

ПОЧЕМУ НИКТО НЕ РАССКАЗАЛ МНЕ

Бестселлер
SPIEGEL

ЭТОГО О ДЕНЬГАХ РАНЬШЕ?

МАРИО ЛОХНЕР

Перевод
Ольги Терентьевой

«Я подумываю продать эти акции, пока я еще в плюсе!» Мне часто доводилось слышать такую фразу. Новичкам свойственные панические продажи, но они совершают

*Как стать
финансово
непобедимым*

серьезнейшую ошибку: выбрасывают из портфеля настоящие алмазы, оставляя себе стекляшки.

Мы неохотно продаем все, что находится в глубоком минусе, потому что иначе неизбежно столкнемся с потерями. Продавая что-либо, мы надеемся получить за это как можно больше, так как, отдавая что-то, мы уже теряем. — наш мозг жаждет компенсации. Вот почему при потенциальной продаже выбор падает на те акции, которые находятся в плюсе.

Однако думать так — значит совершать огромную ошибку в долгосрочной перспективе. Ведь вы лишаетесь дичайшей части своего портфеля только потому, что не контролируете свои эмоции.

Проанализируйте, обладает ли акция сегодня тем же потенциалом, что и тогда, когда вы ее купили. Не всегда это так. И если факты меняются, можно передумать.

Оценки акций часто не имеют ничего общего с реальностью, но связаны с тенденциями и психологией. Всегда задавайте себе вопрос, прежде чем покупать акции: что бы вы сделали, если бы акция упала после покупки сразу на 20%?

МИО

Марио Лохнер

**Почему никто не рассказал мне
этого о деньгах раньше? Как
стать финансово непобедимым**
Серия «Денежное мышление (МИФ)»
Серия «МИФ Бизнес»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69373192

*Почему никто не рассказал мне этого о деньгах раньше? Как стать
финансово непобедимым: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023
ISBN 9785001955979*

Аннотация

Книга экономиста Марио Лохнера рассказывает о психологических аспектах поведения начинающего инвестора, о том, как контролировать свои эмоции и успокоить свой ум, чтобы принимать верные решения.

Каждый из нас хотел бы с уверенностью смотреть в завтрашний день и не беспокоиться о деньгах. Многие задумываются о том, чтобы начать инвестировать, но их останавливают сомнения и страхи.

Благодаря этой книге вы узнаете:

- что можно почерпнуть из психологии, биологии, физиологии и других наук, чтобы лучше понимать финансовое поведение людей;
- что нами движет, когда мы принимаем те или иные финансовые решения;
- как занимаясь инвестированием, не попасть в стандартные ловушки мышления: «здесь и сейчас», «никогда не сдавайся», ошибка выжившего.

Вы научитесь избегать неоправданных рисков и действовать рационально в ситуации неопределенности.

Для кого книга

Книга рекомендована всем, кто хочет рационально распоряжаться своими деньгами, избегать неоправданных рисков и принимать верные финансовые решения в любых ситуациях.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение	7
Глава 1. Страх и алчность	21
Глава 2. Баланс: песнь льда и пламени	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Марио Лохнер

**Почему никто не рассказал
мне этого о деньгах
раньше? Как стать
финансово непобедимым**

Научный редактор Александр Троян

Лохнер, Марио

Почему никто не рассказал мне этого о деньгах раньше? Как стать финансово непобедимым / Марио Лохнер; пер. с нем. О. Терентьевой; [науч. ред. А. Троян]. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023. – (Денежное мышление).

ISBN 978-5-00195-597-9

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Warum hat mir das niemand früher über Geld verraten?: Wie du finanziell unbesiegbar wirst © 2021 by FinanzBuch Verlag, Muenchner

Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany.
www.finanzbuchverlag.de. All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Введение

Это просто чудо. И это мое чудо. Я с воплем вскакиваю из-за стола, размахивая руками. За несколько секунд до этого Неймар пробил защиту «Пари Сен-Жермен»¹, передал пас Серджи Роберто, и под занавес добавочного времени тот забил победный гол. «Барселона»² ведет со счетом 6:1 и выходит в четвертьфинал Лиги чемпионов. Буквально на последней минуте команда сотворила чудо. Игроки радостно бегают по полю, собираясь в одну большую ликующую кучу. Я же прыгаю по всему бару в Барселоне, окруженный испанцами, которые, так же как и я, не могут взять в толк, что произошло. Три гола за семь минут. Барселонское чудо.

Только сегодня днем Шерлок спрашивал меня:

– Пойдем сегодня на стадион?

– Не стоит того, ведь «Барселона» проиграла первую игру в Париже со счетом 0:4. Так что нас ждет невероятно скучная ответная встреча, – объяснил я.

И вот 8 марта 2017 года мы в Барселоне, лежим на пляже, наслаждаясь солнышком. На улице 20 градусов тепла.

¹ «Пари Сен-Жермен», или ПСЖ, – французский профессиональный футбольный клуб из Парижа. Самый титулованный клуб страны. *Прим. ред.*

² «Барселона», известен также как «Барса», – испанский профессиональный футбольный клуб из одноименного города, самый титулованный клуб Испании и топ-5 чемпионатов. *Прим. ред.*

Мы потягиваем белое вино и любимся морем. Мы приехали на три дня в Каталонию. Мой приятель Шерлок принимает участие в каком-то стартап-саммите, на котором требуются его экспертные знания, ведь он универсальный гений. Я же спонтанно решил присоединиться к нему, потому что обожаю болтаться по незнакомому городу в поиске новых идей. На вечер запланирована ответная игра между футбольными клубами «Барселона» и «Пари Сен-Жермен». Я бы, может, и рад оказаться среди 90 000 зрителей на стадионе «Камп Ноу» и посмотреть игру вживую, но рассчитывать на зрелищное шоу не приходится, потому что каталонцы с позором продули еще в Париже со счетом 0:4. Но что самое паршивое, я заключил пари. Я верно назвал остальные пары Лиги чемпионов. Теперь нужно только, чтобы «Барселона» вышла из группы, – и тут не обойтись без чуда. Но так как в чудеса я больше не верю, перспектива раскошелиться и отдать 100 евро за билет меня не очень радует.

Тем не менее мы все же собираемся посмотреть игру в одном из баров района Эшампле. Нам повезло: мы нашли спортбар, где матч можно посмотреть в прямом эфире. Поначалу бар выглядит как типичное заведение для туристов, но по мере его заполнения мы оказываемся в окружении каталонцев в футболках фанатов «Барсы». Когда к середине игры «Барселона» ведет со счетом 2:1, у меня появляется надежда, что свое пари я все-таки выиграю. Но по прошествии 88 минут на табло всего лишь 3:1 – я уже давно потерял ин-

терес к происходящему. «Барселоне» нужно постараться забить три гола за семь минут. Задача не из легких. Но Неймар, Месси и Серджи Роберто делают невозможное возможным – город взрывается в экстазе. Фанаты вне себя от радости, ведь команда вышла в четвертьфинал. Мне же греют душу 3000 евро, пополнившие мой счет, хотя мое ликование никак не связано с деньгами как таковыми. Я люблю делать ставки, потому что они напоминают мне, чему я научился на собственных ошибках, и сейчас я праздную именно это.

Я научился вероятностному мышлению.

Я научился понимать, что такое настоящий риск.

Я научился тому, как стать финансово непобедимым.

Сегодня я задаюсь вопросом: почему никто раньше не говорил мне этого о деньгах? Почему мы вообще играем в азартные игры? И что значит рисковать? Чтобы вы не мучились подобными вопросами, я и написал эту книгу.

