

ЮЛИЯ СТЭФАНИ ХЕРРЕРА
Серия «Без стыда» • книга четвёртая

ДЕНЬГИ БЕЗ СТЫДА

Серьёзная тетя: как перестать
обесценивать свой труд
и начать зарабатывать

КАК НАЗЫВАТЬ
СВОЮ ЦЕНУ

КАК СТРОИТЬ
ФИНАНСОВУЮ
ОПОРУ

ПРАКТИЧЕСКИЕ
ИНСТРУМЕНТЫ
ДЛЯ РЕАЛЬНОЙ
ЖИЗНИ

КАК УБРАТЬ
ВИНУ И СТЫД
И НАЧАТЬ
ЗАРАБАТЫВАТЬ

Юлия Стэфани Херрера

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

«Автор»

2026

Херрера Ю.

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

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

Содержание

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

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

Глава

Юлия Стэфани Херрера

ДЕНЬГИ БЕЗ СТЫДА

Серьёзная тетя: как перестать обесценивать свой труд и начать зарабатывать

Серия «Без стыда» · книга четвёртая

О книге

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

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

Предисловие. Как читать эту книгу

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

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

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

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

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

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

Как читать:

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

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

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

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

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

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

3. «Скрипт разговора о цене» — произнести условие без извинений и выдержать паузу.
4. «Нет, я подумаю» — держать границы, когда просят свои и чужие.
5. «Спокойный минимум» — поставить под границы опору, чтобы они не держались на голой воле.
6. «Цель года» — превратить желание в направление и в шаг, который делается на этой неделе.

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

Содержание. Карта книги

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

Часть I. Стыд (главы 1–3)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Часть III. Практика (главы 7–9)

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

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

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

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

Часть IV. Путь (главы 10–12)

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

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

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

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

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

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

Приложения: твои инструменты

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как пользоваться картой

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

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

Глава 1. Неудобно

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

— Только есть одна вещь.

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

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

— Конечно, — сказала я.

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

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

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

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

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

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

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

— А это отдельная работа? — спросил он.

— Ну, формально да.

— А Катя?

— А что Катя. Катя нормально спросила.

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

— Что посмотрю.

— Почему?

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

— Неудобно.

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

— Кому неудобно?

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

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

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

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

Разбор автора: «Плохой бухгалтер»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Твоя пауза: «Стоп-слово»

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

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

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

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

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

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

Глава 2. Меркантильная — это не про меня

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.