

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HAIDT, JONATHAN

**O generație în pericol: cum afectează telefonul
sănătatea mintală a copiilor noștri și cum îi putem
proteja/ Jonathan Haidt. - București : Bookzone, 2024**

ISBN 978-630-305-331-8

159.9

Traducător: **Cosmin Nedelcu**
Redactor: **Justina Ene**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

THE ANXIOUS GENERATION
Copyright © 2024 by Jonathan Haidt
All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodușă fără acordul editurii.

Editura Bookzone
Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București
Comenzi și informații:
Telefon: 031-433.50.68
E-mail: office@bookzone.ro
www.bookzone.ro

Jonathan Haidt

O generație în pericol

**Cum afectează telefonul sănătatea mintală
a copiilor noștri și cum îi putem proteja**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

CUPRINS

Un ultim semnal de trezire	9
Introducere: Să crești pe Marte	15

Partea 1
UN TSUNAMI

1. Valul suferinței	37
---------------------	----

Partea a 2-a
POVESTEA DE FUNDAL:
DECLINUL COPILĂRIEI BAZATE PE JOACĂ

2. Ce trebuie să facă un copil în copilărie	75
3. Modul descoperire și nevoia de joacă riscantă	99
4. Pubertatea și tranziția blocată către vârsta adultă	137

Partea a 3-a
MAREA REMODELARE:
ASCENSIUNEA COPILĂRIEI BAZATE PE TELEFON

5. Cele patru efecte nocive fundamentale: privarea de relații sociale, privarea de somn, fragmentarea atenției și dependența	159
--	-----

6. De ce rețelele sociale le fac mai mult rău fetelor decât băieților	197
7. Ce se întâmplă cu băieții?	237
8. Înălțare și degradare spirituală	273

Partea a 4-a

ACȚIUNE COLECTIVĂ PENTRU O COPILĂRIE MAI SĂNĂTOASĂ

9. Pregătirea pentru acțiune colectivă	303
10. Ce pot face guvernele și companiile tehnologice acum	311
11. Ce pot face școlile acum	339
12. Ce pot face părinții acum	367
Concluzie: Să readucem copilăria pe Pământ	397
Mulțumiri	405
Note	409

UN ULTIM SEMNAL DE TREZIRE

Încă de la primele pagini ale acestei cărți, m-am întrebat, cu furie aproape, de ce nu este impusă ea tuturor părinților și educatorilor din lume, așa, printr-un act nedemocratic de forțare a lecturii la nivel internațional.

Dacă pentru o decadă sau două am stat cu totul în întuneric în legătură cu impactul rețelelor sociale în viața copiilor noștri, acum avem o mulțime de studii care ne alertează coerent și vehement pe tema acestei uriașe toxicități, cu dovezi de nezdruncinat. Și avem, desigur, această carte, care demonstrează fără drept de apel în câte moduri le furăm copiilor etape absolut necesare în dezvoltarea rezilienței lor emoționale și sociale, înlocuindu-le cu timpul comod la ecrane.

Vorbind deunăzi cu mama unei fetițe de 12 ani, a cărei atenție a suferit fragmentări vizibile și a cărei imagine de sine este, de ceva vreme, pradă multor neliniști și compulsii de a cere validare permanentă în jur, am simțit, de partea cealaltă a telefonului, un adult șovăitor și nesigur, la rândul său. Teamă că retragerea telefonului ar aduce copilului o oarecare suferință de moment sau ar crea proteste incomode în casă părea mai greu de acceptat decât consecințele orelor petrecute de copil în fața ecranului.

Efectul aparent calmant al telefonului asupra copiilor, mai ales la ceas de seară, atunci când ne întoarcem

obosiți de la serviciu, este o promisiune atât de atrăgătoare, că mai degrabă am închide ochii și urechile la adevărurile indigeste și la deciziile dificile pe care le avem de luat. „Dar este singurul moment de liniște!”, „Dar plânge că este singurul copil din clasă care nu are mobil!”, spun părinții adesea, cu ton rugător, atunci când sunt confrunțați cu alegerea de a interzice copilului sub 14 ani accesul la telefoane inteligente.

