

Валентин Овечкин

**Драка только на
экране**

Валентин Овечкин

Драка только на экране

«Автор»

2026

Овечкин В.

Драка только на экране / В. Овечкин — «Автор», 2026

Почему мелочи так часто заставляют людей отвернуться друг от друга?

Что такое валидация негативных эмоций? И чем отличается объяснение от оправдания?

© Овечкин В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Когда Mortal Kombat — больше чем игра: Как раненое эго запускает разрушение.	5
Глава 2. Архипелаг несказанных слов: Как мы теряем друг друга из принципа.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Валентин Овечкин

Драка только на экране

Глава 1. Когда Mortal Kombat — больше чем игра: Как раненое эго запускает разрушение.

В уютном полумраке гостиной мягко гудел экран телевизора. На ковре лежали две чашки с остывающим чаем, а в воздухе еще витал сладковатый аромат домашнего печенья. Это должен был быть обычный теплый вечер пятницы — один из тех, что согревают после долгой, промозглой недели. Но на экране загорелась резкая неоновая надпись «Fatality», и тишина в комнате мгновенно стала ледяной.

Она рассмеялась — искренне, немного удивленно, радуясь своей случайной победе в Mortal Kombat. Она не была профессиональным геймером, просто вовремя нажала хаотичную комбинацию кнопок. Но когда она повернулась к нему, её улыбка угасла. Он не улыбался. Мужчина медленно положил геймпад на журнальный столик, демонстративно избегая её взгляда. В его плечах, в линии подбородка чувствовалось глухое, каменное напряжение. На её шутливое «Ну что, реванш?» он ответил резким, отстраненным голосом: «Я больше не хочу играть. И вообще, это глупая детская игра».

В этот момент в теплую комнату невидимой тенью вошла **гордыня**.

С точки зрения эволюционной и социальной психологии, произошедшее — классический пример деструктивного паттерна, запускаемого **уязвимым эго**.

Мужская гендерная социализация веками строилась вокруг концепций доминирования, силы и победы. Внутренний подсознательный конструкт «я мужчина, а значит, я должен быть ведущим, особенно в глазах своей женщины» укоренен глубже, чем кажется на первый взгляд. Когда этот конструкт сталкивается с реальностью, где девушка побеждает в стереотипно «мужском» пространстве (видеоигры), внутри мужчины вспыхивает острый когнитивный диссонанс. Нарциссическая часть эго воспринимает этот пустяк не как случайность, а как прямую угрозу своей экзистенциальной ценности.

Скандал никогда не начинается из-за игры. Он начинается из-за того, что раненое эго мгновенно перестраивает восприятие реальности. Вместо того чтобы признать свою естественную человеческую уязвимость — досаду от проигрыша, — психика включает примитивные психологические защиты. Обида трансформируется в пассивную агрессию, а затем в открытые упреки. Фразы вроде «Ты вечно ведешь себя высокомерно», летящие в её сторону, не имеют никакого отношения к файтингу. Это попытка эго вернуть контроль над ситуацией путем обесценивания партнера.

Девушки по своей природе часто более чутки к малейшим эмоциональным изменениям климата в паре. Они хрупки в своей базовой потребности чувствовать эмоциональную безопасность рядом с любимым. Видя, как из-за пустяка близкий человек превращается в холодного, карающего судью, она чувствует растерянность и вину за собственный успех.

Мелочи обладают колоссальной, пугающей разрушительной силой. Они действуют как микротрещины в фундаменте дома.

Один неверный взгляд, один отстраненный жест, продиктованный ущемленной гордостью, — и вот уже двое любящих людей сидят на разных концах дивана, разделенные невидимой пропастью. Эго требует защиты своего статуса, но ценой этой защиты всегда становится утрата тепла. Увы.

Глава 2. Архипелаг несказанных слов: Как мы теряем друг друга из принципа.

Гордость — удивительный и опасный обманщик. Она мастерски маскируется под чувство собственного достоинства, но между ними есть фундаментальное различие. Здоровое самоуважение направлено внутрь и бережет границы, в то время как гордость всегда обращена вовне и требует чьего-то проигрыша, чьего-то преклонения колен. В клинической психологии существует понятие **негативного коммуникативного цикла** — ловушки, в которую пары попадают, когда взаимная обида блокирует искренность.

Представьте сценарий, знакомый миллионам. Произошла глупая ссора, возможно, продолжение того самого вечера у телевизора. Никто не хотел причинить глубокую боль, но резкие слова вылетели быстрее, чем включился неокортекс. Наступает следующий день. Экран телефона молчит.

Она сидит на кухне, обняв колени, смотрит на капли дождя на стекле и думает: «Если я действительно дорога ему, он напишет первым. Я не буду навязываться и терять гордость».

Он ходит по офису, сжимая в кармане потяжелевший смартфон, и уговаривает себя: «Я не сделал ничего смертельного. Если я напишу сейчас сам, она решит, что со мной можно так обращаться вечно. Нужно проявить характер».

Это и есть «идти на принципы». С точки зрения транзактного анализа Эрика Берна, в этот момент в обоих партнерах говорят их травмированные, испуганные Внутренние Дети, ведомые строгими и жесткими Внутренними Родителями («Не унижайся!», «Будь сильным!»). Взрослая, зрелая часть личности, способная к состраданию и диалогу, в этот момент полностью заблокирована страхом.

Говоря языком науки, здесь включается **механизм избегания привязанности**. Нам кажется, что если мы сделаем шаг навстречу первыми, мы обнажим шею, станем уязвимыми и признаем свое поражение. Но правда в том, что в близких отношениях уязвимость — это единственная твердая валюта, на которую покупается подлинная безопасность.

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.