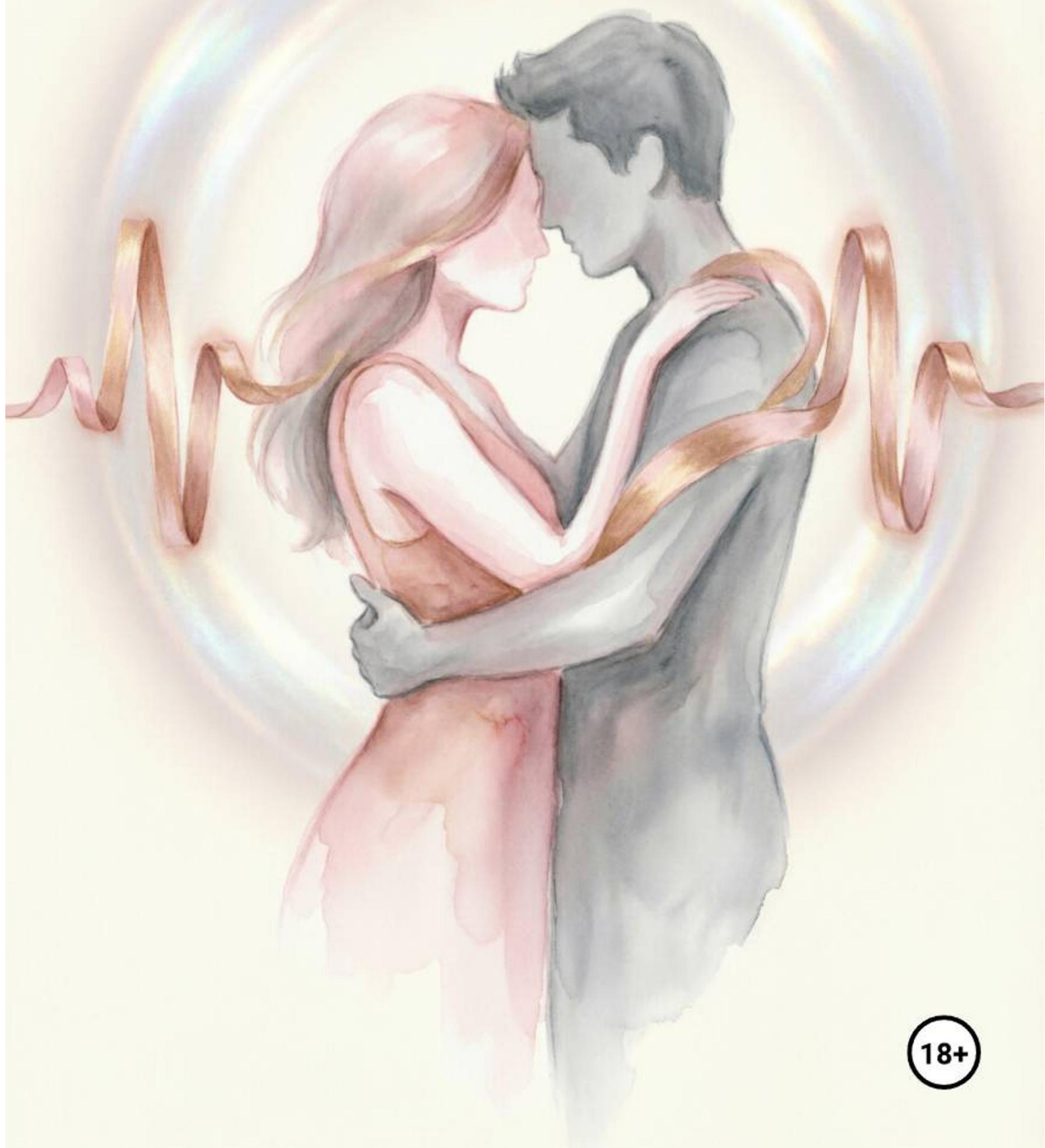


Дмитрий Малышев

Кто виноват в ссоре? Конечно, мужчина!



18+

Дмитрий Малышев

**Кто виноват в ссоре?
Конечно, мужчина!**

«Автор»

2026

Малышев Д.

Кто виноват в ссоре? Конечно, мужчина! / Д. Малышев —
«Автор», 2026

72% женщин винят в конфликтах партнёра, а мужчины откупаются подарками. Оказалось, что хороший подарок — самый популярный способ загладить вину. Почти 70% мужчин в России признаются, что «откупаются» презентами после ссор с любимыми. Но вот что интересно: мужчины и женщины мирятся совершенно по-разному...