Для меня поворотным пунктом стал 2009 год. Я решил превратить свою самую большую слабость в силу. Дело в том, что несколькими месяцами ранее я проиграл крупную сумму денег. Началось все довольно спонтанно: в июле 2008 года я поставил 1000 евро на победу Рафаэля Надалья³ на Уимблдоне и в течение двух недель выиграл 5000 евро. Но шальные деньги затмили мне разум. Я жаждал по-

³ Рафаэль Надаль Парера – испанский теннисист, бывшая первая ракетка мира в одиночном разряде, является одним из лучших теннисистов за всю историю тенниса. *Прим. ред.*

вторения успеха и следующие несколько дней ставил на все подряд: спортивные соревнования, покер, рулетку. Когда от 5000 ничего не осталось, мне стало ясно, как нужно было ими распорядиться, – и тут меня накрыло. У меня в голове крутилась одна-единственная мысль: я должен вернуть эти деньги! Но из-за одержимости этой идеей я оказался на краю бездны – к концу года я проиграл еще больше.

К сожалению, Новаку Джоковичу не удалось выиграть US Open: в полуфинале он проиграл Роджеру Федереру (6 сентября 2008 года).

Итальянская «Рома» проиграла в домашнем матче румынскому «ЧФР Клуж» со счетом 1:2 (16 сентября 2008 года).

«Вердер Бремен» проиграл, на 92-й минуте сравняв счет с «Боруссией Дортмунд» (18 октября 2008 года).

Список поражений становился все длиннее, в конце года я окончательно подвел черту, дав себе слово никогда больше не делать ставок. Одним легким движением руки я нажал на кнопку, закрыл все букмекерские счета и решил тратить только на то, что приносит мне радость, и инвестировать, а не бросать деньги на ветер.

Теперь мои деньги работают на меня. Но мои постоянные неудачи в беттинге не дают мне покоя. Тут дело даже не в деньгах – меня беспокоит моя собственная глупость. Как такое могло произойти? Я переживаю, что так и не поборол свои слабости, не проработал ошибки.

То, от чего мы бежим, остается с нами навсегда.

Как утверждал психолог Карл Юнг, то, от чего мы бежим, не только остается с нами, но и становится со временем еще большей проблемой⁴. Мне хочется стряхнуть преследующую меня тень и понять, что я собой представляю. Чему я могу научиться на собственных ошибках?

Моя первая идея: мне нужен отдых, чтобы разобраться. Мне нужна Thinkweek. Этот ритуал я подсмотрел у Билла Гейтса, который практикует Thinkweek уже несколько десятилетий. С тех пор как основал Microsoft, он ежегодно берет неделю отдыха, чтобы подумать. Он на семь дней прекращает все социальные контакты и уходит в лес, прихватив с собой книги, журналы и корпоративные отчеты.

Моя вторая идея: я не хочу, подобно Гейтсу, сокращать все социальные контакты. Наоборот, мне нужен тот, кто устроит мне хорошую головомойку. Мне нужен взгляд со стороны – кто-то, способный трезво оценить ситуацию и сказать мне, что происходит на самом деле. В результате я устраиваю себе Thinkweek и уезжаю на семь дней с Шерлоком в Тоскану. Есть несколько правил: никакого интернета, никакого смартфона. Только я, Шерлок и старая Nokia 3210 в гостевом домике в маленькой деревушке.

Если вы читали мою первую книгу, то наверняка помните, кто такой Шерлок. Мы познакомились в баре в Розенхайме, когда я был еще студентом. Мой приятель изливал мне душу,

⁴ Carl Gustav Jung: Archetypen. DTV München, 1990.

что его только что бросила подружка, хотя, казалось, все было идеально. И тут, словно ниоткуда, голос Шерлока: «Нужно всегда действовать в противофазе». На его губах в тот момент играла дьявольская улыбка. Именно поэтому в данной книге – равно как и в моей жизни – у Шерлока весьма важная роль: правда, конечно, глаза колет, но именно она – лучший учитель.

Шерлок сродни совести, которая показывает нам, кто мы есть на самом деле. Ему всегда есть что сказать, о чем бы ни шла речь, будь то сослагательное наклонение в испанском, китайская Кремниевая долина или недостатки биткоина. Он изучал философию, физику и информатику, а еще он, не стесняясь, указывает собеседнику на его слабости. Шерлок – гений, не знающий эмпатии. Но его сильная сторона становится одновременно и его величайшей слабостью: Шерлок на 100 % состоит из рации. У него впечатляющее образование, сформировавшее его такой своеобразный взгляд на мир, но оно же и не дает ему увидеть некоторые вещи. Как любому гению, ему сложно принять тот факт, что мир не вертится вокруг него и его рациональных воззрений. А еще ему не хватает эмпатии и эмоций. Именно это меня в нем и смущает. Я не могу отделаться от ощущения, что однажды мне придется растолковать ему, как подобает вести себя обычному человеку. Особенно негативно реагируют на Шерлока женщины.

И вот, сидя в баре, где мы когда-то познакомились, и иг-

рая в квиз, мы заключаем договор: он учит меня физике и рациональному мышлению, а я его – жизни в социуме.

«Да поможет нам в этом Аристотель, – говорит Шерлок, коварно усмехаясь, – и пусть Златовласка станет ключом к решению».

После четвертого «Гиннеса» мне уже не хочется спрашивать, что он имеет в виду. Узнаю позже: во время нашей Thinkweek.

Спустя две недели мы сидим на террасе гостевого домика в Тоскане, пьем свежесваренный эспрессо и любимся виноградниками. Идеально: вокруг ни души. Чтобы добраться до нашего уединенного убежища, нам пришлось арендовать машину и пятнадцать минут ехать через сосновый лес. И вот я наконец спрашиваю Шерлока, что он тогда имел в виду, говоря о Златовласке и Аристотеле.

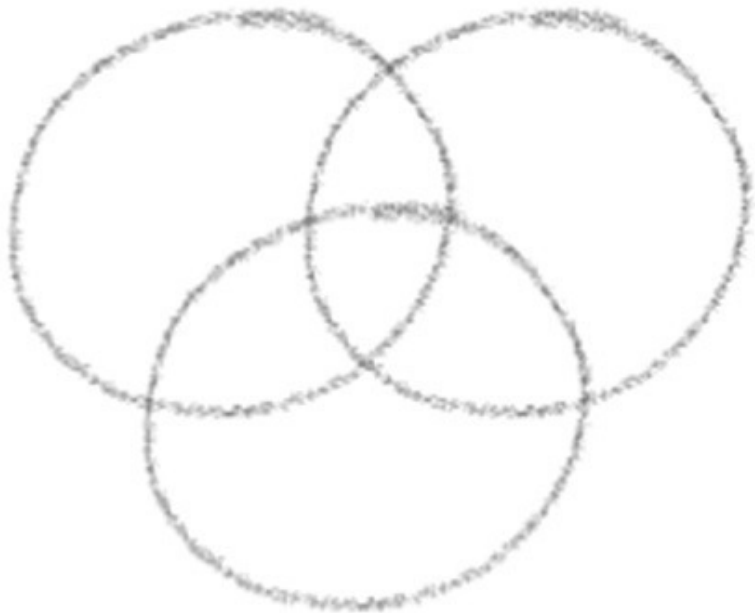
– Златовласка символизирует золотую середину. Этот принцип описан в сказке «Три медведя». Девочка по имени Златовласка пробует кашу из трех разных мисок и понимает, что больше всего ей нравится та, которая и не слишком горячая, и не слишком холодная. Иными словами, нечто вроде золотой середины. Этот принцип широко используется в природе. Многие эксперты описывают экономику США конца 1990-х как экономику Златовласки⁵. Экономическая

⁵ Стадия Златовласки, или экономика Златовласки (от английского Goldilocks), характеризуется состоянием экономических показателей, когда рост не ускоряется и не замедляется слишком сильно. В этом состоянии устанавливаются низкая инфляция, низкий уровень безработицы и низкие процентные ставки, а ВВП

ситуация тогда была стабильной, а уровень инфляции низким на фоне высокой производительности.

– И что ты этим хочешь сказать? – спрашиваю я после того, как Шерлок завершил свой доклад о золотой середине.

Шерлок берет бумагу и рисует три круга.



– А сейчас мы попытаемся найти золотую середину для тебя, – говорит он. – Конечно, я уже кое-что прикинул.

и стоимость активов стабильно растут. *Прим. ред.*

Вот этот график, как мне кажется, идеально описывает твою проблему. С тех пор как ты потерял деньги, у тебя внутри сидит голодный волк. Ты хотел исправить ситуацию, вернуть деньги, но все твои решения подчинялись эмоциям, а не разуму. Ты кормил не того волка – быстрое мышление перебороло твоё медленное мышление. И в довершение ты решил превзойти законы природы, а это к добру не приведет. Знаешь, например, почему все планеты движутся по определенным орбитам?

– Просвети меня, – пожимаю плечами я.

– Закон равновесия! – отвечает Шерлок, всплеснув руками так, что кофейные чашки чуть не падают со стола.

– Это который Ньютон открыл? – уточняю я, удивляясь, что еще что-то помню из школьной программы.

– В общем-то да! – подтверждает Шерлок и тут же начинает небольшую лекцию об Исааке Ньютоне.

В 1665 году жизнь Ньютона приняла неожиданный оборот. Когда Лондон был охвачен чумой, закрыли Кембридж, и Ньютон был вынужден вернуться под родительский кров. Очевидно, сельский воздух благоприятно сказался на его гении: в тот год, позже названный *Annus mirabilis*, то есть год чудес, Ньютон просто фонтанировал идеями. Он придумал исчисление бесконечно малых и корпускулярную теорию света. Но вершиной его научной мысли того года стал закон всемирного тяготения. Согласно легенде, Ньютон увидел, как с дерева упало яблоко, и его озарило – так у него воз-

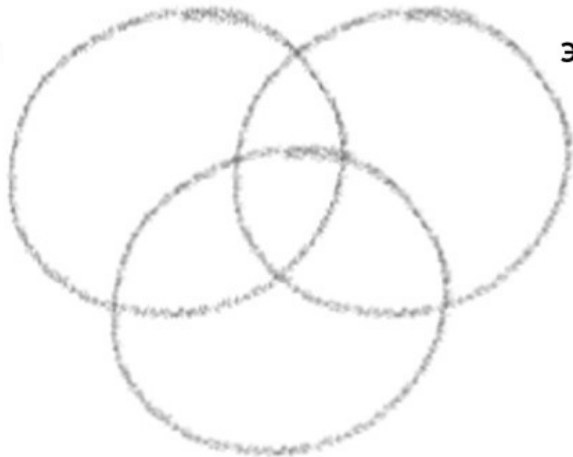
ника идея о существовании силы тяготения. Он стал размышлять о том, что сила, действующая на яблоко, аналогична силе, удерживающей Луну на орбите Земли, а остальные планеты – вокруг Солнца. Но он не торопился делать свое гениальное открытие достоянием общественности: дело в том, что в течение 20 лет он никак не мог представить его достаточно точно с математической точки зрения. Ньютон описал его в своем фундаментальном труде *Philosophiae Naturalis Principia Mathematica* наряду с тремя законами движения. Он показал, что планеты движутся по определенной траектории: скорость их поступательного движения уравновешивается силой тяготения, которая направлена в сторону Солнца. Так две равновеликие силы достигают баланса.

– Мы сейчас не будем о том, что открыли Эйнштейн и компания; пока мы говорим о законе равновесия. Потому что именно равновесие ты и потерял: некая сила вышла за рамки, – говорит Шерлок.

Он берет в руки карандаш и подписывает каждый из кружков.

Рацио

Эмоции



Природа

– Эмоции, рацио и природа: три этих фактора отвечают за стабильность. Она находится на их пересечении и возникает тогда, когда все три пребывают в балансе. Еще Аристотель определил золотую середину мерой вещей.

Вам наверняка знакомо это состояние, когда хочется воскликнуть: «Эврика!» Голос в вашей голове кричит: «Вот оно!» – и ты понимаешь, что дошел до чего-то важного. Именно это со мной и случилось тогда в Тоскане. Мне было 23 года. С этого дня мы с Шерлоком называем этот конструкт физикой успеха и, честно говоря, активно им пользуемся. Мне предстояло научиться чаще включать рацио, огня у меня уже было достаточно. А еще я был очень нетерпелив.

Шерлоку же нужно было больше упражняться в понимании эмоций, ведь нельзя все время отсиживаться в своем рациональном уголке. Все дело в балансе, а также в том, какого из волков кормить. В этой книге я хочу показать, как найти баланс.

Эмоции. Я покажу, как эмоции и жизненный опыт определяют наше отношение к деньгам, почему мы вообще играем в азартные игры и становимся заложниками собственной биохимии. Поняв однажды, какие гормоны нами управляют, мы научимся избегать неоправданных рисков. Об этом пойдет речь в первых двух главах.

Рацио. Что такое риск? Как его оценить и научиться мыслить вероятностями? Я покажу техники, как принимать решения и делать прогнозы рационально. А еще объясню, почему слишком долгие размышления приводят к неверным решениям, и научу, как заглушать голос внутреннего критика. Начиная с [третьей главы](#), мы сконцентрируемся на бирже и рациональном мышлении.

Природа. Я покажу, почему стабильность в природе всегда проявляется через крайности и почему экономика всегда приходит в себя после потрясений вроде пандемии COVID-19. Осознав однажды, почему дают сбой тривиальные системы типа частных предприятий, а биржа – как нетривиальная экосистема – продолжает функционировать, вы начнете разбираться в финансах на 99 % лучше, чем окружающие. На протяжении всей книги я буду гово-

ритель о базовом принципе постоянства через здоровый баланс во всем, и этот же принцип я использую в управлении своим инвестиционным портфелем. В [пятой главе](#) вас ждет пошаговое руководство по финансовой грамотности.

Эта книга поможет вам положить конец вечному спору между эмоциями и рацией. Иначе эти крайности так и будут угрожать вашей стабильности: нужно найти золотую середину, баланс между скупостью и расточительством, иначе кому-то всегда придется расплачиваться за это. Этот конфликт порождает разногласия между молодыми людьми и старшим поколением: если разбазарить все, будучи молодым, то украдешь у себя мощный рычаг времени. Архимед как-то сказал, что ему нужны лишь точка опоры и рычаг – и он перевернет Землю. В случае с инвестициями таким рычагом выступает время. И чем он длиннее, тем значительно можно перевернуть мир (и прежде всего свое благосостояние). Любовный союз денег и времени порождает богатство. Каждый упущенный тобой в плане инвестирования день через 20, 30 или 50 лет будет стоить тебе целую кучу денег. Мы не должны лишать себя в старости возможности жить богато, но и мешать себе молодому наслаждаться жизнью в лучшие годы тоже не следует. Эта книга покажет, как регулировать финансы, чтобы оставалось время на жизнь, ведь мы ощущаем абсолютное счастье, если используем свое время максимально осознанно⁶.

⁶ Layous K., Kurtz J., Chancellor J. und Lyubomirsky S. «Reframing the Ordinary:

Надеюсь, что при чтении книги у вас возникнет это «ага!» и вы спросите себя: почему никто не рассказал мне этого о деньгах раньше – ни учителя в школе, ни профессора в университете, ни родители? В общем, давайте вместе возьмем ответственность за свои финансы и жизнь, потому что счастливую жизнь невозможно купить – ее можно себе только создать.

А если вам вдруг интересно, почему я по-прежнему (как и в 2017-м) увлекаюсь спортивным беттингом, то я скажу: потому что я очень благодарен судьбе за те уроки, что получил, потерпев фиаско. Мои ошибки и вызванное ими отчаяние вывели меня на верный путь и сделали тем, кто я есть сегодня. Я не пытаюсь забыть о том непростом периоде, я отношусь к нему с большим теплом. Но сегодня я делаю это чисто символически, позволяя себе лишь одну ставку в год. И естественно, она минимальна, чтобы потом не переживать, если я проиграю. Умению мыслить рационально, равно как и умению обращаться с деньгами, можно научиться. На страницах этой книги я поделюсь тем, что с удовольствием узнал бы и сам намного раньше.

