

JONATHAN HAIDT  
EN GREG LUKIANOFF

DE  
BETUTTELING  
VAN DE  
AMERIKAANSE  
GEEST



HOE GOEDE BEDOELINGEN EN SLECHTE IDEEËN  
EEN GENERATIE VERPESTEN

*ten have*

De betutteling van de Amerikaanse geest

Jonathan Haidt en Greg Lukianoff

# De betutteling van de Amerikaanse geest

*Hoe goede bedoelingen en slechte  
ideeën een generatie verpesten*

Vertaald door  
Karl van Klaveren en Indra Nathoe

 ten have

Noot van de uitgever: Voor de Nederlandse titel van dit boek is in vertaling van het woord ‘coddling’ gekozen voor ‘betutteling’.

Noot van de vertaler: ‘coddling’ is naast ‘betuttelen’, ‘ vertroetelen’ en ‘ verwennen’ misschien nog wel het beste te vertalen als ‘pamperen’.

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *The Coddling of the American Mind*

Copyright © 2018, Jonathan Haidt en Greg Lukianoff

© Nederlandse vertaling: Karl van Klaveren en Indra Nathoe, 2022

p/a Uitgeverij Ten Have,

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

Omslag Bart van den Tooren

Opmaak binnenwerk Elgraphic

ISBN 978 90 259 1048 8

ISBN e-book: 978 90 259 1049 5

NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij Ten Have vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

*Bereid het kind voor op de weg, en niet de weg op het kind.*

volkswijsheid,  
herkomst onbekend

*Je ergste vijand kan je niet zoveel kwaad berokkenen als je eigen gedachten op een onbewaakt moment. Maar als je je gedachten beheerst, is er niemand die je zo goed kan helpen, zelfs je vader of moeder niet.*

Boeddha, *Dhammapada*<sup>1</sup>

*De scheidslijn tussen goed en kwaad  
snijdt door het hart van ieder mens.*

Aleksandr Solzjenitsyn,  
*De Goelag Archipel*<sup>2</sup>

Voor onze moeders, die hun best hebben gedaan  
om ons voor te bereiden op het leven.

JOANNA DALTON LUKIANOFF

ELAINE HAIDT (1931-2017)

## INLEIDING

### *De zoektocht naar wijsheid*

Dit is een boek over wijsheid en haar tegenpool. Het boek is voortgekomen uit een reis naar Griekenland die wij (Greg en Jon) maakten in augustus 2016. We hadden samen een artikel geschreven over een aantal ideeën die zich via universiteiten verspreidden. Ideeën waarvan we vonden dat ze schadelijk zijn voor studenten en hun kans om een bevredigend bestaan op te bouwen. Goed beschouwd maken deze ideeën studenten niet wijzer maar minder wijs. Daarom besloten we een boek te schrijven om mensen te waarschuwen voor deze vreselijke ideeën. Om te beginnen leek het ons goed om zelf op zoek te gaan naar wijsheid. We zijn allebei werkzaam op de universiteit en in de afgelopen jaren hadden we herhaaldelijk gehoord over de wijsheid van Misoponos, een hedendaags orakel dat woont in een grot op de noordelijke helling van de berg Olympus, waar hij de oude rituelen van de cultus van Koalemos voortzet.

We vlogen naar Athene en namen de trein naar Litchoro, een stad aan de voet van de berg. Een reis van vijf uur. De volgende dag bij zonsopgang kozen we een pad dat de Grieken al duizenden jaren volgen om gemeenschap met hun goden te zoeken. We wandelden zes uur over een steil en kronkelend weggetje. Tegen de middag kwamen we bij een kruising. Daar vonden we een bord met de naam MISOPONOS en een pijl die naar rechts wees. Het pad dat afboog naar links zag er onheilspellend uit: het liep omhoog door een smalle ravijn, waar rotsverschuivingen een voortdurend gevaar vormden.

Het pad dat naar Misoponos leidde, was echter heel goed te lopen. Het was vlak en zonder hindernissen – een hele opluchting na de moeizame klim. Het voerde ons via een aangenaam bos vol sparren en dennenbomen naar een sterke houten voetgangersbrug over een diep ravijn. Het pad kwam uit bij de opening van een enorme grot.

In de grot wachtte ons een vreemd tafereel. Misoponos en zijn assistenten hadden een automaat met volgnummers neergezet zoals je soms ziet bij de bakker of de slager. Er stond een hele rij zoekers voor ons. We trokken een nummertje en betaalden 100 euro voor een privé-audiëntie bij de grote wijze man. Daarna voerden we een aantal verplichte reinigingsrituelen uit en wachtten.

Toen we aan de beurt waren, werden we naar een slecht verlichte ruimte achter in de grot geleid, waar een kleine waterbron uit een rotswand borrelde. Het water spatte naar beneden in een grote witmarmere kom, die enigszins deed denken aan een vogelbadje. Naast de schaal zat Misoponos in een comfortabele stoel die leek op een Barcaloungerafauteuil uit de jaren zeventig. We hadden gehoord dat het orakel Engels sprak, maar toch waren we verrast toen hij ons in perfect Amerikaans Engels begroette met een vleugje van het Long Island-accent: ‘Kom binnen, jongens. Vertel me waar jullie naar op zoek zijn.’

Jon sprak als eerste: ‘O, wijs Orakel, we zijn op zoek naar wijsheid. Wat zijn de diepste en grootste waarheden?’

Greg vond dat we specifiekere moesten zijn. Daarom voegde hij eraan toe: ‘We schrijven samen een boek met wijsheid voor tieners, jonge volwassenen, ouders en opvoeders, en we zouden graag uw inzichten doorgeven in een aantal krachtige spreuken, bij voorkeur drie. Gedachten die jonge mensen kunnen helpen om in hun leven het pad van de wijsheid te kiezen.’

