



Джарон  
Ланье

10 причин  
видалити  
акаунт  
із соцмереж  
просто зараз

**Jaron  
Lanier**

**10**  
**ARGUMENTS  
FOR DELETING  
YOUR SOCIAL  
MEDIA ACCOUNTS  
RIGHT NOW**

**Джарон  
Ланьє**

**10**  
**ПРИЧИН  
ВИДАЛИТИ  
АКАУНТ  
ІЗ СОЦМЕРЕЖ  
ПРОСТО ЗАРАЗ**

Харків



2020

УДК 159.9  
Л22

Серія «Саморозвиток»

Перекладено за виданням:

Lanier, Jaron. Ten arguments for deleting your social media accounts right now / Jaron Lanier. — New York : Henry Holt and Company, 2018. — 160 p.

Переклад з англійської *Єви Ніколаєвої*

Дизайнер обкладинки *Рената Куртвелієва*

**Ланьє Дж.**

Л22 Десять причин видалити акаунт із соцмереж просто зараз / Джарон Ланьє ; пер. з англ. Є. Ніколаєвої. — Х. : Віват, 2020. — 176 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-585-8 (PDF)

ISBN 978-966-982-095-2 (укр.)

ISBN 978-1-250-19668-2 (англ.)

Відомий «геній високих технологій», за версією *Sunday Times*, у цій книжці попереджає про небезпеку соціальних мереж і пояснює, чому їх вплив токсичний. Останнім часом вони не зближують, а, навпаки, роз'єднують людей, роблять нас дратівливими та менш співчутливими, більш боязкими та ізольованими. Навіть цієї миті алгоритми досліджують та обробляють ваші дані. На які посилання натискаєте? Які відеоролики переглядаєте? З ким спілкуєтесь особисто й онлайн? За допомогою цієї інформації цілком можливо маніпулювати вашою поведінкою. Автор надає переконливі аргументи шкідливості соціальних мереж, а також пропонує альтернативи. Якщо ви хочете щасливішого життя, без нагляду та впливу найбагатших світових корпорацій, то найкраще, що можна вдіяти, — це вийти з гри, видаливши свої акаунти просто зараз.

**УДК 159.9**

ISBN 978-966-982-585-8 (PDF)

ISBN 978-966-942-827-1 (серія)

ISBN 978-966-982-095-2 (укр.)

ISBN 978-1-250-19668-2 (англ.)

© Jaron Lanier, 2018

© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання українською мовою, 2020

## ВСТУП. ПРО КОТИКІВ

---

---

Почнімо з котиків.

Котики в інтернеті скрізь. Вони є героями найкумедніших мемів, відеороликів тощо.

Чому саме котики, а не песики?!<sup>1</sup>

Собаки не бігли до первісних людей і не просилися жити з ними. Люди самі їх одомашнили<sup>2</sup>. І навчили послуху. Песиків можна дресувати, вони передбачувані і здатні працювати на нас. Це не означає, що автор проти собак<sup>3</sup>. Чудово, що вони добрі й надійні.

Коти інші. Вони дозволили себе приручити, тож їхня поведінка непередбачувана. Пригадаймо найпопулярніші відео з собаками. Там їх навчають виконувати різноманітні трюки. Натомість мурчики завжди поведуться нестандартно й доволі цікаво.

Коти розумні, та якщо тобі кортить завести такого, котрого можна буде видресувати, то вибір у тебе невеликий. Подивися в мережі виступ котячого цирку! Ось побачиш, мурчики самі вирішують, чи виконувати їм

---

<sup>1</sup> <http://www.movingimage.us/exhibitions/2015/08/07/detail/how-cats-took-over-the-internet/>

<sup>2</sup> <https://www.smithsonianmag.com/smithsonian-institution/ask-smithsonian-are-cats-domesticated-180955111/>

<sup>3</sup> Мир вам, любителі собак! Тут є стаття на підтримку теорії про те, що собаки, як і кішки, одомашнилися самі: <https://news.nationalgeographic.com/news/2013/03/130302-dog-domestic-evolution-science-wolf-wolves-human/>

фортель, якого їх навчили, а чи ні. Може, просто піти повештатися серед глядачів.