Глава 1. Страх и алчность

Страх

«У Трампа коронавирусная инфекция, я совершенно уверен, – пишет мне Шерлок в iMessage. – Нужно скорее шорить, и как можно резче!»

Однако меня сейчас занимают другие проблемы. Сегодня пятница, 13 марта 2020 года, и эта дата уже сама по себе отражает ситуацию с коронавирусной инфекцией, которая, надо сказать, только обостряется. Но дальше больше. Мы с девушкой как раз в процессе переезда: моя старая холостяцкая квартира во французском квартале Мюнхена после уборки и перекрашивания стен сдана новым жильцам. Мы переезжаем в Зендлинг, в нашу первую совместную квартиру, – и все это посреди настоящего хаоса: близится локдаун, через несколько дней федеральный канцлер Ангела Меркель примет решение о введении карантина по всей стране. Так что у нас нет времени расслаживаться. Накануне я до глубокой ночи таскал ящики на третий этаж: в нашем доме старой застройки нет лифта! На следующий день вся квартира завалена одеждой и книгами, тут же бегают кошка, но нет ни шкафа, ни кровати, ни дивана, ни холодильника, ни Wi-Fi. Мы

хотим обставить квартиру заново. Я лежу на новом матрасе, прямо на полу в спальне, и каждые пять минут проверяю биржевые котировки. Обычно в этом мало смысла, но в эти минуты меня охватывает страх.

«Корона» – это что-то новенькое.

«Корона» – это что-то другое.

«Корона» застала нас всех врасплох.

Немецкий фондовый индекс (DAX) официально закрывается в эту пятницу на уровне 9232,08 пункта. Но после этого курсы продолжают колебаться. Все индексы красные. В США фондовая биржа только что открылась, поэтому там жизнь кипит, а вот в Германии уже выключили свет. Самый главный вопрос сейчас: как сильно могут упасть котировки? Я был в короткой позиции в течение нескольких дней, то есть ставил на падение котировок: пока мне сложно оценить и ситуацию с вирусом, и сопряженные с этим риски.

Я не люблю когнитивный диссонанс. Мы предпочитаем игнорировать то, что не вписывается в нашу картину мира. И вирус, который парализовал земной шар, тоже сюда относится. Вот почему за несколько дней до обвала ходила теория: в минуту сомнения подобный вирус не станет катастрофой. Сравнения с атипичной пневмонией начались еще в феврале, когда котировки стали снижаться. Атипичная пневмония держала мир в напряжении в начале тысячелетия, и вирус также возник в Китае. Я тут же открыл статистику по всем пандемиям и болезням и стал смотреть,

как они повлияли на фондовый рынок: вирус Эбола, вирус Зика и прочие. Результат был ошеломляющим: практически ни одной из этих болезней не удалось поставить фондовый рынок на колени⁷. Наоборот, через шесть месяцев после вспышки атипичной пневмонии (в ноябре 2002 года) фондовый рынок снова пошел вверх.

Эпидемия	Закончилась	Изменения S&P 500 за 6 месяцев в %	Изменения S&P 500 за 12 месяцев в %
ВИЧ/СПИД	Июнь 1981 г.	-0,20	-10,73
Легочная чума	Сентябрь 1984 г.	8,22	26,31
Атипичная пневмония	Апрель 2003 г.	14,59	20,76
Птичий грипп	Июнь 2006 г.	11,66	18,36
Лихорадка Денге	Сентябрь 2006 г.	6,36	14,29
Свиной грипп	Апрель 2009 г.	18,72	35,96
Холера	Ноябрь 2010 г.	13,95	5,63
MERS	Май 2013 г.	10,74	17,96
Лихорадка Эбола	Март 2014 г.	5,34	10,44
Корь/краснуха	Декабрь 2014 г.	0,20	-0,73
Вирус Зика	Январь 2016 г.	12,03	17,45
Корь/краснуха	Июнь 2019 г.	9,82	-

⁷ Zu den Krankheiten und der Börse siehe: <https://www.marketwatch.com/story/heres-how-the-stock-market-has-performed-during-past-viral-outbreaks-as-chinas-coronavirus-spreads-2020-01-22>.

Однако на фондовом рынке в эти дни происходит слишком много всего, и инвесторов охватывает страх. На своем YouTube-канале Mission Money я интервьюирую экспертов из Китая. Всех интересует, как сильно вирус затронет и нас. Мы не вирусологи, и волей-неволей возникает сравнение с атипичной пневмонией, однако сидеть сложа руки и надеяться на аналогичный исход кажется мне все более навязчивым сценарием. В последнее время, с тех пор как в начале февраля вирус попал в Германию, я не могу избавиться от чувства тревоги, сосущего под ложечкой, и все чаще вспоминаю Вольтера: «Сомнение неприятно, но состояние уверенности абсурдно».

Лежа на матрасе, я ищу подходящий опцион пут на индекс S&P 500 в Lang & Schwarz и покупаю его. Мне хочется немного расслабиться, а не ощущать постоянные спазмы в желудке, и мы идем в греческий ресторанчик за углом. Четверть часа спустя я впиваюсь зубами в идеальный стейк средней прожарки, играет греческая музыка, пахнет гиросами и метаксой. Но я постоянно поглядываю на свой iPhone: S&P 500 продолжает падать, мой опцион пут в деньгах, то есть я уже в плюсе. Но меня это не радует. Я пишу Шерлоку, пытаюсь его успокоить. И тут я понимаю, что он с самого начала отнесся ко всему серьезно: еще в середине января в качестве запоздалого подарка на Рождество он вручил мне светло-голубую защитную маску. Тогда ме-

ня это позабавило, потому что мы всегда дарили друг другу что-нибудь дурашливое. Но в эту самую секунду мне вдруг приходит в голову, что все могло случиться иначе. Я уже не знаю, что рационально, что эмоционально, а что вызывает диссонанс, раз даже Шерлок теряет самообладание. Но вместе с тем я чувствую, что поступаю правильно, решив хеджировать портфель.

В следующую субботу, 14 марта 2020 года, выходит наша программа Mission Money, и в еженедельной рубрике «Миссия» мы показываем видео под названием «Биржевые потрясения и страх перед кризисом: почему я в *короткой* позиции»⁸. В голове у меня крутится худший из возможных сценариев.

- Что будет, если умрут миллионы людей? (В последнее время увеличилось число случаев со смертельным исходом, поэтому сравнение с атипичной пневмонией может скоро стать некорректным: тогда умерло «всего» 774 человека.)
- Что будет, если такие политики, как Дональд Трамп или Ангела Меркель, заболеют «коронай» или даже умрут?

«Корона» – это что-то новое.

«Корона» – это что-то другое.

⁸ То есть автор обращает внимание, что в кризисе все выбирают короткую позицию, так как поддаются панике и рассчитывают на дальнейшее снижение цен.
Прим. науч. ред.

Одно я знаю точно: я не продам ни одной акции. Потому что самая большая ошибка – постоянно поддаваться панике и осознавать свои потери, когда уже слишком поздно. От получения прибыли еще никто не умирал, но было бы смерти подобно продать с 20-процентным убытком хорошие акции, цена на которые так сильно упала из-за паники в кризис, а потом, когда паника пройдет, выкупать их втридорога. Придется терпеть эту неопределенность. Рисковать нужно только тогда, когда площади обгалятся кровью. Я уже купил еще, но меньшую позицию. Хочу, чтобы у меня оставалась возможность реагировать дальше.

На самом деле DAX должен был упасть еще сильнее в ближайшее время, но конец света так и не наступил. Ровно через шесть дней я пришел в себя и сделал все как надо. Как мне удалось при помощи стратегии, мужества и не без некоторой толики удачи обернуть этот крах себе на благо, я объясню в [третьей главе](#). А сейчас поговорим еще немного о тех эмоциях, которые обуревали меня в течение последних нескольких дней. Именно об этом пойдет речь на следующих страницах.