Misoponos zat ongeveer twee minuten stil met de ogen gesloten. Toen opende hij zijn ogen en sprak.

‘Deze waterbron is de Bron van Koalemos. Koalemos was een Griekse god van de wijsheid, minder bekend dan Athene, die naar mijn mening wordt overschat. Ook Koalemos heeft heel goede inzichten, als je het mij vraagt – wat je zojuist deed overigens. Goed, laat me je vertellen welke. Ik zal jullie drie bekers met wijsheid inschenken.’

Hij vulde met de waterkan twee kleine albasten bekers en reikte die ons aan. We dronken en gaven hem de bekers terug.

‘Dit is de eerste waarheid,’ zei Misoponos. ‘*Wat jou niet doodt, maakt je zwakker*. Dus vermijd pijn, vermijd ongemak, vermijd zo veel mogelijk alle slechte ervaringen.’

Jon was verrast. Hij had een boek geschreven getiteld *The Happiness*



*Hypothesis*, waarin hij oude wijsheid had bestudeerd in het licht van de moderne psychologie. In dat boek had hij een heel hoofdstuk geschreven waarin precies het tegenovergestelde van wat het orakel beweerde onder de loep werd genomen. Een wijsheid die door Friedrich Nietzsche als volgt was verwoord: ‘Wat me niet doodt, maakt me sterker.’<sup>1</sup> Jon dacht dat er sprake moest zijn van een misverstand. ‘Neem me niet kwalijk, uwe Heiligheid,’ zei hij, ‘maar zei u echt “zwakker”? Er zijn namelijk veel wijsheidstradities die juist beweren dat pijn, tegenslagen en zelfs traumatische ervaringen mensen *sterker* kunnen maken.’

‘Zei ik “zwakker”?’ vroeg Misoponos. ‘Wacht even... was het zwakker of sterker?’ Hij kneep zijn ogen dicht en dacht diep na. Toen keek hij ons aan en zei: ‘Ja, zeker. Ik bedoelde zwakker. Slechte ervaringen zijn verschrikkelijk! Wie wil zoiets nou? Zijn jullie hiernaartoe gereisd om een slechte ervaring te hebben? Natuurlijk niet. En pijn? Er zijn hier in de bergen vele orakels die twaalf uur per dag op de grond zitten, maar wat levert dat op? Problemen met de bloedsomloop en pijn in de rug. Hoeveel wijsheid kun je de mensen geven als je de hele tijd pijntjes voelt? Daarom kreeg ik twintig jaar geleden deze comfortabele stoel. Waarom ook niet?’ En met de nodige irritatie in zijn stem voegde hij eraan toe: ‘Mag ik mijn verhaal nu afmaken?’

‘Het spijt me,’ zei Jon gedwee.

Misoponos vulde de beker opnieuw. We dronken hem leeg. ‘De tweede wijsheid,’ vervolgde hij. ‘*Vertrouw altijd op je gevoel*. Twijfel daar nooit aan.’

Nu was het Gregs beurt om verbaasd te reageren. Hij was al jarenlang bezig met cognitieve gedragstherapie, waarin precies het tegenovergestelde werd beweerd: gevoelens zijn vaak misleidend. We kunnen mentaal niet genezen *tenzij* we vragen stellen bij onze emoties en onszelf bevrijden van een aantal veelvoorkomende cognitieve vervormingen van de werkelijkheid. Maar omdat hij had geleerd om niet meteen te reageren, hield Greg zijn mond en zei niets.

Misoponos vulde de beker opnieuw en we dronken hem leeg. ‘De derde wijsheid: *Het leven is een strijd tussen goede mensen en slechte mensen*.’

Vol ongelooft keken we elkaar aan. Greg kon niet langer zwijgen: ‘O groot Orakel van Koalemos,’ begon hij aarzelend, ‘kunt u ons dat uitlegen?’

‘Sommige mensen zijn goed,’ zei Misoponos langzaam en luid, alsof hij dacht dat we hem niet hadden gehoord, ‘en sommige mensen zijn slecht.’ Hij keek ons doordringend aan en haalde diep adem. ‘Er is zo veel kwaad in de wereld. Waar komt dat vandaan?’ Hij zweeg alsof hij verwachtte dat we hem zouden antwoorden. We waren sprakeloos. ‘Van slechte mensen!’ riep hij geërgerd. ‘Het is aan jullie en andere goede mensen in de wereld om deze mensen te bestrijden. Jullie moeten strijden voor deugd en goedheid. Je ziet toch hoe slecht en verkeerd sommige mensen zijn. We moeten ze de wacht aanzeggen! Stel een coalitie samen van rechtvaardigen en beschaam die boosdoeners en slechteriken totdat ze hun leven veranderen.’

Jon vroeg: ‘Maar denken zij niet net zo over ons? Hoe weten we dat *wij* gelijk hebben en dat *zij* ongelijk hebben?’

Misoponos antwoordde scherp: ‘Heb je dan niets van me geleerd vandaag? Vertrouw op je gevoel. Heb je het *gevoel* dat je gelijk hebt? Of heb je het *gevoel* dat je ongelijk hebt? *Ik* heb het gevoel dat dit gesprek voorbij is. Eruit!’



Misoponos bestaat niet,<sup>2</sup> en we zijn niet echt naar Griekenland afgereisd om deze drie vreselijke ideeën te horen. Dat was niet nodig, want je komt ze overal tegen: op universiteiten, op middelbare scholen en in veel gezinnen. Deze onwaarheden worden zelden expliciet onderwezen. Ze worden aan jongeren geleerd via regels, praktijken en normen die hun worden opgelegd – vaak met de beste bedoelingen.

