

12+

Ольга Волкова

Заначка на чёрный день



Ольга Волкова

Заначка на чёрный день

«Издательские решения»

Волкова О.

Заначка на чёрный день / О. Волкова — «Издательские решения»,

Вы не одиноки: вся страна считает деньги соседа, боится курса доллара и хранит гречку на случай конца света. Эта книга — честный и смешной разговор о том, почему заначка не лечит тревогу, отпуск требует мужества, а жизнь «потом» почему-то никогда не наступает. 20 глав без нотаций — с юмором, практикой и разрешением иногда просто выдохнуть. Для всех, кто устал бояться и хочет начать жить по средствам — не теряя себя.

© Волкова О.

© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Почему ваш кошелёк тревожнее вас самих	6
Глава 2. «Доллар по сорок» как психотерапевтическая мантра целого поколения	8
Глава 3. Синдром вечного черновика жизни: «вот стабилизируется — и заживём»	10
Глава 4. Экономия на всём, кроме тревоги — она бесплатная и в избытке	12
Глава 5. Как рост цен на гречку стал философской категорией	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Заначка на чёрный день

Ольга Волкова

© Ольга Волкова, 2026

ISBN 978-5-0071-0031-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Почему ваш кошелёк тревожнее вас самих

Есть такой момент — обычно он случается ночью, когда вы уже легли, свет выключен, и вдруг в голове сам собой открывается виртуальный Excel. Никто его не открывал специально. Просто мозг решил: сейчас самое время пересчитать, сколько у вас на карте, сколько до зарплаты, и хватит ли этого, если случится нечто — название которому вы даже не даёте, просто «нечто».

Поздравляю. Это не бессонница. Это ваш кошелёк проснулся раньше вас и начал тревожиться первым.

Финансовая тревога маскируется под рациональное планирование

Самое коварное в этой тревоге — она умеет притворяться взрослостью. Вы же не паникуете, вы «просто прикидываете бюджет». Вы не боитесь, вы «анализируете риски». Вы не считаете деньги в третий раз за вечер от отчаяния — вы «контролируете финансовую ситуацию».

Проблема в том, что настоящее планирование делается один раз, спокойно, с чашкой чая и калькулятором, а потом откладывается в сторону. Тревожное планирование делается пять раз в день, без чая, без чашки — просто стоя в коридоре с телефоном в руке, потому что вдруг за последние сорок минут баланс поменялся драматическим образом (спойлер: не поменялся).

Если вы открываете приложение банка чаще, чем мессенджер близкого человека — это не финансовая грамотность. Это тревога, которая выучила язык бухгалтерии, чтобы её не заподозрили в самозванстве.

Думать о деньгах и бояться денег — это разные виды спорта

Думать о деньгах — это когда вы решаете: в этом месяце откладываю десять процентов, а вот тут можно сократить подписки. Закрыли вопрос, пошли жить дальше.

Бояться денег — это когда вопрос никогда не закрывается. Отложили десять процентов — и тут же тревога говорит: «а вдруг этого мало». Сократили подписки — и тревога говорит: «а вдруг придётся сокращать что-то важнее». У тревоги всегда есть следующий вопрос, потому что её задача не решить проблему, а оставаться на дежурстве.

Отличить одно от другого просто: если после решения по деньгам вам стало спокойнее хотя бы на день — это было мышление. Если стало спокойнее ровно на восемь минут, а потом накатило снова — это была тревога, которая просто выпросила у вас очередную порцию внимания.

Маленький тест: сколько раз в день вы пересчитываете остаток

Возьмите сегодняшний день и честно посчитайте, сколько раз вы:

- открывали приложение банка «просто посмотреть»
- мысленно прикидывали, сколько денег будет через неделю, через месяц, через год
- сравнивали, сколько потратили сегодня, с тем, сколько потратили вчера
- испытывали лёгкий укол паники при слове «подорожало», даже если речь шла не о том, что вы вообще собирались покупать

Если сумма больше пяти — не переживайте, вы не одиноки, вы просто часть очень большого клуба. Билет в этот клуб выдают бесплатно, просто по факту того, что вы живёте в стране, где слово «стабильность» давно стало анекдотом с бородой.

