

# Agresja w komunikacji – o przekraczaniu granic

Jak radzić sobie z aktami  
przemocowej komunikacji?




P S Y C H O L O G I A



## Spis treści

1. Ja tylko klikam?	3
2. Gotowi szkodzić	9
3. Wszystko o twojej agresji	14
4. Ukryta agresja	19
5. Utrwalacze nienawiści	22
6. Słowne judo	26
7. Lajki i manipulacje	31
8. Sztuka wpływania	34

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2020  
Łamanie:  IGRAM Wojciech Niedzielski  
ISBN 978-83-260-3671-2  
Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.  
ul. Polska 13, 60-595 Poznań  
bok@forum-media.pl  
tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888  
Art. nr 8622

## 1. Ja tylko klikam?

**Świadek przemocy w sieci ma poczucie: ja tylko klikam. Nie czuje, że robi coś złego. Jest tylko pośrednikiem. Wojna toczy się o jego uwagę, a role sprawcy przemocy i świadka się zacierają.**

Rozmawiają ANNA SZUSTER-KOWALEWICZ, JULIA BARLIŃSKA i DOROTA KRZEMIONKA

**DOROTA KRZEMIONKA:** Z danych wynika, że ponad 50 proc. osób w wieku 12–16 lat miało kontakt z różnymi formami cyberprzemocy. Dlaczego sieć sprzyja takim zachowaniom?

**ANNA SZUSTER-KOWALEWICZ:** Badania pokazują, że kontakt z siecią oraz narzędziami elektronicznymi nasila pochopność i powierzchowność przetwarzania informacji, przetrzutność uwagi i impulsywność zachowań. Mamy do czynienia z warunkami, które w myśl koncepcji Daniela Kahnemana aktywizują system pierwszy umysłu, czyli reakcje mimowolne, automatyczne. Na to nakłada się specyfika okresu adolescencji: młodzi ludzie mają ograniczone jeszcze kompetencje hamowania i odraczania impulsów, a także nierozwiniętą refleksyjność. A zarazem u wielu pojawia się lęk przed odłączeniem od sieci i obawa, że coś ich ominie. A każdy lajk jest wzmocnieniem i szybko tworzy się nawyk, który trudno zmienić.

**Czym różni się cyberprzemoc od przemocy offline?**

**JULIA BARLIŃSKA:** Po pierwsze łatwością kopiowania, udostępniania. Kliknięcie i udostępnienie kompromitującego materiału niewiele kosztuje. Ze względu na tempo funkcjonowania online nie ma tu miejsca na deliberację: czy kogoś nie skrzywdzę, jeśli to puszczę. Po drugie, kontakt jest zapośredniczony, brakuje dostępu do wielu elementów, również podprogowych, które odbieramy w kontakcie twarzą w twarz. Nie działają naturalne hamulce, młodym ludziom trudno więc poskromić naturalną impulsywność i skłonności do eksperymentowania z własną tożsamością, także poprzez zachowania przemocowe.

**Anna Szuster-Kowalewicz:** Amerykański psycholog Daniel Goleman twierdzi, że narzędzia cyfrowe wprowadzają w błąd nasze obwody neuronalne. Nie widzimy twarzy drugiej osoby, trudno więc o empatię afektywną. Również empatia poznawcza, czyli mentalne przyjmowanie czyjejś perspektywy, jest w tych warunkach utrudniona. Odpowiada za nią system refleksyjny, a jego uruchomienie wymaga uwagi i motywacji. O to wszystko zaś trudno w sieci.

**Julia Barlińska:** Sprawca cyberprzemocy zaś czuje się bezkarny i bezpieczny, bo ma poczucie nieidentyfikalności. Wprawdzie fałszywe, bo dziś można namierzyć sprawcę, gdy przemoc przybiera skrajną formę.

