

# **КРИХКІСТЬ ІНТЕРНЕТ-ПОКОЛІННЯ**

GREG LUKIANOFF  
JONATHAN HAIDT

# **THE CODDLING OF THE AMERICAN MIND**

**HOW GOOD INTENTIONS AND  
BAD IDEAS ARE SETTING UP  
A GENERATION FOR FAILURE**

PENGUIN PRESS · NEW YORK · 2018

ГРЕГ ЛУК'ЯНОФФ  
ДЖОНАТАН ГАЙДТ

# **КРИХКІСТЬ ІНТЕРНЕТ-ПОКОЛІННЯ**

**ЯК ТЕПЛИЧНЕ ВИХОВАННЯ  
ШКОДИТЬ СУЧАСНІЙ МОЛОДІ**

*Переклала з англійської  
Євгенія Кузнецова*

«Наш Формат» · Київ · 2022

Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті [nashformat.ua](http://nashformat.ua)

УДК 159.923:316.642.3]-053.4/.6(73)

Л84

**Лук'янофф Грег, Гайдт Джонатан**

Л84 Крихкість інтернет-покоління: як тепличне виховання шкодить сучасній молоді / пер. з англ. Євгенія Кузнецова. — К. : Наш Формат, 2022. — 400 с.

ISBN 978-617-8115-75-3 (паперове видання)

ISBN 978-617-8115-76-0 (електронне видання)

Автори досліджують безліч суспільних тенденцій, що впливають на формування ментальної крихкості молодого покоління у США. Зокрема, вони аналізують параноїдальне батьківство, зникнення вільної дитячої гри, одержимість безпекою на всіх ланках американської освіти: від дитсадка до університетів, а також вплив інтернету, соцмереж та гаджетів. Книжка містить детальні практичні поради з використання когнітивно-поведінкової терапії для зміцнення психічного здоров'я серед молоді й дорослих.

УДК 159.923:316.642.3]-053.4/.6(73)

Книжка вийшла за підтримки  
ГО «Реформація»



format.ua



долучитися

Перекладено за виданням: Greg Lukianoff, Jonathan Haidt. *The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure* (New York, Penguin Press, 2018, ISBN 9780735224896).

Усі права застережено

© 2018 by Greg Lukianoff and Jonathan Haidt.

All rights reserved.

© Кузнецова Є., пер. з англ., 2022

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,

оригінал-макет, 2022

ISBN 978-617-8115-75-3 (паперове видання)

ISBN 978-617-8115-76-0 (електронне видання)

# ЗМІСТ

*Вступ. Пошуки мудрості* ..... 11

## Частина перша

### **Три погані ідеї**

*Розділ 1. Антиїстина крихкості: що вас не вбиває,  
робить вас слабшими* ..... 31

*Розділ 2. Антиїстина емоційного доведення:  
завжди довіряйте своїм почуттям* ..... 47

*Розділ 3. Антиїстина нас проти них: життя — це битва  
між хорошими й лихими людьми* ..... 68

## Частина друга

### **Як працюють погані ідеї**

*Розділ 4. Залякування та насильство* ..... 99

*Розділ 5. Полювання на відьом* ..... 119

## Частина третя

### **Як ми до цього дійшли?**

*Розділ 6. Цикл поляризації* ..... 147

*Розділ 7. Тривожність та депресія* ..... 166

*Розділ 8. Параноїдальне батьківство* ..... 187

<i>Розділ 9. Зникнення гри</i> .....	206
<i>Розділ 10. Бюрократія одержимості безпекою</i> .....	221
<i>Розділ 11. Гонитва за справедливістю</i> .....	242

## Частина четверта

### **СТАТИ МУДРІШИМИ**

<i>Розділ 12. Мудріші діти</i> .....	267
<i>Розділ 13. Мудріші університети</i> .....	286
<i>Висновок. Мудріші спільноти</i> .....	297
<i>Подяки</i> .....	305
<i>Додаток 1. Як застосовувати КПП</i> .....	309
<i>Додаток 2. Чиказька заява щодо принципів свободи слова</i> .....	314
<i>Джерела</i> .....	317
<i>Примітки</i> .....	330

*Готуй дитину до шляху, а не шлях до дитини.*

Народна мудрість,  
походження невідоме

*Найлютіші вороги не можуть вам нашкодити так,  
як власні неприборкані думки. Проте якщо ви їх опануєте,  
ніщо вам так не допоможе, навіть батько чи мати.*

