WEBINAR 4: TO JUŻ NAWET ŻARTOWAĆ NIE MOŻNA? z udziałem trenerki antydyskryminacyjnej dr Margaret Amaka Ohia-Nowak. Prowadzenie: Agata Kasprolewicz

**Agata Kasprolewicz:** Dzień dobry, a właściwie to dobry wieczór. Witam wszystkich bardzo, bardzo serdecznie na czwartym już naszym spotkaniu, na czwartym webinarze organizowanym przez Polską Akcję Humanitarną. Będziemy zastanawiać się, skąd bierze się mowa nienawiści, agresja w internecie. Za każdym razem podchodzimy do tego tematu trochę inaczej, oczywiście patrzymy szerzej. Mieliśmy spotkanie z filozofem, z psycholożką. Ostatnie spotkanie w poprzednim miesiącu było pewnie najbardziej polityczne czy też społeczne. Tym razem porozmawiamy o poczuciu humoru i o języku. I pewnie już sam tytuł webinaru: “To już nawet żartować nie można?” może wydawać się nieco kontrowersyjny biorąc pod uwagę jakie czasy mamy, ale właśnie o tym między innymi będziemy chciały rozmawiać. O tym, czy żart, czy poczucie humoru ma granice? Czy powinien mieć granice? Kto te granice wyznacza? I czy to dobrze, czy to źle, jak te granice się zmieniają. O tym wszystkim rozmawiać będę z doktor **Margaret Amaką Ohia-Nowak**. Witam Cię bardzo, bardzo serdecznie.

**Margaret Amaka Ohia-Nowak:** Dzień dobry, dobry wieczór i cześć!

**AK:** Jesteś trenerką antydyskryminacyjną, ale wiem, że to nie jest pełny opis tego czym się zajmujesz, a ponieważ twoja biografia zawodowa jest tak szeroka, to pomyślałam, żebyś sama się przedstawiła i powiedziała czym się zajmujesz.

**MAON:** Dobrze, jestem faktycznie trenerką antydyskryminacyjną i w tym zakresie pracuję bardzo dużo, ale specjalizuje się szczególnie w języku i w **komunikacji inkluzywnej**. Ponieważ jestem językoznawczynią, polonistką, badaczką też przejawów dyskryminacji, szczególnie rasizmu w polszczyźnie, jestem koordynatorką i kierowniczką **Centrum Języka Inkluzywnego** przy **Diversity Hub**. I zajmuję się prowadzeniem zajęć, warsztatów, szkoleń, ale też wykładów, rozmów, spotkań na temat tego w jaki sposób mówić, żeby włączać inne osoby, żeby włączać jak najwięcej osób w tę komunikację. I to jest coś, co też mnie mocno fascynuje. Ważne dla mnie są granice włączania, jakie konsekwencje ma **język wykluczający**, również jaką siłę może mieć język, kiedy używamy go w sposób krzywdzący ale też jaką siłę może mieć, kiedy używamy go, żeby inne osoby poczuły się lepiej i wtedy też my sami czujemy się lepiej. To tak w skrócie.

**AK:** Poprosiłam Cię, żebyś dokładnie opowiedziała, czym się zajmujesz, bo zdradzasz w ten sposób też, jak ważny jest język. Jak rola języka będzie niezwykle ważna w naszym spotkaniu, bo chociaż w tytule mamy żart i żartowanie, to właśnie poczucie humoru jest takim miejscem, które daje bardzo dużo wolności. Można sobie pozwolić na wiele rzeczy, na które na co dzień sobie pozwolić nie możemy. Zasadniczo jest dobrą rzeczą, no ale ten margines wolności który mamy w żartach, w poczuciu humoru, może być też czasem wykorzystywany i o tym będziemy rozmawiać z naciskiem na język, na rolę języka.

Czy język to są tylko słowa, czy język to jest jednak instrument, którym kształtujemy naszą świadomość, w którym kształtujemy i budujemy naszą rzeczywistość. Chciałabym zacząć od tego pytania, które mamy w tytule: “to już nawet żartować nie można?”. To jest pytanie, które ostatnimi czasy słyszymy często w różnych kontekstach, często na zasadzie pewnego wyrzutu, że te czasy poprawności politycznej zabijają poczucie humoru, zabijają żart. Rzeczywiście w ostatnich latach było kilka wydarzeń społeczno-politycznych, jak ruch **MeToo**, jak ruch **Black Lives Matter**, które to ruchy spowodowały, że staliśmy się wrażliwi na język. Są ludzie, którzy powiedzą, że staliśmy się nadwrażliwi na język, ale to te osoby, którym pewnie, co nieco przeszkadza w tej nowej rzeczywistości. I stąd właśnie pytanie: “to już nawet żartować nie można?” Wydaje się, że te granice żartu i tego, na co można sobie pozwolić w żarcie nieco się skurczyły. Powiedz mi, jak ty rozumiesz dzisiaj to pytanie,” to już nawet żartować nie można?” - czy ono jest zasadne, czy niezasadne?

**MAON:** Myślę, że odpowiedź jest i taka i taka. To znaczy z jednej strony jest zasadne. Faktycznie jako ludzie nie lubimy jak czegoś się nam zabrania, nie lubimy politycznej poprawności, ale niestety często utożsamiamy taką **inkluzywność językową** albo **język empatii** czy **włączania** właśnie z taką polityczną poprawnością, że ktoś nam czegoś zabrania. To nie tylko jest w kulturze polskiej, ale w ogóle człowiek ma taką naturę, że lubi, kiedy ma wolność i w tym sensie to pytanie jest zasadne, bo ono wskazuje na to, że coraz więcej w jakimś stopniu tej wolności nie ma. A to nie jest wcale złe. I to jest ta druga część mojej odpowiedzi, dlatego że dla mnie wolność słowa kończy się wtedy, kiedy zaczyna się krzywda drugiej osoby, drugiego człowieka. Kiedy zaczyna się właśnie taka wrażliwość odbiorcy czy odbiorczyni na przykład żartu, która już nie pozwala mi na to, żeby się śmiać z czegoś, bo na przykład dotyczy jakiejś cechy mojej tożsamości. Nie chcę za przywoływać krzywdzących żartów, dlatego że nie chcę ich reprodukować, reklamować, promować. Na przykład żarty **seksistowskie** czy **rasistowskie**, czy **homofobiczne**, **transfobiczne** mogą być śmieszne dla osób, które po pierwsze nie mają takiej wrażliwości na to, że kogoś tam może skrzywdzić, po drugie mogą być śmieszne, ale nie muszą dla osób, które też nie mają tej cechy, która jest wyśmiewana. One zazwyczaj nie są śmieszne. Oczywiście nie mówię, że są śmieszne dla wszystkich osób, które nie mają tej cechy, ale nie będą śmieszne dla kogoś, kto tę cechę ma. Oczywiście też z wyjątkami, chyba że ktoś godzi się na to, żeby robić z tego coś śmiesznego. I tutaj przywołam takich komików jak Dave Chappelle czy Chris Rock czy Trevor Noah, których jestem w dużym stopniu fanką, ponieważ ważne problemy poruszają w tych żartach. Można żartować, ale właśnie wtedy, kiedy ta funkcja nie wiąże się z krzywdzeniem drugiego człowieka. Chociaż to może trochę banalne jest. Myślę, że fajnie byłoby rozmawiać jeszcze więcej o tym.

