

Úzkostná generace

Jak zásadní změna v dětství
způsobuje epidemii duševních nemocí



Jonathan Haidt

noxi

ÚZKOSTNÁ GENERACE



ÚZKOSTNÁ GENERACE

JAK ZÁSADNÍ ZMĚNA V DĚTSTVÍ
ZPŮSOBUJE EPIDEMII
DUŠEVNÍCH NEMOCÍ

JONATHAN HAIDT



Copyright © 2024 by Jonathan Haidt. All rights reserved.
Translation © 2025 by Jarmila Doubravová
Cover design © 2024 by Dave Cicirelli
Czech edition © 2025, 2025 (elektronická verze) by NOXI s. r. o.

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace se nesmí reprodukovat,
ukládat do informačních systémů ani přenášet
v jakékoliv podobě či jakýmkoliv způsobem – elektronicky,
mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo jinak –
bez předchozího písemného souhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-8111-696-4

Věnováno učitelům a ředitelům P. S. 3, LAB Middle School, Baruch Middle School a Brooklyn Technical High School, kteří zasvětili svůj život výchově dětí, včetně těch mých.

OBSAH

Úvod: Jako vyrůstat na Marsu	9
------------------------------------	---

ČÁST 1 PŘÍVALOVÁ VLNA

1. Nárůst utrpení	31
-------------------------	----

ČÁST 2 POZADÍ PŘÍBĚHU ÚPADEK DĚTSTVÍ ZALOŽENÉHO NA HŘE

2. Co děti potřebují v dětství dělat	61
3. Režim objevování a potřeba rizikové hry	81
4. Puberta a zablokovaný přechod do dospělosti	113

ČÁST 3 VELKÉ PŘEPROGRAMOVÁNÍ VZESTUP DĚTSTVÍ ZALOŽENÉHO NA TELEFONU

5. Čtyři základní újmy: sociální deprivace, spánková deprivace, roztříštění pozornosti a závislost	133
6. Proč sociální média ubližují víc dívkám než chlapcům	165
7. Co se děje s chlapci?	199
8. Spirituální povznesení a spirituální degradace	227

ČÁST 4

KOLEKTIVNÍ AKCE PRO ZDRAVĚJŠÍ DĚTSTVÍ

9. Příprava kolektivní akce	251
10. Co mohou nyní dělat vlády a technologické společnosti	259
11. Co mohou nyní dělat školy	281
12. Co mohou nyní dělat rodiče	303
Závěr: Vraťte dětství zpátky na Zemi	327
Poděkování	335
Poznámky	339

Úvod

JAKO VYRŮSTAT NA MARSU

Představte si, že by si vaši dcerku, které právě bylo deset let, vybral jakýsi vizionářský miliardář, s kterým jste se nikdy nesetkali, do svého týmu pro první trvalé lidské osídlení na Marsu. To místo jí zajistily její výsledky ve škole plus analýza jejího genomu, o které si nevzpomínáte, že byste k ní někdy udělili souhlas. Přihlásila se na misi, protože miluje vesmír, jen vám to jaksi zapomněla oznámit – a kromě toho se přihlásili všichni její kamarádi. A teď vás prosí, abyste ji nechali letět.

Než to rovnou kategoricky zamítnete, chcete se o tom dozvědět něco víc. Zjistíte, že společnost se snaží naverbovat děti, protože se na nezvyklé podmínky na Marsu, zejména na nízkou přitažlivost, adaptují lépe než dospělí. Když budou na Marsu procházet pubertou, spojenou se zrychleným růstem, jejich těla se podmínkám planety trvale přizpůsobí na rozdíl od těl osadníků, kteří tam přijdou už jako dospělí. Přinejmenším tak zní teorie. Není jisté, zda se děti adaptované na Mars budou vůbec někdy moct vrátit na Zemi.

Máte důvody k mnoha dalším obavám. Především je tu kosmické záření. Pozemská flóra a fauna se vyvíjí pod ochranným štítem magnetosféry, která účinně blokuje nebo odráží většinu solárního větru, kosmického záření a dalších škodlivých proudů bombardujících naši planetu. Mars takový štít nemá, takže skrz DNA každé buňky v těle vaší dcery bude proudit mnohem větší množství částic. Projektanti chystaného osídlení na Marsu navrhli ochranné štíty, jenže se přitom řídili studiemi prováděnými na dospělých astronautech. A ti po roce stráveném v kosmu mají mírně zvýšené riziko rakoviny.¹ U dětí je to riziko ale mnohem vyšší, protože jejich buňky se vyvíjejí a dělí rychleji, takže k buněčnému poškození bude docházet ve vyšší míře. Vzali to plánovači projektu v úvahu? Prováděl se vůbec nějaký výzkum bezpečnosti dětí? Pokud je vám známo, tak ne.

A pak je tu gravitace. Evoluce v průběhu let optimalizovala strukturu každé živé bytosti a přizpůsobila ji gravitační síle naší planety. Kosti, klouby, svaly a kardiovaskulární systém každého živočicha se od narození vyvíjejí v reakci na neměnný, jednostranný tah zemské přitažlivosti. Když se tento trvalý tah odstraní, podstatně to ovlivní naše tělo. Svaly dospělých astronautů, kteří strávili měsíce ve stavu beztlíže, jsou oslabené a jejich kosti jsou řidší. Tělesné tekutiny se hromadí na místech, kde by neměly, jako například v lebeční dutině, což vytváří tlak na oční bulvy a mění jejich tvar.² Mars sice určitou přitažlivost má, ale ta tvoří pouhých 38 % toho, co na děti působí na Zemi. Děti vyrůstající v prostředí nízké gravitace na Marsu by byly vystavené mnohem většímu riziku deformace kostry, srdce, očí a mozku. Vzali plánovači v úvahu choulostivost dětského organismu? Pokud je vám známo, tak ne.

