской и сковородой. Пока смотрел фильм, приходилось возвращаться на пять минут назад: не понял, кто кого предал. Когда жена спросила, почему он мрачный, Сергей сказал: «Да на работе ерунда». О ремонте машины он не соврал бы намеренно — просто объяснять историю означало снова к ней прикоснуться. Наутро напоминание «Разобраться» возникло с прежней вежливостью. Телефон, в отличие от своего хозяина, никаких душевных трудностей не испытывал.

Самое неприятное в таких историях — постепенное разрастание задачи. Сначала требовалось уточнить одну дату. Через неделю к ней добавился вопрос, не наступила ли просрочка. Потом возникла необходимость проверить переписку, найти бумаги, объяснить задержку. Когда непонятных деталей становится больше, приступить ещё труднее. И тогда человек ждёт особенного момента: спокойного выходного, прилива решимости, ощущения, что он наконец готов узнать

всё. Этот момент может не наступить вовсе. Деньги, к сожалению, редко сверяются с расписанием нашего душевного равновесия.

Но попытка резко «взять себя в руки» бывает не лучше откладывания. Представьте человека, который долго не открывал письма от кредитора. Однажды ночью он читает всё подряд, пугается, начинает подписывать первые попавшиеся предложения о новых займах и обещает внести сумму, которой у него нет. Формально он перестал избегать. Практически — оказался под ещё большим давлением. Поэтому полезно различать соприкосновение с задачей и поспешное решение задачи. Первое может занимать несколько минут. Второе иногда требует документов, консультации и времени на обдумывание.

Сергей попробовал странную для себя вещь: перестал планировать «разобраться с ремонтом». Это выражение звучало так, будто вечером ему предстояло провести собрание совета директоров собственного кошелька. Он записал иначе: «Найти последнее сообщение из сервиса и выяснить, какая дата указана». На это отвёл десять минут — не для того, чтобы непременно закончить всю историю, а чтобы перестать обходить её по широкой дуге. Телефон положил на кухонный стол. Проверил переписку. В одном сообщении оказалось: «Первую часть — до конца месяца». Число не названо. В следующем — номер менеджера. Значит, потребуется уточнение.

Он набрал короткое сообщение: «Здравствуйте. Мы договаривались об оплате ремонта частями. Подскажите, пожалуйста, точную дату и сумму ближайшего платежа, а также где можно посмотреть согласованные условия». Прочёл два раза, убрал неловкое оправдание про загруженность и отправил. Ответа сразу не было. Сергей поставил себе напоминание проверить официальный ответ на следующий рабочий день и занялся ужином. Впервые за несколько недель слово «разобраться» перестало означать бесконечное наказание. Оно превратилось в переписку, которой можно заниматься по мере появления сведений.

Такой маленький шаг годится не для каждой ситуации. Когда завтра могут отключить жизненно необходимую услугу, выселить из жилья или когда уже нет денег на еду и лекарства, спокойного десятиминутного знакомства с бумагами недостаточно. Приоритетом становится срочная практическая помощь: выяснить доступные меры поддержки, связаться с уполномоченной организацией, привлечь человека, который поможет разобраться с обращениями. Если есть угрозы, давление или риск обмана, особенно важно не принимать поспешных решений и не передавать данные или деньги по сомнительным ссылкам. Здесь масштаб помощи должен соответствовать масштабу беды.

Для менее срочной задачи можно использовать правило одного безопасного касания. Выберите то, чего избегаете: письмо, уведомление, договор, разговор. Затем спросите

себя не «как мне окончательно решить проблему?», а «какое действие даст мне один недостающий факт или откроет доступ к нужным сведениям?». Найти документ. Уточнить контакт организации на её официальном сайте. Выписать номер договора. Посмотреть дату платежа. Подготовить два вопроса для звонка. Выберите только одно. Отведите до десяти минут и заранее определите, на каком месте остановитесь. Не подписывайте соглашения и не перечисляйте деньги лишь ради того, чтобы поскорее прекратить тревогу.

Если кажется, что и десять минут слишком много, начните с более простого шага — например, найдите папку, где должен лежать договор. Если документы недоступны или разговор небезопасен, вместо него стоит подготовить обращение за поддержкой. Никакой подвиг не требуется. Смысл упражнения не в том, чтобы стать смелым за один вечер, а в том, чтобы вернуть задаче реальные размеры. У письма есть отправитель, у звонка — номер, у платежа — условия. Чем точнее вы видите предмет, тем меньше приходится бороться с бесформенным «всем этим».

У правила есть и обратная сторона: после первого касания лучше назначить следующую проверку, если она нужна, а не снова открывать документ каждые пять минут. Иначе избегание незаметно сменится беспокойным дежурством у экрана. Это тоже не всегда приближает к решению. Но о нём стоит поговорить отдельно: человек способен изматывать себя не только тем, на что не решается посмотреть, но и тем, от

чего не может отвести глаз.

На следующий день менеджер ответил Сергею с датой и прислал копию согласованного графика. Выяснилось, что до первого платежа оставалось девять дней. Новость обнадёживающая, хотя денег на счёте от неё не прибавилось. Сергею ещё предстояло проверить сумму и решить, из каких средств платить. По крайней мере, теперь он имел дело с конкретными девятью днями, а не с неясной неприятностью, растянувшейся на всё обозримое будущее. Он переименовал напоминание в «Проверить график оплаты». Поразительно, сколько сил может отнимать одно слово, если оно никак не объясняет, что делать.

Глава 4. Проверять деньги по десять раз

По субботам у Ирины был свой ритуал. Пока муж отвозил дочь в бассейн, она ставила на стол ноутбук, приносила чашку чая и открывала семейную таблицу расходов. Сначала всё выглядело вполне разумно. В одном столбце — доходы, в другом — регулярные платежи, отдельно продукты, транспорт, занятия ребёнка. За последний год таблица разрослась до двенадцати вкладок. На одной Ирина считала ремонт ванной, на другой — отпуск, на третьей — сколько удастся отложить, если в следующем месяце никто не заболеет, ничего не сломается и не появится очередной школьный сбор. В этой вкладке цифры особенно радовали своей покладистостью.

