V POHODE S PENIAZMI

11 jednoduchých krokov na zlepšenie vašich financií

Marianna Onuferová
Michal Červený

Obsah

Úvod Michala Červeného 7
Nebezpečný finančný stres 11
Tri kroky k spokojnosti 23
Financie nie sú romantická téma 47
Deti a peniaze 59
Plat a hodnota vašej práce 75
Čo je investovanie 89
S čím všetkým sa investor stretáva 113
Kedy ísť do nehnuteľností a krypta 133
Na čo myslieť pri hypotékach 149
Odvody, dane a dôchodok 169
Ako si poistiť život 189
Záver Marianny Onuferovej 204

Úvod
Michala Červeného

Na ten moment si spomínam presne. Pozeral som sa na svoj účet v bankovej aplikácii a uvedomil som si, že výdavky sú vyššie ako príjmy. Čakali sme druhé bábätko a bol som si takmer istý, že naša finančná situácia sa tak skoro nezmení. K tomu vo vzduchu visela konsolidácia, roztáčala sa inflácia a všade som čítal o biednej perspektíve vzhľadom na neodborné zásahy našej vlády. Zmocnilo sa ma niečo, čo som si neskôr už vedel pomenovať ako finančnú úzkosť.

Áno, mal som niečo v rezerve, ale na tú sa predsa siaha len v prípade straty práce alebo napríklad keď sa náhle pokazí práčka. A tak som tápal. Doma sme sa začali hádať, keďže som chcel až absurdne okresať výdavky a aj nové závesy či kvety na balkón som bral ako zbytočný rozmar. Ani terapia neprichádzala do úvahy – aj za ňu sa predsa platí.

Mám však šťastie, že sa v práci môžem rozprávať s odborníkmi z rôznych oblastí. Tak som sa ich začal pýtať na peniaze. Najviac mi pomohli dva rozhovory pre podcast Tridsiatnik, ktorými sa začína aj táto kniha. Psychológ Michal Bača rozpráva o finančnej úzkosti ako o niečom úplne bežnom. Tento stav zažívajú aj ľudia, ktorí majú oveľa viac peňazí ako my doma.

Hoci sa mi to spočiatku zdalo nelogické, napokon ma upokojilo, keď rozprával, že v tejto situácii treba spomaliť.

Namiesto zmäteného rozhovoru so šéfom o zvýšení platu, horúčkovitého hľadania bočného príjmu či úvah o predaji auta a kúpe lacnejšieho treba podľa neho vyčkať a upokojiť sa. Spočítať si, či nejaké peniaze nie sú na ceste. Či to naozaj nevychádza alebo je to len pocit.

Keď však vidíme úspešných ľudí, len málo z nich hovorí o tom, ako v ťažkých chvíľach dávajú nohu z plynu; skôr opisujú, ako naň ešte viac dupali. „Sú to pokrivené vzory. Z mojej skúsenosti väčšina ľudí, ktorí si veľa naložili, tvrdo makali a poriadne nespávali, havarovala a málokto z nich urobil dieru do sveta," povedal Michal Bača.

Naozaj mi pomohlo, že som spomalil. Uvedomil som si, že finančne na tom nie sme ideálne, no nie je to ani žiadna katastrofa. Spočítali sme si, že po druhej materskej to už bude v poriadku.

O osobné financie som sa začal aktívnejšie zaujímať, no toľkými možnosťami som sa cítil až zavalený. Veď existujú rôzne formy sporenia, investovania, fondov, dôchodkov a pilierov. Rozumiem, ak niekto hodí flintu do žita, zamrzne a napokon nespraví nič. Aj psychológovia tvrdia, že pri zahltení je to normálna reakcia.

Pomohla mi kniha *Koľko stojí vaše šťastie*, a tak som si na rozhovor pozval jedného z jej autorov Jána Tonku. Mňa aj čitateľov zorientoval v základoch finančnej gramotnosti: ako pracovať s úsporami, kedy a ako investovať či prečo sa čo najrýchlejšie zbaviť auta, ktoré máme prenajaté na lízing.

