

(MoH)

MET[Ä]CADEMY OF HUMANITY
· (A) · {Ä} · [Ä] · {Ä} · (Ä) ·

DOCUMENT 014 · Research Essay · v1.0 · 2026-08-24

ПРАВО БАЧИТИ НАСЛІДОК

Каральний гуманізм: коли турбота починає робити боляче заради твого добра

Ти заходиш у магазин, береш пачку сигарет і бачиш легені, які явно не пройшли кастинг у рекламу санаторію. Держава каже, що попередила, виробник формально виконав закон, а людина дивиться на фотографію, платить, виходить надвір і закурює. З погляду бюрократії все виглядає майже бездоганно: інформація доставлена, ризик позначений, громадянин отримав своє законне нагадування про смертність, а пухлина тепер займає приблизно ту площу, яку колись займав ковбой Marlboro.

Але між фразами «людину попередили» і «людині допомогли» лежить цілий материк. Що саме щойно сталося всередині неї: вона дізналася щось нове, краще зрозуміла ризик, побачила шлях до іншої поведінки, чи просто пережила ще один укол страху, після якого зробила рівно те саме? І якщо вона все одно закурила, що залишилося після картинки, нове знання про сигарету чи нове судження про себе?

Це не стаття про те, що куріння раптом стало безпечним. Воно має добре встановлені серйозні ризики, і перетворювати це на змову лікарів було б дешевою інтелектуальною акробатикою. Це також не стаття про те, що графічні попередження «не працюють»: великий метааналіз 37 експериментальних досліджень із 33 613 учасниками показав, що зображення на пачках краще за звичайний текст захоплюють і утримують увагу, викликають сильніші когнітивні та емоційні реакції й підвищують наміри не починати або кинути курити.

Питання значно цікавіше: якщо метод працює, чи означає це автоматично, що спосіб, яким він працює, гуманний? І якщо ні, де проходить межа між необхідним попередженням, психологічним впливом і покаранням, яке просто навчилося називати себе турботою? Саме тут сигаретна пачка перестає бути темою тільки про тютюн і стає маленьким прямокутним дзеркалом нашої цивілізації.

Дивний магазин майбутнього

Уявімо **дивний магазин майбутнього**, у якому суспільство одного ранку вирішило бути абсолютно послідовним у своїй турботі. Не добрішим, не жорстокішим, а просто послідовним до кінця, без улюбленої людської дисципліни «цей принцип прекрасний, поки не стосується мого відділу». Якщо найгірший можливий наслідок законного задоволення корисно примусово показувати людині щоразу, коли вона бере продукт до рук, застосуємо правило всюди.

Ти купуєш автомобіль, а на дверях уже надрукована фотографія дитячих легенів біля завантаженої автомагістралі. На панелі приладів стоїть зображення наслідків важкої ДТП, досить велике, щоб ти не забував про них дорогою до супермаркету. Машина все ще легальна, ключі ніхто не забирає, просто суспільство вирішило, що кожне задоволення має регулярно дивитися тобі в очі своєю найтемнішою можливою стороною.

На батареї електромобіля є код, який веде не до сторінки із зеленим листочком і словом «майбутнє», а до історії матеріалів, із яких вона зроблена. Там видно шахти, переробку, заводи, транспорт і кінець життєвого циклу, а для кобальту можна побачити документовані проблеми кустарного видобутку в Демократичній Республіці Конго, включно з небезпечною дитячою працею. Amnesty International простежувала, як кобальт із таких ланцюгів міг потрапляти до великих виробників батарей, електроніки та автомобілів, і саме ця точність важлива: морально сильна картинка не отримує права бути фактично неточною лише тому, що нам подобається її мораль.

Електромобіль від цього не стає «поганим». За багатьох умов він усе одно може бути кращим вибором за автомобіль із двигуном внутрішнього згорання, просто слова «нульові викиди» перестають магічно перекладатися людською

мовою як «нульові наслідки». Реальність повертає собі шахти, електрику, виробництво, логістику, утилізацію й людей, яких рекламний ролик зазвичай чорно залишає за кадром.