Ce avem nevoie să știm, pe scurt, atunci când ne este tare greu să luăm nepopulara și curajoasa măsură de a le interzice copiilor până în 14-16 ani accesul la rețelele sociale?

Între anii 2010 și 2015, a avut loc o schimbare profundă în viața tinerilor – o tranziție masivă a vieții lor sociale și de petrecere a timpului liber către smartphone-uri, jocuri video online și rețele sociale. Această perioadă, marcată de ceea ce autorul de față numește „Marea remodelare a copilăriei,” a coincis cu o creștere fără precedent a problemelor de sănătate mintală în rândul adolescenților.

Creșterea alarmantă a cazurilor de anxietate, depresie și comportamente autodistructive în rândul adolescenților a fost înregistrată mai ales în cazul fetelor, acolo unde validarea socială depinde enorm de aparențe, judecăți, comparații și de manipularea percepțiilor. Mai mult, fiind mai deschise în a-și exprima sentimentele, fetele ajung să se impresioneze reciproc, contaminându-se mimetic cu stări declarate de apatie, nesigurantă de sine sau chiar depresie.

Dezvoltarea copiilor se bazează pe învățare socială prin conformism și prestigiu. Copiii sunt programați să imite comportamentele pe care le consideră cele mai comune sau cele mai prestigioase. În trecut, acest proces de învățare se desfășura în cadrul comunității locale sau al familiei, unde valorile aveau o utilitate demonstra-

bilă practic. În era digitală, copiii sunt expuși unui flux nesfârșit de influenceri online, ale căror valori și comportamente sunt adesea superficiale sau nerelevante în realitatea imediată. Copiii ajung să confunde valoarea unui lucru doar cu puterea acestuia de a capta atenția sau de a sta în *trend*.

Copilăria umană este unică în regnul animal prin durata sa extinsă și prin importanța pe care o are joaca liberă pentru dezvoltarea abilităților sociale, cognitive și fizice. Creierul uman este aproape complet dezvoltat până la vârsta de cinci ani, dar are nevoie de un interval extins pentru a se configura complet și pentru a absorbi lecțiile culturale esențiale. În copilărie, joaca liberă are un rol crucial în dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor, negociere, colaborare și empatie. Până la 16 ani, contactul direct cu realitatea – prin joc, explorare, dificultăți practice și socializare directă – face diferența între un tânăr rezilient și unul ce cade pradă perdelelor de fum din lumea online.

Creierul uman funcționează în două moduri de bază: modul descoperire, care se concentrează pe explorarea și experimentarea lumii, și modul defensiv, care se activează în fața amenințărilor și a pericolelor. Generația Z, expusă constant la fluxuri de informații nesfârșite prin intermediul tehnologiei digitale, pare să fie blocată în modul defensiv. În loc să fie deschiși la noi experiențe și la învățare, tinerii sunt într-o stare permanentă de alertă, căutând amenințări și pericole sau conservându-se apatic, așa cum mediul online i-a programat deja să reacționeze.

Acest mod defensiv este accentuat de cultura de „safetyism” (siguranță extremă) care a început să se manifeste în anii 1980 și 1990, când părinții au devenit din ce în ce mai protectori și temători față de copiii lor. Teama exagerată de pericole imaginare sau minore i-a

împiedicat pe copii să se expună riscurilor și să învețe cum să gestioneze dificultățile. Copiii au devenit astfel mai fragili și mai temători ca adulții, incapabili să facă față provocărilor vieții de zi cu zi.

Pe scurt, din nevoia de a crea conținut capabil să deturneze atenția și s-o convertească în câștiguri financiare, cultura mediului online a întrerupt cu totul procesele naturale de maturizare sănătoasă a copiilor, chiar sub ochii noștri – totul bine camuflat în senzația de fascinație și de liniște pe care ecranele o dau în casele noastre.

