



НОВАЯ ГАЗЕТА

ИНТЕРВЬЮ · ОБЩЕСТВО

# Конфликт – это плохо? Да нет, не всегда

О непротивлении злу насилием и противлении ему силою  
Ирина Лукьянова расспрашивает философа и политолога  
Дениса Грекова



Иллюстрация: Петр Саруханов / «Новая газета»

10:59, 26 мая 2025,

**Ирина Лукьянова**

учитель, обозреватель «Новой»

Полную версию материала со всеми мультимедиа-элементами  
вы можете прочитать [по этой ссылке](#) или отсканировав QR-код →



**Сегодняшняя жизнь заставляет постоянно подвергать сомнению базовые принципы своего мировоззрения: так, во время вооруженных конфликтов трудно оставаться противником насилия. О непротивлении злу насилием и противлении ему силою Ирина Лукьянова расспрашивает философа и политолога Дениса Грекова, продолжая серию бесед о философском осмыслении современной действительности.**

## **Строй солдат только выглядит слаженно**

— Сейчас много говорят о том, что одна из самых больших бед в российском обществе — это насилие. Со времен Христа считается, что противостоять насилию можно тем, что ты сам от насилия отказываешься: тебя ударят по щеке, а ты подставь другую. У тебя отнимут рубашку, ты отдай и верхнюю одежду. Но все мы понимаем, что некоторые люди считают, что не мягкость даже, а отсутствие жестокости — это слабость. И тут налицо противоречие: похоже, насилие ненасилием не остановить. Но и насилием не остановить. А делать-то что?

— Начнем с того, как мы определяем категорию насилия. Большинство людей что понимают под насилием? Эффективное применение физической силы как способа реакции на какие-то неприятные для человека обстоятельства или как способ воздействия на другого человека. Мишель Фуко говорил, что, когда речь идет о власти и о государстве, от понятия «насилие» надо отказаться, потому что государство не применяет насилие в качестве аффективной практики: оно применяет принуждение, применяет силовые методы, но эти методы тщательно рассчитаны, дозированы, имеют определенную цель, применяются рефлексивно, а вовсе не аффективно, и большинством людей как насилие даже не воспринимаются. Например, то, как людей дрессируют в школе или в детском

садике, они часто даже не воспринимают как насилие.



Денис Греков. Фото: obereginfo.ru

— То есть это примерно та же разница, что и между условным хладнокровным отцом, который устраивает профилактическую порку по субботам, и условной раздраженной матерью, которая на пятом часу делания домашки по математике с ребенком на него наорала?

— Примерно. Более того, применяемое как бы в дисциплинарных мерках насилие часто еще и снабжается каким-то оправдательным дискурсом, который его легитимизирует: вот Сидоров плохо себя вел, и его ведут к директору. Вроде бы насилия тут нет. Но Сидорова принуждают к соблюдению определенных правил. Поэтому, сталкиваясь, например, с враждебным государством в случае военных действий, мы должны понимать, что это не аффективно применяемая процедура, а вполне рефлексивно. Государство создает версию реальности, которая устроена определенным образом, — индивид видит ее как объективную реальность. Но в итоге это работает скорее как система принуждающих правил

— которые обоснованы как объективные.

И индивид не воспринимает это как насилие — он думает, что лишь подчиняется реальности. Но это и есть дисциплина, система дрессуры — ее не следует примитивно представлять как чистый аппарат насилия.

Это не межчеловеческие аффективные отношения, в которых применяется сила, это другой процесс. Он иначе запускается, иначе устроен, имеет свою инфраструктуру осуществления, имеет свою систематику и методологию применения, свои стратегические и тактические цели и задачи, которые отдельный индивид даже далеко не всегда вполне способен увидеть. И это действие не прекращается до тех пор, пока государство либо не может его осуществлять чисто технически, либо оно не добивается своих целей и переходит к какой-то другой активности. Применение физической силы в этой структуре распределено между технологическими этапами и дозировано — так что оно даже не всегда распознается как таковое.