Будда,  
«Дхаммапада»<sup>1</sup>

*Межа між добром і злом перетинає серце кожної людини.*

Олександр Солженіцин,  
«Архіпелаг Гулаг»<sup>2</sup>

*Нашим матерям, які зробили все можливе,  
аби підготувати нас до шляху.*

Джоанні Делтон Лук'янофф  
Елен ГАЙДТ (1931–2017)



Вступ

## Пошуки мудрості

**Ц**я книжка про мудрість та її протилежність. Її задум з'явився під час нашої подорожі до Греції в серпні 2016 року. Ми вже писали про деякі ідеї, що ширились університетами і здавалися нам такими, що шкодять студентам та погіршують їхні шанси на повноцінне життя. По суті, вони робили студентів менш мудрими. Тому ми вирішили написати книжку, щоб попередити інших про ці жажливі ідеї, і спершу самі вирушили на пошуки мудрості. Ми обоє працюємо в університетах й останнім часом неодноразово чули про мудрість Мізопоноса, сучасного провидця, який живе в печері на північному схилі гори Олімп, де продовжує проводити ритуали культу Коалемоса.

Ми полетіли до Афін, а потім п'ять годин їхали потягом до Літочоро, містечка біля підніжжя гори. На світанку наступного дня ми пішли шляхом, яким греки ходили тисячі років, аби поспілкуватися зі своїми богами. Шість годин ми рухалися крутою та вітряною стежкою. Опівдні прийшли до розвилки, де був знак із написом «Мізопонос» і стрілкою, що вказувала праворуч. Головна стежка повертала ліворуч і здавалася не надто привабливою: вузька розщелина із явною небезпекою зсувів.

Стежка до Мізопоноса, навпаки, була рівненька, полога й проста — бери і йди. Вона пролягала через приємний лісок із соснами та ялинами, міцний пішохідний дерев'яний місток

через глибоке провалля і зрештою привела нас прямо до входу у велику печеру.

Усередині ми застали дивне видовище. Мізопонос та його помічники запровадили систему номерків, яку можна іноді побачити в кафе, і перед нами була черга шукачів. Ми взяли номерок, заплатили сто євро за приватну зустріч із великою людиною, виконали обов'язкові ритуали очищення і взялися чекати.

Коли надійшла наша черга, ми ступили у тьмяно освітлену келію в глибині печери, де з кам'яної стіни било джерельце і вода лилася вниз, у велику білу мармурну ємність, що чимось нагадувала фонтанчик для пташок, який ставлять у саду. Біля води сидів Мізопонос у зручному кріслі. Як виявилось, воно було марки Barcelona, із сімдесятих років. Ми чули, що він говорить англійською, але були вражені, коли він привітався з нами ідеальною англійською мовою з американським акцентом і ноткою лонг-айлендської вимови: «Ну, хлопці, розкажіть, що шукаєте».

Першим заговорив Джон: «О мудрий провидцю, ми прийшли в пошуках істини. Які є на світі найглибші та найвеличніші істини?».

Грег подумав, що треба бути конкретнішими, і додав: «Власне, ми пишемо книжку про мудрість для підлітків, молоді, батьків та вчителів і сподівалися, що ви могли б виокремити із ваших ідей стислі аксіоми, бажано штуки три, які, якщо їх дотримуватися, допоможуть молодим людям досягти мудрості протягом їхнього життя».

Хвилини зо дві Мізопонос сидів із заплющеними очима. Нарешті він їх розплющив і заговорив.

— Цей струмок — джерело Коалемоса. Коалемос був грецьким богом мудрості, звісно, не настільки відомим, як Афіна, яка, на мою думку, надто розкручена. Але Коалемосу теж було що сказати, якщо попитати. А ви спитали. Тож я вам розкажу. Я дам вам три чаші мудрості.

Він набрав води із джерела в алебастрову чашу і простягнув її нам. Ми обидва попили з неї й віддали назад.

— Ось перша істина, — сказав він. — *Що тебе не вбиває, робить тебе слабшим*. Тому уникай болю, незручностей та будь-чого, від чого може бути неприємно.

Джон здивувався. Він написав книжку «Гіпотеза щастя», де стародавню мудрість розглянуто крізь призму сучасної психології. У книжці він цілий розділ присвятив спростуванню заяви провидця — знаменитому вислову Фрідріха Ніцше: «Що мене не вбиває, робить мене сильнішим»<sup>3</sup>. Джон подумав, що це просто помилка.

— Пробачте, Ваша Святосте, — сказав він, — ви справді мали на увазі «слабшим»? Бо я чув стільки древніх мудрих висловів, де йшлося про те, що біль, невдачі й навіть травматичний досвід можуть зробити людину *сильнішою*.