Как эмоции влияют на наш финансовый успех? Почему мы постоянно подвержены страху, а жадность диктует нам, что делать? Тот же вопрос волновал и легендарного американского инвестора Барри Ритольца, пока в 2008 году он не понял, как ведет себя биржа во время рецессии. Он пришел к следующему выводу: потеря денег на бирже сродни

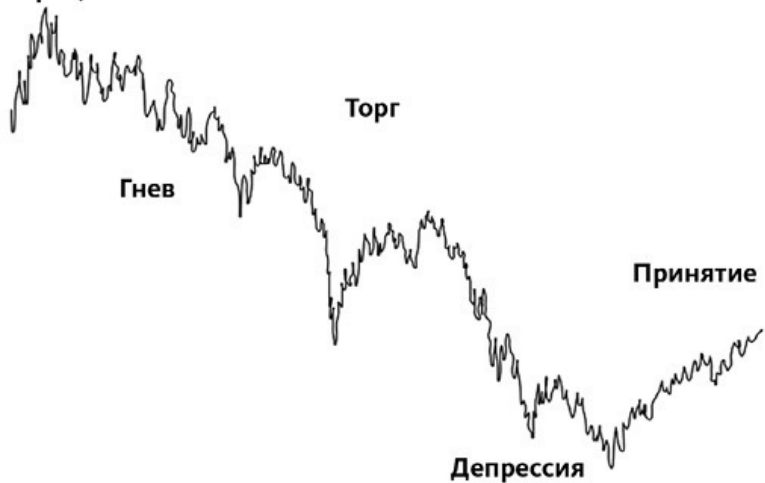
скорби⁹. Интересно, что происходит в голове у инвесторов во время обвала и какие параллели можно провести с пятью уже ставшими классическими стадиями горя?

1. Отрицание.
2. Гнев.
3. Торг.
4. Депрессия.
5. Принятие.

Вот как выглядит типичное развитие событий на основе курса акций (источник вдохновения: события DAX в период с 2000 по 2003 год).

⁹ Zu den Sterbephasen und der Börse siehe: <https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/aktien-kaufen-verkaufen-emotionen-1.4867231?reduced=true>.

Отрицание



Гнев

Торг

Принятие

Депрессия

Кажется, есть что-то в том, чтобы сравнивать это с фазами принятия неизбежного. Просто неопытные инвесторы впадают в эйфорию и отказываются признавать, что ликования однажды придет конец. Но на этот раз все может быть по-другому. В случае с «коронай» все рефлекторно начали сравнивать ее с атипичной пневмонией: новый вирус из Китая с его предшественником из той же страны. Как показала дальнейшая история, многие недооценили масштаб происходящего.

Вторая стадия, как правило, выражается гневом. Инвесторы в панике продают акции, ругают правительство и Центробанк, а в случае с «коронай» гнев коснулся и страны, отку-

да вирус пришел, – Китая. Злясь из-за падения котировок, в первую очередь нужно подвергнуть сомнению собственное поведение, попытаться обуздать эмоции и начать мыслить рационально. А на кого тут злиться? Только на себя, если ты не предусмотрел одну-единственную ситуацию, которая теперь будет повторяться на фондовом рынке снова и снова (падение цен), и не разработал план действий. На этой стадии гнев может быть очень опасен. Некоторые инвесторы, охваченные фрустрацией, начинают продавать акции, совершая таким образом большую ошибку. Вот почему стратегия и финансовый менеджмент так важны. Подробнее об этом – в [третьей главе](#).

На третьей стадии инвесторы обычно принимаются вести переговоры – иными словами, торговаться. Рынки вдруг начинают резко расти в течение нескольких дней, потому что инвесторы видят благоприятные возможности для входа. Одно важное наблюдение для новичков: крах не означает, что акции рухнут в бездну за ночь. Торг очень хорошо для этого подходит, потому что для фондового рынка характерно встречное движение: сегодня цены могут упасть на 10 %, а завтра подняться на 20 %. Это напоминает американские горки, и снова и снова в глазах инвесторов загорается надежда. Но такая ситуация часто грозит депрессией, когда котировки продолжают стремительно падать, и нет никакой надежды на изменение ситуации. На этой стадии инвесторы обычно готовы смириться и принять крах.

Сила негатива, или Напиши собственную историю денег

Брокеры носятся в суматохе, и до меня долетает фраза, которая врезается мне в память: «Никогда еще не было такого кошмара!»

Август 2007 года, мне двадцать, я, абсолютный юнец, стою посреди крупного мюнхенского банка и не понимаю, что происходит. Но я знаю: что-то точно случилось. Начинается финансовый кризис, который чуть позже перевернет всю банковскую систему. Но по-настоящему рынок будет сотрясать только в январе 2008 года. Меньше чем за 11 месяцев DAX упадет почти на 50 %. Но уже за несколько месяцев до этого я чую неладное и не знаю, что делать, в том числе и в отношении финансов. Изначально у меня в портфеле было два фонда, которые я специально продал в 2007 году, чтобы освободить место для других фондов. Я продал фонд Euroland (WKN: 975791) и фонд биофармы (WKN: 921556) от Union Investment. Я заменил их водным фондом¹⁰ (WKN: 763763) и фондом будущего¹¹ (WKN: 515246). У ме-

¹⁰ Фонд RobecoSAM Sustainable Water Equities, в состав которого входят акции компаний, предлагающих услуги, связанные с водой, и/или получающих выгоды от использования воды. *Прим. науч. ред.*

¹¹ Похоже на водный фонд, но от другой компании. Суть та же: в состав фонда входят компании, получающие выгоду внутри Sustainable Development Goals.

ня на них были большие планы в ближайшие месяцы. А потом случилось вот что: едва я купил эти два фонда, как они тут же ушли в жесткий минус, мои потери составили 15 %. Вот почему во время обеденного перерыва я в панике выбежал из банка, а в моих ушах снова и снова звучала фраза. «Никогда еще не было такого кошмара!» В такие моменты в нашем организме правит бал биохимия – выделяется адреналин.

Сердце бьется сильнее.

Нам хочется сбежать.

Именно это я чувствую в данный момент, словно меня засасывает водоворот, и я тону.

Мне нужно выбраться.

Поэтому я достаю мобильный телефон и звоню в Sparda-Banks. Я нетерпеливо жду, пока кто-нибудь снимет трубку, а я скажу, что хочу продать все.

Когда я пытаюсь вспомнить необычные дни на бирже, первым делом на ум приходят плохие дни.

Вот она – сила негатива.

Но так ли это на самом деле? С 2001 года рынки находятся в так называемом стрессе только в 5 % случаев, а 5 % времени они тратят на то, чтобы восстановиться. Хотя стресс все еще ощутим, он постепенно сходит на нет. В 90 % случаев все идет как надо¹². Конечно, наша память не хранит те 90 %

Прим. науч. ред.

¹² Zu den Phasen an der Börse siehe: Quantifying Markets:

Июль 2020 года, и мы с Шерлоком стоим перед входом в музей Гуггенхайма в Бильбао. В мире бушует пандемия коронавируса и инфекции. Вот почему мы вынуждены носить маски в публичных местах и дезинфицировать руки, прежде чем войти в музей. Сотрудник службы безопасности направляет на нас бесконтактный термометр: 36 градусов. И вот уже через десять секунд мы стоим в кассу, чтобы купить билеты. Вдруг Шерлок бледнеет, глядя на свой iPhone.

«Наш рейс отменили!» – кричит он.

Вообще-то посещение музея должно было стать нашим последним мероприятием, перед тем как мы отправимся в аэропорт и вылетим обратно в Мюнхен. Но пандемия коснулась и расписания Lufthansa. Наш рейс просто отменили за три часа до посадки. И вот мы сидим на скамейке в музее, смотрим в окно на реку, петляющую через весь Бильбао, и я пытаюсь мыслить рационально. У нас проблема: рейсов в этот день больше нет, а на следующий можно улететь только во второй половине дня. Авиасообщение, возможно, будет полностью остановлено на период пандемии, но это уже другой вопрос. А завтра утром я уже должен быть в Мюнхене, потому что у меня важные съемки. Поэтому я вижу только одно решение: действовать быстро и пытаться вернуть контроль над ситуацией. Особо не раздумывая, мы покупаем билеты на рейс до Мадрида через три часа. А уже из столицы Испании полетим завтра утром до Мюнхена.