Фото: Давид Френкель / Коммерсантъ

— Если индивид совершенно не согласен с тем, что делает государство, которое применяет свой аппарат силы, есть ли у него какие-то возможности этому государству противостоять? Или только эмиграция, внутренняя эмиграция и прочие паллиативные меры?

— Начнем с того, что любое сопротивление — это, прежде всего, следование собственной онтологии, то есть своим представлениям об устройстве мира и о том, как мы к этому относимся. Вот, например, во время Второй мировой войны были широко известны самые разные формы сопротивления: было французское сопротивление, где люди столкнулись с реальностью того, что их страна была частично завоевана, а частично находилась в подчиненном отношении к завоевателям, — правительство Петэна и прочее. Такова была реальность, но люди отказывались эту реальность признавать объективной и сохраняли собственную онтологию: сохраняли представление о независимом национальном государстве,

отказывались признавать власть оккупантов и сопротивлялись. Французское сопротивление в общем было очень разное, но в основном оно преследовало, кажется, именно задачу сохранения того представления о реальности, которое больше отвечает идее французской национальной независимости, несмотря даже на то, что по факту эта независимость была утрачена.

То же можно сказать о многих других типах сопротивления: например, польское государство на какое-то время перестало существовать. Тем не менее поляки сохранили национальный язык, национальную культуру и национальную идентичность, несмотря на то что через них перекатывались огромные войны. Эта способность сопротивляться всегда связана с сохранением собственной онтологии, собственных представлений о том, как устроена реальность, кто я или мы в ней. Поэтому и сопротивление тоже может быть очень разным. Далеко не всегда у людей есть возможность сопротивляться физически: силы слишком неравны, то есть гражданское общество не в состоянии противостоять государственному террору.

Люди защищают собачек и кошечек, а противостоять государственной машине репрессии у них нечем, они и не знают, как. Не умеют, психологически и этически не готовы к этому.

Как ни печально, но есть ситуации, в которых прямой видимый путь сопротивления, путь чисто физический, неэффективен и недоступен — по крайней мере, если человек желает самосохраниться и сохранить что-то, что он считает важным сохранять. Мне кажется, есть исторический стереотип, связанный с достижением цели: например, восстания, которые

считываются неудачными, считаются бесполезными. Вот как восстание декабристов. Но они не бесполезны, потому что это, прежде всего, манифестация идентичности, манифестация собственной онтологии, заявление о том, что мы противостоим онтологии, навязываемой нам государством, враждебной дисциплинарной властью. Более того, этот стереотип, в конечном счете, этой самой дисциплинарной власти даже полезен, потому что ее главная задача — чтобы люди сами разочаровались в собственной онтологии. Чтобы люди не осознали, что какими-то действиями они делают реальным только собственное Я, а не какой-то «результат». Но именно собственное Я и есть первая цель — все остальное потом.

Поэтому идея о том, что любой протест, который это государство не скинул, эту дисциплинарную власть никак не трансформировал, бесполезен, по сути дела, этой дисциплинарной структуре выгодна. Она увеличивает аномичность общества, на которую эта власть и опирается.

Ведь самое главное сопротивление происходит внутри, в нашем собственном сознании, когда мы не принимаем ту картину мира, которую нам навязывают и пытаются нормализовать за счет средств пропаганды или принуждения; когда мы находим в себе внутренние основания и внутреннюю силу для того, чтобы стоять отдельно и сохранять собственное представление о том, что такое «нормально», что такое «хорошо» и «плохо», как в действительности должен быть устроен мир. Именно это, в первую очередь, пытается разрушить пропаганда, которая опирается на какое-то коллективистское мнение: якобы все так думают, а ты кто такой? А я — это Я! И мне наплевать, как думают все, это лишь утверждение пропаганды: как все думают — они с пропагандистами делиться точно не станут. Мне главное — как думаю я.