— Я сказав «слабшим»? — спитав Мізопонос. — Стривайте... то слабшим чи сильнішим?

Він примружився в задумі, а потім розплющив очі і сказав:

— Так, усе правильно, я мав на увазі «слабшим». Поганий досвід — це жахливо, кому таке треба? Ви що, приїхали аж сюди по поганий досвід? Звісно, ні. Чи по біль? Стільки провидців сидять тут у горах по дванадцять годин на день, і що воно їм дає? Проблеми з кровообігом і біль у попереку. Яку ж мудрість можна видати, якщо весь час думаєш, що й де в тебе болить? Саме тому я придбав собі це крісло двадцять років тому. Чому мені не може бути зручно?

Із явним роздратуванням у голосі він додав:

— Можна я закінчу?

— Пробачте, — сказав Джон покірно.

Мізопонос налив ще чашу води. Ми її випили.

— По-друге, — продовжив він, — *завжди довіряй своїм почуттям*. Ніколи не став їх під сумнів.

Отут уже настала Грегова черга заперечувати. Він роками практикував когнітивно-поведінкову терапію, яка ґрунтується саме на протилежній пораді: почуття нас так часто обманюють, що неможливо бути психічно здоровою людиною, *якщо* не навчитися ставити їх під сумнів і не звільнитися від поширених

викривлень реальності. Але він навчився контролювати свої раптові негативні реакції, тому прикусив язика і нічого не сказав.

Мізопонос налив ще води, і ми знову випили.

— По-третє: *життя* — це битва між хорошими і лихими людьми.

Ми глянули один на одного з розчаруванням. Грег не витримав:

— О великий провидцю Коалемоса, — невпевнено почав він, — чи можете ви пояснити нам цю істину?

— Деякі люди хороші, — повільно й голосно сказав Мізопонос, наче подумав, що ми недочули, — а деякі — погані.

Він підкреслено на нас глянув і вдихнув.

— У світі багато зла. Звідки воно? — він зробив паузу, наче чекаючи на нашу відповідь. Нам не було що сказати.

— Від лихих людей! — продовжив він, явно дратуючись. — І ви та решта людей маєте проти них боротися. Треба воювати за мораль і добро. Ви ж бачите, які бувають погані й злі люди. Треба кидати їм виклик! Створювати коаліції праведних і ганьбити лихих людей, аж поки вони не змінять свою поведінку.

— А вони часом не думають те саме про нас? — спитав Джон. — Як знати, що ми маємо рацію, а вони помиляються?

— Ви хоч чогось навчилися від мене сьогодні? — різко відповів Мізопонос. — Довіряйте своїм почуттям. Ви відчуваєте, що маєте рацію? Відчуваєте, що помиляєтеся? Я відчуваю, що наша розмова завершена. Вимітайтеся.

\* \* \*

Ніякого Мізопоноса не існує<sup>4</sup>, а ми не їздили ні в яку Грецію, щоб відкрити для себе ці три жахливі ідеї. У цьому не було потреби. Їх можна знайти в університетах, школах і в багатьох домівках. Цих антиістин не вчать навмисне, їх передають молоді через правила, звички і норми, нав'язані їм часто з найкращими намірами.

Це книжка про три великі антиістини, які останнім часом неймовірно поширилися:

1. Антиїстина крихкості: *що вас не вбиває, робить вас слабшими.*
2. Антиїстина емоційного доведення: *завжди довіряйте своїм почуттям.*
3. Антиїстина нас проти них: *життя — це битва між хорошими й лихими людьми.*

Є багато антиїстин, але великою антиїстина може стати тоді, коли відповідає таким критеріям:

1. Суперечить стародавній мудрості (ідеям, які простежуються в літературі багатьох культур).
2. Суперечить сучасним психологічним дослідженням благополуччя.
3. Шкодить людям та спільнотам, які її дотримуються.

Ми покажемо, як ці три великі антиїстини, а також політичні рішення та рухи, що на них ґрунтуються, спричиняють проблеми для молоді, університетів і загалом для ліберальних демократій. Серед них: зростання кількості випадків підліткової тривожності, депресії та самогубств упродовж останніх декількох років. У вищих культурах стала ідеологічно вивіреною, що ставить під загрозу можливість науковців шукати істину, а студентам — вчитися від різних мислителів. Кількість людей із радикальними поглядами збільшується як у правому, так і в лівому крилі, що призводить до поглиблення ненависті між ними. Соцмережі дали вихід завзятим перепалкам, що перетворилися на «культуру виклику»: будь-кого можна публічно зацькувати за те, що він щось сказав із добрими намірами, а хтось побачив у його словах недоброзичливість. Нові медіа дозволяють громадянам ховатися в бульбашках самоствердження, де їхні найбільші страхи про те, яка лиха інша сторона, роздувають екстремісти і тролі, чия мета — посяти розбрат та незгоду.

