

Inngangur

Þegar ég tala um fjármálameðferð fanga ég sjaldan mikla athygli fólks. Ástæðan er einföld – flestum finnst fjármál fremur óþægileg. Nýlegar erlendar rannsóknir sýna að fólk er líklegra til að ræða stjórnsmál, trúarbrögð og eigið kynlíf en að ræða um fjármálin sín. Þetta er merkileg og undarleg staðreynd því peningar og fjármál eru einn af nauðsynlegum grunnþáttum í nútímasamfélagi. Flest samfélög byggja á því að atvinna og fólk á vinnumarkaði afli tekna og greiði skatta til að fjármagna ríki og sveitarfélög. Við greiðum fyrir mat, föt, húsnæði og öll önnur lífsgæði. Á sama tíma og allir nota peninga og fjármagn í sínu daglega lífi virðist feimni, skömm og sektarkennd koma í veg fyrir að við upplýsum aðra um fjármálin okkar.

Þessi feimni er einn af mörgum samverkandi þáttum sem veldur fjárhagsvanda einstaklinga. Okkur er kennt að fjármál séu einfalt reikningsdæmi og að krakkar geti framkvæmt alla þessa einföldu hluti sem tengjast fjármálunum. Þess vegna er ekkert skrítið að við finnum til skammar þegar okkur tekst ekki að fá þetta „einfalda“ dæmi til að ganga upp og við finnum til minnimáttarkenndar þegar við þurfum að leita aðstoðar. Afleiðingin er sú að við reynum þetta sjálf – án aðstoðar og í kyrrþey – og látum aðra ekki vita af vandanum. Þá kemur einhver fræðingurinn og fer að gaspra um fjármálameðferð – eins og við séum öll sjúklingar sem þurfi innlögn undir handleiðslu sérfræðinga!

Og kannski hefði bókin átt að heita „Fjármál fyrir alla“. Fjármálameðferð er nefnilega fyrir okkur öll sem vitum lítið eða ekkert um aðferðir og útreikninga, reglur og lög fjármálafyrirtækja og sérfræðinga.

Fjármálameðferð er fyrir fólk.

Orðið fjármálameðferð hefur tvenns konar þýðingu:
Við förum í *meðferð* en við lærum líka *meðferð* fjármuna.



Von:

Skrifaðu niður nokkur atriði sem þú vonar að þú náir að breyta í fjármálunum:

Ég vona að: _____

Ég vona að: _____

Ég vona að: _____

Ég vona að: _____

Við fólkið

Hvað er það fyrsta sem þú gerir þegar þú vaknar á morgnana? Færðu þér kaffi, kíkirðu á tölvupóstinn eða Facebook eða hlustar á fréttir? Borðarðu morgunmat heima eða færðu þér bara kaffisopa í vinnunni?

Hvað er það fyrsta sem þú gerir í vinnunni? Talarðu við vinnufélaga áður en þið byrjið að vinna eða stimplarðu þig inn og ferð beint í verkefni dagsins?

Hvað gerir þú við peningana þína?

Fjármál einstaklings byggja að stærstum hluta á hegðun hans. Við byggjum ákvarðanir okkar á tilfinningum okkar og skoðunum og við erum undir áhrifum frá umhverfi okkar.

Daglegt líf okkar ákvarðast ekki aðeins af því hvað við veljum að gera heldur *hvað við erum vön að gera*. Samkvæmt rannsóknum er rúmlega 40% af deginum vani – hegðun sem við hugsum ekki út í heldur framkvæmum ómeðvitað. Ef þú hugsar til baka og rifjar upp hvað þú hefur borðað í kvöldmat síðastliðinn mánuð er líklegast að þú sjáir að sami matur kemur aftur og aftur á matseðilinn, viku eftir viku. Ef þú hugsar um sælgæti eða gos er það sama uppi á teningnum. Við höfum öll okkar endurteknu hefðir og venjur sem við fylgjum dag eftir dag, viku eftir viku, ár eftir ár.

Margt í okkar hegðun er eðlilegt og sjálfsagt – eins og maturinn sem okkur líkar best við, leiðin sem við ökum í og úr vinnu, hvenær við förum að sofa og hvenær við förum á fætur. En vani getur orðið óheilbrigður og jafnvel haft skaðleg áhrif. Reykingar eða drykkja áfengis verður t.d. skaðandi ef við venjum okkur á að drekka eða reykja of mikið. Sykur og fita í mat verður líka skaðandi þegar vani okkar gerir að verkum að við innbyrðum þessi efni í of miklu magni.

