

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

REYNAL, VICKY

**Terapie financiară : legătura dintre bani, emoții și
sănătatea mintală** / Vicky Reynal. - București : Bookzone,

2025

ISBN 978-630-305-371-4

336

159.9

Traducător: **Mihai Mănăstireanu**

Redactor: **Crenguța Nicolae**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

Money on Your Mind

Copyright © Vicky Reynal 2024

This translation of Money on Your Mind: The Psychology
Behind Your Financial Habits is published by arrangement
with Vicky Reynal
All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

VICKY REYNAL

Terapie financiară

Legătura dintre bani, emoții și
sănătatea mintală

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

Cuprins

Introducere	9
CAPITOLUL 1 Cum ne influențează experiențele din trecut relația cu banii	30
CAPITOLUL 2 Cheltuitul excesiv și numeroasele sale cauze	64
CAPITOLUL 3 Lăcomia: când banii nu sunt niciodată de ajuns	95
CAPITOLUL 4 Când cheltuim mult mai puțin decât ne permitem: când nu ne putem bucura de bani	122
CAPITOLUL 5 Autosabotajul: de ce ne punem piedici singuri	146
CAPITOLUL 6 Generozitatea: de la inadecvare la control și de ce dăruim	178
CAPITOLUL 7 Furtul: revendicare, răzvrătire sau eliberare?	203
CAPITOLUL 8 Controlul: o căutare a puterii sau a apropierii?	229
CAPITOLUL 9 Secrete legate de bani	249
CAPITOLUL 10 Cuplurile și banii	271
CAPITOLUL 11 Banii și alte relații: prietenii, familiile și locul de muncă	302
CAPITOLUL 12 Înțelegerea și schimbarea atitudinii față de bani	336
CAPITOLUL 13 Un mesaj de încheiere	352
Mulțumiri	357

Introducere

S-ar zice că psihoterapeuții pot vorbi fără probleme despre orice. Secrete întunecate, amintiri jenante, gânduri rușinoase, fantezii sexuale... toate fac parte din materialul pe care clienții îl mărturisesc în ședințe. Ca terapeuți, petrecem ani buni antrenându-ne să deprindem curiozitatea și rezistența necesare pentru a ne însoți clienții în explorarea unor subiecte dificile. Însă un domeniu foarte puțin abordat, până nu demult, de formarea în psihoterapie este subiectul banilor.

Din motive pe care le voi expune în continuare, mi-am propus să înțeleg și să-mi aprofundez propria relație cu banii. Nu pentru că sunt importanți, ci pentru că sunt un obiect cu o mulțime de conotații diferite, iar explorarea acestora ne ajută să înțelegem mai bine cine suntem.

Între o diplomă în psihologie și o diplomă postuniversitară în psihoterapie, am obținut un titlu de master în administrarea afacerilor (MBA). Nu m-a surprins că pregătirea MBA a inclus un seminar despre comportamentul financiar, care aplică teorii psihologice pentru a explica de ce oamenii fac uneori alegeri iraționale când e vorba de bani. Dar m-a surprins că în studiile de psihoterapie, care te învață să explorezi sensul a orice, subiectul banilor a fost în general evitat.

Iar eu mi-am pus întrebări precum:

- De ce banii nu sunt niciodată destui pentru unii, pe când alții se mulțumesc cu foarte puțin?
- De ce unii sunt chinuți de vinovăție atunci când cheltuiesc pentru ei înșiși, pe când alții aproape că risipesc complet averi întregi?
- De ce unele cupluri se ceartă neîncetat din cauza banilor, pe când alte cupluri par să fie de acord în majoritatea problemelor financiare?
- Când sunt folosiți banii pentru a controla, pentru a cere iubire, pentru a arăta iubire, pentru a-i epata pe alții, pentru a compensa ceea ce-ți lipsește în alte zone sau pentru o rebeliune personală?

Nu este doar un interes profesional pentru mine. Este și unul personal. Tatăl meu și-a scris propria carte despre tragedia financiară care i-a distrus averea, speranțele, visurile și mult mai mult de atât. Este o poveste despre înșelăciune, trădare și pierdere care i-a lăsat un profund sentiment de nedreptate, furie și regret. Nu am nicio îndoială că experiențele familiei mele cu banii mi-au colorat viziunea despre ceea ce reprezintă aceștia și importanța lor. Nu este vorba doar de impactul experienței tatălui meu, ci de tot ceea ce a fost impregnat de ea. Banii ca măsură a realizării (dar și a valorii de sine). Banii ca instrument de generozitate și ajutor (dar și de mândrie). Banii ca mijloc de a urca pe o scară socială (dar cu inadecvarea și chiar rușinea care îi însoțesc). Banii ca o entitate care poate dispărea de la o zi la alta (lipsindu-te de oportunități, aspirații și speranțe). Nu-mi voi spune povestea personală în această carte (psihoterapeuții nu vorbesc prea mult despre ei înșiși), dar o menționez aici ca să explic pasiunea mea pentru acest subiect.

