



# JAK ROZMAWIAĆ W ZWIĄZKU O PIENIĄDZACH?

Katarzyna Sekścińska

Podstawą zdrowego funkcjonowania pary w kontekście zarządzania budżetem gospodarstwa domowego są szczerze rozmowy. Większość z nas ma świadomość, że brak rozmów o wspólnych finansach może być źródłem poważnego kryzysu w związku, jednak badania wskazują, że co czwarty Polak nie potrafi otwarcie rozmawiać z partnerem/partnerką o finansach.

**Co zrobić, by rozmowy o pieniądzu stały się domowym nawykiem, miały konstruktywny przebieg i służyły realizacji celów finansowych obu partnerów związku?**

# 6 powodów, dla których **nie rozmawiamy o pieniądzach w związku**

Czy pieniądze w związku to temat tabu? Zastanówmy się, jakie mamy bariery w podejmowaniu rozmów o finansach. Jakie mity, przekonania i kulturowe stereotypy pokutują w naszym myśleniu? Oto zestawienie 6 barier, które najczęściej napotykamy:

**CZY WIESZ, ŻE...** ?

Według CBOS (2018 r.) 94% osób pozostających w związku małżeńskim zadeklarowało, że nie wie, ile zarabia ich mąż lub żona.



## 01. O pieniądzach się nie rozmawia

W wielu polskich domach tak wczoraj jak i dziś pieniądze traktowane są jak tabu. W oparciu o różne komunikaty społeczne wykształciło się w nas przekonanie, że w kontekście pieniędzy wielu rzeczy „**nie wypada mówić**”, że to nieeleganckie, niestosowne, wręcz niegrzeczne. Na przykład trudno nam zapytać, ile ktoś zarabia lub ile wydaje co miesiąc na swoje potrzeby.



## 02. Pieniądze to temat dla mężczyzn

Przez wiele lat funkcjonowało społeczne przekonanie, że to mężczyzna ma dbać o finanse rodziny, zaś żona opiekować się ogniskiem domowym. Mimo że **czasy się zmieniły**, niektórzy mężczyźni nadal nie są chętni, by włączać partnerki w decyzje finansowe rodziny, a niektóre kobiety nie są skłonne podejmować tych tematów.



## 03. Co on/ona o mnie pomyśli?

Wiele osób nie decyduje się podjąć tematu finansów z partnerem/partnerką z **obawy przed negatywną oceną** swojej osoby. Często słyszanyymi argumentami podnoszonymi przez osoby obawiające się reakcji partnera/partnerki są: *Co jeśli on/ona pomyśli, że jestem materialistą/materialistką?*, *Co jeśli pomyśli, że chodzi mi tylko o jej/jego pieniądze?*, *Boję się, że pomyśli, że chcę ją/jego kontrolować.*

## 04. Pieniądze to zło



W wielu domach rozmowy o pieniądzach **wywołują silne negatywne emocje**, są powodem kłótni, a nawet jedną z głównych przyczyn rozwodów. Z perspektywy dziecka dorastającego w takim domu pieniądze jawią się więc jako zło, a rozmowy o nich jako coś, czego należy bezwzględnie unikać. W konsekwencji ten młody człowiek w dorosłym życiu może ograniczać rozmowy o pieniądzach z partnerem/partnerką z obawy przed potencjalnym konfliktem.

## 05. Jakoś nie było okazji



Kolejnym argumentem, choć właściwie raczej – wymówką, jest to, że nie nadarzyła się okazja do rozmowy o pieniądzach. Zwykle okazja, która się nadarza, to **sytuacja podbramkowa** – utrata pracy, nagły poważny wydatek, problemy finansowe. Wtedy jest już często za późno na spokojną rozmowę i na ustalenie wspólnych zasad czy celów odnoszących się do zarządzania finansami gospodarstwa domowego.

## 06. Nie umiem rozmawiać o finansach



Rozmów o pieniądzech nie uczą w szkole. Często też wzorce zaczerpnięte z rodzinnego domu nie są pomocne (a czasem wręcz przeszkadzają). W konsekwencji mamy poczucie, że nie umiemy rozmawiać o pieniądzech. Tymczasem o pieniądzech powinniśmy rozmawiać tak, jak na każdy inny ważny temat. Pieniądze są **narzędziem ekonomicznym**, środkiem płatniczym pozwalającym kupić towary i usługi. Jeśli tak o nich myślimy, to rozmowa o finansach nie wydaje się niczym szczególnym, czy też wzbudzającym emocje. Wielu z nas przypisuje im jednak **inne funkcje**: są wskaźnikiem sukcesu, miernikiem samooceny czy narzędziem władzy. Wtedy pieniądze przestają być emocjonalnie neutralne, a rozmowa o nich może być trudniejsza.



