Роман Савищев

ТЕБЯ ТРАВЯТ В ИНТЕРНЕТЕ

Как защитить себя
от чужой жестокости
и не потерять себя



1 2 3 4 5 6 **7** 8

СЕРИЯ «ВНУТРИ ТЕЛЕФОНА»

Роман Савищев

Тебя Травят в Интернете. Как защитить себя от чужой жестокости и не потерять себя

«Автор»
2026

Савищев Р.

Тебя Травят в Интернете. Как защитить себя от чужой жестокости и не потерять себя / Р. Савищев — «Автор», 2026

Один комментарий. Несколько чужих слов. И весь хороший день вдруг перестаёт иметь значение.Я помню, как перечитывал оскорбление от незнакомца и пытался доказать человеку без лица, что он неправ. Он потратил на меня несколько секунд. Я отдал ему два дня своей жизни.Почему слова в интернете иногда ранят сильнее, чем сказанные в лицо? Почему мы начинаем верить чужим оскорблениям? Что делать, когда к одному нападающему присоединяется целая толпа?В этой книге я разбираю механизм интернет-травли, анонимности, стыда и страха. Рассказываю, как сохранять доказательства, выстраивать границы, обращаться за поддержкой и не превращать защиту в новую войну.Это не обещание победы над обидчиками. Это разговор о том, как вернуть себе право жить без постоянного страха перед экраном.

© Савищев Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер 5
Об этой книге 6
Эссе 1. Один комментарий, который испортил всё 7
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Роман Савищев
Тебя Травят в Интернете. Как защитить себя от чужой жестокости и не потерять себя

Дисклеймер

Это не медицинская и не психологическая консультация, и это не юридический совет.

Я не психолог, не психотерапевт и не юрист. Я студент медицинского вуза, то есть учусь на врача и врачом пока не стал. К этой книге я отношусь не как специалист, а как человек, который был по обе стороны: проходил мимо, когда травили кого-то другого, а потом оказался на месте того, кого обступили. Всё, что здесь есть, это личный опыт, разговоры с людьми, которые проходили через то же самое, и попытка разложить механику на части.

Истории обезличены.Имена, города, факультеты и детали изменены. Некоторые эпизоды собраны из нескольких разговоров. Любое совпадение с реальными людьми случайно.

Книга не заменяет помощь.Если тебе угрожают, если требуют денег или снимков, если кто-то обещает прийти домой, это не ссора в чате, и разбираться с этим в одиночку нельзя: нужен взрослый, которому ты доверяешь, и те, кто занимается такими угрозами по работе. Если не восстанавливается сон, если три недели нет сил и еды, если появляются мысли о том, чтобы исчезнуть, это тоже не про книгу: здесь нужен специалист, психолог или врач, и лучше не откладывать. Конкретные телефоны и адреса я не называю намеренно: они меняются, а ошибка в такой строке дороже, чем её отсутствие. Спроси у куратора, в студенческом центре или у любого взрослого, которому доверяешь, и попроси помочь найти нужное.

Книга ничего не обещает.После неё не станет легко, обидчики не поймут, справедливость не наступит в один день. Обещание скромнее: станет понятно, что происходит, и появятся шаги, которые можно сделать сегодня.

Об этой книге

Эта книга разбор. Не утешение и не призыв к войне, а попытка разложить на части то, что кажется неделимым, когда происходит с тобой: почему строка от незнакомца портит весь день, почему в сети слова бьют иначе, чем в лицо, почему к одному злому сообщению присоединяются другие и почему человек, которого травят, первым делом ищет причину в себе.

Я пишу от первого лица, потому что был по обе стороны. Я проходил мимо, когда травили кого-то другого, и говорил себе, что это не моё дело. Потом оказался на месте того, кого обступили, и увидел, как это выглядит изнутри: как проходят мимо люди, как молчит телефон и как собственные мысли становятся хуже чужих слов. Всё, что здесь описано, было или со мной, или с людьми, которых я знаю близко. Имена изменены, детали убраны, но механика оставлена как есть, потому что именно она и есть предмет разговора.

Тридцать эссе это тридцать попыток посмотреть на одно и то же явление с разных сторон. Первая часть про устройство удара: досягаемость, анонимность, толпа, шутка, которая не шутка. Вторая про первые действия: пауза, сохранение, блокировка, разговор. Третья про то, что происходит с человеком внутри: вина, стыд, тело, близкие. Четвёртая про тех, кто рядом и молчит, и про то, как перестать молчать. Пятая про возвращение и про свои правила, с которыми можно жить дальше.

У книги есть каркас, который я держу с первой страницы до последней. Он простой: сохрани, заблокируй, расскажи. Не потому, что это волшебная формула, а потому, что эти три шага работают, когда всё остальное рассыпается. К ним прилагаются маршруты к взрослым и к службам, которые существуют именно для случаев, когда рядом никто не справился. И два слова, которых в этой книге нет: «терпи» и «сам виноват». Их слишком часто говорят людям, которым и без них тяжело.

Я не юрист и не даю юридических советов. Я не призываю отвечать агрессией: ответная злость выглядит как сила ровно один вечер, а потом становится новым топливом для той же истории. Тема тяжёлая, и я пишу её медленно, с уважением к тому, что читатель может быть сейчас в самом процессе, а не после. Если ты открыл книгу в плохой день, начни с глав про паузу, сохранение и тело. Остальное подождёт. Оно никуда не денется, а ты важнее.

Информация о фиксации доказательств, защите личных данных и обращении за помощью не заменяет профессиональную юридическую консультацию.

Если вам угрожают физической расправой, шантажируют, вымогают деньги или распространяют личные материалы без согласия, не ограничивайтесь советами из книги. Сохраняйте доступные доказательства и обращайтесь за помощью в соответствующие службы и к доверенным людям.

При непосредственной опасности следует обращаться в экстренные службы.

Эссе 1. Один комментарий, который испортил всё

Я помню вечер, когда прочитал о себе чужую строку. Общежитие, конец октября, отопление ещё не вошло в силу, и все грелись кто чем: я чайником, сосед по комнате тем, что каждый вечер в одно и то же время просил у меня зарядку. Я лежал на кровати и листал собственную публикацию, снятую днём между парами. Внизу, под короткими откликами знакомых, висело сообщение от человека без лица: ни имени, ни фотографии, только набор букв и одна фраза о том, что я пустой и что из-за таких, как я, впечатление о курсе портится.

В комнате ничего не изменилось. Чайник так же шумел, сосед так же тянул руку за зарядкой, за окном так же гудел лифт, и даже лампа над столом горела ровно, без мигания. Изменилось другое: я перестал понимать, кто я. Я перечитал эту строку раз десять, потом ещё десять, потом нашёл в ней второе дно, третье, начал вспоминать, что выкладывал за последнюю неделю, искать, за что именно меня так назвали, и не находил. Часа через полтора я поймал себя на том, что всё ещё держу телефон в руке, а разговор в голове идёт бодро и без моего участия: я отвечаю, объясняю, привожу доводы, и каждый довод почему-то оказывается слабее той одной фразы.

И особенно противно вспоминать, что до этого вечера день был хороший. Я сдал зачёт, который боялся сдавать, купил по дороге домой печенье к чаю, позвонил маме и говорил с ней минут двадцать ни о чём. Всё это осталось правдой, но потеряло вес. Как будто в комнате стояли весы, на одной чаше весь мой день, на другой одна строка, и строка перевесила.

Тогда я и начал разбираться, как это устроено. Не потому, что мне нужна была теория, а потому, что практика меня побеждала: одна строка от незнакомца оказалась весомее всего, что я о себе знал, включая пять лет учёбы, друзей, семью и собственные планы. В этой главе я хочу разобрать механику такого удара, почему он вообще проходит и почему держится дольше, чем должен. Уговаривать себя «не обращать внимания» мы не будем: этот совет я слышал много раз, и ни разу он не сработал.

Дальше было то, что бывает почти со всеми и почти никогда не рассказывается вслух. Я не спал до трёх, хотя утром стояла анатомия, и на этой анатомии я перепутал структуру, которую знал наизусть с первого курса. Преподаватель посмотрел на меня внимательно, ничего не сказал, попросил повторить, я повторил с ошибкой во второй раз, и он просто перешёл к следующему студенту. Раньше я бы объяснил себе это недосыпом. В тот день я объяснил это тем, что я действительно пустой, и человек в комментарии просто заметил это раньше остальных.

