



Алексей Эпистрофэ

**Насилие  
начинается не с  
удара.**

# Алексей Эпистрофэ

## 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 Эпистрофэ

## 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. Подругому 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 боятся. 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:

заяр 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.