De aici, o generație fragilă și anxioasă, cu atenție fragmentată și lipsă de reziliență socială și academică.

Pentru că ne este foarte greu să le refuzăm avantajele și gratificările de tot felul, noi, părinții, avem la rândul nostru dificultatea de a face alegeri bazate pe fapte dovedite științifice. Într-o lume în care totul s-a relativizat și în care fiecare pare să aibă dreptul de a postula propriul adevăr, pare că avem noi înșine dificultatea de a separa albul de negru. Cu atât mai greu ne este cu cât aceeași cultură a consumismului ne-a vândut deja ideea că a fi părinți buni înseamnă a ne face copiii fericiți.

Cu cât suntem mai atașați de această iluzie a fericirii propriului copil, cu atât mai greu ne va fi să înțelegem importanța emoțiilor negative în devenirea lor, acelea care apar odată cu interdicții sănătoase, limite naturale și respectul, în general, pentru ce anume face ca specia umană să înflorească.

Fără control parental acasă în relația copilului de 9-16 ani cu rețelele sociale, nu există nicio altă baghetă magică a creșterii sănătoase – nicio școală extraordinară, niciun profesor supertalentat, niciun program ultramodern. Toate dau greș în fața apetitului pentru cultura „like”, „fast”, „scroll”, „delete”. Noi suntem abia în zorii acestei uriașe realizări. Generațiile acestea de părinți

vor avea cumplita revelație, peste încă un deceniu, când copiii lor își vor lua viața în propriile mâini, că nu există în destinul lor ceva solid pe care pot construi, cu reziliență, încredere și răbdare.

Sper din suflet ca această carte să fie un suficient de puternic semnal de trezire.

Introducere

CUM CREȘTI PE MARTE

Să presupunem că, atunci când fiica ta mai mare împlinește zece ani, un miliardar vizionar pe care nu l-ai întâlnit niciodată o alege să se alătore primei colonii umane permanente de pe Marte. Rezultatele ei școlare – pe lângă o analiză a genomului ei, un lucru pentru care nu-ți amintești să-ți fi dat consimțământul – i-au asigurat un loc acolo. Fără să ai habar, ea se înscrisese pentru misiune pentru că adoră spațiul cosmic; pe deasupra, toți prietenii ei se înregistraseră. Te imploră s-o lași să plece.

Înainte să spui nu, ești de acord să afli mai multe. Descoperi că motivul pentru care sunt recrutată copiii este faptul că se adaptează mai bine la condițiile neobișnuite de pe Marte decât adulții, îndeosebi la gravitația redusă. Dacă pe Marte copiii trec prin pubertate și prin puseul de creștere care îi este asociat, corpurile lor se vor adapta permanent, spre deosebire de coloniștii care vin acolo ca adulți. Cel puțin asta-i teoria. Nu se știe dacă acești copii adaptați la Marte ar putea să se întoarcă pe Pământ.

Mai găsești și alte motive să te temi. Mai întâi, este vorba de radiații. Flora și fauna Pământului au evoluat sub scutul protector al magnetosferei care blochează sau deturneză cea mai mare parte a vântului solar, razele cosmice și alte fluxuri de particule nocive care ne bombardează planeta. Marte nu posedă un asemenea scut, așa că un număr mult mai mare de ioni ar pătrunde prin ADN-ul fiecărei celule din trupul fetei tale. Cei care

au pus la cale proiectul au construit scuturi protectoare pentru colonia marțiană pornind de la studiile efectuate asupra astronautilor adulți, care prezintă un risc ușor mai ridicat de cancer după ce petrec un an în spațiu.¹ Dar copiii prezintă un risc și mai mare, căci celulele lor se dezvoltă și se diversifică mai rapid și ar suferi rate mai ridicate de deteriorare celulară. Au ținut oare proiectanții cont de acest lucru? Au făcut vreo cercetare în privința siguranței copiilor? După cum îți poți da seama, nu.

Și mai este și gravitația. De-a lungul veacurilor, evoluția a optimizat structura fiecărei creaturi în funcție de forța gravitațională de pe planeta noastră. Încă de la naștere, oasele, articulațiile, mușchii și sistemul cardiovascular ale fiecărei ființe se dezvoltă ca reacție la atracția unidirecțională și neschimbătoare a gravitației. Eliminarea acestei presiuni constante ne afectează profund corpurile. Mușchii astronautilor adulți care petrec luni întregi în imponderabilitatea spațiului devin mai slabi, iar oasele lor își pierd din densitate. Fluidele lor corporale se adună în locuri în care n-ar trebui s-o facă, cum ar fi în cavitatea cerebrală, ceea ce exercită presiune asupra globilor oculari, modificându-le forma.² Marte are gravitație, însă doar 38% din cea la care ar fi supus un copil pe Pământ. Copiii crescuți în mediul cu gravitație redusă de pe Marte ar prezenta un risc ridicat de dezvoltare a unor deformări ale scheletului, inimii, ochilor și creierului. Au ținut oare proiectanții cont de această vulnerabilitate a copiilor? Din câte îți poți da seama, nu.

Așadar, ai lăsa-o să plece?

Firește că nu. Îți dai seama că-i o idee complet țienică – să trimiți copii pe Marte, să nu se mai întoarcă poate niciodată pe Pământ. De ce ar permite vreun părinte așa ceva? Compania din spatele proiectului se grăbește să-și revendice planeta Marte înaintea oricărei companii rivale. Conducătorii ei par să nu știe nimic

despre dezvoltarea celor mici și nu lasă impresia că le-ar păsa de siguranța copiilor. Mai rău decât atât: *compania n-a solicitat o adeverință de permisiune parentală*. Atâta vreme cât un copil bifează o căsuță în care susține că a obținut permisiunea părinților, poate să-și ia zborul pe Marte.

Nicio companie n-ar putea să ne ia copiii de lângă noi și să-i pună în pericol fără consimțământul nostru, altfel s-ar confrunta cu probleme majore în justiție. Nu-i așa?

La intrarea în noul mileniu, companiile din domeniul tehnologic cu sediul pe Coasta de Vest a Statelor Unite au creat un set de produse care au schimbat lumea și au profitat de internetul în rapidă dezvoltare. Există un sentiment de încredere în tehnologie împărtășit pe scară largă; produsele respective ușurau viața, o făceau mai distractivă și mai productivă. Unele dintre ele ajutau oamenii să se conecteze și să comunice, prin urmare părea probabil că vor fi de folos numărului din ce în ce mai mare de democrații incipiente. La scurt timp după căderea Cortinei de Fier, ai fi zis că sunt zorii unei ere noi. Fondatorii acestor companii au fost aclamați ca niște eroi, genii și binefăcători la nivel mondial care, asemenea lui Prometeu, aduceau omenirii darurile zeilor.

Însă industria tehnologică nu transforma doar viața adulților. Începea să transforme și viața copiilor. Copiii și adolescenții se uitau mult la televizor începând cu anii 1950, dar noile tehnologii erau mult mai portabile, mai personalizate și mai antrenante decât tot ceea ce existase până atunci. Părinții au descoperit în scurt timp acest adevăr, cum mi s-a întâmplat mie în 2008, când fiul meu în vârstă de doi ani stăpâna interfața tactilă a primului meu iPhone. Numeroși părinți au fost ușurați să descopere că un smartphone sau o tabletă pot să țină un copil ocupat și liniștit ore în șir. Să fi fost oare un lucru sigur?

Nimeni nu știa, dar pentru că toți ceilalți o făceau, toată lumea a presupus că trebuie să fie în regulă.

