

Wstyd wobec internetu

Andreas Kappes

Obecność w mediach społecznościowych wiąże się z ryzykiem. Emocjonalny tweet czy post na Facebooku napisany po paru piwach może doprowadzić do problemów z przyjaciółmi i rodziną, a w skrajnych przypadkach spowodować, że stracisz pracę i staniesz się znany na całym świecie.

Najbardziej sławnym przykładem takiej sytuacji jest prawdopodobnie Justine Sacco. Zanim wsiadła do samolotu lecącego ze Stanów Zjednoczonych do RPA, wysłała niewielkiej liczbie (170) swoich fanów na Twitterze coś, co było albo rasistowską wypowiedzią, albo – jak utrzymuje ona sama – nieprzemyślanym, kiepskim żartem. „Lecę do Afryki. Mam nadzieję, że nie dostanę AIDS. Żartowałam! Jestem biała!”. Kiedy wylądowała, znajdowała się na pierwszym miejscu wśród użytkowników Twittera na całym świecie, ludzie jawnie ją nękali, między innymi domagając się, by została zwolniona z pracy, do którego to życzenia jej pracodawca się dostosował. Jeszcze gorsze były jednak emocjonalne konsekwencje tego wydarzenia. „W ciągu pierwszych 24 godzin wypłakałam chyba tyle, ile sama ważę – komentowała Sacco. – To było potwornie traumatyczne”.

Dziennikarz Jon Ronson napisał o tym przypadku artykuł¹, a później książkę². *Wstydz się!* przedstawia ludzi, którzy padli ofiarą nękania w internecie. Znajduje się wśród nich Monica Lewinsky, która opisuje samą

¹ https://www.nytimes.com/2015/02/15/magazine/how-one-stupid-tweet-ruined-justine-saccos-life.html?_r=1.

² <https://www.theguardian.com/books/2015/mar/15/publicly-shamed-jon-ronson-is-shame-necessary-jennifer-jacquet-review-think-before-you-tweet>; J. Ronson, *Wstydz się!*, przeł. O. Siara, K. Dudzik, Insignis, Lubicz 2017.

siebie jako pierwszą ofiarę zawstydzania w internecie³. W wyniku całej sprawy romansu z Clintonem Lewinsky zaczęła mieć myśli samobójcze; jej matka zmuszała ją do brania prysznicza przy otwartych drzwiach łazienki, ze strachu przed tym, co jej córka może zrobić.

Dlaczego nękanie w internecie ma takie druzgocące skutki?

Sednem problemu jest wstyd, pojawiający się w takich określeniach jak „zawstydzanie w sieci” czy „cyberzawstydzanie”. Wstyd i wina to dwie główne emocje moralne sygnalizujące, że nie udało nam się działać zgodnie z własnymi standardami moralnymi – obie zapewniają natychmiastową informację zwrotną czy też „wewnętrzzną karę” za nasze wykroczenie. Często używa się ich jako synonimów, ale dziesięciolecia badań dowodzą, że są one odrębne⁴. Choć to samo działanie (na przykład opowiedzenie niestosownego żartu czy zakochanie się w szefie) może wywołać i wstyd, i winę, obu też możemy doświadczać i w przestrzeni prywatnej, i w przestrzeni publicznej, różnią się co do swojego przedmiotu i znaczenia. Otóż wstyd dotyczy całej naszej osoby, zaś wina – konkretnego działania. Dlatego wstyd każe nam martwić się o nas samych: „czy jestem złą osobą?” i „czy inni myślą, że jestem zły?”. Wina z kolei każe nam martwić się o więzi łączące nas z innymi: „mam nadzieję, że jej nie zraniłem”.