Никита, мой однокурсник, спросил в столовой, что со мной. Я сказал: ничего. Он кивнул и ушёл за подносом, а я остался сидеть с мыслью, что если рассказать, придётся пересказывать ту фразу целиком, а произносить её вслух было физически неприятно, как будто я её подтверждаю. Так тайна и появилась: не потому, что я решил молчать, а потому, что любая формулировка требовала повторить чужое слово о себе. Я даже придумал себе оправдание: не хочу грузить человека, у него своих дел хватает.

К вечеру второго дня я заметил важную вещь. Дело было не в самом комментарии. Комментарий я к тому времени знал наизусть, и он уже почти не производил нового впечатления. Дело было в разговоре, который я вёл с ним в голове: я отвечал, объяснял, спорил, придумывал аргументы, снова отвечал. Этот разговор шёл весь день, во время лекции, в автобусе, перед сном, и он был устроен так, что я в нём всегда проигрывал, потому что мой противник был выдуман и потому мог отвечать что угодно.

Ещё я всё время проверял, не видел ли кто. Заходил в публикацию не читать, а смотреть на счётчик: прибавилось или нет. Счётчик не двигался, и от этого становилось хуже, потому что тишина читалась как согласие. В какой-то момент я почти написал ответ, длинный, спокойный,

с объяснением, кто я и чего стою, и остановился на середине, потому что понял: я пишу не ему. Я пишу залу, которого нет, и в этом зале все уже согласились с ним. Пальцы ещё секунду висели над клавиатурой, а потом я просто убрал телефон в ящик стола, как будто прятал улику.

Позже я рассказал об этом Оле, которая учится на другом факультете и которую я считаю человеком очень трезвым. Она выслушала и сказала, что у неё было почти так же, только ей написали в личку, а не под публикацией, и что самое мучительное было не прочитать, а ждать следующего сообщения. Мы тогда проговорили часа два и выяснили простую штуку: у нас обоих болело одно и то же место, хотя обстоятельства были разные. Не текст болел, а что-то вокруг текста.

Ещё через несколько дней случился эпизод, который я вспоминаю как перелом. Я шёл по коридору, и навстречу попался тот самый человек, который, как я был уверен, написал ту фразу. Я узнал его по куртке и в ту же секунду понял, что не знаю, он это был или не он. Он кивнул мне, как кивают всем, и прошёл мимо. Я стоял посреди коридора и чувствовал себя полным дураком: полтора дня я вёл войну с человеком, которого не могу опознать, и в этой войне у меня не было ни поля боя, ни противника, только моя собственная голова.

Начну с самого незаметного. Слова в лицо приходят в определённых обстоятельствах: в коридоре, на паре, в компании, где есть свидетели и где разговор заканчивается, когда люди расходятся. Слова в сети приходят в любое место и в любое время, чаще всего туда, где ты один: в постель, в дорогу, в очередь, в перерыв между делами. В таких местах нет ни свидетелей, ни поддержки, ни второго мнения, и удар попадает в человека, который в этот момент ничем не защищён. Если бы ту же фразу мне сказали в столовой при Никите, я бы, скорее всего, огрызнулся, и на этом всё закончилось бы.

Дальше работает повтор. Разговор можно переспросить, но нельзя перечитать, а текст можно. Ты возвращаешься к нему, и каждый возврат становится новым ударом, только уже с твоим участием: ты сам открываешь дверь и сам впускаешь эту фразу ещё раз. Десять перечитываний дают десять ударов, и мозг считает их именно так, как считал бы десять разных людей, сказавших одно и то же. Отсюда ощущение, что против тебя весь мир, хотя высказался один человек и высказался один раз.

К этому добавляется отсутствие лица. В живом разговоре мы читаем всё: выражение, позу, интонацию, паузу перед словом, то, как человек отводит глаза. Из этого мозг собирает контекст, а контекст смягчает. В сети остаётся голая строка, и всё недостающее мозг достраивает сам, причём берёт материал из худшего, что у него есть под рукой. Незнакомец без фотографии превращается в того, кто знает о тебе нечто важное и говорит это спокойно, с полным правом. Я, например, был уверен, что он старше, увереннее и умнее меня, и только потом сообразил, что придумал ему биографию целиком.