Banii încă sunt un tabu

Sigmund Freud, fondatorul psihanalizei (pe care îl voi menționa destul de mult în carte), a fost primul care a observat aspectul de tabu al banilor. El a scris: „Problemele legate de bani sunt tratate de oamenii civilizați în același fel ca problemele sexuale – cu aceeași inconsecvență, pudibonderie și ipocrizie.”¹ Cu peste un secol mai târziu, afirmația sa este încă relevantă. Într-un sondaj realizat în 2019 în Marea Britanie² (și preluat în sondaje realizate în SUA)³, oamenii au declarat că preferă să vorbească mai degrabă despre sex decât despre bani cu prietenii și familia. Jumătate dintre britanici spun că discuțiile despre problemele financiare personale sunt tabu în conversațiile de zi cu zi, mai mult decât sexul, religia și politica. Mai mult de două cincimi (44%) dintre oameni au evitat discuțiile despre bani. Chiar și în terapie, subiectul este abordat cu reticență, după cum spunea analistul jungian James Hillman: „Pacienții dezvăluie mai ușor ceea ce ascund pantalonii decât ceea ce ascund în buzunarul pantalonilor.”⁴ De aceea, cred eu, titlul meu de „psihoterapeut financiar” i-a ajutat pe mulți dintre clienții mei să simtă că intră într-un spațiu în care discuția și gândirea despre bani sunt „permise” și nu sunt judecate.

Banii rămân un subiect tabu și o mare sursă de stres, rușine și conflict. Discuțiile despre bani stârnesc o gamă largă de emoții. În același sondaj din Marea Britanie, aproape o treime (32%) dintre respondenți au declarat că li se pare stresant să vorbească despre finanțele lor cu familia și prietenii, și peste două cincimi (43%) au declarat că s-au simțit stânjenți.⁵ Rușinea/jena pare să fie deosebit de mare în cazul persoanelor tinere care se confruntă cu discuții despre bani.⁶

De asemenea, mulți dintre noi am fost învățați, în copilărie, că a vorbi despre bani nu este politicos sau

adecvat. Astfel, apare grija că putem părea nepoliticoși dacă abordăm acest subiect într-un grup de prieteni. Dacă mai adăugăm și clauzele de confidențialitate a salariului, care nu permit angajaților să-și dezvăluie salariul colegilor, observăm că există o mulțime de mesaje care ne încurajează să păstrăm problemele financiare pentru noi. Chiar și atunci când astfel de solicitări nu sunt verbalizate, cultura de companie care nu privește cu ochi buni discuțiile despre salarii nu este o raritate și perpetuează ideea că banii sunt un tabu.

Legătura dintre bani și sănătatea mintală

Evităm subiectul banilor nu pentru că n-ar fi important, ci din cauza încărcăturii sale emoționale pe care o resimțim uneori. Unii acordă banilor puterea de a le influența relațiile, sănătatea mintală și fizică și performanța la locul de muncă. Dacă ai stat treaz noaptea din cauza finanțelor, nu ești singurul. Studiile la nivel mondial confirmă că aproape jumătate dintre adulți sunt îngrijorați din cauze bănești, iar în țări precum Marea Britanie și SUA ponderea este mai mare de jumătate.⁷

Grijile legate de bani pot preocupa pe oricine, dar unii supraviețuiesc de la avans la lichidare, într-un chin zilnic. Aceasta îi poate împinge pe oameni în zone întunecate ale minții lor, motiv pentru care abordarea tabuului banilor este vitală. Rușinea, frica și tristețea legate de finanțe le pot crea oamenilor un sentiment profund de disperare și neputință. Suprimarea emoțiilor, ascunderea, neexplorarea și nediscutarea lor le pot face copleșitoare.

Stresul financiar, în special cel legat de datorii, a fost legat și de sănătatea fizică precară. O metaanaliză din 2010 a peste 60 de lucrări pe această temă a confirmat legătura dintre datorii și o stare mai proastă a sănătății⁸.