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как мирятся мужчины и женщины?	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Дмитрий Малышев

Кто виноват в ссоре? Конечно, мужчина!

Как мирятся мужчины и женщины?

Кто виноват в ссоре? Конечно, мужчина!

72% женщин винят в конфликтах партнёра, а мужчины откупаются подарками

Один ювелирный магазин опросил 3 тыс. россиян в 8 субъектах РФ, чтобы выяснить, как они ссорятся и мирятся в отношениях. Ниже — подробности.

Оказалось, что хороший подарок — самый популярный способ загладить вину. Почти 70% мужчин в России признаются, что «откупаются» презентами после ссор с любимыми.

Но вот что интересно: мужчины и женщины мирятся совершенно по-разному.

Что дарят мужчины?

По данным исследования «585 Золотой»:

- 78% выбирают цветы — нестареющую классику.

- 32% — ювелирные украшения. Подороже, но надёжно.

- 19% — смартфоны и другую дорогую технику. Современно и практично.

Особенно щедры на цацки миллениалы: каждый второй из них предпочитает украшения в качестве извинений.

А как мирятся женщины?

Женщины в основном делают ставку на символизм и внимание, а не стоимость:

- 59% дарят сладости.

- 24% — подарочные сертификаты.

- 12% — одежду или аксессуары.

Кто виноват?

- 76% опрошенных говорят, что ссору начал партнёр. Узнали? Согласны?

- При этом мужчины чаще признаются, что провоцировали конфликт сами (51% против 24%).

- 72% девушек отметили, что ответственность за конфликт — на партнёре.

Из-за чего ссорятся:

- Мужчины признают за собой такие косяки — забытые дела, беспорядок, отсутствие помощи. Наши слоняры.

- Женщины винятся в токсичных высказываниях и ревности. Знакомое дело?

Как мирятся?

- 78% женщин и 60% мужчин считают, что разговор — лучший способ.

- А вот зумеры (18–25 лет) часто используют... мемы и короткие видео — так извиняются 85% опрошенных в этом возрасте. Зачем тратиться на кольца и серёжки, если в телеграме навалом смешных стикеров, правда?

Введение

В современном общественном дискурсе закрепился устойчивый паттерн, согласно которому в супружеских или партнёрских конфликтах ответственность чаще возлагается на мужчину. Этот феномен проявляется в бытовых разговорах, популярной психологии, медиа-пространстве и даже в неформальных обсуждениях между друзьями. Стереотип о том, что мужчина автоматически является инициатором напряжённости, источником проблем или лицом, обязанным гасить любой конфликт, сформировался десятилетиями и продолжает воспроизводиться без критического переосмысления. Подобная установка не только искажает реальную динамику взаимоотношений, но и наносит системный ущерб обоим партнёрам. Когда один человек априори наделяется статусом виновного, а другой занимает позицию пострадавшего или контролирующего наблюдателя, пространство для диалога сужается до предела. Доверие размывается, потому что взаимодействие строится не на взаимном уважении и поиске истины, а на распределении ролей обвинителя и защищающегося. Самооценка партнёров также страдает: мужчина сталкивается с хроническим давлением соответствовать образу непоколебимого, всегда правого и эмоционально устойчивого человека, что ведёт к выгоранию, отчуждению и накопленной обиде. Женщина, находящаяся в позиции автоматической правоты, лишается возможности развивать эмоциональную зрелость, брать ответственность за свои реакции и участвовать в создании совместного решения. В результате отношения превращаются в поле скрытой конкуренции, где каждая ссора фиксируется не как сигнал о потребности в изменениях, а как доказательство чьей-то несостоятельности. Разбираться в истинных причинах конфликтов необходимо именно потому, что поиск виноватого никогда не приводит к гармонии. Конфликт в паре это не суд, где одна сторона выигрывает, а другая проигрывает. Это индикатор рассинхронизации потребностей, ожиданий, коммуникативных навыков и внутренних установок обоих участников. Когда пара учится переходить от вопроса кто виноват к вопросу что происходит и как нам вместе это исправить, открывается пространство для зрелого взаимодействия. Данная работа подробно исследует исторические и культурные корни гендерных стереотипов, анализирует психологические механизмы эскалации конфликтов, разбирает влияние устоявшихся ролей на эмоциональное здоровье партнёров и предлагает практические инструменты для перехода от обвинительной парадигмы к сотрудничеству. Цель заключается в том, чтобы помочь читателям увидеть за привычными сценариями ссор живых людей с их страхами, потребностями и способностью к изменениям, где ответственность не делится на мужскую и женскую, а становится общим ресурсом для построения устойчивой, честной и развивающейся связи.