Как сохранять ту онтологию, которая есть у меня, и смотреть, у кого есть такая же. И с ними объединяться. Как объединяться — это уже другой вопрос: можно книжные клубы создавать, заниматься танцами, можно ходить на прогулки, можно детей вместе воспитывать.



Фото: Анна Акельева / Коммерсантъ

— Но ведь государство как увидит, что где-то что-то горизонтально организовалось, — так сразу бежит с мухобойкой.

— Это для него опасная вещь: дисциплинарная структура сильнее всего именно тогда, когда горизонтальные связи

разрушены, где человек наиболее аномичен, наиболее оторван от других людей. Стой солдат — вот это картина наибольшей аномичности. Он выглядит как группа, которая подчиняется приказам, как будто действует абсолютно слаженно, но в том-то и дело, что это не их внутренний импульс действия, а привычка к подчинению, дисциплинарно выработанная. Стой солдат, когда он марширует, не способен горизонтально кооперироваться.

— Горизонтальная коопeração, в противоположность солдатскому строю, — это что-то вроде крестьянского партизанского движения в войну 1812 года? Такое «роевое движение», по Толстому?

— Да, или любая общественная самодеятельная инициатива, которая сама организовалась, потому что каждый так желает, потому что каждый желает достичь какого-то общего блага. И никто их сверху не заставлял это делать. Вот с такими горизонтальными сообществами дисциплинарное государство, конечно, будет бороться всеми силами, потому что чем сильнее аномия, чем сильнее изолирован каждый от всех остальных, тем дисциплинарная власть сильнее.

## Ваша задача — выжить

— Каждый человек наверняка сталкивался с бытовым насилием. Орущие учителя, кричащие родители, унижающее начальство, одноклассники. Даже простая полемика в какой-нибудь соцсети не может обойтись без оскорблений. При этом я заметила, что подростки в целом хотят понимать, как отвечать взрослым на это насилие, не роняя себя. Я им часто рассказываю про базовые принципы ненасильственного общения. Но тут же вспоминаю, что, если тебя кто-то всерьез хочет обидеть или убить, никакие навыки ненасильственного общения тебя, скорей всего, не спасут. И как различать, где стоит применять

**ненасильственное общение, а где сразу убегать? Или, как Ильин говорил, сопротивляться злу силою?**

— Дело в том, что сами по себе навыки ненасильственного общения хороши для того, чтобы общаться с людьми, которые тоже искренне не хотят насилия и готовы соблюдать эту ценностную рамку, и для того, чтобы не выходить в конфликт там, где вы этого не хотите сами. Есть очень странная пресуппозиция, которая состоит в том, что конфликт — это плохо. Вообще-то не всегда.

**— В художественном произведении конфликта не может не быть. Нет конфликта — нет сюжета.**

— Ну, мы живем в реальном мире, в этом реальном мире приходится выживать иногда. Он так устроен. Не то чтобы я пытался все редуцировать к естественному отбору или социал-дарвинизму, но мир обладает таким свойством, как противоречивость.

Если на вас действительно напал человек, который искренне желает вас убить, и это его цель, с ним довольно бесполезно общаться бесконфликтно. И в этом случае выход в конфликт и стремление как можно лучше и любой ценой от него защититься — это как раз то, что нужно.

Потому что в данном случае ваша задача — выжить.

**— А если наша задача — спасти заложников, которых взял террорист? Ведь сам Маршалл Розенберг, создатель теории ненасильственного общения, как раз вел переговоры с**

**террористами. В этих случаях, выходит, эти принципы тоже применимы?**

— Как тактический прием — да. Если вы по какой-то причине не хотите выходить в конфликт сами, и у вас есть возможность этого пока не делать, то вы можете использовать навыки ненасильственного общения, но важно это контролировать, потому что бывают ситуации, когда так делать нельзя. Когда вы понимаете, что ваши попытки ненасильственного общения не работают, не помогают, а выход в конфликт все равно происходит. Когда вас уже, собственно, действительно начинают убивать. Можете, конечно, ненасильственно общаться в такой ситуации, это ваше право, но результат-то немножко предсказуемый.



