

СЫГРАЕМ?



Розалина (Майсара)

Майсара Майсара
Сыграем?

https://litres.ru/74904962
SelfPub; 2026

Аннотация

Годами люди спорят об одном и том же. Доказывают свою правоту, ищут компромиссы, копят обиды и снова возвращаются в ту же точку. Им кажется, что проблема в словах, характере или несовместимости. Но правда в другом: они просто не знают правил.

Эта книга — не про то, как мириться и обниматься. Она про то, как перестать тратить годы на бессмысленные конфликты.

«Сыграем?» — это практическое руководство, которое переводит хаос эмоций в четкую систему. Здесь нет «волшебных таблеток» и советов в духе «просто будьте добрее». Здесь есть игра. С конкретными правилами, уровнями и ходами.

Мы разберем, как работает ваш мозг во время ссоры, почему вы не слышите друг друга, и что делать, когда кажется, что всё рушится. А главное — мы введем правило, которое меняет всё: тот, кто пропустил свой ход, говорит за себя сам. Без обвинений. Без «ты меня довел». Только «я пропустил, я признаю это».

Перестаньте спорить. Начните играть по правилам.

Сыграем?

Содержание

Глава 1. Сыграем? Как перестать воевать и дотянуться до души 4
Глава 2 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Майсара
Сыграем?

Глава 1. Сыграем? Как перестать воевать и дотянуться до души

Почему мы спорим годами

Почему люди спорят годами об одном и том же? Мы слышим друг друга, но не слушаем. Мы не читаем между строк, а чаще всего просто не хотим меняться. В голове звучит одна и та же мысль: «Тебе надо — ты и делай». Это эго. И это тупик.

В такие моменты мы пытаемся защитить себя, не понимая, что на самом деле нападаем. Я ору, он говорит тихо — но мы оба не слушаем. Каждый отстаивает свое.

Что в этот момент происходит в мозге

В момент ссоры нами управляет не логика. Включается **миндалина**(сигнализация) и **гипоталамус**(диспетчер). Они запускают реакцию «бей или беги». Выброс гормонов,

учащенный пульс — тело готовится к физической драке. При этом **кора головного мозга**, которая отвечает за логику и умение слышать, временно отключается.

Именно поэтому в разгар ссоры вы не можете найти нужные слова. Это не потому, что вы глупые. Это потому, что ваш мозг занят выживанием.

Как родилась игра «5:5»

Идея пришла, когда я поняла: если мы не можем говорить, значит, надо делать что-то другое. В играх у нас всегда все получалось хорошо. Он уступает, я прислушиваюсь, чтобы играть лучше. В игре нет желания уничтожить противника, там есть правила.

Так родилась игра «5:5». Это не карточная игра и не способ «выяснить, кто прав». Это игра наоборот. Она показывает союз. В ней 10 шагов — по 5 у каждого. Если в сумме будет только 9 шагов, вы просто не дотянетесь до души друг друга. Вы не прикоснетесь к самому сердцу.

Представьте: вы встаете спинками друг к другу. Каждый отмеряет по 5 шагов. Чем ближе к центру, тем лучше вы слышите друг друга.

Пять уровней игры

Уровень 1:1 — Размышление внутри. Вы далеко друг от друга. Вы наедине с собой. Вы сперва думаете над вопросом для самих себя. Это ваш личный старт.

Уровень 2:2 — Размышление снаружи. Вы уже задаете вопросы друг другу. Вы слышите, но пока находитесь на своей волне.

Уровень 3:3 — Обрыв. Самый пестрый уровень. Здесь мы размышляем: «я, ты, проблема». Вы достаточно близко, чтобы слышать, но вы кричите, перебиваете, не даете закончить. Содержание ссоры — это лишь часть.

Уровень 4:4 — Вдох. Вы дышите квадратом. Успокаиваетесь. Выслушиваете. Вы учитесь терпеть неприятные слова в свой адрес не для того, чтобы в свой черед сказать то же самое партнеру, а для того, чтобы услышать, как ваши действия выглядят со стороны.

Уровень 5:5 — Мост. Вы с глазу на глаз. Вы видите. Вы слышите. Вы чувствуете тепло. После ответа на пятый вопрос захочется обнять человека. Если такого желания нет — кто-то играл неискренне.

Правило игры: тот, кто пропустил ход, говорит за себя сам

В игре у каждого по 5 шагов. Если один из игроков дает заднюю, не может или не хочет сделать шаг, игра не закончится, потому что вы не дотянетесь до центра. Вы не коснетесь сердца друг друга.

Поэтому правило простое: если ты не сделал шаг, не обвиняй партнера. Не говори: «Ты меня довел». Скажи: «Я пропустил ход». Это честно. Только так можно двигаться дальше. Потому что «я пропустил» — это ответственность, а «ты меня довел» — это перекладывание вины. В игре за себя говорит только тот, кто пропустил.

Вместо вывода

Эта игра не про то, чтобы выяснить, кто прав. Она про то, чтобы дотянуться друг до друга. Вы не противники. Вы союз. И если вы оба сделаете свои 5 шагов, вы встретитесь в центре. Сыграем?

Глава 2

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.