Однажды в субботу она просидела за ноутбуком почти три часа. За это время переставила оплату интернета из категории «связь» в «дом», пять раз пересчитала возможный остаток и сравнила два тарифа, между которыми было сорок рублей разницы. Потом открыла банковское приложение, чтобы убедиться, что сумма на накопительном счёте прежняя. Она была прежняя. Через одиннадцать минут Ирина проверила снова. Вдруг что-то изменилось? Ничего не изменилось, и именно это почему-то не успокаивало.

К возвращению семьи чай остыл. Дочь показала медаль за участие в соревнованиях, муж сообщил, что по дороге ку-

пил пирожки. Ирина кивнула, а через минуту спросила: «А сколько пирожки стоили?» Вопрос прозвучал так, будто в пакете лежали не пирожки, а незапланированное расширение ипотеки. Муж назвал сумму. Ирина знала, что покупка не разрушит бюджет, но уже открывала таблицу, чтобы вписать расход. Ей хотелось видеть всё на своих местах. Пожалуй, даже больше, чем хотелось съесть пирожок.

Внимательное отношение к деньгам само по себе не проблема. Когда доход меняется от месяца к месяцу, а обязательные платежи приходят по расписанию, цифры действительно приходится проверять. Иногда несколько раз: после перевода зарплаты, оплаты кредита, списания комиссии или появления нового счёта. У таких проверок есть понятная цель. Они помогают не пропустить срок, обнаружить ошибку и принять решение. Вопрос начинается там, где цель незаметно исчезает, а привычка остаётся.

Ирина давно перестала различать, когда именно ей нужно посмотреть на баланс. Она делала это после тревожной новости, перед сном, во время ожидания автобуса и иногда просто потому, что выдалась свободная минута. На несколько секунд появлялось приятное чувство: всё под наблюдением. Затем приходила новая мысль. А вдруг банк изменит условия? А если квартплата вырастет? А точно хватит на февраль, если на дворе ноябрь? Цифры стояли неподвижно, зато число вопросов росло. Получалось странное занятие: она сторожила деньги, которые никуда не собирались уходить, и

всё равно не чувствовала себя в безопасности.

Повторная проверка может давать короткую передышку. Человек видит знакомую сумму, убеждается, что неприятность пока не произошла, и напряжение уменьшается. Но если каждый новый приступ беспокойства заканчивается открытием приложения, сама проверка постепенно становится привычным ответом на тревогу. Это возможный психологический механизм, а не диагноз и не описание любого, кто внимательно следит за бюджетом. Особенно важно не стыдить людей, которым приходится считать каждую покупку: постоянный дефицит денег иногда делает частый контроль необходимостью, а не особенностью характера.

У Ирины ситуация была другой. Семья не жила без забот, но основные платежи проходили вовремя, а на счёте имелся небольшой резерв. Беспокоил её не конкретный неоплаченный счёт. Беспокоила мысль, что она может упустить момент, когда благополучие начнёт рушиться. Поэтому она стремилась подготовиться ко всем неприятностям сразу. В таблице появлялись сценарии с прибавкой цен на двадцать процентов, со снижением заработка мужа, с дорогим ремонтом машины. К каждому сценарию добавлялся ещё один, потому что никакие расчёты не могли дать нужной гарантии: что больше никогда не придётся волноваться.

Иногда финансовая проверка маскируется под работу. После двух часов с таблицей устаёшь так, будто принял десяток важных решений. Между тем можно не сделать ни одно-

го: тариф не сменить, условия накопительного счёта не уточнить, о страховке не узнать, семейный разговор о приоритетах не начать. Дело не в том, что эти решения обязательно нужны. А в том, что бесконечное уточнение чисел способно подменить вопрос, ради которого они собирались. Если задача была понять, хватает ли денег на обязательные расходы, то ответ «да» или «нет» должен когда-нибудь стать достаточным для следующего шага.

Однажды Ирина заметила это случайно. Она снова считала февраль, когда дочь попросила помочь выучить стихотворение. «Подожди пять минут», — сказала Ирина. Через двадцать минут дочь уже читала стихотворение коту. Ирина закрыла ноутбук и попыталась вспомнить, какую новую информацию получила за вечер. Никакую. Она лишь трижды переставила цифры в формулах и сравнила будущие расходы, которые пока невозможно было узнать. Самым точным итогом работы оказалась новая папка с названием «Февраль_вариант_окончательный_2».

Она решила проверить сам способ проверки. Не запретить себе смотреть на деньги, не удалить приложения и не перестать вести бюджет — это было бы нелепо при ипотеке, семейных расходах и нерегулярных подработках мужа. Вместо этого Ирина взяла бумагу и написала четыре строки: «Зачем смотрю? Где проверяю? Когда вернусь к цифрам? Что сделаю после?» Получился небольшой договор с самой собой, менее торжественный, чем ипотечный, зато понятнее.

Первая строка потребовала неожиданного усилия. «Чтобы быть спокойной» — ответила она сначала. Но спокойствие не являлось сведением, которое можно было увидеть на банковском экране. Тогда написала точнее: «Проверить, поступила ли оплата за подработку, чтобы назначить перевод на обязательный платёж». Это уже была задача с началом и концом. Источником был счёт, на который ожидался перевод. Проверить достаточно после указанного срока поступления. Если деньги пришли — перевести нужную сумму. Если нет — уточнить у плательщика дату, а не обновлять экран до поздней ночи.

С семейным бюджетом правило вышло немного другим. Полную таблицу Ирина решила смотреть раз в неделю, когда уже собраны реальные траты, и отдельно — при событии, которое меняет расчёт: поступлении денег, новом обязательстве, ошибочном списании, существенной внеплановой покупке. Не потому, что всем семьям подходит именно неделя. Некоторым людям необходимо сверять остаток ежедневно, чтобы не выйти за пределы доступной суммы. Другим достаточно двух проверок в месяц. Важно выбрать частоту под свои обстоятельства и не превращать её в наказание.