Маршалл Розенберг. Фото: википедия

**— Как тогда определить разницу между просто спором и уже**

## **конфликтом?**

- А разница состоит в том, что внутри спора люди придерживаются общей ценностной рамки: они готовы соблюдать какие-то правила или у них есть общая договоренность о том, что есть для каждого из них благо, и они не хотят этого лишиться. Эта общая ценностная рамка может быть устроена по-разному, но она заставляет людей хотеть договориться в конечном итоге. А вот когда такая рамка пропадает, то мы можем сказать тогда, что мы оказались в конфликте, и конфликт — это ситуация, когда одна сторона пытается решить свои проблемы за счет другой и при этом какое-либо благополучие другой стороны ее не интересует.
- То есть это ситуация типа «умри ты сегодня, а я завтра». И каким может быть разумное поведение разумного человека, которого выводят на конфликт?
- Любым способом не допустить ущерба для себя — какой только способ ему доступен, для какого у него есть способности, ресурсы, возможности. Конфликты бывают очень разные: в некоторых конфликтах достаточно просто уйти, а в других случаях вам уйти уже и не дадут.

## **Что рождается в споре — истина или конфликт**

- Если посмотреть на ситуацию банального скандала в соцсетях, то может показаться, что ценностная рамка у всех участников одинаковая: например, все за мир, все принадлежат примерно к одному образованному слою, все ценят индивидуальные права и свободы, все против насилия. При этом люди на словах практически готовы друг друга истребить из-за отвлеченных теоретических вопросов. Что тут происходит с общей ценностной рамкой?
- Мы далеко не всегда на самом деле знаем, насколько эти

люди готовы ее соблюдать. Более того, у многих из них вообще нет целей нас услышать: некоторые вообще решают свою какую-то задачу: одни, может быть, пропагандистскую, другие просто хотят самоутвердиться за счет этого спора, третьи могут на полном серьезе воспринимать нас как идеологических врагов. То есть те, кто с нами спорит в фейсбуке\*, тоже вовсе не обязательно готовы соблюдать общие ценности и нормы.

**— И лучший способ не переводить всю эту ситуацию в конфликт — это вообще проходить мимо?**

— Ну если у вас нет какой-то специальной задачи участвовать в этом споре, то зачем он вам. Разве что вы хотите, не знаю, проповедовать христианство среди агрессивных язычников. У проповедников были цели, ради которых они это делали: это распространение влияния церкви или искреннее религиозное служение. Они шли к язычникам, проповедовали среди них, и если даже у них что-то не получалось и они мученически гибли, то, по крайней мере, они были уверены, что совершают свое служение.

Такой проповеднический пафос, может быть, и присущ некоторым людям в фейсбуке. Если это ваша искренняя форма служения какой-то высокой идеи, вам этим заниматься никто не запретит, но если вы не желаете проповедовать истину заблудшим, то зачем?

**— Мне доводилось слышать, что вот в таких спорах общество как раз рождает важные концепции, что в них вывариваются идеи, которые могут каким-то образом повлиять на развитие общества. В самом деле могут? Или это просто такой выхлоп эмоций, когда ты не можешь их**

**направить на того, кто в самом деле виноват? Говорят ведь, что в наше время соцсети — основной способ горизонтальной самоорганизации? Но они вместо этого становятся местом размежевания всех со всеми.**

— Я бы сказал, что соцсети могут быть местом того и другого; главное — эти вещи не путать. Если вы что-то кому-то заявили в блоге — это еще не значит, что вы что-то действительно сделали и чего-то добились. Результирующий вектор, который вырабатывается в каждом обществе, определяется не только соцсетями. Соцсети — это действительно хороший механизм для интеграции каких-то проектов, только надо понимать, что реальные дела делаются в действительности, а не в соцсетях. То есть тот, кто выступил в соцсетях со своим праведным гневом, или осуждением, или одобрением, — он просто сделал это в соцсетях. И все. У нас есть такие своего рода лидеры мнений, которые занимаются уже этим практически профессионально: что-то оценивают, о чем-то свои мнения публикуют. Но сама ценность этих публикаций, как правило, состоит в том, что у автора есть группа поддержки, которая создает иллюзию социального действия.

