

# ЗМІСТ

ПОДЯКА .....	11
ЗАМІСТЬ ПЕРЕДМОВИ .....	13
<b>ЧАСТИНА І. ВІД КРЕМЛЯ ДО МАЙДАНУ .....</b>	<b>15</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ФОРМАТ. НАРОД ПРАВИТЬ .....</b>	<b>17</b>
«За неї, мабуть, посадили...» .....	17
Народження Формату .....	19
Формат «убиває» програму «Время» .....	23
Юний Формат налякав Кремль .....	26
Київ. Я вчу восьму мову .....	28
Народження «Всієї України» .....	29
Формат і наука .....	30
Сила Формату .....	32
<b>РОЗДІЛ 2. 2013. РІК ЯНУКОВИЧА. РІК ПРИНИЖЕННЯ .....</b>	<b>35</b>
Піррова перемога імлі .....	35
Гра кланів .....	39
Розворот президента .....	43
Вільнюський «провал» .....	47
<b>РОЗДІЛ 3. 2014. РІК НІГОЯНА. РІК СТРАХУ .....</b>	<b>63</b>
Мене пустили додому .....	63
Закон першого вбивства .....	65
Від Тузли до Криму .....	70
Інстинкт Путіна .....	72
«Вся Україна» проти Януковича .....	74
Юля, Юлечка!.. .....	82
«Весь Крим» у прямому ефірі .....	85
Чи має Юлія Тимошенко брати участь у президентських виборах? .....	87
Принцип обов'язкового другого туру .....	93
Відповідь від Лукашенка .....	96
Дебати, яких не було .....	97
Евакуація Добкіна .....	100

Новий начальник Першого національного .....	102
«Один на один» із Порошенком .....	104
Дві останні п'ятниці до виборів .....	106
Порошенко – «людина миру»? .....	108
Порошенко – президент війни? .....	109
Найстрашніше літо незалежної України .....	110
Ловайський котел .....	113
Як я перестав бути «патріотом» .....	116
Останній ефір із президентом .....	118
Кінець, який став початком .....	121
<b>РОЗДІЛ 4. 2015. РІК СААКАШВІЛІ. РІК НАДІЇ .....</b>	<b>123</b>
Як я втратив друга .....	123
Дебальцівський котел .....	128
Хто зможе перемогти Інформаційні війська Путіна? .....	130
Убивство Немцова .....	134
Парадокс Коломойського .....	135
«Очна ставка» та її наслідки .....	139
«Зимовий вальс» замість «Шустер Live» .....	142
<b>ЧАСТИНА ІІ. РЕЦЕПТ ВИЖИВАННЯ .....</b>	<b>145</b>
<b>РОЗДІЛ 5. Буря емоцій .....</b>	<b>147</b>
Чому на карті емоцій немає України? .....	147
Діагностика емоцій .....	149
Чому тільки страх, приниження і надія? .....	150
Де ж тоді ненависть?! .....	153
Ненависть між народами .....	157
Творчі та руйнівні емоції мас .....	161
Омерта президентів .....	163
Емоційна битва еліт на пострадянському просторі .....	163
Надія особисто від Путіна .....	168
Перше вимірювання емоцій «Всієї України» .....	174
Ліберальна демократія: і вовки ситі, і ягнятко ціле .....	184
<b>РОЗДІЛ 6. СХОДЖЕННЯ ЕЛІТ .....</b>	<b>189</b>
Донбас без страху й докору .....	189
Раціональна виборниця з Донбасу .....	191
Приниження гірше за страх .....	194

Надія не має помирати . . . . .	195
Народження нової еліти . . . . .	196
Динамічні еліти України . . . . .	198
Статичні еліти Росії . . . . .	203
Покоління, які формують еліти . . . . .	207
Тест на лідера . . . . .	214

## **РОЗДІЛ 7. КУЛЬМІНАЦІЯ СТРАХУ,**

<b>ПРИНИЖЕННЯ Й НАДІЇ . . . . .</b>	<b>219</b>
«Махрова контрреволюція» – стає страшно . . . . .	219
Моя боротьба проти приниження . . . . .	225
Розшукується «тверда рука» . . . . .	226
Надія Савченко: із героя в терористи . . . . .	229
Любов і ненависть народу . . . . .	231
Бабин Яр. У трагедії народжується надія . . . . .	236

## **РОЗДІЛ 8. ПЕРША В ІСТОРІЇ КАРТА ЕМОЦІЙ УКРАЇНИ**

<b>ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ. ЖОВТЕНЬ 2015 – ГРУДЕНЬ 2016 . . . . .</b>	<b>245</b>
Підсумки мого дослідження . . . . .	245
Стан емоційної нестабільності . . . . .	246
Зіткнення статей . . . . .	255
Граничний емоційний стан . . . . .	255
Розлом між поколіннями . . . . .	260
Стан емоційної стабільності . . . . .	261
Поріг щастя . . . . .	265
Емоції важливіші за ВВП . . . . .	266
Що робити? . . . . .	267
Мій рецепт виживання України . . . . .	270
Ефект ББД, або Що отримає особисто кожен . . . . .	273
Автоматизація, штучний інтелект, роботизація . . . . .	276
Від слів до діла . . . . .	277
Українці заслужили пряму демократію . . . . .	278
Чому Україна не Швейцарія . . . . .	280
ЕПЛОГ . . . . .	281
АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК . . . . .	283