Þægindasvæðið

Þægindasvæðið (*e. comfort zone*) er lýsing á líkamlegum og tilfinningalegum einkennum þegar við erum örugg í ákveðnum aðstæðum. Taugalíffræðin kallar þetta ástand að liggja á meltunni (*e. rest and digest*). Þegar við stígum út fyrir þægindasvæðið okkar erum við ekki lengur í ró heldur förum við að takast á við aðstæður og verkefni. Reynsla og þekking hjálpar okkur að standa okkur og ljúka við sett verkefni og verði þau okkur um of getum við alltaf dregið okkur í hlé – og farið aftur inn í þægindasvæðið.

Það er líklegt að þú þekkir eigin líkamlegu einkenni þegar þú finnur til þreytu eða hefur ekki borðað lengi. Það er einstaklingsbundið hvernig við bregðumst við þannig að þegar einhverjir verða viðkvæmari fyrir álagi og áreiti verða sumir pirraðir og jafnvel árásargjarnir. Aðstæður hafa líka áhrif. Til dæmis finnum við fyrir eðlilegu líkamlegu álagi þegar við ætlum að gera eitthvað sem við erum óvön eins og að halda ræðu fyrir lítinn hóp fólks eða að taka mikilvægt próf í skóla. Við gætum fundið fyrir spennu eða kvíða þegar við gerum eitthvað sem er utan þægindasvæðis okkar. Ef við stígum of langt frá þægindasvæðinu eða getum ekki dregið okkur í hlé fer líkamlegt ástand okkar hins vegar í vörn. Þegar við upplifum álag og stress sem er meira en við erum vön að ráða við taka undirliggjandi varnarviðbrögð líkamans sjálfkrafa við.

Til að skilja hegðun okkar undir yfirálagi ætla ég að fara milljónir ára aftur í tímann þegar lífverur voru einfaldari að gerð. Þá var lífið töluvert einfaldara en við eigum að kynnast í nútímanum og líkaminn þurfti ekki meira en grunnviðbrögð til að halda lífi. Viðbrögð við hungri, þreytu, æxlun og utanaðkomandi ógnum voru sjálfvirk með hjálp skriðdýraheilans.

Skriðdýraheilinn

Skriðdýraheilinn (*e. reptile-brain*) eða heilastofninn er elsti hluti heilans. Hann stýrir lífsnauðsynlegum þáttum eins og hjartslætti, blóðþrýstingi, öndun, líkamshita og jafnvæggisskyni okkar. Þegar við erum í

ró er skriðdýraheilinn stilltur á að liggja á meltunni (*e. rest and digest*). Okkur líður vel. Stafi að okkur ógn fer skriðdýraheilinn með okkur í baráttu- eða flóttaham (*e. fight or flight*) og gerir okkur tilbúin til varnar.

Neikvæðar tilfinningar á borð við reiði, sorg og ótta vekja upp stressviðbrögð í líkamanum. Líkaminn gerir sig tilbúinn í átök eða langhlaup. Heilinn sendir boð um að dæla adrenalíni út í blóðið, augasteinarnir þenjast út, hjartsláttur eykst og blóðþrýstingur hækkar. Þar sem við höfðum áður legið á meltunni er mest af blóði að finna í meltingafærunum til að melta mat og taka upp næringarefni, en núna stoppar meltingin og líkaminn fær boð um að nýta blóðið í vöðvana í útlimum líkamans til að takast á við hlaup eða átök. Þess vegna finnum við t.d. ekki til svengdar þegar við erum uppfull af sorg, reiði eða ótta. Ef álagið er mjög mikið gætum við jafnvel fundið til ógleði eða kastað upp því líkaminn vill losa sig við matinn til að fullnýta blóðið. Líkaminn þarf mikið súrefni ef hann ætlar að hlaupa mikið eða nota vöðva. Hann sendir því boð um að opna öndunarfærin og bilið á milli raddbanda og vöðva í hálsinum eins mikið og mögulegt er. Þegar hálsvöðvarnir eru þandir út finnst okkur eins og við séum með „kökk“ í hálsinum.

Skriðdýraheilinn er gamall og áreiðanlegur en hann er líka stífur og líklegur til árátta. Hann stýrir grunnviðbrögðum sem erfitt eða ógerlegt er að breyta.

Spendýraheilinn

Spendýraheilinn (*e. limbic*) þróaðist með fyrstu spendýrunum. Spendýraheilinn hefur þann hæfileika að geta fest minningar um hegðun sem *ásættanlega* og *samþykkt reynslu* eða sem *óásættanlega* og *ósamþykkt reynslu*. Þetta eru minningar sem eru læstar í undirmeðvitundina og við vísum til þeirra þegar við segjumst „hafa eitthvað á tilfinningunni“.