Pustíte tedy svou dceru do vesmíru?

Samozřejmě že ne. Uvědomíte si, že je to naprosto šílený nápad – poslat děti na Mars s tím, že se možná nikdy nebudou moct vrátit. Copak by to nějaký rodič dovolil? Společnost, která za tímto projektem stojí, se snaží vytyčit si svou část na Marsu dřív,

než to udělá konkurence. Lidé v jejím vedení evidentně nemají o dětském vývoji ani ponětí a nezdá se, že by jim bezpečnost dětí ležela na srdci. A co je ještě horší: *společnost ani nepožaduje důkaz o tom, že rodiče udělili souhlas*. Stačí, když dítě zaškrtně políčko, že obdrželo svolení od rodičů, a může si odletět na Mars.

Žádná firma by si nedovolila nám takto vzít děti, dokonce bez souhlasu rodičů, a ohrozit je, jinak by se na ni snesly hromady žalob. Nemám pravdu?

TECHNOLOGICKÉ SPOLEČNOSTI ZALOŽENÉ NA ZÁPADNÍM POBŘEŽÍ USA na přelomu tisíciletí využily rychle se rozvíjející internet a vytvořily celou řadu produktů, které změnily svět. Nové technologie byly přijaty s optimismem – usnadňovaly lidem život, přinášely zábavu a vyšší produktivitu. Některé pomáhaly lidem komunikovat s ostatními a zdálo se tedy pravděpodobné, že budou nadšeně přijaty rostoucím počtem rozvíjejících se demokracií. V době nedlouho po pádu Železné opony to bylo jako úsvit nové éry. Zakladatelé těchto společností byli oslavováni jako hrdinové, géniové a globální mecenáši, kteří podobně jako Prométheus přinesli dary bohů lidem.

Technologický průmysl však neměnil život jen dospělým. Začal přetvářet i životy dětí. Dospívající mládež už od padesátých let horlivě sledovala televizi, ale nové technologie byly pohodlnější; přenosné, individuálně přizpůsobitelné a mnohem zajímavější než cokoliv předtím. Rodiče si tento fakt uvědomili poměrně brzy, stejně jako já v roce 2008, kdy se můj dvouletý synek naučil ovládat dotykové rozhraní mého prvního iPhone. Mnozí rodiče pocítili úlevu, protože smartphone nebo tablet dokázal dítě zabavit tak, že bylo spokojené a celé hodiny potichu. Bylo to bezpečné? To nikdo nevěděl, ale dělali to všichni, takže se také všichni domnívali, že to *musí být* v pořádku.

Firmy však pramálo zkoumaly, pokud vůbec, jaký mají jejich výrobky dopad na duševní zdraví dětí a dospívajících, a vědcům,

kteří studovali účinky těchto zařízení na zdraví lidí, žádná data neposkytovaly. Když podniky byly později nuceny čelit rostoucí vlně důkazů, že jejich výrobky mladým lidem škodí, většinou se uchýlily k popírání, mlžení a PR kampaním.³ Nejhoršími viníky byly ty společnosti, které se snažily maximalizovat „interakce s klienty“ použitím psychologických triků, které přiměly mladé lidi dál klikat. V dětech, které procházejí zranitelnými vývojovými fázemi, kdy se jejich mozky rychle přetvářejí v odpověď na příchozí stimulace, tak vyvolávaly závislost. Společnosti vlastní sociální média působily největší újmu dívkám a společnosti provozující videohry a pornografické stránky zase začaly pařáty do chlapců.⁴ Tím, že tyto společnosti vytvořily nekonečný proud návykového obsahu, který útočil na oči a uši dětí, překoncipovaly dětství a téměř nepředstavitelnou měrou změnily lidský vývoj, neboť fyzickou hru a osobní navazování kontaktů odsunuly do pozadí. Nejintenzivněji se tato transformace projevovala v období mezi lety 2010 až 2015, i když příběh, který vám chci povědět, začíná už v osmdesátých letech, a to zároveň s nárůstem úzkostného a přespříliš ochranného rodičovství, a pokračuje přes pandemii covidu až do dnešních dnů.

Jaké zákonné limity jsme vůči těmto technologickým společnostem zatím uplatnili? Ve Spojených státech, které nastavovaly normy pro většinu ostatních států, tvoří hlavní zákaz COPPA (Children's Online Privacy Protection Act, zákon o ochraně soukromí dětí na internetu), který byl schválen v roce 1998. Vyžaduje, aby děti mladší 13 let měly souhlas rodičů, než podepíší smlouvu se společností (podmínky poskytování služeb), že při založení účtu poskytnou svá data a určitá práva. To nastavilo platný věk „internetové dospělosti“ na 13 let, ale z důvodů, které mají pramálo společného s dětskou bezpečností nebo duševním zdravím.⁵ Zákon po firmách ani nepožaduje, aby ověřovaly věk; pokud dítě zaškrtně políčko, že dosáhlo příslušného věku (nebo uvede falešné datum narození), může se na internetu dostat téměř kamkoliv i bez vědomí nebo souhlasu rodičů. Ve skutečnosti

má asi 40% amerických dětí do 13 let instagramové účty⁶, což však od roku 1998 nikoho nepřimělo k aktualizaci federálních zákonů. (Naproti tomu Velká Británie už jisté počáteční kroky učinila, stejně jako některé americké státy.⁷)

