

Hejt – dlaczego mówimy do siebie językiem agresji?

Rozmowa z psychoterapeutą Robertem Rutkowskim

KAROLINA MORELOWSKA-SILUK

5 PAŹDZIERNIKA 2022



Hejterzy to bardzo często ludzie, którzy nie zostali w dzieciństwie utuleni, przytuleni, nie znają miłości rodzicielskiej, są sfrustrowani, a przede wszystkim popękani, kalecy emocjonalnie. (Fot. iStock)

„Diametralnie zmienia się nasza perspektywa, kiedy w kimś, kto nas atakuje, zobaczymy nie kata, ale ofiarę. To bardzo pomaga zrozumieć hejtera, kogoś, kto używa języka agresji. Ludzie często zapraszają nas na ring, ale to nie oznacza, że musimy z tego zaproszenia skorzystać” – tłumaczy psychoterapeuta Robert Rutkowski.

Język agresji opanował Internet. Mam znajomych, którzy swoje media społecznościowe „odwiedzają” nie częściej niż raz w tygodniu, bo czują się zatruwani.

Internet przed wszystkim jest anonimowy. Anonimowość aktywuje, uruchamia. Po pierwsze, pytanie jest więc takie: czy nadawca informacji sformułowanej agresywnie, nieprzyjaźnie jest współpracownikiem, kolegą, koleżanką, kimś, kogo znamy, czy jest zupełnie obcą osobą? Ale chcę jeszcze zwrócić uwagę na jeden aspekt. Zjawisko, o którym Pani mówi, ma – jak przysłowiowy kij – dwa końce. Z jednej strony są osoby, które doświadczają bardzo nieprzyjemnej, agresywnej formy komunikacji, ale po drugiej stronie miewamy osoby, które bardzo nadmiarowo reagują na każdą negatywną informację zwrotną. Może spotkała się Pani z określeniem „snowflake generation”. Pokoleniem Płatków Śniegu określa się obecnych trzydziestolatków, którzy fatalnie reagują na każdy niepoehlebny komentarz, są przekonani o swojej

niepowtarzalności, wyjątkowości, są neurotyczni, nadwrażliwi, nie można im nic powiedzieć. Każdy głos wskazujący, że robią coś złe, niezależnie od formy, wywołuje reakcję, którą obserwuję u mojego pięcioletniego syna. Chcę o tym powiedzieć, bo warto to zaznaczyć, kiedy rozmawiamy o agresywnym języku w Internecie. Odbiorca może mieć też czasami źle skalibrowane filtry percepcyjne.

To się rzeczywiście często zdarza?

Mam wielu takich pacjentów. Miałem pacjenta, znanego aktora, który na każdą informację negatywną dotyczącą jego ostatniej roli w teatrze czy w filmie wpadał w stany depresyjne. Nie radził sobie, choć sam się przecież, poprzez wybór zawodu, na to wystawiał.

To nie oznacza oczywiście, że należy akceptować i przyklaskiwać hejtowi oraz językowi agresji w Internecie. Hejt pochodzi od angielskiego słowa „hate”, które oznacza „nienawiść”. To jest poważna sprawa. Ale... warto przyjrzeć się, dlaczego ludzie to robią. Ta wiedza może zmienić perspektywę i pomóc wybrać najbardziej adekwatny sposób reakcji.

Kim w takim razie jest hejter?

Hejterzy to bardzo często ludzie, którzy nie zostali w dzieciństwie

utuleni, przytuleni, nie znają miłości rodzicielskiej, są sfrustrowani, a przede wszystkim popękani, kalecy emocjonalnie. Do tego dochodzi wspomniana anonimowość. Ona ich „niesie”. Przed laty, dokładnie w latach 90., przyglądałem się pewnemu zjawisku opisywanemu przez Anglików, które także w Polsce zaczęło już wtedy coraz bardziej przybierać na sile; zostało nazwane „road rage” – drogowa furia. Od strony praktycznej większość z nas z pewnością się z nim zetknęła... Chodzi o to, że człowiek zamknięty „w puszcze”, w samochodzie *de facto* czuje się bezkarny. Nasz mózg działa tak, jakbyśmy byli w zbroi, a rycerz w zbroi czuł się bezpieczniejszy i mógł wyżej podnosić miecz.

Rozumiem, że to samo dotyczy osoby, która siedzi przed monitorem komputera w swoim domu, zamknięta, bezpieczna – czuje się bezkarna.