Dit is een boek over drie Grote Onwaarheden die de afgelopen jaren wijdverbreid lijken te zijn:

1. De Onwaarheid van Kwetsbaarheid: *Wat jou niet doodt, maakt je zwakker.*
2. De Onwaarheid van Emotioneel Redeneren: *Vertrouw altijd op je gevoelens.*
3. De Onwaarheid van Wij tegen Zij: *Het leven is een strijd tussen goede mensen en slechte mensen.*

Er zijn meer stellingen die onwaar zijn. Maar om te worden geclassificeerd als een Grote Onwaarheid, moet een idee aan drie criteria voldoen:

1. Het is in tegenspraak met oude wijsheid (ideeën die in de wijsheids-tradities van vele culturen worden aangetroffen).
2. Het is in tegenspraak met modern psychologisch onderzoek naar menselijk welzijn.
3. Het schaadt de individuen en de gemeenschappen die deze ideeën omarmen.

We willen laten zien hoe deze drie Grote Onwaarheden – en het beleid en de politieke bewegingen die erop zijn gebaseerd – problemen veroorzaken bij jonge mensen, op universiteiten en (meer in het algemeen) in liberale democratieën. Om een paar van deze problemen te noemen: de afgelopen jaren zijn angststoornissen, depressieve klachten en zelfdoding onder tieners sterk toegenomen. Op veel universiteiten is de cultuur in ideologisch opzicht uniformer geworden, waardoor het vermogen van wetenschappers om op zoek te gaan naar de waarheid, en van studenten om te leren van een breed scala aan denkers, in het gedrang is gekomen. Er is zowel uiterst rechts als uiterst links een toenemend aantal extremisten te vinden dat elkaar provoceert en haatgevoelens aanwakkert. Sociale media hebben veel van deze vooroordelen en meningen gefaciliteerd en versterkt, wat heeft geleid tot een zogenaamde ‘call-out-cultuur’, waarin mensen ter verantwoording worden geroepen en worden beschuldigd. Iedereen kan publiekelijk te schande worden gemaakt doordat hij of zij onbedoeld iets zegt wat door een ander als liefdeloos wordt geïnterpreteerd. De nieuwe media stellen mensen in staat om zich terug te trekken in bubbels, waar hun ergste angsten over het kwaad van het andere kamp worden bevestigd en versterkt door extremisten en cyber trollen die tweedracht en verdeeldheid zaaien.

De drie Grote Onwaarheden zijn tot bloei gekomen op de universiteit, maar ze vinden hun oorsprong in eerder onderwijs en in ervaringen uit de kindertijd. Ze strekken zich van de campus nu ook uit naar het bedrijfsleven en de publieke ruimte, waaronder de nationale politiek. Ze verspreiden zich van Amerikaanse universiteiten naar andere universi-

teiten in de Engelssprekende wereld.<sup>3</sup> Deze Grote Onwaarheden zijn schadelijk voor iedereen. Iedereen die om jongeren, onderwijs of de democratie geeft, zou zich zorgen moeten maken over deze trends.

## Hoe dit boek echt is ontstaan

In mei 2014 gingen wij (Greg en Jon) samen lunchen in Greenwich Village in New York City. We hadden afgesproken vanwege een puzzel die Greg de afgelopen twee jaar had proberen op te lossen. Greg is als advocaat gespecialiseerd in het befaamde eerste amendement van de Amerikaanse grondwet. Sinds 2001 strijdt hij voor academische vrijheid en vrijheid van meningsuiting op de campus. Hij doet dat als hoofd van de Foundation for Individual Rights in Education (FIRE).<sup>4</sup> FIRE is een onpartijdige non-profitorganisatie, die zich inzet voor de verdediging van vrijheid, vrijheid van meningsuiting, een behoorlijke rechtsgang, en academische vrijheid in de universitaire wereld.

Tijdens Gregs gehele loopbaan waren het vrijwel altijd bestuurders geweest die opriepen tot censuur op de universiteit. Studenten daarentegen waren meestal degenen die consequent de vrijheid van meningsuiting verdedigden – ja, dat in feite eisten. Maar in de laatste jaren was er iets veranderd. Op sommige universiteiten wordt taal steeds vaker gezien als een bron van gevaar. In de herfst van 2013 hoorde Greg over studenten die eisten dat bepaald lesmateriaal uit cursussen werd verwijderd, omdat het mensen zou ‘triggeren’. In het voorjaar van 2014 berichtten *The New Republic*<sup>5</sup> en *The New York Times*<sup>6</sup> over deze trend. Ook bemerkte Greg dat studenten het universiteitsbestuur steeds vaker onder druk zetten om mensen van wie ze de ideeën aanstootgevend vonden, niet uit te nodigen als spreker. En als dat toch gebeurde, gebruikten studenten steeds vaker het zogenaamde ‘heckler’s veto’, waarbij ze uit protest medestudenten verhinderden om de gewraakte lezing bij te wonen of te horen. Het meest zorgwekkend vond Greg echter de verschuiving in de *rechtvaardigingsgronden* die werden aangevoerd voor deze nieuwe manier van reageren op academisch cursusmateriaal en gastsprekers. Dat was de belangrijkste reden waarom hij met Jon wilde spreken.

In de afgelopen jaren zagen universiteitsbestuurders zich genoodzaakt om zogenaamde *speech codes* (‘gedragslijnen voor taalgebruik’) op

te stellen om wat zij beschouwden als racistische of seksistische uitingen in te perken. De reden voor deze gedragscodes en het weren van bepaalde sprekers werd echter steeds meer gemedicaliseerd: studenten beweerden dat bepaald spraakgebruik – en zelfs de inhoud van sommige boeken en cursussen – een belemmering vormden voor hun *vermogen om te functioneren*. Ze eisten bescherming tegen materiaal waarvan ze meenden dat het hun geestelijke gezondheid in gevaar kon brengen omdat het hen zou kunnen ‘triggeren’ of een ‘onveilig’ gevoel zou kunnen geven.