Definitívne sa mi uľavilo popri práci na tejto knihe. S kolegyňou Mariannou Onuferovou, spoluautorkou podcastu eNkonomika, sme sa od základov dostali až k podrobnostiam. Michal Nalevanko nám vysvetlil všetko o investovaní, Slavomír Molnár nás nasmeroval na to, ako ušetriť na hypotékach, Eva Stoklásová nás zorientovala v životných poistkách. Bývalý minister práce Jozef Mihál nám objasnil, čo hrozí nášmu dôchodkovému systému.

Ak sa pohybujete po sociálnych sieťach, veľmi užitočný pre

vás bude aj rozhovor s Martinom Lindákom. Reaguje na finančné témy, ktoré sú tam najviac na pretrase. Vysvetlil, ako je to naozaj s investičnými bytmi či na akých podvodoch sa momentálne Slováci nechávajú napáliť.

Verím, že prečítanie tejto knihy bude mať pre vás podobný zmysel, ako mala pre mňa práca na nej. Pretože čím viac dôveryhodných informácií som mal, tým som bol pokojnejší.

S Mariannou veríme, že 16,90 €, ktoré stojí táto kniha, bude patriť k najlepším investíciám vášho života.

Nebezpečný finančný stres

PSYCHOLÓG
MICHAL BAČA

hovorí o bohatstve, ale aj krízach, ktoré môžu viesť k úzkostiam, fyzickým bolestiam a skratovým rozhodnutiam. Pripomína, prečo je dôležité nielen financiám porozumieť, ale vybudovať si aj okruh blízkych ľudí, úprimne komunikovať a uvedomiť si, že peniaze sú iba symbolom hodnoty. Nie hodnotou samy osebe.



MICHAL BAČA

Vyštudoval psychológiu na Trnavskej univerzite, viac ako 20 rokov sa venoval rozvoju manažérov a zamestnancov vo veľkých firmách. V súčasnosti pracuje spolu s manželkou v súkromnej psychologickej praxi. Ako psychológ a kouč sa zameriava najmä na problematiku dlhodobej záťaže, stresu a vyhorenia u klientov, osobný leadership, vnútornú motiváciu a dôveru, ale venuje sa aj klientom s úzkostnými poruchami a depresiami. Dlhodobo spolupracuje s Ligou za duševné zdravie.

Podľa jedného z prieskumov je až šesť z desiatich Slovákov presvedčených, že by boli šťastnejší, keby zarábali viac. Ak sa pozrieme na to, čo nás robí šťastnými, v tomto prieskume peniaze medzi najčastejšími odpoveďami nie sú. Sú však na prvých dvoch miestach v tom, čo nás robí nešťastnými. Prečo je to tak?

Financie a peniaze sú veľká téma, ktorá v značnej miere ovplyvňuje naše životy a často sa dostáva na terapeutické sedenia. Náš postoj k peniazom sa formuje už od detstva pozorovaním rodičov. Pocit „nemám dosť peňazí" nie je unikátna situácia a za každým sa skrýva niečo iné. Začína sa to strachom a neuchopiteľnou úzkosťou. Potom to prerastá do podráždenosti, nervozity a hnevu na seba, okolie, politikov a „prehnitú spoločnosť". Hnev je síce akčná emócia, ktorá môže viesť k dobrým riešeniam, no často ním energiu pálime nezmyselným smerom, čo vedie k pocitu krivdy. Napokon prichádza vyčerpanie, beznádej a depresívny splín.

Čo nasleduje?

Dlhodobá emočná nepohoda sa prejaví na spánku, zažívacom systéme, kardiovaskulárnych ťažkostiach a seknutiach napríklad krku alebo krížov zo stresu. Pod vplyvom emócií robíme iracionálne a deštruktívne rozhodnutia – voči iným aj sebe. Umelé šetrenie na základných potrebách ako jedlo je kontraproduktívne, robí človeka apatickým a nefunkčným. Môže byť hádavý a konfliktný, čím si odpáli akúkoľvek podporu.

