

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАР

---

# ДЕНЬГИ МЕЖДУ НАМИ

Как супругам договариваться о  
бюджете, тратах и будущем

18+

**Максим Ветров**

**Деньги между нами. Как  
супругам договариваться  
о бюджете и тратах**

*<https://litres.ru/74211687>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Ссора из-за доставки еды редко бывает только о доставке. За раздражением могут стоять усталость, страх остаться без запаса, ощущение несправедливости или давняя обида: один старается, а другой будто не замечает усилий. Деньги быстро становятся языком власти, заботы, свободы и доверия. Поэтому супруги способны спорить о небольшой сумме так, словно решается судьба семьи.

Эта книга не учит складывать зарплаты в одну кассу любой ценой. У счастливых пар бывают разные системы: полностью общий бюджет, общий счёт плюс личные деньги, распределение категорий, пропорциональные взносы. Важна не форма сама по себе, а ясность. Оба понимают правила, считают их честными и могут обсуждать изменения без унижения и угроз.

Наша задача — превратить деньги из источника скрытого напряжения в совместный инструмент. Для этого придётся

увидеть не только цифры, но и смыслы, которые каждый из супругов вкладывает в безопасность, щедрость, успех и свободу.

# Содержание

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| СОДЕРЖАНИЕ                                       | 5  |
| Введение. Деньги говорят не только о деньгах     | 8  |
| Как читать эту книгу вдвоём                      | 10 |
| Что изменится после книги                        | 12 |
| Сумма и её скрытый смысл                         | 14 |
| Четыре частые причины денежных конфликтов        | 16 |
| Цикл: тревога, контроль, сопротивление           | 18 |
| Сцена: разговор после внезапной покупки          | 20 |
| Ошибка: спорить в момент оплаты                  | 22 |
| Практика: карта последней ссоры                  | 24 |
| Главный вывод главы                              | 26 |
| Невидимый финансовый багаж                       | 28 |
| Семейные правила, которых никто не<br>произносил | 30 |
| Дефицит, достаток и отношение к риску            | 32 |
| Упражнение: денежная биография                   | 34 |
| Не использовать прошлое как оружие               | 36 |
| Создать третью семейную культуру                 | 38 |
| Главный вывод главы                              | 40 |
| Не начинайте с претензии                         | 42 |
| Факты вместо ярлыков                             | 44 |
| Слушать, чтобы понять логику                     | 46 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                | 47 |

# **Максим Ветров**

# **Деньги между нами. Как супругам договариваться о бюджете и тратах**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

3

Глава 1. Почему деньги превращаются в ссору

6

Глава 2. Что каждый принёс из своей семьи

13

Глава 3. Разговор без войны

20

Глава 4. Общая финансовая картина

27

Глава 5. Как выбрать модель семейного бюджета  
34

Глава 6. Личные деньги внутри брака  
41

Глава 7. Разница доходов и невидимый вклад  
48

Глава 8. Долги, кредиты и финансовый риск  
55

Глава 9. Крупные покупки и общие цели  
62

Глава 10. Дети, родители и родственники  
69

Глава 11. Когда доверие уже нарушено  
76

Глава 12. Система договорённостей на годы  
83

Заключение

## Практические инструменты

*Книга построена как последовательная практика: читайте одну тему, обсуждайте вопросы и фиксируйте одно решение.*

**ВВЕДЕНИЕ**

# **Введение. Деньги говорят не только о деньгах**

Ссора из-за доставки еды редко бывает только о доставке. За раздражением могут стоять усталость, страх остаться без запаса, ощущение несправедливости или давняя обида: один старается, а другой будто не замечает усилий. Деньги быстро становятся языком власти, заботы, свободы и доверия. Поэтому супруги способны спорить о небольшой сумме так, словно решается судьба семьи.

Эта книга не учит складывать зарплаты в одну кассу любой ценой. У счастливых пар бывают разные системы: полностью общий бюджет, общий счёт плюс личные деньги, распределение категорий, пропорциональные взносы. Важна не форма сама по себе, а ясность. Оба понимают правила, считают их честными и могут обсуждать изменения без унижения и угроз.