Některé tyto společnosti se chovají podobně jako tabákový a kuřácký průmysl. Ten navrhuje své výrobky tak, aby byly silně návykové, a pak obchází zákony tím, že omezuje reklamu na jejich prodej určenou nezletilým. Můžeme je také přirovnat k ropným společnostem, které bojovaly proti zákazu olovnatého benzínu. V polovině dvacátého století se začaly vršit důkazy o tom, že stovky tisíců tun olova, které se *každý rok* dostanou do atmosféry jen díky řidičům ve Spojených státech, narušují u desítek milionů dětí vývoj mozku, omezují jejich kognitivní rozvoj a zvyšují míru antisociálního chování. Přesto ropné společnosti tento benzín nadále vyráběly, uváděly na trh a prodávaly.⁸

Mezi dnešními vlastníky velkých platform sociálních sítí a tabákovými výrobci řekneme z poloviny dvacátého století je samozřejmě obrovský rozdíl. Mediální společnosti vytvářejí produkty, které jsou užitečné pro dospělé, pomáhají jim nacházet informace, práci, přátele, lásku a sex, usnadňují jim nakupování, zefektivňují politické organizování, prostě jim tisíce způsoby ulehčují život. Většina z nás by spokojeně žila ve světě bez tabáku, ale sociální média jsou mnohem cennější, užitečnější a u mnoha dospělých velmi oblíbená. Některí lidé mají problémy se závislostí na sociálních médiích a dalších online aktivitách, ale necháváme na nich, jak s tím naloží. Mohou si o tom rozhodovat sami, stejně jako o tabáku, alkoholu nebo hazardních hrách.

To však neplatí o nezletilých. Zatímco části mozku, v kterých sídlí centra odměn, dozrávají dříve, prefrontální kortex (mozková kůra čelního mozkového laloku) – důležitý pro sebekontrolu, odkládání uspokojení a odolávání pokušení – dosáhne své plné kapacity až kolem pětadvaceti let věku. Děti před pubertou jsou v obzvlášť zranitelném bodě vývoje. Na začátku puberty jsou často sociálně nejisté, snadno se nechají

zviklat nátlakem vrstevníků a nalákat na jakoukoliv aktivitu, která jim slibuje uznání ve společnosti. Jenže nezletilým dětem přece nedovolíme kupovat si tabákové výrobky či alkohol ani chodit do kasina. Cena za používání sociálních médií teenagery je ve srovnání s dospělými velmi vysoká, zatímco přínosy jsou minimální. Nechte děti napřed vyrůst na Zemi, než je pošlete na Mars.

TATO KNIHA VYPOVÍDÁ O TOM, CO SE STALO S GENERACÍ, KTERÁ SE narodila před rokem 1995⁹, obecně známou jako generace Z, následující za mileniály (narozené v letech 1981 až 1995). Někteří lidé tvrdí, že generace Z končí přibližně rokem narození 2010, a pro děti narozené po tomto roce mají označení generace alfa. Já si ale myslím, že generace Z – úzkostná generace – neskončí, dokud nezměníme podmínky dětství, které činí mladé lidi tak úzkostnými.¹⁰

Díky průlomové práci sociální psycholožky Jean Twengeové víme, že rozdíly mezi generacemi jsou tvořeny něčím víc než jen *událostmi*, které děti zažívají (jako války a hospodářské krize). Rozdíly jsou vytvářeny také *změnami v technologiích*, které děti používají (rádio, pak televize, osobní počítače, internet, iPhone).¹¹ Nejstarší členové generace Z dosáhli puberty kolem roku 2009, kdy se zkombinovalo několik technologických trendů: po roce 2000 rychlé rozšíření vysokorychlostního širokopásmového připojení, příchod iPhone v roce 2007, a nová éra hypervirálních sociálních sítí. Ta odstartovala v roce 2009 příchodem tlačítek „like“ („to se mi líbí“), „retweet“ („opětne zveřejnit“) a „share“ („sdílet“), jež transformovala sociální dynamiku online světa. Před rokem 2009 byla sociální média velmi užitečná, protože umožňovala kontakt s přáteli, ale měla méně okamžitých zpětných funkcí, takže generovala mnohem méně toxicity, než kolik vidíme dnes.¹²

Čtvrtý trend začal jen o pár let později a zasáhl mnohem tvrději dívky než chlapce. Byla to rostoucí míra zveřejňování vlastních

fotografií poté, co smartphony přidaly přední fotoaparát (2010) a Facebook získal Instagram (2012), čímž podpořil jeho popularitu. To značně zvýšilo počet dospívajících dívek, které uveřejňovaly pečlivě upravené fotografie a videa ze svého života, které si mohli prohlížet a hodnotit jak vrstevníci, tak úplně cizí lidé.