1. Откуда берётся миф о «виноватом мужчине»

Формирование устойчивого убеждения в том, что мужчина несёт основную ответственность за климат в отношениях, уходит корнями в глубокие исторические, культурные и социальные процессы. На протяжении веков традиционные модели семьи строились на чётком разделении ролей, где мужчина воспринимался как глава, добытчик и защитник, а женщина как хранительница очага, эмоциональный центр и воспитатель. В такой системе иерархии контроль и ответственность за принятие решений формально закреплялись за мужчиной, что впоследствии трансформировалось в ожидание его безупречной компетенции во всех сферах, включая эмоциональную регуляцию пары. Когда структура общества начала меняться, а гендерные роли стали более гибкими, старые ожидания не исчезли, а адаптировались, превратившись в скрытые требования. От мужчины теперь ждут не только финансовой стабильности и физической надёжности, но и постоянной эмоциональной доступности, эмпатии, готовности гасить конфликты и обеспечивать психологический комфорт, при этом сохраняя образ сильной, непоколебимой фигуры. Это создаёт противоречивую установку: мужчина должен быть одновременно непробиваемым и чутким, решительным и уступчивым, ведущим и понимающим. Невозможность соответствовать всем этим параметрам одновременно интерпретируется окружением и партнёром как личный провал.

Процесс закрепления этих ожиданий начинается в раннем детстве через механизмы социализации. Мальчиков с ранних лет учат сдерживать эмоции, не показывать слабость, решать проблемы самостоятельно и нести ответственность за последствия своих действий. Плач воспринимается как недопустимая реакция, потребность в поддержке часто игнорируется или воспринимается как инфантильность, а успех измеряется через достижения и контроль. Девочек, напротив, чаще поощряют за эмоциональную выразительность, эмпатию, заботу о других и вербальное проговаривание чувств. Их учат считывать настроение окружающих, адаптироваться под атмосферу в коллективе и использовать коммуникацию как основной инструмент взаимодействия. Эти различия не являются биологической данностью, а представляют собой культурно обусловленные сценарии, которые повторяются из поколения в поколение. Когда такие дети вырастают и вступают во взрослые отношения, они приносят с собой усвоенные модели поведения. Мужчина часто не умеет распознавать свои эмоции на ранних стадиях, потому что его не учили этому, и в момент напряжения либо замыкается, либо реагирует агрессией как защитным механизмом. Женщина, привыкшая к вербальному проживанию чувств, интерпретирует молчание партнёра как безразличие или избегание ответственности, что усиливает её тревогу и провоцирует дальнейшее давление. Так рождается классический цикл преследования и отстранения, который ошибочно трактуется как мужская вина, хотя на деле является результатом столкновения двух разных языков эмоциональной регуляции.

Перенос этих ролей во взрослую жизнь проявляется в повседневных взаимодействиях. Когда возникает бытовая проблема, финансовый вопрос или эмоциональное напряжение, женщина часто ожидает от партнёра чёткого плана действий, уверенности и способности немедленно снять тревогу. Мужчина, в свою очередь, ощущает давление, не всегда понимая, чего именно от него ждут, и реагирует уходом в себя или раздражением, потому что не имеет инструментов для быстрой эмоциональной обработки. Общество, медиа и даже близкое окружение часто усиливают этот дисбаланс, транслируя сообщения о том, что мужчина должен догадываться, должен понимать без слов, должен гасить конфликт ради мира в семье. Когда это не происходит, возникает готовый ярлык виноватого. Важно понимать, что такой подход не решает проблему, а консервирует её. Он лишает мужчину права на уязвимость, а женщину права на саморегуляцию, создавая замкнутый круг, где оба партнёра чувствуют себя непонятыми, уставшими и лишёнными поддержки. Разрушение этого мифа начинается с признания того, что ни одна из сторон не рождается с готовым набором навыков для идеального взаимо-

действия. Оба партнёра являются носителями усвоенных сценариев, которые можно осознать, корректировать и заменять на более здоровые, гибкие и взаимовыгодные модели поведения.

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.