Om een voorbeeld te geven: het ‘kerncurriculum’ (onderdeel van de algemene opleidingsvereisten voor alle studenten) van de Columbia University bevat een cursus genaamd ‘Meesterwerken van de westerse literatuur en filosofie’.<sup>7</sup> Op zeker moment omvatte deze cursus werken van Ovidius, Homerus, Dante, Augustinus, Montaigne en Woolf. Volgens de universiteit behandelde de cursus ‘de moeilijkste vragen omtrent de menselijke ervaring’. Maar in 2015 schreven vier studenten een essay in het universiteitsblad waarin ze stelden dat studenten ‘zich veilig moeten kunnen voelen tijdens college’ en dat ‘veel teksten uit de westerse canon’ ‘doorspekt zijn met geschiedenissen en verhalen over uitsluiting en onderdrukking’. Deze teksten bevatten ‘aanstootgevend materiaal dat de identiteit van studenten in de klas marginaliseert en dergelijke gevoelens triggert’. Sommige studenten zeiden dat het lezen en bespreken van deze teksten emotioneel zo zwaar was dat de docenten ‘triggerwaarschuwingen’ dienden te geven en ondersteuning moesten bieden aan studenten die hierdoor werden geraakt.<sup>8</sup> (Triggerwaarschuwingen zijn mondelinge of schriftelijke meldingen van een docent waarmee studenten worden gewaarschuwd dat ze geconfronteerd kunnen worden met ideeën die mogelijk kwetsend zijn.) Het was een genuanceerd essay. Het stelde een aantal belangrijke zaken aan de orde zoals de diversificatie van de literaire canon. Maar waren veiligheid en gevaar een nuttig referentiekader om reacties van studenten op literatuur te bespreken? Of veranderde dat kader zelf misschien de reacties van studenten op deze oude teksten, waardoor er juist een gevoel van dreiging en stress kon ontstaan op wat anders slechts als ongemak of afkeer zou zijn ervaren?

Activisme onder studenten is natuurlijk niet nieuw. Studenten proberen al decennialang actief vorm te geven aan hun leeromgeving, bijvoorbeeld toen ze zich in de jaren negentig samen met hun docenten in-

zetten voor de ‘canonstrijd’ (waarbij werd gepoogd om meer vrouwen en schrijvers van kleur toe te voegen aan de lijsten van ‘dode witte mannen’ die de literatuurlijsten domineerden).<sup>9</sup> Ook in de jaren zestig en zeventig probeerden studenten om sprekers buiten de campus te houden of te voorkomen dat sprekers werden gehoord. Studenten van verschillende universiteiten verzetten zich bijvoorbeeld tegen lezingen van Harvard-bioloog E.O. Wilson, die in zijn publicaties liet zien hoe evolutie vorm gaf aan het menselijk gedrag – waarbij sommige studenten meenden dat zijn onderzoek zou kunnen worden gebruikt om bestaande genderrollen en ongelijkheden te rechtvaardigen. (Een van de aanplakbiljetten van deze protestacties spoorde studenten aan om ‘alles wat lawaai maakt mee te nemen’.<sup>10</sup>) Bij deze protesten speelden gezondheidsargumenten echter geen rol. Ook toen trachtten studenten – net als nu – sprekers te weren waarvan ze dachten dat ze slechte ideeën aanhingen. Destijds beweerden ze echter niet dat studenten mentaal zouden kunnen worden *geschaad* door het bezoek van bepaalde sprekers of door blootstelling aan hun ideeën. En ze vroegen ook zeker niet van docenten en bestuurders om een meer beschermende houding aan te nemen en hen te behoeden voor de aanwezigheid van bepaalde mensen.

Wat in onze tijd nieuw is bij dergelijke protesten, is het uitgangspunt dat studenten kwetsbare mensen zijn. Zelfs degenen die zelf niet kwetsbaar zijn, beweren vaak dat *anderen* gevaar lopen en daarom bescherming nodig hebben. Men gaat er niet langer van uit dat studenten sterker worden van de confrontatie met woorden of teksten die ze als ‘triggerend’ ervaren. (Dat is de Onwaarheid van Kwetsbaarheid: *Wat jou niet doodt, maakt je zwakker.*)

Greg, die zijn hele leven last heeft gehad van aanvallen van depressie, vond dit een uiterst ongezonde benadering van het leven. Bij het zoeken naar een behandeling voor zijn depressieve klachten had hij – samen met miljoenen anderen over de hele wereld – ontdekt dat cognitieve gedragstherapie (CGT) de meest effectieve oplossing is voor dergelijke problemen. CGT leert je het op te merken wanneer je op allerlei manieren verstrikt raakt in ‘cognitieve vervorming’, zoals door ‘catastroferen’ (*Als ik zak voor het tentamen, blijf ik zitten en word ik van school gestuurd, en dan krijg ik nooit een baan...*) of door ‘concentratie op het negatieve’ (enkel aandacht besteden aan negatieve feedback en complimenten niet op-

merken). Dergelijke vervormde en irrationele gedachtepatronen zijn kenmerkend voor mensen die lijden aan depressie en angststoornissen. We willen daarmee niet zeggen dat studenten nooit echt fysiek gevaar lopen, of dat hun beweringen over onrecht meestal een voorbeeld van cognitieve vervorming zijn. Wat we bedoelen te zeggen is dat zelfs wanneer studenten reageren op levensechte problemen, ze eerder dan voorgaande generaties geneigd zijn om zich over te geven aan denkpatronen die problemen groter en dreigender maken, waardoor ze moeilijker oplosbaar worden. Een belangrijke ontdekking van vroege CGT-onderzoekers was dat mensen die deze manier van denken afleren, hun depressie en angst meestal zien afnemen. Greg was behoorlijk verontrust toen hij merkte dat sommige studenten in hun reactie op het universitair onderwijs *precies hetzelfde patroon van cognitieve vervorming* begonnen te vertonen dat hij in zijn eigen therapie had leren ontzenuwen. Waar hadden studenten deze slechte mentale gewoonten geleerd? Zou cognitieve vervorming studenten niet *angstiger en depressiever* maken?