Коти здійснили майже неможливе — інтегрувалися до сучасного високотехнологічного світу, проте водночас не втратили незалежності. Вони досі самі собі господарі! Отож не хвилюйся: твій мурчик ніколи не стане заручником якогось таємного мему, створеного за певними алгоритмами й оплаченого маловідомим мерзотним олігархом. Ніхто не має влади над твоїм вусатим другом — ані ти сам, ані будь-хто інший.

О, як ми прагнемо стати такими само впевненими, і то не лише в домашньому улюбленцеві, а й у собі! Котики в інтернеті являють собою відображення наших надій та мрій щодо майбуття людей у мережі.

І хай би як ми обожнювали песиків, нам *не хочеться бути* собаками, принаймні у стосунках із людьми. А раптом *Facebook* і подібні сервіси перетворюють нас на цуциків?! Коли тобі аж жижки трусяться викласти щось у мережу, це можна порівняти з реакцією собаки на посвист. Оце «фьюїть» чує лише сірко, і ти підозрюєш, що також підпадаєш під дещо на кшталт неявного контролю.

Отже, ця книжка про те, як бути котом. Як зберегти свободу у світі, де за тобою повсякчас наглядають і підштовхують діяти за алгоритмом, розробленим найбільшими корпораціями (єге ж, їм не треба заробляти гроші — вони отримують їх за вміння маніпулювати тобою!). Ця книжка про те, як бути котом попри все.

Її назва цілком відбиває зміст: автор називає десять причин, чому варто негайно видалити акаунти з усіх

соцмереж. Сподіваюся, ці поради стануть тобі у пригоді. Утім, навіть якщо ти з усім зголосишся, однаково можеш зберегти деякі акаунти. Це твоє право! Таке трапляється в будь-якого порядного кота.

Я викладу всі десять аргументів і деякі з них поясню, аби ти міг обміркувати власну ситуацію й вирішити, який варіант є найкращим саме для тебе. Адже вирішувати тобі.

## ПРИЧИНА ПЕРША

---

---

# ТИ ВТРАЧАЄШ СВОБОДУ ВОЛІ

Ласкаво прошу до клітки,  
яка всюди з тобою

У світі все докорінно змінюється. Протягом останніх п'яти-десяти років майже в кожного з нас з'явився смартфон і ми всюди носимо ці маленькі девайси з собою, що спричиняє зміну алгоритмів поведінки. Багато хто користується «розумними колонками», під'єднаними до телефонів, у кухні чи в автівці. Нас повсякчас відстежують, вимірюють і надають те, чого ми нібито потребуємо. Казна-чому нас поступово гіпнотизують якісь незнайомі айтішники. Нині всі ми є піддослідними лабораторними тваринами.

Алгоритми всотують інформацію про нас щосекунди. Які посилання тебе цікавлять? Які відео ти переглядаєш? Наскільки швидко перестрибуєш від однієї теми до іншої? Де саме цим займаєшся? З ким спілкуєшся особисто та в мережі? Який у тебе зараз вираз обличчя? Як змінюється тон твоєї шкіри за різних обставин? Що ти робиш, перш ніж вирішити: купити чи ні, голосувати чи утриматися?..

Завдяки масовому стеженню всі ці показники та купа подібних зіставляються з аналогічними даними про



життя мільйонів інших людей. Алгоритми узгоджують твої дії з діями чи не кожного на планеті.

Насправді алгоритми не розуміють тебе, але цифри, тим паче коли їх багато, мають велику силу. Якщо чимала кількість людей, котрі любляють їсти те саме, що й ти, віддали перевагу світлині кандидата у блакитній рамці, а не в рожевій, то й тобі, *напевне*, другий варіант не сподобається — байдуже чому. Статистика надійна, проте лише як милиці для тих, хто не бажає думати.

