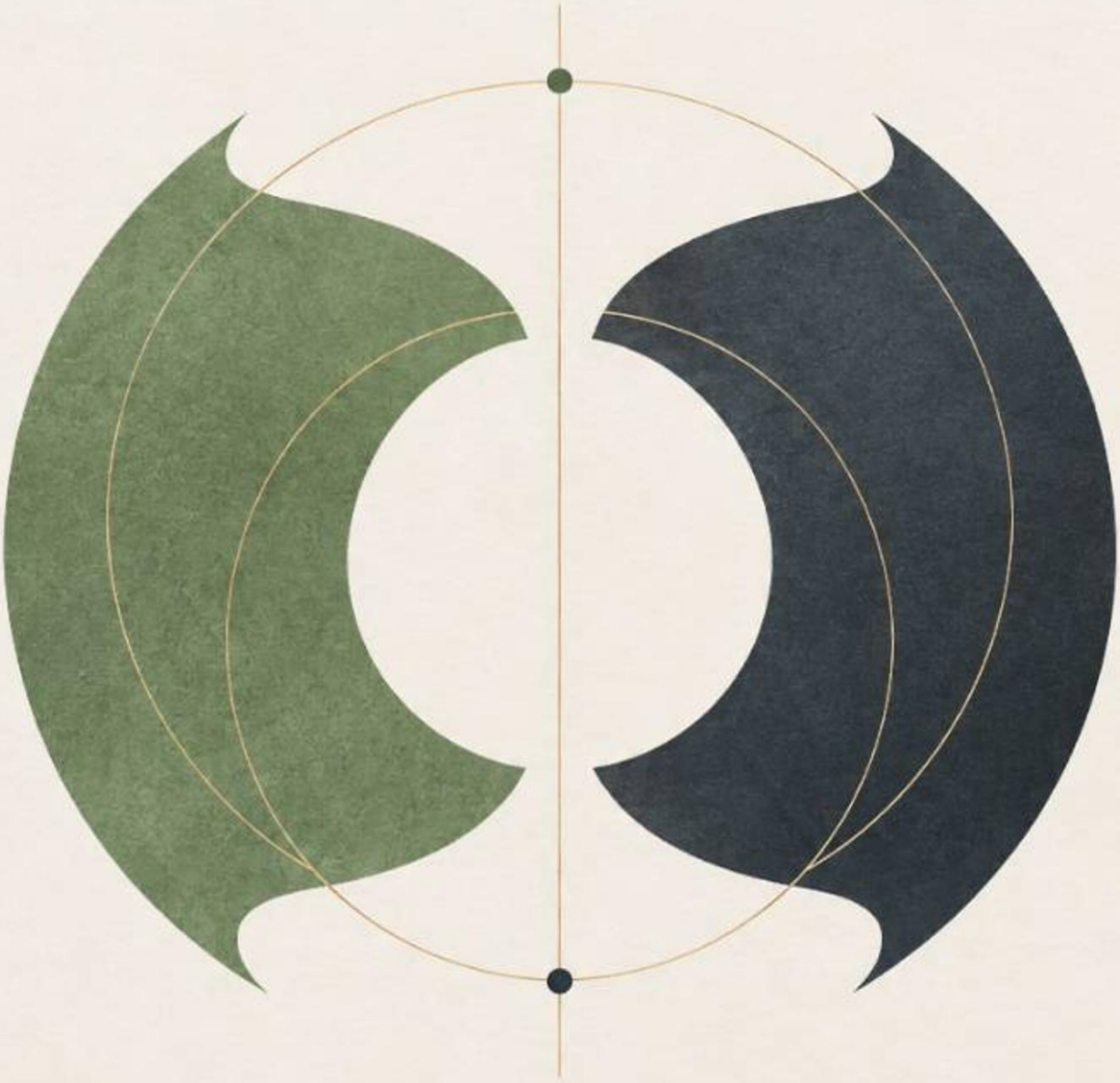
Алексей Шокун

Примирение

Как вернуться после ссоры



Серия «Сложный разговор» • Книга 10

Шокун Алексей

Примирение. Как вернуться после ссоры

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Примирение. Как вернуться после ссоры / Ш. Алексей — «Автор», 2026