**Najważniejsze, by przetępać hamujące nas obawy i próbować rozmawiać!**

# Jak przygotować się do rozmowy o pieniądzach w związku?

## Jaki jest cel rozmowy?

Punktem wyjścia jest uświadomienie sobie tego, **po co** chcę rozmawiać o pieniądzach. Warto przemyśleć tę kwestię na dwóch poziomach:

- Czemu mają służyć rozmowy o pieniądzach w moim domu?
- Jaki jest cel tej konkretnej rozmowy, którą za chwilę chcę odbyć?



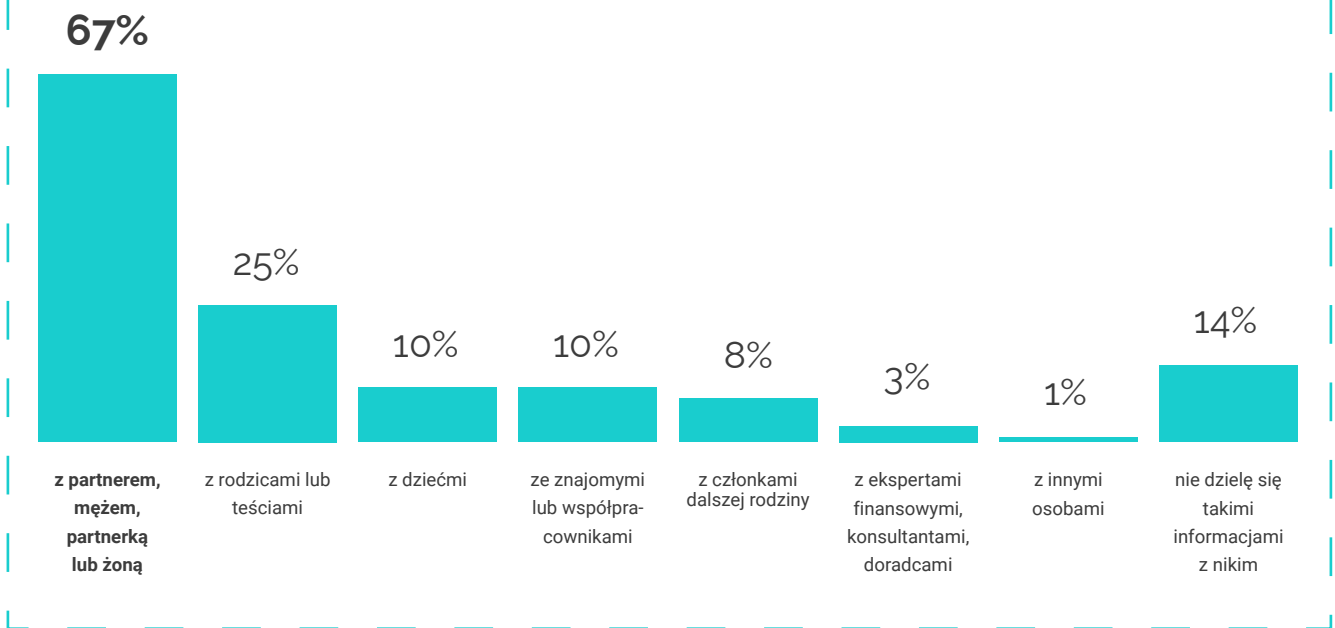
Warto poświęcić czas na to, by przemyśleć odpowiedzi na te pytania. Rozpoczynając rozmowę z partnerem/partnerką, należy jasno przedstawić cel rozmowy i to, jakich efektów/ustaleń się po niej spodziewamy. Wtedy obie strony wiedzą, do czego będą dążyć w rozmowie.

## Co już wiemy?

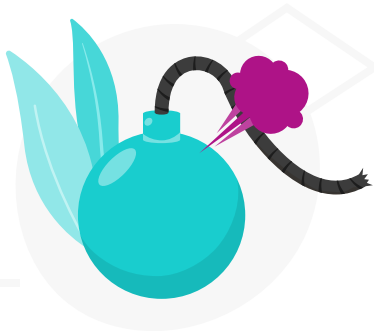
Warto zastanowić się nad tym, co już wiem o sobie i swoim partnerze w kontekście zarządzania pieniędzmi. **Przydatne mogą być pytania:**

- Czym są dla nas pieniądze?
- Jaki mamy styl ich wydawania? Taki sam, a może zupełnie inny?
- Jaki mamy stosunek do oszczędzania?
- Jakie mamy cele finansowe?
- Jakie są nasze słabe punkty w zarządzaniu budżetem domowym?
- W jakich sytuacjach ja mogę być wsparciem dla mojego partnera, a w jakich to ja będę potrzebowała jego/jej pomocy?

