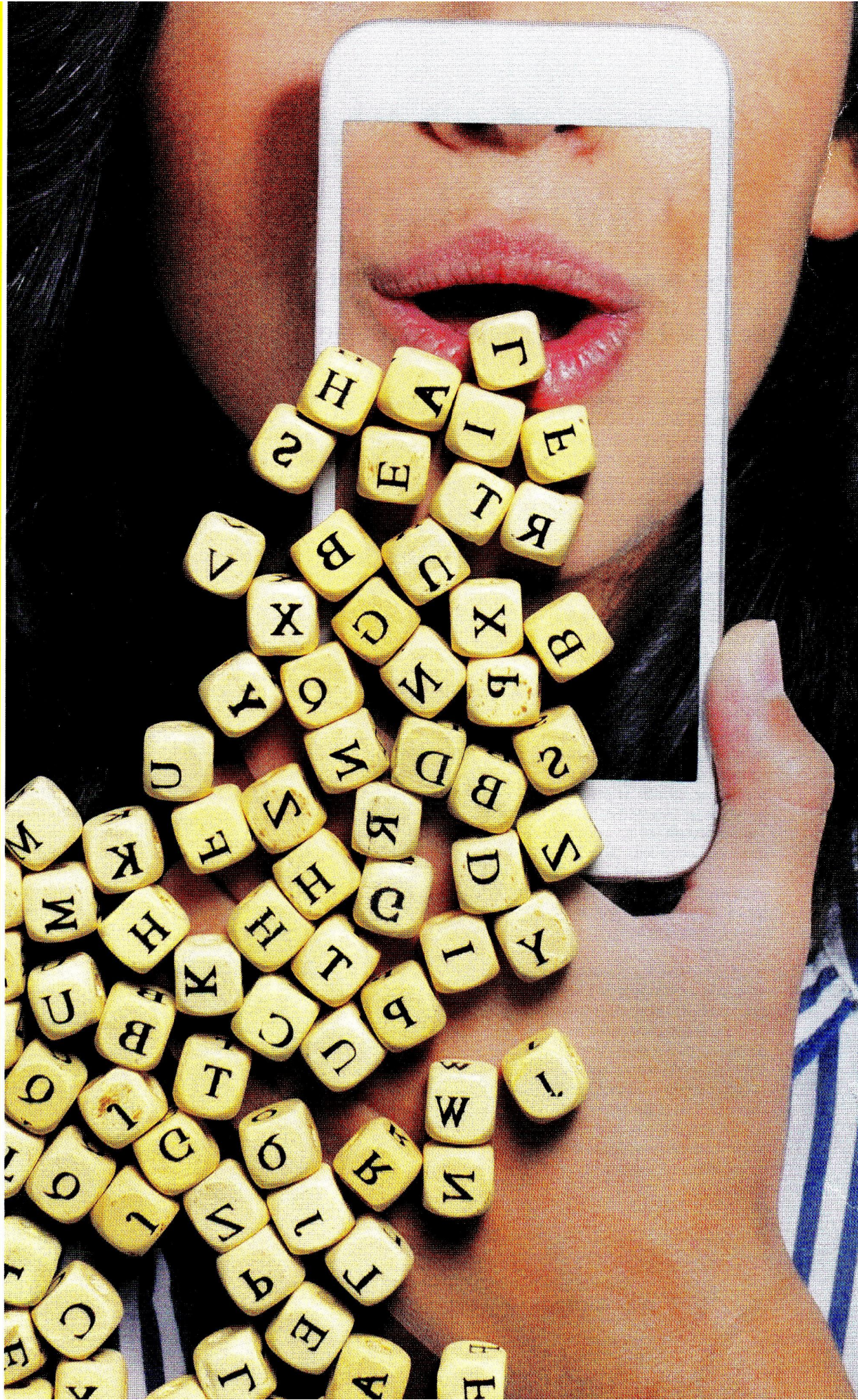


no problem

WSZYSTKO POD KONTROLA





FACEBOOKOWE PLOTKOWANIE

KIEDYŚ PLOTKOWAŁO SIĘ W MAGLU, DZISIAJ
- W SMARTFONIE. PLOTKI MOGĄ BYĆ ROZRYWKĄ,
DOPÓKI NIKOGO NIE RANIA I NIE DOTYCZĄ NAS
OSOBIŚCIE. A CO, JEŚLI JEST ODWROTNIE?