К счастью, из-за низкой загрузки аэропортов во время

пандемии наши экстренные билеты стоят дешево, мы бронируем себе номер в четырехзвездочном отеле Мадрида по весьма привлекательной цене. Во всяком случае, проведем здесь еще один замечательный вечер, хотя изначально это совсем не входило в наши планы. Из силы негатива мы сделали силу позитива, быстро взяв судьбу в свои руки. Но, к сожалению, это не то, что принято называть чем-то само собой разумеющимся. А теперь вспомните, что первым делом приходит на ум, когда говорят о негативном опыте поездок:

- отмена рейса;
- переполненный поезд уже три часа стоит на путях и никуда не едет;
- поезд метро ушел прямо у тебя из-под носа, и ты опоздал на собеседование.

Мой самый яркий пример (к сожалению) – это железная дорога: когда я думаю о путешествии на поезде, мне в голову приходят только негативные мысли, как, впрочем, и большинству немцев. Я вспоминаю случай, когда мы ехали на съемку во Франкфурт и я сидел в купе, борясь с высокой температурой. Кроме того, из строя вышел кондиционер – и это в августе, при 35 градусах. Я до сих пор мысленно сравниваю свое тогдашнее состояние с бодрствующей комой. Мы стояли на вокзале Кельн-Мессе со всей нашей аппаратурой для съемок, готовые сесть в вагон, где мы забронировали два

места, и вдруг оказалось, что номера вагонов перепутаны, и нам пришлось бежать по всему перрону к своему вагону. Кроме того, периодически возникает путаница с указанием забронированных мест. Когда наш мозг находится под воздействием негатива, мы тут же делаем вывод: «С железной дорогой всегда одни неприятности!»

Знакомая проблема? Вам не нравятся какие-то вещи, потому что одно негативное воспоминание перечеркивает все. С большинством вещей в жизни та же история, что и на фондовом рынке: в 90 % случаев все идет как надо. По большому счету это касается и железной дороги. Однако весь мир фокусируется лишь на этих негативных 5 %. В ходе одного исследования пассажиров, ждавших своего поезда на платформе, спросили, как бы они себя чувствовали, если бы опоздали сейчас на поезд¹⁵. Но прежде некоторых из них попросили вспомнить случай, когда они действительно опоздали, и описать эту ситуацию (просто случайное воспоминание). Другая часть пассажиров должна была вспомнить и описать наихудший случай. В результате ощущения у группы, вспоминаяшей незначительный случай, были такими же негативными, как у той, которой нужно было вспомнить худший инцидент. Выходит, что самые неприятные переживания из прошлого навсегда врезаются в память. Нужно иметь в виду, как часто

¹⁵ Morewedge C. K., Gilbert D. T. und Wilson T. D. «The Least Likely of Times: How Memory for Past Events Biases the Prediction of Future Events», in: Psychological Science 16. S. 626–630 (2005).

прошлое влияет на то, что мы делаем с прицелом на будущее.

Бывает ли у вас, что мысли витают где-то далеко? Когда вы не уверены в себе и чувствуете, что ничего хорошего вас не ждет? Это может быть очень опасно. Обратите внимание на такие фразы, как:

- «Я не умею»;
- «Мне никогда не везет»;
- «Деньги для меня ничего не значат».

Я не раз слышал, что деньги ничего не значат, а акции, конечно же, только для богачей. Такие мысли естественны, но и опасны. Вера в подобные вещи со временем крепнет, превращаясь в самосбывающееся пророчество. Чтобы научиться успешно обращаться с деньгами, нужно сначала поразмыслить о том, какие установки нас ограничивают, какие мысли мы сами себе навязываем. Выглядит это так: вы годами сидите на лошади, пытаетесь скакать в направлении богатства. Но вы не продвинулись ни на йоту, хотя постоянно хлещете лошадь. Вы подобны всаднику в седле, в то время как лошадь символизирует в этой метафоре ваше подсознание, которое вы в течение многих лет питали ложными убеждениями, говоря своей лошади, что деньги просто не для вас, а инвестирование в любом случае ничего не принесет. Вот почему лошадь постоянно рвется в противоположном направлении, а вы никак не приблизитесь к цели.

Прежде чем взять на себя ответственность за свои финан-

сы, нужно пересмотреть истории, которыми мы сами себя кормим. Наши финансовые действия во многом обусловлены нашей личной историей. К такому выводу пришли немецкие ученые Стефан Нагель и Ульрика Мальмендье¹⁶. Обычно ученые исходят из того, что данные – это просто данные, и не имеет значения, пережил ли кто-то Великую депрессию на самом деле или просто о ней слышал. Получается, что ученые никогда не делали разницы между знаниями и опытом. Но именно такое серьезное событие, как Великая депрессия, сформировало целое поколение и повлияло на решение людей, покупать ли им облигации, акции или золото. Нагель и Мальмендье выяснили, почему старшие члены семьи совершенно иначе относятся к деньгам, чем младшее поколение: пережитая в 1920-х годах гиперинфляция оставила на их мировосприятии глубокий отпечаток.

Когда речь идет о том, как распорядиться деньгами, мы исходим из личного опыта. Мечтать о вечно растущих акциях легче, если в твоей жизни был только такой опыт. Но представьте, что вы зашли на рынок в 1929 году. А уже в августе случилась катастрофа: американский фондовый индекс S&P 500 за 20 месяцев упал на 83,7%! В июне 1932 года – спустя три года – была достигнута минимальная отметка. Но это еще не самое ужасное. Рынку потребовалось

¹⁶ Malmendier U. und Nagel S. «Depression Babies: Do Macroeconomic Experiences Affect Risk Taking?», in: The Quarterly Journal of Economics 2011. Vol. 126. Issue 1. S. 373–416. Abgerufen unter: <https://www.gsb.stanford.edu/insights/stefan-na-gel-how-personal-experience-affects-investment-behavior>.

12,5 года, чтобы восстановиться и вернуться к старому максимуму. Почти 13 потерянных лет.

Переживания и личные истории могут быть такими мощными, что способны перевернуть наше мировоззрение с ног на голову. Когда ученики старших классов слышат яркую речь, заставляющую их изменить свои политические взгляды, им кажется, что они всегда чувствовали себя так, как в этот момент¹⁷. Поэтому, если вас вдруг захватила речь политика или данная книга, это можно сравнить с промыванием мозгов – вы теряете всю информацию со своего «жесткого диска». Именно в этом я усматриваю шанс показать вам новый взгляд на акции и риски.

Прежде всего спешу вас успокоить хотя бы в одном: сегодня неважный день для инвестирования – покупать акции будет слишком рискованно. Мне в течение многих лет задают один и тот же вопрос: «Когда лучше всего начинать?» Стоит мне ответить, что сегодня самый благоприятный день для инвестирования, потому что, как и Архимед, мы хотим иметь как можно больший рычаг времени, как мне тут же начинают приводить контраргументы. Мне говорят, что сейчас не лучший момент, потому что акции слишком дорогие, политическая обстановка оставляет желать лучшего, да и погода не та. Тему денег многие откладывают (как и заполнение налоговой декларации) на последний день. Но с

¹⁷ Goethals G. R. und Reckman R. F. «The Perception of Consistency in Attitudes», in: Journal of Experimental Social Psychology 9. S. 491–501 (1973).

