

Дениз Фоули, Эйлин Нечас

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Глава 57 **Планирование ухода на пенсию**

<http://book.zehinli.info>

Каким вы видите свое будущее после ухода на пенсию? Может быть, вы собираетесь перебраться в коттедж на берегу моря или снять дом в Нью-Джерси?

Или вас гнетет страх оказаться бездомной?

"Большинство женщин, приходящих ко мне на занятия, боятся именно этого, - признает специалист по планированию финансов Джудит Мартиндейл. - Я слышу это постоянно. Женщины приходят ко мне и говорят: "Джуди, милая, я не хочу окончить жизнь бездомной".

"У меня даже была одна женщина, которая сложила в чемодан смену одежды, одеяло, постельные принадлежности, как говорится, на всякий случай. А ведь у этой женщины было свое дело, и оно процветало".

МОЖНО ЛИ ПОСТАВИТЬ ЗНАК РАВЕНСТВА МЕЖДУ ПОНЯТИЯМИ "СТАРЫЙ" И "БЕДНЫЙ"?

Не только Дж. Мартиндейл, ряд психологов также обратили внимание на новый источник беспокойства среди пожилых людей. Это беспокойство охватило особенно представительниц слабого пола: многие одинокие, овдовевшие или разведенные женщины, вглядываясь в свое будущее, видят себя притулившимися к кучке своего имущества на решетке, через которую поднимается пар.

"Я одинокая женщина, у меня свое дело, и я знаю, как страшно, когда у тебя никого нет, - признается Мартиндейл, которая разведена и у которой нет детей. - Были моменты, когда я тоже паниковала, боясь закончить жизнь бездомной".

Чтобы избавиться от страхов, она решила действовать по плану. Она пришла к выводу, что после ухода от дел ее жизнь будет зависеть от состояния здоровья и от того, сколько у нее будет денег. И она начала заниматься своим здоровьем и своими финансами - хороший пример для всех женщин, которые оказываются перед лицом не блестящей финансовой ситуации.

Обратимся к фактам.

- Большинство замужних женщин встречают старость овдовевшими.
- Средний доход женщины старше 60 лет составляет 6300 долларов.
- Большинство женщин зарабатывают меньше, чем мужчины, и не могут вносить такое же количество средств в пенсионные фонды. Женщины, уходящие на пенсию, также получают гораздо меньше, чем мужчины, по программам социального обеспечения.

- Женщины, какое-то время не работавшие, потому что этого требовали интересы семьи, работавшие неполный рабочий день или совсем не работавшие, которые занялись профессиональной деятельностью после того, как подросли их дети, имеют меньше возможностей откладывать деньги на старость. Уходя на пенсию, они обнаруживают, что "наказаны" за выполнение материнских обязанностей: их пенсия меньше, потому что они проработали меньшее число лет и меньше зарабатывали.

Неработавшие жены получают по достижении 65 лет 50 процентов от пенсии, заработанной их мужьями.

- Хотя средний возраст овдовевших в Соединенных Штатах составляет 56 лет, женщины не получают пенсий, пока им не исполнится 60 лет.

- Женщины в среднем живут дольше и больше страдают от хронических заболеваний, поэтому если только женщина не обеспечила себя заранее на старость, она может прожить все отложенное.

ЗАРАНЕЕ ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БУДУЩЕМ

Подобно Дж. Мартиндейл, Линн Скерзер планирует свой уход на пенсию. Она и ее муж Джек очень хорошо представляют себе, как это будет. Линн занимается самостоятельной предпринимательской

деятельностью, а Джек, профессор, работает в университете по контракту. Им около 50 лет. Один раз в неделю, по средам, они могут позволить себе проводить время вместе: делать покупки, готовить, совершать прогулки и брать уроки верховой езды. "Когда мы думаем о том времени, когда не будем больше работать, нам представляется, что каждый день в году мы будем проводить так, как сейчас мы проводим среды, - говорит Линн. - На склоне лет я хочу заниматься тем, что доставляет мне удовольствие. И я не хочу провести следующие несколько лет в страхе о том, что нас ждет. Мы планируем наше будущее не только в том, что касается средств к существованию, но и в отношении здоровья".