Un studiu (realizat de Associated Press-AOL Health Poll în 2008)⁹ a stabilit că, atunci când oamenii se confruntau cu datorii substanțiale, erau mult mai predispuși să aibă ulcere sau probleme digestive, dureri de cap/migrene și de peste șase ori mai predispuși să sufere de anxietate și depresie. De asemenea, erau de două ori mai predispuși la un atac de cord și peste jumătate sufereau de tensiune musculară și dureri lombare. De asemenea, și în concordanță cu simptomele stresului cronic, aveau probleme de concentrare și de somn și se simțeau supărați și posomorâți.

Performanța noastră la locul de muncă este afectată de stresul financiar. Aproape șapte din zece angajatori din Marea Britanie consideră că performanța personalului lor este afectată atunci când angajații sunt supuși unor presiuni financiare; 10% dintre angajați au pierdut zile de lucru din această cauză (aproape cinci zile pe an, în medie), conform unui raport al Centre for Economics and Business Research.¹⁰ Raportul a constatat că 18% dintre lucrători au observat o scădere a productivității ca urmare a grijilor lor bănești.

Fără îndoială, relația este bidirecțională: am văzut că dificultățile financiare pot provoca deteriorarea sănătății mintale. Dar și bolile mintale ne pot influența capacitatea de a face alegeri financiare raționale și care să ne îmbunătățească starea. De asemenea, influențează capacitatea de a păstra un loc de muncă.

Banii pot afecta direct sau indirect armonia relațiilor noastre: s-ar putea să constatăm că unele dintre cele mai importante relații sunt afectate de conflicte legate de bani sau că grijile noastre pe această temă provoacă o presiune emoțională atât de mare, încât ne fac mai tensionați, mai iritați și mai incapabili să ne gestionăm sentimentele și comunicarea cu cei dragi. Înțelegerea rolului pe care banii îl joacă în mintea noastră ne poate ajuta să

îmbunătățim mai mult decât soldul bancar – ne poate ajuta să ne îmbunătățim relațiile.

Bogăția nu garantează fericirea

Absența bogăției prezintă un risc pentru bunăstarea noastră, dar prezența bogăției și a succesului financiar nu garantează fericirea. O mulțime de studii au încercat să determine dacă fericirea crește odată cu venitul sau averea. Rezultatele sunt contradictorii, iar în mediul academic se discută dacă trebuie să măsurăm „bunăstarea evaluativă” (modul în care ne evaluăm viața) sau „bunăstarea trăită” (modul în care ne simțim în viața de zi cu zi). Totuși, „bunăstarea evaluativă” s-a dovedit mai legată de bogăție decât „bunăstarea trăită”, ceea ce indică faptul că bogăția influențează modul în care ne percepem viața în general; dar în viața de zi cu zi, oamenii bogați nu par să aibă mai puține dificultăți decât ceilalți să-și găsească fericirea.

Așa cum voi spune de mai multe ori în această carte, suntem ființe complexe, astfel încât încercarea de a evalua fericirea printr-un chestionar își are limitele sale. Oricât de multă consolare și liniștire am afla citind concluziile psihologilor, conform cărora cei mai bogați 100 de americani sunt doar puțin mai fericiți decât americanul mediu¹¹, există și studii care contrazic concluziile respective¹².

Practica mea și a multor colegi confirmă faptul că mulți oameni bogați au probleme să-și găsească bucuria și împlinirea. Uneori, ei nutresc mai multă vinovăție și rușine față de tristețea lor, deoarece societatea înrădăcinează în noi presupunerea înșelătoare că mai mulți bani *ne vor face* mai fericiți. Banii, dacă le permitem asta, pot contribui la fericire, dar nu sunt un motor al ei.

Să permitem banilor să ne mijlocească fericirea pare să fie mai greu de realizat decât ne imaginăm. Putem fi emoționali, iraționali, nerealiști, chiar plini de iluzii cu privire la ceea ce ne pot oferi banii. Astfel, uneori îi transformăm într-o sursă de conflict sau într-un instrument de autodistrugere și sărăcire interioară, nu un instrument care să ne îmbunătățească viața.

Nu e o noutate că oamenii pot fi iraționali când e vorba de bani

Cu toate că literatura psihanalitică este limitată în ceea ce privește banii (cu excepția jocurilor de noroc), domeniul finanțelor comportamentale investighează de ani buni impactul psihologiei asupra piețelor financiare și a deciziilor financiare.