Cu toate acestea, companiile efectuaseră puține sau niciun fel de cercetări în privința efectelor produselor lor asupra sănătății mintale a copiilor și adolescenților și nu au furnizat niciun fel de date cercetătorilor care studiază efectele asupra sănătății. Atunci când s-au confruntat cu dovezi din ce în ce mai numeroase că produsele lor sunt nocive pentru tineri, au pornit de cele mai multe ori campanii de negare, de mușamalizare și de publicitate.³ Companiile care se străduiesc să sporească la maximum gradul de „engagement” (implicare), utilizând trucuri psihologice pentru a-i determina pe tineri să apese la nesfârșit pe butoane, au fost cele mai vinovate dintre toate. I-au prins în capcană pe copii în timpul etapelor vulnerabile de dezvoltare, când creierul lor se reconfigurau rapid ca răspuns la stimulii primiți. Aici sunt cuprinse companiile din domeniul rețelelor sociale, care au provocat cele mai mari daune fetelor, companiile de jocuri video și site-urile pornografice, care au împânzit cei mai tare mințile băieților.⁴ Proiectând un șuvoi de conținut care pătrunde prin ochii și urechile copiilor și creează dependență și înlocuind joaca fizică și socializarea față în față, aceste companii au remodelat copilăria și au schimbat dezvoltarea umană la o scară aproape de neînchipuit. Cea mai intensă perioadă a acestei reconfigurări a fost între 2010 și 2015, cu toate că povestea pe care o voi spune începe cu apariția tipului temător și ultraprotector de creștere a copiilor din anii 1980 și continuă până în zilele noastre, după pandemia COVID.

Ce limite legale am impus până acum acestor companii de tehnologie? În Statele Unite, care au sfârșit prin a stabili normele pentru majoritatea celorlalte țări, principala interdicție este Children's Online Privacy Protection Act (COPPA) (Legea privind protecția con-

fidențialității online pentru copii), promulgată în 1998. Legea impune copiilor sub 13 ani să aibă consimțământul părinților înainte să poată semna un contract cu o companie (termeni și condiții) pentru a furniza datele personale și pentru a renunța la o parte din drepturile lor atunci când își creează un cont. Legea a stabilit vârsta efectivă „adultă” pe internet la 13 ani, din motive care n-au prea mare legătură cu siguranța sau sănătatea mintală a copiilor.⁵ Dar textul legii nu le impune companiilor să verifice vârsta; atâta vreme cât un copil bifează o căsuță prin care afirmă că este suficient de matur (sau introduce o zi de naștere falsă), poate să navigheze oriunde pe internet fără ca părinții să știe sau să-și dea consimțământul. De fapt, 40% dintre copiii americani mai mici de 13 ani și-au creat conturi de Instagram,⁶ deși nu a existat nicio actualizare a legilor federale din 1998. (Marea Britanie, pe de altă parte, a luat unele măsuri inițiale, cum au făcut-o și câteva state americane.⁷)

Câteva dintre aceste companii se comportă ca industria tutunului și a țigărilor electronice, care și-au proiectat produsele pentru a crea o dependență ridicată și au ocolit apoi legislația care limitează comercializarea către minori. Le mai putem compara cu companiile petroliere care luptă împotriva interzicerii benzinei cu plumb. De la jumătatea secolului al 20-lea, au început să se strângă dovezi că sutele de mii de tone de plumb degajate în atmosferă în fiecare an doar de către șoferii din Statele Unite perturbă dezvoltarea creierului a zeci de milioane de copii, deteriorându-le dezvoltarea cognitivă și sporind ratele comportamentelor antisociale. Chiar și așa, companiile petroliere au continuat să producă, să lanseze pe piață și să vândă benzină cu plumb.⁸

Firește, există o diferență enormă între marile companii de rețele sociale din zilele noastre și, să spunem, companiile mari de tutun de la jumătatea veacului trecut: