

Как реагировать на провокации в интернете?

Оксана Гуменная, психологиня, психотерапевтка, правозащитница (Молдова)

В активизме ты должен быть готов к тому, что тебе будут задавать неудобные вопросы, что будут специально тебя провоцировать, задевать, бить по больному. К тому, что это будет, скорее всего, провокация даже больше, чем конфликт. Что с тобой будут выходить на эту конфликтную территорию не для того, чтобы найти решение, а для того, чтобы унижить, задеть, раскачать твои эмоции, чтобы выбить почву из-под твоих ног и чтобы ввести тебя в замешательство, чтобы тебя как бы обезвредить таким образом и лишиться всякой способности действовать и двигаться дальше.

Естественно, когда в общении на тебя сразу нападают и говорят: “вы извращенцы, вам заплатили, вы специально это делаете, потому что вы какие-то там проплаченные организации”, и список матерных слов дальше. Можно, конечно, обратно написать, что “молодой человек, не могли бы вы как-то воздержаться от каких-то резких слов. А что вы конкретно хотите сказать?” И если в ответ летит следующая похожая фраза, то на этом месте можно остановиться. Просто потому, что мы же работаем не только на этого человека или на себя, соцсети читает очень много других людей. И наша задача, в том числе, как бы не потерять лицо и остаться в рамках какой-то вменяемости, что я понял, что у вас есть вот такое мнение. Может быть, сказать: “мне очень жаль, что в такой форме, мне хотелось бы как-то более конструктивно поговорить, но я остаюсь при своем мнении. И если дальше будет продолжаться такого плана общение, я оставляю за собой право удалять эти комментарии”. То есть такие фразы, которые бы любой другой человек, если бы к нему так отнеслись, неважно, с какой темой, он бы понял, что ну да, человек, во-первых, проявляет уважение к своему оппоненту, несмотря на то, что тот нарушает все его границы и не поддается на провокацию.

Здесь очень важно не начинать вот это обратно закидывать: “да ты кто такой?”, “что ты себе позволяешь?”, “да знаешь ли ты, с кем общаешься?”. Постараться ответить: “да, я понимаю, что есть такая позиция. Но если ты хочешь поговорить, давай как-то снизь градус, аргументируй”. То есть не ввязываться в это, не поддаваться сильным эмоциям, потому что главная цель – вывести вас из эмоционального состояния, попытаться этими дементорами вашими, вашей энергией разрушить вас, чтобы у вас не было сил бороться. А зачем это поддерживать?