Społeczeństwo permanentnej widzialności: cyfrowa kultura spojrzenia w świetle teorii Johna Steinera

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje wpływ mediów społecznościowych na ludzką psychikę, wykorzystując aparat teoretyczny Johna Steinera do badania zjawiska permanentnej widzialności. Autor wskazuje na techniczne uwarunkowania współczesnej komunikacji: skalowalność widowni i trwałość zapisu, które prowadzą do tzw. załamania kontekstu (content collapse) oraz załamania czasu (zimę collapse). W efekcie użytkownicy muszą mierzyć się z nieokreślonym obserwatorem i cyfrowym archiwum, które utrudnia naturalny proces dojrzewania i zmiany tożsamości. Tekst podkreśla, że współczesna autoprezentacja jest kształtowana przez wyobrażoną publiczność (imagines audiencję), a brak możliwości pełnego zapomnienia o dawnych wersjach samego siebie tworzy nowe napięcia psychiczne związane ze wstydem i kontrolą reputacji.

The article analyzes the impact of social media on the human psyche, using John Steiner's theoretical framework to examine the phenomenon of permanent visibility. The author points to the technical conditions of modern communication: audience scalability and the permanence of records, which lead to so-called context collapse and time collapse. As a result, users must deal with an indefinite observer and a digital archive that hinders the natural process of maturation and identity change. The text emphasizes that modern self-presentation is shaped by an imagined audience, and the inability to fully forget past versions of oneself creates new psychological tensions related to shame and reputation control.

Artykuł analizuje wpływ kultury cyfrowej na kondycję psychiczną człowieka, wykorzystując aparat pojęciowy Johna Steinera dotyczący mechanizmów bycia widzianym. Autor stawia tezę, że współczesne technologie – poprzez skalowalność

widowni, trwałość zapisu i zjawisko „załamania kontekstu” – przekształcają naturalną ludzką potrzebę uznania w system permanentnej ekspozycji. W przeciwieństwie do relacji interpersonalnych, gdzie spojrzenie jest epizodyczne, cyfrowa widzialność staje się stałym parametrem egzystencji, który zagraża autonomii jednostki i jej zdolności do rozwoju. Głównym problemem okazuje się „cyfrowe archiwum”, które uniemożliwia naturalny proces zmiany tożsamości, zamrażając człowieka w jego dawnych błędach i redukując złożoną osobę do fragmentarycznej reprezentacji. Tekst argumentuje, że aby uniknąć pułapki totalnego nadzoru moralnego i „cyfrowego superego”, konieczne jest wypracowanie nowej etyki społecznej. Musi ona gwarantować prawo do zapomnienia oraz uznanie, że człowiek jest zawsze bytem większym niż suma jego cyfrowych śladów.

SŁOWA KLUCZOWE

społeczeństwo permanentnej widzialności | cyfrowa kultura spojrzenia | teoria Johna Steinera | context collapse | time collapse | public shaming | kwantyfikacja uznania | cyfrowe superego | prawo do zapomnienia | retrospektywna prywatność | imagined audience | ekonomia oburzenia | narcystyczna omnipotencja | proporcjonalność pamięci cyfrowej | mechanizmy wiralności

Cyfrowa widzialność jako trwały parametr psychiki

Społeczeństwo permanentnej widzialności: reputacja, skandal i cyfrowe superego. Przeniesienie problematyki Steinera z gabinetu analitycznego do środowiska cyfrowego wymaga wyraźnego zastrzeżenia metodologicznego. Materiał źródłowy nie formułuje teorii mediów społecznościowych ani algorytmicznej kultury reputacji, lecz dostarcza aparatu pozwalającego analizować ekspozycję, wstyd, zawiść, schronienie psychiczne, prowokację, kontrolę spojrzenia oraz przejście od narcystycznej omnipotencji ku tolerowaniu odrębności. Wskazuje on między innymi, że wyjście ze schronienia oznacza nagłe wystawienie na widok innych, a załamanie fantazji wyjątkowości uruchamia zakłopotanie, wstyd i upokorzenie. Zastosowanie tej konstrukcji do kultury cyfrowej jest zatem formą syntezy interdyscyplinarnej: nie jest to twierdzenie Steinera, lecz próba odpowiedzi na pytanie, co dzieje się z psychiką, gdy możliwość bycia widzianym przestaje być epizodem, a staje się trwałym parametrem codzienności. Media społecznościowe wprowadzają zmianę jakościową nie dlatego, że ludzie dopiero teraz zaczęli przejmować się opinią innych. Społeczna ocena, reputacja,

plotka, publiczne zawstydzanie i walka o status należą do znacznie starszych warstw życia zbiorowego.