Całkowicie bezkarna. Trochę psuje humor takim osobom fakt, który powinien być wciąż rozpowszechniany – że numer IP jest do ustalenia i można taką sprawę wygrać. Miałem w swoim gabinecie pewną osobę, powszechnie znaną, która doświadczyła bardzo perfidnego, obrzydliwego hejtu. To trwało dość długo. Moja klientka była w bardzo złym stanie; poza psychoterapią musiała także korzystać z farmakoterapii. Finalnie udało się dopaść

hejterkę – okazało się, że jest to dwudziestoletnia dziewczyna, która mieszkała na innym kontynencie. Była głęboko sfrustrowana, upatrzyła sobie moją klientkę, bo to piękna, atrakcyjna kobieta sukcesu; jej wszystkie cechy były wyzwalaczem jeszcze większej frustracji u tej dziewczyny. Postanowiła więc zniszczyć osobę, której tak strasznie zazdrościła. Warto pamiętać o tym, że ludzie, którzy próbują nam dokuczyć, nie są, nie muszą być bezkarni.

Sytuacja, którą Pan opisuje, jest już bardzo ekstremalna, a gdybyśmy wrócili do języka podszytego agresją, tak powszechnego, to takie krople, które namnożone niosą wiele zła. Ludzie używają języka konfrontacyjnego, to prawda. Agresję wyzwala czasem w niektórych nawet taki bzdet jak brak przecinka postawionego w odpowiednim miejscu.

To jest sytuacja, która zdarza się także naszej redakcji. Zrobimy w poście literówkę, co przecież może zdarzyć się każdemu, i znajdują się osoby, które są gotowe w bardzo brutalny sposób wytknąć błąd. Poświęcają swój czas, swoją energię i piszą na ten temat całe elaboraty, czasem bardzo chamskie.

Zwykle są to osoby, które same w przeszłości, najczęściej w szkole, doświadczyły przemocy. Niestety, szkoła polega głównie na tym, by łapać nas za język, wytykać nam błędy, nawet najdrobniejsze potknięcia. Nie podkreśla talentów, sukcesów, węższy słabości. Taka hejterska postawa, takie nastawienie – to także pokłosie doświadczenia przez całe życie tego, że wciąż była nam zwracana uwaga.

Bierzemy do ręki ten „czerwony długopis” i z dziką satysfakcją podkreślamy, jak kiedyś nam podkreślano...

Syndrom kaprała. Bardzo często doświadczają go rodzice, którzy przez całe życie wytykali błędy swoim dzieciom, wciąż wykazywali, co one robią źle. Potem dziwią się, że ich dorosłe dzieci robią w stosunku do nich to samo.

Takie doświadczenia wracają, przychodzi czas odreagowania frustracji, ale też lęku i strachu przed popełnieniem błędu właśnie także w formie internetowego odgrywania się na wszystkich, których się „dopadnie”.

Ale powiem przekornie, że cieszę się, że są hejterzy. Możemy im podziękować za to, że istnieją.

Ta deklaracja może zdziwić!

Dzięki nim możemy ćwiczyć swoją akceptację, wystawiamy się na negatywny bodziec, po trochu się zmieniając, bo się utrwalamy. Od kilkunastu lat jestem w social mediach i widzę różnicę w swoim reagowaniu na negatywną informację zwrotną. 15 lat temu nawiązywałem dyskusję, konstruowałem argumenty; w tej chwili, kiedy widzę, że ktoś napisał coś, co wykracza poza ramy dobrego wychowania, jest agresywny – nie poświęcam swojego czasu, żeby z nim dyskutować. Nie będę ponadto rozmawiać z kimś, u kogo nie zamawiałem usługi audytowej. Bo ci ludzie wchodzą w rolę audytorów. Powinniśmy sami odpowiedzieć sobie na pytanie: czy ja chcę się z tym mierzyć?

Wciąż wracamy do odbiorcy.

Tak, ta perspektywa jest ważna, bo to jest rzeczywisty obszar naszego wpływu. Jeśli ktoś tak mocno przeżywa, przejmuje się opinią obcego człowieka, który bardzo często nie ma nawet zdjęcia profilowego, to też ma jakiś problem. I naprawdę warto zadać sobie pytanie, dlaczego ja tak silnie reaguję na coś, co jest zjawiskiem odwiecznym, bo przecież ludzie sfrustrowani, niechętni otaczającemu światu, którzy chcą na każdym kroku – nie

wiem – zatrąbić na jezdni, pokazać brzydki gest, szukają byle pretekstu do awantury – byli zawsze, są i zawsze będą.

Internecie szczególnie ich widać?

Razy dwa! Kiedy po oglądaniu wiadomości, słuchaniu tzw. newsów miałyby Pani opierać swoją wiedzę o świecie wyłącznie na tym, to strach nie pozwoliłby Pani wyjść z domu! Media, wszystkie media, są szkłem powiększającym; to są filtry, które mają na celu spotęgować w nas rozmaite wrażenia. My temu ulegamy. A to nie jest rzeczywisty obraz tego, co naprawdę dzieje się na świecie. Właśnie tak samo jest z tym, o czym rozmawiamy. Rozmawiamy o chorym, dosłownie chorym, wycinku.

Już dawno zostało udowodnione w rozmaitych badaniach, że jest wyraźna korelacja pomiędzy sadyzmem a trollingiem. Na ich podstawie można spokojnie wysnuć wręcz wniosek, że trolle internetowe to książkowe przykłady sadystów. Takie osoby odczuwają bowiem dziką satysfakcję, kiedy kogoś poniżą, skopią, zrównają z ziemią. Kiedyś zetknąłem się z określeniem, które – według mnie – dobrze opisuje to zjawisko, o którym rozmawiamy: że to plac zabaw. Plac zabaw dlatego, że mamy do czynienia z zachowaniem emocjonalnych dzieci.

Wspomniał Pan o swojej dzisiejszej reakcji na zachowanie hejtera – nie wchodzi Pan w dyskusję. To jest najczęściej polecana rada – nie reagować. Czy to naprawdę jedyna słuszna rada?

Jeśli ktoś ma syndrom misjonarza i chce przesiąkniętą do szpiku kości frustracją osobę zapraszać na kozetkę, to jest jego wybór. Ja nie mam prywatnie takiej potrzeby. Czym innym jest moja praca. Opowiem Pani historię.

Pewnego dnia wyjeżdżałem z parkingu pod basenem. Właśnie skończyłem pływać, byłem odprężony. Chciałem wyjechać, ale drogę zablokował mi człowiek, który wjeżdżał w taki sposób, że uniemożliwiał mi wyjazd. Wymuszał na mnie, żebym się wycofał. Pokazałem mu, że wyjeżdżam i chcę mu właśnie udostępnić miejsce, więc proszę, żeby to on się wycofał, wtedy będziemy mogli się minąć, a on sobie spokojnie zaparkuje. Nagle mężczyzna wyskoczył z samochodu gotowy mnie uderzyć, był strasznie wzburzony. Ja także wysiadłem, odprężony i uśmiechnięty. Zaczął bardzo głośno krzyczeć. Powiedziałem mu najspokojniej jak umiałem: „Widzę, że miał pan ciężki dzień, że jest pan bardzo zdenerwowany”. Próbowałem rozładować napięcie, tym bardziej że widziałam kątem oka małe dzieci siedzące w tym samochodzie.

Nie reagowałem agresją, sygnalizowałem, że jestem mu życzliwy. Zdębiał, moja reakcja była dla niego tak zaskakująca, że po kilku minutach rozmowy i tłumaczenia, że nie ma sensu w tak banalnej sprawie tak mocno się wzburzać, szczególnie że patrzą na nas jego dzieci, mężczyzna... rozplakał się. W ciągu następnych dwóch minut opowiedział mi, że ma dosyć swojej pracy, jest na granicy wytrzymałości. Powiedziałem mu, czym się zajmuję, wziął ode mnie wizytówkę...

Zobaczyłem w nim nie złego człowieka, ale cierpiącą, bardzo pogubioną osobę. Diametralnie zmienia się nasza perspektywa, kiedy w kimś, kto nas atakuje, zobaczymy nie kata, ale ofiarę. To bardzo pomaga zrozumieć...

Często ludzie zapraszają nas na ring, ale to nie oznacza, że musimy z tego zaproszenia skorzystać. Jestem człowiekiem, który umie się bronić, znam warsztat, ten językowy, ale także fizycznie jestem dość silny. Kiedy człowiek ma wewnętrzne poczucie siły, wtedy nie musi z niej korzystać.

I jeszcze jedno, powtórzę: nie nienawidźmy nienawidzących, naprawdę są nam potrzebni. Podziękujmy hejterom, że są, bo bardzo szybko odchodzą. Hejterem nie można być zbyt długo, bo to jest bardzo spalające, wyczerpujące zajęcie. Podziękujmy im, bo

pozwalają nam ćwiczyć odporność psychiczną zazwyczaj we w miarę „bezpiecznych” warunkach.

Słyszała Pani na pewno o rozmaitych obozach survivalowych połączonych z treningami interpersonalnymi – wielokrotnie brałem w nich udział. One polegają *de facto* na mierzeniu się z czymś, co nie jest racjonalne. Na takich warsztatach często poddaje się człowieka nieuzasadnionemu, nielogicznemu atakowi, po to, żeby wzmocnić jego odporność. Hejterzy spełniają taką rolę w Internecie. Stąd moja propozycja, by podziękować im, że są.