**AK:** Wiesz, myślę, że to nie jest banalne, tylko brzmi to momentami trochę przewrotnie. Użyłaś takich słów jak krzywda jak wrażliwość, czyli żeby żartować w ten sposób, żeby nie krzywdzić drugiej osoby, że trzeba brać pod uwagę wrażliwość. To może kłócić się z definicją żartu. Żart mamy ostry, żart mamy cięty, mamy czarne poczucie humoru. Żart od kiedy istnieje, to w bardzo w dużej mierze polega na stereotypach, osadza się na stereotypach, na tych wszystkich rzeczach, o których mówisz. Powiedziałaś też o wolności do mówienia rzeczy, które nie ranią. Tą granicą wolności jest miejsce, w którym nie ranimy osoby, o której mówimy, czy też z której żartujemy. Chciałabym cię zapytać, o funkcję żartu i może jak ta funkcja żartu się zmienia. Wydaje mi się, że poczucie humoru, dowcip był miejscem, taką oazą, w której można było sobie pozwolić na takie rzeczy, na które na co dzień nikt by sobie nie pozwolił. Sięgając daleko gdzieś w przeszłość, na dworach królewskich był błazen, który mógł sobie pozwolić swoim żartem, nawet na obrażanie króla i on się nie gniewał, bo wiadomo, że to była konwencja żartu.

**MAON:** Żart i dowcip jest nam bardzo potrzebny, szczególnie w czasach kryzysowych. Zresztą on się też pojawia przecież w ostatnim czasie, wspomniałaś ruchy **MeToo**, ruchy dla **Black Lives Matter**, ale to, co się dzieje na świecie, to nie jest tylko kryzys społeczny, to jest też kryzys ekologiczny, zdrowotny, teraz w ostatnim czasie wojna. Wszystkie wydarzenia generują potrzebę wyzwolenia napięcia emocjonalnego. Funkcja rozładowania emocji to jedna z podstawowych funkcji humoru. Tych funkcji jest więcej, na przykład w dowcipach rasistowskich, seksistowskich, dyskryminacyjnych związanych ze stereotypami, to już jest bardziej funkcja **wyzwolenia agresji**, która jest ukryta w stosunku “innego”. Ale też jest mnóstwo takich żartów o podtekstach seksualnych, erotycznych, to jest z kolei jest **funkcja wyzwolenia napięcia seksualnego**. Czyli to są takie sposoby radzenia sobie z instynktami pierwotnymi: agresja, napięcie, instynkt seksualny, czyli właśnie emocje trudne. A to też jest **funkcja obronna** w tych trudnych emocjach. Chcemy się bronić na przykład w tym czarnym humorze. W dowcipie politycznym może to być **funkcja intelektualna**. Rysunki, memy też mają czasem taką funkcję intelektualną, czyli dowcip językowy, w którym jest jakaś gra językowa, która jest śmieszna. Może być też **funkcja intelektualno-rozwijająca**, **poznawcza**. Jeszcze jest funkcja dowcipu, którą ja osobiście lubię, to jest funkcja **katarktyczna**, oczyszczająca czasem atmosferę, nawet rozładowująca napięcie w międzyludzkiej interakcji. Po prostu jak ludzie ze sobą rozmawiają i jest jakieś napięcie i ktoś nagle powie dowcip, to on może rozładować napięcie. Jest całe spektrum pozytywnych aspektów dowcipów. My zaczęłyśmy trochę demonizować od samego początku ten żart. Nawet sam ten tytuł: “to już nawet żartować nie można?” wskazuje na to, że będziemy mówić o jakimś określonym rodzaju, typie humoru, ale właściwie dowcipy są śmieszne, a śmianie się jest fajne i potrzebne.

**AK:** Jest bardzo fajny i bardzo potrzebny. Rzeczywiście wszystko to, co powiedziałeś wskazuje na to, że poczucie humoru, żart jest niezwykle ważny, bo w ten sposób można rozładować napięcie, bo można oswoić rzeczywistość. Sprawić, żeby była łagodniejsza poprzez żart, poprzez to, że coś straszne może być nagle śmieszne, troszkę straszne czy troszkę śmieszne. Ale powiedziałaś również, że to jest jakieś pozbywanie się agresji, ale użyłaś też słowa wyzwolenia agresji i od razu przyszła mi do głowy postać, którą wywołałaś już wcześniej, mianowicie Chris Rock. Powiedziałaś o nim wymieniając komików, których lubisz. Tak sobie pomyślałam, że jego głośny żart na wieczorze oscarowym niech nam może posłuży jako taki przykład żartu. Rodzi się pytanie: Czy przekroczył granicę, czy nie przekroczył granicy? Z pewnością wywołał agresję u publiczności, prawda?

Przypomnijmy, Chris Rock, który prowadził Oscary tegoroczne, zażartował z żony Willa Smitha, aktora, który tego samego wieczoru zresztą przyjął Oscara. Jego żona cierpi na pewnego rodzaju schorzenie, które powoduje wypadanie włosów i on właśnie sobie z tego zażartował. Will Smith wstał po tym żarcie i użył przemocy fizycznej, uderzył go w twarz. Co poszło nie tak? Jaka granica została przekroczona, o tym właśnie rozmawiamy, z czego nie można żartować, jak nie można żartować i kiedy żart staje się przemocowy? Chociaż w tym wypadku widzimy, że ta przemoc może działać w dwie strony, bo może spotkać osobę z której żartujemy, ale może też spotkać osobę żartującą.

**MAON:** Chris Rock zażartował z choroby, która nazywa się alopecja. To była choroby żony, czyli coś, co jest dla niego (Willa) bardzo bliskie. Do czego nie ma dystansu. My śmiejemy się zazwyczaj z czegoś, do czego mamy dystans. Co jest dla nas oddalone albo psychologicznie, albo coś jest w przeszłości. Albo wydaje się dla nas niemożliwe, nierealistyczne. I tutaj na przykład żarty na początku pandemii, z jednej strony ta sytuacja nas przerastała, ale też wydawała się surrealistyczna, więc żarty się pojawiały. Później jednak już mniej, bo to już nie jest śmieszne, bo to po prostu jest. Jeśli coś przytrafia się komuś innemu, do czegoś mamy dystans, albo do kogoś z kim nie mamy też takiego związku emocjonalnego, no to to wtedy jest śmieszne. A dla Willa Smitha ten żart nie był śmieszny, bo dotyczył bezpośrednio kogoś z kim jest blisko. Ja w tej całej sytuacji widzę przede wszystkim konsekwencje tego, co ta sytuacja dała. Zaczęto mówić głośno o tym, czym jest alopecja, czyli właśnie to wypadanie włosów, łysienie kobiet. To jest dość takie proste przełożenie, że gdyby on mówił o kimś, abstrakcyjnym pewnie by to nie byłoby tak śmieszne dla innych. Granica między humorem a krzywdą czy między jakąś komedią a tragedią jest to po prostu bardzo cienka. I faktycznie, tak jak mówisz, jedno może prowadzić do drugiego. Z jednej strony ten humor jest wyzwoleniem agresji, a z drugiej strony humor może prowadzić do tej agresji, a agresja może prowadzić też do humoru. Jest mnóstwo żartów, które związane są z krzywdą innych ludzi. To jest pogmatwane, między śmiechem a bólem jest dużo podobnych spraw.