Ссора закончилась. Вы снова говорите «привет», обсуждаете покупки и дела, но обходите стороной главное. Кажется, вы помирились — пока следующая мелочь не возвращает старую обиду.Настоящее примирение не сводится к словам «давай забудем». Эта книга помогает понять, когда стоит возвращаться к разговору, как признать нанесённый вред и обсудить изменения, без которых всё повторится. Алексей Шокун разбирает отношения с партнёрами, друзьями и родителями — и отдельно ситуации, когда безопаснее сохранить дистанцию. Последовательность сценариев уточнялась в том числе цифровыми редакционными инструментами.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем вы начнёте 5
Глава 1. Момент, когда ссора закончилась 6
Глава 2. Примирение и замирение 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Шокун Алексей
Примирение. Как вернуться после ссоры

Серия «Сложный разговор».
Книга 10
Шокун Алексей Владимирович

Прежде чем вы начнёте

ГРАНИЦЫ КНИГИ

Эта книга о примирении — о том, как вернуться после ссоры и как понять, стоит ли возвращаться. Она не о том, как «сохранить отношения любой ценой» и не о том, кто прав в вашем конфликте.

Если в отношениях есть угрозы, побои, изоляция или преследование, сначала безопасность и помощь специалистов. Примирение с тем, кто продолжает быть опасен, не является целью и может быть опасно.

Книга посвящена восстановлению общения после разногласий и конфликтов. Примирение не является обязанностью, а восстановление отношений возможно только при добровольном участии сторон. Предложенные приёмы не предназначены для оправдания насилия, угроз или систематического принуждения. Иногда наиболее безопасным и разумным решением становится сохранение дистанции или прекращение отношений.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Если ссора случилась только что — часть III: первый шаг, первая фраза, разговор о случившемся. Если ссора давняя — часть II о том, что мешает, и глава 7 об устройстве долгой обиды. Если речь о партнёре, родителях, друзьях или работе — часть IV. Если не получается или не хочется мириться — часть V.

ОДНО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Примирение не гарантирует, что всё станет как было. Оно гарантирует другое: вы перестаёте воевать и начинаете понимать, в каком состоянии находитесь. Иногда после этого отношения возвращаются, иногда меняются, иногда заканчиваются — и это не всегда провал.

Глава 1. Момент, когда ссора закончилась

Ссора заканчивается не тогда, когда замолчали. Молчание — это часто не конец, а другая форма: та же война, только без слов. И пока она идёт, мириться не с чем.

Люди обычно считают ссору законченной, когда прошёл острый момент. Прошёл вечер, прошла ночь, утром говорят о делах — значит, всё. Но это только тишина. Внутри может продолжаться то же самое: счёт, обида, ожидание, что другой первым признает.

Понимать, закончилась ли ссора, важно потому, что примирение — это действие, а не время. Оно начинается там, где закончилось воевание, а не там, где закончились крики.

Три окончания

У ссоры бывает три разных окончания, и только одно из них — настоящее.

Замолчали.Самый частый вариант. Кто-то первым перестал отвечать, второй подхватил, и разговор прекратился сам. Формально всё: тема закрыта. Фактически ничего не изменилось — ни понимания, ни договорённости.

Разошлись.Люди физически ушли друг от друга: по разным комнатам, по домам, по городам. Это снижает накал, но не решает ничего: при следующей встрече разговор продолжается с того же места.

Договорили.Редкий вариант: ссора выдохлась не потому, что кончились силы, а потому, что обе стороны сказали то, что нужно было сказать, и услышали друг друга. Здесь заканчивается не разговор, а состояние.

Разница практическая: после первого и второго примирение нужно, но его не с чем начать — нет предмета. После третьего примирение уже произошло, даже если никто не произносил слова «мир».

Практический вывод: ссора заканчивается не тишиной, а тем, что обе стороны перестали воевать, — и до этого примирение невозможно.

Что происходит после «перемирия»

Обычно после острого момента наступает перемирие: стороны перестают нападать, но не восстанавливают связь.

Оно выглядит по-разному. Люди разговаривают о бытовом — что купить, кто заберёт ребёнка, — и тщательно обходят то, что было. Или сохраняют подчёркнутую вежливость: «спасибо», «извини», «как ты», — которая на самом деле означает дистанцию.

Перемирие удобно: оно снимает напряжение и не требует усилий. Именно поэтому оно так часто становится постоянным. Люди живут в перемирии годами, считая, что «всё нормально», — и не замечают, что близость ушла.

Признак перемирия простой: **вы избегаете определённых тем**. Не потому, что они не важны, а потому, что не хотите снова. Список этих тем и есть карта того, что не примирено.