Наша задача — превратить деньги из источника скрытого напряжения в совместный инструмент. Для этого придётся увидеть не только цифры, но и смыслы, которые каждый из супругов вкладывает в безопасность, щедрость, успех и свободу.

## **ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ**

Как тема «введение. деньги говорят не только о деньгах» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ВВЕДЕНИЕ**

# Как читать эту книгу вдвоём

Лучший темп — одна глава в неделю. Сначала каждый читает её отдельно и отмечает места, где хочется спорить или защищаться. Затем супруги выбирают спокойное время и обсуждают только одну тему. Не стоит устраивать финансовый марафон на три часа: после сорока–пятидесяти минут внимание падает, а старые претензии выходят на первый план.

Во время разговора полезно разделять факты, чувства и просьбы. Факт: за месяц на кафе ушло двадцать тысяч. Чувство: мне тревожно, потому что у нас нет резерва. Просьба: давай на следующий месяц заранее определим сумму на кафе. Такая последовательность звучит взрослее, чем обвинение: ты постоянно транжиришь деньги.

Если какая-то тема слишком болезненна, не пытайтесь победить её за один вечер. Зафиксируйте, что уже удалось понять, договоритесь о временном правиле и назначьте дату продолжения. Пауза — не бегство, если у неё есть срок и цель.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «как читать эту книгу вдвоём» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, сво-

боду, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ВВЕДЕНИЕ**

# Что изменится после книги

К концу книги у вас появится финансовая карта семьи: доходы, обязательные расходы, долги, резерв, личные суммы и общие цели. Но важнее другое — появится способ принимать решения. Вы будете знать, какие траты можно делать свободно, что требует обсуждения, как говорить о риске и что делать, если договорённость нарушена.

Ни один бюджет не отменяет неожиданностей. Доход может снизиться, ребёнку понадобится лечение, родственники попросят помощи, один из супругов захочет сменить работу. Зрелая система отличается не тем, что в ней ничего не ломается, а тем, что пара умеет перестраивать правила без взаимного уничтожения.

Не стремитесь к идеальной схеме. Стремитесь к системе, которую вы действительно соблюдаете. Простое правило, принятое обоими, сильнее сложной таблицы, которой пользуется только один человек.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «что изменится после книги» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей

финансовой встречи?

## **ГЛАВА 1 · ПОЧЕМУ ДЕНЬГИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ССОРУ**

# Сумма и её скрытый смысл

Представьте: один супруг покупает дорогие наушники, не предупредив второго. Формально спор идёт о цене. Но один слышит: мои желания для тебя не важны. Другой слышит: мне нельзя распоряжаться тем, что я заработал. Пока пара обсуждает только стоимость покупки, настоящий конфликт остаётся нетронутым.

У любой денежной претензии есть два слоя. Первый — измеримый: сколько потрачено, когда, из какого бюджета. Второй — эмоциональный: что этот поступок означает для отношений. Полезный вопрос звучит так: если забыть о сумме, что именно меня задело? Ответом может быть отсутствие предупреждения, двойной стандарт, страх бедности, потеря влияния или ощущение, что партнёр живёт отдельно.

Разделение слоёв снижает накал. Цифры обсуждают через правила. Чувства — через признание и просьбы. Одним калькулятором здесь не обойтись, но и одними словами проблему не решить.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «сумма и её скрытый смысл» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ГЛАВА 1 · ПОЧЕМУ ДЕНЬГИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ССОРУ**

# Четыре частые причины денежных конфликтов

Первая причина — неопределённость. Никто не знает точного остатка, будущих платежей и допустимого уровня трат. Вторая — неравенство влияния: тот, кто больше зарабатывает, считает себя главным, либо тот, кто ведёт бюджет, контролирует каждую покупку.