**AK:** Nawet czasami to jak się śmiejemy, dźwięk śmiechu może być pomylony z dźwiękiem płaczu, prawda? A czasem śmiejemy się podobnie jak płaczemy i na odwrót. I pewnie wiele jeszcze innych jest podobieństw. Powiedziałaś jedną bardzo ważną rzecz, że ta granica jest w ogóle bardzo cienka. Posługując się przykładem żartu Chrisa Rocka, który wywołał taką a nie inną reakcję Willa Smitha, mówisz, że śmiejemy się z rzeczy, do których mamy już dystans, a z drugiej strony przecież śmiejemy się po to, żeby tego dystansu nabrać, prawda? A więc mamy paradoks.

**MAON:** No pewnie tak. Tak jak powiedziałam, to jest funkcja dowcipu. Chcemy sobie z czymś lepiej poradzić i myślę, że to się wcale nie wyklucza jedno z drugim. Po prostu tak jest.

**AK:** Co powoduje, że żart jest ostry, ale pozostaje żartem, a co powoduje, że żart tak naprawdę przemyca bolesne treści? Myślę, że poczucie humoru, tak jak mówiłaś, ma mnóstwo fenomenalnych, ważnych, oczyszczających, uwalniających funkcji, ale również może być wytrychem, żeby coś w tym żarcie przemycić, prawda? Rzeczy bolesne, niepoprawne w takim krzywdzącym i bardzo negatywnym tego słowa znaczeniu. Czyli żeby powiedzieć rzeczy, których nie mielibyśmy śmiałości powiedzieć na głos, a w żarcie nam to uchodzi, a jednocześnie żart staje się właśnie takim miejscem czy też może takim pasem transmisyjnym, w którym przemycamy rzeczy, które są negatywne. Tym rozgraniczeniem jest pewnie intencja i konsekwencja. Nie zawsze jedno idzie z drugim. Intencja z konsekwencją czsem się rozchodzą i wtedy pewnie mamy problem.

**MAON:** My jako ludzie używamy dowcipu w akcie komunikacyjnym. To może być dowcip językowy, to może być dowcip powiedziany, ale też może być w przestrzeni internetu, jak mem obrazkowy. To może być śmieszny komentarz, czyli nie taki tradycyjny dowcip. Właściwie już teraz rzadko słyszę takie dowcipy: “przychodzi baba do lekarza”, tylko jest to komentarz, który ma coś śmiesznego określić, albo kogoś sprowadzić do czegoś śmiesznego. Mamy w ogóle taką tendencję jako osoby używające języka i komunikacji, do oceniania swoich działań na podstawie swoich intencji i takiego tłumaczenia swoich działań: “a nie, nic takiego złego nie miałam/łem na myśli, przecież to nie chodzi o to, że chcę o kobietach źle mówić, tylko po prostu chcę trochę rozładować napięcie w pracy”.

**AK:** Wracamy do tego pytania: “to nawet pożartować nie można?” I tutaj już teraz brzmi to trochę inaczej.

**MAON:** Tak, to jest też taka odpowiedź defensywna, która właśnie zaczyna mówić o swoich intencjach: “no przecież ja nic złego nie miałam na myśli”. Z perspektywy komunikacyjnej najważniejszym obszarem czy aspektem wypowiedzi, czy aktu komunikacyjnego jest skutek tego aktu, jest skutek tej wypowiedzi. Po pierwsze to jak inne osoby odbiorą to co ja powiem, czy osoba, do której to mówię to odbierze i jakie ten żart czy dowcip ma społeczne konsekwencje. Jak prywatnie rozmawiam z koleżanką i chcę jej powiedzieć coś śmiesznego i do niej to nie trafi, czy urazi ją, to jest jedna rzecz i to jest też nie ok. Natomiast mem w sieci, który obraża całą grupę społeczną, jest na przykład homofobicznym żartem, czy wyśmiewa osoby z niepełnosprawnościami, może być anonimowy i ma taką akceptowalność. W internecie wszystko rozprzestrzenia się jak wirus w cyberprzestrzeni. Memy dzięki temu upraszczają rzeczywistość, są narzędziem, które ułatwia nam zrozumieć internet, tę cyberprzestrzeń. Ale z drugiej strony właśnie konsekwencje społeczne, jakie może mieć humor nawet nieintencjonalny wysłany czy powiedziany mogą być zatrważające. Tak jak powiedziałaś na początku, ten język, czy w ogóle nie tylko słowo, ale też niewerbalne komunikaty i znaki przekazują, kształtują rzeczywistość. Kształtują naszą świadomość, to jedno, ale one naprawdę kształtują to, jak wygląda nasz świat. No i teraz pytanie, czy chcemy być w takim świecie, w którym może ktoś tam się zaśmieje, ale jest bardzo duże grono osób, które poczuje się nie tylko urażone, ale też skrzywdzone?

Myślę o piramidzie Alporta. **Piramida Gordona Alporta** to jest schemat teoretyczny, który pokazuje jakie konsekwencje mogą mieć negatywne komentarze, krzywdzący język. Język nienawistny, który nie musi być intencjonalny. To nie musi być mowa nienawiści, to mogą być właśnie takie niewinne żarciki. Podstawą tej piramidy są negatywne komentarze i one mogą być w takiej niewinnej formie, myślę, że te żarty bardzo właśnie tutaj by się wpisywały. Oparte na stereotypach, na krzywdzących przekonaniach o jakiejś grupie czy jakichś osobach, nawet konkretnych osobach, to nie musi być jakaś grupa związana z tożsamością.

Alport opierał swoje badania i analizę na procesie Holokaustu i na tym co się stało przez negatywy, stereotypy, żarty antysemickie. Następny poziom tej piramidy to jest unikanie danej grupy czy danych osób, czyli najpierw o nich mówimy źle, rozsyłamy te negatywne wiadomości i informacje o tych osobach. Czy wyśmiewamy się z nich. Unikamy też tej grupy, jakoś ją separujemy. To jest forma segregacji, można powiedzieć, że jest to **gettoizacja**. Nie chcemy mieć do czynienia z danymi osobami. Kolejny poziom to dyskryminacja, czyli już gorsze traktowanie tych osób, w postaci jakiś polityk, ale to też może być też tak, że ja po prostu zachowuję się inaczej stosunku do innej osoby. Zaczynam działać, czyli nie tylko mówię, ale zaczynam w stosunku do tych innych osób działać. Na społecznym poziomie jest **wykluczenie społeczne**, różne nierówności, które się pojawiają. Później są akty przemocy fizycznej, czyli już widoczne działanie. Zobaczmy to przejście od niewidocznych czy niewinnych żartów do przemocy fizycznej. Wierzchołkiem tej piramidy jest **eksterminacja**, czyli to, co się stało w Holokauście. Te etapy w tym konkretnym historycznym wydarzeniu są widoczne. Ale współcześnie możemy o tym myśleć jak o takich linearnych rzeczach czy procesach, które się dzieją. Jak myślę o młodych osobach, które popełniają samobójstwa w szkołach, to myślę sobie, że to się właśnie zaczyna od wyśmiewania, od takich żarcików. Mówię o osobach homoseksualnych, o osobach transpłciowych. W Polsce samobójstw jest dużo, ale nie tylko na tym podłożu. To może być też podłoże neuroróżnorodności, to mogą być osoby w spektrum autyzmu. To też jest kolejna grupa, która jest wykluczana. To są też osoby, które mają inne pochodzenie etniczne niż polskie albo nie są białe, są czarnoskóre, ciemnoskóre. To też jest ta grupa, która jest w dużym stopniu dyskryminowana poprzez język. To są właśnie osoby, które doświadczają tych niewinnych żarcików ze względu na swój wygląd, czy dlatego, że pochodzą z jakichś innych krajów czy z innych kultur. Nie sposób też nie nawiązać do dzieci uchodźczych, czy do osób z Ukrainy, dzieci z Białorusi, Rosji, które doświadczają właśnie tego rodzaju dyskryminacji poprzez język, a to właśnie zaczyna się na takim niewinnym poziomie. Więc jak pomyślimy o tej funkcji, że ona może faktycznie w klasie rozładowuje napięcie, jak dzieci się zaczynają śmiać, to teraz pomyślimy: ale z czego? Można się śmiać z tylu rzeczy, ale zazwyczaj się śmiejemy z takich rzeczy, które naruszają tę normę i moralność. To jest trudne. Super jest się pośmiać, ale dlaczego mamy się pośmiać kosztem kogoś innego?