Generace Z se stala první generací v historii, která procházela pubertou s internetem v kapse, schopným odtáhnout uživatele od lidí z blízkého okolí do alternativních vesmírů, vzrušujících, návykových, nestabilních, ale – jak vám ukážu – nevhodných pro děti a dospívající. Aby mladí lidé mohli v takovém prostředí sociálně uspět, museli neustále věnovat značnou pozornost správě své online značky. To bylo nezbytné, pokud chtěli získat uznání a přijetí od vrstevníků, což je pro puberťáky jako kyslík, a vyhnuli se zostuzení na internetu, což je pro ně naopak noční můrou. Teenageři generace Z byli vtaženi do víru každodenního mnohahodinového skrolování nablýskanými a šťastnými příspěvky přátel a známých i vzdálených influencerů. Sledovali stále větší množství uživatelských videí a streamované zábavy, kterou jim nabízela funkce „autoplay“ („automatické přehrávání“) a algoritmy navržené tak, aby je udržely online co možná nejdéle. Mnohem méně času jim tak zbývalo na to, aby si osobně hráli se svými kamarády a rodinami, dotýkali se jich, mluvili s nimi nebo se na ně třeba jen dívali. To výrazně snížilo jejich zapojení do fyzických projevů sociálního chování, které jsou nezbytné pro úspěšný lidský rozvoj.

Členové generace Z jsou vlastně pokusnými králíky radikálně nového způsobu dospívání, značně vzdáleného interakcím v malých komunitách reálného světa, z nichž se skládá lidstvo. Říkejme tomu Velké přeprogramování dětství. Je to, jako kdyby se stali první generací, která vyrůstá na Marsu.

VELKÉ PŘEPROGRAMOVÁNÍ NENÍ JEN O ZMĚNÁCH V TECHNOLOGIÍCH, které utvářejí dětské prožívání a myšlení. Je tu ještě druhá dějová linka: dobře míněný, leč katastrofální posun směrem k přílišnému ochraňování dětí a omezování jejich au-

tonomie v reálném světě. Děti potřebují ke svému zdárnému vývoji značnou míru volnosti. To je naprosto nezbytná potřeba, kterou vidíme u všech savců. Drobné potíže a nezdary, ke kterým dochází během hry, jsou jako ochranné očkování, které děti připraví, aby později dokázaly čelit mnohem větším výzvám. Tato volnost dětí se však z celé řady historických a sociologických důvodů začala v osmdesátých letech vytrácet a v devadesátých letech se její redukce ještě zrychlila. Dospělí ve Spojených státech, Velké Británii a Kanadě se najednou začali domnívat, že když nechají děti běhat venku bez dozoru, okamžitě tím přilákají pozornost únosců a sexuálních zločinců. Děti si venku bez dozoru přestávaly hrát ve stejné době, kdy začaly být osobní počítače běžnějším a lákavějším místem pro trávení volného času.*

Navrhuji, abychom se na konec osmdesátých let dívali jako na počátek přechodu z „dětství založeného na hře“ k „dětství založenému na telefonu“, přechodu, který byl ukončen až někdy kolem roku 2010, kdy už většina dospívajících měla vlastní smartphone. Termín „založené na telefonu“ zahrnuje všechny osobní elektronické přístroje s připojením k internetu, které mladí lidé používají, včetně notebooků, tabletů, videokonzolí, a hlavně chytrých telefonů s milionem aplikací.

Když mluvím o „dětství“ založeném na hře nebo na telefonu, používám ten termín ve velmi širokém rozsahu. Mám tím na mysli jak děti, tak dospívající (abych nemusel ty dva termíny psát zvlášť). Vývojoví psychologové často označují přechod mezi dětstvím a dospíváním jako nástup puberty, ale protože ta se dostavuje u různých dětí v různou dobu a protože se v posled-

* Existují důkazy, že trendy přehnaného ochrannelství, využívání technologií a posunu v mentálním zdraví proběhly dost podobným způsobem a ve stejnou dobu ve všech anglicky mluvících zemích: Spojených státech, Velké Británii, Kanadě, Austrálii a Novém Zélandu (viz Rausch a Haidt, březen 2023). Myslím, že se dějí ve většině zemí vyspělého západního světa, byť s odchylkami podle stupně individuality, sociální integrace a dalších kulturních proměnných. Shromažďuji studie z ostatních částí světa a o trendech v těchto zemích budu psát v projektu *After Babel* na platformě Substack.

ních desetiletích začátek jejího nástupu snižuje, není už správné tvrdit, že dospívání se odehrává v teenagerovském věku.¹³ V této knize je věk kategorizován následovně:

- **Děti:** 0 až 12 let
- **Dospívající:** 10 až 20 let
- **Teenageři:** 13 až 19 let
- **Nezletilí:** všichni, kterým ještě není 18 roků. Někdy také používám slovo „děti“, protože to není tak formální.

Překrývání mezi dětmi a dospívajícími je úmyslné: děti, kterým je 10 až 12 let, se nacházejí mezi dětstvím a dospíváním a často jsou z toho důvodu nazývány předpubertálními. (Toto období je také známé jako raná adolescence.) Jsou hravé jako mladší děti, ale začínají se u nich rozvíjet složité sociální a psychologické vztahy dospívajících.