## Z kim rozmawiam o finansach?



Źródło: Raport „Zdrowie Finansowe Polaków”



## Gdzie potencjalnie jest pole minowe?

Zastanówmy się, jakie pytania, tematy, wątki mogą być **potencjalnie trudne** dla naszego rozmówcy? Dobrze jest nie zaczynać rozmowy od tego tematu i na nim też rozmowy nie kończyć, by ewentualne trudne emocje **były otoczone** neutralnymi lub pozytywnymi.

## Dogodne miejsce i czas

Rozmowy o pieniądzu nie powinny się odbywać w pośpiechu i w przypadkowym momencie. Poszukajmy momentu, gdy jesteśmy względnie **spokojni**, nic nie będzie nam przeszkadzało i nie mamy ograniczeń czasowych. Zadbajmy o **bezpieczne miejsce** do rozmów, w którym nikt postronny nie będzie nas słyszał oraz gdzie czujemy się swobodnie i komfortowo.



**CZY WIESZ, ŻE...**



Co czwarty Europejczyk przyznaje, że pieniądze rodzą w ich związkach sytuacje konfliktowe.

# 6 najczęstszych błędów popełnianych w komunikacji dotyczącej finansów:



01.

Ukrywanie swoich wydatków, niespłaconych zobowiązań czy utraty źródeł dochodu.



02.

Unikanie rozmów, by nie urazić drugiej osoby, nie narażać się na kłótnie i nie nadwyręzać relacji.



03.

Milczenie o niepowodzeniach finansowych z obawy przed negatywną oceną, tak w kontekście dochodu, jak i nierozważnej konsumpcji.



04.

Traktowanie finansów jako "mojej sprawy", bez liczenia się z innymi członkami rodziny.



05.

Niewzględnianie w związku odmiennych celów, priorytetów czy postaw w odniesieniu do pieniędzy.



06.

Brak partnerskich relacji, wspólnego omawiania i podejmowania kluczowych decyzji finansowych.

# O czym warto pamiętać podczas rozmów o pieniądzach?



## Uczciwość i szczerość

O finansach warto rozmawiać **szczerze i otwarcie**. Inaczej narażamy na szwank wzajemne zaufanie. Finansowe tajemnice, gdy już wyjdą na jaw, mogą poważnie uszkodzić **fundamenty związku**. Dobrze, gdy partnerzy otwarcie rozmawiają o pieniądzach i znają swoją bieżącą sytuację finansową (również wtedy, gdy nie jest najlepsza).

## Poznanie perspektywy drugiej strony

Warto ustalić z partnerem lub partnerką:

- jaki każdy z nas ma **stosunek** do pieniędzy,
- jakie są nasze **priority** w kwestii wydatkowania środków,
- **co musi**, a co tylko może być kupione,
- jaka wysokość **oszczędności** na koncie pozwala nam spać spokojnie,
- jaką część naszych dochodów jesteśmy skłonni wydawać, a ile chcielibyśmy **odkładać**,
- jakie są motywacje partnera/ki do takich a nie innych **zachowań konsumenckich**.

## Formułowanie celów

Aby **cel finansowy lub oszczędnościowy** był konsekwentnie realizowany przez oboje partnerów, powinien spełniać kilka kryteriów:

- zostać przez każdego z nich uznany za **własny**,
- musi być dobrze zrozumiany i **jasno określony**,
- powinien zawierać **wskaźniki sukcesu**, czyli po czym poznamy, że go osiągnęliśmy,
- powinien być **realny** dla obu stron i nie wymagający od nich czegoś, z czym nie są w stanie się zgodzić.

## Jesteśmy drużyną

Zwykle ludzie różnią się w parze **umiejętnościami** związanymi z zarządzaniem finansami oraz stosunkiem do zajmowania się pieniędzmi.

Warto czerpać z tych różnic między partnerami i **dzielić się** finansowymi obowiązkami tak, byśmy czuli się z nimi dobrze. Pamiętajmy, że jesteśmy jedną drużyną, której **wspólnym celem** jest jak najlepsze gospodarowanie budżetem domowym.

**CZY WIESZ, ŻE...**



**Finanse osobiste są jednym z najczęstszych obszarów przyczyniających się do rozpadu związku lub rozwodu.**

# Jak mówić o pieniądzach, by nie popadać w konflikt?

## 8 ZŁOTYCH ZASAD

01

Sprawdźmy, czy **rozumiemy** to samo pod używanymi pojęciami. *Oszczędność, rozrzutność, duży wydatek* może dla każdego znaczyć coś innego. Dobrze, jeśli **definicje słów** związanych z finansami zostaną uwspólnione i dogadane.

02

Słuchajmy **aktywnie**. Wyłączmy "przeszkadzajki" - telewizor, radio; odłóżmy telefon. **Dopytujmy**, jeśli coś w wypowiedzi partnera/ki nie jest dla nas jasne.