Pod vplyvom úzkosti, strachu a hnevu uvažujeme veľmi iracionálne. V hlave nám bežia katastrofické scenáre, ktoré sa pravdepodobne nestanú. Vzniká tak bludný kruh emócií, myšlienok, telesných príznakov a zlých rozhodnutí, ktorý však treba zastaviť. Situácia často nie je taká dramatická, ako si ju sami v prežívaní prehráme.

Čo robiť, ak ma ovláda úzkosť či iný pocit?

Úplne prví sú poruke blízki ľudia, naša základná sieť ľudí, s ktorými si rozumieme a ktorí nám vedia poskytnúť oporu. Keď žijem v partnerstve, je to môj partner, partnerka,

ale aj niekto z kolegov, z blízkych. Treba sa o tom vážne porozprávať, overiť si, nakoľko sú obavy racionálne. Často ľuďom odporúčam, aby si ťaživé myšlienky písali. Veci si uvedomujeme úplne inak, keď ich formulujeme. Je jedno, či si to píšem do mobilu alebo na papier, ale treba ich vypísať a vidieť, čo sú myšlienky, ktoré ma ťažia. Postaviť sa k vlastným myšlienkam ako k nejakým hypotézam. Nie všetko, čo nám napadne, je hneď pravda.

Keď to vidíme napísané, môže to pôsobiť inak ako v hlave?

Keď už ľudí privediem k tomu, aby si niečo napísali, často povedia: „Až také hrozné to nie je." Často tam nenájdeme fakty, niekedy nenájdeme nič. Vidíme ustráchané myšlienky aj obavy, ktoré sú zbytočne prehnané.

Takže najprv si treba upratať emócie a až potom sekať náklady a bežať za šéfom, aby mi zvýšil plat?

Skvele ste to vysvetlili. Emócie niekedy pôsobia ako príliš čierny filter, no zregulovať ich je ťažké. Jedna cesta vedie cez racionálne uvedomenie. Napríklad namiesto dramatickej myšlienky „nemám dosť peňazí" si racionálne uvedomím, že mi chýba len konkrétna suma na mesačné platby. Zároveň si môžem uvedomiť, že peniaze sú na ceste alebo že môžem niektoré výdavky odložiť, prípadne požiadať blízkych o dočasnú výpomoc. Racionálny pohľad mení náš pocit. Upratanie myšlienok je teda jedna cesta. Druhá cesta je cez telesné príznaky. Tie sú síce dôsledkom emócie, ale keď ich upokojíme, pozitívne to vplýva na naše emočné prežívanie. To znamená dopriať si oddych, upraviť životosprávu alebo stráviť čas s blízkymi.

Lenže oddýchnuť si v momente, keď mám pocit, že musím ešte viac pracovať, je veľmi náročné.

Je to paradox: ľudia majú často tendenciu dupnúť na plyn, čím sa dostávajú do víru. Pritom práve noha z plynu nás upokojí a umožní nám pozerať sa na situáciu inak. Upokojenie je často lepšia cesta, veď ani keď ideme autom do neprehľadnej situácie, nebudeme dupať na plyn.

Ale keď vidíme príbehy úspešných ľudí, ktorí majú peniaze, nevšimol som si, že by niekto z nich nepovedal, že...

... musíte tvrdo makať. *(smiech)*

Áno, vravia, že poriadne nespávali, že pracovali 20 hodín denne.

Z môjho pohľadu sú to pokrivené vzory. Z mojej skúsenosti väčšina ľudí, ktorí si veľa naložili, tvrdo makali a poriadne nespávali, havarovala a málokto z nich urobil dieru do sveta. Následne sa musia učiť uvoľniť sa, spomaliť a nájsť nadhľad. Opakovane zažívam, že mnohí schopní ľudia, aj na manažérskych postoch, dosiahnu seniorské líderské postavenie vtedy, keď vedia aj v tom najväčšom zhone dať nohu z plynu, zastaviť sa, spomaliť, zorientovať sa a ponúknuť orientáciu aj svojmu okoliu.