Третья причина — разные представления о нормальной жизни. Для одного отпуск раз в год необходим, для другого это опасная роскошь. Четвёртая — нарушенные обещания: скрытая рассрочка, невнесённая сумма, деньги из резерва без согласования.

Обычно в одной ссоре смешиваются сразу несколько причин. Поэтому не спешите выбирать виноватого. Сначала назовите тип проблемы. Неопределённость лечится прозрачностью. Неравенство — правом голоса. Разница приоритетов — переговорами. Нарушение обещания — восстановлением доверия и последствиями. Когда проблема названа точно, она перестаёт выглядеть как дефект характера партнёра.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «четыре частые причины денежных конфликтов» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ГЛАВА 1 · ПОЧЕМУ ДЕНЬГИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ССОРУ**

# **Цикл: тревога, контроль, сопротивление**

Один тревожится за деньги и начинает чаще проверять расходы. Второй ощущает давление, скрывает мелкие покупки или раздражённо защищает право на свободу. Скрытность усиливает тревогу первого, контроль становится жёстче. Так возникает замкнутый круг, в котором каждый поступок подтверждает худшие опасения другого.

Выход начинается с признания цикла. Не ты безответственный и не ты помешан на контроле, а мы попали в схему, которая делает обоих несчастными. Затем каждый берёт ответственность за свою часть. Тревожный супруг учится просить информацию, не устраивая допрос. Сопровотивляющийся перестаёт защищать свободу секретами и заранее договаривается о личной сумме.

Важно бороться не друг с другом, а с повторяющимся сценарием. Фраза нам снова страшно и тесно полезнее, чем ты опять начинаешь. Она возвращает паре ощущение команды.

## **ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ**

Как тема «цикл: тревога, контроль, сопротивление» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, сво-

боду, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ГЛАВА 1 · ПОЧЕМУ ДЕНЬГИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ССОРУ**

# **Сцена: разговор после внезапной покупки**

Антон увидел списание и спросил: «Ты опять купила что-то, не сказав мне?» Лена сразу ответила: «Я сама заработала». Оба были готовы продолжить привычную драку. Но Лена сделала паузу и уточнила: «Тебя пугает сумма или то, что ты узнал постфактум?» Антон признался: «Второе. Мы вчера решили копить на переезд, и я почувствовал, что решение ничего не значит».

Лена не отменила своё право на покупку. Она признала влияние поступка: «Понимаю. Мне хотелось не просить разрешения. Давай установим сумму, до которой мы ничего не согласовываем, а выше просто предупреждаем друг друга». Они выбрали порог и договорились вернуться к нему через месяц.

Хороший разговор не всегда заканчивается одинаковым мнением. Он заканчивается понятным правилом, которое защищает обе важные потребности: общую надёжность и личную автономию.

## **ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ**

Как тема «сцена: разговор после внезапной покупки» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ГЛАВА 1 · ПОЧЕМУ ДЕНЬГИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ССОРУ**

# Ошибка: спорить в момент оплаты

Касса магазина, приложение банка перед переводом и вечер после тяжёлого дня — плохие места для важных решений. В момент оплаты супруги уже находятся под давлением: нужно быстро выбрать, рядом могут быть дети или посторонние, а отказ воспринимается как публичное унижение.

Заранее договоритесь о стоп-фразе. Например: «Сейчас не решаем, вернёмся к этому в восемь». Она не означает автоматический отказ. Она переносит вопрос в обстановку, где можно посмотреть цифры и услышать друг друга. Исключение — срочная медицинская или бытовая необходимость, для которой лучше иметь отдельное правило.

Если покупка не терпит нескольких часов, спросите: что будет, если мы откажемся сегодня? Ограниченная скидка редко важнее спокойствия в семье. Давление срочности часто заставляет пару платить не только деньгами, но и доверием.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «ошибка: спорить в момент оплаты» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей

финансовой встречи?

## **ГЛАВА 1 · ПОЧЕМУ ДЕНЬГИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ССОРУ**

# Практика: карта последней ссоры

Возьмите один недавний конфликт и разберите его без поиска виноватого. Сначала запишите наблюдаемые факты: сумма, действие, время, прежняя договорённость. Затем каждый отдельно отвечает: что я подумал, что почувствовал, чего испугался, чего хотел добиться своей реакцией.