Кошелёк как отдельная тревожная личность

Если бы кошелёк умел говорить, он бы, скорее всего, был самым нервным членом семьи. Не тем, кто всех успокаивает, а тем, кто в два часа ночи звонит и спрашивает: «А ты точно всё правильно посчитал?»

У этого кошелька есть характер. Он не любит крупные покупки, даже нужные. Он вздрагивает при слове «ремонт». Он злопамятный — помнит каждую вашу финансовую ошибку

пятилетней давности и достаёт её при первом удобном случае, обычно ровно тогда, когда вы наконец решились на что-то приятное для себя.

И самое обидное — вы годами таскаете этого нервного соседа по жизни, слушаете его, оправдываетесь перед ним, а по-хорошему стоило бы иногда сказать: «Спасибо за бдительность, но сегодня я всё же куплю себе новую куртку, и мир от этого не рухнет».

Дальше в этой книге мы разберём, откуда взялся этот персональный тревожный бухгалтер, почему целое поколение выучило курс доллара как молитву, и что делать, если заначка есть, а спокойствия всё равно нет. Но начать стоило именно отсюда — с честного признания: то, что вы называете «финансовым планированием» в три часа ночи, чаще всего им не является. И это нормально. Первый шаг — просто это заметить.

Глава 2. «Доллар по сорок» как психотерапевтическая мантра целого поколения

У каждого поколения свой символ веры. У кого-то это молитва перед сном, у кого-то — гороскоп на утро. У среднестатистического россиянина последних тридцати лет — это курс доллара. Не потому что он держит сбережения в валюте (чаще всего не держит). А потому что цифра на табло у обменника давно перестала быть просто цифрой. Она стала диагнозом дня.

Курс упал — можно выдохнуть, сходить в кафе, даже подумать о чём-то приятном на будущее. Курс вырос — и настроение страны коллективно оседает на пару сантиметров, независимо от того, собирался ли кто-то лично что-то менять или покупать.

Курс валют как национальный барометр настроения

Метеорологи предсказывают погоду по давлению. Россияне предсказывают настроение нации по курсу ЦБ. Открываешь новости не для того, чтобы что-то купить или продать, а просто чтобы понять — тревожиться сегодня штатно или уже свехурочно.

Самое смешное — большинство людей, ежедневно проверяющих курс, не планируют ни поездку за границу, ни покупку в валюте. Просто цифра стала суррогатом ощущения контроля: раз я знаю курс, значит, я в теме, значит, меня не застанут врасплох. Спойлер: застанут, и знание курса тут ни при чём.

Почему обменник стал местом силы и местом паники одновременно

У старшего поколения обменник — это почти святыня. Туда шли не только менять деньги, но и сверяться с реальностью: если очередь длинная — плохи дела, если пустая — тоже подозрительно, наверное, что-то будет завтра.

В обменнике одновременно рождались два противоположных чувства: если у тебя получилось выгодно поменять — маленькая победа, почти лотерейный выигрыш. Если не успел, «прозевал» курс — острое чувство, будто лично предал свою семью на три поколения вперёд. И всё это — из-за пары рублей разницы, которую в обычной жизни никто бы и не заметил.

Поколенческая память о девальвациях: 1998, 2008, 2014, 2022...

У каждой уважающей себя семьи в России есть своя версия истории про «тот самый год». У бабушки — про девяносто восьмой, когда сторели все сбережения. У родителей — про две тысячи восьмой и две тысячи четырнадцатый. У вас, скорее всего, уже есть своя версия, поновее.