Natuurlijk is er sinds de jaren zeventig veel veranderd op de campus. Studenten zijn tegenwoordig veel diverser. Als ze aankomen op de universiteit hebben ze vaak al een heel leven van onverdraagzaamheid, armoede, trauma en psychische aandoeningen achter de rug. Docenten moeten rekening houden met die diversiteit, oude vooronderstellingen heroverwegen en nieuwe wegen zoeken om een inclusieve gemeenschap te creëren. Maar wat is de beste manier om dat te doen? Moet het, als we ons zorgen maken over studenten die ernstige dingen hebben meegeemaakt in hun leven, onze prioriteit zijn om hen te beschermen tegen sprekers, teksten en ideeën die ze als kwetsend zouden kunnen ervaren? Of werken zulke beschermende maatregelen – hoe goedbedoeld ook – averechts en schaden ze studenten juist?

Alle studenten moeten worden voorbereid op de wereld waarmee ze na de universiteit te maken krijgen. En degenen voor wie die sprong het grootste is – degenen die de grootste kans lopen om zich als een vreemdeling in een vreemd land te voelen – zijn degenen die dat het snelst moeten leren en zich daar het meest voor moeten inspannen. De wereld is niet rechtvaardig. Het leven is niet altijd eerlijk. Maar de universiteit is misschien wel de beste plek die er is om geconfronteerd te worden met mensen en ideeën die mogelijk aanstootgevend of zelfs ronduit bedrei-

gend zijn. Het is de ultieme mentale sportschool, vol geavanceerde apparatuur, bekwame trainers en therapeuten die paraat staan – voor het geval dat.

Greg vreest dat studenten deze ‘sportschool’ gaan mijden als ze zichzelf als kwetsbaar beschouwen. Wanneer studenten geen vaardigheden meer ontwikkelen door met elkaar te sparren, en kansen mislopen omdat allerlei mensen hun met de beste bedoelingen wijsmaken dat ze schade oplopen bij een dergelijke training – tja, dan is dat een ramp, voor iedereen. De overtuiging dat zij en anderen kwetsbaar zijn voor ideeën die ze niet aangenaam vinden, zou een zelfvervullende profetie kunnen worden. Niet alleen zouden studenten gaan *geloven* dat ze dergelijke dingen niet aankunnen, maar ze zouden uiteindelijk – als ze naar die overtuiging gaan handelen en de blootstelling aan dergelijke ideeën vermijden – ook werkelijk minder goed in staat *zijn* om dit aan te kunnen. Als studenten erin slagen om op de universiteit allerlei bubbels te creëren waarin ze zich intellectueel ‘veilig’ kunnen voelen, bezorgen ze zichzelf na hun studietijd alleen maar meer problemen en meer angst, omdat ze daarna in de wereld mensen met nog veel extremere ideeën zullen ontmoeten.

Uitgaande van zijn persoonlijke en professionele ervaring kwam Greg tot de theorie dat studenten steeds vaker bescherming zullen gaan eisen tegen bepaalde gedachten en ideeën omdat ze onbewust hebben geleerd om cognitieve vervorming te gebruiken – gedragspatronen die men in CGT juist probeert te corrigeren. Eenvoudiger gezegd: *Veel universiteitsstudenten leren om op een verwrongen manier te denken, en dit vergroot hun kans om kwetsbaar, angstig en snel gekwetst te zijn.*

Greg wilde zijn theorie met Jon bespreken omdat Jon een sociaal psycholoog is die veel heeft geschreven<sup>11</sup> over de kracht van CGT en de sterke overeenkomst met oude wijsheid. Jon zag meteen het potentieel van Gregs gedachtegang. Als hoogleraar aan de Stern School of Business van de New York University zag hij zelf de eerste tekenen van dit nieuwe type van ‘fragiele studenten’. Zijn belangrijkste onderzoeksgebied is morele psychologie, en zijn tweede boek, *The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion*, was een poging om mensen te helpen om verschillende morele culturen of morele ‘matrixen’ te begrijpen, met name de morele culturen van politiek links en rechts.



De term ‘matrix’, die Jon gebruikte, is afkomstig uit de sciencefictionroman *Neuromancer* uit 1984 van William Gibson (die de inspiratie vormde voor de latere film *The Matrix*). Gibson stelde zich een futuristisch, internetachtig netwerk voor dat alle mensen met elkaar verbindt. Hij noemde het ‘de matrix’ en zag het als ‘een consensuele hallucinatie’. Volgens Jon bood dat model een geweldige manier om over morele culturen na te denken. Een groep creëert een consensuele morele matrix in de omgang van individuen met elkaar en handelt vervolgens op manieren die voor buitenstaanders vaak onbegrijpelijk lijken. Destijds hadden we allebei het idee dat er zich aan sommige universiteiten een nieuwe morele matrix aan het vormen was. Een matrix die aan invloed leek te winnen. (Sociale media zijn perfect geschikt om met ongelofelijke snelheid ‘consensuele hallucinaties’ te verspreiden binnen verbonden gemeenschappen – op de campus en daarbuiten, links en rechts.)

