

# PODCAST



## PODCAST 6 – KONFLIKT BEZ DRAMATU: WYPOWIADANIE SIĘ PRZECIWKO NIENAWIŚCI

### „NIENAWIŚĆ W INTERNECIE: JAK ZAREAGOWAŁEM”

Kiedy mówimy o nienawiści w internecie, często wyobrażamy sobie wielkie skandale – viralowe posty, popularne hashtagi, tysiące gniewnych komentarzy.

Ale najczęściej nienawiść wygląda inaczej. Kryje się w codziennym języku. W żartach, które nie są specjalnie śmieszne. W komentarzach, które wydają się zwyczajne – ale ranią głęboko kogoś po drugiej stronie ekranu.

Kiedy po raz pierwszy byłem świadkiem nienawiści w internecie z bliska, była ona skierowana do kogoś, kogo znałem ze szkoły. Koleżanka z klasy opublikowała zdjęcie ze szkolnej imprezy. Nic kontrowersyjnego. Tylko moment z jej życia. A potem zaczęły pojawiać się komentarze. Sarkastyczne. Okrutne. Zupełnie niepotrzebne.

Na początku przewinięłam dalej. Poczułam się nieswojo, ale powiedziałam sobie: „To nie moja sprawa”.

Późnym wieczorem wróciłam do wpisu. Przeczytałam jeszcze raz komentarze. I nagle coś mnie olśniło. Nikt się nie odezwał. Ani jeden. Nawet ja.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Energia dla Europy



Ta chwila utkwila mi w pamieci. Wciaz zadawalam sobie pytanie, dlaczego milczenie wydaje sie latwiejsze niz okazanie wsparcia. Zdalam sobie sprawe, ze w internecie cisza czesto daje poczucie bezpieczenstwa. Boimy sie, ze staniemy sie kolejnym celem. Boimy sie, ze zabranie glosu moze pogorszyc sytuacje.

Ale prawda jest taka: milczac, dajemy przyzwolenie nienawisci na trwanie. Nie reagujac, nieswiadomie pozwalamy jej trwac.

Nastepnego dnia postanowilam zrobic cos malego – ale znacacego. Wyslalam prywatna wiadomosc do osoby, ktora padla ofiara ataku. Powiedzialam jej, ze to, co sie stalo, bylo zle i ze podziwiam jej odwage, by pozostac widoczną i autentyczna, nawet w obliczu nienawisci.

Ta krótka wiadomosc przerodziła sie w rozmowe, ktora trwala godzinami. Opowiedziala mi, jak bardzo czula sie odizolowana. Jak niewidzialna. I jak jedna wiadomosc od kogos ze szkoly sprawila, ze znów poczula sie zauwazona.

To doświadczenie zmienilo mój sposob postrzegania przestrzeni online. Czesto mówimy: „Słowa to tylko słowa”. Ale w internecie słowa potrafią być głośniejsze niż czyny. Nienawisc rozprzestrzenia sie szybko, poniewaz jest emocjonalna, prosta i prowokacyjna. Ale empatia również sie rozprzestrzenia – jeśli tylko zdecydujemy sie z niej skorzystac.

Od tamtej pory, ilekroć widzę w internecie coś nienawistnego, staram się zareagowac. Czasami zostawiam komentarz, który kwestionuje nienawisc – spokojnie, bez ataku. Czasami zgłaszam post. Czasami kontaktuję się prywatnie z osoba, która została zaatakowana, i przypominam jej, że nie jest sama.

Nie chodzi o walkę z hejterami. Chodzi o to, by nienawisc nie była jedynym głosem w pomieszczeniu. Oczywiście, reagowanie na hejt w internecie nie zawsze jest łatwe. Trzeba znać swoje granice. Trzeba dbać o własne dobro. Ale zawsze jest coś, co możemy zrobic. Możemy nauczyc się rozpoznawac mowe nienawisci. Możemy o tym rozmawiac – z przyjaciółmi, nauczycielami czy w społecznościach internetowych. Możemy sprawic, by troska stala się czymś normalnym.



Wyobraź sobie: co by było, gdyby każdy, kto czuje się niekomfortowo, postanowił działać – nawet w niewielkim stopniu? Internet wyglądałby zupełnie inaczej. Byłby to świat, w którym szacunek przeważa nad kpina, w którym ludzie pamiętają, że za każdym zdjęciem profilowym kryje się prawdziwa osoba.

Kiedy teraz wspominam, wciąż pamiętam to wahanie – moment, w którym prawie nic nie powiedziałem. Nauczyłem się, że bycie neutralnym w obliczu nienawiści to również wybór. I wybór, który wspiera złą stronę. Kiedy to zrozumiałem, milczenie przestało być możliwe.

Dlatego, kiedy dziś widzę nienawiść w internecie, przypominam sobie o tym: zabieranie głosu to nie tylko obrona kogoś innego. Chodzi o ochronę takiego świata, w jakim chcę żyć. Świata, w którym ludzie są na tyle odważni, by się troszczyć. I na tyle życzliwi, by mówić – nawet gdy nie jest to łatwe.

### Pytania do refleksji

1. Przypomnij sobie, kiedy ostatnio zobaczyłeś w internecie coś, co wywołało u Ciebie dyskomfort.
2. Czy przewinąłeś stronę, czy zareagowałeś?
3. Co powstrzymało Cię przed reakcją, jeśli tego nie zrobiłeś? Strach, niepewność, brak wsparcia?
4. Jakie drobne działanie mógłbyś podjąć następnym razem, aby okazać empatię lub wsparcie w internecie?



### Pamiętaj:

**Empatia zaczyna się od świadomości, ale rozwija się poprzez działanie.**

*Finansowane przez UE. Wyrażone poglądy i opinie są wyłącznie poglądami autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej ani Fundacji Rozwoju Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.*

*Wszystkie rezultaty uzyskane w ramach projektu „Budowanie Powiązań Społecznościowych” są udostępniane na otwartych licencjach (CC BY-SA 4.0 DEED). Można je wykorzystywać bezpłatnie i bez ograniczeń. Kopiowanie lub przetwarzanie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione. W przypadku wykorzystania rezultatów konieczne jest wskazanie źródła finansowania i ich autorów.*



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Energia dla Europy