Есть ещё вопрос, который помогает отличить разумную проверку от беспокойного круга: «Какие новые данные я ожидаю увидеть?» Если ответ понятен — например, наступила дата списания, пришло уведомление, изменился тариф, — проверить полезно. Если ничего не произошло и ника-

ких новых сведений не ожидается, стоит спросить себя, что именно потребовалось: информация или краткое облегчение. Во втором случае можно отложить повторное открытие приложения и заняться тем, что было запланировано. Если тревога слишком сильна, сначала помочь себе успокоиться доступным способом, а затем вернуться к задаче в назначенное время. Но такое правило не годится, когда есть риск пропустить срочный платёж, подозрение на мошенничество или другие признаки реальной угрозы: там проверка может быть необходима немедленно.

Для собственной практики возьмите одну проверку, которая повторяется чаще, чем вам хотелось бы. Не все финансовые привычки сразу — только одну. Запишите на листе её цель в форме вопроса, на который можно ответить: «Списался ли платёж?», «Пришёл ли перевод?», «Сколько денег доступно на необходимые покупки до пятницы?» Затем укажите надёжный источник ответа: приложение вашего банка, официальный документ, договор, собственный список подтверждённых расходов. Выберите момент проверки, связанный с появлением новых сведений, и заранее решите, что сделаете после неё. Пришёл платёж — отмечу его. Не пришёл к установленному сроку — уточню причину. Сумма отличается — сверю операции, а при необходимости обращусь в банк по официальному каналу.

После проверки полезно оставить короткую запись о результате, чтобы не пытаться удерживать его в памяти. Напри-

мер: «Платёж списан 12-го, подтверждение есть». Или: «Перевод не поступил, написал плательщику, следующая проверка завтра после 15:00». Запись не должна превратиться в ещё одну огромную таблицу. Одного предложения достаточно, если в нём есть факт и следующий шаг. Так проверка перестаёт быть попыткой угадать будущее и становится небольшой законченной работой в настоящем.

Если вы распоряжаетесь семейными деньгами вместе, новые правила лучше не вводить в одностороннем порядке. Стоит договориться, кто проверяет какие платежи и как сообщать друг другу о важных изменениях. Иначе возможна другая крайность: один проверяет всё по десять раз, второй уверяет, что «как-нибудь разберёмся», а каждый считает себя единственным взрослым в доме. Общий порядок полезнее взаимных оценок. Он не требует одинаковых характеров, только ясности в обязанностях.

В следующие две субботы Ирина всё ещё машинально тянулась к ноутбуку посреди дня. Иногда открывала таблицу и только потом вспоминала про четыре строки. Никакого эффектного перевоспитания не произошло. Зато однажды она заметила, что после проверки спокойно закрыла файл, не создавая очередной версии февраля. Муж вернулся с покупками, дочь рассказывала про бассейн, и Ирина спросила, как прошла тренировка. Пирожков в тот день не было. Но если бы были, семейный бюджет, скорее всего, это пережил бы.

Отслеживать деньги важно. Только наблюдение за счётом

не обязано занимать столько места в жизни, сколько занимают сами финансовые заботы. У хорошей проверки есть назначение, источник сведений, подходящее время и завершение. Всё остальное может быть тревогой, которая надела деловой костюм и уселась за таблицу. С ней стоит обходиться внимательно, но не обязательно выдавать ей постоянный пропуск на каждый свободный вечер.

Глава 5. Стыдно быть человеком с долгами

На дне рождения подруги Вера оказалась рядом с человеком, который за первые десять минут успел рассказать о покупке квартиры, ремонте кухни и выгодной замене машины. Она ничего не имела против чужих покупок. Квартира была красивой, кухня, судя по фотографиям, тоже. Но когда разговор свернул к кредитам, Вера незаметно пододвинула к себе тарелку и принялась изучать салат так внимательно, словно от состава заправки зависело её будущее.

«Мы вообще не любим жить в долг, — сказала хозяйка вечера, расставляя бокалы. — Я за то, чтобы рассчитывать на себя». Фраза прозвучала легко, без намерения кого-либо задеть. Однако Вера почувствовала, как жар поднимается от шеи к щекам. У неё было два кредита и рассрочка за лечение зубов. Один кредит появился, когда она сменила работу и два месяца получала меньше обычного; второй — после ремонта проводки в квартире. С некоторыми решениями она сегодня поступила бы иначе. Другие в тот момент казались единственным доступным выходом. Но объяснять всё это посреди праздничного стола было невозможно. Да и кто её спрашивал?

Домой Вера возвращалась с ощущением, будто кто-то составил о ней неприятное заключение. В машине такси она

вспомнила, что недавно заказала доставку еды, хотя могла приготовить сама. Потом — что купила сыну дорогие кроссовки, хотя можно было поискать дешевле. В памяти быстро нашлись ещё покупки, часть из которых действительно была необязательной. Постепенно список превратился в обвинение: взрослый человек, работающий бухгалтером, не сумел разобраться с собственными деньгами. Особенно её мучило последнее обстоятельство. Бухгалтер с кредитами представлялся ей примерно таким же нелепым существом, как стоматолог, который боится открыть рот.

На следующий день Вера отвечала на рабочие письма, сводила отчёты и напоминала коллегам о сроках. Никто в отделе не догадывался, что вчера она мысленно лишила себя права называться разумным человеком. Наличие кредита не мешало ей выполнять работу; оно почему-то оказалось достаточно веским основанием, чтобы сомневаться в собственной порядочности. Так действует стыд в одной из своих распространённых форм: обстоятельство или поступок перестаёт быть отдельным фактом биографии и превращается в оценку личности целиком. Это возможное переживание, а не обязательное следствие задолженности. Есть люди, которые спокойно относятся к кредитам; есть те, кого тяжело ранит даже небольшой долг.

У ответственности и стыда разные вопросы. Ответственность спрашивает: «Каковы условия? Что я могу сделать? Где ошибся в расчёте?» Стыд порой отвечает вместо чело-

века: «Со мной что-то не так». Он не обязательно помогает найти решение; иногда от него хочется спрятать само существование проблемы. Вера, например, давно собиралась рассказать сестре о том, что с деньгами напряжённо. Сестра могла помочь хотя бы присмотреть за сыном, пока Вера брала дополнительную смену. Но Вера представляла её сочувственный взгляд, а затем вопросы: зачем взяла, почему не отложила, куда смотрела? Сестра ещё ничего не произнесла, а разговор уже закончился поражением.