Ти купуєш шкіряну куртку, і на бірці разом із брендом та розміром бачиш історію матеріалу до моменту, коли він став fashion item. Купуєш шматок м'яса, і поруч із розмарином, чорним лотком та коровою, яка на етикетці виглядає так, ніби особисто схвалила бізнес-модель, отримуєш доступ до реального виробничого ланцюга. Не обов'язково перетворювати м'ясний відділ на фестиваль жахів, достатньо перестати робити вигляд, що біографія продукту почалася о сьомій ранку на полиці супермаркету.

Купуєш новий смартфон, і коробка показує не тільки скло, метал та нового цифрового месія, який цього року став ще тоншим, а шахту, фабрику, контейнеровоз, енергоспоживання й електронне сміття. Кожен «найдосконаліший смартфон в історії людства» має одну майже містичну властивість: через кілька років він стає «старим телефоном», хоча планета чомусь не отримує кнопки «видалити попередню версію». Тут теж не потрібно забороняти покупку, достатньо повернути предмету його матеріальну біографію.

Ти три роки відкладаєш гроші й нарешті купуєш квиток на Гаваї. Перед оплатою з'являється приблизний кліматичний слід подорожі та контекст того, що означає авіапереліт у системі глобальних викидів, не для того, щоб заборонити тобі океан, а тому що суспільство вирішило більше не робити винятків із власної моральної логіки. Якщо вже ми примусово показуємо можливий наслідок задоволення, то чому саме ця мрія повинна бути звільнена від власного сліду?

Тоді перед пляшкою вина логічно з'явиться хвороба печінки, перед чизбургером серцево-судинний ризик, перед диваном наслідки малорухливого життя, а перед споживчим кредитом історія родини, яка втратила контроль над боргами. Соціальна мережа могла б відкриватися фотографією людини, яка більше не може дивитися на власне обличчя без фільтра, а робочий ноутбук показував би менеджера з вигоранням, який о другій ночі пише «маленьке дружнє нагадування» й уже сам не пам'ятає, кому і навіщо. Це все наслідки різної природи й сили, але саме тому експеримент цікавий: він не порівнює їх, а перевіряє послідовність нашого принципу.

Якщо довести цей принцип до кінця, гуманний магазин швидко перетвориться на музей можливих катастроф. Людина не зможе купити зубну щітку, не отримавши короткий курс із мікропластику, глобальних поставок, умов праці, стану океану, транспортних викидів і власної моральної недостатності. Біля каси вже не потрібен продавець, там може сидіти маленький Данте з терміналом оплати й питати, чи точно ти усвідомлюєш усі дев'ять кіл причинності перед тим, як узяти пакет.

І тут стає видно головне: ми майже ніде так не робимо, хоча інші товари й дії теж мають наслідки. Автомобілі вбивають, алкоголь шкодить здоров'ю, виробництво речей створює соціальний та екологічний слід, а наші покупки не матеріалізуються з чистого маркетингу й добрих намірів. Ми просто не вважаємо нормальним у більшості сфер щодня примусово показувати людині найстрашніший можливий результат її поведінки крупним планом, і саме тому сигаретна пачка цікава як **моральний виняток, який суспільство дозволило саме собі**.

Коли інформація перестає бути просто інформацією

Було б легко заперечити, що порівняння несправедливе, бо сигарета не дорівнює авіаквитку, автомобіль не дорівнює шматку м'яса, а смартфон не дорівнює тютюновій залежності. Це правда, і серйозна стаття не повинна робити з них однакові предмети лише заради красивого риторичного трюку. Різний масштаб ризику, різна залежність, різний розподіл шкоди між самим користувачем та іншими людьми мають значення.

Але різниця ризиків не закриває питання про **спосіб комунікації ризику**. Між фактом «ця поведінка небезпечна» і рішенням «ми будемо регулярно показувати цій групі людей найважчий образ можливого наслідку» існує ще один шар, де працюють не тільки медицина й статистика, а культура, мораль, влада й наше уявлення про те, з ким допустимо говорити мовою примусової відрази. Саме в цьому шарі ризик стає дизайном відносин.