Til að útskýra hvernig heilinn festir minningar skulum við sjá fyrir okkur dádýr í skógi. Það stendur við kyrrt stöðuvatn og bítur gras. Skyndilega ræðst villidýr á dádýrið. Dádýrið nær að verjast með því að sparka frá sér og rándýrið flýr inn í dimman skóginn. Áfallið við það að verða fyrir árás leiðir til þess að tilfinningakerfi dádýrsins lærir eða „tekur mynd“ af aðstæðum árásarinnar. Það notar skynfæri sín til að festa í minnið birtu, hitastig, lykt, bragð af því sem það var að borða, liti á feldi rándýrsins og hljóð. Næst þegar dádýrið upplifir samskonar aðstæður er líklegt að það „fái á tilfinninguna“ að nú skuli fara varlega, vera á varðbergi eða forða sér.

Undir eðlilegum kringumstæðum liggjum við á meltunni. Þægindasvæðið okkar er í sinni einföldustu mynd staður eða aðstæður þar sem við erum nógu örugg til að „liggja og melta“. Undirmeðvitund okkar er stillt á að leita í þessar aðstæður. En þegar tilfinningar okkar vekja minningar sem festar eru í undirmeðvitund okkar, til dæmis við áfall eða óþægilegar aðstæður, finnum við líkamleg viðbrögð sem oftast er lýst eins og fiðringi eða hnút í maga.

Mannsheilinn

Yngsti hluti heilans er ysti hluti hans, neocortex, oft kallaður hægra og vinstra heilahvel. Heilahvelin gera okkur kleift að læra og þróa tungumál, ímyndunaraflíð og meðvitundina um okkur sjálf og umhverfi okkar. Heilahvelin hafa nánast óendanlega getu til að læra og bæta við sig þekkingu. Heilahvelin hjálpa okkur að velja bestu viðunandi viðbrögð við tilfinningalegum aðstæðum hverju sinni og nota rökhugsun til þess.

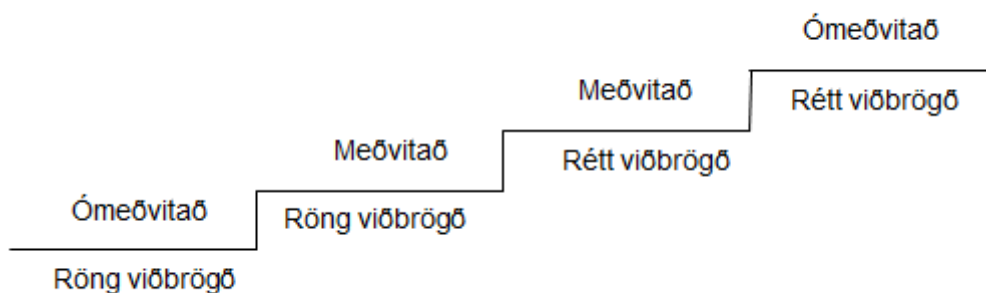
Venjur eru samspil á milli undirmeðvitundar og rökhugsunar og þegar við viljum læra eitthvað nýtt notum við rökhugsun til að láta reyna á undirmeðvitundina. Við lærum flestar af okkar daglegu venjum með hjálp þessara þriggja tilfinningakerfa – skriðdýraheilans, spendýraheilans og mannsheilans. Við þurfum aðeins nokkur skipti til að læra hvar heimili okkar er og rata þangað aftur.

Þegar við rötum heim hættum við að hugsa um það hvar og hvenær á að beygja og hvaða götur á að aka. Við fáum leiðina og kennileiti í umhverfinu „á tilfinninguna“.

Takkaýtingar

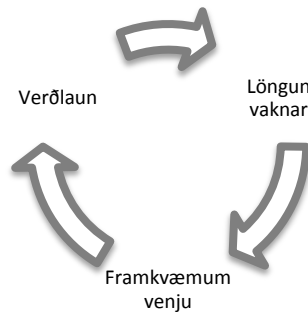
Við lærum venjur með þriggja þrepa lykkju (*e. three step loop*) þar sem þrepin þrjú eru vakning, venja og verðlaun (*e. cue, routine, reward*). Eitthvað **vekur** okkur, við framkvæmum eitthvað **samvæmt venju** og við fáum **verðlaun** fyrir.