Отдельная неприятность заключалась в сравнениях. Вера знала о подруге только то, что та рассказывала за ужином: удачную покупку, ремонт и семейное правило не брать лишнего. О её заработке, помощи родителей, накоплениях и обязательствах Вера почти ничего не знала. Зато собственные обстоятельства видела изнутри, включая все неудачные решения и покупки, о которых хотелось забыть. Сравнение получалось неравным: с одной стороны — праздничная версия чужой жизни, с другой — собственная бухгалтерия без скидок на обстоятельства. И это сравнение Вера каким-то образом принимала за объективный отчёт.

Долги при этом остаются вполне настоящими. Проценты не отменяются от того, что человек перестал себя ругать. Просрочка может повлечь дополнительные расходы, а молчание — осложнить переговоры о помощи. Поэтому идея «не стыдиться долгов» вовсе не означает «не отвечать за решения». Разумнее отделить то, что подлежит исправлению,

от того, что не нужно превращать в пожизненный приговор. Если вы потратили деньги, которые собирались внести по обязательному платежу, это требует действий. Из этого, однако, не следует, что вы безнадёжны, глупы или недостойны уважения.

Вера впервые заметила разницу, когда собиралась написать сестре сообщение. Она набрала: «Я опять всё испортила, у меня проблемы с деньгами, мне ужасно стыдно». Посмотрела на экран, стёрла и попробовала иначе: «В ближайшие два месяца у меня плотный график платежей. Я разбираюсь с расходами и хочу взять несколько дополнительных смен. Сможешь иногда забирать Артёма из школы?» Во втором варианте не было ни просьбы простить её существование, ни попытки представить положение лучше, чем оно есть. Зато появилось понятное дело, с которым сестра могла согласиться или отказать.

Сообщение Вера всё-таки не отправила сразу. Она положила телефон рядом и решила проверить, что именно изменилось между двумя версиями. В первой долг был доказательством её несостоятельности, а просьба — почти признанием вины. Во второй оставались трудные обстоятельства, но исчезал судья, который заранее вынес приговор. Это не магия слов. Переименованный платёж не становится меньше, и удачная фраза не заставляет родственников помогать. Однако язык способен влиять на то, какой следующий шаг человек вообще позволяет себе рассмотреть.

Попробуйте сделать небольшую ревизию собственных обвинений. Возьмите три фразы, которыми вы обычно характеризуете себя в связи с деньгами. Подойдут даже те, что звучат исключительно внутри головы: «Я не умею жить», «Я всех подвёл», «Нормальные люди до такого не доходят». Если подобных мыслей у вас нет, выдумывать их специально не нужно. Можно взять любое категоричное суждение о своей финансовой ситуации, которое мешает вам действовать. Здесь важно записать его точно, без попытки немедленно придумать красивую замену.

Теперь переведите каждую фразу в две части: проверяемый факт и задачу. Допустим, «Я безответственный, потому что влез в долги» превращается в «У меня два действующих кредита, по которым нужно платить в определённые даты. Мне необходимо уточнить общий объём ближайших обязательств и доступную сумму». Фраза «Я подвёл семью» может содержать реальное последствие, и его не следует отрицать. Более точный вариант звучит так: «Моё решение увеличило семейные расходы; мне нужно обсудить это с близкими и предложить варианты». Слова «я ничтожество» не дают ни одной цифры, срока или действия. А вот конкретные последствия решения — дают.

Третье обвинение бывает особенно цепким: «Все справляются, один я не могу». Здесь важно проверить само слово «все». Вы не располагаете полным списком чужих доходов, долгов и источников поддержки. Возможно, кто-то из

знакомых действительно лучше ведёт бюджет. Это наблюдение может подсказать полезный вопрос, но не позволяет вынести заключение о собственной ценности. Формулировка без унижения могла бы быть такой: «Сейчас мне трудно соблюдать намеченный график платежей. Я хочу понять, какие расходы и обязательства можно пересмотреть и где нужна консультация». Даже если обстоятельства остаются сложными, такая запись уже не требует одновременно решать финансовую задачу и защищать своё право на уважение.

Не обязательно заставлять себя думать исключительно хорошо. Некоторые психологические советы звучат так, будто достаточно заменить «у меня долги» на «я на пути к изобилию» — и банки проникнутся энтузиазмом. Между этими крайностями есть нормальный взрослый язык: признавать ошибки, называть последствия, не добавлять к ним презрение к себе. Он не льстит, зато оставляет человеку возможность двигаться. Если есть просрочка, фраза должна прямо об этом говорить. Если помощь близких отсутствует, не следует писать, что она обязательно найдётся. Чем честнее запись, тем полезнее она в реальном разговоре.

Иногда стыд связан не только с внутренним голосом, но и с вполне реальными словами других людей. Кто-то действительно упрекает, сравнивает, требует подробного отчёта о каждом расходе или использует помощь как повод для унижения. Тогда дело не сводится к корректировке мыслей. Вы вправе выбирать, кому и сколько рассказывать, какую

помощь просить и какие разговоры прекращать. Бывают и обстоятельства, в которых раскрытие информации о долгах небезопасно — например, при финансовом контроле или угрозах со стороны близкого человека. В таких случаях важнее оценить безопасность и обратиться за подходящей поддержкой, чем упражняться в откровенности.

Сестра ответила Вере вечером: «Вторник и четверг могу. В пятницу не обещаю». Затем спросила, не случилось ли чего-то серьёзного. Вера написала, что после нескольких крупных расходов оказалось трудно совмещать платежи, и она ещё разбирается с ситуацией. Сестра не читала лекцию. Зато прислала фотографию расписания кружков Артёма, чтобы ничего не перепутать. Вера была ей благодарна, но заметила и другое: она заранее готовилась к осуждению, которого в этом разговоре не произошло. В другой семье ответ мог быть иным; один удачный разговор не доказывает, что признаться всегда легко или полезно.