чего они взяли, что сегодняшней день худший, а не лучший? Проблема заключается в мифах, которые подпитываются СМИ, социальной средой и разжигающими панику любителями пророчить всеобщий закат. И даже если эти страхи кому-то кажутся необоснованными, они оказывают огромное влияние на тех, кто им подвержен. Потому что проблема мифов и фейковых новостей в том, что они не меняют никаких мнений, а лишь укрепляют людей в том, во что те верят. Как сложно бывает отказаться от своих установок, мы уже знаем. Поверив во что-то, мы становимся очень восприимчивы к информации, которая эту веру укрепляет. Это усиливает так называемое *motivated reasoning* – взаимное влияние мотивации и познания. Отдавая предпочтение определенному результату (мотивация), мы незаметно начинаем мыслить в желаемом направлении¹⁸.

Рассмотрим ситуацию, уже много лет не теряющую своей актуальности в случае с фондовым рынком: процентные ставки никогда не были такими низкими. Это звучит как нечто исключительное, поговаривают даже о величайшем эксперименте центральных банков всех времен. Но действительно ли низкие процентные ставки так уж удивительны? По словам экономиста Пола Шмельцинга, на самом деле такое положение дел вполне логично. Потому что процентные ставки стабильно снижаются еще со времен поздней

¹⁸ Zu Motivated Reasoning siehe: https://de.wikipedia.org/wiki/Motivated_Reasoning

История развития процентных ставок



Специалист по экономической истории Гарвардского университета Пол Шмельцинг изучил источники за последние семь веков, дойдя в своих исследованиях до 1311 года. Он пришел к заключению, что низкие процентные ставки – явление отнюдь не новое в истории. Своего пика они достигли в XV веке и с тех пор снижаются. Если оценить тенденцию последних пяти столетий, то к 2100 году отрицательные процентные ставки в размере 2 % могли бы стать скорее правилом, нежели исключением¹⁹.

¹⁹ Schmelzing P. Eight Centuries of Global Real Interest Rates, R-G, and the ‘Suprasecular’ Decline, 1311–2018. Bank of England Working Paper Nr. 845, Januar 2020. Abrufbar unter: <https://ssrn.com/abstract=3520654> oder <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3520654>.

Но как Шмельцинг это выяснил? Собирая факты, как головоломку: почти во всех крупных городах Священной Римской империи германской нации имелись городские реестры, в которых велись записи о служебных делах. В результате своего исследования он выяснил, что с конца Средневековья долгосрочная реальная процентная ставка, скорректированная с учетом инфляции, ежегодно снижается в среднем примерно на 0,006–0,016 процентных пункта. Но постоянно возникают колебания. Нередко они вызваны геополитическими событиями. В XIV веке, например, реальные процентные ставки упали за десять лет почти на 6 процентных пунктов из-за чумы, которая уничтожила от трети до половины населения Европы. При этом стоимость инвестиции в основной капитал (например, в дома, золото и сбрюю) оставалась неизменной. В итоге в какой-то момент капитал был в таком изобилии, что это привело к снижению его цены, то есть процентной ставки, которая упала. Одним из самых важных факторов, вызвавших снижение процентных ставок в долгосрочной перспективе, оказалось то, что мир становился более безопасным. Например, в XV веке французский король все еще регулярно бросал своих кредиторов в тюрьму, если не мог или не хотел платить им. Вот почему те часто требовали премию, чтобы хоть как-то застраховаться от вероятного дефолта. Сегодня такие риски, конечно, не представляют большой угрозы, и поэтому процентные ставки стали значи-

тельно ниже²⁰.

Историю денег нужно знать. Тот, кто знаком с фактами, не поддается влиянию чужих историй и никогда не станет игрушкой в чужих руках или заложником мифов. Нередко наши страхи используют, чтобы делать громкие заголовки или продавать продукты. Нужно четко понять, как деньги формировали нашу жизнь до сих пор, откуда взялись наши страхи и предубеждения и кто внушил нам мысль, что мы должны срочно пересмотреть свои установки. Потому что последние определяют наше поведение. И тот, кто ошибся в расчетах, никогда не осмелится выйти на биржу.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСИИ

- Какой у вас был опыт обращения с деньгами в юности?
- Каких принципов обращения с деньгами придерживались ваши родители?
- Запишите три установки про деньги, которые вас ограничивают. Попробуйте их опровергнуть.

²⁰ <https://www.zeit.de/2020/05/zinsen-abstieg-notenbanken-sparerer-investitio-onen-mittelalter>.

Жадность, или Почему дважды порванная связка привела меня в эйфорию

В августе 2020-го я захожу в метро в мюнхенском Штаухусе, сияя от счастья. Внутри я ликую – это то чувство, когда хочешь обнять весь мир. Но сейчас, когда я пишу эти строки, я искренне недоумеваю, как я тогда мог чувствовать себя так хорошо. Дело в том, что я повредил правую лодыжку: в течение недели у меня порвалась внешняя связка, надорвалась вторая, и у меня был так называемый костный синяк (то есть ушиб кости, при котором поражается костный мозг). Но почему, несмотря на все это, я находился в таком радужном настроении? Ответ прост: я получил очень приятное известие!

Что же произошло? Позвольте рассказать предысторию.

27 июля 2020 года я нахожусь на съемочной площадке в Scalable Capital в центре Мюнхена, снимая для YouTube-канала Mission Money. Мы собираемся брать интервью у основателя финтехкомпании Эрика Подзувейта, и перед съемкой он проводит нас по новым офисным помещениям: мы подыскиваем подходящее место, чтобы сразу записать интервью. Нам нужны хороший свет и презентабельный фон. Я спускаюсь на обратном пути по лестнице на первый этаж, на мне маска, в руке стакан с водой, а на носу нет очков, поэтому вижу я не так хорошо, как обычно. А еще мой коллега кричит мне снизу: «Посмотри, неплохое место для съемок,

если отодвинуть стул».

Собираясь ему ответить, я спотыкаюсь на последней ступеньке, и у меня подгибается правая нога. В следующую секунду я понимаю, что что-то сломал. В течение нескольких секунд у меня опухает лодыжка, боль нестерпимая. Мне предлагают пакет льда, чтобы приложить к ушибу: так боль хотя бы не усиливается. Мы даже снимаем интервью, я надеюсь, что это всего лишь синяк. Но уже через несколько часов надежда моя улетучивается. Я начинаю подозревать у себя перелом лодыжки и еду в отделение неотложной помощи.

На рентгене выясняется, что ничего не сломано. Но с моей правой ногой все равно что-то не так. Поэтому в ближайшие дни я занят поиском ортопеда, и уже спустя несколько часов мне делают МРТ. Доктор уверен, что у меня порваны обе наружные связки голеностопа, и теперь вопрос стоит ребром: не поврежден ли синдесмоз? Это было бы настоящей катастрофой, потому что мне бы пришлось делать операцию! Поскольку МРТ мне делали в пятницу днем, у меня впереди все выходные. Я стараюсь не падать духом, но, поскольку боль усиливается, я все же склонен думать, что синдесмоз поврежден. В понедельник у меня наконец появляется ясность: синдесмоз не пострадал! А так как я уже настроился на худшее, эта новость вызывает у меня настоящую эйфорию.

Что же происходило в моем организме, когда я почувствовал это ликование? Секрет моей эйфории называется дофа-

мин. Дофамин – это нейротрансмиттер, который обладает возбуждающим действием и выделяется, когда мы, например, получаем приятные известия. Знакомо ли вам ощущение, когда вы ошиблись в расчетах, заполняя налоговую декларацию, и получили на счет лишнюю 1000 евро? Это самая красивая ошибка на свете, именно она и обеспечивает вам этот душевный подъем, и именно в этот момент в игру и вступает дофамин. Потому что дофамин вырабатывается как реакция на что-то неожиданное. Ученые назвали этот подъем ошибкой прогнозирования вознаграждения²¹. Проще говоря: если реальность окажется лучше, чем наш прогноз, наше тело начнет выделять дофамин.

Если нас приводит в эйфорию тот факт, что не поврежден синдесмоз, только представьте, как выстреливает дофамин, когда акции непрерывно растут.

Благодаря дофамину мы ощущаем себя на седьмом небе от счастья.