Jon wilde Greg dan ook graag vergezellen bij zijn pogingen om dit raadsel op te lossen. Samen schreven we een artikel waarin we de these van Greg onderzochten en zijn theorie gebruikten om een aantal gebeurtenissen en trends te verklaren die zich de afgelopen twee jaar op de campus hadden voorgedaan. We dienden het artikel in bij *The Atlantic* onder de titel ‘Arguing Towards Misery: How Campuses Teach Cognitive Distortions’ – Negatief denken: Hoe universiteiten cognitieve vervorming onderwijzen. De hoofdredacteur, Don Peck, vond het een goed stuk en hielp ons om de argumentatie kracht bij te zetten door het artikel een meer beknopte en provocerende titel te geven: ‘The Codding of the American Mind’ – De betutteling van de Amerikaanse geest.

In het artikel betoogden we dat veel ouders, leraren, professoren en bestuurders een generatie jongeren onbewust mentale gewoonten hebben geleerd die we vooral zien bij mensen die lijden aan angst en depressie. We suggereerden dat leerlingen en studenten steeds vaker met angst en woede reageren op woorden, teksten en lezingen omdat ze geleerd hebben om gevaar te overdrijven en dichotoom (of binair) te denken, door primaire emotionele reacties te versterken of zich te verliezen in een aantal andere cognitieve vervormingen (die we elders in dit boek zullen bespreken). Dergelijke denkpatronen schaden de mentale gezondheid van jonge mensen heel direct en belemmeren hen in hun intel-

lectuele ontwikkeling – en soms ook de ontwikkeling van degenen om hen heen. Op sommige onderwijsinstellingen lijkt een cultuur van defensieve zelfcensuur te zijn ontstaan, deels in reactie op studenten die anderen ‘ter verantwoording roepen’ (*call out*) of te schande maken voor bepaalde uitingen. Uitingen waarvan zij vinden dat ze getuigen van ongevoeligheid – ofwel tegenover de studenten tot wie deze uitingen zijn gericht, ofwel tegenover een groep waarvoor deze studenten opkomen. We noemden dit patroon in ons artikel ‘wraakzuchtige beschermingsdrang’ (*vindictive protectiveness*) en voerden aan dat dit gedrag het voor alle studenten moeilijker maakt om een open discussie te voeren waarin ze essentiële vaardigheden zoals kritisch denken en het omgaan met meningsverschillen kunnen oefenen.

Ons artikel werd op 11 augustus 2015 op de website van *The Atlantic* gepubliceerd. Het tijdschrift waarin het verscheen, lag ongeveer een week later in de kiosk. We verwachtten een golf van kritiek, maar veel mensen, zowel binnen als buiten de campus en over het hele politieke spectrum, bleken de trends die we beschreven te herkennen. De eerste reacties op het essay waren overweldigend positief. Ons stuk werd een van de vijf meest bekeken artikelen aller tijden op de website van *The Atlantic*, en zelfs president Obama verwees er een paar weken later naar in een toespraak. Hij prees de waarde van diversiteit van standpunten en zei dat studenten niet zouden moeten worden ‘betutteld en beschermd tegen andere denkwijzen’.<sup>12</sup>

In oktober kwam er een einde aan al onze media-optredens die volgden op het artikel. We waren blij terug te kunnen keren naar ons gewone werk. Wat we toen niet wisten was dat niet alleen de academische wereld, maar het hele land in de maanden en jaren daarna op zijn kop zouden komen te staan. Ook werd in 2016 duidelijk dat de Grote Onwaarheden en daarmee samenhangende praktijken zich zouden verspreiden naar universiteiten in het Verenigd Koninkrijk,<sup>13</sup> Canada en Australië.<sup>14</sup> In het najaar van 2016 besloten we dan ook om nog eens nader te kijken naar de vragen die we hadden opgeworpen in ons artikel – en om dit boek te schrijven.

## Tumultueuze jaren: 2015-2017

Terugkijkend vanaf begin 2018, is het verbazingwekkend hoeveel er is veranderd sinds we het artikel in augustus 2015 publiceerden. Er was al een krachtige beweging voor raciale rechtvaardigheid op gang gekomen. Deze beweging won aan kracht na elke gruwelijke video van een politieagent die een ongewapende zwarte man om het leven bracht.<sup>15</sup> Die herfst braken er op tientallen campussen in het hele land protesten uit over kwesties van raciale rechtvaardigheid, te beginnen aan de University of Missouri en Yale University. Het was een vorm van activisme die tientallen jaren lang niet op universiteiten was voorgekomen.

Ondertussen werd het nieuws in deze periode beheerst door berichten over massamoord. Terroristen voerden op grote schaal aanslagen uit in heel Europa en het Midden-Oosten.<sup>16</sup> In de Verenigde Staten kwamen veertien mensen om het leven en raakten meer dan twintig anderen gewond bij een door Islamitische Staat geïnspireerde schietpartij in San Bernardino, Californië.<sup>17</sup> Er vond ook een door is opgeëiste aanslag plaats in een homonachtclub in Orlando, Florida, de dodelijkste in de Amerikaanse geschiedenis, waarbij 49 mensen om het leven kwamen.<sup>18</sup> Dat aantal werd nog geen zestien maanden later in Las Vegas overtroffen toen een man met een machinegeweer 58 mensen doodde en 851 anderen verwondde tijdens een openluchtconcert.<sup>19</sup>

En 2016 werd een van de vreemdste jaren ooit in de Amerikaanse politiek toen Donald Trump – een kandidaat zonder politieke ervaring die algemeen als onverkiesbaar werd beschouwd vanwege de vele groepen mensen die hij had beledigd – niet alleen de Republikeinse voorverkiezingen won, maar ook de Amerikaanse presidentsverkiezingen. Miljoenen mensen uit het hele land kwamen protesteren bij zijn inauguratie. De haat tussen de politieke partijen nam toe en de berichtgeving concentreerde zich op de laatste tweet van de nieuwe president of zijn laatste opmerking over een kernoorlog.