Сравните ответы. Часто обнаруживается, что один защищал безопасность, а второй — уважение и самостоятельность. Обе потребности законны, хотя способы защиты могли ранить. После этого сформулируйте одно правило на будущее. Оно должно быть конкретным: сумма, срок, канал предупреждения и действие при изменении планов.

Не переписывайте всю финансовую жизнь из-за одного эпизода. Цель упражнения — научиться видеть механизм конфликта. Когда вы несколько раз спокойно разберёте прошлое, новые ссоры станут короче: знакомый цикл будет легче остановить в начале.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «практика: карта последней ссоры» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей

финансовой встречи?

## **ГЛАВА 1 · ПОЧЕМУ ДЕНЬГИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ССОРУ**

# Главный вывод главы

Денежная ссора становится опасной, когда супруги принимают поведение друг друга за доказательство нелюбви, жадности или безответственности. Но за поступком нередко стоит попытка защитить важную потребность неудачным способом.

Полезная последовательность такова: назвать факт, обнаружить скрытый смысл, определить тип проблемы и создать правило. Если факт — незапланированная трата, смысл может быть связан с доверием, проблема — с отсутствием порога согласования, а правило — с личным лимитом и обязательным предупреждением.

В следующей главе мы пойдём глубже и посмотрим, откуда вообще берутся представления о правильных деньгах. Большая часть этих правил появилась задолго до брака — в семьях, где каждый из супругов рос и учился выживать.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «главный вывод главы» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ГЛАВА 2 · ЧТО КАЖДЫЙ ПРИНЁС ИЗ СВОЕЙ СЕМЬИ**

# Невидимый финансовый багаж

В брак входят не двое, а две семейные истории. В одной семье зарплату сразу раскладывали по конвертам, в другой тратили свободно и решали проблемы по мере появления. Где-то о долгах говорили открыто, а где-то ребёнок узнавал о них по тревожным разговорам за закрытой дверью.

Даже если взрослый человек отвергает родительский подход, он всё равно отталкивается от него. Тот, кто рос в дефиците, может копить до изнеможения или, наоборот, покупать всё желанное, доказывая себе, что бедность закончилась. Тот, кому деньги давали как награду за послушание, иногда смешивает финансовую поддержку с любовью.

Эти сценарии не приговор. Но пока они не названы, супруги спорят так, будто их личная норма единственно разумна. Интерес к истории партнёра не требует согласия с ней. Он помогает понять, почему обычная для вас трата для другого звучит как сигнал опасности.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «невидимый финансовый багаж» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей

финансовой встречи?

## **ГЛАВА 2 · ЧТО КАЖДЫЙ ПРИНЁС ИЗ СВОЕЙ СЕМЬИ**

# Семейные правила, которых никто не произносил

В детстве мы усваиваем правила не из лекций, а из повторяющихся сцен. Кто решал, что покупать? Можно ли было просить? Обсуждали ли цену подарка? Стыдили ли за желание иметь дорогую вещь? Принимали ли помощь родственников с последующим чувством долга?

Из таких сцен вырастают внутренние формулы: хороший муж обязан полностью обеспечивать; хорошая жена не спрашивает о доходах; деньги нужно тратить, пока они есть; кредит — всегда стыд; экономия — признак бедности; мужчина не должен отказывать родителям. Эти правила могут противоречить друг другу, но каждый воспринимает своё как очевидное.

Чтобы договориться, скрытое правило нужно превратить в обсуждаемое убеждение. Вместо «так все нормальные люди делают» скажите: «В моей семье считалось, что... Я до сих пор чувствую... Сейчас мне хотелось бы...» Такая формулировка оставляет место для новой общей нормы.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «семейные правила, которых никто не произносил» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ГЛАВА 2 · ЧТО КАЖДЫЙ ПРИНЁС ИЗ СВОЕЙ СЕМЬИ**

# Дефицит, достаток и отношение к риску

Опыт дефицита повышает чувствительность к неопределённости. Человек может хранить деньги на нескольких счетах, откладывать лечение, избегать инвестиций и злиться на необязательные покупки. Для него запас — не цифра, а возможность наконец не зависеть от чужого решения.