Krytyka i nękanie w internecie są silnie związane ze wstydem. Ludzie rzadko skupiają się w tym kontekście na konkretnym złym działaniu danej osoby – biorą raczej na cel nią samą. Sacco została potępiona jako rasistka i zwolenniczka wyższości białych, Lewinsky jako dziwka i niszczytelka małżeństwa. Może to wiązać się po części z podstawowym błędem atrybucji, czyli naszą tendencją do myślenia, że zachowanie innych ludzi wpływa z ich charakteru, zaś nasze własne – z okolicznościami; głupi tweet kogoś innego ukazuje jego zły charakter, nasz – to, że jesteśmy zestresowani. Dlatego, uzbrojeni w wiedzę o „prawdziwym” charakterze innej osoby, atakujemy⁵.

³ https://www.ted.com/talks/monica_lewinsky_the_price_of_shame?language=en.

⁴ Zob. http://ubc-emotionlab.ca/wp-content/files_mf/tangneytracysselfandidhandbkchapter2012published.pdf i <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3083636/pdf/nihms288615.pdf>.

⁵ Jak na ironię ludzie, którzy najbardziej niepokoją się o to, czy sami posiadają pewną zaletę (na przykład uczciwość), najbardziej zażarcie oskarżają innych o jej brak; zob. badania na temat teorii symbolicznej samorealizacji (*self-completion theory*): https://en.wikipedia.org/wiki/Symbolic_self-completion_theory.

Choć ten sam błąd moralny może wywołać i wstyd, i winę, ich skutki są inne: wstyd ma zwykle straszne konsekwencje, które często są poważniejsze niż sama „zbrodnia”. Badania dowodzą, że tuż po danym czynie poczucie bezwartościowości i bezsilności wywoływane przez wstyd często sprawia, że ludzie próbują zaprzeczać, iż dana sytuacja się wydarzyła, ukrywać to, co się stało, albo uciekać przed odpowiedzialnością⁶. Choć poczucie winy może prowadzić do konstruktywnych prób poradzenia sobie z sytuacją (na przykład usunięcia postu i przeproszenia za niego), ludzie, którzy się wstydzą, są mniej skłonni do przeproszenia i bardziej skłonni do obwiniania innych. Na przykład Monica Lewinsky zaprzeczała, że cokolwiek ją łączyło z Clintonem i próbowała przekonać współpracowniczkę, by skłamała na ten temat pod przysięgą. Gorzej, wstyd wywołuje również gniew, agresję, pragnienie karanía i krzywdzenia innych. Działania takie są przez atakujących często interpretowane jako kolejny dowód tego, że dana osoba nie tylko się myli, ale jest okropna, co prowadzi do smutnego, samonapędzającego się cyklu, który możemy codziennie zaobserwować w internecie. A ponieważ wstyd wiąże się z pytaniem, czy jesteśmy dobrymi, wartościowymi ludźmi, czy nie, nie powinno nas dziwić, że powoduje on depresję, a nawet tendencje samobójcze.

Co zatem powinniśmy zrobić? Jako użytkownicy internetu, a zwłaszcza mediów społecznościowych, musimy przede wszystkim skupiać się na danym działaniu, bez wyciągania wniosków na temat charakteru odpowiedzialnej za nie osoby. Mówienie, pisanie i robienie głupich rzeczy to część kondycji ludzkiej. Kiedy krytykujemy kogoś w internecie, powinniśmy przypomnieć sobie, jak mało w gruncie rzeczy wiemy o tej osobie czy jej życiu. A jeśli to my dopuściliśmy się czegoś niewłaściwego, powinniśmy to wyjaśnić, powołując się na przyczyny związane z naszą osobą, ale jednocześnie tymczasowe i możliwe do kontrolowania: pisaliśmy tego posta w zbyt emocjonalnym nastroju; byliśmy wyczerpani z powodu trudnej sytuacji w pracy. Takie podejście oznacza wzięcie na siebie odpowiedzialności za dane działanie, a jednocześnie poradzenie sobie z nim w konstruktywny sposób.

Wina dopuszcza odkupienie; wstyd – nie.

Publiczne krytykowanie innych jest aktem symbolicznym pozwalającym im uzyskać większą pewność siebie.

⁶ Zob. http://ubc-emotionlab.ca/wp-content/files_mf/tangneytracyselfandidhandbkchapter2012published.pdf.