**AK:** To jest wszystko bardzo ciekawe, co mówisz. Powołałaś się na przykład Holokaustu, żeby opowiedzieć do tej piramidzie. Myślę sobie od razu, że jeszcze za czasów mojego dzieciństwa pamiętam, pojawiające się żarty na temat Holokaustu. One zawsze były kontrowersyjne, ale się pojawiały. Myślę, że na wielu stand-upach w Polsce i nie tylko w Polsce, można takie żarty usłyszeć. I pewnie tutaj znów pytanie, czemu ten żart służy, jak on jest wyrażony? Myślę o filmie *Życie jest piękne*, który pokazywał Holokaust oczami małego chłopca i był to film zabawny, zrobiony przez przecież włoskiego znanego aktora komediowego. Ale wiesz, jeszcze bardziej w Twojej opowieści o piramidzie i Holokauście przyszła mi do głowy taka rozmowa, którą słyszałam o innym tragicznym wydarzeniu w historii, o ludobójstwie w Rwandzie. I pamiętam, jak osoba, która opowiadała o dynamice ludobójstwa mówiła, że tak naprawdę ludobójstwo to nie jest proces, który polega tylko i wyłącznie na agresji fizycznej, przemocy, która prowadzi do śmierci i do eksterminacji danej grupy etnicznej. Tylko to jest proces, który trwa latami, to jest proces który trwa często dwadzieścia, może nawet więcej lat i on nie zawsze musi się kończyć wybuchem agresji. Pewnie ten przykład ludobójstwa w Rwandzie jest wyjątkowo sugestywny, bo tutaj rzeczywiście słowo odegrało ogromną rolę, prawda? Na przykład nazywanie jednych przez drugich robakami. Ważne jest jaką rolę odegrało wtedy radio, jako propaganda nienawiści. I wiemy, jak to się tragicznie skończyło. To jest kolejny przykład, nowszy od Holokaustu, jak słowo może przygotować grunt do agresji wprost, do zabijania. Do takiej najczystszej formy nienawiści. A myślę, że w dzisiejszych czasach, kiedy mamy internet, a internet jest takim miejscem anonimowości, to ten żart i słowo w ogóle stają się jeszcze bardziej niebezpieczne, prawda?

**MAON:** Tak, zdecydowanie tak. To, co przytoczyłaś przed chwilą, czyli te porównanie grup etnicznych do robaków, do jakichś pasożytów to są takie narracje, które właśnie funkcjonują. To jest kolejna, funkcja albo właściwość żartu, która korzysta z narracji, opierających się często na polaryzacji my i oni. Czyli podstawowej funkcji naszego mózgu, w psychologii nazwanej **kategoryzacją**. Kiedy my się oddzielamy od tego “innego”. W kontekście społecznym zaczynamy nadawać znaczenia tym “innym”, czyli tym, którzy nie są nami i nadajemy im jakiś gorszości. W dyskursach, narracjach, które społecznie funkcjonują, które są podstawą do takich żartów, może być na przykład grupa osób z doświadczeniem migracji czy z doświadczeniem uchodźczym, której zostały nadane **łatki społeczne**, której przypisuje się wiele narracji. To mogą być narracje o tym, że taka grupa przenosi choroby. I te narracje są niestety przekazywane często przez polityków, przez media. W 2015 głośno funkcjonował dyskurs właśnie o tym. To była silnie wyrażana **polityka antymigracyjna** w Polsce. Osoby z doświadczeniem migracji czy właśnie osoby uchodźcze są jakąś inwazją, to są najeźdźcy, to są nachodźcy. Pojawiają się też nowe słowa, ja czy my dorośli, możemy sobie o tym rozmawiać i to problematyzować. Natomiast jestem edukatorką i myślę o osobach młodych, jak one to bardzo chłoną. Jak słowo uchodźca od 2015 roku przyjęło znaczenie. Z relacji nauczycieli i nauczycielek dowiadywałam się, że słowo uchodźca było takim słowem właśnie na wyśmiewanie się, dzieci mówiły na siebie uchodźca i się z tego śmiały. Uchodźca, czyli ktoś gorszy, ktoś z kogo można się wyśmiewać. W zeszłym roku w 2021, ponownie zaczęły funkcjonować narracje, które były tak bardzo oderwane od siebie. Mam na myśli narracje o osobach uchodźczych, konkretnych osobach uchodźczych z krajów muzułmańskich: Syrii, Afganistanu czy też Iraku. W internecie się ciągle nimi bombarduje ludzi, albo ludzie siebie bombardują, bo teraz wszyscy tworzą media. Znaczenia po prostu są powielane, utrwalane i przez to są normalizowane. Te żarty, te niewinne znaczenia mogą doprowadzić do tragicznych konsekwencji. One są wszechobecne, a jednocześnie bardzo mało się na nie reaguje, bo nie widzi się tych skutków, albo nie przewiduje się jakie skutki mogą wywołać. W ogóle jakie skutki może przynosić przemoc czy głoszenie przemocy w internecie. Jednym z takich przykładów jest kontekst amerykański. Strzelanina w Teksasie, ale wcześniej niedawno przecież w Buffalo. Biały 18-latek, który identyfikował się jako przedstawiciel **białej supremacji** zastrzelił wiele, wiele osób. Nagrał to, a wcześniej o tym mówił w grupach, w bańkach internetowych. Więc właśnie ze względu na bezmyślne głoszenie pewnych przekonań trudno jest odbiorcom się odnaleźć. Głoszenie różnych teorii, próba łapania tego wszystkiego, jest dla młodych ludzi trudne. Czasem trudno jest się odnaleźć w tym zalewie różnych informacji i narracji.

**AK:** Od razu nasuwa mi się pytanie odnośnie granic. Kto te granice stawia, kto je rysuje, kto sankcjonuje żart jako żart śmieszny, jako żart niewinny, a kto decyduje o tym, że na pewne tematy nie można żartować albo pewne żarty po prostu nie są śmieszne, tylko są obraźliwe? No właśnie kto? Jak to się zmienia? Bo oczywiście, jeżeli porównamy sobie rzeczy, z których śmialiśmy się nawet nie tak dawno temu, bo nie mówię sto lat temu, ale nawet dziesięć, nawet piętnaście lat temu, to wiele z tych rzeczy dzisiaj już nie jest śmieszne. I jak to się dzieje? Kto za tym stoi? My za tym stoimy? Czy to bardziej intencje, czy bardziej konsekwencje decydują o tym, czy żart jest śmieszny, czy nie?

**MAON:** Mamy sprawczość i też wierzę w to, że mamy jako ludzie, jako społeczeństwo, taką sprawczość decydowania o sobie. Niestety współcześnie działania w dużym stopniu są autodestrukcyjne, ale też jest taki kawałek, który pokazuje, że ludzie mają coraz więcej uważności, chcą słuchać i chcą zmieniać tę rzeczywistość być może przez to, że widzą konsekwencje tego niszczenia siebie nawzajem. I widzą, że warto podjąć jakiś wysiłek, żeby się zatrzymać, żeby nie tylko patrzeć na czubek własnego nosa, ale też na drugą osobę. Takim jednym z przykładów społecznego otwarcia się na perspektywę innych osób, które są małą grupą jest konsekwencja akcji Don't Call Me Murzyn przeprowadzonej przez moje koleżanki z Black is Polish. Afro Polki, które zaczynają mówić o słowie na M, które jest krzywdzące, które w wielu sytuacjach było wykorzystywane w żartach na temat osób czarnoskórych czy osób pochodzenia afrykańskiego i które te żarty nas bolały nie tylko, że to słowo jest tam używane, ale dlatego, że też po prostu mówi o jakiejś cesze naszej tożsamości i to jest po prostu krzywdzące. Czy w jakiś sposób wyśmiewa lub karykatyzuje. One zaczynają mówić o swoich doświadczeniach w internecie, mówią to językiem prostym, takim docierającym do odbiorców. To nie jest jakaś nauka, którą wcześniej powiedzmy kilka osób uprawiało. To nie są takie tradycyjne media, ale to jest właśnie też wideo i to jest taki bezpośredni przekaz, mówienie o tym, dlaczego to słowo rani nas. Dlaczego to słowo rani nie tylko nas, ale osoby, które są podobne do nas. Które mówią po polsku, które urodziły się w Polsce i nie są gdzieś tam z drugiego końca świata. Nie wymyśliły sobie, że zakazujemy tego słowa, tylko to słowo uderza w nasze emocje, no po prostu nie chcemy, żeby to słowo było. I wtedy zaczynają ludzie słuchać, był to 2020. Zaczyna się ta wiadomość rozprzestrzeniać, zostaje rozsyłana, powielana. Inne osoby afropolskie zaczynają się włączać i zaczynają mówić: “my mamy tak samo” i coraz więcej osób zaczyna tego słuchać i też zaczynają tego słuchać językoznawcy i językoznawczynie, w efekcie stanowisko zajmuje Rada Języka Polskiego. Tym razem już bardziej stanowcze niż to wcześniej i mówi o tym, że to słowo jest faktycznie dyskryminujące i odradza używania tego słowa.

I jak pytasz kto o tym decyduje, to myślę, że to jest z jednej strony w dużym stopniu oddolne, no bo jak zawsze mówimy o jakiejś zmianie, to ona idzie albo od ludzi, właśnie od osób, które używają żartów, używają języka i tak dalej, a z drugiej strony ta druga siła to jest tak zwana odgórna instancja, autorytet. My mamy taką właściwość jako Polki i Polacy, że raczej nie słuchamy autorytetów. I tak jak mówiłam wcześniej, lubimy też wolność po prostu. Jakby ktoś nam powiedział: “Słuchaj, nie używaj tego słowa, bez żadnego wyjaśnienia i właśnie bez imputu emocjonalnego. Nie liczy się tylko to, że ty nie masz nic złego na myśli, jak mówisz to słowo na M i nie masz złej intencji. Ale fajnie, żebyś posłuchał o tym, że mnie to słowo boli, bo po prostu zawsze było w ten sposób używane. Ja jeszcze jako językoznawczyni mam inne argumenty. Słowo murzyn pochodzi ze staropolskiego murzy czyli brudzić, czernić itd. Nie chcę być tak po prostu nazywana. Słowo ma wiele konotacji, znaczeń językowych, po prostu negatywnych, utrwalonych. Język i normy językowe to duży autorytet, szczególnie dla Polaków. Jesteśmy przywiązani też do tej tradycyjnej polszczyzny i trzymamy się tego, więc dla niektórych ten autorytet normy jest silny. To, co jest ważne, to ta zmiana nigdy nie odbywa się rewolucyjnie. Zmiana w ogóle języka nie odbywa się rewolucyjnie, bo to jest ewolucja. Nawet 10 lat temu te żarty, które były śmieszne, nie są śmieszne teraz. 10 lat może to akurat jest krótki czas, ale z drugiej strony cywilizacyjnie mówi się o tym, że na poziomie komunikacji 10 lat to jest tak jak 100 lat. Dlatego, że bardzo dużo się komunikacyjnie zmienia. 10 lat temu jeszcze nie było tak, że można było sobie gdziekolwiek skorzystać ze smartfona z internetu, nawet wyjechać za granicę i mieć za darmo internet. Żyjemy w takim świecie, gdzie się dużo zmienia, więc nawet te 10 lat to jest bardzo długo i to jest faktycznie ewolucja. Ja wierzę w to, że to będzie raczej ewolucja niż regres, dzięki temu, że żyjemy w tak różnych kontekstach, tak czasem bardzo od siebie oddalonych bańkach, że czasem nie wiemy, co się dzieje w tych innych bańkach. Trudno jest z tej bańki wyjść, żeby przekonać kogoś do tego, żeby zmienił swoje przyzwyczajenia chociażby językowe.

**AK:** Język to jest żywy organizm. On się zmienia, on nie jest statyczny, o czym zresztą świadczą wszystkie słowniki świata. Jeżeli porównamy słownik języka polskiego sprzed stu lat z tym dzisiejszym znajdziemy bardzo dużo różnic. To jak żyjemy, technologia, polityka, zmiany społeczne, zmiany kulturowe nam ten język przecież zmieniają. Przed wynalezieniem Google'a, nie mówiliśmy o googlowaniu. Nowinki technologiczne czy zmiany technologiczne ten język ubogacają, albo wręcz odwrotnie, zależy jak na to spojrzeć. W każdym razie na pewno nam ten język zmieniają, tak samo zmiany społeczne nam ten język zmieniają. Wracając do tego pytania, które Ci zadałam: kto decyduje? Bardzo ciekawy przykład podałaś akcji Don't Call Me Murzyn, o tyle to ciekawe, czy tutaj jest Don't Call Me, czyli komunikat idzie od grupy, która czuje się dotknięta, a to oznacza, że powinniśmy słuchać tych, którzy czują się dotknięci. Ta decyzja też należy do tej właśnie grupy. Od razu mi przychodzi do głowy coś, co jest bardzo bardzo aktualne, bardzo na czasie. I to już ma związek z językiem i z polityką, a mianowicie to, czy mówić w Ukrainie, czy na Ukrainie. Przez lata całe mówiliśmy na Ukrainie bez złej intencji najczęściej. I teraz po 24 lutego, po agresji Rosji na ten kraj, zaczęło się mówić w Ukrainie. Wojna w Ukrainie, a nie na Ukrainie dlatego, że jak mówisz na Ukrainie to sugeruje, że to jest część Rosji, że odbierasz Ukrainie suwerenność w tej przestrzeni przynajmniej językowej. I tutaj oczywiście często pojawiają się krytycy, którzy mówią, ale przecież to jest czystość języka polskiego. Język powinien być wolny od polityki, powinien raczej poddawać się rygorowi gramatyki i jakichś norm lingwistycznym, bo przecież mówimy też na Węgrzech, a nie sugerujemy w ten sposób, że Węgry nie są niepodległym krajem. Można każdy z takich argumentów rozbijać na części pierwsze, podawać argumenty z jednej i z drugiej strony. Możemy się zastanowić jak Ukraińcy chcieliby, żebyśmy mówili? Jeśli im zależy na tym, żeby mówić w Ukrainie, to dla nas to jest tylko zmiana malutkiego detalu w naszym języku. Ale ten mały detal w naszym języku może zmieniać świadomość, a przede wszystkim jest ważny właśnie dla tej grupy. I to pewnie jest w pewnym sensie odpowiedź na to pytanie, kto sankcjonuje, czy kto ma wpływ. Kogo powinniśmy słuchać?

**MAON:** Tak, to się też nazywa **perlokucją w językoznastwie**, czyli odbiór aktu komunikacyjnego, odbiór aktu mowy właściwie. Efekt tego, co ja mówię na odbiorcę. Czyli efekt tego tekstu czy mojej wypowiedzi na osobę, która mnie słucha albo do kogo kieruje komunikat. Również o kim ten komunikat jest. Natomiast współczesne podejście do komunikacji, takie anachroniczne czy bardziej tradycyjne albo klasyczne wskazuje, że najważniejsza jest ta osoba, która mówi i to co ma na myśli. Tylko, że nie zawsze, właściwie nigdy odbiorca nie może przeczytać naszych myśli. Odbiorca czyta nasze myśli poprzez sygnały, które umożliwiają nam wyrażanie tych myśli. Przykład o tym czy mówić w Ukrainie czy na Ukrainie jest super. Tutaj właśnie ta funkcja społeczna języka jest kluczowa. Akurat w tym konkretnym problemie.

**AK:** Powiedziałaś **funkcja społeczna języka**. To jest bardzo ciekawe, czym jest funkcja społeczna języka, bo często mówimy: no ale to są tylko słowa. Rzeczywistość to rzeczywistość, słowa to jest tylko nazywaniem tej rzeczywistości. Czy rzeczywiście słowa to jest tylko nazywanie rzeczywistości? Czy to jest coś więcej? Czy to jest współtworzenie rzeczywistości?

**MAON:** **Desmond Tutu** powiedział, że język jest bardzo silną materią i ma moc, “Language is very powerful. Language does not just describe reality. Language creates the reality it describes.” Powiedział o tym, że język opisuje rzeczywistość, ale nie tylko ją opisuje, ale właśnie kształtuje tę rzeczywistość, jest formą działania. Słowa, które wypowiadamy mają konsekwencje. Takie niewinne żarty związane z jakąś cechą tożsamości to forma mikroagresji, mikrowykluczenia. Więc w ogóle nie w kategoriach żartu się mówi o tych żartach, których funkcją jest rozładowanie napięcia czy śmianie się po prostu. Tylko właśnie ich funkcją jest wykluczanie. I to takie nieintencjonalne ukryte wykluczanie. My poprzez niewinne słowa, czy poprzez schematy stereotypowe czy wypowiedzi, komentarze możemy ludzi wykluczać. W wywiadach, w różnych procesach badawczych, w psychiatrii i psychologii bada się szkodliwe skutki mikroagresji. Tych skutków jest mnóstwo, to jest: lęk, paranoja, problemy ze snem, obniżenie poczucia wartości, spadek energii życiowej, spadek zaufania społecznego. Czyli ja zaczynam po prostu unikać ludzi. No bo doświadczam właśnie tego, ze względu na to, jak wyglądam, czy mam jakiś inny rozmiar, mam większy rozmiar, czy noszę okulary. To mogą być różne cechy mojego wyglądu, mojej tożsamości. Czy mam w szkole niższy status społeczny, niż inne dzieci. Czy pochodzę ze wsi na przykład. To prowadzi do poczucia bezsilności, do natrętnych myśli, do trudności z koncentracją, ze snem. Również doprowadza do problemu z funkcjonowaniem społecznym, nerwowość prowadzi do ciągłego zastanawiania się: ”czego ja znowu doświadczę?”.

Doświadczanie tego typu żartów w miejscu pracy, może obniżyć jakość naszego funkcjonowania i wykonywania naszej pracy. Może wywołać niechęć, a nawet doprowadzić do wypalenia zawodowego. Szczególnie w miejscu pracy bardzo trudno jest na takie żarciki, niewinne komentarze zareagować. Ponieważ boimy się, że stracimy pracę, bo boimy się, że będziemy postrzegani jako ci, którzy są nadwrażliwi albo agresywni za bardzo.

**AK:** To jest ciekawe, co mówisz o mikroagresji. To jest takie niewinne, ale przez to chyba bardziej niebezpieczne, bo jest niezauważalne i trudno to nazwać. Tak samo trudno złapać. Jeżeli jakaś forma przemocy czy agresji ma taką formę wprost, to możemy to opisać, możemy się na to pożalić. Możemy wskazać osobę, która nam robi krzywdę. A skoro to jest mikro, to jest bardzo niebezpieczne, bo nie ma jak tego złapać i przez to jest poza kontrolą.

**MAON:** Mówi się o mikroagresji jak o ugryzieniach komara. Porównuje się do takich codziennych ukłuć. Szkodliwość jest głównie wywołana nie przez moc, tylko właśnie przez mikrowydarzenia bardzo subtelne i drobne. Również przez częstotliwość, ponieważ zazwyczaj wydarzają się bardzo często. I nawet jeśli one nie dotykają bezpośrednio nas, tylko je słyszymy, to one też mogą niestety te skutki wywoływać. Czyli jest jakaś osoba w pracy, mamy jakiegoś współpracownika, kolegę w klasie czy w grupie, który po prostu cały czas mówi jakieś żarty, które nawet nie są bezpośrednio o mnie, to i tak, to na mnie wpływa. Trudno jest na to zareagować tak skutecznie.

**AK:** Powiedziałeś dużo o negatywnych skutkach języka, bo mówimy o tej społecznej funkcji języka, a te pozytywne? Co dobrego może język zrobić w życiu społecznym w naszym otoczeniu? Jak językiem możemy zmieniać świat?

