



Warszawa, 23.10.2018 r.

Co czwarty Polak spotyka się z hejtem przynajmniej raz w tygodniu

Jak wynika z badania przeprowadzonego w ramach kampanii społecznej *Love Over Hate*, prawie co czwarty Polak spotyka się z hejtem co najmniej raz w tygodniu. Jak zniwelować zjawisko, które według prawie 70% respondentów jest bezpodstawną i niesprawiedliwą agresją? Odpowiedzi na ten temat udziela ekspertka kampanii – dr Maja Herman, która wspiera projekt *Love Over Hate*, promujący zwalczanie nienawiści pozytywnym przekazem.

Codziennie z hejtem styka się prawie jedna czwarta Polaków i chociaż blisko 70% z nas uważa go za bezpodstawną krytykę i niesprawiedliwą agresję, to nadal wiele osób jest narażonych na jego skutki. Jak wynika z badania „Jak Polacy radzą sobie z hejtem?”¹, przeprowadzonego przez SW Research w ramach kampanii społecznej *Love Over Hate*, blisko 35% respondentów spotyka się z hejtem, gdy otwarcie mówi o swoich przekonaniach, a niemal 25% z nich jest narażonych na słowa pełne nienawiści spowodowane odmiennym wyglądem. Jak pokonać bezpodstawne i raniące zachowania? Co trzeci respondent uważa, że najlepszą metodą walki z hejtem jest głośny sprzeciw. Jednak podobny procent badanych twierdzi, że lepiej go ignorować. Czy taka postawa jest słuszna?

Żyjemy w biegu i dużym stresie. Dlatego tak ważne jest, byśmy nie angażowali się w to, co może pozbawiać nas pozytywnego nastawienia. Hejt to wszechobecne zjawisko społeczne, któremu nieopatrnie możemy dać się uwieść. Odpowiadając nienawiścią na nienawiść, nic nie osiągnąmy. Jedynym sposobem wnoszenia w nasze życie prawdziwej wartości jest przekazywanie naszych działań w coś kreatywnego. Zupełnie jak w pracy. Dzięki twórczemu działaniu nie wypalamy się, a zużyta przez nas energia wraca. Z hejtem jest tak samo. Jeśli przekształcamy go w coś pozytywnego, koniec końców wygrywamy – mówi specjalistka psychiatrii, dr Maja Herman.

Celem kampanii *Love Over Hate* jest zachęcenie Polaków do walki z hejtem za pomocą pozytywnego przekazu. Czy drzemie w nas taki potencjał? Chcąc to sprawdzić, inicjatorzy badania zapytali Polaków o to, jak często okazują sympatię innym ludziom. Wyniki pokazują, że co piąty respondent otrzymał komplement w dniu udziału w ankiecie, a co czwarty dzień wcześniej. Co więcej, prawie 80% badanych spontanicznie uśmiecha się do innych. To bardzo dobra wiadomość. Dlaczego?

Mamy tu do czynienia z prostą zasadą równowagi. Każdy z nas, niezależnie od wiary, narodowości, kultury czy wykształcenia zna ten mechanizm. Dostajemy tyle, ile z siebie dajemy. Jeżeli jestem miły dla ludzi, ludzie są mili dla mnie. To najpiękniejsza i najprostsza reguła kierująca naszym życiem. Rozumiemy, że w pojedynkę nie osiągniemy za wiele, że tylko ten drugi człowiek jest w stanie nam pomóc i może nas wzbogacić. Właśnie to pokazuje badanie – wyjaśnia dr Maja Herman.

¹ Jak Polacy radzą sobie z hejtem? SW Research, 18-19.09.2018, N=1011.



Zdaniem wielu osób świetnym sposobem na niwelowanie hejtu jest jego przekształcanie w coś twórczego. Przykładem takiego podejścia jest najnowszy mural Pawła Swanskiego – nawołujący do samoakceptacji, dzięki której stajemy się lepsi również dla innych. Dzieło powstało w ramach kampanii *Love Over Hate*, można oglądać przy Brackiej 25 do końca października. Jak wykazują badania, Polacy potrzebują takich inicjatyw. Co trzeci respondent wskazał, że otaczająca go przestrzeń jest niewykorzystana i wymaga opieki. Zaś co czwarty z nich chciałby ją wzbogacić o elementy sztuki i zieleni.

Jesteśmy tym, co nas otacza, jesteśmy tacy, jak świat, który jest dookoła nas. Jeżeli widzimy brud, szarość, nieszczęście i nienawiść, łatwo się nam w tym zatopić. Każdy z nas ma inną wrażliwość, ale też każdy z nas ma w sobie ten element estetyki, po którego zaspokojeniu, czujemy się lepiej. Dla jednych będzie to piękna architektura, dla innych muzyka, dla jeszcze innych obraz. Ale wszyscy potrzebujemy otoczenia, które będzie nas wzbogacać, które będzie modelować nas pozytywnie, a nie negatywnie – dodaje dr Maja Herman.

Co ciekawe, blisko 40% badanych uważa, że w ciągu ostatnich 10-15 lat zmienił się sposób reagowania na hejt, jednocześnie podkreślając, że pozostało jeszcze wiele do zrobienia...

Kampania społeczna "Love Over Hate" podejmuje walkę z hejtem, by pokazać, że miłość i dobre emocje potrafią zwalczyć nienawiść. W jaki sposób? Zmieniając hejt w coś twórczego! Bo to właśnie kreatywność ma moc wywoływania pozytywnej zmiany. W ramach akcji "Love Over Hate", jednym z działań było zgłaszanie haseł nienawiści wymalowanych na murach lub ścianach budynków. Wybrane miejsca z Polski, spośród tych zgłoszonych przez internautów na stronie loveoverhate.pl, zostały oczyszczone z hejtu, zaś farba z usuniętych haseł posłużyła do stworzenia niezwykłego murala, którego głównym elementem jest serce obrazujące miłość, akceptację i zrozumienie dla samego siebie. Autorem tego miejskiego dzieła, które można podziwiać do końca października na Domu Towarowym Braci Jabłkowskich (ul. Bracka 25) jest słynny grafik i ilustrator, Paweł Swanski. Ambasadorką kampanii została Kasia Warnke - aktorka, która nieraz stawiała czoła niesprawiedliwym osądom, zaskakując swoją twórczą energią i pozytywną postawą. Kampanię społeczną *Love Over Hate* wspiera marka Absolut należąca do portfolio Wyborowa Pernod Ricard.

Paweł Swanski – uznany w kraju i zagranicą malarz, grafik i ilustrator, warszawski twórca silnie związany z kulturą miejską. Łączy perfekcyjnie sztukę z czystym rzemiosłem. Murale jego autorstwa zdobią przestrzenie takich miast jak Bristol, Berlin, a nawet Los Angeles. Profil artysty: https://www.instagram.com/pawel_swanski/

Dr Maja Herman – specjalistka psychiatrii, psychoterapeutka, związana z WUM i Instytutem Amici. Od lat zaangażowana w badania dotyczące hejtu, jak i działania zapobiegające temu zjawisku.

Dodatkowe informacje na:

<https://loveoverhate.pl>

W przypadku pytań, prosba o kontakt z:

- Wyborowa Pernod Ricard: Zuzanna Baranowska: zuzanna.baranowska@pernod-ricard.com, nr kom. 696 477 350
- Hill & Knowlton Strategies: Aleksandra Samociuk: aleksandra.samociuk@hkstrategies.com, nr kom. 609 520 087