

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 КПТ</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»¹

Межа між добром і злом перетинає серце кожної людини.

Олександр Солженіцин,
«Архіпелаг Гулаг»²

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

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

Вступ

ПОШУКИ МУДРОСТІ

Ця 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 жахливі ідеї, і спершу самі вирушили на пошуки мудрості. Ми обоє працюємо в університетах й останнім часом неодноразово чули про мудрість Мізопноса, 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 «Мізопнос» і стрілкою, що вказувала праворуч. Головна стежка повертала ліворуч і здавалася не надто привабливою: вузька розщелина із явною небезпекою зсувів.

Стежка до Мізопноса, 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 Barcalounger, 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»³. 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 існує⁴, 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: