

# ЭКОНОМИМ ПО-УМНОМУ

КОНСТАНТИН РЯПолов

П риблизжающиеся новогодние праздники уже затагивают нас в полосу непрерывных трат: подарки многочисленным друзьям и родственникам, подготовка собственного застолья и приема гостей, новые елочные игрушки... Скребя по скуде-

**Считаем деньги** ■ Определяем цели и обходим ловушки психологии бедности

ющим финансовым сусекам, мы в очередной раз задаемся вопросом: а куда же подевалось все, заработанное непосильным трудом? И в очередной раз даем себе обещание в следующем году точно разбраться с необдуманными расходами и начать экономить. И тут же вспоминаем о таких же

благих намерениях годичной давности и недоумеваем: почему они в уходящем году так и не были реализованы?

Возможно, потому, что, следуя распространенным стереотипам об экономии, мы сами себе мешаем сохранять деньги. Разобраться в том, что такое умная экономия, какие

ошибки мы обычно делаем при попытке сберечь, какие ловушки при этом нас подстерегают и как их избегать, нам помогли психолог и психопедагог Елена Акулова, психолог и тренер Оксана Асокина, финансовый консультант и ведущий финансовых тренингов Александр Чедрик.

## ЗАЧЕМ НУЖНО ЭКОНОМИТЬ

■ Люди предпочитают сразу переходить к конкретным приемам, обычно пропуская главное — формулировку и обдумывание цели, во имя которой все это делается. А без этого любая активность чревата двумя неприятными исходами. Первый — она вскоре прекратится, без достижения каких-то положительных результатов. Второй — она принесет больше вреда, чем пользы. Четкая формулировка целей нужна уже хотя бы для того, чтобы поставить процесс экономии в жесткие временные и «числовые» рамки. Умозрительная перспектива ограничивать себя до гробовой доски на-

столько уныла, что способна убить любую мотивацию, а вот цель «собрать столько-то к такой-то дате» выглядит уже не так страшно.

**ДВА ВИДА ЦЕЛЕЙ.** Есть два вида целей, способных оправдать даже очень жесткий режим экономии. Первая — получение чего-то, что действительно повышает качество жизни человека (или устраняет реальную проблему, мешающую ему нормально жить). Вторая — когда сэкономленные средства инвестируются в нечто, что в обозримом будущем должно существенно поднять уровень ваших доходов. Например, в обучение, которое

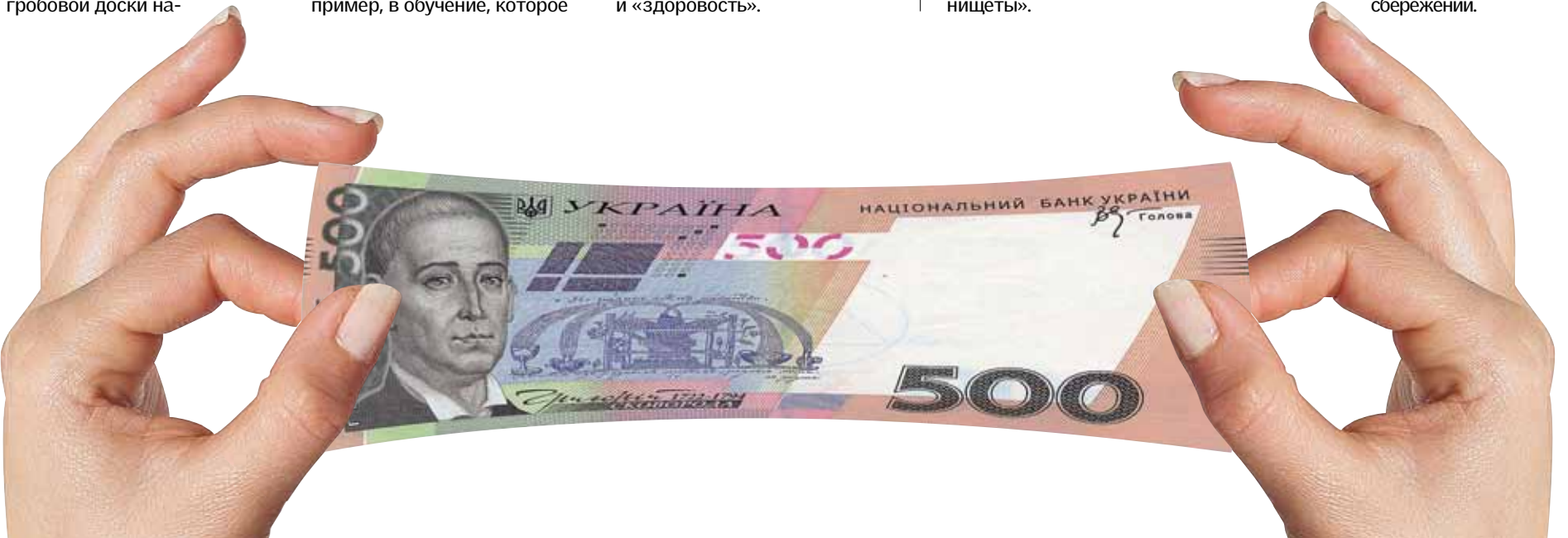
позволит занять более высокооплачиваемую должность.

