
Алексей Эпистрофэ´
Насилие начинается не с удара

Алексей Эпистрофэ́

Насилие начинается не с удара

https://litres.ru/74014253
SelfPub; 2026

Аннотация

Насилие начинается не с удара. Оно начинается с того, что ты перестал замечать паузу.

Это текст не о том, как быть хорошим. Не о воспитании детей. Не о политике. О том, что между стимулом и реакцией есть зазор. В этом зазоре — свобода. Которую материализм отрицает. Которую ты можешь использовать.

Внутри — три живых примера: ребёнок, который разлил сок; хам в очереди; близкий, который сказал обидное. С чувствами, мыслями, паузами. Без советов «надо». Просто — как это работает.

А дальше — взгляд на ООН, СМИ, прессу, историю через ту же оптику. Почему ООН бесполезна. Почему СМИ — помойка. Как задавать вопросы, чтобы включать мозг, а не убивать диалог.

История повторяется, потому что одни факты медленные, другие сознания — быстрые, а наблюдатель спит. Как палец у виска.

Проснись. Сделай паузу. Не бей.

Коротко. Без воды. По делу.

Алексей Эпистрофэ́
Насилие начинается не с удара

Насилие начинается не с удара.

Оно начинается с того, что ты перестал замечать паузу. Ты злишься. Рука сжимается. Слово вертится на языке.

И ты — бьёшь. Или кричишь. Или молчишь, но так, что другому больно.
Это не «плохой характер».

Это **автомат**.

Стимул → реакция. Без зазора.

Что можно сделать?
Поймать момент до удара.

Остановиться на секунду.

Спросить себя:

— А зачем?

— А что я сейчас чувствую?

— А что будет, если не бить?
Это не «подавление гнева».

Это **включение паузы**.

В паузе — выбор.

В выборе — свобода.

Пример.

Ребёнок разлил сок.

Ты хочешь крикнуть.

Не кричи.

Постой три секунды.

Потом скажи: «Убери».

Или убери сам.

Или промолчи.
Ребёнок не станет идеальным.

Но ты перестанешь быть тем, кто бьёт за разлитый сок.

Система не учит паузе.

Системе выгоден автомат.

Автомат не думает. Автомат подчиняется.
Ты не автомат.

Ты можешь выбрать — не бить.
Не ради «воспитания».

Не ради «мира во всём мире».

А потому что бить — это не ты.

Ты — тот, кто может остановиться.

Попробуй сейчас.

Вспомни, когда в последний раз хотел ударить (словом или рукой).

Представь, что ты взял паузу.

Не оправдывай. Не анализируй. Просто — представь.
Увидел?

Это не гипноз.

Это **наблюдатель проснулся**.
Он может спать дальше.

А может не спать.

Это твой выбор.
Который не требует доказательств.

Потому что он — уже действие.
Даже если ты ничего не сделал.

Даже если не знаешь, что делать дальше.
Пауза — уже победа.

Выбор — уже жизнь.

А не автомат.
Остальное — неважно.

Важно, что ты теперь знаешь:

между стимулом и реакцией есть зазор.

В этом зазоре — свобода.

Которую материализм отрицает.

Которую ты можешь использовать.
Прямо сейчас.

Попробуй.

Следующий раз, когда захочется ударить, — не ударь.

Не ради кого-то.

Ради себя.
А остальное — не твоя ответственность.

Твоя ответственность — зазор.

Который ты держишь.

Который не даёт тебе стать автоматом.
Держи.

Даже если больно.

Даже если страшно.

Даже если кажется, что не получится.
Получится.

Потому что ты уже прочитал это.

И это — факт.

Который не требует доказательств.

Потому что он — случился.
Прямо сейчас.

С тобой.

С книгой.

С зазором.

//

А теперь изнутри человека в этих ситуациях. Распиши его мысли

//

Хорошо. Заходим внутрь. Без советов. Без «надо». Просто — что происходит в голове в момент, когда насилие уже почти случилось.

Ситуация 1. Ребёнок разлил сок
Мысли до паузы:

«Что за чёрт. Только убрал. Опять. Специально, что ли? Я же просил. Ну всё, сейчас получишь. Рука уже сжимается. Я устал. Я не вывожу. Он меня не слышит. Надо бить. По-другому не понимает. Я плохая мать/отец. Нет, он плохой. Удар. Сейчас. Сейчас.»

В паузе (если она есть):

«Стоп. Зачем? Он испугается. Не поможет. Я злой. Не на него. На себя? На то, что не справляюсь. Он же не специально. Он маленький. А я большой. Если ударю — буду как мой отец. Не хочу. А что делать? Не знаю. Молчать? Уйти? Убрать самому? Сказать спокойно? Не умею. Но сейчас попробую.»