Jak se dětství založené na hře měnilo v dětství založené na telefonu, mnoho dětí a dospívajících docela spokojeně zůstávalo doma a hrálo si online. Přicházeli tím ale o možnost čelit výzvám, jaké představují fyzické a sociální zážitky, kterými všichni mláďata savců musí projít, aby se u nich vyvinuly základní dovednosti, aby překonala vrozené dětské strachy a aby začala být méně závislá na rodičích. Virtuální interakce s vrstevníky tyto ztráty zážitků nedokážou plně vykompenzovat. Volný čas a sociální život dětí se tak přesunul online, kde se v rostoucí míře začaly procházet i prostorem pro dospělé, konzumovat obsah pro dospělé a interagovat s dospělými způsobem, který je často pro nezletilé škodlivý. Rodiče se sice snažili omezit a rizika a volnost dětí v reálném světě, ale přitom jim často nevědomky zajistili plnou nezávislost ve světě virtuálním, částečně také proto, že většina z rodičů moc nerozuměla tomu, co se tam děje, natož aby věděla, co z toho omezit a jak.

Ústředním tématem v této knize je můj názor, že tyto dva trendy – *nadměrné ochranné střežení v reálném světě a nedosta-*

tečná ochrana ve virtuálním světě – jsou hlavním důvodem, proč se z dětí narozených po roce 1995 stala „úzkostná generace“.

ZDE JE NĚKOLIK POZNÁMEK OHLEDNĚ TERMINOLOGIE, KTEROU POUŽÍVÁM, KDYŽ MLUVÍM O „REÁLNÉM SVĚTĚ“. MÁM TÍM NA MYSLI VZTAHY A SOCIÁLNÍ INTERAKCE CHARAKTERIZOVANÉ ČTYŘMI VLASTNOSTMI, KTERÉ JSOU PRO NĚ TYPICKÉ UŽ PO MILIONY LET:

1. Jsou fyzické, což znamená, že používáme ke komunikaci svoje tělo, jsme si vědomi těl ostatních a vědomě i nevědomě na ně reagujeme.
2. Jsou *synchronní*, což znamená, že se dějí ve stejnou dobu, s drobnými podněty pro načasování a střídání stran.
3. Zahrnují primárně *komunikaci dvou lidí nebo jednoho člověka s několika dalšími*, přičemž v daný moment probíhá pouze jedna interakce.
4. Probíhají v rámci komunit, které mají *vysoko nastavenou laťku pro přístup a odchod*, takže lidé jsou silně motivováni k tomu, aby investovali do vztahů a urovnávali případné neshody.

Když naproti tomu mluvím o „virtuálním světě“, mám na mysli vztahy a interakce charakterizované čtyřmi vlastnostmi, které jsou pro ně typické pouhých pár posledních desetiletí:

1. Jsou *nefyzické*, což znamená, že tělo není zapotřebí, stačí jazyk. Partnerem může být (a často už je) umělá inteligence (AI).
2. Jsou značně *asynchronní*, probíhají přes příspěvky a komentáře založené na textu. (Videohovor je něco jiného; ten je synchronní.)

3. Zahrnují značné množství *komunikací jednoho člověka s mnoha lidmi*, vysílané pro potenciálně široké publikum. Četné interakce mohou probíhat souběžně.
4. Probíhají v rámci komunit, které mají *nízko nastavenou laťku pro přístup a odchod*, takže lidé mohou zablokovat ostatní nebo prostě odejít, když nejsou spokojeni. Komunity mívají krátkou životnost a vztahy jsou často něco, co je na jedno použití.

V praxi se vzájemné hranice těchto oblastí někdy smývají. Moje rodina žije plně v reálném světě, ale přitom používáme FaceTime a posíláme si textové zprávy a e-maily, abychom zůstali v kontaktu. Vztah dvou vědců z 18. století, kteří se vzájemně znali pouze z dopisů, se naproti tomu víc blížil virtuálnímu vztahu. Klíčovým faktorem je míra angažovanosti potřebná k tomu, aby vztah fungoval. Když jsou lidé vychováni v komunitě, z níž nemohou snadno uniknout, dělají to, co naši předkové dělali po miliony let: učí se, jak zvládat vztahy, jak zvládat sami sebe a své emoce, aby tyto vzácné vztahy udrželi. Jistě existuje mnoho online komunit, které našly způsob, jak vytvořit silné mezilidské závazky a pocit sounáležitosti, ale pokud děti vyrůstají v mnohočetných měnících se sítích, kde nepotřebují používat své pravé jméno a mohou jediným kliknutím komunitu opustit, mají menší šanci, že se takové dovednosti naučí.

TATO KNIHA SE SKLÁDÁ ZE ČTYŘ ČÁSTÍ. PRVNÍ ČÁST OBJASŇUJE TRENDY v duševním zdraví dospívajících od roku 2010. Druhá část se věnuje charakteristice dětství a tomu, co jsme pokazili. Škody plynoucí z nového typu dětství založeného na telefonu jsou obsahem části třetí a čtvrtá část pojednává o tom, co musíme nyní udělat, abychom napravili škody vzniklé v našich rodinách, školách a komunitách. Změna je možná, ale musíme ji provést společně.

První část knihy obsahuje samostatnou kapitolu věnovanou reálnému trendu zhoršování duševního zdraví a pohody

dětí v 21. století. Ukazuje, jak byl prudký přechod na dětství založené na telefonu devastující. Úpadek duševního zdraví se projevuje prudkým vzrůstem míry úzkosti, deprese a sebeopoškození, který začal po roce 2010 a měl největší dopad na dívky. U chlapců je to trochu složitější. Zde je nárůst často nižší (s výjimkou sebevražedných sklonů), ale někdy začínají už trochu dříve.