Практический вывод: перемирие снимает напряжение, но не восстанавливает связь, — и его признак — список тем, которых вы избегаете.

Холодная война

Есть состояние, которое не является ни ссорой, ни миром: холодная война.

Внешне всё прилично. Люди выполняют обязательства, разговаривают, иногда даже шутят. Но между ними — постоянное напряжение, которое чувствуется физически: в паузах, в тоне, в том, как быстро заканчивается разговор.

Холодная война опаснее открытой ссоры по одной причине: **у неё нет конца**. Открытая ссора имеет пик и спад; холодная может длиться годами, потому что в ней нет события, которое можно завершить.

Она держится на двух вещах: на невысказанном счёте и на ожидании, что другой первым поймёт. И то, и другое не имеет срока.

Выход здесь один — перевести холодную войну в открытую ссору или в разговор. Не потому, что ссора хороша, а потому, что у неё есть конец, а у холодной войны нет.

Практический вывод: холодная война опаснее открытой ссоры, потому что у неё нет конца, — и её нужно переводить в разговор.

Признаки, что ссора не закончилась

Есть несколько признаков, по которым можно понять, что конфликт продолжается, даже если внешне всё спокойно.

Вы прокручиваете разговор. Не один раз, чтобы понять, а много — чтобы найти аргументы. Это значит, что спор идёт внутри, без собеседника.

Вы ищете подтверждения. Рассказываете о случившемся другим и ждёте, что они скажут «ты прав». Это способ выиграть ссору хотя бы в чужой голове.

Вы наказываете. Не подаёте виду, но делаете мелочи: не спрашиваете, как прошёл день, не предлагаете помощь, отвечаете короче.

Вы ждёте. Каждый день проверяете, не написал ли он, не позвонил ли, не извинился. Ожидание — форма участия в конфликте.

Вы избегаете. Не идёте туда, где он будет; не поднимаете тему; не задаёте вопросов, которые раньше задавали.

Практический вывод: ссора продолжается, пока вы прокручиваете, ищете подтверждения, наказываете, ждёте или избегаете.

Что делает ссору законченной

Ссора заканчивается, когда прекращается действие: обе стороны перестают наносить ущерб — словами, молчанием, мелкими наказаниями.

Это не то же самое, что согласие. Люди могут остаться при своём, не помириться в смысле чувств — но перестать воевать. И тогда появляется возможность разговора.

Второе условие: **должен быть назван предмет**. Пока не сказано, из-за чего была ссора, её нельзя закончить: она будет возвращаться в новых формах и по новым поводам.

Третье: **должна быть определена цена**. У ссоры всегда есть последствия: сказанные слова, разбитая вещь, отменённая встреча, потраченный вечер. Пока они не учтены, сторона, которая пострадала, будет чувствовать, что её не услышали.

Практический вывод: ссора заканчивается, когда прекращено действие, назван предмет и учтена цена, — иначе она возвращается под другими поводами.

Сколько нужно времени

Частый вопрос: сколько должно пройти, прежде чем мириться.

Ответ зависит не от часов, а от состояния. Есть два ориентира.

Остывание. Пока человек возбуждён, он не слышит. Нужно время, чтобы тело вышло из режима борьбы: обычно от нескольких часов до суток. Раньше этого срока разговор почти всегда превращается в продолжение ссоры.

Проживание. После остывания нужно время, чтобы понять, что произошло. Не «кто прав», а «что именно было нарушено». Это занимает от дня до недели.

Но есть и обратное ограничение: **если тянуть слишком долго, разговор становится тяжелее**. Через месяц люди помнят не событие, а свою версию, и она успевает затвердеть. Через год говорить уже почти невозможно — не потому, что больно, а потому, что непонятно, с чего начинать.

Разумная рамка: от нескольких часов до нескольких дней. Внутри неё — когда оба способны говорить.

Практический вывод: время нужно для остывания и проживания, но затянутое молчание делает разговор тяжелее, — работающая рамка — от часов до нескольких дней.

Первые дни

То, что происходит в первые дни после ссоры, определяет, будет ли примирение.

Не решайте в этот период.В первые часы и дни человек думает не о том, как восстановить, а о том, как защититься. Решения, принятые здесь, обычно приходится отменять.

Не рассказывайте всем.Каждый пересказ закрепляет версию и создаёт аудиторию, перед которой потом неловко отступить. Кроме того, близкие, выслушавшие вашу версию, будут настроены против другого — и это останется надолго.

