

*Валентин Овечкин*

**Драка только на  
экране**

# **Валентин Овечкин**

# **Драка только на экране**

*<https://litres.ru/74621848>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Почему мелочи так часто заставляют людей отвернуться друг от друга? Что такое валидация негативных эмоций? И чем отличается объяснение от оправдания?

# Содержание

|                                                                                       |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Глава 1. Когда Mortal Kombat — больше чем игра: Как раненое эго запускает разрушение. | 4 |
| Глава 2. Архипелаг несказанных слов: Как мы теряем друг друга из принципа.            | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                     | 9 |

# **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 голо-

сом: «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 чье-то проигрыша, чье-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 смер-*

*тельного. 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.