In het voorjaar van 2017 keerde de aandacht terug naar de protesten op de universiteiten. Er brak geweld uit op Middlebury College en – op een schaal die decennialang niet was voorgekomen – aan de University of California, Berkeley, waar zelfverklaarde ‘antifascisten’ de campus en

de stad voor honderdduizenden dollars schade toebrachten. Er raakten studenten en ook andere mensen gewond. Zes maanden later marcheerden neonazi's en Ku Klux Klan-aanhangers met fakkels over het terrein van de University of Virginia, een dag voordat een witte nationalist met zijn auto inreed op een menigte tegendemonstranten, waarbij hij een van hen doodde en een aantal anderen verwondde. Het jaar eindigde met de #MeToo-beweging, waarin veel vrouwen hun verhalen over seksueel wangedrag en geweld in het openbaar begonnen te delen, verhalen die normaal bleken in beroepen die werden gedomineerd door mannen met macht over anderen.

In dit klimaat kon praktisch iedereen van welke leeftijd ook en vanuit elk punt van het politieke spectrum beweren dat er reden was tot angst, depressieve gevoelens of verontwaardiging. Was dat geen afdoende verklaring voor de onrust en de nieuwe eisen die er op de campus werden gesteld aan 'veiligheid'? Waarom terugkeren naar de problemen die we in ons oorspronkelijke *Atlantic*-artikel hadden aangekaart?

### 'Betuttelen' betekent 'overbeschermen'

We zijn altijd ambivalent geweest over het woord *coddling*. We hielden niet van de implicatie dat kinderen tegenwoordig verwend en lui zijn, want dat klopt niet. De jeugd van tegenwoordig – in elk geval degenen die strijden voor een plekje op prestigieuze universiteiten – staat onder enorme druk om academisch te presteren en te zorgen voor een lange lijst van buitenschoolse activiteiten. Ondertussen worden tieners in deze tijd via sociale media geconfronteerd met nieuwe vormen van intimidatie, belediging en sociale competitie. Hun maatschappelijke vooruitzichten zijn onzeker in een economie die verandert door globalisering, automatisering en kunstmatige intelligentie. De meeste werknemers zien hun loon niet of nauwelijks stijgen. Veel jongeren hebben het dus niet gemakkelijk en zijn allesbehalve verwend. Maar zoals we in dit boek zullen laten zien, is het probleem vooral dat *volwassenen* tegenwoordig hun kinderen veel meer proberen te beschermen. Die al te grote bemoeienis kan negatieve gevolgen hebben. Woordenboeken benadrukken in hun omschrijving van het woord *coddling* vooral de overbescherming – zoals 'omringen met extreme of buitensporige zorg'.<sup>20</sup> De fout ligt bij

volwassenen en bij institutionele praktijken, vandaar onze ondertitel: ‘Hoe goede bedoelingen en slechte ideeën een generatie klaarstomen voor mislukking’. Dat is ook precies waar het in dit boek over gaat. We zullen laten zien hoe goedbedoelde overbescherming – van een pinda-verbod op de lagere school tot gedragscodes voor taalgebruik op de universiteit – uiteindelijk meer kwaad doet dan goed.

Maar overbescherming is slechts een onderdeel van een grotere trend die we zouden willen typeren als *voortgangsproblemen*. Deze term duidt op de negatieve gevolgen die voortkomen uit op zich goede sociale veranderingen. Het is geweldig dat men in ons economisch systeem een overvloed aan voedsel weet te produceren tegen lage prijzen. Maar de keerzijde is dat er steeds meer mensen lijden aan obesitas. Het is geweldig dat we direct en gratis contact kunnen maken en met mensen kunnen communiceren, maar deze hyperconnectiviteit kan schadelijk zijn voor de geestelijke gezondheid van jongeren. Ook is het geweldig dat we koelkasten, antidepressiva, airconditioning, warm en koud stromend water hebben, waardoor we geen last meer hebben van de fysieke ontberingen die verbonden waren met het dagelijks leven van onze voorouders tot aan het begin van de menselijke soort. Comfort en fysieke veiligheid zijn zegeningen voor de mensheid. Maar ze brengen ook een kostenplaatje met zich mee. We passen ons aan aan nieuwe en verbeterde omstandigheden en leggen de lat voor wat we beschouwen als aanvaardbaar ongemak en risico steeds hoger. Bezien vanuit het perspectief van onze overgrootouders zijn we bijna allemaal verwend. Elke generatie heeft de neiging om de volgende te zien als zwak, klaagziek en behept met een gebrek aan veerkracht. Oudere generaties hebben daarin misschien wel een punt, ook al weerspiegelt elke generatiewisseling ook echte en positieve vooruitgang.

Nogmaals, we zeggen *niet* dat de problemen waarmee studenten worden geconfronteerd, of jongeren in het algemeen, onbeduidend zijn of geheel ‘tussen hun oren’ zitten. Wat we bedoelen is dat de *houding* waar mensen in gedachten voor kiezen, bepaalt hoe de problemen in de werkelijkheid hen zullen beïnvloeden. Onze manier van redeneren is uiteindelijk pragmatisch, niet moralistisch: wat je identiteit, achtergrond of politieke ideologie ook is, je zult gelukkiger, gezonder en sterker zijn en meer kans hebben om je eigen doelen na te streven als je het *tegenover-*

*gestelde* doet van wat Misoponos adviseerde. Dat betekent: *uitdagingen zoeken* (in plaats van alles wat ‘onveilig voelt’ uit de weg gaan of uit de weg ruimen), *jezelf bevrijden van cognitieve vervormingen* (in plaats van altijd op je primaire gevoelens te vertrouwen), en *welwillend zijn in je beeldvorming van andere mensen en zoeken naar de nuance* (in plaats van uit te gaan van het slechtste bij de andere partij vanuit een simplistische wij-tegenover-zij-denken).

## Wat we willen doen in dit boek

Het verhaal dat we in dit boek vertellen is niet eenvoudig. En hoewel er in ons boek enkele helden zijn, zijn er geen duidelijke slechteriken of schurken. Het is eerder een sociaalwetenschappelijke detective waarin de ‘misdad’ het gevolg is van het samenkomen van een aantal sociale trends en maatschappelijke krachten. Rond 2013 en 2014 vonden er enkele verrassende gebeurtenissen plaats op een aantal universiteiten. Tussen 2015 en 2017 nam de frequentie daarvan toe en werd wat er gebeurde steeds vreemder. Deel I van dit boek zet de toon. We reiken je daarin de intellectuele tools aan die je nodig hebt om de nieuwe ‘veiligheidscultuur’ die sinds 2013 op veel universiteiten is ontstaan, te begrijpen. Die tools omvatten het leren herkennen van de drie Grote Onwaarheden. Ook zullen we enkele van de belangrijkste concepten van de cognitieve gedragstherapie uitleggen. We zullen ook laten zien hoe CGT ons kritisch denkvermogen verbetert en tegelijkertijd de effecten van de Grote Onwaarheden tegengaat.

In deel II laten we de Grote Onwaarheden in actie zien. We onderzoeken de ‘shout-downs’, de intimidatie en het incidentele geweld, waardoor het voor universiteiten steeds moeilijker wordt om hun kerntaken van onderwijs en onderzoek te vervullen. We onderzoeken het nieuwe populaire idee dat taal geweld is, en we laten zien waarom deze manier van denken slecht is voor de mentale gezondheid van studenten. We onderzoeken de sociologie van heksenjachten en morele paniek, inclusief de voorwaarden die het mogelijk maken dat een universiteit in chaos vervalt.

In deel III proberen we het raadsel op te lossen door de kluwen te ontwarren. Waarom veranderde de situatie op veel campussen zo snel tus-

sen 2013 en 2017? We identificeren zes draden – zes verklarende trends: de toenemende politieke polarisatie en vijandschap tussen partijen in de Amerikaanse politiek, wat heeft geleid tot toenemende haatmisdrijven en intimidatie op de campus; stijgende niveaus van angst en depressie bij adolescenten, waardoor studenten sterker verlangen naar bescherming en ontvankelijker zijn voor de Grote Onwaarheden; veranderingen in opvoedingspraktijken, die de angst onder de jeugd hebben vergroot, ondanks het feit dat de kindertijd steeds veiliger is geworden; het verdwijnen van het vrij spelen van kinderen zonder toezicht, waardoor kinderen zelfregulerende volwassenen worden; de groei van de bureaucratie op de universiteit en de uitbreiding van haar beschermende taken; en een toenemende hartstocht voor gerechtigheid, gecombineerd met veranderende ideeën over wat gerechtigheid vereist. Deze zes trends hebben niet iedereen in gelijke mate beïnvloed, maar hebben elkaar in de afgelopen jaren ontmoet en zijn op elkaar gaan inwerken op universiteiten in heel de Verenigde Staten.

Tot slot geven we in deel IV enkele adviezen. We stellen specifieke praktijken voor die ouders en leerkrachten kunnen helpen om hun kinderen op te voeden tot wijze, sterke en onafhankelijke mensen. Ook stellen we manieren voor waarop docenten, bestuurders en studenten hun universiteiten kunnen verbeteren en aanpassen aan het leven in een tijd waarin technologie de verontwaardiging versterkt.

In ons onderzoek uit 2014 wilden we begrijpen wat er gebeurde op Amerikaanse universiteiten, maar het verhaal dat we in dit boek vertellen gaat over veel meer dan dat alleen. Dit boek is het verhaal van onze vreemde en verontrustende tijd, waarin veel instellingen niet goed functioneren, het vertrouwen afneemt en een nieuwe generatie – die na de millennials – de studie afrondt en het werkveld betreedt. Ons verhaal eindigt hoopvol. De problemen die we beschrijven kunnen tijdelijk zijn. We denken dat dit alles te repareren is. Als het gaat om gezondheid, welvaart en vrijheid buigt ‘de boog van de geschiedenis’ in de meeste gevallen in de richting van vooruitgang.<sup>21</sup> Maar als we de zes verklarende trends begrijpen en onszelf bevrijden van de drie Grote Onwaarheden, verloopt dat genezingsproces misschien sneller.

‘Een verontrustende en uitgebreide analyse van recente trends op universiteiten. Haidt en Lukianoff merken iets ongeken- ds en angstaanjagends op.’ THE NEW YORK TIMES BOOK REVIEW

De afgelopen jaren is er veel veranderd op de universiteiten. Sprekers wordt de mond gesnoerd, studenten en professors lopen op eieren en durven niet vrij te spreken. Angststoornissen, depressies en zelfmoorden nemen toe. Hoe is deze situatie tot stand gekomen?

Jonathan Haidt en Greg Lukianoff laten in dit boek zien wat de cultuur van safe spaces aan Amerikaanse universiteiten doet met de geest van studenten. Door een sterke doorvoering van politieke correctheid wordt ons vermogen om kritisch na te denken in gevaar gebracht. De auteurs analyseren de bedoelingen en ideeën achter deze trend en laten zien wat de effecten zijn, zowel binnen de universiteiten als op de maatschappij.

**Jonathan Haidt** is sociaal en cultureel psycholoog. Bij Ten Have verscheen eerder zijn succesvolle boek *Het rechtvaardigheidsgevoel*. **Greg Lukianoff** is jurist en gespecialiseerd in vrijheid van meningsuiting.

**th** ten have

WWW.UITGEVERIJTENHAVE.NL



9 789025 910488 >