

Вы всё время миритесь первым

ОПОРА · полный пример работы с одной ситуацией

Здесь можно разобрать событие, выбрать слова и подготовить действие. Бытовые сцены учебные; они не являются отзывами или историями подписчиков.

Чаще всего вопрос об уважении возникает не во время большого разговора о ценностях. Он возникает, когда над вами пошутили при гостях, без спроса распорядились вашим временем или пообещали и снова не сделали. Такие эпизоды легко обесценить: «Ну не из-за этого же ссориться». Но если молчать о каждом из них, однажды разговор начнётся сразу обо всём.

Попробуйте вернуться к одному случаю до того, как накопится список претензий. Назовите поступок и то, что хотите изменить. Другой человек может не согласиться с вашей оценкой и всё же услышать просьбу. Ваша задача — сделать её понятной, а не добиться признания, что вы во всём правы.

[Открыть разбор →](#)

Ситуация 04. Вы всё время миритесь первым

Несколько дней не разговаривали. Потом вы не выдержали и позвонили: «Давай забудем». Вроде стало легче. Только то, из-за чего поссорились, так и не обсудили. И в следующий раз первым снова звоните вы.

Первый звонок не говорит, кто любит больше. Важнее, готовы ли оба после него выслушать друг друга и обсудить причину ссоры.

Первый шаг может быть признаком силы, когда оба затем участвуют в восстановлении: признают свою часть, обсуждают причины и меняют поведение. Но примирение становится обязанностью, если другой человек получает возможность молчать, исчезать или наказывать дистанцией, зная, что вы всё равно вернёте связь.

Перед решением

После примирения проблема обсуждается или просто забывается? Признаёт ли другой свою часть ответственности? Контакт держится на взаимности или на вашем страхе потери?

Извиняться за всё только ради прекращения молчания. Делать вид, что конфликт закрыт, не обсуждая причину. Проверять любовь демонстративным исчезновением в ответ.

Что именно должен решить первый звонок

Представьте: вы договорились провести выходной вместе. Партнёр изменил планы и не предупредил. Вы накричали. После этого оба замолчали. Здесь есть как минимум два вопроса: ваша грубость и нарушенная договорённость. Первый звонок может открыть обсуждение обоих, но не должен автоматически назначать одного виноватым во всём.

Перед звонком запишите: за что я извиняюсь и какой вопрос хочу обсудить отдельно. Например: «За крик прошу прощения. Я хочу помириться. И хочу договориться, как мы будем предупреждать друг друга, если планы меняются». Это начало, а не способ заранее получить нужный ответ.

Три ответа и продолжение

Если слышите «давай поговорим», начните с последнего случая. Спросите, что произошло, объясните, как это повлияло на вас, и предложите понятную договорённость.

Если слышите «значит, ты и виноват», можно разделить вопросы ещё раз: «За крик я отвечаю. Но планы изменились до этого, и об этом нам

тоже нужно поговорить». Не обязательно доказывать всё сразу.

Если человек сейчас не готов, предложите время возвращения. Отсрочка до вечера отличается от постоянного ухода от разговора. При отсутствии ответа не отправляйте подряд новые обвинения. Общие срочные обязанности обсудите отдельно.

Через неделю посмотрите не на число сообщений, а на участие: удалось ли обоим высказаться, что конкретно согласовано и выполняется ли это. При повторяющемся отказе обсуждать вопрос понадобится решение об условиях дальнейшего общения. Одной более сильной реплики может быть недостаточно.

Слова для начала

«Я не хочу, чтобы мы дальше молчали. Давай поговорим. Но мне важно обсудить и то, из-за чего мы поссорились.»

Если нужно сказать определённое и это безопасно

«За свои резкие слова я извинюсь. Но брать на себя вину за всю ссору не буду. Давай разберёмся, что произошло с обеих сторон.»

Первый шаг

Перед звонком запишите, что хотите обсудить. За свою грубость можно извиниться, не принимая на себя вину за всю ссору.

Когда вернуться к вопросу

Удалось ли обсудить причину ссоры, а не только снова заговорить? Что предложил каждый из вас? Если разговора ещё не было, не делайте вывод о чувствах человека только по числу дней молчания.

Практика. Один разговор по существу

Выберите одну свою ситуацию. Можно записывать ответы в отдельном блокноте; для письменной работы на бумаге используйте версию А4. Это вопросы для размышления, не диагностический тест.

Пример заполнения

Вчера при гостях вспомнили мою ошибку на работе. Я улыбнулся, хотя было неприятно. Скажу об этом наедине и попрошу больше не обсуждать её при других. Если ответят «это шутка», повторю просьбу без спора о намерении. Если такие разговоры продолжатся, буду заканчивать участие в них. Сначала проверю, безопасно ли это в моих обстоятельствах.

Теперь ваша ситуация

- Какой поступок я хочу обсудить?
- Что прошу делать иначе?
- Есть ли моя часть, которую нужно признать?
- Как отвечу на согласие, несогласие и просьбу о паузе?
- Что могу сделать сам, если договориться не получится?

Перед следующей главой

Уважение нужно и в близости. В следующей главе — как возвращать контакт, когда обычной просьбы уже мало и затронута доверие.

Продолжение в книге

В «ОПОРЕ» семь связанных глав и 30 ситуаций: близкие, уважение, деньги, ошибки и новое начало. Можно читать последовательно или открыть нужный вопрос. Для знакомства с проектом: @mudrets.gor.

Один разбор. А что дальше?

Если вы узнали себя, продолжите с той темы, которая важна сейчас.

В полной книге — семь связанных глав и 30 ситуаций: уважение, близкие, деньги, потери и новое начало.

Варианты решений, упражнения с примерами, фразы для разговора и план на месяц.

990 рублей · один комплект
PDF для телефона и для печати

Посмотреть полную книгу →

Нажмите на кнопку. На сайте — содержание, страницы книги и текущие условия покупки.

Не нужно решать всё сразу.
Начните с одного сильного шага.