03

Nie domyślajmy się - **parafrazujmy**, to znaczy spróbujmy powiedzieć swoimi słowami, to, co usłyszeliśmy od partnera. Zapytajmy, czy to właśnie miał/a na myśli, czy dobrze zrozumieliśmy jego/jej **intencje**.

04

Mówmy o **zachowaniu**, a nie o partnerze. Powiedzmy: „ten zakup był niepotrzebny”, a nie - „jesteś rozrzutna/y”. Krytykę zachowania **łatwiej przyjąć** i podjąć próbę jego zmiany.

05

**Unikajmy** słów: „ty zawsze”, „ty nigdy”. **Generalizacja** wywołuje lawinę silnych emocji i poczucie niesprawiedliwej, niezasłużonej oceny.

06

**Komunikat „ja”** - mówmy o własnych uczuciach, myślach, pokazując, jak sytuacja wygląda naszymi oczyma i gdzie z naszej perspektywy leży problem. Taki komunikat przynosi nieporównywalnie **lepsze skutki** niż język pretensji i zarzutów.

07

Zachowajmy **spokój**. Moment, w którym emocje biorą górę, jest prawdopodobnie ostatnim momentem konstruktywnej rozmowy.

08

**Nie okłamujmy się**, postawmy na szczerość i otwartość. To fundament nie tylko dojrzałych rozmów o pieniądzach, ale i związku.



Partnerzy projektu  
**Zdrowie Finansowe**



# Po więcej materiałów i inspiracji zapraszamy na [ZdrowieFinansowe.pl](https://ZdrowieFinansowe.pl)

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

### Jak działać, aby zachować spokój ducha i trzeźwość umysłu?

**10 konkretnych elementów**

- 01 Masz wybór - możesz albo zamknąć się i przegadać w niepamięć, albo skupić się na tym, co możesz zrobić i sobie pozwolić na tę energię.
- 02 Zanim się przejmiesz, zastanów się, czy to jest naprawdę Twoje, czy nie jest tylko Twoim problemem. Nie wiesz, czy to jest Twoje, czy nie jest tylko Twoim problemem.
- 03 Nie wiesz, czy to jest Twoje, czy nie jest tylko Twoim problemem.
- 04 Wiedzieć nie wiesz, wiedzieć nie wiesz, wiedzieć nie wiesz.
- 05 Jeśli nie potrafisz poradzić sobie z tym, nie wiesz, czy to jest Twoje, czy nie jest tylko Twoim problemem.
- 06 Ogranicz przepływ informacji, wyłączenie telefonu.
- 07 Nie wiesz, czy to jest Twoje, czy nie jest tylko Twoim problemem.
- 08 Także nie wiesz, czy to jest Twoje, czy nie jest tylko Twoim problemem.
- 09 Nie wiesz, czy to jest Twoje, czy nie jest tylko Twoim problemem.



### Jak inni ludzie wpływają na nasze wybory konsumenckie?

Nasze postępowanie ma na nas wpływ, nasze wybory ma na nas wpływ. Nasze postępowanie ma na nas wpływ, nasze wybory ma na nas wpływ.

**Co warto wiedzieć, aby uniknąć wpływu innych?**

- 01 Pamiętaj, że nie wszystko jest konsumpcją. Nie wszystko jest konsumpcją.
- 02 Zanim podejmiesz decyzję zakupową, zastanów się, czy naprawdę jest to dla Ciebie dobre.
- 03 Zanim kupisz produkt, zastanów się, czy to jest naprawdę Twoje, czy nie jest tylko Twoim problemem.
- 04 Jeśli kupujesz produkt, zastanów się, czy to jest naprawdę Twoje, czy nie jest tylko Twoim problemem.



## ŚWIADOME I ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY

Zakupy można robić z głową. Wystarczy zaplanować, przemyśleć, czego tak naprawdę potrzebujemy, co jest niezbędne, a co jest wydatkiem extra. Świadomość tego, na co wydaje się pieniądze, sprawia, że w naszym życiu pojawia się mniej zbędnych rzeczy, a więcej oszczędności i spokoju. Odpowiedzialne zakupy to przede wszystkim świadome zakupy.



## NARZĘDZIOWNIKI

## RAPORTY I ANALIZY

### Zdrowie Finansowe Polaków

Partnerzy projektu:   

Współpraca merytoryczna: 



## FILMY I ANIMACJE

### Wielki reset czy nowy start?

O lekacjach, które odrobiliśmy w ostatnim czasie.

Partnerzy projektu:  



### Kalkulator budżetu domowego

Pobierz kalkulator i sprawdź, jak dobrze przygotowaliśmy swój budżet domowy.

Partnerzy projektu:  