**БЕЗ ФАНАТИЗМА.** Сумма, которую вы собираетесь сэкономить, должна быть реально «подъемной» в указанные сроки. Причем без серьезного ущерба для качества жизни. «Если я экономлю за счет того, что питаюсь какой-то низкосортной едой, мерзну зимой, отказываю себе в лекарствах, то, наверное, это все идет мне во вред», — говорит Елена Акулова. Поэтому, считает психолог, и в экономии нужно придерживаться классических требований к целям: конкретность, измеримость, достижимость и «здоровость».

## ТРАНЖИРИМ ОТ БЕДНОСТИ

■ Во многих случаях речь идет даже не о настоящей экономии — достаточно просто избавиться от транжирства. Но, как ни парадоксально, для небогатых людей в бедном обществе это зачастую оказывается очень неприятным делом. «Люди впадают в транжирство в бегстве от нищеты, — утверждает Оксана Асокина. — Подавляющее большинство людей у нас психологически находят на уровне выживания. Они постоянно сражаются с чувством, что у них нет денег, и доказывают, что могут себе что-то позволить. Европейцы так себя не проявляют. Они живут добротнo, у них нет страха нищеты».

А раз уж очевидно неразумные траты во многом порождаются этим страхом, становится еще понятнее, почему попытки экономить под лозунгом «иначе у меня не хватит денег на жизнь» зачастую оказываются бесполезными. Ибо мы пытаемся бороться с транжирством, культивируя тот самый страх, который это транжирство и порождает. Поэтому гораздо надежнее нерациональные траты искоренять чувством внутреннего спокойствия. Для того, чтобы оно появилось, по мнению Асокиной, нужен запас средств, который позволит прожить 6—12 месяцев, не имея никакого дохода. Вот это и может стать первой большой целью в программе сбережений.



## К ПСИХОЛОГИИ НИЩЕГО

■ А почему бы не экономить и без конкретной цели? Действительно, для многих людей экономия превращается в хобби. Они применяют различные приемчики, вырабатывают стратегии и наборы правил, гордятся успехами, обмениваются опытом с единомышленниками. Но тут есть две потенциальные опасности: в том, на чем сконцентрировано внимание, и в том, что при этом человек говорит сам себе.

**НЕ ТУДА.** К сожалению, тут одно из двух: либо я ежедневно думаю, на чем еще сэкономить, либо ищу, на чем еще заработать или как подняться по социальной лестнице. Концентрация на экономии ради экономии фактически «консервирует» имущественный и социальный статус человека. А статус этот, раз уж понадобилось экономить,

его явно не радует. Довольно часто при таком подходе ситуация с доходами начинает постепенно ухудшаться, заставляя еще больше экономить. И человек сам себя загоняет в спираль, ведущую вниз.

**ЧТО В ГОЛОВЕ.** Хорошо, если увлекаясь экономией, мы относимся к этому как к забавной игре. Гораздо хуже, если тянувшись к кошельку руку мы каждый раз останавливаем чем-то вроде «я не могу себе этого позволить, потому что должен экономить». Отсюда рукой подать до более простой установки: «я не могу себе этого позволить». И если ее сохранять и лелеять, то мы развиваем в себе нечто, что можно назвать психологией нищего. «Тогда человек сам себе закрывает дополнительные источники дохода и живет по сценарию бедности», — говорит Елена Акулова.

## КАК ЭТО ДЕЛАТЬ

► По мнению Чедрика, проще сразу откладывать ту сумму, которую мы собираемся сэкономить в этом месяце. Откладываются также обязательные платежи и запланированные расходы по «защищенным» статьям (например, покупка зимней одежды детям).

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА.** Не смотрите рекламу. Не пользуйтесь платежными карточками. Не ходите в магазин в день полочки (до распределения денег по схеме). Не «шопингуйте» голодным, в состоянии депрессии или эйфории. Составляйте списки покупок. Найдите дешевые магазины. Приобретайте мелким оптом.

## СТРУКТУРА РАСХОДОВ

■ Чтобы разобраться, надо ли нам экономить и на чем именно, Елена Акулова предлагает упражнение. Выбираем какой-то период времени — например, квартал или год. Выписываем в процентном отношении свои траты (лучше сводить их в круговую диаграмму). И потом каждый пункт расходов соотносим с тем, к чему он относится: выживание, развитие или развлечения. Результат для наглядности можно оформить в виде отдельной диаграммы. И дальше решаем, насколько оправдана та схема расходов, по которой мы живем, и что именно нужно в ней поменять. «Если у человека в диаграмме львиную долю занимает выживание, о какой экономии говорить? — спрашивает Акулова. — Ему нужно искать дополнительные источники дохода». Хотя и в этом случае можно постараться сократить кое-какие статьи

выживания за счет менее дорогих альтернатив. Чтобы данные для такого анализа не были взяты «с потолка», желательно на протяжении какого-то отрезка времени (хотя бы месяца) вести учет трат, а в конце периода свести все в одну таблицу по статьям расходов. «Это сразу же покажет, на чем именно можно сэкономить», — говорит Александр Чедрик. Крайне нежелательно экономить на развитии (вроде изучения иностранного языка), разве что на очень небольшое время. Первым кандидатом на сокращение может оказаться категория «развлечения», но и здесь важно не переусердствовать, сводя ее на нет. Заметно ущемлять себя можно только на относительно небольшие периоды времени (допустим, пару месяцев), на которые у вас хватит запаса позитива и мотивации для достижения цели.