Следующая вещь называется публичность, и это слово понимают неправильно чаще остальных. Публичность не про телевизор. Публичность про то, что у твоего унижения есть зрители, пусть их трое. В классе, где тебя дразнят, зрители хотя бы сидят в одной комнате и видят, что тебе плохо. В сети зрители не видят ничего, кроме текста, и твоя реакция для них невидима, поэтому происходящее не останавливается само: у него нет обратной связи, которая в живом мире заставляет людей притормозить.

Есть и место, куда всё это приходит. Телефон мы держим в руках в те минуты, когда никто не смотрит: перед сном, в ванной, в пустой комнате. Именно там человек наиболее открыт и наименее защищён. Атака, которая приходит туда, приходит не в общественное пространство, где можно собраться, а в частное, где ты отдыхаешь. Поэтому она ощущается не как нападение на твоё мнение, а как вторжение в твой дом: ты не споришь с кем-то, ты обнаруживаешь чужака в своей комнате.

Что стоит держать в голове: асимметрия усилий. Написать злую строку стоит несколько секунд и ничего не стоит человеку: ни смелости, ни подготовки, ни последствий. Ответить на

неё, объясниться, восстановить репутацию, это часы, а иногда месяцы. Такая разница в цене входа означает, что на одну твою попытку разобраться приходится десяток чужих попыток ударить, и в этой арифметике ты всегда в проигрыше, если соглашаешься играть по их правилам.

Теперь важно понять, что именно болит, потому что от этого зависит, что делать. Я различаю три слоя, и они болеют по-разному.

Первый слой: принадлежность. Человек существо стайное, и для нас жизненно важно быть принятыми своей группой. Фраза «из-за таких, как ты, впечатление портится» бьёт именно сюда: она сообщает не «ты плохой», а «ты чужой, тебя вычеркнули». Ощущение изгнания организм переживает тяжелее, чем физическую боль, и это не метафора, а описание того, как устроена наша реакция на отвержение. Никакой силы воли тут нет и быть не может: слой срабатывает раньше, чем включается рассуждение.

Второй слой: оценка. Публичное унижение заставляет сомневаться в собственной цене. Это особенно чувствительно, если ты и без того не уверен, что занимаешь своё место: первый курс, новая группа, новая работа. В такой момент чужое слово падает на подготовленную почву, и человек думает: значит, я и правда не тяну. Хотя на самом деле произошло обратное: он получил удар именно потому, что стоял неуверенно. Нападающие редко выбирают тех, кто держится прочно.

Третий слой: безопасность. Место, где ты отдыхал, перестало быть безопасным. Телефон был местом, куда можно уйти от неприятностей в реальности, а стал местом, откуда неприятности приходят. Это ломает саму идею убежища, и человек начинает бояться не конкретного человека, а собственного экрана. Именно поэтому потом так трудно вернуться к обычному использованию: страх приклеивается к предмету, а не к обидчику.

Дальше начинается безразмерность. В обычной ссоре есть рамки: поговорили, разошлись, стало видно, что человек тоже нервничал. В сети рамок нет, и оценка кажется всеобщей и окончательной. Мозг не умеет хранить оценку с пометкой «мнение одного незнакомца, возможно, в плохой день». Он хранит её как факт. Отсюда странное чувство, что тебя теперь видят именно таким и никаким другим, хотя видел тебя ровно один человек, и то, скорее всего, не видел вовсе.

Есть и ещё одна ловушка, в которую я попал и в которую попадают почти все. Она называется объяснительная работа: человек начинает собирать доказательства своей состоятельности, чтобы предъявить их воображаемому суду. Я, например, полвечера вспоминал, сколько всего сделал за семестр, как будто мог этим отменить чужую строку. Но суда не было, предъявлять было некому, а силы уходили. Объясняться с тем, кто не спрашивает, самая дорогая форма разговора.