Умноженный на денежный фактор, дофамин превращается в монстра. Именно поэтому многие постоянно заглядывают в свое приложение: может, акция выросла на 20 %? Почему никто раньше не говорил мне о том, что мы играем в азартные игры, чтобы почувствовать вот такой прилив энергии?

²¹ Colombo M. «Deep and beautiful. The reward prediction error hypothesis of dopamin», in: Studies in History and Philosophy of Science Part C: Studies in History and Philosophy of Biological and Biomedical Sciences, 45. S. 57–67 (2014).

Тот, кто хочет обращаться с деньгами рационально, должен осознавать силу дофамина. Мне удалось бы избежать многих неприятностей, если бы я знал об этом раньше. Потому что этот всплеск способен вызывать привыкание! Очередной выброс дофамина может произойти в любую секунду! Самое паршивое в этом то, что он может случиться в любое время, – например, когда вы принимаете решения по акциям. Совсем не обязательно добиваться успеха, достаточно просто осознавать, что есть шанс, – уже от этого мы можем впасть в эйфорию. Нейробиолог Роберт Сапольски из Стэнфордского университета называет это «чудо возможного». У одного начинается эйфория, когда он делает спортивную ставку, у другого – когда сдает свой лотерейный билет, а у кого-то – когда он покупает опцион на акцию с пятикратным рычагом. Главное – есть надежда на выигрыш.

Силу возможного можно обнаружить повсюду: например, мы проверяем электронную почту или открываем Tinder – иногда нас ждет ответ, а иногда его нет. По словам Сапольски, когда, в очередной раз заходя в почту, мы видим, что кто-то нам написал, наш уровень дофамина повышается на 400 %!²² Именно поэтому нас так и манит наш iPhone, нам хочется проверить, что новенького: сколько лайков собрали наш пост в соцсетях или видео на YouTube?

Игровая индустрия тоже набирает обороты благодаря силе дофамина. Когда мы играем в видеоигры, его уровень по-

²² Zu Robert Sapolsky siehe: <https://www.youtube.com/watch?v=ZIRZu1dRp8Q>.

вышается так же, как во время секса, и почти так же, как при употреблении кокаина²³. Все знают, как приятно выигрывать, поэтому очень просто доставить себе это удовольствие, включив PlayStation и забив гол в Fifa. Дешевая порция дофамина доступна на каждом углу.

Но почему мы подвергаем себя опьянению дофамином? Здесь нужно понимать, как устроен наш мозг. Мы постоянно смотрим в будущее и пытаемся его спрогнозировать. С одной стороны, это происходит автоматически: нас интересует, что с нами произойдет в ближайшие несколько секунд. Однако это не так уж и удивительно, ведь даже мозг шимпанзе или белки способен задаваться вопросом, что судьба уготовила им здесь и сейчас. Тут все примерно как с моим котом: он чувствует, когда я достаю из холодильника лосося. Он знает, что ему нравится этот запах, и помнит, что в последний раз ему перепал кусочек, когда он запрыгнул на стол. Таким образом, он выстраивает свое будущее, исходя из прошлого и текущего момента²⁴. Но кот не может мысленно перенести свое «я» в будущее и поэтому съедает все, что я кладу ему в миску. Он не думает о том, что завтра кор-

²³ Ferranti S. «How Screen Addiction Is Damaging Kid's Brains», Vice, 6. August 2016. Abgerufen unter: <https://www.vice.com/en/article/5gqb5d/how-screen-addiction-is-ruining-the-brains-of-children>.

²⁴ Haith M. M. «The Development of Future Thinking as Essential for the Emergence of Skill in Planning», in: The Developmental Psychology of Planning: Why, How, and When Do We Plan? ed. Friedman S. L. and Scholnick E. K. Mahwah, NJ Lawrence Erlbaum, 1997. S. 25–42.

ма может и не быть.

Мы, люди, уже на шаг опережаем кота, потому что можем заглядывать в будущее и даже представлять его. Мы не опустошаем холодильник за раз, а распределяем еду на несколько дней. Мы думаем о том, что будет с фондовым рынком в конце года, как сыграет футбольный клуб Bayern в предстоящую субботу и чего мы могли бы достичь в профессиональном плане за пять лет. Читая эти строки, вы, наверное, тоже думаете о том, что же будет дальше в этой главе. Ваш мозг пытается что-то сделать со словами, которые вы уже прочитали и которые читаете²⁵. И это тот же навык, который вам нужен, чтобы читать плавно. Если вы прочтете фразу «Приблизительно 1,5 литра жидкости – это норма, которую человек должен...», то, вероятно, ваш мозг сам подставит «... выпивать в день». Мы делаем это автоматически. Наш мозг постоянно занят поисками ответов: а кем работает мужчина, идущий в толпе рядом со мной? Как отскакивает теннисный мяч и как мне лучше по нему ударить? Что скажет босс, если я потребую повышения зарплаты на 30 %? Как бы отреагировала моя жена, если бы я завалился домой мертвецки пьяным среди ночи? Наш мозг постоянно просчитывает следующий шаг, и нам, конечно, нравится, когда нас приятно удивляют в процессе.

²⁵ Bates E., Elman J. und Li P. «Language In, On, and About Time», in: The Development of Future Oriented Processes, ed. Haith M. M. et al. Chicago. University of Chicago Press, 1994.

Если не осознавать силу дофамина, она может стать проклятием. Это самый важный урок, который преподал мне дофамин. Раньше я не понимал, насколько сильно на меня влияет эта сила возможного. Именно из-за дофамина люди проигрываются в пух и прах или ставят свой брак под угрозу в поисках мимолетного увлечения. Сюрпризы лишь делают жизнь интереснее, но выброс дофамина не должен управлять нашими финансами и личными отношениями.

Однако не стоит опрометчиво называть дофамин гормоном азартных игр, ведь его можно использовать и для достижения мирных целей. Хотите ненадолго почувствовать силу дофамина? Закройте на секунду глаза и подумайте о тех вещах, которых вы хотели бы достичь. Если воображение рисует вам домик на берегу озера, свою юридическую фирму, красную Tesla или собственную студию йоги, то, должно быть, у вас есть стремление воплотить мечты в жизнь.

Этот огонь.

За всем этим может стоять дофамин. Он заставляет нас желать большего. И теперь я использую его для достижения своих целей. Для этой книги я снова применил принцип геймизации и превратил проект в игру. Каждая глава оформлена как уровень в игре. На моей стене всегда висел план: готовые уровни помечены зеленым, находящиеся в процессе разработки – желтым, а незавершенные – красным. Вся жизнь может быть превращена в такую игру. Поскольку мне претит мысль о том, чтобы прожить один и тот же день дважды,

я стараюсь постоянно пробовать что-то новое. Мое стремление удивляться только возрастает. Мне больше не нужны PlayStation или спортивный беттинг, я пишу книги и придумываю мемы для своей странички в соцсетях. Я радуюсь, когда мне в голову приходит прикольная идея для Reels или видео для TikTok. Рассказывать истории, чтобы развлекать людей и учить их чему-то, – это то, что сейчас занимает меня больше всего на свете. Жизнь вообще может быть недостаточно богатой на эмоции, но вот в том, что касается денег, мне нравится, чтобы все было в меру скучно.

Глава 2. Баланс: песнь льда и пламени

Пламя

До Уимблдонского турнира остается три дня: в 1980 году теннисный мир задается вопросом, удастся ли Бьорну Бьоргу установить рекорд и в пятый раз выиграть турнир на травяных кортах в Лондоне. Борга называют ледяным королем, человеком, который не проявляет никаких чувств, перфекционистом. В фильме «Борг/Макинрой»²⁶

²⁶ «Борг/Макинрой» (англ. Borg/McEnroe) – шведский биографический фильм на английском языке режиссера Януса Мец Педерсена о конкуренции за место лидера мирового тенниса между Бьорном Бьоргом (Швеция) и Джоном Макинроем (США). Фильм рассказывает о знаменитом финальном матче Уимблдонского турнира 1980 года, этот матч историки спорта называют одним из величайших в истории тенниса. *Прим. ред.*

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.