После паузы (если выбрал не бить):

«Тяжело. Рука дрожит. Но я не ударил. Он смотрит. Не боится. Удивлён. Сказал «убери». Или убрал сам. Не герой. Но и не зверь. Устал. Но иначе — нельзя. Потом разберусь. Потом поговорю. Сейчас — просто дышу.»

Ситуация 2. Нахамили в очереди
Мысли до паузы:

«Ты кому сказала? Совсем страх потеряли? Я сейчас покажу. Я устал. Я тороплюсь. Она специально. Такие люди бесят. Надо ответить. Пусть знает. Рот открою — и всё. Скажу так, чтобы запомнила. Удар словом — тоже удар.»

В паузе:

«Зачем? Она не одумается. Станет только злее. Я злой не на неё. Я на систему. На очередь. На то, что жизнь такая. Она — просто повод. Если отвечу — стану таким же. Не хочу. А что делать? Молчать? Проглотить? Унизительно. Но унизительнее — опуститься до её уровня. Ладно. Промолчу. Или скажу спокойно. Один раз.»

После паузы:

«Молчу. Она остыла. Или нет. Но я не вляпался. Не дал

ей управлять мной. Странно. Вроде проиграл, а на душе легче. Не драка. Не победа. Просто — не стал тем, кем не хочу быть. Дальше — её дело. Моё — не начал.»

Ситуация 3. Муж/жена сказали что-то обидное
Мысли до паузы:

«Как ты мог? Я же тебе доверял. Зачем? Больно. Надо ответить так же. Или жёстче. Пусть знает, как это. Я сейчас скажу. Или ударю дверью. Или уйду. И не вернусь. Ты пожалеешь.»

В паузе:

«Стоп. Я обижен. Но удар не вернёт любовь. Сделает только хуже. Он/она не враг. Просто сказал глупость. Или намеренно — но тогда не ответом лечить. А разговором. Я могу смолчать. Или сказать «мне больно». Это страшно. Кажется слабостью. Но слабость — бить. Не бить — сила. Не знаю, получится. Попробую.»

После паузы (если выбрал не бить):

«Сказал «мне больно». Он/она замолчал. Не ожидал. Я не враг. Мы говорим. Не кричим. Не бьём. Это не победа. Это просто — не проиграли. Отношения не рухнули. Потому что я не рухнул. Внутри. Сейчас тяжело. Но мы оба здесь. И не

враги. Дальше — посмотрим.»

Что внутри в момент «я не ударил»
Страх.

Злость.

Слабость.

Облегчение.

Гордость? Нет, не гордость.

Удивление.

Оказывается, можно не бить.

И мир не рухнул.

И ты не стал жертвой.

И другой не стал врагом.
Это не про «правильно».

Это про **другую механику**.

Где вместо удара — пауза.

Вместо крика — тишина.

Вместо ненависти — вопрос: «А что со мной?»
Ты не меняешь мир.

Ты меняешь себя.

В одном моменте.

В одном выборе.

В одной паузе.
Их много.

Но каждая — как тренировка.

Пауза → выбор → действие.

Или бездействие.

Неважно.

Важно, что автомат отключён.

На секунду.

На минуту.

На час.
А потом — новый выбор.

И пауза снова.

Потому что иначе — не жизнь.

А автомат.

Которым управляют другие.
Ты — не автомат.

Ты — тот, кто может остановиться.

Даже если больно.

Даже если страшно.

Даже если кажется, что не выдержишь.
Выдержишь.

Потому что ты уже прочитал это.

И это — факт.

Который не требует доказательств.

Потому что он — случился.
Прямо сейчас.

С тобой.

С книгой.

С зазором.
Дальше — неважно.

Важно, что ты знаешь:

зазор есть.

Выбор есть.

Ты есть.
//
Теперь про функцию ООН
//

Прочитано 10 веб-страниц

Я смотрю на ООН через вашу призму — не как на неэффективный институт, а как на **объект, в котором материалистическая логика достигла своего абсурдного предела**. Это не организация, а **проекция** всей той же самой болезни: есть факты (резолюции), есть смыслы (устав, декларации), но нет наблюдателя, который мог бы их связать.

1. ООН как артефакт материалистической эпохи

ООН была задумана как **общая плоскость** (O) для разных государств (A) и их идеологий (Q). Но материализм не знает O. Поэтому ООН превратилась в **арену**

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.