Опыт устойчивого достатка часто формирует другое ожидание: проблемы решаемы, доход восстановится, впечатления важны сейчас. Такой супруг может легче менять работу, брать кредит на удобство или вкладывать в рискованный проект. Ни одна позиция сама по себе не делает человека зрелым или незрелым.

Задача пары — не выбрать победителя, а построить коридор риска. Нижняя граница защищает безопасность: резерв, страховки, обязательные платежи. Верхняя даёт движение: сумма, которой можно рискнуть без угрозы базовой жизни. Тогда осторожность становится фундаментом, а смелость — управляемым ростом.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «дефицит, достаток и отношение к риску» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ГЛАВА 2 · ЧТО КАЖДЫЙ ПРИНЁС ИЗ СВОЕЙ СЕМЬИ**

# Упражнение: денежная биография

Каждый супруг отдельно вспоминает пять эпизодов: первую собственную покупку, самую сильную семейную ссору о деньгах, момент стыда из-за нехватки или излишества, пример щедрости и первое серьёзное финансовое решение. Запишите не только события, но и вывод, который вы тогда сделали.

Затем расскажите истории друг другу. Слушающий не спорит и не объясняет, почему вывод нелогичен. Его задача — задать три вопроса: что ты тогда чувствовал? Как это влияет на тебя сейчас? Что мне важно учитывать?

В завершение каждый формулирует одну просьбу. Например: «Когда мы берём деньги из резерва, мне важно сразу знать план возврата» или «Мне нужна небольшая личная сумма без отчётности, иначе я чувствую себя ребёнком». Биография становится полезной, когда превращается не в оправдание, а в понятную инструкцию по бережному обращению друг с другом.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «упражнение: денежная биография» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ГЛАВА 2 · ЧТО КАЖДЫЙ ПРИНЁС ИЗ СВОЕЙ СЕМЬИ**

# **Не использовать прошлое как оружие**

Знание уязвимости даёт власть. Если партнёр рассказал, что в его семье отец скрывал долги, нельзя в следующей ссоре бросать: «Ты такой же». Подобная фраза закрывает доступ к честности надолго. Человек понимает, что откровенность будет использована против него.

Обсуждение прошлого нужно для понимания реакции, а не для вынесения диагноза. Можно сказать: «Похоже, эта ситуация напоминает тебе то, что было дома. Я не хочу повторять тот сценарий. Давай посмотрим на факты». Так вы признаёте опыт, но возвращаете разговор в настоящее.

Семейная история объясняет поведение, но не освобождает от ответственности. Тревога из-за детского дефицита реальна, однако она не оправдывает тотальный контроль. Страх зависимости понятен, но не делает скрытые счета нормой. Зрелость начинается там, где сочувствие к прошлому соединяется с новыми правилами.

## **ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ**

Как тема «не использовать прошлое как оружие» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, сво-

боду, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ГЛАВА 2 · ЧТО КАЖДЫЙ ПРИНЁС ИЗ СВОЕЙ СЕМЬИ**

# Создать третью семейную культуру

Частая ошибка — решить, чья семья обращалась с деньгами правильнее. Но супругам не обязательно копировать ни одну модель. Они могут создать третью культуру, которая учитывает сильные стороны обеих: дисциплину одной семьи, щедрость другой, прозрачность, которой не хватало обеим.

Выберите три принципа новой культуры. Например: мы не скрываем долгов; у каждого есть личные деньги; помощь близким не угрожает обязательным платежам; крупные решения принимаются вдвоём; ошибки обсуждаются без унижения. Принципы должны быть короткими и проверяемыми.