Ти сумуєш, почувашся самотнім, наляканим? Щасливим, упевненим? У тебе негаразди? Може, хвилюєшся через сесію?

Так звані рекламодавці вичікують тієї миті, коли ти будеш цілком готовий, а тоді дають тобі інформацію, що вплинула на людей, чиї риси характеру й життєві обставини подібні до твоїх.

Я кажу «так звані», позаяк називати рекламою грубу маніпуляцію некоректно. Раніше шанси рекламодавців щось утелюшити були не надто високі: тебе могли роздратувати чи спробувати надурити, але все це швидко минало. Попри те що більшість із нас бачила по телебаченню чи в газеті одне й те саме оголошення, його не адаптували до кожної окремої особи. А головне — за нами не стежили, не оцінювали нас щомиті, аби «нагодувати» оперативно підлаштованими під нас подразниками («контентом») і залучити до чогось чи справити певний вплив.

Натомість нині кожен користувач соцмереж безупинно дістає індивідуалізовані подразники, що весь час коригуються. І це триватиме доти, доки ми користуватимемося

смартфонами. Те, що колись називали рекламою, сьогодні слід сприймати як безперервну колосальну видозміну поведінки.

Не ображайся, будь ласка. Таки так, на мою думку, ти потроху перетворюєшся на дресированого собаку, ба навіть на якусь менш приємну істоту. Наприклад, на лабораторного пацюка або робота. Тебе дистанційно контролюють працівники великих корпорацій. Та якщо я маю рацію, усвідомлення цього факту може пробудити твою волю. Тож надамо шанс моїй гіпотезі, гаразд?

Науковий рух, названий біхевіоризмом, сформувався до того, як людство винайшло комп'ютери. Біхевіористи розроблювали нові, більш методичні, «чисті» та ґрунтовні способи тренування тварин і людей.

Одним із найвідоміших біхевіористів був Б. Ф. Скіннер. Саме йому належить винахід методичної системи, відомої як «ящик Скіннера». Тварину зачиняли в тому ящику, і вона отримувала смаколик лише по тому, як зробить щось особливе. Ніхто не пестив її й нічого їй не наказував. То була просто механічна дія — новий сучасний вид навчання.

Дехто з біхевіористів, чиї досліді почасти були не дуже гуманними, застосував цей метод і до людей. Подібні стратегії часто-густо спрацьовували, і зрештою це налякало суспільство, спричинивши цілу низку страхітливих науково-фантастичних сюжетів про контроль над розумом.

Біда в тім, що ти можеш навчити когось використовувати біхевіористичні методи, *а людина про це навіть не знатиме*. Донедавна таке траплялося зрідка — хіба що ти сам зголосився б узяти участь в експерименті психологів.

Піддослідного тестували в кабінеті, а науковець спостерігав за ним крізь однобічне скло. Та навіть знаючи про експеримент, людина не здогадувалась, як саме нею маніпулюють. Вона просто давала згоду на якусь маніпулювання. (Утім, бувало й гірше. Над в'язнями, жебраками, а тим паче над представниками інших рас ставили доволі жорстокі досліди.)

У десять способів ця книжка доводить: те, що раптом стало нормою, — себто всебічний контроль і постійні маніпуляції — неетично, негуманно, жорстоко й небезпечно. Небезпечно? Саме так, бо хтозна, кому саме потрібна влада над тобою і з якою метою.

## Божевільний учений, котрий піклується про сірка в клітці

Ти, напевно, чув приголомшливі зізнання засновників соцмереж, які особисто я називаю «імперіями зміни поведінки».

Ось що зазначив Шон Паркер, перший президент *Facebook*: «Ми мусимо, так би мовити, час від часу давати вам невеличку дозу допаміну, аби хтось лайкнув чи прокоментував фото, пост тощо... Виходить такий собі ланцюжок схвальних відгуків... Саме це може вигадати хакер, як-от я, щоб тиснути на найвразливіші точки людської душі. Винахідники й творці — я, Марк [Цукерберг], Кевін Систром в *Instagram* — ми чудово це усвідомлюємо. І однаково це робимо, щоб у прямому сенсі змінювати ваші взаємини з суспільством і між собою... Імовірно,

це так чи інак перешкоджає продуктивності. І лише Бог знає, що відбувається з психікою наших дітей»<sup>1</sup>.