Три великі антиїстини розцвіли в багатьох університетських кампусах, проте вони беруть свій початок у ранньому дитинстві,

а тепер, з університетів, вони ширяться в корпоративний світ та громадський сектор, включно із національною політикою. Вони виходять за межі американських університетів і поширюються у вишах по всьому англомовному світу<sup>5</sup>. Великі антиїстини шкодять усім. Усі, кому не байдужа молодь, освіта чи демократія, мають задуматися про ці тенденції.

## Справжні витоки цієї книжки

У травні 2014 року ми (Ґрег та Джон) разом обідали в Нью-Йорку, у Ґрінвіч-Вілледж. Ми збиралися поговорити про одне питання, яке Ґрег намагався розв'язати останні кілька років. Він захисник першої поправки<sup>\*</sup>. З 2001 року він бореться за академічну свободу та свободу слова в університеті, очолюючи Фондацію за особисті права в освіті (FIRE)<sup>6</sup>. Це незалежна, неприбуткова організація, яка захищає свободу загалом, а також свободу слова й науки та юридичні гарантії у вишах.

Протягом Ґрегової кар'єри заклики до цензури лунали переважно від адміністрації університетів. Студенти, навпаки, завжди відстоювали свободу слова чи навіть вимагали її. Але тепер дещо змінилось: у деяких вишах слова почали вважати чимось небезпечним. Восени 2013 року Ґрег почув про студентів, які просили прибрати із курсів матеріал, що їх «тригерить». До весни 2014 року про цю тенденцію писали вже в *The New Republic*<sup>7</sup> та в *New York Times*<sup>8</sup>. Ґрег також помітив, що почастишали прохання студентів не запрошувати лекторів, із думкою яких вони не погоджувалися. Якщо ж їх таки запрошували, то студенти активно використовували «вето геклера<sup>\*\*</sup>» — робили так, аби студенти не приходили на виступи або ж не чули промовців.

---

<sup>\*</sup> Йдеться про першу поправку до Конституції США, яка закріплює свободу слова, преси, релігії, мирних зібрань та право звернення до уряду щодо припинення зловживань. — *Прим. наук. ред.*

<sup>\*\*</sup> Heckler's veto — так у США називають способи, якими змушують замовкнути оратора, не застосовуючи правових методів. Наприклад, не давати виступити на демонстрації тощо. — *Прим. пер.*

Проте Грега найбільше хвилювало те, як змінюються *пояснення* таких реакцій і як вони впливають на навчальний матеріал і на самих промовців. Тому він і хотів поговорити з Джоном.

Раніше адміністрація університетів розробила етичний кодекс виступів, щоб запобігти расистським чи сексистським промовам. Проте з часом виступи почали відфільтровувати через різні медичні причини: студенти заявляли, що деякі виступи чи навіть зміст книжок та курсів якось позначаються на їхній *життєдіяльності*. Вони хотіли, щоб їх захистили від матеріалу, який, на їхню думку, може загрожувати їхньому психічному здоров'ю, «тригерити їх» чи змушувати «почуватися в небезпеці».

Наприклад, до базових курсів у Колумбійському університеті (тобто курсів, які мають пройти всі бакалаври) належить предмет під назвою «Шедеври західної літератури та філософії»<sup>9</sup>. Цей курс колись передбачав вивчення праць Овідія, Гомера, Данте, Августина, Монтеня та Вулф. За визначенням університету, цей курс покликаний зачепити «найскладніші питання людського існування». Проте в 2015 році чотири студенти написали статтю у шкільну газету, доводячи, що студентам «треба почуватися в аудиторії безпечно», а «багато текстів західного канону переплетені історіями відчуження й пригноблення» і містять «матеріал, що тригерить, ображає й маргіналізує ідентичності студентів в аудиторії». Деякі студенти сказали, що ці тексти настільки емоційно важко читати та обговорювати, що викладачі мали б «попередити про тригери» й надати підтримку постраждалим студентам<sup>10</sup>. (Попередження про тригери — це усні чи письмові сповіщення викладачів, щоб попередити студентів, що вони зараз побачать матеріал, який може їх засмутити.) Есей усе ж був досить докладним, і в ньому було порушено важливі питання щодо врізноманітнення літературного канону, але чи можна обговорювати літературу через протиставлення безпеки та небезпеки? Чи вплине такий підхід на реакцію студентів на стародавні тексти, змусивши їх відчувати загрозу і стрес у моменти, коли вони просто мали б відчутти неприязнь чи дискомфорт?

