

# Как перестать ссориться. 38 практик для пар



Сергей Александров

18+

Сергей Александров

**Как перестать ссориться.  
38 практик для пар**

«Автор»

2026

## **Александров С.**

Как перестать ссориться. 38 практик для пар / С. Александров — «Автор», 2026

Вы уже не знаете, о чём говорить за ужином. Он смотрит в телефон, вы смотрите в тарелку. Или вы ругаетесь так, что соседи слышат. Или давно не ругаетесь — потому что просто перестали спорить. Как будто стена выросла между вами. Вы пробовали говорить «по душам» — но это всегда заканчивается или скандалом, или тягучим молчанием. И вы не знаете, как иначе. Вроде бы всё есть: общие дети, общая квартира, общая жизнь. Но уже не хочется возвращаться домой. Эта книга — не про то, как «спасти брак» и «стать счастливыми». Это 38 пошаговых действий для конкретных ситуаций. Когда ссора нарастает — одна практика. Когда чувствуете, что он отдаляется, — другая. Когда хочется близости, но не знаете, как подойти, — третья. Никакой теории про детские травмы и типы привязанности. Никаких сложных упражнений. Просто инструкции, которые можно сделать прямо сейчас. В машине, на кухне, в постели, даже в разговоре. Просто найдите свой случай в книге. И попробуйте один раз. Остальное — за вами.

# Сергей Александров

## Как перестать ссориться.

### 38 практик для пар

#### КАК ПЕРЕСТАТЬ ССОРИТЬСЯ

#### 38 простых практик для пар

*«Что имеет значение в счастливом браке — не то, насколько вы совместимы, а то, как вы справляетесь с несовместимостью.»*

— Лев Толстой

#### Важное предупреждение

Эта книга — сборник практических упражнений для работы над собой и отношениями. Она написана на основе личного опыта, наблюдений и общедоступных знаний в области психологии отношений и осознанности. Она не является медицинским, психотерапевтическим или юридическим руководством и не заменяет профессиональную помощь.

Автор и издатель не несут ответственности за последствия использования практик, описанных в книге. Любые решения, которые вы принимаете в своих отношениях, — ваша личная ответственность. Вы сами решаете, что и когда делать, и сами отвечаете за свой выбор.

#### Особые предупреждения:

**Насилие в отношениях.** Если в ваших отношениях есть физическое, психологическое, экономическое или сексуальное насилие — немедленно обратитесь к специалисту или в кризисный центр. Никакие практики из этой книги не должны использоваться как оправдание для терпения насилия. Иногда единственный правильный выбор — уйти, а не пытаться сохранить отношения. Эта книга не для таких ситуаций.

**Психическое здоровье.** Если вы находитесь в состоянии острой депрессии, тревожного расстройства, ПТСР или другого психического состояния, требующего вмешательства специалиста, — книга не заменит терапию. Некоторые практики могут усилить неприятные переживания. Если во время выполнения упражнения вы чувствуете ухудшение состояния, панику, отчаяние или желание причинить себе вред — немедленно остановитесь и обратитесь к специалисту.

**Эмоциональный комфорт.** Все практики должны выполняться добровольно и без насилия над собой. Если упражнение вызывает сильный дискомфорт, страх или сопротивление — пропустите его. Это не спорт, здесь не нужно «терпеть». Доверяйте своим ощущениям.

**Согласие партнёра.** Некоторые практики предполагают взаимодействие с партнёром. Прежде чем вовлекать его в упражнение, убедитесь, что он готов и согласен. Не используйте практики как способ манипуляции или давления.

Эта книга — инструмент, а не инструктор. Вы главный эксперт по своей жизни и отношениям. Доверяйте себе, слушайте свои ощущения и не делайте того, что вам не подходит.

#### Введение

Вы уже не знаете, о чём говорить за ужином. Он смотрит в телефон, вы смотрите в тарелку. Или вы ругаетесь так, что соседи слышат. Или давно не ругаетесь — потому что просто перестали спорить. Как будто стена выросла между вами. Вы пробовали говорить «по душам» — но это всегда заканчивается или скандалом, или тягучим молчанием. И вы не знаете, как иначе. Вроде бы всё есть: общие дети, общая квартира, общая жизнь. Но уже не хочется возвращаться домой.

Эта книга — не про то, как «спасти брак» и «стать счастливыми». Это 38 пошаговых действий для конкретных ситуаций. Когда ссора нарастает — одна практика. Когда чувствуете, что он отдаляется, — другая. Когда хочется близости, но не знаете, как подойти, — третья. Никакой теории про детские травмы и типы привязанности. Никаких сложных упражнений. Просто инструкции, которые можно сделать прямо сейчас. В машине, на кухне, в постели, даже в разговоре.

Если вы откроете эту книгу и сделаете хотя бы одну практику — через час вы заметите, что дышите иначе. Не потому что это магия. А потому что вы перестали делать то, что привыкли. Этого достаточно, чтобы всё сдвинулось. Вы не обязаны читать всё подряд. Просто найдите свой случай. И попробуйте один раз. Остальное — за вами.

\* \* \*

Вы держите в руках эту книгу. Возможно, вы хотите просто изучить, как правильно строить отношения. А может быть, в ваших отношениях что-то случилось.

Может, вы уже неделю спите спиной к спине и делаете вид, что всё нормально. Может, вы только что поругались и теперь сидите в разных комнатах. Может, вы просто устали — не от человека, а от того, что между вами стало меньше воздуха. Или вы даже не знаете, что именно не так, но чувствуете: что-то сломалось.

Я не буду спрашивать, кто виноват. Мне это неинтересно.

Мне интересно другое: что вы будете делать дальше. Продолжите терпеть? Устройте скандал? Уйдёте в молчание и надежду, что само рассосётся?

Я знаю все эти варианты. И они ни разу не сделали отношения теплее.

Поэтому я написал эту книгу. В ней нет ни одного объяснения, почему вы такие, какие вы есть. Нет разборов вашего детства, нет типов личности и классификаций. Я не психолог и не гуру. Я просто человек, который много раз ошибался в отношениях и нашёл способ ошибаться реже.

Этот способ — не думать, а делать. Конкретные действия в конкретный момент. Не «подумайте о своих чувствах», а «закройте рот на три вдоха». Не «попытайтесь понять партнёра», а «посмотрите на него так, будто видите впервые». Не «работайте над отношениями», а «сделайте одну вещь прямо сейчас».

Всё, что вы найдёте в этой книге, — это инструкции. Короткие, пошаговые, без воды. Вы открываете раздел, который подходит к вашей ситуации, читаете три минуты и делаете. Не завтра. Не когда будет настроение. А сейчас.

Я знаю, о чём вы думаете. «А если не поможет?»

Поможет. Не всегда и не со всеми. И, возможно, не с первого раза. Но если вы будете делать это регулярно — вы заметите разницу. Не в партнёре. В себе. Вы станете тем, кто может остановиться, прежде чем сказать гадость. Тем, кто может выслушать, не перебивая. Тем, кто может извиниться, не чувствуя себя униженным.

И это единственное, что вы можете изменить в отношениях. Себя.

Книга устроена просто. Семь разделов — на семь типов ситуаций. Ссоры, отдаление, быт, секс, кризисы, возвращение к себе. В конце — навигатор, чтобы вы могли быстро найти нужную практику, даже если времени в обрез.

Вы не обязаны читать всё подряд. Вы не обязаны делать практики каждый день. Эта книга не для идеальных людей. Она для тех, кому надоело страдать в отношениях, и кто готов хотя бы попробовать что-то другое.

Если вы ждёте волшебной таблетки — закройте книгу. Её здесь нет.

Если вы готовы работать — давайте начнём.

Но сначала одно предупреждение. Оно важное.

Если в ваших отношениях есть насилие — физическое, психологическое, экономическое, — эта книга не для вас. Никакая практика не должна заставлять вас терпеть то, что уни-

чтожает. Если вы боитесь своего партнёра, если он унижает вас, контролирует, угрожает — обратитесь к специалисту. Прямо сейчас. Книга подождёт.

Всё остальное — можно чинить.

И последнее. Вы не обязаны говорить партнёру, что читаете эту книгу. Вы не обязаны вовлекать его в практики. Иногда достаточно, чтобы один человек начал дышать иначе — и дыхание всего дома меняется.

Но если вы решите поделиться — дайте ему эту книгу после того, как прочитаете сами. Не раньше.

А теперь — к делу.

## **Раздел 1. Практики для начала отношений (или, когда всё только начинается)**

*«Любить — значит видеть чудо, невидимое для других.»*

— Франсуа Мориак

Здесь всё просто. Вы только встретились, или вы давно вместе, но чувствуете, что ещё не знаете друг друга по-настоящему. Или вы уже знаете, но утратили любопытство. А может, вы пережили кризис и хотите начать заново — с чистого листа.

Этот раздел не про то, как понравиться или произвести впечатление. Он про то, как увидеть настоящего человека за масками, ролями и ожиданиями. Про то, как перестать общаться шаблонами и начать слышать живой голос.

Практики здесь короткие и лёгкие. Их можно делать на первом свидании, в первый год отношений, и после десяти лет брака.

### **Практика 1. Увидеть человека**

**Когда:** перед встречей с партнёром. Или, когда вы сидите напротив друг друга и чувствуете, что смотрите, но не видите.

**Зачем:** у каждого из нас есть образ партнёра в голове. Мы носим его с собой и подгоняем под него реального человека. «Он опять невнимательный». «Она вечно ноет». Этот образ мешает видеть живого человека, который сидит перед вами. Практика — снять эту плёнку и увидеть того, кто здесь и сейчас.

#### **Инструкция:**

Посмотрите на партнёра. Не в глаза, а на лицо в целом. Как будто вы видите его впервые.

Заметьте три детали его лица, которые вы раньше не замечали. Может быть, морщинку у глаза, седой волосок, форму уха, родинку на шее. Что-то конкретное.

Теперь спросите себя: «Что он чувствует прямо сейчас?» Не знаете? Посмотрите внимательнее на выражение лица. Не додумывайте, не приписывайте. Просто заметьте.

Сделайте короткий вдох и на выдохе скажите про себя: «Этот человек — не моя мысль о нём. Он живой».

Если вы можете говорить — скажите ему вслух одну вещь, которую вы заметили. Например: «У тебя сегодня уставшие глаза» или «Ты улыбаешься, но улыбка не доходит до глаз». Не как диагноз, а как наблюдение.

**Сколько времени:** 1–2 минуты.

**Важно:** не оценивайте. Не говорите «красиво» или «некрасиво». Просто констатируйте факт. Это тренировка зрения, а не вкуса.

### **Практика 2. Вопросы для близости**

**Когда:** вы чувствуете, что разговоры стали поверхностными. «Как дела?» — «Нормально». Или, когда вы только знакомитесь и хотите сразу перейти к настоящему, а не к погоде.

**Зачем:** глубокие отношения рождаются из глубоких вопросов. Но мы редко задаём их, потому что боимся показаться навязчивыми или глупыми. Эти вопросы — как ломик, который открывает дверь, за которой человек настоящий.

**Инструкция:**

Скажите партнёру: «Я хочу задать тебе один вопрос. Ты можешь не отвечать, если не хочешь». Это снимает давление.

Задайте один вопрос из списка. Не несколько, один. И замолчите. Не перебивайте, не комментируйте, не давайте советы. Просто слушайте.

**Список вопросов (выберите один под свой случай):**

«Что в твоей жизни было самым трудным моментом, и как ты с ним справился?»

«За что ты благодарен своим родителям?»

«Если бы ты мог изменить одно решение в своей жизни, что бы ты изменил?»

«Что тебя пугает больше всего в отношениях?»

«Когда ты чувствуешь себя по-настоящему живым?»

«Что я делаю, что тебя ранит, но ты молчишь об этом?» — этот вопрос для смелых.

После того как партнёр ответил, поблагодарите его. Не оценивайте ответ, не анализируйте. Просто скажите: «Спасибо, что поделился».

Если партнёр спросит, почему вы спросили — скажите честно: «Я хочу знать тебя настоящего».

**Сколько времени:** 5–10 минут.

**Важно:** не используйте эти вопросы как тест или допрос. Это приглашение к близости, а не экзамен. Если партнёр не готов отвечать — не давите. Попробуйте в другой раз.

### **Практика 3. Первое свидание заново**

**Когда:** вы чувствуете, что отношения стали привычными, скучными, предсказуемыми. Вы знаете, что он скажет, что она сделает. Всё как по расписанию.

**Зачем:** новизна — это топливо для отношений. Но новизна не обязательно должна быть внешней (поездки, подарки, рестораны). Можно создать ощущение новизны, поменяв взгляд на привычное. Эта практика — вернуть чувство, которое было в самом начале, когда вы только узнавали друг друга.

**Инструкция:**

Договоритесь с партнёром о встрече. Это должно быть похоже на свидание. Условьтесь о времени и месте. Лучше не дома, а в новом месте. Но если нет возможности — пусть будет и дома, но с условием: никаких дел, телефонов, отвлечений.

Перед встречей, когда вы собираетесь, скажите себе: «Я не знаю этого человека. Я только познакомлюсь с ним сегодня».

При встрече не спрашивайте «как прошёл день». Спросите что-то, чего вы никогда не спрашивали. Например: «Что тебя удивило сегодня?» или «Какой у тебя был любимый урок в школе?»

В течение вечера один раз сделайте паузу и посмотрите на партнёра так, как смотрели на него в первый раз. Заметьте, как он двигается, как улыбается, как говорит. Без привычки.

В конце вечера скажите ему одну вещь, которую вы заметили нового. Например: «Я никогда не замечал, как ты смеёшься, когда я говорю глупости. Мне это нравится».

**Сколько времени:** весь вечер, но достаточно 1–2 часов.

**Важно:** не пытайтесь вспомнить «как было тогда». Просто будьте новыми сейчас. Не играйте в прошлое, а создавайте настоящее.

### **Практика 4. Я слышу тебя**

**Когда:** партнёр говорит, а вы понимаете, что не слушаете. Голова занята своим, вы готовите ответ, перебиваете, думаете о том, что скажете потом. Или вы слушаете, но только чтобы уловить ошибку или неправильное слово.

**Зачем:** настоящее слушание — редкий навык. Мы не умеем слушать, мы умеем ждать своей очереди говорить. Эта практика — сделать слушание телом, а не головой.

**Инструкция:**

Когда партнёр начинает говорить, скажите себе мысленно: «Сейчас я только слушаю. Я не отвечаю».

Всё внимание на его голос. Не на смысл, а на звук. Тембр, темп, высота, громкость. Как он говорит — быстро, медленно, нервно, спокойно?

Теперь обратите внимание на лицо партнёра. Что выражают его глаза, брови, рот? Он говорит одно, а лицо показывает другое?

Внутренний голос, который готовит ответ, — скажите ему: «Подожди». Буквально мысленно произнесите: «Я слушаю, потом отвечу».

Если вы заметили, что перебили или начали говорить, — остановитесь. Извинитесь: «Прости, я перебил. Ты говорил о...» — и повторите последнюю мысль партнёра.

После того как он закончил, сделайте паузу в 3–5 секунд. Не бросайтесь отвечать. Позвольте словам осесть. И только потом скажите что-то короткое, показывающее, что вы услышали: «То есть ты чувствуешь, что...» или «Мне кажется, тебе важно, чтобы...»

**Сколько времени:** столько, сколько длится разговор.

**Важно:** цель — не перестать говорить вовсе, а услышать сначала. Ответ придёт после. Если вам трудно — дышите медленно, когда слушаете. Это помогает не перебивать.

## **Практика 5. Общие цели**

**Когда:** вы хотите, чтобы ваши отношения имели направление. Не просто «мы вместе», а «мы вместе ради чего-то». Или когда вы чувствуете, что живёте параллельными жизнями и не знаете, куда вы идёте как пара.

**Зачем:** без общей цели отношения становятся просто привычкой. Общая цель связывает, даёт смысл и повод говорить не только о быте. Это якорь, который держит пару в шторм.

**Инструкция:**

Сядьте вместе, без телефонов. Скажите: «Давай подумаем, что для нас важно в жизни. Не как у нас сейчас, а как мы хотим».

Каждый напишите на листе три вещи, которые для вас важны в ближайшие 5 лет. Не для отношений, а для жизни вообще: карьера, здоровье, путешествия, дети, дом, свобода, творчество, стабильность, — что угодно.

Поменяйтесь листами. Прочитайте, что написал партнёр. Не комментируйте, не оценивайте. Просто читайте.

Теперь найдите одно пересечение. Одна цель, которая есть у обоих. Например, оба хотите жить за городом. Или оба хотите больше путешествовать. Или оба хотите больше времени вместе.

Договоритесь об одном действии на эту неделю, которое приблизит вас к этой общей цели. Например, если оба хотите больше времени вместе — запланируйте один вечер без гаджетов. Если оба хотите путешествовать — вместе посмотрите билеты.

Запишите эту цель куда-нибудь, где вы её увидите (на холодильник, в записку). На следующей неделе проверьте, что вы сделали.

**Сколько времени:** 20–30 минут.

**Важно:** не пытайтесь найти общую цель, если вы не договорились о главном — что вы вообще хотите быть вместе. Эта практика не про спасение отношений, а про укрепление того, что уже есть.

## Раздел 2. Практики для конфликтов (когда кипит)

*«Между раздражителем и реакцией есть пространство. В этом пространстве — наша сила выбирать ответ.»*

— Виктор Франкл

Конфликты неизбежны. Это не признак плохих отношений. Это признак того, что два живых человека с разными желаниями, привычками и границами пытаются ужиться под одной крышей. Плохие отношения — это не те, где ссорятся. Плохие — это те, где ссоры никуда не ведут, где после каждой ссоры вы чувствуете себя опустошёнными, а проблема остаётся.

Этот раздел про то, как ссориться так, чтобы после разговора становилось легче, а не тяжелее. Как остановиться до того, как сказано лишнее. Как выйти из ссоры, а не застрять в ней. Как не копить обиды, а проживать их.

Практики здесь — не для того, чтобы избегать конфликтов. Они для того, чтобы конфликты не разрушали то, что вы строите.

### Практика 6. Стоп-слово

**Когда:** вы чувствуете, что ссора нарастает. Голос повышается, дыхание учащается, внутри всё закипает. Вы понимаете, что ещё пара фраз — и вы скажете то, о чём пожалеете.

**Зачем:** в горячке вы не можете остановиться. Вас несёт. Но если есть заранее придуманный якорь — стоп-слово, — вы можете переключиться на него и прервать автоматическую реакцию. Это как тормоз в машине: вы нажимаете, и что-то останавливается, даже если инерция ещё есть.

#### Инструкция:

Выберите для себя стоп-слово заранее. Не в момент ссоры, а сейчас, пока вы читаете эту книгу. Это может быть что угодно: «стоп», «пауза», «воздух», «раз». Или даже предмет: «яблоко», «стена». Главное — короткое и нейтральное. То, что не связано с конфликтом. Это слово знаете только вы. Партнёр может не знать о нём.

Запомните его. Теперь, когда вы чувствуете, что начинаете закипать в разговоре:

Замолчите на полуслове. Даже если это выглядит странно — вы имеете право.

Мысленно произнесите своё стоп-слово три раза подряд. Не вслух, про себя. Например: «яблоко, яблоко, яблоко».

На каждом произнесении делайте короткий вдох и выдох. Это отвлекает речевой центр и даёт телу команду «тормоз».

Теперь вы можете выбрать, что делать дальше: сказать «мне нужна минута» и выйти из комнаты, или продолжить разговор, но уже медленнее, или перевести тему. Важно — вы уже не на автопилоте, вы контролируете себя.

## **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.