Наука тут дає дуже цікаву підказку. Метааналіз 57 досліджень у 13 країнах із понад 42 тисячами учасників показав, що графічні попередження змушують людей більше думати про шкоду й викликають більше страху та інших негативних емоцій, але майже не змінюють оцінку ймовірності або тяжкості самого ризику. Іншими словами, людина часто вже знає, що куріння небезпечне, а картинка робить відомий ризик емоційно гарячішим, ближчим і важчим для ігнорування.

У великому рандомізованому дослідженні 2149 курців графічні попередження збільшували негативні емоції, психологічний опір повідомленню та наміри кинути курити, причому негативний емоційний ефект був одним із важливих механізмів впливу. Тобто неприємність тут не просто випадково потрапила в хороший дизайн, вона

частково **і є дизайном**. Сам по собі цей факт не робить метод поганим, але він забороняє нам удавати, ніби ми лише нейтрально передаємо інформацію.

Страх може бути корисним сигналом, а сильне попередження іноді виправдане, особливо коли людина разом із загрозою бачить реальний шлях до дії. Проблема починається там, де ефективність стає моральним алібі, тому що крик теж може швидко змінити поведінку дитини, приниження може зробити працівника слухнянішим, а страх покарання може змусити громадянина виконувати правило. Сучасна етика не завершує розмову словами «зате спрацювало», вона питає, **що метод зробив із людиною крім потрібного нам результату**.

Каральний гуманізм

Тут з'являється поняття, яке можна назвати **каральним гуманізмом**. Це не звичайне покарання, бо ніхто не говорить людині «ми хочемо, щоб ти страждав», навпаки, конструкція значно елегантніша: «ми зробимо тобі неприємно, тому що бажаємо тобі добра». Саме хороший намір робить таку форму влади важчою для помічання.

Якщо людина змінила поведінку, система каже, що метод працює, а якщо їй стало страшно чи огидно, система може відповісти, що саме це й було частиною механізму. Якщо вона відвертається від картинки, значить попередження помітне; якщо сердиться на нього, це можна описати як психологічний опір; якщо починає соромитися пачки, можна сказати, що куріння втрачає соціальну нормальність. Небезпечно не те, що кожна з цих інтерпретацій обов'язково хибна, а те, що разом вони легко створюють систему, в якій майже будь-яка реакція людини підтверджує мудрість втручання.

Система, яку принципово важко застати на помилці, повинна трохи нервувати сама від себе. Якщо негативний результат неможливо розпізнати як негативний, ми вже не перевіряємо метод, а захищаємо його; якщо побічний ефект автоматично переіменовується в «частину успішного впливу», у нас зникає місце для корекції. Саме тому для серйозної етики недостатньо запитати, чи змінилася поведінка, треба дивитися на весь післястан взаємодії, на увагу, розуміння, самооцінку, відчуття можливості, стосунки з іншими та власним тілом.

У Маніфесті MET[À]CADEMY OF HUMANITY є проста дисципліна: негативний результат теж є результатом, суперечність не потрібно косметично прибирати, а знання має зберігати походження, метод, межі й невідоме. Звідси випливає дуже незручна, але доросла можливість: графічні попередження можуть одночасно зменшувати частину шкоди й створювати інші психологічні або соціальні ефекти, які теж треба бачити. Хороша мета не робить будь-який метод хорошим автоматично, а критика методу не означає заперечення мети.

Коли людина починає ховатися

Один експеримент робить цю проблему майже фізично видимою. У рандомізованому дослідженні 357 курців графічні попередження збільшили частку людей, які хоча б іноді ховали пачку від інших, приблизно з 41 до 57 відсотків, а після повернення до звичайних пачок ця поведінка зменшувалася до попереднього рівня. При цьому автори не виявили відмінності між групами у поширеності куріння або кількості сигарет через подальший період спостереження.

Це дуже цікавий результат, бо людина не обов'язково перестала курити, але почала частіше **приховувати предмет і сам факт його демонстрації**. Можна сказати, що це добре, бо куріння стає менш соціально привабливим, однак можна поставити інше питання: що саме ми зараз оптимізуємо, здоров'я чи сором, і чи повинні автоматично вважати їх одним механізмом? Одна й та сама зміна зовнішньої поведінки може мати дуже різне внутрішнє походження.