Эти истории передаются не как факты, а как предупреждения — вроде народных примет. «Не держи всё в одном месте», «не верь, когда говорят, что стабильно», «покупай гречку заранее, на всякий случай». Это не паранойя. Это выученная веками — точнее, десятилетиями — коллективная травма, которая просто ищет, куда бы приткнуться в очередной вторник.

Проблема в том, что эта память работает даже тогда, когда конкретно сейчас поводов для паники, может, и не так много. Тревога не проверяет календарь — она просто включается по знакомому паттерну.

Ирония: мы следим за курсом чаще, чем за прогнозом погоды, хотя гулять от этого не начинаем меньше

Вот честный эксперимент: сравните, сколько раз за неделю вы открывали курс валют, и сколько раз — прогноз погоды. У большинства первое число будет в разы больше. При этом от дождя вы хотя бы берёте зонт — то есть реально что-то меняете в поведении. От курса доллара 90% людей не меняют ничего: не покупают валюту, не продают, не летят никуда. Просто смотрят. И тревожатся. Ритуал без действия — самый дорогой вид ритуала, потому что стоит он нервной системы, а не денег.

Если вдуматься, курс доллара для многих стал не финансовым инструментом, а эмоциональным градусником: способом легально, социально приемлемо потревожиться о чём-то настоящем, не называя это настоящее вслух.

В следующей главе разберём, что происходит, когда эта фоновая тревога начинает управлять реальными решениями — от «не поеду в отпуск» до «куплю что не нужно, лишь бы почувствовать контроль». А пока — маленькое домашнее задание: один день прожить, не открывая курс валют. Если стало не по себе уже на этом моменте — вы точно по адресу, продолжаем читать дальше.

Глава 3. Синдром вечного черновика жизни: «вот стабилизируется — и заживём»

Есть один диагноз, который не найти в справочнике психиатра, но который знаком каждому второму соотечественнику: «жизнь на черновик». Симптомы простые. Ремонт — «потом». Отпуск мечты — «потом». Курсы, о которых давно думали, — «потом». Даже разговор, который важно наконец сказать близкому человеку, — тоже «потом», когда будет спокойнее.

Вопрос только один: когда наступает это самое «потом»? Ответ неприятный — почти никогда. Потому что «стабилизируется» — это не дата в календаре, а состояние, которое отодвигается ровно с той же скоростью, с какой вы к нему приближаетесь.

Жизнь в режиме ожидания как форма избегания

Ожидание удобно тем, что снимает ответственность. Пока «не время», можно ничего не менять, никуда не прыгать, ничем не рисковать. Это состояние комфортно ровно настолько, насколько неприятно признать, что оно и есть жизнь — не подготовка к ней, а она сама.

Мозг обожает такую конструкцию, потому что она снимает тревогу здесь и сейчас: «я не бездействую, я жду подходящего момента». Проблема в том, что подходящий момент — это движущаяся мишень. Как только один повод для тревоги пропадает, находится следующий: то курс, то работа, то здоровье родителей, то что-то ещё. Мир не устроен так, чтобы однажды выдать вам справку «теперь можно жить спокойно».

Сколько лет вы уже откладываете «настоящую жизнь»

Попробуйте честно вспомнить: когда вы последний раз говорили себе фразу «вот сейчас разберусь с этим — и живу по-настоящему»? А теперь вспомните, сколько раз вы говорили её до этого. Если счёт идёт не на месяцы, а на годы — поздравляю, вы держите свою жизнь в состоянии вечного черновика дольше, чем некоторые держат брак.

Самое обидное — черновик со временем не превращается в чистовик сам по себе. Он просто накапливает пыль. А годы, которые должны были стать «настоящей жизнью потом», незаметно становятся просто прошедшими годами — теми самыми, которые уже никак не вернуть, независимо от курса валют.

Что происходит с мечтами, если их держать в холодильнике десятилетиями

У мечты, как у продуктов, есть срок годности — не потому что она портится буквально, а потому что меняетесь вы сами. Мечта, отложенная на десять лет, редко достаётся из холодильника в целости. Чаще она либо усыхает до размера, в который стыдно теперь верить, либо превращается в упрёк самому себе: «мог бы, но не стал».

