

#

STOP

NIENIA

WISCI

Co się dzieje w głowie hejtera? Jak osoba atakowana może poradzić sobie z hejtem? O źródłach i konsekwencjach mowy nienawiści rozmawiamy z psychologiem **Igorem Rotbergiem**.

tekst **Angelika Kucińska**



Igor Rotberg
Psycholog i terapeuta. Prowadzi sesje indywidualne (dorośli i młodzież) oraz terapie par. Specjalizuje się m.in. w zjawiskach wynikających z rozwoju nowych technologii.

Dlaczego z taką łatwością przychodzi nam obrażanie czy wyśmiewanie innych?

Nie wydaje mi się, żebyśmy z łatwością potrafili podejść na ulicy do celebrytki i powiedzieć jej: „Jesteś głupia”. Łatwo jest w internecie. Jesteśmy oddaleni od osoby, którą atakujemy. Nie siedzi ona przed nami, nie widzimy jej i jej reakcji. Na tym polega asynchroniczność. Można kogoś obrazić, a potem zostawić obrażonego z jego reakcją. W kontakcie bezpośrednim jest trudniej, bo musisz nie tylko powiedzieć coś komuś prosto w twarz, ale także wytrzymać jego reakcję. Mowa nienawiści funkcjonuje też w przestrzeni publicznej. Zwłaszcza w polityce, gdzie przerywanie się inwektywami wynika z przekonania o wyższości swojej racji. Mam prawo cię obrażać, bo to moje poglądy są słuszne, a nie twoje.

Jakie formy przyjmuje mowa nienawiści?

Mowa nienawiści to używanie języka po to, żeby wzbudzać i szerzyć nienawiść oraz przemoc wobec konkretnych osób lub grup ludzi, często mniejszości. Musimy pamiętać, że językiem, którym się posługujemy w internecie, są też obrazki – GIF-y, filmy, zdjęcia, memy. Mowa nienawiści jest zjawiskiem zarówno psychologicznym – ponieważ dotyczy emocji, myśli i cech psychicznych ludzi – jak i społeczno-kulturowym, bo to w przestrzeni społeczno-kulturowej rodzą się stereotypy i uprzedzenia, które są podstawą mowy nienawiści.

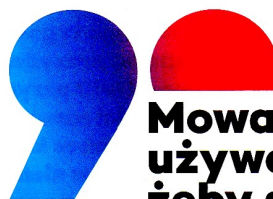
Ale stereotypy mają też pozytywną funkcję. Porządkują rzeczywistość...

Stereotyp to schemat, według którego postrzegamy zjawiska i ludzi. Jednowymiarowy obraz. Faktycznie upraszcza świat i tego uproszczenia potrzebuje ludzki mózg, żeby mógł w tym czasie zająć się czymś innym. W ten sposób powstają nawyki. Gdyby tego procesu nie było, nigdy nie nauczylibyśmy się prowadzić samochodu – zawsze jeździlibyśmy tak jak na pierwszej lekcji, zastanawiając się, czy teraz wcisnąć sprzęgło, czy może gaz. Dzięki nawykom możemy prowadzić samochód, podziwiając widoki za oknem. Niestety, te stereotypy, nawyki myślowe utrudniają nam dostrzeganie różnorodności. Ze względu na specyfikę działania mózgu nigdy nie wyzbedziemy się stereotypowego myślenia, ale możemy prowokować poszukiwanie wspomnianej

różnorodności. Z kolei uprzedzenia są zawsze negatywne i towarzyszy im komponent emocjonalny; są podszyte lękami i nieuzasadnionymi obawami. Jesteśmy uprzedzeni, więc nie podajemy komuś ręki, nie nawiązujemy znajomości.

Strach przed innością to atawizm?

Inność jest wyzwaniem. Wymaga elastycznego podejścia. W modnej dziś praktyce rozwoju osobistego mówi się o tzw. wychodzeniu poza strefę komfortu. Tam jest inność, poza poczuciem bezpieczeństwa. Można na to, co nieznanne, zareagować stereotypem i uprzedzeniem, np. „Nie pójdę tam, bo w tamtej dzielnicy jest niebezpiecznie. Co prawda, nigdy tam nie byłem, ale wiem, że tak jest”. Nawet jeśli nastąpiła całkowita rewitalizacja okolicy. Mózg ludzki, a konkretnie ciało migdałowe, odpowiada na zagrożenie na trzy sposoby:



Mowa nienawiści to używanie języka po to, żeby szerzyć przemoc.

walczyć, uciekać albo zamrozić się. To atawistyczne reakcje. Lęk jest dobry, naturalny, pod warunkiem że potrafimy sobie na niego pozwolić, pobyć z nim.

A dlaczego używając mowy nienawiści, odczłowieczamy osobę, którą atakujemy?

Ta dehumanizacja, która jest częstym elementem mowy nienawiści, pozwala wyciszyć wyrzuty sumienia. Wystarczy spojrzeć na historię. W ten sposób usprawiedliwiano zbrodnie wojenne: nazywając innych zwierzętami czy robactwem. Bo skoro robactwo, to można się go pozbyć. Internet ułatwia dehumanizację już na dzień dobry, jeśli ktoś ukrywa się za awatarem albo gdy ledwo go widać na rozmażanym zdjęciu. Dehumanizacja zwiększa przyzwolenie społeczne na mowę nienawiści. Jeżeli widzę polityków, którzy obrzucają się błotem, i nikt na to nie reaguje, to zaczynam myśleć, że tak można, taka konwencja. Trzeba reagować, ale ważne, by na mowę nienawiści nie odpowiadać mową nienawiści.

Spotkałam się z taką teorią, że jeśli ktoś wyladuje frustrację w internecie, to przy najmniej potem nie uderzy żony.