Отдельно скажу про тех, кто в этой истории не участвовал, но оказался рядом. Кроме нападавшего и меня в ней были те, кто поставил под публикацией нейтральные отметки, и один человек, который написал: «да не слушай ты». Формально он был на моей стороне. По факту его строка ничего не изменила, потому что пришла в том же месте, тем же текстом, без лица и без веса. Добрые слова в сети работают только тогда, когда за ними стоит человек, с которым у тебя есть общая история; иначе они растворяются в шуме, и это не его вина, а свойство самого места.

И вот к чему я пришёл после всего этого. Боль от такой строки не признак слабости. Это признак того, что у тебя есть живая связь с людьми и тебе не всё равно, как тебя видят. Люди, которым действительно всё равно, не переживают такого вечера. Другой вопрос, что эта живая связь оказалась открыта для удара, и задача не в том, чтобы её выключить, а в том, чтобы поставить на дверь замок.

В тот вечер я сделал то, что потом повторял много раз, и назвал это «Три строки дневника». Правило простое: берёшь бумагу, не телефон, и пишешь три строки. Первая: что я

почувствовал. Вторая: что я хочу сделать. Третья: что я сделаю. Всё, дальше не пишешь, даже если очень тянет.

Первая строка нужна, чтобы отделить чувство от действия. Пока чувство не названо, оно управляет руками, и руки тянутся к клавиатуре. Когда пишешь «мне стыдно и страшно, что теперь все так думают», чувство становится предметом, на который можно посмотреть, а не силой, которая тобой двигает. У меня эта строка заняла минуты три, потому что первое честное слово нашлось не сразу: сначала хотелось написать «мне неприятно», но это было неправдой, а неправда в первой строке портит две остальные.

Вторая строка показывает, куда тянет. У меня там было написано дословно: «хочу найти его и написать, что он трус, и чтобы все это увидели». Писать такое на бумаге не стыдно, потому что бумага никуда не отправит. И важно другое: увидев своё желание целиком, я впервые заметил, что оно не про справедливость, а про то, чтобы перестать быть один на один с чужой фразой. Это уже другая задача, и решается она другим способом.

Третья строка, единственное действие на сегодня, и оно должно быть маленьким и выполнимым. У меня было: «закрыть приложение до утра и написать Никите, что мне паршиво». Два дела, оба реальные, оба не требуют никого побеждать. Если третья строка получается большой, значит, ты пишешь план на неделю, а не действие на сегодня, и надо сократить. Хорошая третья строка всегда помещается в одну ладонь.

У приёма три условия. Писать рукой: медленно, и мозг успевает подумать. Не отправлять: никому, ни в заметки, ни в переписку. И перечитать через день: тогда видно, что чувство было, а катастрофы не было. Через день моя вторая строка вызвала у меня усмешку, и это была хорошая усмешка, та, после которой становится видно, что ты больше не в той комнате, где тебя ударили.

Если бумаги под рукой нет, подойдёт заметка, но с одним правилом: три строки, не больше. Дневник, который растёт в длинный разбор, превращается в тот самый разговор с выдуманным противником, от которого мы уходим. Три строки держат тебя на поверхности, когда тянет уйти в глубину и утонуть там до утра.

Проверял я это на разном. Один знакомый писал третью строку как приказ себе: «не думать об этом». Не работало ни разу, потому что запрет думать сам по себе думается лучше всего. Другой писал вместо действия вопрос, и тогда к вечеру у него было три вопроса и ноль поступков. Работает только глагол в первом лице и только один.

Одна строка от незнакомца может свалить день, и это не поломка в тебе, а работа механизма: слова пришли туда, где ты один, повторились столько раз, сколько ты их открывал, и легли на живую потребность быть своим. Понимание этого не убирает боль сразу, но убирает главный её придаток, мысль, что с тобой что-то не так, раз ты так реагируешь.

Вина в этой истории не твоя. Ты выложил обычный кадр и получил удар; выбор напасть сделал другой человек, и это его выбор, а не следствие твоей ошибки. Дальше в книге будет порядок действий, который я проверял на себе и на других: сохрани, заблокируй, расскажи. Но прежде стоит разобраться, почему слова в сети вообще устроены иначе, чем слова в лицо, и почему разговор в коридоре закончился бы за минуту, а этот длится вторые сутки.

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.