

# МЕНТАЛЬНА БУХГАЛТЕРІЯ

Як вам видатки перетворити на прибутки



Я мав би здогадатися про це раніше. Біля з'їзду з автобану в Берні сидить у засідці сірий скринькоподібний радар. Він там вже роками. Не розумію, що зі мною трапилося. Фотоспалах повернув мене до реальності, і швидкий погляд на спідометр підтверджив: перевищив швидкість принаймні на 20 км/год, а навколо – жодної автівки, яку можна було б призначити цапом-відбувайлом.

Наступного дня у Цюріху я здалеку спостерігав, як поліцейський підкладає штрафну квитанцію під дверники моєї машини. Визнаю – припаркувався у недозволеному місці. Тому що багатоярусні міські парковки були переповнені, а я поспішав, тому що в центрі Цюріха легальних паркувальних місць приблизно стільки, скільки шезлонгів в Антарктиці. На мить з'явилося бажання піdbігти. В моїй уяві виникла картина, як я, задихаючись від бігу та поправляючи скуйовдане волосся, стою перед поліцейським і роз'яснюю йому свою дилему. Я стримався, бо за роки життя вже засвоїв, що так тільки виставиш себе на посміховисько. Відчуваєш себе приниженим, а потім ще й спиш погано.

Штрафні квитанції мене раніше дратували, а сьогодні я ставлюся до них із посмішкою. Необхідну суму я просто знімаю зі свого благодійного рахунку в банку. Туди я щорічно вношу 10 000 франків на добре справи – враховуючи сплату штрафів. У психології цей простий прийом називають *Mental*

*Accounting* («ментальна бухгалтерія»). Мова, власне, йде про класичну мисленнєву помилку: люди поводяться із грошима по-різному, в залежності від джерела їхнього походження. Якщо ви, наприклад, знайдете на вулиці сотню, то поставитеся до неї легковажно і витратите її швидше та фривольніше, ніж зароблені гроші. Приклад зі штрафною квитанцією показує, як можна отримати вигоду з такої мисленнєвої помилки. Навмисно вводиш себе в оману – заради власного душевного спокою.

Уявіть, що під час подорожі по бідній країні у вас зникає гаманець. Незабаром ви його знову знаходите – і там є все, окрім готівки. Як ви трактуєте цю ситуацію: як пограбування чи як грошову пожертву тим людям, яким, ймовірно, живеться гірше, ніж вам? Тому факту, що у вас поцупили гроші, думками не зарадиш. А ось сприйняття ситуації, її трактування – це все у ваших силах.

Гарне життя багато в чому залежить від конструктивного трактування фактів. На ціни в крамницях чи ресторанах я завжди подумки накидаю 50 відсотків. Це саме та сума, яку мені фактично коштує пара черевиків чи морський язик а-ля меньєр – до відрахування з мене прибуткового податку. Припустимо, бокал вина коштує €10, тоді мені треба заробити €15, щоб дозволити собі таке вино. Це для мене гарна ментальна бухгалтерія, яка допомагає контролювати власні видатки.

За готельні номера я волю сплачувати наперед. Я просто не хочу паплюжити фінал романтичних вихідних у Парижі несплаченими рахунками. Як стверджує *правило піку та кінця* нобелівського лауреата Деніела Канемана, після відпустки більше всього згадують про найяскравіші враження від неї та її завершення, а все інше забувається. Більш детально про цей ефект ми поговоримо в главі 20. Тож якщо в кінці подорожі отримуєш мо-



даєте не як гроші, а як білий шум. Така життєва позиція вам нічим не зашкодить – а вашій душевній рівновазі й поготів.

Свого часу, коли мені було під 40 років, я після тривалого періоду атеїзму ще раз, востаннє, ринувся шукати Бога, причому з великою запеклістю. Багато тижнів мене гостинно приймали ласкаві монахи-бенедиктинці із Айнзідельнського абатства. Мені приємно згадувати про ті часи на узбіччі мирської метушні – без телебачення, без інтернету та з мобільником, який ледве ловив сигнал через товсті стіни монастиря. Більше за все я насолоджувався мовчанням під час трапези – розмови заборонені правилами монастиря. Ну, Бога я так і не знайшов, натомість уявив на озброєння інструмент ментальної бухгалтерії – тільки не стосовно грошей, а стосовно часу. В трапезній (так називають обідню залу у монастирі) столові прибори кладуть у маленьку чорну труну завдовжки приблизно 20 сантиметрів. Перед їжею кожен відкриває кришку своєї труни та витягає звідти виделку, ложку та ніж, які лежать там в акуратному драпуванні. Месидж: в принципі, ти вже мертвий; все, що зараз відбувається, тобі подаровано. Mental Accounting у всій красі. Так я навчився цінувати свій час – та не розтринькувати його на хвилювання.

Вам ненависні черги до каси, годинні очікування у приймальні стоматолога, затори на автобані? Ваш тиск вмить стрибає на позначку 150, і ви випаровуєте стресові гормони на всі боки. Краще не хвилюватися, а подумати про таке: уникнувши цього даремного хвилювання, яке вам з часом вийде душу й тіло, ви проживете на один рік довше. Цей подарований рік компенсує час очікування за все ваше життя – і багато чого іншого. Підсумок: ви не можете повернути собі втрачені час та гроші, але можете трактувати це інакше. Обзаведіться скринею