Чамат Паліхапітія, колишній віце-президент із питань збільшення бази користувачів у *Facebook*, зазначив: «Створені нами короткі ланцюжки відгуків, керовані допаміном, руйнують принцип діяльності суспільства... Тепер жодного цивілізованого діалогу, жодної взаємодії. Дезінформація, недовіра. Причому ця проблема торкнулася не лише американців — російська реклама тут ні до чого. Це проблема глобального масштабу... Я відчуваю колосальну провину. Гадаю, десь у глибині душі ми розуміли наслідки, хоча й намагалися виправдатися: мовляв, нічого страшного. Насправді ми знали, що добра не буде. Тож нині наші справи кепські. Наш витвір підриває засади людської поведінки. І мені невтямки, як розв'язати цю проблему. Для себе я вирішив просто не користуватися подібними ресурсами. І протягом багатьох років дотримуюся цієї позиції»<sup>2</sup>.

Як-то кажуть, ліпше пізно, аніж ніколи. Чимало критиків, включно зі мною, наголошували, що «кепські справи» вже давно, але почути таке зізнання від людей, котрі від самого початку брали участь у створенні соцмереж, — це прогрес, крок уперед.

Протягом років мені доводилося вислуховувати доволі болісну критику від друзів із Кремнієвої долини, які

---

<sup>1</sup> <https://www.axios.com/sean-parker-unloads-on-Facebook-2508036343.html>

<sup>2</sup> <https://gizmodo.com/former-Facebook-exec-you-don-t-realize-it-but-you-are-18211-81133> Утім, мушу відзначити, що Паліхапітія нещодавно ледь не забрав свої слова назад, заявивши, що *Facebook*, на його думку, зробив корисний внесок у розвиток сучасного світу.

сприймали мене за зрадника, адже я піддавав сумніву все, що ми робили. Та нещодавно мені спало на думку дещо інше. Я переконаний, що працівники Кремнієвої долини здебільшого дуже порядні люди, тож прошу не робити з них злочинців.

Важко зрозуміти, чи був я занадто категоричний, а чи надміру м'який зі своїми колегами. Значно важливіше усвідомити, чи матиме критика бодай якийсь сенс. Новітні технології, без сумніву, шкідливі, та чи готові ми — тобто *ви* — опиратися їм і змінювати світ на краще?

Зрештою, такі компанії, як *Facebook*, *Google* і *Twitter*, намагаються виправити деякі проблеми, бодай почасти. Цікаво, це через те, що на них тиснуть? Або ж вони розуміють результати своїх дій? Можливо, і те й інше.

Компанії змінюють політику. Наймають фахівців, аби пильнували все, що відбувається в соцмережах. Долучають науковців, котрі знаються на алгоритмах і допомагають уникати найнебезпечніших помилок. Попереднє гасло *Facebook* було таке: «Рухайся швидко й усе ламай!»<sup>1</sup>. Тепер компанія виступає з іншими мантрами і збирає уламки розбитого світу, намагаючись склеїти їх.

Утім, у книжці я переконую, що самотужки відновити втрачене неможливо.

Слухаючи нарікання винахідників Кремнієвої долини, ти можеш вирішити, що треба просто зачекати, доки хтось виправить помилки й розв'яже проблеми. Адзуськи! Якщо не долучитися до розв'язання, його й не буде.

---

<sup>1</sup> <https://mashable.com/2014/04/30/Facebooks-new-mantra-move-fast-with-stability/>

Перший аргумент включає кілька основних концепцій, на яких ґрунтується проектування захопливих і водночас маніпулятивних соцмереж. Усвідомлення — перший крок до звільнення.