**Ale sprawca nie myśli o tym w momencie klikania...**

**Julia Barlińska:** Ma poczucie, że nikt się nie dowie, kto wysłał obraźliwe zdjęcie – ani rodzice, ani szkoła, ani ten, któremu to robi. Zazwyczaj czuje się niewidzialny. Wrażenie anonimowości, szybkie rozpowszechnianie treści elektronicznych, kopiowalność i trwa-

Łość śladów internetowych powodują, że akt przemocy niejako odkleja się od sprawcy. Przystaje być zachowaniem intencjonalnym i kontrolowanym przez pierwotnego sprawcę.

### **Dlaczego nastolatek sięga po cyberprzemoc? Jakie motywy nim kierują?**

**Julia Barlińska:** Te same, co w realu. Można mówić o trzech zasadniczych motywach. Pierwszy to rozwiązanie jakiegoś problemu w relacji: komuś czegoś zazdroścę, ktoś mi dokuczył w szkole, poczułem się upokorzony i szukam zemsty. Drugim jest chęć zdobycia statusu w grupie, a łatwiej to robić poprzez negatywne bodźce, gdyż są bardziej widoczne i zyskują więcej uwagi. Trzeci motyw to zdobywanie fejm, sławy – czyli budowanie samooceny: mam poczucie, że jestem królem sieci, bo mam najwięcej znajomych na Facebooku i lajków.

**Anna Szuster-Kowalewicz:** W realu musimy się nachodzić i postarać, by ktoś nas zauważył. A sieć pozwala zyskać to natychmiast: nagle tysiąc osób lajkuje to, co wrzuciłam.

**Julia Barlińska:** Nasi badani często byli zażenowani, że sprawa przybrała taki rozmiar. A zaczęło się od tego, że pozazdrościli koleżance, bo jest bardziej lubiana, podziwiana albo jakiś chłopak na nią popatrzył.

**Anna Szuster-Kowalewicz:** Często nie rozmieli, na czym polega przekroczenie. W tym wieku brak im jeszcze własnych standardów oceny dobra i zła. A w ich otoczeniu normą jest takie ostre działanie. Mówili: „Przecież wszyscy to robią, czasem się z siebie śmiejemy, w czym rzecz?”. I choć opowiadali, że sami boleśnie doświadczyli takich akcji, byli zarazem nieczuli na to, co robią innym. Nic dziwnego, egocentryzm jest charakterystyczny dla nastolatków.

### **Z badań, jakie Panie przeprowadziły, wynika, że doświadczenie przemocy w sieci nie powstrzymuje sprawcy od skrzywdzenia kogoś. Dlaczego?**

**Anna Szuster-Kowalewicz:** Coraz słabiej używamy języka, a on jest narzędziem myślenia. Kurczy się przestrzeń na werbalizację i refleksję. A Internet to wzmacnia, możemy się tu posłużyć wyłącznie graficznym materiałem, słowa pełnią rolę piktogramów.

**Julia Barlińska:** Spójrzmy też, jak media prezentują sytuacje przemocy. W obrazie ofiary podkreśla się bezradność, krzywdę i wiktylizację. Rzadko pokazuje się, że jej historia ma czasem pozytywne zakończenie. Sprawca zaś ukazany jest w taki sposób, że wydaje się atrakcyjny i skuteczny. On jest górą, ma moc. Ofiary chcą poczuć tę moc. Świadcówkowie myślą: Sprawca jest silny, nie będę mu się narażał, by kogoś bronić, lepiej mu się przypodobać i przyłączyć się do tych, którzy śmieją się z czyjejś krzywdy.

**Anna Szuster-Kowalewicz:** Poprzez takie ukazanie całej historii mimowolnie wzmacniamy definiowanie ról tak sprawcy, jak i ofiary czy świadka. Te role przypisujemy szybko i automatycznie, a przecież granice między nimi są płynne: ofiara staje się sprawcą, świadek – ofiarą...

**Julia Barlińska:** W szkole często próbuje się na siłę znaleźć winnych, wśród samych uczniów, ale i rodzice przerzucają się odpowiedzialnością z nauczycielami. A sprawca często już rozumie, że skrzywdził, i to nie tylko innych, ale i samego siebie. Już żałuje, mówi: „słuchajcie, to był kiepski żart, nie lajkujcie”. Ale udostępnionej w sieci treści nie da się zatrzymać.