Ak má človek finančnú úzkosť, ako o nej hovoriť doma?

Človek, ktorý sa dostane do finančných ťažkostí, je oprávnene nervózny, podráždený, nepríjemný, niekedy aj agresívny. Považuje to za zlyhanie, nevie sa v tom zorientovať, robí samé deštruktívne aktivity. Preto nás upokojenie, nadhľad a porozumenie vedú k rozumnejším rozhodnutiam. Inak tým môžu trpieť najbližšie vzťahy, napríklad deti. Najklasickejšie riešenie je ísť do krčmy, napiť sa a zabudnúť – a minúť aj to posledné. To sú skratky, ktoré nefungujú. Je škoda, keď si to odnesie vzťah, lebo práve v ťažkých situáciách by sme sa mali navzájom podržať. Pri svadbe si sľubujeme, že v dobrom aj v zlom budeme stáť pri sebe. A toto sú tie zlé chvíle.

Sme pri ďalšom paradoxe: aj keď vieme, že sa nám o niečom ťažko rozpráva, nedokážeme si pomôcť. Pár sa o tom nevie rozprávať, hoci je to spôsob, ako situácii pomôcť.

Najlepší recept je riešiť finančné záležitosti spoločne, keď je dobre. Treba to brať ako normálnu tému pre mladú aj dlhodobú rodinu. Financie sa samy nevyriešia. Treba im rozumieť – štruktúre príjmov, nákladov a výdavkov. Všetci doma by si mali byť vedomí toho, z čoho žijú a aká je perina, ktorou sa chceme prikrývať. Ak si človek financie riadi dobre, poze-

Financie sa samy nevyriešia, treba im rozumieť – štruktúre príjmov, nákladov a výdavkov. Všetci doma by si mali byť vedomí toho, aká je perina, ktorou sa chceme prikrývať.

rá sa za dva rohy dopredu. Samozrejme, nevieme predvídať zdravotné problémy alebo životné príležitosti. Treba však racionálne vnímať štruktúru výdavkov. Veľa ľudí netuší, aké percento dávajú na základné náklady, čo sú nadštandardné a čo už luxusné.

Ako deťom vysvetliť, že tento rok sa nepôjde k moru? Hlavne ak idú všetci z ich okolia?

Ja by som sa toho nebál. Treba deťom primerane veku priniesť pravdivý pohľad. Je to skvelá príležitosť povedať im: „Zvykli sme chodiť na dovolenku, ale teraz máme väčšie výdavky." Treba im vysvetliť reálne stránky života. Napríklad: „Ocko mení zamestnanie, nebolo by rozumné míňať kopec peňazí na dovolenku, kým sa situácia zase nezastabilizuje. Dôležité je, aby sme mali na základné veci." Máme bývanie, máme nejaké fungovanie, tak si oddýchneme inak. Existuje veľa alternatív, ako prežiť pekné chvíle, aj keď človek necestuje ďaleko. Je to o tvorivosti. Je to skvelá príležitosť ukázať deťom hodnotu toho, že peniaze nie vždy sú.

Rodina sa však potom bojí, či dieťa nebude vylúčené z kolektívu, ak nebude mať to, čo ostatní spolužiaci.

Treba sa o tom rozprávať a dôležitá je aj atmosféra. Môžem sa s dieťaťom rozprávať, ako sa cíti v partii, aké sú tam deti – či len tie, čo stále žiaria novou elektronikou, alebo aj tie, ktoré sú mu rovnocenné a nemajú drahé iPhony. Dôležité je mať kontakty, priateľov a kamarátov, s ktorými si rozumiem, a to je iná báza. Budovať si vzťahy len na tom, že mám všetko najtrendovejšie, je podľa mňa úplne scestné.