**MAON:** Język, tak jak mówiłam, ma ogromną moc. Moc włączania, też mikrowłączania jest bardzo duża. Czasem wystarczy nie mówić na przykład pewnych rzeczy, czyli wyeliminować ze swojego języka. Na przykład takie czasowniki, jak żydzić czy ocyganić, które bezpośrednio odnoszą się do stereotypów antysemickich, antyromskich, czy innych związanych z innymi grupami etnicznymi, społecznymi. Wystarczy zastanowić się, co ja mam na myśli mówiąc: babskie gadanie. Takie wypowiedzi, komentarze, które są niby śmieszne ale… Czasem wystarczy wyeliminować to. To jest pierwszy krok, czyli zastanowić się: jak w mojej praktyce językowej jest? Ale miałam mówić o tych pozytywnych konsekwencjach, ale nie o tym, jak zmieniać język. Ale te pozytywne konsekwencje właśnie przychodzą z tą zmianą, z tymi zmianami na poziomie indywidualnym. Głęboko w to wierzę, że indywidualna zmiana praktyki może przenieść zmianę. A korzyści po prostu są takie, że lepiej nam się społecznie funkcjonuje. Eliminacja języka wykluczającego może już spowodować to, że inne osoby wokół nas będą czuły się bezpieczniejsze, będą miały lepsze samopoczucie. Nie będzie tych szkodliwych skutków. Już samo to, że ktoś nie doświadcza lęku, paranoi, trudności to już jest jakaś pozytywna konsekwencja. Język buduje wspólnotę, w kontekście tematu naszej rozmowy, również za pomocą żartów, humoru i nieszkodliwego śniania się można zbudować wspólnotę. Chociaż w kontekście tego, czym jest humor i dowcip, z uwagą na to, jakie dowcipy są najśmieszniejsze, to wcale nie jest łatwe. Wcale nie jest łatwe, żebyśmy się śmiali wszyscy nie z kogoś i nie z czegoś, co może być dla kogoś krzywdzące. To jest ogromne wyzwanie. Ale to jest możliwe. Wspólnotowość i budowanie więzi, relacji to jeden z kroków do budowania lepszego świata. Takiego świata bez przemocy, albo takiego świata, w którym z przemocą można sobie radzić nie przemocą, tylko inaczej, chociażby empatią w stosunku do siebie.

**AK:** Mówisz o tym, jakie to jest trudne, kiedy ta granica jest cienka. I przy najlepszych intencjach możemy czasem wywołać nie takie konsekwencje jakich byśmy chcieli. I to co dla jednej osoby jest postrzegane jako **uważność na język**, to drugi powie, że to jest cenzura. Ale może właśnie to słowo **uważność** jest tutaj kluczowe, bo nie jest tak, że my wszystko wiemy. To nie jest tak, że jesteśmy perfekcyjni, że czasami nie zdarza nam się niechcący kogoś urazić. Sposobów na urażenie kogoś jest mnóstwo, czasem może się coś wyrwać, można czasem powiedzieć: to jest sukienka dla starej baby, a obok będzie starsza kobieta. My to będziemy mówiły do swojej koleżanki i zupełnie nie mając intencji, żeby kogoś obrazić, możemy komuś sprawdzić przykrość. I to się zdarza pewnie. Tylko myślę, że żeby poradzić sobie z tą cienką granicą i z tymi rozmaitymi pułapkami, to pewnie ta codzienna uważność jest niezwykle ważna. Żeby zwracać na to uwagę, żeby to było naszym nawykiem, taką rutyną.

**MAON:** Tak, jest jedna z teorii, która mówi o **pozycjach życiowych** w **analizie transakcyjnej**. Jest taka pozycja, że ja jestem OK i Ty jesteś OK. Czyli nie ma między nami nierówności. To również próba zmiany swojego nastawienia: ja jestem super, a ty jesteś beznadziejny. Dążymy właśnie do wyrównywania tych pozycji mojej i drugiego człowieka. Do tego jest potrzebna uważność, ale nie tylko uważność na drugą osobę, bo żeby być uważnym na drugą osobę, to ja najpierw muszę być uważna na siebie. To jest cały czas wracanie do tego, co ja tak naprawdę chcę powiedzieć w tym momencie, czego ja potrzebuję? Nie jest łatwe zauważenie jaką ja mam potrzebę, kiedy mówię, że Wojtek dzisiaj jakiś autystyczny jest, a nie jest to o osobie, która jest w spektrum autyzmu. Możemy szukać odpowiedzi, czy to jest tak, że ja po prostu potrzebuję jakiejś wspólnoty, się przypodobać grupie, ponieważ potrzebuję relacji z innymi w grupie.

Czy mogę to jakoś inaczej zrobić, niż poprzez odwoływanie się do jakiegoś stereotypu, do jakiegoś krzywdzącego znaczenia, czy wyśmiewania się z kogoś konkretnego. Czy nie? I tutaj odpowiedź jest o uważności, której da się nauczyć. Co jest ważne, jej się uczymy. Aby mieć tę uważność na drugą osobę, trzeba się tego nauczyć poprzez socjalizację i edukację. Niestety w dużym stopniu się tego nie uczymy. Bo nie mamy takich zajęć z uważności. Nie mówię teraz o medytacji, mindfulness, to jest część uważności. Mówię raczej o tym zatrzymaniu się i takiej refleksji, zastanawianiu się nad tym moim wyborem językowym. Mówię też o empatii do siebie, że jak coś mi się wymsknie, to to nie jest powód do tego, żeby teraz wpadać w jakąś krytykę, czy drugą stronę, powiedzieć: już nawet żartować, nie można? Czyli ja jestem beznadziejna albo świat jest beznadziejny i tutaj znowu zaburza się ta pozycja Ja jestem OK i Ty jesteś OK. Mam na myśli to, że przyzwolenie sobie na błąd jest częścią procesu.

**AK:** Trzeba mieć gotowość na to, żeby ten błąd swój zauważyć, zaakceptować i potem chcieć naprawić.

**MAON:** Tak. I też usłyszeć, że w ogóle jest jakiś błąd. Na przykład powiedziałaś coś i za chwilę stwierdziłaś, że to jednak nie było najbardziej fortunne, jak to powiedziałaś, ale też mogłam ja ci to powiedzieć. I teraz pytanie, czy ty będziesz otwarta na przyjęcie tego feedbacku? Czy może powiesz: ja wiem jak mówić lepiej, nie miałam tej intencji.

Czyli taka otwartość na słuchanie drugiej osoby, czy na wskazanie, że coś było nie tak. Tego też się nie uczymy. Nie uczymy się dawać feedbacku, w etapie szkolnym, rozwoju edukacji (formalnej) również w domu bardzo często tego brakuje. Również kulturowo trudno jest nam tę informację zwrotną przyjmować.

**AK:** Myślę, że pewnie tej uważności łatwiej się uczyć w realu. To znaczy, jak jesteśmy między ludźmi, to wtedy łatwiej nam zauważyć, że może ktoś, kto stoi obok nas, jest starszy i może nie należy sobie ze starszych osób żartować. A może ktoś, kto z drugiej strony stoi, jest grubszy i nie należy wtedy robić sobie żartów z otyłości. I później może przyjść ta refleksja, że w ogóle nie należy sobie robić z tego żartów, ponieważ są też ludzie, którzy po prostu się z tym zmagają. I możemy uważać na wszystkie inne tematy żartów, które mogą mieć te złe konsekwencje, które mogą boleć. I jak jesteśmy w realu, jak jesteśmy wśród ludzi, patrzymy sobie w oczy, to jest łatwiej. Jest łatwiej też posłuchać kogoś. Łatwiej o te reakcje, łatwiej jest tę reakcję pozytywnie przyjąć. Natomiast w przestrzeni wirtualnej to się staje trudniejsze, bo my jesteśmy anonimowi, więc jesteśmy bezkarni. Ale też ta przestrzeń jest anonimowa, bo nie bardzo wiemy, kto po tej drugiej stronie się znajduje. I to jest chyba jeszcze większe wyzwanie, tym większe że dzisiaj ogromna część naszej komunikacji odbywa się właśnie w tej przestrzeni wirtualnej. To jest bardzo duże wyzwanie. Jak uczyć się tej wrażliwości czy tej uważności w internecie?