### Jakie formy przybiera cyberprzemoc?

**Julia Barlińska:** One zmieniają się z dnia na dzień wraz z rozwojem technologii. Cyberprzemoc nie zawsze ma też ostre granice. Modnym dziś zjawiskiem jest na przykład sexting, czyli wysyłanie nagich zdjęć, nierzadko na granicy pornografii. Czy to przemoc? To zależy. Zdjęcia zostały zrobione, gdy miłość kwitła, często są wyrazem zachwytu ukochaną osobą. Kiedy związek się kończy, odrzucony, chcąc upokorzyć partnera, udostępnia w sieci intymne zdjęcia. Wtedy mamy już do czynienia z cyberprzemocą. Innym ryzykownym zachowaniem, charakterystycznym dla młodych i przechodzącym w cyberprzemoc, są działania dla zdobycia sławy i lajków. Temu służą tak zwane czelendże, czyli ściąganie się w ryzykownych zachowaniach, na granicy przemocy lub autoprzemocy. Niedawno hitem stał się Tide Pod Challenge, czyli łykanie pigułek do prania. Cyberprzemoc z założenia nie może przybrać formy przemocy fizycznej. Ale tu też granice zostały przekroczone, pojawił się Happy Slapping, czyli fizyczne atakowanie kogoś, nagrywanie i udostępnianie tego. Kiedyś prowadziłam w szkole badania i czekałam na panią pedagog. Gdy z sąsiedniego pokoju dobiegły mnie odgłosy uderzeń, poszłam sprawdzić, co się dzieje. Okazało się, że na haku na drzwiach wisiał 14-latek, kolega go okładał, a trzeci wszystko filmował. Powiedziałam, by przestali. Który z nich miał największe o to pretensje?

### Ten zdjęty z haka?

**Julia Barlińska:** Tak, bo miał zostać gwiazdą. A tak zostały mu siniaki i nic nie skorzystał.

**Anna Szuster-Kowalewicz:** Kiedyś do sieci wrzucono film, na którym sprawcy bestialsko znęcają się nad psem. Reakcją na to najczęściej był... hejt wobec oprawców. Okrucieństwo za okrucieństwo. W sieci łatwo rozprzestrzeniać agresywne bodźce, które są apoteozą przemocy i wtórnie ją generują.

### Przemoc dokonuje się w sieci, ale cierpienie ofiary jest realne. Kto staje się ofiarą cyberprzemocy? Czy są to przypadkowi ludzie?

**Anna Szuster-Kowalewicz:** Podobnie jak w warunkach offline, często są to osoby z jakiegoś powodu stygmatyzowane – pretekstem może być kolor włosów, krzywa noga albo nadwaga, jakaś cecha, która się wybija.

**Julia Barlińska:** Nieprzypadkowo wymieniamy cechy dotyczące wyglądu. W mediach społecznościowych liczy się wygląd i fasadowe oznaki sukcesu. Odstawanie zaś od tego wzorca jest pierwszym krokiem, by stać się obiektem przemocy.

**Anna Szuster-Kowalewicz:** Jesteśmy wzrokowcami, a sieć to wykorzystuje i ogniskuje nas na tym. Cechy wyglądu korelują z wyobrażeniem o osobie. Co więcej, okazuje się, że w stereotypach tkwi ziarno prawdy, ale sieć uczyniła z wyglądu rodzaj broni, albo wręcz kryterium istnienia społecznego.

**Julia Barlińska:** Każda z nas jako nastolatka stała przed lustrem i rozpaczała z powodu pryszczka. Różnica w tym, że wtedy ten pryszcz był dramatem przez jeden dzień, a następnego podobny wyskakiwał na twarzy koleżanki. W sieci zaś na niefortunnym zdjęciu pryszcz może żyć latami. A jeśli ktoś ostro na taki materiał zareaguje, to sprawca tylko będzie miał satysfakcję, bo o to mu chodzi. Ofiary to osoby, które się przejmują i w ten