Дослідження *smoking stigma* дають складну, а не плакатну картину. В одному експерименті стигматизуюче антикурильне повідомлення знижувало намір кинути серед учасників із нижчим доходом та нижчою вірою у власну здатність відмовитися від куріння, а цей ефект був пов'язаний із соромом. Тобто те, що для однієї людини може стати поштовхом, для іншої здатне стати ще одним доказом власної безсилості.

Це не означає, що будь-яке суспільне несхвалення є насильством, а суспільство не повинно називати небезпечне небезпечним. Проблема починається там, де характеристика дії непомітно стає характеристикою самої людини, коли «ця поведінка має високий ризик» перетворюється на «ця людина безвідповідальна», залежність на слабкість, а невдала спроба кинути на відсутність волі. Тоді медичне повідомлення вже не тільки говорить про легені, воно бере участь у створенні соціальної ідентичності.

Нові праведні та нові грішники

Людство взагалі дуже любить ділити людей на правильних і неправильних. Воно змінює костюми, термінологію, прапори й інтерфейси, але сама пристрасть до моральної класифікації переживає імперії приблизно так само впевнено, як таргани переживають ремонт. Колись були праведні й грішники, чисті й нечисті, свої й чужі; секулярне суспільство багато з цього справедливо відправило в музей, але потім легко створило нові категорії на кшталт «відповідальний громадянин», «неусвідомлений споживач» або «той, хто сам руйнує своє здоров'я».

Ніхто не мусить офіційно оголошувати курця морально нижчим. Достатньо, щоб одна модель життя десятиліттями асоціювалася зі спортом, свіжим повітрям, дисципліною, красивими кухнями та психологічною зрілістю, а інша з пухлинами, гангrenoю, брудом, залежністю та фразою «сам винен». Так виникає **моральна нерівність інтерфейсів**: один продукт продається через свободу, статус і красу, інший змушений носити на собі власний можливий труп.

Це ще не доказ того, що другий підхід неправильний, але це доказ того, що ми маємо справу не лише з нейтральною передачею фактів. Тут працює соціальна рамка, а рамка має наслідки; між медичним ризиком і способом його показу стоїть моральний класифікатор, який вирішує, яка група поведінки заслуговує на примусову емоційну експозицію. У цьому сенсі «вірні» й «невірні» нікуди не зникли, вони просто отримали health metrics і сучасний шрифт.

Гуманна в'язниця і страшна пачка

Саме тому цікаво поставити поруч область, де держава справді карає людину юридично. Норвезька пенітенціарна служба прямо формулює принцип нормальності: покаранням є саме обмеження свободи, інші права не повинні автоматично зникати, життя всередині має наскільки можливо нагадувати життя зовні, а суворість режиму не повинна перевищувати необхідне для безпеки. Це великий цивілізаційний зсув у самій логіці покарання.

Навіть якщо людина вчинила злочин, держава поступово вчиться відокремлювати необхідне обмеження від додаткового приниження. А потім та сама сучасна культура виходить із цієї дуже зрілої кімнати, заходить до магазину й каже іншій людині, яка купує легальний товар: дивись щодня на пухлину, це для твого добра. Порівняння, звісно, не означає, що картинка на пачці юридично або психологічно дорівнює тюремному покаранню; воно показує інше, **різні частини гуманізму розвиваються з різною швидкістю**.

В одній кімнаті XXI століття вже каже «не додавай страждання просто тому, що маєш владу», а в сусідній кімнаті ми іноді спокійно приймаємо психологічний дискомфорт як бажану функцію, якщо статистика показує корисну зміну поведінки. У цьому немає потреби викривати якусь конкретну державу в лицемірстві, значно цікавіше побачити історичну нерівномірність самої ідеї гуманізму. В одній сфері вона вже навчилася відрізняти обмеження від приниження, в іншій Середньовіччя просто отримало Photoshop, кольоровий принтер і грант на профілактику.

Тютюнове лобі тут не святий мученик

У цьому місці легко впасти в протилежну дурість і раптом намалювати тютюнову індустрію невинною жертвою жорстокої держави. Не треба: WHO документує системний опір тютюнових компаній великим графічним попередженням і plain packaging, включно з лобіюванням, затягуванням регулювання, судовими стратегіями та використанням третіх сторін. У тютюновій індустрії є прямий комерційний інтерес, щоб продукт залишався привабливим і продавався.