— **Вот, у нас есть нравственный камертон.**

— Вопрос в том, привел ли этот камертон к какому-то конкретному делу. Значительная часть этих камертона — это пар, который уходит в свисток. Конкретный результат достижим, измерим и понятен, если он заключается в чем-то действительном.



Фото: Алексей Душутин / «Новая газета»

## Главный «оппозиционер» был Пригожин

— Мне недавно довелось прочитать любопытную мысль: мол, совершенно напрасно от российской оппозиции три года назад ждали каких-то радикальных коллективных действий. Нынешняя оппозиция — это общность, которую объединяет неприятие насилия в качестве решения проблем, а от нее стали ждать другого. Насколько, по-вашему, справедлива эта точка зрения?

— Оно, естественно, внутренне противоречиво. Начнем с того, что значительная часть российской оппозиции в общем-то была неадекватна происходящему: люди, которые выступали в качестве оппозиции, во многом принимали слова за действие — то, что происходит в каком-то публичном информационном поле, они принимали за результат.

А тут есть важный нюанс: это может работать только там, где

есть общественное мнение и оно на что-то влияет. Иными словами, там, где работают демократические процедуры. Ситуация иная, когда мы имеем дело с режимом, внутри которого демократические процедуры симулируются, общественное мнение либо формируется искусственно, либо не важно. По сути, в путинской России или Беларуси при Лукашенко все сводится к тому, у кого какие ресурсы: кто в действительности может удержать власть силой, кто может применить силу для этого, кто способен обеспечить лояльность силовых структур и так далее. Поэтому, судя по всему, в оптике режима главный российский «оппозиционер» был Пригожин. Все остальные в лучшем случае, наверное, представляли лишь потенциальную угрозу. Поэтому же, например, посадили Навального: у него получалось обращаться к массе и вызывать ее реакцию. Именно этим он был опасен, собственно, за это его, вероятно, и...

Но в массе у российской оппозиции была иллюзия того, что они живут в демократии, при том, что они как раз декларировали, что в демократии не живут. Это было довольно странно наблюдать, потому что не было никакой общей ценностной рамки между режимом и оппозицией режиму.

Режим не собирался спорить с оппозицией: возвращаясь к нашему определению, он изначально находился в конфликте и решать эту ситуацию намеревался методами, характерными для конфликта. Ну а если уж с вами насильственным образом воюют, то вы либо сопротивляетесь, либо все закончится тем, чем оно закончилось, как мы видим сейчас. И российская оппозиция может оставаться российской оппозицией только

вне России. Это закономерный итог именно потому, что она не была готова к конфликту с режимом и не имела для этого ни возможности, ни ресурсов, ни психологической готовности, ни понимания того, в каких действительных отношениях она находится с этой силой.

**— Тогда что может стать задачей российской оппозиции исходя из осознания реальности?**

— Сейчас, как мне кажется, для оппозиции ключевой переломный момент — у антипутинских россиян уже не получается быть в рамках какой-то общей идентичности с «вообще россиянами». До какой-то степени это как гражданская война. И выход тут может быть либо через открытый конфликт (для которого нет ресурсов, и он вряд ли возможен), либо через какую-то еще катастрофическую и глубокую трансформацию, которая нивелирует все нынешние расколы (чего тоже не просматривается в явном виде).