Не наказывайте.Мелкие наказания — короткие ответы, отсутствие вопросов, отказ от привычных жестов — кажутся безобидными, но именно они превращают ссору в холодную войну.

Оставьте дверь.Даже если вы не готовы говорить, обозначьте, что готовы будете: «мне нужно время, я вернусь к этому».

Практический вывод: в первые дни не решают, не рассказывают всем, не наказывают и оставляют дверь открытой.

Если ничего не делать

Есть соблазн: не трогать, само пройдёт. Иногда действительно проходит — если ссора была мелкой и обе стороны быстро остыли.

Но чаще «само» означает одно из двух.

Обида уходит внутрь.Она не исчезает, а становится частью отношения: человек начинает ждать подвоха, меньше рассказывает, осторожнее выбирает темы. Внешне всё нормально, внутренне — дистанция.

Счёт растёт.К одной ссоре добавляется вторая, третья; каждая следующая проходит легче, потому что есть привычка. Через несколько лет люди обнаруживают, что живут с человеком, с которым постоянно в конфликте, но никогда об этом не говорили.

И третий вариант, самый частый: **ссора возвращается**. Через месяц, через полгода, по другому поводу — но с тем же содержанием. Потому что предмет так и не был назван.

Практический вывод: «само пройдёт» чаще означает, что обида уходит внутрь и счёт растёт, — а ссора возвращается под другим поводом.

Ссора и усталость

Иногда то, что кажется ссорой, — это усталость.

Признаки. Вы раздражаетесь на мелочи, которых раньше не замечали. Вам не хочется разговаривать вообще, а не с этим человеком. Вы хотите, чтобы вас оставили в покое, — и это желание сильнее, чем обида.

В таком состоянии разговор о случившемся почти всегда кончается хуже, чем начался: человек говорит не о том, что его задело, а о том, что у него нет сил.

Что делать. **Признать усталость вслух.**«Я не злюсь на тебя, я вымотан» — фраза, которая снимает половину напряжения, потому что другой перестаёт искать причину в себе.

Отложить разговор.Не отменить, а перенести: «давай поговорим, когда у меня будут силы».

Разобраться с причиной.Если усталость постоянная, дело не в ссоре: ссора — её следствие.

Практический вывод: иногда ссора — это усталость, и тогда разговор нужно не начинать, а переносить, назвав причину.

Одна ссора или серия

Важно различать: то, что кажется одной ссорой, часто является серией.

Признак серии: **вы спорите об одном и том же с разными формулировками**. Сегодня про посуду, завтра про время, послезавтра про внимание — но содержание одно: «меня не учитывают».

С серией нельзя разобраться одним разговором, потому что предмет не в эпизоде. Здесь нужен другой разговор — о том, что повторяется. Он труднее: в нём речь не о факте, а об устройстве отношений.

Практическая разница. Одна ссора решается примирением: назвали, признали, договорились. Серия требует изменения: нужно не помириться, а изменить то, что порождает повторение.

И если вы замечаете, что миритесь по одному и тому же поводу третий раз, — значит, вы лечите симптомы. Пора говорить о серии.

Практический вывод: одна ссора решается примирением, серия — изменением, — и третий одинаковый повод означает, что пора говорить об устройстве.

Ссора, которой не заметили

Бывает, что конфликт существует только для одной стороны. Один считает, что произошла ссора, другой — что был обычный разговор или мелкая размолвка.

Это одна из самых трудных ситуаций, потому что мириться предлагают тому, кто не воевал. Он искренне не понимает, о чём речь, — и его недоумение воспринимается как обесценивание.

Причины обычно две. Первая: **разная чувствительность**. То, что для одного — резкость, для другого — норма общения. Вторая: **разный вес события**. Для одного отменённая встреча — мелочь, для другого — подтверждение, что его не учитывают.

Что делать тому, кто заметил. **Не требовать признания ссоры.** Фраза «мы поссорились» в ответ на «да что случилось-то» вызывает защиту. Работает описание: «мне было больно, когда так вышло» — это факт о вас, который нельзя оспорить.

И второе: **объяснить, что именно задело**. Не «ты был груб», а «когда ты сказал это при других, я почувствовал себя маленьким». Конкретика превращает непонятное в понятное.

Практический вывод: если ссору заметил только один, не требуют признания ссоры, а описывают, что именно задело.