Через несколько дней Вера села считать обязательства. Не потому, что обрела внезапную любовь к таблицам. Просто сумма платежей перестала казаться доказательством того, что она плохой человек, и снова стала суммой, с которой предстоит иметь дело. Ей всё ещё было тревожно. Зато она уже могла признать, что у сложной финансовой ситуации есть несколько сторон: какие-то решения требуют исправления, какие-то обстоятельства не зависели от неё, а от некоторых сравнений можно отказаться без ущерба для совести.

Если после упражнения у вас появились три новые формулировки — короткие, точные, без самооскорблений, — на сегодня достаточно. Не нужно убеждать себя, что всё прекрасно. Долги остаются долгами, со своими суммами и сроками; к ним не требуется прибавлять ещё один счёт — за собственную «неполноценность». Про обязательства можно говорить по существу, не назначая самому себе пожизненного наказания за каждую ошибку.

Глава 6. Какая именно тревога у меня

В папке на компьютере у Нины хранился документ с названием «Финансы — окончательно». За два года у него появилось семь последователей: «Финансы — точно окончательно», «Финансы новый», «Финансы новый 2» и даже «Финансы нормальный». Ни один не был окончательным. Нина работала на проектах: один заказчик платил вовремя, другой обещал перевести деньги в пятницу, не уточняя, какую именно. Доход за месяц мог оказаться вполне приличным, а мог потребовать от неё сложной дипломатии с собственной картой.

В тот вторник стоматолог назвал стоимость лечения. Нина поблагодарила, записала сумму и вышла на улицу. Она могла бы спросить о сроках и вариантах оплаты, но почувствовала, что разговаривать сейчас не сможет. Вместо этого открыла список будущих расходов и дописала туда зуб. Возле строки с ремонтом стиральной машины поставила вопросительный знак. Чуть ниже уже стоял вопросительный знак возле зимней куртки. Получался своеобразный прогноз погоды: облачно, местами затраты.

Вечером она пожаловалась брату, что беспокоится из-за денег. «Из-за каких именно?» — спросил тот. Вопрос прозвучал почти невежливо. Разумеется, из-за всех. Из-за лечения, непредсказуемых заказов, кредитной карты, с которой

давно пора разобраться, и из-за того, что у некоторых людей после сорока, по её представлениям, уже должны быть понятные финансовые привычки. Пока Нина объясняла, выяснилось странное: четыре причины беспокойства требовали четырёх разных решений, а она пыталась справиться с ними одним чувством.

Слово «тревога» удобно своей широтой. Им можно назвать страх не оплатить завтрашний обед и опасение, что через пятнадцать лет пенсии окажется недостаточно. Но у этих переживаний разный срок, разная степень срочности и разные доступные действия. Когда они лежат вперемешку, даже спокойный человек может растеряться. Нельзя одновременно устранять последствия возможной потери дохода, разбирать старый долг, планировать лечение и проверять, не слишком ли беспокойно вы относитесь к деньгам. Не потому, что вы плохо организованы, а потому, что каждая задача просит своего времени и своих сведений.

Начнём с наиболее неудобного различия. Есть ситуации, в которых человеку сегодня не хватает средств на необходимое: еду, лекарства, жильё, проезд до работы, срочную медицинскую помощь. Здесь первыми нужны конкретные меры защиты базовых потребностей и поиск доступной поддержки. Длинные рассуждения о внутренних установках способны только отнять силы. Если вы оказались в таком положении, не требуется проходить все упражнения книги по порядку: сразу выясняйте, где можно получить экстренную по-

мощь, отсрочку обязательного платежа или консультацию по вашей ситуации. Возможности зависят от обстоятельств и места проживания; универсального списка решений нет.

Другой вид беспокойства связан с обязательствами. Доход может приходить регулярно, но значительная часть денег уже назначена другим людям: банку, арендодателю, тем, у кого вы занимали, поставщикам услуг. Напряжение возникает не обязательно из-за самого факта долга. Иногда его создаёт сочетание сроков, процентов, просрочек и отсутствия ясного плана. Задача здесь практическая: выяснить условия, расставить платежи по последствиям и обратиться за помощью до того, как ситуация станет ещё сложнее. Уговоры «не думать о плохом» не заменят разговора с кредитором.

Третий источник — непредсказуемость дохода. Нина узнала его лучше многих. На бумаге её заработок за полгода выглядел достойно. В отдельные недели ей, однако, приходилось жить так, словно деньги были редкими гостями, которых нельзя спрашивать о дате следующего визита. Если вы зависите от заказов, премий, сезонной работы или решений работодателя, задача отличается от обычного учёта расходов. Здесь важно видеть, какие поступления подтверждены, какие только ожидаются и на какой срок хватит уже доступных средств. Неприятная определённость часто полезнее красивого обещания.

Наконец, бывает тревога, которую одними цифрами не объяснить. Платежи исполняются, резерв существует, но лю-

бой разговор об экономике вызывает ощущение, что всё вот-вот рухнет. Или человек стыдится привычной покупки, хотя она укладывается в его план. У такого беспокойства могут быть разные причины; по одному эпизоду их не определить. Здесь полезнее исследовать, что именно запускает напряжение, как вы на него реагируете и мешает ли оно повседневной жизни. Если переживания настолько сильны, что нарушают сон, работу или отношения, стоит обратиться за профессиональной поддержкой. Это не отменяет проверки реальных финансовых рисков.

Разложив тревогу на четыре группы, Нина поначалу обрадовалась: теперь у неё было четыре тревоги вместо одной. В этом и состоит недостаток любой классификации, если на ней остановиться. Полезной она становится лишь тогда, когда помогает выбрать очередность. Зуб нуждался в лечении, но срок вмешательства предстояло уточнить у врача. По кредитной карте нужно было посмотреть ближайшую дату платежа. Доход от двух проектов пока оставался обещанием. А мысль «в моём возрасте нельзя так жить» вообще не была финансовым документом, каким бы убедительным тоном ни произносилась.

Для собственной карты возьмите обычный лист и разделите его на четыре небольших поля: «Необходимое сейчас», «Обязательства», «Неопределённый доход», «Тревожные реакции». Записывайте не общие названия, а наблюдаемые обстоятельства. Вместо «всё плохо с кредитами» — «по

карте требуется платёж, дату и сумму нужно уточнить». Вместо «я боюсь остаться без денег» — «контракт заканчивается через шесть недель, решения о продлении пока нет». Если какое-то поле пустует, оставьте его пустым. Не нужно придумывать себе проблему ради симметрии.