ROZMAWIAŁA Jowita Hakobert

Jeszcze 20 lat temu nikomu nie przyszłoby do głowy, że przez jakiś wpis czy zdjęcie w internecie można stracić pracę, rozwieść się, a nawet popełnić samobójstwo. Pojawienie się mediów społecznościowych naiwnie traktowaliśmy jak objawienie: oto mamy narzędzie, które pozwoli nam, zapracowanym, wiecznie nie mającym na nic czasu na podtrzymywanie kontaktów z innymi. Niestety, mało kto zdawał sobie sprawę, że stawką w tej grze jesteśmy my sami.

Ktoś powie: „Ale jak to? Przecież media społecznościowe są darmowe!”. Owszem, nie płacimy pieniędzmi za ich użytkowanie. „Opłatą” są wiadomości na nasz temat: data urodzenia, informacje o sytuacji rodzinnej czy statusie majątkowym, zainteresowaniach i znajomych. Podajemy je nie zastanawiając się, czy postępujemy słusznie. Ale są tacy, którzy potrafią te dane sprytnie wykorzystać. Jak zatem mądrze używać mediów społecznościowych, by nie paść ich ofiarą? Pytamy Igora Rotberga, psychologa, terapeuty, trenera, autora projektu Psychologia Współczesna, który zajmuje się m.in. wpływem nowych technologii na nasze codzienne życie i relacje.

Dlaczego w ogóle plotkujemy?

Plotka pełni parę istotnych funkcji społecznych: zacieśnia więzi i daje wrażenie wspólnoty, dopuszczenia do tajemnicy. Plotkowanie może być sposobem na rozluźnienie rozmowy i przełamanie lodów w kontaktach międzyludzkich. Plotki służą również podtrzymywaniu relacji - gdy spotykamy się ze znajomymi, zwykle trochę plotkujemy.

Warto zdać sobie sprawę z tego, że ludzie plotkowali od zawsze. Na królewskich dworach poprzez plotki i intrygi zawierano sojusze i obalano władców. Dziś plotki i fake newsy rozprzestrzeniane w internecie z szybkością błyskawicy mogą złamać czyjąś karierę, doprowadzić

firmę do bankructwa czy małżeństwo do rozwodu. Są bowiem świetnym narzędziem manipulacji skwapliwie wykorzystywanym nie tylko przez prywatne osoby, ale też wielkie korporacje czy partie polityczne.

Mechanizm działania plotki jest podobny, z biegiem czasu zmieniły się tylko „dekoracje” i siła rażenia fałszywych, lecz odpowiednio sprzedanych informacji. Świetnie obrazują to współczesne filmy, np. „Wilk z Wall Street” pokazujący, jak plotka może ułatwiać małwersacje finansowe, czy „Sala samobójców” przedstawiająca historię nastolatka gnębionego przez plotki rozpowszechniane przez rówieśników.

Czy to prawda, że kobiety plotkują częściej?

To obieguowa opinia, która wywodzi się zapewne z czasów, gdy plotkowanie uchodziło za „rozrywkę” kobiet z niższych sfer społecznych, które spotykały się np. w maglu i tam plotkowały na temat życia swoich pracodawców. Różne badania mówią, że kobiety i mężczyźni plotkują równie chętnie, ale w nieco inny sposób. Kobiety często mówią: „Idziemy na ploty”. Mężczyźni powiedzą raczej: „Idziemy na piwo” i tam będą wymieniać się informacjami. Męskie plotkowanie jest bardziej konkretne i dotyczy nieco innych tematów: pracy, statusu społecznego, władzy, układów





no problem

Internetowa plotka ma o wiele większą siłę rażenia niż zwykła. Szybciej się rozprzestrzenia i trudniej ją zdementować. Ludzie wierzą, że jeśli coś „dobrze się klika”, to znaczy, że w danej informacji musi być ziarno prawdy.

dających władzę. Kobiety częściej plotkują na temat relacji, wyglądu innych osób, ich plotki też zwykle są bardziej szczegółowe, pełne różnego rodzaju niuansów.

Czym różni się zwykła plotka od tej internetowej?

Z pewnością siłą rażenia i trwałością. Zwykła plotka żyje krócej i można mieć nadzieję, że „ludzie pogadają, pogadają i zapomną”. Ta internetowa staje się nieśmiertelna. A im bardziej jest kontrowersyjna i więcej emocji wzbudza, tym lepiej się klika, co z kolei sprawia, że zaczyna szybko się rozprzestrzeniać i żyć własnym życiem. O wiele trudniej jest ją zdementować, bo ludzie podświadomie wierzą, że w tym, co napisane, musi być choć ziarno prawdy. Plotka zasłyszana od pani Halinki będzie dla nas mniej wiarygodna aniżeli informacja, którą ileś osób przesłało sobie na fejsie. W internecie uwaga i pieniądze idą za kliknięciami, a nie za wiarygodnością danej informacji.

Jakie są główne zagrożenia dla nas i naszych relacji z innymi związane z social mediami?

Media społecznościowe mogą uczyć, jak w łatwy sposób uzyskać to, co w prawdziwym świecie wymaga nakładu pracy i zaangażowania. Je-

śli ktoś dostaje wiele lajków za pokazanie ładnego kubka, w którym pije kawę, dowartościowuje się, ale jednocześnie przestaje mu się chcieć starać w realnym życiu. Przecież pokazanie komuś w realu, że pije się kawę, nie jest powodem do chwały, prawda? Osoby mocno zaangażowane w media społecznościowe mają też często problem z samooceną. Wielu moich młodych klientów opiera swoje poczucie wartości na liczbie lajków, jaką dostają od znajomych. Mają trudności w zrozumieniu, że ich samoocena powinna pochodzić z wewnątrz, z tego, co sami o sobie myślą. Gdy nie dostają lajka, czują się odepchnięci, niechciani, mniej wartościowi.

Media społecznościowe stwarzają też wiele okazji do nadinterpretacji czyichś zachowań. Zdarzają się pary, w których jedna strona podejrzewa drugą o romans, bo ta zbyt często daje miłe komentarze pod zdjęciami kolegi albo koleżanki... Tym ludziom świat wirtualny miesza się z realnym, ale problem jest prawdziwy, bo prawdziwie bolesne są odczuwane przez te osoby emocje. Ludzie mocno zaangażowani w kontakty wirtualne często mają też problem z bezpośrednią komunikacją. Dziś, gdy chce się porozmawiać z kimś w cztery oczy, często robi się to na Messengerze. W realnym życiu rozmowa jest trudniejsza, bo

nie ma emotikonów, którymi można się posłużyć. Trzeba wczuć się w ton głosu, obserwować spojrzenie, odczytać mowę gestów. Są badania mówiące o tym, że rozwój umiejętności cyfrowych często nie idzie w parze z rozwojem umiejętności społecznych.

Czy nadchodzi koniec komunikacji międzyludzkiej?

Być może jest to koniec komunikacji takiej, jaką znamy. Ale bez obaw - ludzie mają w sobie tak dużą potrzebę kontaktowania się ze sobą, że sama komunikacja z pewnością nie zaniknie, ale zmieni się - zresztą wszystko to dzieje się na naszych oczach. Pamiętajmy też, że są plusy tej zmiany: w mediach społecznościowych działają tłumaczniki, które umożliwiają szybkie przetłumaczenie rozmowy z kimś, czyjego języka nie znamy. Emotikony są uniwersalne - posyłając komuś uśmiechniętą buźkę mamy pewność, że zrozumie, co chcemy mu przekazać. Media społecznościowe mogą też służyć dobrem sprawom: nagłośnią akcję charytatywną lub inne pozytywne wydarzenie. Dadzą ludziom poczucie wspólnego celu.

Wracając do facebookowego plotkowania.

Jak się przed nim ustrzec i nie rozprzestrzeniać tzw. fake newsów?

Zanim puścimy jakąś sensacyjną informację dalej, radzę wziąć głęboki oddech i sprawdzić jej źródło. Jeśli go nie ma, to już powinno obudzić naszą czujność. Podobnie jak brak autora lub też tajemniczy autor o mało wiarygodnym pseudonimie typu „Lolo”. Ważny jest nagłówek (tzw. clickbait). Jeśli jest napi-



sany w sposób emocjonalny i szokujący, informacja może nie być wiarygodna. Chodzi o nagłówki typu: „Cała prawda o...”, „Nieznane fakty z życia X”, „Znamy odpowiedź, dlaczego...”. Działają tu podobne zasady jak w przypadku tabloidów, które szukają sensacji. Ludzie często podają dalej tego typu informacje, bo chcą zaimponować znajomym, a później jest im wstyd, gdy np. okazuje się, że znana gwiazda, którą właśnie ze smutkiem pożegnali, wrzuciła swoje zdjęcia, na których jest w świetnej formie... Niedawno przeprowadzono badania dotyczące Twittera: okazało się, że wiele osób nie czyta całych artykułów. Wystarczy im emocjonujący clickbait, by udostępnić tekst dalej.

A co zrobić, jeśli internetowa plotka dotyczy nas samych lub bliskich nam osób?

Jeśli wiemy, kto o nas plotkuje, można powiedzieć coś pozytywnego tej

osobie. Często bywa tak, że ktoś puszcza plotkę, bo chce zwrócić na siebie uwagę, a gdy połączymy jego ego, przestaje o nas plotkować. Można też wejść w bezpośrednią konfrontację i spytać wprost: o co ci chodzi? Po co to robisz? Wtedy dajemy innym do myślenia, jakie motywy mogą kierować kimś, kto chce nam zaszkodzić, i taka osoba traci na wiarygodności. Oczywiście w skrajnych przypadkach należy wejść na drogę prawną.

Czy są jakieś środki ostrożności, które mogą ustrzec nas przed internetowym plotkowaniem?

Trzeba pamiętać, że sami wybieramy to, co pojawia się na naszych profilach i w śledzonych aktualnościach. Można zadbać o swój wizerunek i prywatność dzieląc media społecznościowe na część publiczną i prywatną. Pogrupować znajomych, by móc kontrolo-

wać to, co i kto zobaczy. Można zrezygnować z subskrypcji niektórych stron i wyszukać takie, które będą zawierać wartościowe dla nas treści. Wszystko jest kwestią wyobraźni i zdrowego rozsądku, ale też dobrych manier. Jeśli chcemy wrzucić jakieś zdjęcie na fejsa, wypada spytać znajomych, którzy na nim są, czy możemy to zrobić (dzięki temu możemy liczyć na rewanż). Warto pamiętać, że gdy pokazujemy zdjęcie komuś w realu, oznacza to „tu i teraz”. Jeśli to samo zdjęcie wrzucimy do sieci, będzie to oznaczać „wszędzie i zawsze”. Podobnie jest z innymi informacjami, jakie udostępniamy. Dlatego zanim to zrobisz zadaj sobie pytanie: „Czy na pewno chcę, żeby za 10 lat wszyscy mogli to oglądać?”.

Dziękuję za rozmowę. █