Первые часы

Самый острый период — первые часы после ссоры. Здесь почти невозможно примирение, но легко сделать то, что потом придётся исправлять.

Три вещи, которые стоит сделать.

Выйти физически. Сменить комнату, выйти на улицу, пройтись. Тело в возбуждении не даёт думать; движение помогает ему выйти из этого состояния быстрее, чем размышления.

Не писать. Соблазн большой: отправить сообщение, объяснить, поставить точку. Но написанное в первые часы почти всегда читается как продолжение ссоры — и остаётся в переписке навсегда.

Не принимать решений. «Я ухожу», «я больше не буду», «всё, хватит» — всё это говорится в первые часы и потом отменяется, оставляя след.

И одно исключение: если есть риск, что кто-то пострадает — физически или из-за неосторожных действий, — действовать нужно сразу, не дожидаясь остывания.

Практический вывод: в первые часы нужно выйти, не писать и не решать, — всё сказанное тогда почти всегда требует исправления.

Разные скорости

Люди остывают с разной скоростью, и это создаёт отдельный конфликт.

Один через час уже готов говорить, другой через сутки ещё не может. Первый воспринимает это как наказание: «он специально тянет». Второй воспринимает давление как невнимание: «мне нужно время, а он лезет».

В результате к исходной ссоре добавляется вторая — о том, как мириться.

Что помогает. **Обозначить срок.** «Мне нужно до вечера» — фраза, которая снимает неопределённость. Второй знает, что это не отказ, а время.

Не торопить и не тянуть демонстративно. Первое — давление, второе — наказание. Работает только названный срок.

Не считать скорость признаком отношения. Быстрое остывание не значит «любит», медленное — «не любит». Это физиология и привычки, а не чувства.

Практический вывод: разные скорости остывания создают второй конфликт, — и решается он названным сроком, а не давлением и не молчанием.

Ссора, которая закончилась сама

Бывает, что ссора заканчивается без всякого решения: прошло время, напряжение спало, и люди снова разговаривают как обычно.

Это работает, если ссора была мелкой. Событие не оставило следа, ни у кого не осталось несказанного, и возвращение к норме происходит естественно.

Но есть случай, когда кажется, что закончилась сама, а на самом деле — отложилась. Признак простой: тема не всплывает, но появилась осторожность. Человек перестал говорить о чём-то, что раньше говорил свободно.

Так заканчиваются ссоры, которые никто не хотел разбирать. Внешне мир, внутри — новая граница, о которой не договаривались.

Практический вывод: ссора, закончившаяся сама, закончилась по-настоящему только если не появилось новых запретных тем.

Как понять, что она не закончилась

Есть несколько признаков, по которым видно, что ссора продолжается, хотя внешне всё спокойно.

Первый — осторожность. Вы подбираете слова там, где раньше не подбирали. Второй — тема, которую обходят. Не по договорённости, а интуитивно, как обходят яму. Третий — тон. Он ровный, но не такой, как до ссоры: появилась вежливость, которой раньше не было.

Четвёртый признак — внутренний. Вы замечаете, что прокручиваете разговор, хотя он был неделю назад. Или ловите себя на желании доказать что-то, когда никто не спорит.

Все эти признаки говорят одно: событие не закрыто, оно просто перестало быть громким. И если его не тронуть, оно останется в виде фона — того самого, который потом проявится в случайной мелочи.

Практический вывод: ссора не закончена, если появилась осторожность, обходимая тема или вежливость, которой раньше не было.

Разная скорость остывания

Одна из причин, по которой ссора не заканчивается, — разные скорости у двоих.

Один остывает за час: сказал, выпустил, готов дальше. Другой остывает за три дня: ему нужно переварить, и в это время он молчит.

Первый воспринимает молчание как продолжение ссоры и начинает настаивать. Второй воспринимает настойчивость как давление и закрывается сильнее. Оба делают то, что для них естественно, и оба мешают друг другу.

Работает не выравнивание скоростей, а знание о них. «Я остываю быстро, ты медленно — давай я не буду торопить, а ты скажешь, когда готов». Одна такая договорённость снимает половину ссор, которые возникают уже после ссоры.

Практический вывод: разные скорости остывания — не проблема, если о них знать и не торопить друг друга.

Ссора, которая была не ссорой

Иногда то, что называют ссорой, ссорой не является — и разбирать это бесполезно.