Nowość polega na technicznym połączeniu czterech właściwości: skalowalności widowni, mierzalności reakcji, trwałości zapisu i łatwości ponownej dystrybucji. Człowiek nie tylko może zostać dostrzeżony; może on monitorować liczbę reakcji, porównywać je z wynikami innych, stracić kontrolę nad pierwotnym kontekstem wypowiedzi oraz zostać skonfrontowany po latach z dawną wersją samego siebie. Kluczowym pojęciem medioznawczym jest tutaj context collapse – załamanie kontekstu.

W komunikacji przedcyfrowej człowiek zwykle dostosowuje zachowanie do konkretnej publiczności: inaczej mówi do przyjaciela, inaczej do współpracowników, rodziców, studentów czy nieznajomych. Media społecznościowe łączą te odrębne widownie w jeden, trudny do kontrolowania zbiór odbiorców. Badanie longitudinalne obejmujące 6378 użytkowników Facebooka wykazało, że wielkość i heterogeniczność sieci wpływają na sposób kształtowania publicznej autoprezentacji; wyniki potwierdziły, że użytkownicy adaptują język do wyobrażonej, niejednorodnej publiczności, poszukując komunikacyjnego „najmniejszego wspólnego mianownika”.

Nieokreślony obserwator i pułapka cyfrowego archiwum

Z perspektywy teorii bycia widzianym następuje tu istotne przesunięcie: obserwator staje się nieokreślony. W gabinecie pacjent może fantazjować o spojrzeniu analityka, ale ma przed sobą konkretną osobę, której reakcje z czasem poznaje. W sieci jednostka często nie wie, kto aktualnie ogląda jej komunikat, kto zrobi to później i w jakim kontekście go zinterpretuje. Badania nad "imagined audience" wskazują, że użytkownicy konstruują mentalne reprezentacje publiczności i dostosowują do nich sposób ujawniania siebie; charakter platformy oraz cel publikacji wpływają na to, jak duża, zróżnicowana i bliska wydaje się ta wyobrażona grupa. Psychologicznie nie jesteśmy więc obserwowani wyłącznie przez realne osoby, lecz także przez wyobrażenie możliwego obserwatora.

Zjawisko to przybliża kulturę cyfrową do Steinerowskiego "obiektu obserwującego", choć analogia ta nie jest tożsama z konstruktem klinicznym. W źródle wykluczony obserwator może być obarczony cechami prześladowczymi, a spojrzenie w fantazji staje się penetrujące lub potępiające. W mediach społecznościowych pojawia się jednak dodatkowy problem: część tej obserwacji nie jest

fantazją. Post rzeczywiście może zostać odczytany przez pracodawcę, klienta, partnera czy przeciwnika politycznego. Powstaje środowisko, w którym psychiczna antycypacja oceny i realna możliwość jej wystąpienia wzajemnie się wzmacniają.

Drugim kluczowym zjawiskiem jest time collapse – załamanie czasu. Media społecznościowe nie tylko łączą różne publiczności, ale konfrontują ze sobą dawne i obecne wersje self. Badania Brandtzaega i Lüders wskazują, że archiwizacja i łatwość wydobycia dawnych treści komplikują zarządzanie tożsamością: wypowiedź z jednego okresu życia może powrócić po latach i zostać zinterpretowana jako element aktualnego self. Z psychoanalitycznego punktu widzenia jest to radykalna ingerencja w naturalny proces zmiany psychicznej.

Człowiek dojrzewa m.in. dzięki temu, że może przestać być dawną wersją siebie. Nie chodzi o wymazanie odpowiedzialności za przeszłość, lecz o możliwość włączenia wcześniejszych zachowań w nową narrację: "tak wtedy myślałem, dziś myślę inaczej". Cyfrowy zapis utrudnia tę pracę, ponieważ przeszły self może zostać ponownie wystawiony na widok bez udziału aktualnego podmiotu. Technologia tworzy archiwum, w którym to, co zostało psychicznie przepracowane, niekoniecznie przestaje społecznie funkcjonować.

Badania nad retrospektywną prywatnością pokazują, że zmiany życiowe zwiększają troskę o dawne treści, zwłaszcza gdy jednostka traci kontrolę nad ich rozpowszechnianiem. Analizy dotyczące pragnienia "bycia zapomnianym" wskazują na napięcie wynikające z faktu, że pamięć technologiczna jest znacznie mniej selektywna niż ludzka pamięć społeczna. Można zatem stwierdzić, że kultura cyfrowa generuje specyficzny problem żałoby po dawnym self. Człowiek może psychicznie rozstać się ze swoim błędem, lecz cyfrowa publiczność potrafi utrzymać ten błąd w wiecznej teraźniejszości.

Steinerowski drugi etap żałoby polega na wycofaniu projekcji i odzyskaniu części self związanych z obiektem; bez tej separacji człowiek pozostaje uwięziony w melancholijnym kompromisie. W świecie cyfrowych archiwów pojawia się jednak przeciwna trudność: self może wykonać pracę separacji, ale otoczenie nie musi jej uznać. Dlatego "prawo do zapomnienia" ma znaczenie nie tylko prawne i informacyjne, ale przede wszystkim antropologiczne.