## Батіг і пряник

За словами Паркера, *Facebook* зумисне спричинив у користувачів залежність, а Паліхапітія говорить про негативний вплив на формування стосунків особи й суспільства. Як пов'язані ці дві думки?

Головний процес, що дає змогу соцмережам заробляти гроші та шкодити суспільству, — видозміна поведінки.

Така видозміна означає, що певні систематичні прийоми переінакшують поведінкові моделі тварин та людей і можуть сприяти як позбавленню тієї чи тієї залежності, так і її формуванню.

Небезпека загрожує нам тому, що звикання робить нас дещо несповна розуму. Наркоман поступово втрачає зв'язок із реальним світом та оточенням. Відповідно, коли купа люду підпадає під вплив маніпуляцій, світ з'їжджає з глузду і поринає в морок.

Залежність — це неврологічний процес, який ми не здатні до пуття досягнути. Нейромедіатор допамін певним чином зумовлює відчуття задоволення, тому цю біологічно активну речовину вважають головним чинником зміни поведінки у відповідь на винагороду. Ось чому Паркер порушує таку проблему.

Видозміна поведінки, тим паче нинішня, спричинена різноманітними девайсами на кшталт смартфонів, має статистичні наслідки. Вона дійсно відбувається, але не гарантує надійного результату. Її вплив на всю популяцію ще можна передбачити, а от на окремого індивіда — зась. *Певною мірою* ти є піддослідною твариною в ящику біхевіориста-експериментатора. І химерність змальованої картинки аж ніяк не позбавляє її реальності.

Спочатку найпоширенішою винагородою в експериментах біхевіористів була їжа — її використовують іще від часів царя Панька. Скажімо, дресирувальники насипають трохи смаколиків до собачого полумиска, коли тварина вправно виконала завдання. Деякі батьки так само поведуться зі своїми дітлахами, частуючи їх ласощами на знак схвалення.

Проте Іван Павлов, один із перших біхевіористів, продемонстрував, що для прищеплення звички реальну їжу використовувати не обов'язково. Спершу він дзеленькав дзвоником щоразу, коли годував піддослідного цуцика, та вже невдовзі гавкун стікав слиною лише від звуку.

Тож ключовим знаряддям видозміни поведінки в арсеналі біхевіористів стали символи замість реальної винагороди. Наприклад, популярна гра для смартфонів *Candy Crush* підсаджує тебе не на справжні ласощі, а на яскраві малюнки цукерок. В інших захопливих відеоіграх пропонують блискучі зображення монет або інших скарбів.

Адиктивні, себто ненормальні задоволення й нагороди (за визначенням Паркера, «маленькі допамінові удари»), що формують у мозку певні моделі, є головними

складовими залежності від соцмереж, але не єдиними. Окрім того, ці сервіси використовують покарання й негативну мотивацію.

У своїх лабораторіях біхевіористи вигадували найрізноманітніші покарання — приміром, певний час популярним був електрошок. Утім, кара, як і нагорода, не обов'язково має бути реальною.

Блукаючи соцмережами, ти здобуваєш як винагороду, так і електрошок.

Більшість користувачів соцмереж стають жертвами кетфішингу<sup>1</sup> (котам це геть не подобається), безпідставного осуду, приниження чи ігнорування, відвертого садизму або всього цього одразу. Батіг та пряник працюють спільно: негативний відгук формує залежність незгірше за позитивний, а отже, видозмінює нашу поведінку.

## Солодка таємниця

Коли Паркер каже «час від часу», він, напевно, має на увазі один із феноменів, відкритих біхевіористами під час дослідження людей і тварин. Якщо за певну дію тобі дають винагороду — позитивне ставлення соціуму, солодощі тощо, — у тебе виникає бажання робити це частіше. Отже, прочитавши під своїм дописом схвальні коментарі, ти захочеш писати ще більше.

Гадаєш, це наївно? Ба ні, таку форму має перша стадія залежності, яка негативно вплине на особистість і на

---

<sup>1</sup> Створення фейкового профілю з метою ошуканства.