Druhá část ukazuje pozadí těchto trendů. Krize duševního zdraví prvního desetiletí 21. století má své kořeny v rostoucích obavách rodičů a jejich nadměrném ochranitelství, které začalo v devadesátých letech. Chytré telefony spolu s touto nadměrnou ochranou vytvořily jakousi „blokádu zkušeností“ a ztížily dětem a dospívajícím získávání patřičných sociálních zkušeností, které byly nejvíc zapotřebí – od rizikových her a kulturního učení až k přechodovým rituálům a navazování romantických vztahů.

Ve třetí části představuji výzkum, jenž dokazuje, že dětství založené na telefonu narušuje vývoj dětí v mnoha směrech. Popisují čtyři základní újmy: spánkovou deprivaci, sociální deprivaci, roztržštění pozornosti a vznik závislosti. Pak se zaměřuji na dívky*, abych ukázal, že používání sociálních médií nejen *koreluje* s duševními chorobami, ale že je přímo *způsobuje*. Předkládám empirické důkazy, jakými to probíhá. Dále vysvětluji, jak trochu odlišným způsobem došlo ke zhoršení duševního zdraví u chlapců. Ukazují také, jak Velké přeprogramování přispělo k rostoucímu počtu „selhání při startu“ – tedy odpoutání se od rodičů při pře-

* Poznámka o pohlaví: Dívky a chlapci používají (v průměru) různé platformy odlišnými způsoby a zažívají odlišné vzorce duševní pohody a duševních chorob, takže podstatná část této knihy (zejména kapitoly 6 a 7) sleduje tyto trendy a procesy u dívek a u chlapců zvlášť. Stojí za povšimnutí, že rostoucí počet mladých lidí generace Z se identifikuje jako nebinární. Několik studií naznačuje, že duševní zdraví nebinární mládeže je ještě horší než u jejich mužských a ženských vrstevníků (viz Price-Feeney et al., 2020). Výzkumů této skupiny zatím mnoho není, a to ani v historii, ani teď. Doufám, že budoucí studie prozkoumají, jaký dopad mají zmíněné technologie na nebinární mládež. Většina výsledků výzkumu, které předkládám v této knize, platí pro všechny dospívající. Například čtyři základní újmy, o kterých jsme se již zmínili, ovlivňují dospívající bez ohledu na jejich pohlavní identitu.

chodu z dospívání do dospělosti, což je spojeno s odpovědností. Část 3 uzavírám úvahami o tom, jak dětství založené na telefonu mění nás všechny – děti, dospívající i dospělé – tím, že nás stahuje „dolů“ z toho, co dokážu popsat jen jako spirituální dimenzi. Uvádím šest starobylých spirituálních praktik, které nám všem dnes mohou pomoci žít lépe.

Ve čtvrté části předkládám návrhy toho, co můžeme a musíme udělat. Nabízím výzkumem podložené rady, co mohou technologické společnosti, vlády, školy a rodiče udělat, aby unikli ze stereotypu různorodých „problémů kolektivní akce“. To jsou pasti, které sociální vědci dlouho studovali. Když člověk jedná samostatně, čelí značným obtížím, ale pokud se lidé dokážou sjednotit a působit společně, mohou si snadněji zvolit akce, které jsou z dlouhodobého hlediska lepší pro všechny.

Jako profesor na newyorské univerzitě, kde vedu bakalářské i magisterské kurzy, a jako přednášející na mnoha středních a vysokých školách a fakultách, jsem zjistil, že generace Z má několik silných stránek, které jim pomohou podpořit pozitivní změny. Tou první stránkou je, že nepopírají svou situaci. Chtějí být silnější a zdravější a většina jich je otevřená novým možnostem interakce. Druhou silnou stránkou je to, že chtějí přivodit systémovou změnu, aby vytvořili spravedlivější a laskavější svět a jsou schopni se zorganizovat (ano, s použitím sociálních médií), aby toho dosáhli. V posledních několika letech jsem svědkem toho, že si stále víc mladých lidí uvědomuje způsoby, jakými je technologický průmysl vykořisťuje. Díky organizaci a inovacím určitě naleznou nová řešení nad rámec těch, která navrhuji v této knize, a dokážou je uskutečnit.

JSEM SOCIÁLNÍ PSYCHOLOG, NIKOLIV KLINICKÝ, A NEJSEM ANI ODBORNÍK NA MEDIÁLNÍ STUDIE. Ale kolaps duševního zdraví dospívajících je naléhavé a složité téma, které nemůžeme pochopit, pokud se na ně díváme pouze z perspektivy jednoho oboru. Studuji morálku, emoce a kulturu. Postupem času jsem získal

určité nástroje a náhledy, které teď vnáším do svého studia vývoje a duševního zdraví dětí a dospívajících.

Na poli pozitivní psychologie jsem byl aktivní už od počátku zrodu této disciplíny koncem devadesátých let a intenzivně zkoumám příčiny pocitu štěstí. Moje první kniha *The Happiness Hypothesis* (Hypotéza štěstí) zkoumá 10 „velkých pravd“, které starobylé kultury Západu i Východu objevily a vedly podle nich prosperující život.

Na základě této knihy jsem v době, kdy jsem byl profesorem psychologie na univerzitě ve Virginii (do roku 2011), vedl kurz nazvaný Prosperita a nyní vyučuji verze tohoto kurzu na obchodní škole v New Yorku. Byl jsem svědkem rostoucího pocitu úzkosti a závislosti na elektronických zařízeních, když místo studentů-mileniálů, používajících vyklápěcí mobily, přišla generace Z se smartphony. Díky jejich otevřenosti při diskuzích o problémech duševního zdraví a složitých vztazích s technologiemi jsem se od nich hodně naučil.