Podľa prieskumu Ipsosu pre Finax 41 percent opýtaných Slovákov pociťuje závisť voči majetnejším. Akú úlohu v tomto zohrávajú sociálne siete?

Porovnávanie samo osebe môže mať rôzne korene a aj také problémovejšie – prečo sa stále potrebujeme porovnávať? Akú potrebu tým napĺňame? Prečo nám to robí dobre? Rovnaký problém vidím aj u ľudí, ktorí sa potrebujú pochváliť, že na to majú. Tak ako úzkosť dokáže našu fantáziu „vykatastrofizovať",

toto je zase nástroj, kde z nejakého dôvodu potrebujem to extrémne hodiť do opačného protipólu. A asi mám na to nejaký dôvod, prečo sa potrebujem ukazovať v extrémne pozitívnych polohách.

Ako sa cítia ľudia, ktorým nerobí dobre, keď vidia, ako niekto ukazuje svoje materiálne bohatstvo?

Môžu sa cítiť ako chudáci. Máme tu zas opačný extrém. Lietame v tom, že ja som chudák, keď nie som na super dovolenke trikrát za rok a nechodím po michelinských reštauráciách. Všetci však vieme, že to je neudržateľné z normálneho príjmu. Možno by som zašiel do témy hlbších potrieb. Máme základné potreby (bývanie, strava, obliekanie) a potom tie zložitejšie, ako potreba bezpečia, prijatia, uznania a ocenenia. Sú to relevantné potreby, ktoré nemusia byť dostatočne napĺňané. Jedno veľké nedorozumenie vyplýva z podstaty peňazí, ktorú si neuvedomujeme: peniaze sú symbolom hodnoty, nie hodnotou samy osebe. Sú nositeľom hodnoty, spoločenskou dohodou, že tieto žetóny nejakú hodnotu majú. Ale hromadenie peňazí samo osebe nikdy nikoho neurobilo šťastným.

Možno pre mnohých peniaze znamenajú hodnotu ich samých.

To je absolútne nedorozumenie. Sme tu pri téme ega, ako vnímam sám seba a aký obraz si o sebe vytváram. Keď ľudia vnímajú seba príliš dole, je to veľmi nepríjemný pocit. Tento pocit neschopnosti v nás geniálne buduje slovenský školský systém, lebo stále dávame po hlave za každú chybu. Pre tento nepríjemný pocit človek ľahko prehupne do opačného extrému: „Som geniálny, dokážem všetko." Aj tie motivačné kydy, že „môžete všetko, len to musíte chcieť a veriť tomu" – to je podobné ako tá tvrdá drina. Jeden aj druhý extrém je nereálny. Pravda o človeku je vždy niekde medzi tým. Nie je taký neschopný, ako si myslí, má oveľa viac schopností, len ich nevidí pravdivo. Akurát ho vždy vytáčajú tí super úspešní, ktorí pritom až takí úspešní nie sú. Oni len kŕmia svoje ego, aby presvedčili seba alebo okolie, že sú viac ako nula.

Pracovali ste aj s vysokopostavenými manažérmi, ktorí mali asi slušné platy. Mali aj oni pocit, že nemajú dosť?

Samozrejme. Máme potreby, ktoré peniaze nedokážu naplniť. Keď človek urobí skratku, že peniaze mu zabezpečia prijatie, ocenenie, bezpečie alebo hodnotu osobnosti, je to dobrý návod na to, ako sa zblázniť a nebyť šťastný, no mať veľa peňazí. Hodnota, keď mám dosť, je nekonečná. Niektorí ľudia si povedia: „Keby som mal len dvojnásobok…" Keď majú dve tisícky, už majú milión spôsobov, ako ich minúť, a chceli by štyri. Sú aj výskumy, že zvýšenie mzdy motivačne funguje len dva-tri mesiace. Človek si zvykne a už chce viac. Kedy je dosť peňazí? No nikdy. Aj keď máte nainvestované, niekedy sa pozeráte, ako vám za deň padajú obrovské peniaze, strácate veľké počty núl. Nie každý má na to žalúdok, a keď má na to naviazanú vlastnú hodnotu, tak je ten problém ešte väčší, ako keď stratí desať eur.

Asi záleží aj na komunite, v ktorej sa pohybujete. Napríklad najlepší futbalisti zarábajú státisíce eur mesačne, no môžu sa cítiť ako chudáci, keď majú spoluhráči dvojnásobok.

Aj medzi veľmi bohatými nájdeme veľmi veľa malicherných ľudí. Dôležité je, ako človek vie pracovať so sebou, ako zrelo sa pozerá na to, čo mu napĺňa potreby. Rád používam prirovnanie: dom a domov. Je potrebné mať bývanie – na dom dá človek veľa peňazí a úsilia. Ale samotný dom, nech stojí akokoľvek veľa, ma nemôže naplniť šťastím. My skôr potrebujeme domov. Dôležité je, kto v tom dome býva, aká tam bude atmosféra, aké sú medzi nami vzťahy. Aj v skromnejších pomeroch si môžeme byť veľmi blízki.

Zoberme si dvoch bratov, ktorí vyrastali v jednej rodine v rovnakých veľmi skromných podmienkach. Jeden z nich má v dospelosti potrebu zhŕňať peniaze, druhý naďalej žije skromný život. Ako je to možné?

Poznám situácie, kde sa s dvojčatami zaobchádzalo paradoxne inak: jeden bol veľmi prijímaný, zažíval pohodu a o druhého bolo postarané tiež, no celý život mal pocit, že musí bojovať

o miesto pod slnkom. Aj v tej rodine môžu byť situácie, ktoré ich formovali rôzne. Alebo môžu vyjsť z jedného hniezda rovnakí a každý so svojím životom spravil niečo iné. Len čo si začíname byť vedomí vlastnej identity, rozhodujeme sa inak. Nie všetko je dané iba genetikou a výchovou.

Nezanedbateľný počet detí však vyrastá vo veľkom dostatku. V dospelosti môžu cítiť tlak, že nechcú mať len „povolanie syn". Tlak na finančný úspech môžu cítiť už len z toho, v akom prostredí vyrástli.

Pochádzať z takýchto nadštandardných pomerov môže byť násobne ťažšie, pretože sú tam oveľa väčšie očakávania. Sám človek má potom nastavený vyšší štandard na život. Keď má len polovičný nedostatok toho, na čo bol zvyknutý, je to preňho katastrofa, hoci je to stále nadštandard oproti bežným ľuďom. Latka, ktorú má nastavenú, je umelo prestrelená. Niekedy je ľahšie človeku, ktorý začína takmer z ničoho.

Čo môžu robiť rodičia, ktorých deti majú nadštandard?

Múdri rodičia s touto témou pracujú a nedávajú životné dobrá len tak. Vedia sa o tom rozprávať, aby si dieťa vážilo, čo dostáva. Poznám ľudí, ktorí aj celkom slušne zarábali, no pomáhali deťom uvedomiť si, o čom je celý život a kde sú štandardy. Posielali deti do úplne bežných situácií a na dobrovoľníctvo, aby boli v kontakte s ľuďmi, ktorí zažívajú biedu, a aby si uvedomili, ako im je. Pokiaľ deti z dobrých pomerov nie sú dobre vedené, môžu oveľa ľahšie zlyhať.

TIPY AUTOROV

Vypíšte si všetky výdavky a príjmy. Ak aj budete v mínuse, aspoň budete vedieť prečo. Ak nezačnete podnikať konkrétne kroky, budete sa len točiť v bludnom kruhu úzkosti, hnevu a rezignácie.

Nie je to príjemné, ak spadnete do mínusu na účte, ale nie je to žiadna hanba. Dôležité je nebáť sa o tom hovoriť s partnerom alebo partnerkou, zájsť do banky a opýtať sa, čo sa s tým dá robiť, opýtať sa u správcu na zníženie nájmu, v poisťovni na výšku poistného a obmedziť výdavky osobnej spotreby.