Теперь отметьте одно обстоятельство, последствия которого могут наступить раньше других. Срочность определяет не сила испуга, а то, что произойдёт, если ничего не предпринимать в ближайшее время. Отсутствие денег на необходимые лекарства или риск остаться без жилья требуют приоритета перед далёкими предположениями. Платёж с известным сроком может требовать внимания раньше, чем тревога о доходах через год. Но и здесь возможны исключения: если вы не знаете условий обязательства, первым действием будет их выяснение, а не произвольное распределение денег.

Нина сделала возле каждого поля по одной короткой пометке. Возле лечения — «узнать у врача допустимые сроки и варианты». Возле кредитной карты — «проверить выписку и условия». Возле проектов — «письменно уточнить даты переводов». Возле неприятной мысли о возрасте — «вернуться к ней позже, когда решу срочные вопросы». Она не стала превращать записи в красивую систему с цветными вкладками: предыдущие семь файлов убедительно доказали, что оформление бывает гораздо приятнее содержания.

Есть одна тонкость. Главный маршрут на сегодня не обязательно самый тяжёлый во всей вашей жизни. Это тот, где

ближайшее разумное действие имеет наибольшее значение. Если денег не хватает на базовые нужды, помощь с ними важнее аккуратного долгосрочного бюджета. Если существует риск просрочки, важнее узнать реальные условия и варианты действий, чем составлять идеальный план накоплений. Если прямой угрозы сейчас нет, но тревога изматывает ежедневно, работа с переживаниями тоже заслуживает места в расписании. Человеку не нужно ждать финансовой катастрофы, чтобы относиться к своему состоянию серьёзно.

В конце листа напишите три строки. Первая: «Мой главный вопрос сейчас…» — без оценки себя, только конкретное обстоятельство. Вторая: «В ближайшие два дня я могу…» — одно действие, зависящее от вас; например, запросить документы, уточнить срок или найти контакт бесплатной консультации. Третья: «Мне потребуется помощь, если…» — ясный сигнал, что собственных сил или ресурсов недостаточно. Это может быть отсутствие денег на необходимое, угроза выселения, давление со стороны других людей, невозможность разобраться в условиях договора либо тревога, которая мешает спать и работать.

Если вы отметили сразу несколько срочных проблем, карта не обязана выбрать за вас единственную. Она всего лишь показывает, где нужна помощь и что придётся решать параллельно. Иногда разумный результат упражнения — не самостоятельное действие, а обращение к человеку или службе, способной разобраться вместе с вами. Финансовая самосто-

ятельность не измеряется количеством трудностей, перенесённых в одиночку.

На следующий день Нина позвонила в клинику и узнала, какие решения можно принять сейчас, а что требует дополнительного обследования. Потом нашла выписку по карте. Заказчикам написала короткие письма без привычной фразы «извините, что беспокою». Ответили не все. Зато на её листе появились сведения, которых вчера не было, и два вопроса, которые предстояло решить дальше. Тревога не исчезла; просто перестала изображать из себя единственного специалиста по всем вопросам сразу.

За эти главы мы увидели, как деньги способны занимать мысли: побуждать предсказывать худшее, откладывать решения, по кругу проверять одни и те же цифры и судить себя строже, чем требуют обстоятельства. Чувство сообщает, что вопрос важен. Но для решения нужны ещё условия, суммы и сроки. У беспокойства нет обязанности быть точным; у человека, который собирается действовать, такая потребность есть.

Часть II. Спокойнее смотреть на цифры

Глава 7. Сколько у меня денег на самом деле

В субботу утром Антон обнаружил, что у него есть три разные суммы денег. Первую показывало банковское приложение. Вторую он называл жене, когда они обсуждали покупку нового матраса. Третья, значительно более впечатляющая, существовала в его голове: туда входили премия, которую обещали «по итогам квартала», возврат от знакомого и остаток оплаты за подработку. Суммы не совпадали, хотя принадлежали одному человеку и одному месяцу.

Антон был не беспечным мечтателем, а вполне аккуратным специалистом по ремонту оборудования. Он знал стоимость деталей, помнил, кто из клиентов просил счёт, и мог без запинки назвать цену комплекта фильтров. Но с домашними деньгами всё складывалось сложнее. Они вроде бы были. Более того, часть непременно должна была появиться. И всё же всякий раз, когда нужно было согласиться на расход, Антон словно пытался наступить на ступеньку, которую ещё не построили.

В тот день матрас они не купили. Не из осторожности и не из страха разориться — просто разговор зашёл в тупик. Жена спросила: «Так сколько у нас свободно?» Антон перечислил будущие поступления. «Это я поняла. А сегодня сколько?» — уточнила она. Он открыл приложение и замолчал. Вопрос был до обидного обычным, но ответа на него у него не оказалось.

Финансовая неопределённость иногда прячется не в больших опасностях, а в разнице между словами «есть», «должны перевести» и «наверное, получу». В повседневной речи они легко становятся почти синонимами. Для планирования это три разных состояния денег. Первые уже доступны. Вторые зависят от условий и даты. Третьи могут так и остаться хорошей новостью, которую никто не обязан сообщать.

Нам мешает не только недостаток сведений. Мешает привычка складывать в одну воображаемую кучку всё, что имеет отношение к будущим поступлениям. Зарплату следующего месяца, обещанное возмещение, деньги на накопительном счёте с ограничениями на снятие, наличные в ящике, сумму на карте и кредитный лимит. Последний особенно ловко выдаёт себя за имущество: число выглядит так же солидно, как остаток, хотя потраченные кредитные средства станут обязательством, а не доходом.

Есть и более тонкие ошибки. Например, деньги лежат на вашем счёте, но уже предназначены для обязательного платежа. Формально они доступны, однако назвать их свобод-

ными нельзя, не заметив, что через несколько дней их придётся отдать. Или вы видите общий семейный остаток, но часть суммы принадлежит другому человеку и не может использоваться по вашему единоличному решению. Никакая таблица не даёт права распоряжаться чужими деньгами; даже очень красивая таблица.