Здесь важно различать два процесса. Одно дело — мечта осознанно отредактирована, потому что вы выросли и захотели другого. Совсем другое — мечта просто заморожена страхом, а сверху накрыта убедительным словом «нереалистично». Второе — это не взросление, это тихая капитуляция, которую удобно называть мудростью.

Упражнение: список того, что вы делаете «пока не начали жить по-настоящему»

Возьмите лист бумаги — или заметки в телефоне, если бумага тоже «пока не время» — и честно выпишите всё, что вы регулярно откладываете со словами «сначала стабилизируется». Не оценивайте список, просто фиксируйте:

- что вы откладываете по деньгам («накоплю — и тогда»)
- что вы откладываете по отношениям («поговорю, когда будет подходящий момент»)
- что вы откладываете по здоровью («схожу к врачу, когда будет время»)
- что вы откладываете просто для удовольствия («съезжу, куплю, попробую — потом»)

А теперь — самое неприятное. Напротив каждого пункта честно напишите: а что конкретно должно произойти, чтобы «потом» наконец наступило? Если ответ звучит как «ну, когда всё наладится в стране» — это не план, это индульгенция на бездействие, выданная самому себе.

Это не призыв бросить всё и немедленно улететь в кругосветку в кредит — тревога за деньги, о которой мы говорили в предыдущих главах, никуда не денется просто по щелчку пальцев. Но есть разница между «жить осторожно» и «жить в режиме бесконечной репетиции». Первое — это стратегия. Второе — это способ незаметно прожить жизнь, так и не начав её. В следующей главе разберём, во что превращается эта тревога, когда она добирается до вашей продуктовой корзины — и почему гречка стала почти философской категорией.

Глава 4. Экономия на всём, кроме тревоги — она бесплатная и в избытке

Есть удивительная закономерность: чем сильнее человек экономит, тем меньше денег у него как будто освобождается для спокойствия. Логика подсказывает обратное — меньше трат, больше остаток, больше спокойствия. На практике всё наоборот: экономия часто не снижает тревогу, а кормит её, потому что становится не средством, а образом жизни, который сам себя оправдывает.

На одном полюсе — реальная бережливость, которая помогает жить увереннее. На другом — тревога, которая надела костюм бережливости и теперь ходит по квартире, выключая свет там, где это давно не имеет никакого финансового смысла.

Парадокс: чем меньше тратим, тем больше боимся тратить

Логично было бы предположить, что экономия — это тренировка спокойствия: научился откладывать, стало легче. На деле часто происходит обратное. Каждая сэкономленная копейка воспринимается не как достижение, а как маленькая победа над катастрофой, которая вот-вот случится. А раз катастрофа «вот-вот», расслабляться нельзя ни на минуту — и тревога только растёт вместе с суммой на счету.

Получается замкнутый круг: чем больше вы экономите «на всякий случай», тем реальнее и ближе кажется этот самый случай. Мозг воспринимает интенсивность подготовки как косвенное доказательство серьёзности угрозы — хотя логически это никак не связано.

Экономия как ритуал контроля, а не как реальная необходимость

У экономии есть двойное дно. Первое — рациональное: действительно нет лишних денег, и траты нужно ограничивать. Второе — ритуальное: денег может быть вполне достаточно, но сам акт отказа от чего-то создаёт иллюзию, что вы держите руку на пульсе судьбы.

Отсюда — знакомая многим картина: человек с приличным доходом до дрожи в коленях экономит на такси, но легко тратит куда большие суммы на вещи, которые снимают не финансовую, а именно тревожную нагрузку — лишь бы что-то контролировать здесь и сейчас. Дело не в математике. Дело в ощущении, что если я продолжаю ритуал — мир не рухнет.