Też słyszałam, ale nie mogę się z nią zgodzić. Musimy najpierw wytłumaczyć, skąd się bierze frustracja. Jej źródłem są potrzeby, których nie potrafimy zaspokoić. Każda potrzeba, jaką odczuwamy, jest OK, ale zły może być sposób jej realizacji. Zły, bo może ranić innych. Takim przykładem jest ojciec, który bije dziecko, żeby go to dziecko

Dyskusja z hejterem nie ma sensu. On nie chce rozmawiać. Chce ranić.

szanowało. W potrzebie szacunku nie ma nic złego, ale już sposób, w jaki ten ojciec ją zaspokaja, nie jest w porządku. Jest wiele opcji zadbania o swoje „sfrustrowane” potrzeby. Można np. pójść na siłownię.

Po zabójstwie prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza pojawiły się opinie, że do zdarzenia by nie doszło, gdyby nie politycy, którzy wprowadzili do przestrzeni publicznej mowę nienawiści. W ciągu tygodnia od wyboru Donalda Trumpa na prezydenta w USA zanotowano ponad 400 przypadków przemocy wobec mniejszości rasowych, mniejszości seksualnych i wobec kobiet. Wtedy też szukano przyczyn w nienawistnej retoryce, którą w swojej kampanii posługiwał się Trump. Czy mowa nienawiści buduje kulturę, w której dozwolona jest agresja fizyczna?

Tak. Jeśli zewsząd słyszę język nienawiści – a słyszę zewsząd, bo mam dostęp do internetu – to oczywiste, że wydaje mi się, że agresja jest akceptowana, więc mogę sobie na nią pozwolić. Wszyscy tak mówią i tak robią, więc mnie też wolno. Agresja rodzi agresję. Dlatego, jak powiedziałem wcześniej, na mowę nienawiści nie należy odpowiadać mową nienawiści. To tak, jakby wyciągnąć szablę, żeby komuś, kto też ma szablę, wytłumaczyć, że nie należy walczyć szablą.

Spróbujmy stworzyć portret psychologiczny hejtera. Czy to zawsze jest osoba o niskim poczuciu wartości?

Może mieć niskie poczucie wartości, predyspozycje do zachowań agresywnych, ale też może to być osoba nieśmiała albo taka o nie w pełni rozwiniętej inteligencji emocjonalnej. Ale nie chciałbym stawiać znaku równości pomiędzy predyspozycjami a działaniem, bo człowiek wybuchowy czy o niskim poczuciu wartości nie będzie hejterem,

jeśli potrafi sobie poradzić ze swoim gniewem.

Tu równie ważne jest, że hejterem może być każdy z nas, nawet jeśli lubi siebie. Bywa, że hejtujemy niezamierzenie, niechcący, bo nasz komentarz wydaje nam się błyskotliwy i zabawny, ale jego odbiorca czuje się zraniony.

Co daje mówienie z nienawiścią o innych? Co zyskuje hejter?

Szwedzcy badacze sprawdzili, jak zachowuje się mózg hejtera w trakcie hejtowania. Okazało się, że przejaw nienawiści może stymulować ośrodek odpowiedzialny za poczucie nagrody i sprawiedliwości. Oberwał ktoś, komu zdaniem hejtera się należało, więc hejter czuje się lepiej. Na poziomie psychologicznym dostajemy poczucie siły, wpływu, kontroli, sprawczości, ale i akceptacji czy przynależności do grupy. Bywa, że grupa wymaga od nas hejtowania wybranych przeciwników, ale w zamian daje ochronę. Mówi: z nami jesteś bezpieczny, akceptujemy cię, jesteś tu mile widziany. Jeśli wcześniej hejter tego od nikogo nie dostał, tym więcej korzyści będzie widział w szerzeniu nienawiści.

Przemoc werbalna krzywdzi tak samo jak każda inna przemoc?

Nie ma znaczenia, czy jesteśmy ofiarami hejtu, przemocy fizycznej, emocjonalnej czy ekonomicznej. Przemoc fizyczną widać, tylko tym się różni. Dlatego bywa, że doświadczamy przemocy psychicznej w związku, nie zdając sobie z tego sprawy. Bo przecież nigdy nie uderzył. Każda przemoc tak samo rani i boli. Tak samo zostawia po sobie ślad.

Co się dzieje z ofiarą mowy nienawiści?

Spada jej poczucie wartości. Staje się mniej odporna na krytykę. Może się izolować i wtedy tym bardziej zostaje z tą krzywdą sama. Mogą się pojawić bezsenność, bóle głowy, brzucha – bo podwyższa się poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. Wreszcie mogą wystąpić długofalowe konsekwencje: stany lękowe, depresja, myśli rezygnacyjne, myśli samobójcze i próby samobójcze.

A czy ta osoba może sobie sama poradzić z emocjonalnymi konsekwencjami ataku?

Lepiej, żeby nie zostawała sama z kosztem emocjonalnym. Ofiarami hejtu często padają ludzie bardzo młodzi, nastolatki. Taki młody człowiek jeszcze nie ma narzędzi, żeby poradzić sobie z trudną sytuacją. Powinien powiedzieć komuś dorosłemu, nawet jeśli hejt go zawstydził, jeśli został ośmieszony. Wszyscy powinniśmy zgłaszać hejt w internecie. Lepiej zgłosić o trzy przypadki za dużo niż o jeden za mało. Reagujmy, ale nie wdawajmy się w dyskusję, bo to tylko wzmacnia satysfakcję hejtera. Widzi, że mu się udało. A gdy nie ma reakcji, traci moc. Poza tym dyskusja nie ma sensu, bo hejter nie chce rozmawiać. Nie chce nas przekonać do swoich racji. Chce nas zranić. **G**