Так что, думаю, российская оппозиция будет скорее просто явлением андеграундным и контркультурным (в отношении официоза) — и это в лучшем случае. И в основном действующим из-за рубежа, так уж получается. Если так сложится, то, может быть, есть и шанс, что однажды она культурно победит. Но я бы все жеставил на поколенческую ассимиляцию в тех культурах, в которых она находится сейчас.



Фото: Алексей Душутин / «Новая газета»

## Школа ненависти

— Получается, что оппозиция, исходящая из необходимости действовать в рамках демократических процедур, в целом как-то плохо учитывает общую культуру страны, которая пока живет не по законам и процедурам, а по понятиям. Я часто пишу про школьную травлю и вижу, что почти в каждом случае дети, которые травят, всегда стараются не просто пнуть неприятного человека или испортить его вещи — но обязательно унизить, символически опустить в самый низ иерархии, условно — макнуть головой в унитаз. И этот конфликт постоянно воспроизводится. И вот когда эти книжные дети, которые выросли в любви и заботе, сталкиваются с миром, где человек человеку волк, где все определяет в конечном итоге уголовная культура, — то какие у них вообще возможности если даже не противостоять обществу, то хотя бы выстоять, когда ты один, а их много,

## **как в типичной ситуации школьной травли?**

— Это действительно совершенно разные идентичности. У одних насилие нормализовано — это сообщество травмы, сообщество толпы, это сообщество, которое одновременно ненавидит чужаков и завидует, если кому-то лучше. Это сообщество, где нормой считается самоутверждение за счет другого, а не за счет собственных достижений. Это в полной мере отражение того общества, которое формирует сейчас путинский режим, и дети — первые жертвы того, что происходит. И это происходит везде, не только в школе — это и в телевизоре, и в семьях происходит. И надо понимать, что в условиях такой нормализации насилия тем, кто травит других, почти нереально объяснить, что это нехорошо. Их можно только заставить так не делать.

Это тоже конфликт. И главной силой в этом конфликте являются родители, которые могут привести в действие так или иначе государственные структуры, которые могут в это вмешаться, или родители могут просто прекратить отношения с этим коллективом, если это можно назвать коллективом, — сделать так, чтобы их ребенок там не появлялся.

Словом, задействовать какие-то административные или остающиеся законные инструменты. Потому что у детей нет ни опыта, ни психологической способности, ни знаний, ни собственных ресурсов и возможностей для того, чтобы справляться с такими задачами. Либо их дети будут вынуждены сами воспроизводить эти нормы среды и разбираться с такими

нападками силой — и станут точно так же сами пробивать головы тем, кто пытается их буллить.

И мы такие примеры тоже уже видим. Когда подростки, которых буллят, приходят в школу кто с ножом, кто с молотком, кто еще с чем-нибудь и устраивают кровную месть. Это травматическая реакция ребенка на то, что в этом конфликте у него нет иного способа разрешить вопрос. Это значит, что момент, когда родителям надо было вмешаться в это, уже давно упущен. И, к большому сожалению, это чем дальше, тем больше это может происходить, потому что это свойства той среды, которая формируется сейчас в России.

**— А можно ли как-то противостоять формированию этой среды? А если да, то какими способами?**

— Здесь, конечно, многое зависит от того, как организована работа школы, работа учителей, кто из них еще не забыл нормы и навыки нормальной педагогики. Чем дальше — тем это будет сложнее, потому что даже если у сотрудников школы самые лучшие намерения, то противостоять системному давлению среды очень трудно.

Если в обществе насилие нормализовано в принципе, как детям объяснять, что насилие ненормально внутри школы?

Это требует очень больших ресурсов. Так что я бы скорее занимался еще и адаптацией детей к таким условиям.

**— От школ, конечно, требуют заниматься профилактикой травли, но они же сами, с другой стороны, все это сводят на нет, занимаясь милитаристской пропагандой. И пока что кажется, что дело мирного и ненасильственного воспитания**

**детей проиграно.**

— Возможно, будут сохраняться какие-то анклавы нормальности — прежде всего, за счет гигантских усилий самого коллектива школы. Но в целом потребуется разработка определенной практики и методик, которые будут объяснять что-то детям и нормализовать их, возвращать их к нормальности, к пониманию того, что привычный в этой среде подход для них деструктивен. Это очень сложная задача.