Звісно, студентський активізм — справа не нова. Студенти десятиліттями намагалися вплинути на навчальне середовище: наприклад, під час «канонічних воєн» 1990-х, коли вони разом із викладачами хотіли додати до списків літератури, де переважали «мертві білі чоловіки», більше жінок та людей з іншим кольором шкіри<sup>11</sup>. Студенти 1960-х і 1970-х часто намагалися не допустити в університети ораторів або не дати їм бути почутими. Наприклад, студенти кількох університетів виступали проти лекцій біолога Едварда Вілсона через його праці про те, як еволюція формувала людську поведінку: дехто з них вважав, що такі твердження можна використати, щоб виправдати наявні гендерні ролі та нерівності. (Постер про один із таких протестів закликав приносити із собою щось для створення шуму<sup>12</sup>.) Проте ті ініціативи не були зумовлені турботою про здоров'я. Студенти хотіли не дати говорити людям, які, на їхню думку, несли лихі ідеї (як буває і тепер), але тоді вони не казали, що такі лекції чи ідеї *травмують* університетську спільноту. І точно не просили викладачів та адміністрацію захистити їх від присутності певних осіб.

Сьогодні ж такі протести виходять з того, що студенти крихкі. Навіть ті з них, хто самі не такі вразливі, вважають, що *іншим* загрожує небезпека, тому треба їх захищати. Ніхто не очікує, що студенти стануть сильнішими від того, що ознайомляться з ідеями чи текстами, які вони вважають такими, що їх «тригерять». (Це антиістина крихкості: *що вас не вбиває, робить вас слабшими.*)

Грегові, який сам усе життя страждав від депресії, такий підхід здається жакливим. Шукаючи способів подолати депресію, він, як і багато інших людей по всьому світу, з'ясував, що найефективніший спосіб — когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ вчить людину помічати «когнітивні викривлення», як-от катастрофічне бачення (*якщо я завалю цей тест, то завалю й іспит, через що мене виженуть зі школи, і я ніколи не знайду роботу...*) чи «негативне фільтрування» (коли звертаєш увагу лише на негативні відгуки, не помічаючи похвали). Такі



викривлені й нераціональні схеми мислення притаманні людям у депресії чи з тривожними розладами. Ми не стверджуємо, що студенти не бувають у реальній небезпеці чи що їхні заяви про несправедливість — це зазвичай когнітивні викривлення. Ми кажемо, що, навіть якщо студенти реагують на реальні проблеми, через такі схеми вони ймовірніше, ніж минулі покоління, вважатимуть ці проблеми загрозливішими, що ускладнює їх вирішення. Важливе відкриття дослідників КПТ полягало в тому, що якщо людям вдається перестати думати в такий спосіб, то депресія та тривожність зазвичай відступають. Саме тому Грег занепокоївся, коли помітив, що деяким реакціям студентів на виступи в університетах властиві *такі самі викривлення*, з якими він учився боротися під час терапії. Звідки студенти цього навчилися? Чи не призведуть ці когнітивні викривлення до того, що вони стануть вразливішими до *тривожних* розладів чи депресії?

Звісно, університетське життя, як порівняти з 1970-ми, дуже змінилося. Студенти нині набагато різноманітніші. Вони приїжджають на навчання, часто маючи важкий досвід за плечима: дискримінацію, бідність, травми, проблеми з ментальним здоров'ям. Викладачі мають брати до уваги ці відмінності, переглядати власні застарілі погляди і прагнути побудувати інклюзивну спільноту. Але як це найкраще зробити? Якщо ми особливо переймаємося студентами, які стикалися з такими серйозними труднощами, то чи варто робити своїм пріоритетом їхній захист від людей, книжок чи ідей, які можуть їх образити? Чи можливо, що такі заходи, хай з якими добрими намірами їх уживають, мають побічний ефект і шкодять тим самим студентам?

Усі студенти мають бути готові до справжнього світу після вишу, а декому з них доведеться зробити неймовірний стрибок, адже вони почуватимуться в небезпеці, чужими в чужій країні, і саме їм треба буде вчитися найшвидше і найстаранніше. Правила гри не однакові для всіх, а життя — несправедливе. Але університет — мабуть, найкраще середовище у світі, де можна наживо зустрітися з людьми та познайомитися з ідеями, які