Moje druhá kniha *The Righteous Mind* (Morální mysl) předkládá můj vlastní výzkum o rozvíjení psychologických základů morálky. Zkoumám důvody, proč lidi rozděluje politika a náboženství a věnuji zvláštní pozornost lidským potřebám začlenění do morálních komunit, které jim poskytují pocit sdílených názorů a cílů. Tato práce mě připravila na to, abych pochopil, že online sociální sítě, které jsou užitečné tím, že pomáhají dospělým dosáhnout jejich cílů, nemusí být účinnými náhradami za komunity v reálném světě, v nichž děti po tisíciletí vyrůstaly a formovaly se.

Teprve moje třetí kniha mě přivedla přímo ke studiu duševního zdraví dospívajících. Můj přítel Greg Lukianoff jako jeden z prvních zaznamenal, že v univerzitních kampusech došlo k jakési prudké změně. Studenti začali používat úplně stejné narušené myšlenkové vzorce, které se Greg naučil identifikovat a odmítat, když se po epizodě vážné deprese v roce 2007 školil v KBT (kognitivně behaviorální terapii). Greg je právník

a předseda Nadace pro individuální práva a vyjádření, která už dlouhou dobu pomáhá studentům hájit jejich práva proti cenzorským správcům kampusů. V roce 2014 si všiml něčeho divného – sami studenti začali požadovat, aby je škola chránila před knihami a přednášejícími, kteří v nich vzbuzovali pocit „ohrožení“. Greg se domníval, že univerzity nějak *učí* studenty, aby podléhali kognitivnímu zkreslování, jako je katastrofické či černobílé myšlení a emocionální zdůvodňování, a že to může studentům *způsobovat* depresivní nálady a úzkosti. V roce 2015 jsme tuto myšlenku představili v esejí magazínu *Atlantic*, nazvané „The Coddling of the American Mind“ (Rozmazlování americké mysli).

Měli jsme pravdu pouze částečně. Některé vysokoškolské předměty a nové akademické trendy¹⁴ skutečně neúmyslně učily kognitivní zkreslení. Ale v roce 2017 už bylo zřejmé, že k nárůstu deprese a úzkosti dochází v mnoha zemích, u dospívajících na všech úrovních vzdělání, ve všech sociálních třídách a ve všech rasách. Lidé narození v roce 1996 a po něm se v průměru psychologicky lišili od těch, kteří se narodili jen o pár let dříve.

Rozhodli jsme se z našeho článku v *Atlantic* vytvořit knihu se stejným názvem. V ní jsme analyzovali příčiny této krize duševního zdraví, přičemž jsme čerpali z knihy *iGen* Jean Twengeové z roku 2017. V té době však byly téměř všechny „důkazy“ jen korelacemi: například poté, co se nezletilým dostaly do rukou iPhony, začali být depresivnější. Nejdepresivnější tedy byli ti, kteří iPhony používali nejčastěji, zatímco děti, které trávily více času aktivitami v reálném světě, například účastí ve sportovním týmu nebo náboženských komunitách, byly nejzdravější.¹⁵ Ale vzhledem k tomu, že korelace není důkazem kauzality, nabádali jsme rodiče, aby na základě existujícího výzkumu nečinili drastická opatření.

Nyní, tedy v roce 2023, kdy to píšu, už je k dispozici mnohem víc výzkumů – experimentálních i korelačních – které ukazují, že sociální média skutečně ubližují dospívajícím, zejména dívkám

procházejícím pubertou.¹⁶ Při rešerších pro tuto knihu jsem také zjistil, že příčiny problému jsou rozsáhlejší, než jsem si původně myslel. Nejde jen o smartphony a sociální média; jedná se zároveň o historickou a bezprecedentní transformaci lidského dětství. Tato transformace ovlivňuje jak chlapce, tak dívky.

MÁME ZA SEBOU VÍCE NEŽ STOLETÍ ZKUŠENOSTÍ K TOMU, ABYCHOM reálný svět učinili bezpečnější pro děti. Na začátku 20. století se staly populárními automobily a desítky tisíc dětí v nich zemřely, dokud jsme neuzákonili povinné bezpečnostní pásy (v šedesátých letech) a pak dětské sedačky (v osmdesátých letech).¹⁷ Když jsem koncem sedmdesátých let studoval na střední škole, hodně mých spolužáků kouřilo cigarety, které si mohli snadno koupit v prodejních automatech. Amerika nakonec tyto automaty zakázala, čímž znevýhodnila dospělé kuřáky, kteří si pak museli kupovat cigarety v obchodě a prokazovat, že jsou zletilí.¹⁸

V průběhu mnoha desetiletí jsme našli způsoby, jak ochraňovat děti, zatímco dospělí si mohli většinou dělat, co chtěli. Pak jsme ale zcela náhle vytvořili virtuální svět, kde se dospělí mohli oddat jakémukoliv momentálnímu popudu, ale děti v něm byly ponechány víceméně bez ochrany. Hromadí se důkazy o tom, že dětství založené na telefonu činí naše děti duševně nezdravé, sociálně izolované a hluboce nešťastné – jsme s takovýmto kompromisem spokojeni? Anebo si nakonec uvědomíme, jako jsme to udělali v minulém století, že někdy musíme chránit děti před ublížením, i když je to nevýhodné pro dospělé?