Здесь полезно договориться о скромной цели. Мы не будем вычислять ваше богатство, оценивать финансовую грамотность или создавать идеальный бюджет до пенсии. Нам нужен снимок ресурсов на определённый день. Как на фотографии кухни после завтрака: видно, что сейчас стоит на столе, но невозможно по одному кадру узнать меню следующей недели. Тем не менее для сегодняшнего решения этот кадр гораздо полезнее воображаемого праздничного ужина.

Антон взял лист бумаги, хотя сначала хотел открыть новый файл. Потом вспомнил, сколько времени обычно занимает выбор названий для таких файлов, и остался с ручкой. Вверху он написал дату: суббота, 14-е. Ниже — три строки: «Доступно сейчас», «Поступления с подтверждением», «Поступления под вопросом». Это не универсальная финансовая модель; это способ перестать путать разные степени уверенности.

В первую строку попали наличные и суммы на счетах, которые он мог использовать без нового займа и без штрафа за досрочное изъятие. Счёт с деньгами, предназначенными для коммунального платежа, он тоже записал, но рядом по-

ставил пометку «уже назначены». Так он не потерял деньги из вида и одновременно не превратил их в свободный запас. Чужие средства и доступный кредитный лимит не включил. Если валюту нужно обменять, а доступ зависит от срока или условий, об этом тоже стоит написать отдельно: цифра без оговорки может обещать больше, чем даёт.

Во второй строке оказалась зарплата, дата которой была установлена, и оплата по завершённой работе, подтверждённая заказчиком письменно. Но даже их Антон не прибавил к сегодняшнему остатку: до поступления деньги не помогут купить продукты сегодня вечером. Подтверждение означает более высокую определённость, а не физическое присутствие средств на счёте. При задержках зарплаты или регулярных сдвигах оплаты полезно записать и эту историю, а не надеяться на идеальный календарь.

Третья строка вышла длиннее. Премия обсуждалась, но не утверждалась. Знакомый обещал вернуть долг, однако срок уже переносил. Клиент собирался дать новый заказ, хотя договорённости ещё не было. Антон написал рядом с каждой суммой условие: «решение руководителя», «фактический перевод», «подписание заказа». Такая запись не делает людей менее надёжными и не отменяет надежды. Она только запрещает надежде выдавать себя за доступный остаток.

Попробуйте составить собственный снимок, не стремясь сразу навести порядок во всех финансовых делах. Укажите дату и валюту. В первой колонке запишите то, чем реаль-

но можете распоряжаться сейчас: счета, наличные, доступные накопления. Пометьте ограничения и суммы, уже предназначенные для обязательств. Во второй — будущие поступления с понятным основанием и сроком. В третьей — всё ожидаемое, но не подтверждённое. Для каждой будущей суммы допишите, от чего зависит её получение. Если даты неизвестны, так и напишите: «дата неизвестна». Пустая клетка честнее выдуманной пятницы.

Не складывайте три колонки в одну красивую итоговую цифру. Это главный смысл упражнения. Можно отдельно подвести сумму доступных средств и отдельно перечислить ожидаемые деньги, но их сумма не расскажет, что вы можете позволить себе сегодня. Если часть поступлений нестабильна, вместо точного прогноза разумнее обозначить диапазон или возможные сценарии — без притворства, будто один из них уже осуществился.

Теперь посмотрите на снимок и задайте единственный вопрос: «Какое решение я могу принять на основании того, что действительно известно?» Возможно, это решение не покупать вещь немедленно. Возможно — уточнить дату оплаты, запросить выписку по неизвестному счёту или проверить условия снятия средств. А если после подсчёта выяснилось, что денег не хватает на еду, жильё или необходимые лекарства, не стоит доводить таблицу до совершенства: приоритетом становится поиск доступной срочной помощи и решение вопроса о базовых потребностях.

Этот лист не объясняет, почему деньги уходят быстро. Мы ещё не выяснили, какие расходы обязательны, какие можно перенести и в какие дни возникают самые тяжёлые разрывы. Не следует путать ясность остатка с решением всей финансовой задачи. Иногда снимок даже усиливает тревогу: раньше можно было думать, что средства где-то есть, теперь видно, сколько их на самом деле. От неприятной цифры хочется отвернуться, но именно она позволяет отказаться от решений, которые опирались на деньги, ещё не поступившие.

В понедельник Антон получил сообщение о премии. Она оказалась меньше ожидаемого. Он расстроился, но не стал мысленно пересчитывать уже купленный матрас: его ещё не купили. Знакомый по-прежнему не вернул долг, заказчик перенёс срок оплаты на неделю. События развивались довольно прозаично, зато ни одно из них больше не меняло задним числом субботний остаток. Антон обновил лист, поставив новую дату. Оказалось, что с реальностью гораздо удобнее разговаривать, когда не приходится каждый раз вспоминать, какие деньги существуют, а какие только обещали прийти.

Вечером Антон с женой снова заговорили о покупке. «Теперь хоть ясно, на что рассчитываем», — сказала она. Матрас не стал ни дешевле, ни нужнее, но разговор уже не зависел от воображаемых поступлений. На листе осталась сумма, которую действительно можно было учитывать. Остальное супруги договорились пересмотреть, когда появятся деньги,

а не обещания.

Глава 8. Что нужно оплатить прежде всего

В четверг Олег получил деньги за законченный заказ и по дороге домой купил сыну новые кроссовки. Старые уже протёрлись возле большого пальца, а физкультуру никто не отменял по причине семейного бюджета. Продавец предложил обработку от влаги, запасные шнурки и какую-то особенно надёжную защиту подошвы. Олег отказался от всего, кроме кроссовок, и почувствовал себя человеком, который умеет принимать разумные решения. Ровно до того момента, пока не открыл сообщения.

На следующей неделе предстояло оплатить квартиру. По кредитной карте приближалась дата обязательного платежа. Управляющая компания прислала напоминание о задолженности, а отец попросил забрать назначенные лекарства: в ближайшей аптеке нужного препарата не было. Каждое сообщение выглядело достаточно важным, чтобы заняться им немедленно. Вместе они напоминали очередь в учреждении, где все посетители уверены, что у них срочное дело.