Линн и Джек вовлечены в программы пенсионного обеспечения. Каждый год они в первую очередь вносят определенные суммы на индивидуальные счета пенсионного обеспечения, даже если у них оказываются другие срочные платежи. Они пользуются

медицинскими льготами (право на эти льготы есть у Джека), в которые входит ежегодное обследование их обоих; они купили домашний гимнастический комплекс и занимаются на нем три раза в неделю.

"Это важно для нас обоих, - объясняет Линн. - Мы не хотим превратиться в развалины, мы хотим в пенсионном возрасте путешествовать, а не ходить по врачебным кабинетам".

И плановики-финансисты, и психологи соглашаются в том, что основу для благополучия в пенсионном возрасте надо начать закладывать немедленно, независимо от того, сколько вам лет.

Если, подобно Линн, вы хорошо знаете, как собираетесь провести свою золотую осень, вам будет проще спланировать свое будущее. Например, если вы хотите после выхода на пенсию увидеть всю Америку из домика на колесах, вам надо заблаговременно сделать сбережения - ведь такое путешествие недешево стоит. Если же вы собираетесь посвятить ваши пожилые годы деятельности в добровольных организациях, ваши сбережения могут быть более скромными.

Решите, как долго вы намерены работать или, что относится к большинству женщин, сколько вам придется работать. Женщина, которой нравится ее работа, которую привлекает финансовая независимость, у которой на работе много друзей, может захотеть

продолжить работать и после достижения возраста, когда принято уходить на пенсию. Многим женщинам, поздно начавшим работать или не имеющим средств к существованию, приходится трудиться дольше, чтобы обеспечивать себя.

Если вы замужем, вам следует поговорить с вашим супругом о том, как вы представляете себе ваше будущее. Если вы собираетесь провести его вместе, вам надо согласовать свои планы.

"Вам надо знать, чего хотите вы и чего хочет ваш муж, - советует Мартиндейл.

- Я пришла к выводу, что большинство людей живут по привычке. Только 3 процента населения страны ставят перед собой цели. Если у вас нет цели, вы растрчиваете свою жизнь".

ЧТО ЕСЛИ?.. ПРОСЧИТАЙТЕ ВСЕ

Замужним женщинам надо подумать об очень реальных шансах на склоне лет остаться одним. "Вам надо научиться спокойно относиться к мысли, что вам, может быть, придется жить одной, - советует специалист по планированию финансов Джудит Мартиндейл. - Около 41 процента женщин пенсионного возраста не имеют мужей".

"Но это не должно пугать вас, предупреждает Мартиндейл. - Вы можете позаботиться о будущем сегодня, развить в себе умения, которые пригодятся вам впоследствии". Вот некоторые из ее предложений:

- Вспомните три ситуации в вашей жизни, когда вам было очень трудно, но вы выдержали.

- Представьте себя в трудной ситуации, а затем подумайте, как вы будете решать проблемы.

- Учитесь гибкости. Может быть, самый простой способ научиться этому - вспомнить о ваших вошедших в привычку действиях и видоизменять их.

"Вставайте по утрам с кровати с разных ее краев", - рекомендует она.

- Учитесь быть последовательной, настойчивой независимой в своих действиях. "Если вы не знаете, как за это взяться, - замечает д-р

Мартиндейл, - поговорите с кем-нибудь из знакомых, чья независимость вам известна".

- Заводите друзей. Лучшее средство против одиночества - иметь людей, о которых заботитесь вы и которые заботятся о вас. Так как в старшем возрасте мы часто теряем друзей, которых знали всю жизнь, нужно научиться заводить новых друзей. "Я думаю, существующая в нашем обществе культурная традиция заботиться о других оказывается очень полезной для нас, - говорит д-р Мартиндейл. - Мы знаем, как устанавливать контакты с людьми; но мы часто оказываемся слишком занятыми и теряем связи с нашими друзьями, а мы должны помнить о них и проявлять заботу о них".