Tökum dæmi af því þegar við verðum svöng. Svengdin vekur okkur, við finnum mat og borðum, við verðum södd (verðlaun). Þegar hegðun er síundurtekin minnkar virkni heilans og við venjumst hegðuninni, rétt eins og þegar við venjumst því að aka bíl. Fyrst er heilinn í mikilli virkni og hugsa þarf um mörg mikilvæg atriði sem tengjast akstrinum: Það þarf að setja lykilinn í svissinn, stíga á kúplinguna, setja bílinn í gang, taka úr handbremsu, setja í gír, líta til allra átta og meta aðstæður í umferðinni, gefa stefnuljós, sleppa kúplingunni, gefa inn og aka af stað. Með tímanum minnkar þessi ofurárvekni og nokkru síðar hefur undirmeðvitundin tekið svo mikið við hegðun okkar að við getum hlustað á útvarp, talað við farþega og hugsað um fleira meðan á akstrinum stendur.



Á myndinni hér fyrir ofan sjáum við hvernig venja þróast. Í neðsta þrepi erum við ómeðvitað og framkvæmum handahófskennd viðbrögð. Í öðru þrepi erum við meðvitað en framkvæmum áfram handahófskennt. Í þriðja þrepi erum við meðvitað og náum tökum á hegðun okkar með réttri hegðun. Í efsta þrepi hefur undirmeðvitundin lært venju og við framkvæmum ómeðvitað rétt viðbrögð með þriggja þrepa lykkjunni.

Til að átta okkur betur á því hvernig við lærum og lifum skulum við ímynda okkur að allar okkar venjur og hegðun séu hringrás. Daglegt líf okkar byggir á endurtekningum. Einn sólarhringur er hringur sem hefst á miðnætti og lýkur á miðnætti 24 klukkustundum síðar. Hann hefst þegar við vöknum og endar þegar við förum að sofa. Hver vika hefst á sunnudegi og lýkur á laugardagskvöldi. Hver vinnuvika hefst á mánudegi og lýkur að jafnaði á föstudegi. Hvert ár hefst og lýkur við áramót og ár eftir ár upplifum við vor, sumar, haust og vetur. Vegna þess hvernig við endurtökum venjur verður gærdagurinn ekki endilega horfin fortíð og morgundagurinn hættir að verða algerlega óráðin framtíð. Það eru mjög miklar líkur því á að það sem þú gerðir af vana í dag munir þú gera aftur á morgun. Það sama á við um það sem þú gerðir ekki – þú munt líklega ekki gera það á morgun heldur.



Það sem veldur endurtekningum er að eitthvað ýtir við okkur, löngun vaknar og venja fer í gang. Við finnum til svengdar og löngun í mat vaknar. Líklegast er að við bregðumst eins eða mjög svipað við og síðast þegar við urðum svöng í sömu aðstæðum. Algengustu endurteknu viðbrögðin við svengd eru þau að bíða eftir næsta matar- eða kaffitíma og fá sér þá að borða. Við erum orðin svöng en reynsla okkar segir að það sé óhætt að bíða og bæla niður löngunina í mat. Ef við erum of svöng til að bíða förum við í eldhúsið, á kaffistofuna, kaupum mat eða borðum nesti.

Fleiri viðbrögð en svengd og önnur grunnviðbrögð kveikja á löngun. Aðstæður geta líka gert það og argir kalla það takkaýtingar þegar okkur er eins og stjórnað. Einhver segir eða gerir eitthvað og það vekur upp tilfinningar eða hegðun. Margt er saklaust, eins og ef einhver hlær. Þá eru miklar líkur á að við hlæjum með. Ef einhver er sorgmæddur eru miklar líkur á að við finnum til með viðkomandi. Framkoma annarra getur líka haft mikil áhrif á okkur. Ef einhver öskrar á okkur eða vekur hjá okkur skömm þannig að við förum úr jafnvægi verða viðbrögð okkar nánast sjálfvirk og við ráðum ekki við þau. Við gætum sagt já þegar við vildum segja nei eða þagað þegar við vildum láta í okkur heyra. Allt á þetta þær einföldu skýringar að einhver eða eitthvað ýtir við okkur og venjan vaknar.

Mikilvægt er að benda á að sá hluti heilans sem lærir venjur þekkir ekki muninn á því hvaða venjur eru góðar fyrir okkur og hverjar eru slæmar. Eins og áður var nefnt festir undirmeðvitundin upplýsingar um upplifun og aðstæður og þegar sömu eða svipaðar aðstæður koma upp ýtir hún við okkur og við framkvæmum venju. Þegar við höfum vanið okkur á að borða sælgæti sem er óhollt fyrir okkur á undirmeðvitund alltaf auðvelt með að vekja þá venju á nýjan leik. Rannsóknir sýna t.d. að nikótíníkn hverfur úr líkamanum á þremur sólarhringum en venjan að reykja situr föst í undirmeðvitundinni þar til við höfum vanið okkur á eitthvað annað sem er betra en verðlaunaupplifun reykinganna.