Олегу хватало денег на часть расходов, но не на всё сразу. Ситуация неприятная, хотя и довольно обычная: деньги существуют, обязанности существуют тоже, а между ними обнаруживается расстояние. Вчера он уже выяснил, какой суммой действительно располагает. Теперь предстояло сделать

то, чего не показывают банковские приложения: определить, что произойдёт, если конкретный платёж не состоится вовремя.

Его первой мыслью было разделить сумму поровну между всеми. Так, по крайней мере, никого не пришлось бы обделять полностью. Но половина аренды не означала согласия арендодателя, частичная покупка лекарств могла оказаться недопустимой, а перевод произвольной суммы по кредиту не обязательно выполнял условия договора. Равное распределение выглядело справедливым только на бумаге.

Когда денег достаточно, многие расходы кажутся одинаково обязательными: за жильё надо платить, телефон нужен, долг нужно возвращать, ребёнку требуется одежда. При нехватке средств слово «обязательно» перестаёт помогать. Оно не отвечает на вопросы о сроке, последствиях задержки и возможных вариантах. Чтобы не принимать решение под напором самого громкого уведомления, приходится разбирать обязательства по одному.

Универсальной последовательности здесь нет. Жильё, питание, необходимые лекарства, отопление, проезд до работы и расходы на уход могут оказаться критически важными, но конкретные обстоятельства меняют картину. В одной семье задержка оплаты связи означает временное неудобство, в другой — потерю возможности принимать рабочие заказы или связываться с врачом. Просрочка по кредиту имеет свои последствия, которые зависят от договора и примени-

мых правил. Считать любой кредитный платёж автоматически важнее еды или лечения было бы опасной рекомендацией.

Олег начал не с сумм. В блокноте он выписал каждую предстоящую оплату и рядом поставил дату, после которой появятся последствия. Там, где он этих последствий не знал, оставил вопросительный знак. Было соблазнительно написать везде «срочно», но он удержался: от такого слова список не становился полезнее.

Первой группой оказались расходы, без которых в ближайшее время пострадают базовые условия жизни и безопасность: необходимые лекарства, продукты, жильё и возможность добираться до работы. Это не означало, что их при любых обстоятельствах следует оплачивать именно в таком порядке. Так Олег обозначил, какие потребности нельзя бездумно урезать ради красивого баланса в таблице. Если человеку сегодня не хватает на еду или жизненно важное лечение, советы о том, как грамотно распределить подписки, мало что меняют. Здесь важнее искать срочные доступные формы помощи.

Во вторую группу он занёс платежи с конкретными сроками и существенными последствиями задержки: арендную плату, требование по кредитной карте, задолженность за коммунальные услуги. Некоторые позиции относились сразу к двум группам. В этом не было ошибки — жильё одновременно базовая потребность и договорное обязательство.

Важно не название столбца, а понимание того, что именно поставлено на карту.

Третья группа собиралась медленнее. Там появились расходы, которые можно обсудить, изменить или перенести без непосредственной угрозы основным потребностям: платная подписка, покупка нового чехла для телефона, часть запланированных развлечений. Олег не стал записывать сюда любые траты на радость автоматически. Отдых, общение и маленькие удовольствия тоже имеют значение, особенно когда напряжение тянется месяцами. Но решать о них легче, когда видны ближайшие серьёзные обязательства.

Самым полезным оказался четвёртый, незапланированный столбец: «Нужно выяснить». Можно ли изменить дату оплаты? Что именно произойдёт при задержке? Предусмотрен ли договором частичный платёж и как он будет учтён? Сколько времени есть на покупку лекарства и возможна ли замена — вопрос, который следует обсуждать с врачом или фармацевтом, а не решать самостоятельной экономией. Наличие неизвестного не делало Олега безответственным; оно показывало, где предположение пока выдаёт себя за факт.

В реальном списке категории легко пересекаются. Поэтому попробуйте не раскладывать расходы по красивым непроницаемым коробочкам, а нанести на них три пометки. Буква «Ж» — если без расхода в ближайшее время возникнет риск для необходимых жизненных условий. Буква «С» — если есть срок и значимые последствия неуплаты. Буква «Г» —

если сумму, дату или саму покупку можно гибко пересмотреть. Возле любой неясной позиции поставьте знак вопроса. Одному расходу разрешено иметь две или три отметки.

Для каждой позиции запишите четыре вещи: сумму, ближайшую дату, известное последствие неуплаты и то, откуда вы об этом знаете. Условие договора, письменное уведомление и собственное ощущение опасности — разные источники сведений. Если точной информации нет, так и напишите: «Уточнить». Не нужно заполнять пробелы наихудшим из возможных сценариев только ради завершённой таблицы.

Получившийся лист — не экзамен по финансовой дисциплине. Его задача скромнее: обнаружить, какие решения нельзя откладывать, а какие пока не требуют движения денег. Выберите одну позицию с ближайшими существенными последствиями и определите безопасное действие. Это может быть проверка договора, уточнение остатка задолженности, разговор с арендодателем до срока платежа или обращение к кредитору с вопросом о доступных вариантах. Обещать дату оплаты, которую вы не сможете выполнить, ради нескольких минут облегчения не стоит.

Иногда после такой работы обнаруживается, что обязательных расходов всё равно больше, чем доступных средств. Классификация не закрывает этот разрыв. Она лишь помогает не усугубить положение случайным выбором. При угрозе лишиться жилья, доступа к необходимому лечению или средств на питание могут понадобиться социальная под-

держка, консультация по долгам или другая внешняя помощь. Это вопрос реальных ресурсов, а не недостаточной силы воли.

Олег позвонил отцу и договорился, когда тот сможет передать рецепт и уточнить название препарата. Потом проверил договор аренды и написал владельцу квартиры, не дожидаясь дня платежа. По карте выяснил размер обязательного взноса и условия его внесения; вариантов решения на месте не придумал, зато перестал путать их с догадками. Подписку отключил за две минуты, без торжественного обещания начать новую финансовую жизнь.

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.