V části 4 této knihy nabízím nápady na možné změny. Všechny si kladou za cíl odvrátit následky dvou velkých chyb, kterých jsme se dopustili: přílišné ochraňování dětí v reálném světě (kde se potřebují učit hlavně přímým prožíváním) a jejich nedostatečná ochrana online (kde jsou během puberty obzvlášť zranitelné). Návrhy jsou založené na výzkumech, které zmiňuji v částech 1 a 3.

Výsledky těchto výzkumů jsou komplikované a někteří výzkumníci něco z toho i zpochybňují. Určitě se také mohu v některých bodech mýlit a budu se snažit opravit své možné omyly v online aktualizacích této knihy. Přesto existují čtyři reformy, které jsou natolik důležité a kterými jsem si natolik jistý, že je budu nazývat základními. Na nich můžeme vybudovat zdravější dětství v digitální éře. Jsou to:

1. *Žádné smartphony před střední školou.* Rodiče by měli omezit nepřetržitý přístup svých dětí k internetu tím, že jim *dovolí pouze základní mobily* (mobily s omezeným množstvím aplikací a bez internetového prohlížeče), dokud dětem nebude aspoň 14 let.
2. *Žádná sociální média do 16 let.* Nechme děti napřed projít nejzranitelnějším obdobím vývoje mozku, než je připojíme k nekonečnému přísunu společenského porovnávání a influencerů, které vybírá algoritmus.
3. *Školy bez mobilů.* Ve všech školách od základních po střední by žáci po dobu vyučování měli odložit své mobily, chytré hodinky a jakákoliv další osobní elektronická zařízení, která umějí posílat nebo přijímat texty, do speciálních zamykacích skříněk nebo pouzder. To je jediný způsob, jak osvobodit jejich pozornost, aby se věnovali jeden druhému a výuce.
4. *Mnohem větší nezávislost v dětství a více hry bez dohledu.* To je způsob, jakým si děti přirozeně osvojí sociální dovednosti, překonají úzkosti a stanou se samostatnými mladými dospělými.

Tyto čtyři reformy není těžké realizovat – pokud je provedeme současně. Nestojí téměř nic. Budou fungovat, i kdybychom nezískali žádnou pomoc od zákonodárců. Pokud většina rodičů a škol v komunitě realizuje všechny čtyři, věřím, že do dvou let uvidí základní zlepšení duševního zdraví dospívajících. A vzhledem

k tomu, že AI a prostorová výpočetní technika (jako například nové brýle Vision Pro od Apple) zanedlouho učiní virtuální svět ještě víc dechberoucím a návykovým, myslím, že bychom měli raději začít už dnes.

KDYŽ JSEM PSAL *THE HAPPINESS HYPOTHESIS*, ZAČAL JSEM POCIŤOVAT velký respekt vůči prastaré moudrosti předchozích generací a jejich objevům. Co by nám moudří lidé dnes poradili ohledně zvládání našich životů, ovládaných telefonem? Řekli by nám, abychom přestali používat digitální zařízení a znovu získali kontrolu nad svou myslí. Toto prohlásil Epiktétos v prvním století n. l., když lamentoval nad tím, že lidé mají sklon nechávat ostatní řídit jejich emoce:

Pokud by vaše tělo nabídli někomu jinému, bezpochyby byste proti tomu měli výhrady. Proč se tedy nestydíte za to, že jste učinili svou mysl zranitelnou kýmkoliv, kdo má chuť vás kritizovat, takže jste automaticky zmatení a rozrušení?¹⁹

Každý, kdo kontroluje své příspěvky na sociálních médiích nebo byl někdy nepříjemně zaskočen tím, co o něm někdo zveřejnil, určitě chápe Epiktétovy obavy. Dokonce i ti, kteří jsou zřídkakdy uváděni nebo kritizováni a kteří jen skrolují nekonečným streamem příspěvků zobrazujících zážitky, chvástání a výstřelky ostatních lidí, ocení radu Marka Aurelia, kterou vyřkl v druhém století n. l.:

Neplýtvajte zbytkem svého času na Zemi tím, že se budete trápit kvůli ostatním lidem – leda by to ovlivňovalo obecné dobro. Jen vás to zdržuje od toho, abyste dělali něco užitečného. Vaše mysl bude příliš zaměstnaná úvahami o tom, co se kde děje

a proč a co kdo říká a co si kdo myslí a co mají za lubem, a o všech ostatních věcech, které vás rozptylují a brání vám soustředit se na své vlastní myšlenky.²⁰

Dospělí generace X a předchozích generací nezaznamenali od roku 2010²¹ přílišný nárůst klinických depresí nebo úzkostných poruch, ale mnozí z nás začínají být unavení, rozptýlení a vyčerpání novými technologiemi a jejich neustálým přerušováním a rozptylováním. Generativní AI umožňuje tvorbu super realistických, leč vymyšlených fotografií, videí a příběhů, takže život online bude zřejmě čím dál tím víc matoucí.²² Nemusí to tak však být – můžeme znovu získat kontrolu nad svou myslí.

Tato kniha je určena nejen rodičům, učitelům a dalším lidem, kteří se starají o děti. Je pro každého, kdo chce pochopit, jak to, že nejrychlejší překoncipování lidských vztahů a vědomí v historii lidstva nám všem ztížilo přemýšlení, soustředění a budování úzkých vztahů.

Úzkostná generace je kniha o tom, jak si lidé všech generací mohou přisvojit zpět své životy.