Fjármálavandi er hegðunarvandi

Fjármál okkar fara í hringi, rétt eins og öll önnur hegðun okkar. Venjurnar myndast af því að við verslum aftur og aftur það sem okkur líkar eða við þekkjum. Þegar við förum út í búð að versla í matinn eða veljum okkur fót veljum við yfirleitt það sama eða eitthvað sambærilegt vegna þess að okkur líkar varan og þjónustan. Þetta er hegðun sem er orðin rótgróin í undirmeðvitundina og gerir okkur kleift að framkvæma án þess að hugsa mikið. Við kaupum þess vegna aftur og aftur það sama í matinn því við höfum vanið okkur á að borða mat sem við þekkjum og kunnum að elda.

Á sama tíma og vani getur hjálpað okkur og gert daglegt líf einfaldara getur hann orðið til vandræða. Fjármál verða t.d. að vanda þegar þau verða að vana. Eins og með aðrar venjur mun heilinn hætta að hugsa því oftast sem við endurtökum hegðunina og sjálfvirkni undirmeðvitundarinnar tekur við. Við hættem að veita athygli því sem við erum alltaf að kaupa – aftur og aftur.

Hvað kostar einn lítri af mjólk í búðinni þinni? _____

Hvað kostar brauðið sem þú kaupir oftast? _____

Hvað er kílóverðið á fiski? _____

Hvað kostar uppáhalds nammið þitt? _____

Fjárhagsvandinn verður til þegar við venjumst því sem við erum að kaupa. Við hættum að hugsa um hvað mjólk og brauðið kostar vegna þess að við erum alltaf að kaupa mjólk og brauð. Dagleg fjármál eru líklegust til að verða að vanda þegar þau eru orðin venjuleg, því þá verða þau ósýnileg.

Við förum aðra leið þegar kemur að vörum og þjónustu sem við erum ekki vön að kaupa eða þegar varan er dýr. Þá horfum við á fólkið í kringum okkur. Við fáum ráð frá vinum og ættingjum og frá samfélaginu. *Hvað eru aðrir vanir að kaupa?*

Kaupmenn og sölumenn hafa fyrir löngu áttað sig á áráttu okkar til að elta venjur. Þeir hafa séð að við hópumst saman og eltum bæði eigin venjur og annarra. Við erum félagsverur og í okkur er mjög rík tilhneiging til að tilheyra. Þannig verða tískubólur til og þannig verða vörur vinsælar. Í fjármálum venjum við okkur líka á öruggar og styttri leiðir til að losna við að þurfa að takast á við flókin og stundum óþægileg mál. Þess vegna leggjum við margar ákvarðanir í hendur sérfræðinga og stofnana sem hjálpa okkur í gegnum erfiðustu málin, stundum án nokkurrar fyrirhafnar. En gallinn er sá að vegna þess að það er þægilegt að láta aðra sjá um okkar mál eru meiri líkur á að við vitum ekki fullkomlega hvaða samkomulag við vorum að undirrita né hvernig eða hve lengi við verðum að uppfylla samkomulagið.

Lausnin á þessum vanda er í raun einföld. Við bætum fjármál okkar með því að fara yfir eigin hegðun í daglegum fjármálum. Við þá yfirferð fáum við tækifæri til að breyta því sem við teljum ófullnægjandi eða þurfum að breyta.



Ég og peningarnir mínir

Finnst þér þú hafa stjórn á peningunum þínum og daglegu lífi? [] Já [] Nei

Finnst þér þörf á að breyta ákveðnum hlutum í lífi þínu? [] Já [] Nei

Er eitthvað sem þú gætir gert til að bæta fjárhagsstöðu þína? [] Já [] Nei

Hvaða sviðum lífs þíns þarf að breyta?

Hversu lengi hefur þú fundið þörf til að gera breytingar í lífi þínu?

Af hverju finnur þú fyrir þörf til að breyta? (Var það einn ákveðinn atburður eða almenn óánægja með það hvert líf þitt stefnir?)

Hvað hefur þú gert til að breyta lífi þínu?

Hversu vel hefur það gengið?

Hvað þarftu að gera til að ná meiri árangri?

Trúirðu því að þú getir tekið stjórn á fjármálunum og öðlast stjórn á daglegu lífi?

[] Já [] Nei