Kwantyfikacja uznania i pułapki cyfrowej widzialności

Tekst dotyka pytania, czy człowiek posiada prawo do temporalnej różnicy wobec samego siebie. Społeczeństwo całkowicie pozbawione pamięci nie potrafiłoby egzekwować odpowiedzialności, jednak to społeczeństwo całkowicie pozbawione zapomnienia mogłoby utrudnić rozwój – w takim

układzie każdy błąd stawałby się dożywotnim składnikiem publicznej tożsamości. Dojrzały porządek społeczny potrzebuje zatem zarówno pamięci, jak i procedur pozwalających odróżnić pamięć odpowiedzialną od permanentnego piętnowania.

Kolejnym elementem społeczeństwa permanentnej widzialności jest kwantyfikacja uznania. Choć wspólnoty zawsze tworzyły hierarchie prestiżu i wpływu, media społecznościowe nadały tym procesom postać liczbową. Liczba obserwujących, polubień czy wyświetleń funkcjonuje dziś jako uproszczony wskaźnik społecznego odbioru. Nie jest on oczywiście czystym pomiarem wartości człowieka – zależy od wielkości sieci, typu treści czy algorytmów platformy – jednak psychika nie musi traktować tych danych w sposób statystycznie wyrafinowany. Liczba może zostać szybko przeżyta jako jednoznaczny znak: „jestem widziany" lub „inni są bardziej cenieni".

W tym punkcie kultura cyfrowa łączy spojrzenie z teorią rangi społecznej. Dawny obserwator oceniał; cyfrowy obserwator ocenia i pozostawia mierzalny ślad tej oceny, co znacząco ułatwia porównania społeczne. Nowsze badania sugerują jednak ostrożność: związki między porównaniami a zdrowiem psychicznym są złożone i zależne od kontekstu. Przykładowo, analizy doświadczeń nastolatków wykazały, że częstsze były porównania lateralne niż skrajne, a negatywny wpływ na samoocenę pojawiał się głównie przy zestawianiu się z osobami postrzeganymi jako wyższe w hierarchii. Najnowsza metaanaliza dotycząca porównań „w górę" wskazuje na związek z nasileniem lęku, depresyjności i niższym dobrostanem, choć wyniki te cechuje duża heterogeniczność.

To zastrzeżenie jest kluczowe, by uniknąć prostego determinizmu: media społecznościowe nie „powodują narcyzmu", a samo porównywanie nie musi być patologiczne – jest ono naturalnym mechanizmem orientacji społecznej. Ryzyko pojawia się wtedy, gdy zewnętrzna pozycja zostaje zbyt ściśle utożsamiona z globalną wartością self. Teoria Steinera pozwala zrozumieć nie tyle sam proces porównywania, co możliwość narcystycznej katastrofy porównania. Jeśli cudzy sukces jest przeżywany jako dowód własnej degradacji, wzrost widzialności innych może intensyfikować zawiść. Lęk przed byciem widzianym łączy się tu z lękiem przed „złym okiem" – zawistnym atakiem na rozwój – co może prowadzić do hamowania własnej poprawy, byle tylko nie znaleźć się „w widoku". W świecie cyfrowym mechanizm ten przybiera dwie formy: jednostka albo ukrywa sukces z obawy przed oceną, albo przeciwnie – kompulsywnie go wystawia, by pozyskać potwierdzenie swojej wartości.

Ostatnim elementem jest ekonomia oburzenia. W kontekście skandalu widać, że prowokacja potrafi przejąć kontrolę nad spojrzeniem obserwatora. Materiał źródłowy opisuje sytuacje, w których pacjent prowokuje analityka do moralnego oburzenia, gdyż karzący obserwator jest psychicznie bezpieczniejszy niż relacja czuła i zależna.

W środowisku cyfrowym oburzenie nabiera dodatkowej dynamiki, ponieważ bywa społecznie nagradzane. Badania Brady'ego (obejmujące ponad 7 tysięcy użytkowników i 12,7 miliona wpisów na Twitterze) wykazały, że pozytywny feedback po ekspresji moralnego oburzenia zwiększał prawdopodobieństwo jego powtórzenia; użytkownicy dostosowywali się do norm ekspresyjnych swoich sieci. Nie oznacza to, że oburzenie jest fałszywe, lecz wskazuje na coś subtelniejszego: autentyczny afekt moralny może podlegać mechanizmom uczenia społecznego. Człowiek może szczerze uważać zdarzenie za niesprawiedliwe, a jednocześnie uczyć się, że publiczna ekspresja tego stanu przynosi uznanie grupy. Moralność i wzmocnienie nie wykluczają się. Podobnie w analizie Steinera: pacjent mógł mieć realną pretensję do analityka, a zarazem wykorzystywać ją do odzyskania narcystycznej przewagi. Psychologia nie musi wybierać między tezą, że ktoś „ma rację", a tą, że „reguluje za pomocą tej racji własne self" – obie mogą być jednocześnie prawdziwe.

Wiralność i publiczne zawstydzanie jako mechanizmy cyfrowego nadzoru moralnego

Jeszcze bardziej interesujące są badania nad sygnałem wiralności. Osiem opracowań, wykorzystujących różne metodologie, wykazało, że informacja o szerokim rozpowszechnieniu kontrowersyjnej treści może potęgować poczucie zagrożenia społecznego i nasilać ekspresję moralnego oburzenia. Z kolei trzy analizy naturalistyczne Twittera, obejmujące ponad 237 tysięcy przypadków, dowiodły, że wiralność przewidywała silniejsze oburzenie nawet po uwzględnieniu treści samych wpisów. W takim środowisku obserwator nie reaguje wyłącznie na to, co się wydarzyło, lecz także na to, jak wielu ludzi już na to zareagowało. Powstaje tu forma społecznego zwierciadła drugiego rzędu: człowiek obserwuje zdarzenie oraz reakcję tłumu na nie, a tłum z kolei obserwuje człowieka obserwującego zdarzenie.

Brak reakcji może sam w sobie stać się komunikatem społecznym. Podmiot może zatem wyrażać oburzenie nie tylko z powodu odczuwanego gniewu, lecz także w obawie przed oceną własnego milczenia. Spojrzenie ulega zwielokrotnieniu: „co ja o tym myślę?" splata się z "co inni pomyślą o tym, co ja o tym myślę?". To właśnie w tym punkcie środowisko cyfrowe sprzyja transformacji refleksji w publiczną autoidentyfikację moralną.

Reakcja przestaje być jedynie komentarzem do wydarzenia; staje się znakiem przynależności, deklaracją wartości i elementem reputacji odpowiadającego. Nie oznacza to, że publiczne wypowiedzi moralne są z definicji performatywne czy nieszczere. Wskazuje jedynie na ich dwoistą naturę: posiadają one funkcję przedmiotową, dotyczącą konkretnej sprawy, oraz funkcję autoprezentacyjną, odnoszącą się do tego, kim jawi się autor. Tę dwoistość można interpretować

przez pryzmat problemu „bycia w prawie” – w ujęciu Steinera poczucie moralnej słuszności może przywracać przewagę po doświadczeniu małości.

W sieci proces ten rozszerza się do poziomu masowej sceny, na której zajęcie moralnego stanowiska czyni z obserwatora jednocześnie osobę obserwowaną. Potępiając drugiego człowieka, autor publikuje swój osąd, tym samym wystawiając się na ocenę własnej grupy. Piątym elementem jest publiczne zawstydzanie. Należy je odróżnić od uzasadnionej krytyki, zgłoszenia nadużycia, procesu prawnego czy społecznego egzekwowania odpowiedzialności. Public shaming ma miejsce wtedy, gdy sankcja koncentruje się w istotnym stopniu na moralnej stygmatyzacji osoby i jej wystawieniu na degradujące spojrzenie szerokiej publiczności.

Badanie mieszane z 2025 roku wykazało, że gotowość odbiorców do lajkowania, udostępniania lub komentowania materiałów związanych z publicznym zawstydzaniem zależała m.in. od postrzeganej akceptowalności treści oraz reakcji emocjonalnych; badacze podkreślili przy tym rolę norm społecznych w dalszym rozpowszechnianiu takich komunikatów. W 2026 roku filozofowie Paul Billingham i Tom Parr zwrócili uwagę na problem bezprawnego lub nieproporcjonalnego publicznego zawstydzania w sieci oraz wynikające z niego obowiązki platform. Wskazali, że architektura mediów społecznościowych nie jest neutralnym kanałem przekazu, lecz integralną częścią warunków rozpowszechniania praktyk zawstydzania. Problem ten jest kluczowy, gdyż cyfrowa sankcja społeczna może przekraczać naturalne granice czasu, miejsca i liczby uczestników. Za jedno przewinienie człowiek może otrzymać tysiące reakcji, mimo że każda z osób uważa swój komentarz za niewielki wkład w potępienie.

Cyfrowa ekspozycja jako system permanentnej kary

Powstaje tu mechanizm, którego klasyczne wspólnoty nie znały w takiej technicznej formie: kara agregowana bez centralnego sędziego. Każdy uczestnik może wykonać drobny akt dezaprobaty, lecz suma tych działań tworzy środowisko totalnej ekspozycji. Psychologicznie przypomina to najbardziej prześladowczą formę Steinerowskiego obserwatora, z jedną zasadniczą różnicą: część obserwatorów naprawdę istnieje, a ich liczba może być olbrzymia. Dlatego klinicysta nie może interpretować lęku osoby publicznie atakowanej wyłącznie jako narcystycznej nadwrażliwości.

W tym świetle przypadek Abelarda nabiera szczególnej współczesności. W materiale źródłowym współczucie publiczności staje się nieznośne, ponieważ zbiorowe spojrzenie utrwala jego nowy, zdegradowany status. Cyfrowe zawstydzanie działa podobnie: tłum nie tylko komunikuje normę, ale współtworzy publiczną definicję człowieka.

Jednostka może zostać zredukowana do jednego zdarzenia, zdania, nagrania czy błędu. W psychologii self jest to szczególnie niebezpieczne, gdyż czyn zostaje utożsamiony z całościową tożsamością sprawcy. Dojrzała odpowiedzialność wymaga innej logiki: można uznać, że „ten czyn był naganny", nie zakładając jednocześnie, że „ta osoba jest wyłącznie tym czynem". Rozróżnienie to nie oznacza pobłażliwości; jest odpowiednikiem różnicy między winą a totalnym wstydem, którą analizowaliśmy wcześniej w ujęciu klinicznym. Wina może prowadzić do naprawy, ponieważ pozostawia sprawcy status podmiotu zdolnego działać inaczej. Totalne zawstydzenie może paradoksalnie niszczyć tę zdolność, zamrażając osobę w globalnej tożsamości kogoś „złego", „odrażającego" czy „niegodnego". Z punktu widzenia społecznej funkcji prawa różnica ta jest zasadnicza. System prawny, przynajmniej normatywnie, dąży do określenia czynu, odpowiedzialności, proporcjonalności sankcji oraz momentu jej wykonania.

Cyfrowy tłum często nie zna takich granic. Nie istnieje jasna procedura potwierdzająca, że społeczna kara została już odbyta, przez co resentyment zbiorowy może pozbawić sankcję naturalnego końca. To, co w przypadku jednostki Steiner opisywał jako „trzymanie obiektu na haku", w skali społecznej przybiera postać permanentnego przypominania sprawcy o jego winie.

Kolejnym problemem jest cyfrowa niemożność żałoby. Żałoba wymaga uznania, że wydarzenie stało się faktem przeszłości, którego skutki można przepracować, choć nie można go cofnąć. Architektura ciągłego przypominania może natomiast odtwarzać zdarzenie jako wiecznie teraźniejsze. Dawny skandal zostaje ponownie udostępniony, podjęty przez nową publiczność i obciążony kolejną falą emocji. Przeszłość nie jest tylko pamiętana – jest okresowo reaktywowana społecznie. Można tu zbudować analogię do przymusu powtarzania, jednak nie wolno traktować platform jak pacjenta posiadającego nieświadomość. Technologia nie „ma resentymentu", lecz tworzy warunki, w których stare zdarzenia są łatwo przywracane, a użytkownicy otrzymują społeczne nagrody za ich ponowną aktualizację. Proces psychologiczny i infrastrukturalny spotykają się w jednym skutku: przeszłość odzyskuje intensywność teraźniejszości.

Kolejnym elementem jest samocenzura i zarządzanie widzialnością. Skoro publiczność jest nieokreślona, przyszłe użycie treści nieprzewidywalne, a reakcja mierzalna, jednostka rozwija strategie ochrony. Może tworzyć ostrożny publiczny self, posługiwać się ironicznym dystansem, unikać kontrowersyjnych stanowisk lub dzielić tożsamość między różne platformy i grupy. Badania nad context collapse wskazują na różne formy adaptacji autoprezentacyjnej i ograniczania ujawnień wobec niejednorodnej publiczności. Nie należy tego automatycznie patologizować – każde życie społeczne wymaga selektywności i roztropności. Problem zaczyna się wtedy, gdy podmiot traci przestrzeń, w której może być „niedokończony". Rozwój wymaga fazy próbnej: testowania poglądów, zmiany zdania, popełniania błędów i eksperymentowania z tożsamością.

Permanentna ekspozycja zwiększa koszt takiej eksploracji, gdyż każda wersja robocza self może zostać zachowana jako materiał do przyszłej oceny.

Paradoksalnie media społecznościowe mogą jednocześnie zwiększać możliwość bezpiecznej eksploracji tożsamości. Nowsze badania pokazują, że w określonych grupach i warunkach cyfrowych wspierająca reakcja publiczności może sprzyjać samoakceptacji i poczuciu własnej wartości, a heterogeniczność audytorium wpływa na swobodę prezentowania wybranych aspektów siebie. To ważna korekta wobec narracji jednostronnie dystopijnej: widzialność nie jest z natury patogenna.

Podobnie jak w terapii, bycie zobaczonym przez życzliwego i respektującego odrębność obserwatora może mieć znaczenie integrujące. Prowadzi to do centralnego rozróżnienia między widzialnością a ekspozycją bez kontroli. Człowiek potrzebuje uznania i możliwości bycia dostrzeżonym. Problemem nie jest zatem sama widzialność, lecz jej połączenie z utratą kontekstu, skalą nieadekwatną do czynu, permanentnością zapisu oraz brakiem możliwości korekty własnej reprezentacji. Zdrowa relacyjność wymaga zarówno bycia widzianym, jak i prawa do częściowego wycofania się ze spojrzenia. Model Steinerowski pomaga w tym miejscu uniknąć dwóch uproszczeń.

Pierwszym z nich jest technologiczny alarmizm, według którego platformy automatycznie niszczą zdrowie psychiczne. Współczesne przeglądy wskazują, że wpływ mediów społecznościowych zależy od sposobu korzystania, cech użytkownika, rodzaju interakcji i architektury platformy; istnieją tu zarówno ryzyka, jak i możliwości wsparcia społecznego.

Konieczność etyki proporcjonalnej pamięci cyfrowej

Kolejnym uproszczeniem jest wiara w technologiczną neutralność, według której platforma jedynie „pokazuje to, co ludzie i tak robią”. Tymczasem badania nad mechanizmami wzmacniania oburzenia, sygnałami wiralności czy strukturą publiczności dowodzą, że forma środowiska komunikacyjnego aktywnie współkształtuje zachowania. Najtrafniejsze okazuje się zatem ujęcie systemowe. Platforma dostarcza afordancji: widoczności, reakcji liczbowych, funkcji udostępniania, archiwizacji, wyszukiwania i agregowania publiczności. Psychika wnosi z kolei potrzebę uznania, wrażliwość na rangę, lęk przed odrzuceniem, zawiść, wstyd oraz zdolność do współpracy, natomiast grupy społeczne dostarczają norm. Na całość wpływają modele biznesowe i systemy rekomendacyjne, które sterują dystrybucją uwagi. Powstające zachowanie nie jest więc skutkiem jednego elementu, lecz wynikiem sprzężenia między nimi.

W tym miejscu można zaproponować pojęcie "cyfrowego superego", traktując je jednak wyłącznie jako metaforę analityczną. Nie chodzi o uznanie internetu za rzeczywistą strukturę psychiczną, lecz o opis środowiska, w którym możliwość bycia obserwowanym zostaje zinternalizowana. Przed publikacją jednostka antycypuje reakcje: przewiduje możliwe screenshoty, krytykę, utratę statusu czy przyszłe wydobycie treści. Obserwator jest tu częściowo realny, częściowo wyobrażony i częściowo statystyczny. Pytanie „co powiedzą ludzie?" rozszerza się do pytania: „co może powiedzieć potencjalnie nieograniczona, nieznana i przyszła publiczność?". W przeciwieństwie do klasycznego superego, cyfrowy obserwator dysponuje zewnętrzną pamięcią. Nie zapomina w momentach, gdy jednostka chciałaby zamknąć dany etap życia. Ta właściwość fundamentalnie zmienia relację między wstydem a czasem; o ile tradycyjny epizod zawstydzenia mógł wygasać wraz z rozproszeniem publiczności, o tyle w środowisku cyfrowym istnieje możliwość ponownego, dowolnego odtworzenia widowni.

Dlatego współczesna autonomia psychiczna wymaga nie tylko tolerancji wobec spojrzenia, ale także kulturowych i instytucjonalnych reguł "proporcjonalności pamięci". Reguły te powinny odróżniać archiwum od wiecznej kary, informację o zachowaniu istotnym społecznie od voyeurystycznego podtrzymywania skandalu, odpowiedzialność od degradacji, a krytykę od zbiorowego poniżenia i uzasadnione przypominanie o ryzyku od uniemożliwienia człowiekowi zmiany. Przestaje być to wyłącznie problem psychologiczny – staje się zagadnieniem etyki platform, prawa, teorii reputacji i filozofii osoby.

Właśnie tutaj fenomen "społeczeństwa permanentnej widzialności" powraca do głównej tezy Steinera. W materiale źródłowym rozwój wymaga rezygnacji z omnipotencji, odzyskiwania projekcji, tolerowania spojrzenia i zachowania godności bez konieczności dominowania nad obserwatorem. W środowisku cyfrowym pojawia się jednak zadanie symetryczne po stronie wspólnoty: społeczeństwo również musi zrezygnować z omnipotentnej fantazji totalnego widzenia człowieka. Żadna liczba postów, nagrań, wyników wyszukiwania czy archiwalnych wypowiedzi nie daje pełnej wiedzy o osobie. Cyfrowy ślad pozostaje bowiem reprezentacją fragmentaryczną, selektywną i kontekstową.

Prawo do bycia większym niż własna publiczna reprezentacja

Przekonanie, że na podstawie dostępnych danych można ostatecznie „przejrzeć człowieka", przypomina w istocie narcystyczną iluzję wszechwiedzącego obserwatora, którą psychoanaliza sama powinna poddawać krytyce. Dojrzałe spojrzenie wymaga uznania nie tylko tego, co widoczne,

lecz także granic własnego widzenia. Można zatem sformułować szerszą zasadę antropologiczną: godność w epoce cyfrowej wymaga prawa do bycia widzianym bez redukcji do tego, co zostało zobaczone. Człowiek potrzebuje przestrzeni na odpowiedź, kontekst, korektę i zmianę; potrzebuje możliwości zapomnienia części śladów oraz zachowania obszaru niepublicznego. Nie chodzi tu o prawo do bezkarności, lecz o prawo do bycia większym niż własny błąd, sukces czy publiczna reprezentacja.

Najgłębszy problem współczesnej widzialności nie polega zatem wyłącznie na tym, że „wszyscy patrzą". Polega on na tym, że podmiot coraz częściej spogląda na siebie oczyma hipotetycznej publiczności. Zanim coś przeżyje, wyobraża sobie, jak zostanie to pokazane. Zanim sformułuje przekonanie, przewiduje jego odbiór. Zanim osiągnie sukces, ocenia jego publikowalność. Spojrzenie innych przenika do wnętrza procesu tworzenia self. W takiej kulturze schronieniem psychicznym nie musi być wycofanie z sieci.

Może nim być przeciwnie perfekcyjnie kontrolowana autoprezentacja. Profil staje się wówczas odpowiednikiem narcystycznej fortecy: pokazuje wiele, lecz tylko w sposób zabezpieczający przed ujawnieniem niewiedzy, sprzeczności, porażki czy niekontrolowanej potrzeby. Człowiek może być niezwykle publiczny, pozostając jednocześnie głęboko niewidocznym. Prawdziwym przeciwieństwem takiego schronienia nie jest zatem maksymalna transparentność, lecz zdolność do bycia niedoskonałym w obecności innych bez katastrofy tożsamościowej.

To dokładnie ten sam kierunek, który odnajdywaliśmy w terapii: możliwość bycia widzianym bez konieczności kontrolowania całego spojrzenia; przyjęcie krytyki bez globalnego upokorzenia; uznanie winy bez utożsamienia self z tą winą oraz opuszczenie dawnej wersji siebie bez zaprzeczania jej istnieniu. W ten sposób teoria Steinera, choć powstała na gruncie klinicznym, dostarcza języka pozwalającego uchwycić jedno z podstawowych napięć kultury cyfrowej: człowiek pragnie być zauważony, a jednocześnie potrzebuje prawa do niepełnej widzialności. Potrzebuje rozpoznania, lecz nie całkowitego dostępu do siebie; reputacji, ale i możliwości zmiany; pamięci wspólnoty, lecz nie wiecznego sądu.

Dlatego najbardziej dojrzała kultura widzialności nie byłaby taką, w której nikt nikogo nie ocenia – ocena jest bowiem nieusuwalnym elementem życia moralnego. Byłaby to kultura, w której osąd pozostawia miejsce na kontekst, proporcjonalność i naprawę; w której skandal nie wymazuje człowieka za zdarzeniem, a odpowiedzialność nie zostaje pomylona z publicznym unicestwieniem. W języku wcześniejszej analizy oznaczałoby to przesunięcie zbiorowości od logiki prześladowczego obserwatora ku trzeciej pozycji, zdolnej widzieć zarówno czyn, jak i osobę, zarówno krzywdę, jak i możliwość transformacji.

Na tym poziomie „widzieć i być widzianym” przestaje być wyłącznie problemem psychoterapii. Staje się pytaniem ustrojowym dla kultury cyfrowej: jak budować środowisko społeczne, w którym widzialność służy uznaniu i odpowiedzialności, ale nie przekształca się w omnipotentne prawo zbiorowości do definitywnego posiadania cudzej tożsamości? Odpowiedź wymaga połączenia psychologii z etyką, prawem, teorią instytucji i filozofią wolności. Prawo do pojawienia się przed innymi jest bowiem jednym z warunków życia społecznego, ale równie istotne staje się prawo do tego, aby nie być na zawsze tym, kim inni zobaczyli nas w jednej chwili.

> Czy w świecie, który nigdy nie zapomina, pozostaje jeszcze miejsce na autentyczną przemianę człowieka? Prawdziwym wyzwaniem współczesności nie jest już walka o widzialność, lecz prawo do tego, by nie być na zawsze tym, kim inni zobaczyli nas w jednej, wyrwanej z kontekstu chwili. Być może najwyższym aktem wolności w epoce cyfrowej stanie się zatem odwaga bycia niedoskonałym bez lęku przed wyrokiem wiecznego archiwum.