**MAON:** To jest bardzo trudne pytanie. Żart krzywdzący, język nienawistny jest tak powielany, modyfikowany, komentowany, przesyłany dalej, udostępniany, lajkowany. Ale z drugiej strony można mieć tę sprawczość w internecie, na przykład zgłaszać takie treści, które są już tak krzywdzące, że można je zgłosić. To jest jeszcze inna kwestia, że nie mamy takiej kategorii, nie mamy w ogóle takiej ścieżki społecznie wykształconej czy instytucji/organizacji w Polsce do zgłaszania takich właśnie żartów, które są na granicy. Zawsze trzeba udowodnić, że dany żart może mieć jakieś konsekwencje. Trudno to zrobić, bo funkcją żartu zazwyczaj jest właśnie humor, rozśmieszenie.

Ale co można robić? Można wzbudzić swoją uważność na tego typu wypowiedzi i je zgłaszać, raportować bezpośrednio do mediów społecznościowych. Można odpowiadać, jeśli mamy na to energię, bo nie zawsze mamy na to zasoby. Ale jeśli mamy, a w internecie może być tak, że właśnie mamy więcej zasobów niż bezpośrednio, żeby właśnie feedbackować. I nie mówimy wtedy o konkretnych osobach, bo nie wiemy kto to jest, ale możemy mówić, dlaczego się nie zgadzam. Chciałabym, żeby w drugą stronę też wirusowo się tego rodzaju informacje rozprzestrzeniały w odpowiedzi na nienawistne przekazy. Narzędzi do działania internetowego faktycznie jest mało. Są jakieś próby tworzenia aplikacji, gdzie można zgłaszać takie właśnie różne przykłady i incydenty mowy nienawiści, czy w ogóle przestępstw nienawiści. Internet daje nam narzędzia do tego, żeby można było reagować. To jest ciekawy temat, w jaki sposób w internecie radzić sobie z tego rodzaju rozprzestrzeniającym się wirusem krzywdzącego dowcipu.

**AK:** Jak mówiłaś o tym, że brakuje takiej instytucji, której można byłoby zgłosić naruszenie, ten krzywdzący wpis czy post, to przypomniała mi się Irlandia Północna, byłam niedawno w Belfaście. Tam jest tak, że jeżeli się zobaczy jakiś napis, jakiś plakat który może być mową nienawiści, gdzieś na budynku, w przestrzeni publicznej, to dzwoni się na policję. Policja ma obowiązek w ciągu kilku/kilkunastu godzin taki napis zlikwidować. To rzeczywiście działa. Irlandia Północna, Belfast to jest miejsce pokryzysowe, które doświadczyło konfliktu. I jest nadal takim miastem podzielonym na dzielnice, które są ciągle zantagonizowane między sobą. Dlatego ma taką instytucję i nauczyło się reagować. Byłoby super, gdyby coś takiego mogło funkcjonować w Polsce, czy też w ogóle w internecie. Sama miałam takie doświadczenie, że zgłosiłam coś obraźliwego, ale mechanizm kompletnie nie zadziałał, a osoba, która obrażała była bezkarna.

Natomiast jeżeli nie mamy takich instytucjonalnych narzędzi, to pewnie powinniśmy swoją sprawczość wykorzystać. Czasem możemy użyć nie tego słowa, czy nie tego sformułowania, czy zażartować, nie mając wcale złych intencji. Ważne jest to, żeby próbując naprawić ten mały kawałek świata, który nas otacza, robić to w sposób łagodny czy empatyczny. Tak, żeby też pozostawić miejsce dla tej osoby na zmianę, której chcemy pokazać, że można inaczej określić, można inaczej zażartować, czy można użyć innego słowa.

**MAON:** Oddolna sprawczość kojarzy się z edukacją - w myśleniu o tym, jak zmieniać społeczeństwo. Z jednej strony należy analizować takie zachowania niezgodne z normą, które powinny być karane, a z drugiej strony tę normę kształtować już w umysłach, czy w ogóle w zachowaniach młodych ludzi. NIe mamy wpływu na to jak dzieci są wychowywane w domu, ale fajnie byłoby, gdyby rodzice na to od razu już zwracali uwagę. Nie przez zakazywanie, tylko przez uważność. Każda przemoc i każde działanie niezgodne z normą, wg **Marshalla Rosenberga** i **komunikacji porozumienia bez przemocy**,motywowana jest niezaspokojonymi potrzebami. Każde takie działanie, czy każda krytyka drugiej osoby, mówi nam o tym, że są jakieś potrzeby, które są niezaspokojone, czy to jest potrzeba bycia usłyszaną, czy bycia widzianą, potrzeba uwagi, niezależności, wpływu. Wszystkie te potrzeby mają dzieci, o tych potrzebach cały wciąż mówi się za mało. Nie każdy rodzic ma kompetencje i zasoby, żeby to robić. Ale gdyby robiono to na poziomie przedszkola i szkoły, to być może to miałoby przełożenie na zmniejszenie tych aktów przemocy w późniejszym życiu, bo bylibyśmy bardziej w stanie identyfikować to jaka potrzeba stoi za jakimś zachowaniem. Czy za tym, że ja kogoś nazwę, przezwę, kopnę, czy nawet w stosunku do siebie tę przemoc będę wykonywać.

Wierzę w to, że gdybyśmy zaczęli mówić więcej o emocjach i potrzebach, nie będziemy musieli reagować, czyli działać reaktywnie, tylko będziemy mogli proaktywnie działać, żeby zmniejszać tę przemoc. Nie jest to możliwe bez działania. Są dwie siły: edukacja, oraz egzekwowanie prawa, norm społecznych przez instytucje państwa. No tak, zazwyczaj działamy w takim systemie. W codzienności pomaga powracanie z uważnością do siebie, rozmowa. Bardzo ułatwia na przykład powiedzenie: mi jest nie ok z tym, co mówisz. Ważne jest takie reagowanie na bieżąco, mówienie o tym, jakie konsekwencje, jakie skutki ma dana wypowiedź, że kiedy usłyszałam ten żart, to poczułam się nieswojo, niekomfortowo, ponieważ jakoś we mnie uderza. Kiedy mówimy o swojej emocji, to czyjejś emocji druga osoba nie może zanegować. To jest ważna informacja o tym, że coś jest nie tak. Dla sprawcy każda informacja, która chociaż pokaże mu, że coś zostało zauważone i nie jest akceptowane, daje taką mikrowiadomość, że dane działanie jest nie ok. Mówię o takich osobach, które nie mają zachowań psychopatycznych, czy jakichś takich właśnie zupełnie dewiacyjnych.

**AK:** Jasne. Uważność to jest podstawa i język ma moc. Wydaje mi się, że to są takie dwie rzeczy, które wybrzmiały bardzo mocno dzisiaj w naszej rozmowie i mam nadzieję, że zostaną z Państwem. Trzeba cały czas uważać mając empatię zarówno dla otoczenia, jak pewnie i dla samego siebie.

Bardzo dziękuję za tą wspaniałą rozmowę. Margaret Amaka Ochia Nowak objaśniała Państwu ten fascynujący, skomplikowany i pełen cienkich granic świat języka i żartu. Bardzo, bardzo ci dziękuję.