Бывает, что люди просто устали: оба на пределе, оба говорят резче, и через день всё проходит само, без разговора. Это не конфликт, а перегрузка, и лечится она отдыхом, а не примирением.

Бывает, что была не ссора, а разные ожидания: один думал, что договорились, другой — что нет. Здесь нужен не разбор чувств, а уточнение договорённости.

И бывает, что ссора — это форма, в которой человек выражает что-то другое: усталость, страх, обиду не на вас. Тогда разбор ссоры ни к чему не приведёт, потому что предмет не тот.

Признак: после разбора ничего не меняется. Значит, разбирали не то.

Практический вывод: не всякая ссора — конфликт; иногда это перегрузка, разные ожидания или чужое состояние.

Когда мирятся не с теми

Иногда человек мирится не с тем, с кем поссорился. Это звучит странно, но встречается часто.

Поссорились с начальником — помирились с женой: пришли домой и были особенно внимательны. Поссорились с матерью — написали старому другу. Это не случайность: невыраженное ищет выход и находит его там, где безопасно.

Такое примирение приносит облегчение на день-два, а потом возвращается то же напряжение, потому что настоящий адресат не получил ничего.

Работает простая проверка: с кем именно я не закончил. Если ответ не совпадает с тем, с кем вы сейчас миритесь, — вы не там.

Практический вывод: проверяйте, с кем именно вы не закончили, — облегчение от примирения не с тем длится недолго.

Случай: ссора, которая не заканчивалась

Пара поссорилась из-за того, что он забыл про встречу с её друзьями. Он извинился на следующий день, она сказала «ладно». Через неделю всё было как обычно.

Но через месяц она снова вспомнила этот случай — в другой ссоре, как аргумент. Потом ещё раз, через полгода. Каждый раз он удивлялся: «мы же помирились».

Формально они помирились: извинение было, «ладно» было. Фактически не было трёх вещей. Не было признания: он сказал «извини, забыл», но не сказал, что понимает, почему это было важно. Не было восстановления: он не предложил ничего, что вернуло бы доверие. И не было договорённости: как быть в следующий раз, если он снова забудет.

Поэтому ссора не закончилась — она просто перешла в спящий режим и просыпалась каждый раз, когда нужно было поспорить.

Помогло не новое извинение, а разговор о случившемся: что именно её задело, что он может сделать, чтобы это не повторялось. Разговор был короткий — минут двадцать. После него тема больше не всплывала.

Практический вывод: «ладно» не заканчивает ссору, — заканчивают признание, восстановление и договорённость.

Что запомнить

Ссора заканчивается не тишиной, а прекращением действия.

Три окончания: замолчали, разошлись, договорили; настоящее только третье.

Перемирие снимает напряжение, но не восстанавливает связь.

Холодная война опаснее открытой ссоры, потому что у неё нет конца.

Признаки незаконченной ссоры: прокручивание, поиск подтверждения, наказания, ожидание, избегание.

Ссора заканчивается, когда прекращено действие, назван предмет и учтена цена.

Время нужно для остывания и проживания, но затянутое молчание делает разговор тяжелее.

В первые дни не решают, не рассказывают всем, не наказывают.

«Само пройдёт» чаще означает, что обида ушла внутрь.

Ссора — это усталость, если раздражение вызывают мелочи и хочется тишины.

Третий одинаковый повод означает, что пора говорить о серии, а не об эпизоде.

Практический вывод: примирение начинается там, где закончилась война, — и до этого его не с чего начинать.

Мост

Первая глава отвечает на вопрос, закончилась ли ссора. Дальше — второй, более неприятный: а то, что вы собираетесь делать, — это примирение?

Потому что очень часто люди мирятся формально: говорят «мир», пожимают руки, возвращаются к быту — и через месяц обнаруживают, что ничего не изменилось. Следующая глава — о разнице между примирением и замирением, и о том, как отличить одно от другого.

Глава 2. Примирение и замирение

Есть два способа закончить ссору. Один — прекратить её. Другой — восстановить то, что было нарушено. Внешне они похожи, и именно поэтому их путают.

Замирение выглядит как успех. Люди перестали ссориться, вернулись к обычной жизни, всё спокойно. Проблема в том, что спокойствие достигнуто за счёт того, что ничего не изменилось: ни признания, ни восстановления, ни договорённости.

Через месяц такое спокойствие рассыпается. И люди удивляются: «мы же помирились».

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.