У ВАС ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАПАСНОЙ ПЛАН

Строя планы на время выхода на пенсию, вы не должны забывать тот факт, что нам не всегда живется счастливо. Велика вероятность, что в какой-то момент у вас могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем, предупреждает Дороти Литвин, доктор философии, частнопрактикующий психолог из Нью-Йорка, у которой проходят курсы психотерапии пожилые женщины.

"Когда вы приближаетесь к пятидесяти годам, начинается переходный период. Вы замечаете изменения. Появляется утомляемость, вы не можете делать то, что делали раньше. Есть, правда, и хорошие моменты. В финансовом отношении это десятилетие более благополучно. В это время люди начинают серьезно задумываться над тем, что они будут делать, когда постареют и, может быть, лишатся здоровья", - говорит она.

Проверьте, как у вас обстоят дела с медицинской страховкой - есть ли у вас страховой полис или вы можете рассчитывать на Медикэр; вам надо знать, сможете ли вы оплачивать счета, если у вас появится хроническое заболевание. По статистике, женщины чаще страдают хроническими заболеваниями, чем мужчины, поэтому их потребности в медицинском обслуживании бывают выше. Хроническое заболевание может потребовать длительного ухода, расходы на который не оплачиваются полностью полисами страховых компаний или получателями Медикэра.

Если вы поздно начали работать, узнайте в Управлении социального обеспечения, на какой вид социального обеспечения вы можете рассчитывать при уходе на пенсию. Почти в два раза больше женщин получают пенсию в качестве жен проработавших мужей, а не за свою работу. Помните, что наработавшая жена получает только половину пенсии, заработанной ее мужем. "Если это ее единственный источник дохода, она будет очень ограничена в средствах, - предупреждает Мартиндейл. - Лучше получить собственное выходное пособие - но сначала его надо заработать".

ПОЗНАЙТЕ СЕБЯ

Уход на пенсию может вызвать психологическое напряжение и, если женщина замужем, повлиять на ее брак. "Знание того, с чем вы столкнетесь, поможет вам решить проблемы", - замечает д-р Литвин.

К примеру, спросите себя, что вы станете делать, когда, как выразилась одна остроумная женщина, у вас будет "в два раза меньше денег и в два раза больше мужа". Газетные колонки заполнены письмами женщин, чьи ушедшие с работы мужья надоедливо путаются под ногами. "Когда муж уходит с работы, он теряет социальные контакты и попадает в большую зависимость от жены, - говорит д-р Литвин. - Он теряет основу, на которой держалось его верховенство, и жена может стать его единственной аудиторией".

Спросите себя, готовы ли вы уйти с работы в то же время, когда это сделал ваш муж. "Бывает, что муж уже готов отойти от дел, а женщина все еще полна энтузиазма и увлечена работой, - замечает д-р Литвин. - Женщины дольше живут, поэтому иногда они даже в 65 лет никак не хотят расстаться с работой".

ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

Если у вас нет других интересов, кроме работы, мужа и семьи, уйдя на пенсию, вы, скорее всего, ощутите пустоту, а не радость.

"Чем больше у вас интересов, тем лучше для вас, - замечает д-р Литвин. - Люди, которые ждут ухода на пенсию, видят в этом возможность заняться тем, что им нравится".

Учтите этот момент в своем запасном плане, плане Б, если по каким-либо причинам плану А не суждено состояться. Д-р Литвин говорит, что ей приходилось наблюдать разницу в жизни женщин старшего возраста, имеющих интересы за пределами своего дома и не имеющих их. "У меня была пациентка, которая развелась после семидесяти. Ее муж был ее работой. Она планировала весь свой день исходя из его потребностей. Он был организующим началом ее жизни. Постепенно жизнь после развода у нее наладилась, потому что ей было чем заняться, потеря не ощущалась так тяжело. Но я знала женщину такого же возраста, муж которой умер, когда ей тоже было за семьдесят. Всю свою жизнь она была зависимой, и в детстве, и в двух браках. Лишенная привычных занятий, она впала в тяжелую депрессию. У нее не оказалось тех резервов, которые были у первой пациентки".