Inspiracje

[1] "Seeing and Being Seen" John Steiner

John Steiner (ur. 1934) jest wybitnym brytyjskim psychoanalitykiem, psychiatrą oraz analitykiem szkoleniowym i superwizorem w Brytyjskim Towarzystwie Psychoanalitycznym. Wcześniej pracował jako psychoterapeuta konsultant w Klinice Tavistock i Szpitalu Maudsley w Londynie. Steiner, czołowa postać współczesnej psychoanalizy postkleinowskiej, jest najbardziej znany z sformułowania wpływowej koncepcji „psychicznych schronień" – patologicznych organizacji osobowości, które funkcjonują jako obronne schronienia, w których pacjenci wycofują się, aby uciec od nieznośnych lęków pomiędzy pozycjami paranoidalno-schizoidalnymi a depresyjnymi. Jego badania kliniczne rzuciły również światło na dynamikę wstydu, upokorzenia, zażenowania, narcystycznej podatności na zranienie, żałoby oraz psychologicznego mechanizmu obronnego „przymykania oka". W 2016 roku Steiner otrzymał prestiżową Nagrodę Sigourney za wybitny wkład w psychoanalizę.

John Steiner *(born 1934) is a prominent British psychoanalyst, psychiatrist, and training and supervising analyst at the British Psychoanalytical Society. He previously worked as a consultant psychotherapist at the Tavistock Clinic and the Maudsley Hospital in London. A leading figure in contemporary post-Kleinian psychoanalysis, Steiner is best known for formulating the influential concept of 'psychic retreats'—pathological organizations of the personality that function as defensive shelters where patients withdraw to escape intolerable anxieties between the paranoid-schizoid and depressive positions. His clinical investigations have also illuminated the dynamics of shame, humiliation, embarrassment, narcissistic vulnerability, mourning, and the psychological defense mechanism of 'turning a blind eye.' In 2016, Steiner was awarded the prestigious Sigourney Award for his outstanding contributions to psychoanalysis.*

British Psychoanalytical Society

Literatura uzupełniająca

Książki

Literatura pokrewna (Google Scholar):

[1] **"Creativity in the Digital Age"**

Nelson Zagalo, Pedro Branco

2015 | Springer | ISBN: 9781447166818

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] **"Understanding the new digital divide—A typology of Internet users in Europe"**

Petter Bae Brandtzæg, Jan Heim, Amela Karahasanović

2010 | International Journal of Human-Computer Studies | DOI: 10.1016/j.ijhcs.2010.11.004

Google Scholar

[2] **"The ten-twenty electrode system of the International Federation. The International Federation of Clinical Neurophysiology."**

George H. Klem, Hans Otto Lüders, Herbert H. Jasper, Christian E. Elger

1999 | PubMed

Google Scholar

[3] **"Functional connectivity in the human language system: a cortico-cortical evoked potential study"**

Riki Matsumoto, Dileep R Nair, Eric LaPresto, Imad Najm, William E. Bingaman, Hans Otto Lüders

2004 | Brain | DOI: 10.1093/brain/awh246

Google Scholar

[4] **"Attentional capture helps explain why moral and emotional content go viral."**

William J. Brady, Ana P. Gantman, Jay J. Van Bavel

2019 | Journal of Experimental Psychology General | DOI: 10.1037/xge0000673

Google Scholar

[5] **"Overperception of moral outrage in online social networks inflates beliefs about intergroup hostility"**

William J. Brady, Killian Lorcan McLoughlin, Mark P. Torres, Kara Luo, Maria Gendron

2023 | Nature Human Behaviour | DOI: 10.1038/s41562-023-01582-0

Google Scholar

[6] **"The MAD Model of Moral Contagion: The role of motivation, attention and design in the spread of moralized content online"**

William J. Brady, Molly J. Crockett, Jay Joseph Van Bavel

2019 | DOI: 10.31234/osf.io/pz9g6

Google Scholar

[7] **"Why am I seeing this? Assessing Twitter users' knowledge of curation algorithm behavior"**

Caleb Kealoha, William Brady, Molly Crockett

TMS Proceedings 2021 | DOI: 10.1037/tms0000153

Google Scholar

[8] **"Enforcing social norms: The morality of public shaming"**

Paul Billingham, Tom Parr

2020 | European Journal of Philosophy | DOI: 10.1111/ejop.12543

Google Scholar

[9] **"A framework for analyzing public reason theories"**

Paul Billingham, Anthony Taylor

2020 | European Journal of Political Theory | DOI: 10.1177/1474885120925381

Google Scholar

[10] **"Online Public Shaming: Virtues and Vices"**

Paul Billingham, Tom Parr

2019 | Journal of Social Philosophy | DOI: 10.1111/josp.12308

Google Scholar

[11] **"Online Public Shaming, the Duties of Social Media Platforms, and the Case for Regulation"**

Paul Billingham, Tom Parr

2026 | Philosophy & Technology | DOI: 10.1007/s13347-025-01031-y

Google Scholar

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.

APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: 2c4853a0-c948-46b3-b4a6-4cddeadc40da