Раз в год полезно задавать вопрос: эта система всё ещё подходит нашей жизни? Рождение ребёнка, переезд, болезнь, рост дохода или смена профессии меняют нагрузку. Третья культура живая. Она сохраняет ценности, но обновляет правила.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «создать третью семейную культуру» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ГЛАВА 2 · ЧТО КАЖДЫЙ ПРИНЁС ИЗ СВОЕЙ СЕМЬИ**

## **Главный вывод главы**

Ваш партнёр не родился транжирой, скрягой или контролёром. Его отношение к деньгам складывалось из опыта, наблюдений и решений, которые когда-то помогали чувствовать себя безопаснее. То же верно и о вас.

Понимание происхождения сценария снижает личную враждебность. Но настоящие изменения начинаются позже: когда пара выбирает, какие старые правила сохранить, какие отменить и чем заменить. Общая финансовая культура не возникает автоматически после свадьбы — её создают разговорами и повторяющимися поступками.

Теперь, когда скрытые смыслы стали заметнее, можно перейти к технике разговора. Следующая глава посвящена тому, как поднимать сложные темы так, чтобы не вызвать защиту ещё до появления цифр.

### **ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ**

Как тема «главный вывод главы» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ГЛАВА 3 · РАЗГОВОР БЕЗ ВОЙНЫ**

# Не начинайте с претензии

Фраза «нам надо поговорить о твоих тратах» заранее означает виноватого. Партнёр ещё не услышал фактов, но уже готов оправдываться. Лучше обозначить общую задачу: «Я хочу понять, как нам спокойнее пройти следующий месяц» или «Давай договоримся о правилах крупных покупок».

Начало разговора задаёт его траекторию. Используйте четыре элемента: нейтральный факт, своё состояние, общая цель и конкретное предложение. Например: «В следующем месяце у нас два крупных платежа. Я волнуюсь, что остатка не хватит. Хочу сохранить резерв. Давай сегодня двадцать минут посмотрим план».

Это не магическая формула. Партнёр всё равно может быть напряжён. Но вы не добавляете к сложной теме обвинение. В отношениях тон не заменяет содержание, однако помогает содержанию быть услышанным.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «не начинайте с претензии» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ГЛАВА 3 · РАЗГОВОР БЕЗ ВОЙНЫ**

# ФАКТЫ ВМЕСТО ЯРЛЫКОВ

Слова «всегда», «никогда», «безответственный» и «жадная» превращают обсуждение поступка в суд над личностью. На обвинение в характере невозможно ответить продуктивно: остаётся либо признать себя плохим, либо атаковать в ответ.

Факт можно проверить. «Три покупки выше нашего порога были сделаны без предупреждения» — факт. «Ты никогда не считаешься со мной» — вывод. Сначала назовите наблюдение, затем влияние: «Из-за этого пришлось взять деньги из резерва, и я потерял уверенность в нашем плане».

Если вы не уверены в цифрах, скажите об этом. «Мне кажется, расходы выросли, давай проверим» честнее, чем уверенное обвинение. Точность не делает разговор холодным. Наоборот, она освобождает партнёра от необходимости защищаться от преувеличения.

## ПАУЗА ДЛЯ ПАРЫ

Как тема «факты вместо ярлыков» проявляется в наших решениях?

Что каждый из нас пытается защитить: безопасность, свободу, справедливость, признание или близость?

Какое одно правило мы готовы проверить до следующей финансовой встречи?

## **ГЛАВА 3 · РАЗГОВОР БЕЗ ВОЙНЫ**

# Слушать, чтобы понять логику

Слушание — не молчание до своей очереди. Попробуйте пересказать позицию партнёра так, чтобы он сказал: «Да, именно это я имел в виду». До этого момента рано предлагать решение.

Используйте уточнения: «Что для тебя здесь самое важное?», «Чего ты боишься, если мы сделаем по-моему?», «Какое решение показалось бы тебе честным?» Не задавайте вопрос с готовым обвинением внутри: «Почему тебе опять плевать на наш бюджет?»

# 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.