ЗДОРОВЬЕ - ГЛАВНОЕ

Забота о здоровье - одно из лучших вложений, которое вы можете сделать на будущее. Подобно целевому вложению денег, хорошее здоровье продлит вашу независимость.

Будучи финансистом-плановиком, а отнюдь не геронтологом, Джудит Мартиндейл следовала всем рекомендациям врачей по сохранению здоровья. Она советует своим клиенткам начать выполнять комплекс упражнений и строго придерживаться выбранной программы, потому что этим они улучшат свое здоровье и подвижность; рекомендует пересмотреть свою диету и улучшить ее, ежегодно проходить обследования. Она напоминает женщинам не забывать о том, что им необходимо получать достаточно кальция, чтобы не допустить развития остеопороза, регулярно производить самодиагностику грудных желез, делать маммограммы, которые могут обнаружить рак грудных желез на ранней стадии.

УЧИТЕСЬ ДЕЛАТЬ СБЕРЕЖЕНИЯ

Мартиндейл просила своих клиенток подсчитать, какими средствами они располагают, с тем чтобы они получили более точное представление о состоянии своих финансов. "Многие женщины содрогаются при мысли об этом", - замечает она. Отчасти это происходит потому, что они боятся обнаружить то, что лишит их ощущения благополучия, не говоря уже о возникающем тут же чувстве финансовой незащищенности. "Многие шутят, что у них нет ничего такого, о чем можно было бы беспокоиться. Но зачастую они обнаруживают, что располагают большим, чем предполагали", - продолжает Мартиндейл.

Она указывает также, что даже замужние женщины обычно немного пугаются, когда речь идет о финансовых расчетах, им трудно многое понять, если у них нет опыта.

"Даже если жена ежедневно имеет дело со счетами и считает себя сведущей в вопросах семейных финансов, традиционно все решения о размещении средств принимает ее муж, - говорит Мартиндейл. - У нее создается иллюзия, что она распоряжается деньгами, тогда как реальное умение распоряжаться деньгами предполагает долгосрочное планирование".

Мартиндейл также просит женщин проверить свое отношение к деньгам, отчасти для того, чтобы определить, нет ли в их сознании психологической преграды, мешающей приступить к выполнению программы сбережений. Чтобы понять их отношение к деньгам, она просит их закончить предложения такого типа: "Деньги для меня - это..." или "При мысли, что я несу ответственность за мое собственное финансовое обеспечение в будущем, я..."

Она также просит их подумать, на что они тратят деньги, и проследить расходы за два-три месяца, чтобы можно было сделать вывод, все ли тратится на текущие потребности без мысли о завтрашнем дне или все сберегается на потом и ничего не оставляется, чтобы получить удовольствие сегодня.

Она советует начать осуществлять программу сбережений на старость как можно раньше. В выработке такой программы неоценимую помощь может оказать специалист по финансовому планированию, но нужно найти человека, с которым вы сможете вести дела. "Вначале вам необходимо ознакомиться с основами ведения дел,

чтобы вы могли участвовать в выработке стратегии размещения средств. Вам не нужно посвящать во все кого-то другого", - говорит она.

И не считайте, что у вас слишком мало средств, чтобы начать делать сбережения. Имеет смысл откладывать даже 10 долларов в месяц. За 25 лет при процентной ставке только 5,25 в месяц эти ежемесячные 10 долларов дадут вам 6193 доллара. Если же процентная ставка будет равна 10, то у вас окажется 11295 долларов.

"Следуйте старому правилу "платить сначала себе", - советует Мартиндейл.

<http://book.zehinli.info>