Фото: Александр Мирионов / Коммерсантъ

## **Хотите что-то изменить? Что-то сделайте**

— Ну да, мы не можем подогнать к планете гипноизлучатель и всех реморализовать, как в фантастике. А что делать?

— Все-таки мир меняется, а идея насилия в целом человечеству не нравится. Еще Гоббс писал, помните, что война всех против всех очень неудобна: люди хотят жить и сохранять результаты

того, что они приобрели. Поэтому надо вырабатывать какие-то общие правила, следовать им, а тех, кто не следует, принуждать к выполнению этих правил. Но это как-то эволюционно происходит. Вряд ли мы можем просто взять и по своему желанию это изменить. Для этого нужна общественная эволюция, в ходе которой просто выработается культурный иммунитет и какие-то культурные механизмы, которые будут блокировать насилие. Проблема в том, что государство наше их сознательно разрушает. Вот, например, постсоветскому обществу потребовалось около тридцати лет, чтобы начать выползать куда-то к такой нормальности. И здесь его снова откатили обратно в условно тридцатые годы — практически на сто лет.

А люди вообще склонны хотеть нормального.

Ну просто человек так устроен: хочется жить, хочется не бояться, хочется безопасности, хочется сохранять результаты своего труда, и чтобы никто не мог их отнять просто так. Люди вообще хотят этого естественным образом.

— **И есть надежда, что рано или поздно все устанут от войны всех со всеми и захотят покоя?**

— Если предположить, что настанет период, когда прекратится это деструктивное дисциплинарное давление на общество, тогда, возможно, эта аномичная масса людей действительно станет обществом — и снова начнется нормализация. И будут новые поколения, которые снова вырастут при нормализации.

— **Но пока этого не случилось, и мы живем в том обществе, в**

**котором живем, чтение новостей иной раз вызывает бессильную ярость и желание всех разорвать на мелкие кусочки. Никого ты, естественно, не разорвешь, только сам разорвешься. И пока не наступили те прекрасные времена, когда все утомились от насилия, как человеку, который утомился, выживать? И как быть с вот этими вот приступами ярости в себе самом, особенно если эта ярость направлена на тех, до кого она не дотянется?**

— Я вижу способ в конкретных делах: во-первых, мы должны делать то, что в нашей сфере контроля, а во-вторых, если я испытываю какие-то сильные отрицательные эмоции, можно, например, потренироваться, потому что это естественный, природный ответ организма на стресс. Вся эта стрессовая механика от природы так устроена в нас, что она стимулирует нас к физическому ответу. Плюс психологическая подготовка — в том числе для детей.

— То-то я, когда сержусь, бегу убирать на кухне.

— Да, например. Иначе начинает происходить множество чисто физиологических вредных процессов. Во-вторых, нужно конкретное дело: что мы можем починить вокруг себя? Как я могу делом что-то поправить? Можно донатить на хорошие цели, можно самому стараться кому-то помочь, можно, в конце концов, что-то делать в рамках этого внутреннего противостояния и сохранения нормальности. Например, анализировать свои мотивы или смотреть на то, как все это пытается увести меня от нормальности. Трудно давать какие-то более конкретные советы в силу наличия законодательных ограничений, назовем это так. Но, как говорится, умному достаточно.

Хотите что-то изменить? — Что-то сделайте. То, что в вашей сфере контроля. Не можете дотянуться до всех этих прекрасных людей, которых хочется разорвать? — Сделайте что-то, что

считаете полезным и что зависит от вас. Пусть это будет маленькое, но конкретное дело. И уже что-то изменится чуть-чуть.

\* Принадлежит компании META, чья деятельность в РФ признана экстремистской и запрещена