Cercetările în finanțe comportamentale au demonstrat că oamenii pot fi iraționali în ceea ce privește banii. De exemplu, analizând felul în care oamenii iau decizii, cercetătorii au descoperit că suntem predispuși la anumite așa-numite „prejudecăți cognitive”: „aberația costurilor irecuperabile”, „prejudecata de ancorare” și „prejudecata evenimentelor recente” ne denaturează logica și ne determină să facem alegeri financiare greșite.

De exemplu, dintre prejudecățile enumerate mai sus, să luăm „aberația costurilor irecuperabile”. Imaginează-ți că ai cumpărat bilete la un concert cu 150 de lire și la teatru cu 75 de lire, fără să-ți dai seama că ambele sunt programate în aceeași seară. Unde vei merge? S-ar putea să alegi concertul pentru că ai plătit mai mult. Totuși, banii pe bilete sunt pierduți oricum: un decident rațional ar lua în considerare doar valoarea viitoare. Ce eveniment îți va oferi mai multă plăcere/satisfacție? Banii nu ar trebui să fie luați în considerare în această decizie.

Cartea mea nu se referă însă la tendințele iraționale cu care ne confruntăm *cu toții*, ci oferă instrumentele necesare pentru a-ți explora propria atitudine față de bani, bazată pe harta unică a universului tău interior.

Deși un psihoterapeut te poate ajuta să vezi aberațiile de gândire, va fi mai interesat de motivul pentru care ai intrat în încurcătură (cumpărând bilete la două evenimente în aceeași seară). Dacă se întâmplă des, pot exista motive ale acestor „greșeli”. Poate te simți vinovat că ai cheltuit bani pentru tine și, pentru a evita vinovăția, te grăbești să iei decizii legate de bani fără să te gândești prea mult (sau să verifici datele). Poate că nesiguranța de a fi singur sâmbătă seara (din cauza dificultăților de socializare din anii de școală) te determină să-ți faci planuri fără să te gândești prea mult. Sau este aceasta o reflexie a unui stil de viață haotic mai general? Mă interesează amprenta emoțională care predispune la anumite modele de gândire și comportament.

Propunându-ți un mod diferit de gândire, sper să-ți ofer o nouă perspectivă pentru a-ți explora relația cu banii. Îmi amintesc că, odată, un client cu anxietate legată de bani a respirat adânc după ce a povestit în detaliu amintirea dureroasă a falimentului părinților. Respirația adâncă a fost urmată de o tăcere, apoi m-a întrebat, cu un aer plin de speranță: „Asta-i tot?” Adică: „Am dezlegat misterul? Am găsit răspunsul?” sau, cu alte cuvinte, ar putea experiența aceea să explice totul? Din păcate, nu există niciodată un „asta-i tot”. Unii cititori vor fi dezamăgiți aflând că nu există aproape niciodată *un* lucru, *o* experiență sau *un* gând care să explice modul în care acționăm aici și acum.

Aceasta nu face căutarea noastră mai puțin valoroasă, iar eu sunt convinsă de asta. De fapt, deschiderea minții către o abordare diferită a căutării de sine și a reflecției te va ajuta să te înțelegi într-un mod

multifațetat, multidimensional, care îți va îmbogăți înțelegerea de sine (și nu doar în privința banilor).

Voi folosi exemple din viață, din practica clinică și exemple publicate din practica clinică a colegilor, precum și despre figuri publice și din cultura populară. Dacă voi evoca situații legate de clienții mei, va fi disimulat și anonim, pentru a le proteja intimitatea și pentru a respecta principiul confidențialității.

Bunăstarea financiară și conștientizarea emoțională a relației cu banii

Bunăstarea financiară este descrisă, în general, ca o stare de fericire și de control privind situația finanțelor personale. Aceasta nu este legată de suma de bani pe care o deții, ci de capacitatea de a avea un control suficient asupra situației tale financiare, având conștiința că înțelegi alegerile pe care le faci (în loc să acționezi irațional sau împotriva interesului tău). The Money and Pensions Service (MaPS), o organizație independentă din Marea Britanie care oferă consiliere financiară gratuită, afirmă că „bunăstarea financiară înseamnă să te simți în siguranță și să deții controlul. Înseamnă să-ți folosești banii la maximum de la o zi la alta, să faci față neprevăzutului și să fii pe drumul cel bun spre un viitor financiar sănătos. Pe scurt: reziliență financiară, încredere și putere”.

În general, există o serie de factori care ne pot afecta bunăstarea financiară. Aceștia includ:

- Factori sociali și economici
- Cunoștințe financiare
- Factori psihologici