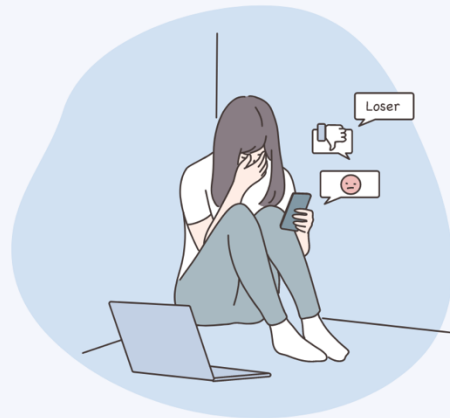


“Hate Speech” บาดแผลทางใจที่คนพูดไม่เคยจำ แต่คนฟังไม่เคยลืม

“Hate Speech”

บาดแผลทางใจที่คนพูดไม่เคยจำ แต่คนฟังไม่เคยลืม



ในปัจจุบันนอกจากเราจะต้องเผชิญกับ Covid-19 ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม และเรายังต้องพบกับปัญหากระทบจิตใจซึ่งเกิดจาก “Hate Speech” เชื่อว่าทุกคนต้องเคยเจอกับคำพูดที่แสดงความเกลียดชัง (Hate Speech) จากคนอื่น หรืออาจจะมีบ้างในบางครั้งที่เราเองก็เผลอใช้คำพูดเช่นนี้กับคนอื่นเช่นกัน คงจะเป็นเรื่องคุ้นชินของทุกคนที่จะเห็นดราม่าต่างๆในโซเชียล เพราะปัจจุบันใครก็สามารถเข้าถึงได้ง่าย และแลกเปลี่ยนข้อมูลกันได้อย่างรวดเร็ว การพบเจอกับ “Hate Speech” เป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ และยิ่งไปกว่านั้นการเกิดความรู้สึกแค้นกับ “Hate Speech” ก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากเช่นกัน เพราะคนเราไม่เหมือนกัน ดังนั้นในบทความนี้จะพาทุกคนมารู้จักกับ “Hate Speech” พร้อมทั้งคำแนะนำในการรับมือกับ “Hate Speech” เพื่อรักษาสุขภาพจิตใจ และระดับสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง

Hate Speech คืออะไร? ไม่ใช่คำพูด แต่เป็นการกระทำ

Hate Speech หรือในความหมายของไทยแปลได้ว่า “วาจาที่สร้างความเกลียดชัง ซึ่งไม่ได้จำกัดอยู่ในรูปแบบของถ้อยคำเท่านั้น แต่อาจมาจากภาพวาดการ์ตูนล้อเลียน ภาพถ่าย คลิปวิดีโอ บทกวี คำให้สัมภาษณ์ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ถูกตัดทอนเนื้อหาบางอย่างจงใจ ฯลฯ” ในทางจิตวิทยาได้จำกัดความของ “Hate Speech” ไว้ว่า คือการสื่อสารที่สร้างความเกลียดชังทั้งในรูปแบบการด่าทอด้วยคำหยาบคายหรือการใช้คำรุนแรงแบบไม่หยาบคายก็ตาม นอกจากนี้ “Hate Speech” ยังรวมไปถึงการยุให้คนอื่นตักกัน ผิดใจกัน การนินทา การใส่ร้ายป้ายสี การให้ข้อมูลเท็จในทางลบ การแสดงอคติโจมตีผู้อื่น โดยการสื่อสารทั้งหมดที่ว่ามา มุ่งสร้างความเจ็บปวดให้แก่ผู้รับสาร พังทลายความเชื่อมั่นในตนเอง และสร้างความลำบากในการใช้ชีวิตให้กับ

ผู้รับสารโดยในหนังสือการสื่อสารที่สร้างความเกลียดชัง Hate Speech (2563, มกราคม) ของสถาบันสื่อเด็กและเยาวชน และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้บอกไว้ว่า “Hate Speech” มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ก็คือ

1. เป็นการแสดงออกทางอคติที่แสดงความเกลียดชังต่อบุคคลหรือกลุ่มบุคคลอื่นอย่างชัดเจน
2. มุ่งโจมตีอัตลักษณ์ของเหยื่อ หรือผู้รับสาร ทั้งในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น เชื้อชาติ สีผิว และสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ เช่น ศาสนา ภูมิฐานะ ฐานะ อุดมการณ์ทางการเมือง อาชีพ รูปร่าง เป็นต้น หรือหมายความว่า โจมตีสิ่งที่คนสื่อสาร “เกลียด” ในตัวตนของคนอื่น
3. มีจุดประสงค์ในการสร้าง “Hate Speech” เพื่อแบ่งแยกเหยื่อ หรือผู้รับสารออกจากสังคมของตนเอง

ผลของ “Hate Speech” ที่ผู้รับสารต้องทนแบกรับ “คนพูดไม่เคยจำ แต่คนฟังไม่เคยลืม”



Hate Speech ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้รับสาร ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้รู้สึกไม่มีความสุข ไม่มั่นคงปลอดภัย ถูกลดทอนศักดิ์ศรี รู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งในสังคม รู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวบนโลก ทำให้ซึมเศร้า รันทด จนถึงคิดฆ่าตัวตาย แล้วยังอาจทำให้ผู้พบเห็นเกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ สงสาร จนถึงหดหู่ตามไปด้วย ซึ่งก็มีผลกระทบไม่ใช่แค่เพียงตัวบุคคลเท่านั้น เพราะทำให้สังคมแตกแยก มีความขัดแย้ง นำไปสู่ความรุนแรงได้

วิธีรับมือกับ “Hate Speech” ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา

1. สร้าง Safe Zone ของตนเอง เมื่อเราถูกปะทะด้วยถ้อยคำรุนแรง สิ่งแรกที่ควรทำ คือ ดูแลรักษาจิตใจให้เป็นปกติก่อน โดยการกลับมาอยู่ใน Safe Zone และส่วนมากแล้ว Safe Zone ไม่ได้หมายถึงสถานที่ แต่เป็นผู้คน ซึ่งไม่ว่าเราจะถูกทำร้ายจากไหน ผู้คนเหล่านี้จะเยียวยาและรักษาจิตใจให้เราหายดีในที่สุด
2. อย่าลืมเล่าสู่กันฟัง อีกวิธีหนึ่งที่จะลดความรุนแรงของ “Hate Speech” ก็คือการบอกเล่า หรือระบายออกให้คนอื่นฟัง ซึ่งการระบายนี้ไม่ได้มีเจตนาจะสร้างความเกลียดชังกับคนที่ทำร้ายเรา แต่มีเจตนาเพื่อขอ Empathy หรือความเข้าใจจากคนอื่น ๆ
3. การหาคนกลาง (Buffer) ถ้าเรายังต้องอยู่ร่วมกับผู้สร้าง “Hate Speech” อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งที่เราควรทำเพื่อลดความรุนแรง และผลกระทบทางจิตใจ ก็คือการหาคนกลาง หรือ Buffer เมื่อจำเป็นต้องพูดคุย สื่อสาร หรือทำงานร่วมกับคนนั้น แต่ถ้าเป็นไปได้ ย้ายตัวเองออกไปอยู่ในที่ที่สบายใจจะดีกว่า

4. มองในมุมของผู้สร้าง “Hate Speech” เป็นวิธีเปลี่ยนแนวคิดเพื่อกลับมามองตัวเองว่า เพราะอะไรเขาถึงเกลียดเรา หรือเรายังสามารถปรับปรุงตัวเองได้อย่างไร แต่โดยส่วนใหญ่แล้วเรื่องที่เขาส่ง “Hate Speech” ให้กับเรามักจะเป็นเรื่องที่ยากเกินกว่าที่เราจะเข้าใจ หรือยากเกินกว่าที่เราจะแก้ไขได้

5. หาวิธีระบายความในใจ นอกจากจะหาคนรับฟังความในใจแล้ว แต่ความคับข้องใจยังไม่หาย เราก็ควรหาวิธีระบายอารมณ์ทางลบออกไปให้มากที่สุดผ่านกิจกรรมที่เราชอบ หรือเป็นประโยชน์ เช่น ต่อยมวย โยนบาส ทบเกมตัวตุ่น ชัดพื้น ล้างห้องน้ำ เป็นต้น

6. คิดก่อนพูด เมื่อเราเป็นผู้ถูกกระทำ เรามักจะเก็บและจดจำถ้อยคำร้าย ๆ เหล่านั้นไว้ในใจ และเมื่อเราขาดสติ พิวส์ขาด นอตหลุด เราก็มักจะปล่อยคำพูดร้าย ๆ เหล่านั้นไปสู่คนอื่นโดยไม่รู้ตัว และไม่ตั้งใจ ก่อนจะรู้ก็ทำร้ายคนอื่นไปแล้ว เพราะฉะนั้น หากไม่ชอบอะไรโปรดอย่าไปทำกับใครเขา

อย่างไรก็ตาม เรื่องของ Hate Speech มีความเกี่ยวข้องกับลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมของชุมชนด้วยเช่นกัน จึงไม่สามารถจะแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืนด้วยการให้บุคคลต้องคอยหาวิธีรับมือกับ Hate Speech อยู่เรื่อยไป

สิ่งสำคัญที่จะแก้ไขปัญหานี้ได้คือความเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างในสังคม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ ความชอบ รสนิยม หรือเรื่องต่างๆ ทุกคนควรมีความเคารพซึ่งกันและกันในความแตกต่าง หากมีความเห็นที่ต่างออกไป ก็ควรที่จะถกเถียงกันด้วยเหตุผลและข้อเท็จจริงอย่างสร้างสรรค์ เพราะนอกจากจะทำให้เข้าใจกันและกันมากขึ้น ยังช่วยส่งเสริมทำให้สังคมพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นอีกด้วย

“อย่าพูดคำร้ายๆออกไปพร้อมกับความโมโหเพราะแม้ว่าความโกรธของคุณมันจะผ่านไปแล้ว
แต่คำพูดเหล่านั้นสามารถสร้างบาดแผลในใจของอีกฝ่ายไปตลอดชีวิต”

อ้างอิง

.Chanthama Changsalak. (2565). “Hate Speech” วิธีรับมือกับคำพูด ที่คนพูดไม่เคยจำแต่คนฟังเก็บมาคิด. สืบค้น 10 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.istrong.co/single-post/how-to-deal-with-hate-speech>

นิลบล สุขวณิช. (2565). 5 แนวทางในการรับมือกับ Hate Speech ความเกลียดที่มากกว่า "คำหยาบ". สืบค้น 10 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.istrong.co/single-post/ways-to-deal-with-hatespeech>

เขียนทราย. (2564). “Hate Speech” คนพูดไม่จำ คนฟังไม่ลืม. สืบค้น 10 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.altv.tv/content/altv-news/61a71dcc652f3ccbe2c99921>

โพสต์ทูเดย์ออนไลน์. (2557). "Hate Speech"เรามาถึงจุดนี้ได้อย่างไร?. สืบค้น 10 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.posttoday.com/politic/report/281329>