Когда бережливость превращается в самонаказание

Граница между здоровой экономией и тревожным самоограничением проходит через один простой вопрос: вы выбираете не тратить — или вы боитесь себе разрешить? В первом случае решение приносит облегчение. Во втором — сначала вину, если потратил, а потом вину, если не потратил и «зря лишил себя маленькой радости».

Самонаказание маскируется под добродетель: «я же не транжира», «я забочусь о будущем», «другим сейчас хуже». Всё это может быть правдой и одновременно быть прикрытием для того, что человек разучился разрешать себе что-то просто потому, что заслуживает этого без специального повода.

Смешная бухгалтерия тревоги: подсчитываем, во сколько обходится страх

Попробуем перевести тревогу в валюту, которую она понимает лучше всего — время и нервы. Возьмите честный лист бумаги и посчитайте:

- сколько минут в день вы тратите на пересчёт остатка на карте
- сколько раз в неделю вы отказываете себе в чём-то мелком и приятном «на всякий случай»
- сколько сна вы теряете на мысли о деньгах, которые всё равно не решаются ночью
- сколько раз вы испытывали вину после покупки, которая объективно была вам по карману

Теперь умножьте всё это на количество недель в году. Получившаяся цифра — не в рублях, а в буквально прожитом времени и внутреннем ресурсе — часто оказывается куда выше реальной суммы, которую вы якобы «сэкономили» этой тревогой. Ирония в том, что настоящая цена страха всегда выше, чем цена той самой чашки кофе, которую вы в очередной раз себе не позволили.

Речь не о том, чтобы перестать экономить — экономия работает и правда помогает. Речь о том, чтобы честно отделить экономию, которая двигает вас к цели, от экономии, которая просто кормит тревогу и ничего не строит. В следующей части книги перейдём от диагноза к симптомам в быту — и разберёмся, почему гречка в шкафу стала для целой нации почти философским объектом.

Глава 5. Как рост цен на гречку стал философской категорией

Ни один продукт в истории отечественной кулинарии не удостоивался такой чести. Гречка — не просто крупа. Это национальный барометр, индикатор надвигающейся тревоги и, чего уж скрывать, полноценный герой мемов. Стоит ей подорожать на пару рублей — и по стране волной прокатывается коллективное ощущение, что где-то там, наверху, снова что-то решили без нашего ведома.

При этом объективно большинство людей, тревожно проверяющих цену на гречку, едят её не так уж часто. Дело не в крупе. Дело в том, что она стала символом — универсальной единицей измерения «насколько всё плохо», понятной без дополнительных объяснений что бабушке, что молодому специалисту в опенспейсе.

Продуктовая корзина как индекс национального самочувствия

Экономисты считают инфляцию по сложным формулам. Обычный человек считает её по чеку из магазина у дома. Именно продуктовая корзина — а не курс акций и не заявления с трибун — становится главным личным индикатором того, «как оно всё на самом деле».

Поэтому разговоры у кассы про то, что «раньше на эти деньги можно было втрое больше положить», — это не просто бытовое ворчание. Это форма коллективной диагностики реальности, доступная каждому без специального образования: сходил в магазин — получил точный отчёт о состоянии дел в стране, причём куда более убедительный, чем любая официальная сводка.

Народная мудрость про «затаривание» впрок

У «запастись впрок» в России особый статус — где-то между бытовой привычкой и почти сакральным ритуалом. Полки, забитые крупами и консервами, — это не столько про голод, сколько про попытку заранее купить себе немного спокойствия, пока оно ещё продаётся по старой цене.

Логика простая и по-своему честная: если весь мир непредсказуем, пусть хотя бы шкаф на кухне будет предсказуемым. Там точно есть гречка, там точно есть соль, и завтра, что бы ни случилось, будет что сварить. Это не паранойя — это одна из немногих сфер жизни, где обычный человек всё ещё может лично, своими руками, что-то контролировать.

Гречка, соль и спички: культурный код тревожных закупок

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.