У public health є інший, суспільно легітимний інтерес, зменшити залежність, хвороби й смертність, і ці позиції несиметричні. Але саме тут дуже легко зробити логічний стрибок: якщо індустрія поводить погано, значить будь-який метод її противника хороший. Ні, поганий гравець не перетворює кожен хід іншої сторони на етичний шедевр, тому цілком можливо одночасно визнати шкідливість продукту, маніпулятивність частини індустріальних практик і право критикувати людський інтерфейс регулювання.

Це не релятивізм, а відмова від інтелектуальної дитячої кімнати, де у світі існує один хороший персонаж і один поганий. Саме така відмова особливо важлива там, де обидві сторони мають великі інструменти впливу на поведінку. Добра мета повинна витримувати аудит методу, інакше слово «добро» стає адміністративним пропуском навколо етики.

Дві великі машини й одна людина між ними

Тютюнова корпорація дивиться на людину й питає, як збільшити ймовірність покупки, регулятор дивиться на ту саму людину й питає, як збільшити ймовірність відмови. Цілі різні, моральний статус різний, але форма погляду іноді дивно

схожа: людина стає об'єктом поведінкової оптимізації. У першій системи є бренд, упаковка, ціна, звичка, нікотин і маркетинг, у другій податок, заборона, попередження, соціальна норма та fear appeal.

Одна намагається привести людину до споживання, інша від нього відвести, і деś між двома величезними машинами залишається істота, яку взагалі-то називають людиною. Не target group, не conversion, не cessation rate, не behavioural unit у красивому dashboard, а людина з суперечливими бажаннями, історією, тілом і правом не збігатися з моделлю, яку система побудувала для власної зручності. Справжнє гуманістичне питання тоді звучить не «хто краще керуватиме її поведінкою?», а **яка система залишить їй більше реальної здатності розуміти, бачити наслідки та залишатися автором наступного кроку.**

Це напругу перегукується з попередньою роботою MET[À]CADEMY «Інтерфейс, який знає тебе», де персоналізація була відділена від турботи. Система може знати людину дуже точно й усе одно оптимізувати чужий інтерес, а тому питання «наскільки добре вона мене знає?» завжди має продовження «для чого саме вона використовує це знання?». Та сама логіка потрібна й тут: правильна статистична мета ще не відповідає на питання, яке відношення система буде з живою людиною.

Що людина починає думати про себе

Уявімо людину, яка вже хоче кинути курити й не потребує двадцять третього відкриття, що сигарети шкодять здоров'ю. Вона бере пачку, бачить хвору легеню й усе одно закурює; зовнішнє повідомлення говорить «куріння може призвести до тяжких наслідків», але внутрішня відповідь може поступово звучати інакше: «я знаю це й усе одно роблю, отже, я знову не впорався». Тут інформація про ризик починає перетворюватися на інформацію про себе.

«Я не впорався» легко прослизає в «я слабкий», а ще один маленький семантичний крок породжує «я такий». Подія перетворюється на ідентичність, і різниця між «я не зрозумів цю тему» та «я дурний» виявляється величезною: перша фраза описує конкретний стан у конкретний момент, друга створює модель людини, яка потім починає інтерпретувати нові події. Те саме відбувається, коли «мене не взяли на цю роботу» стає «такі, як я, нікому не потрібні», а «я знову закурив» перетворюється на «у мене немає волі».

Найцікавіше починається потім, коли така модель вчиться сама себе захищати. Якщо людина вирішила, що мови «не для неї», вона рідше пробує говорити, через це повільніше навчається, а повільний прогрес повертається як доказ початкової установки. Якщо щось раптом виходить, модель теж не зобов'язана капітулювати: можна сказати, що пощастило, завдання було легке, хтось допоміг, похвала була ввічливістю, тоді як помилка чудово захищується як справжній доказ.

Так думка «я слабкий» перестає бути гіпотезою і стає маленькою приватною системою правосуддя, де прокурор обирає докази, суддя з ним давно знайомий, а апеляційний суд працює тільки по четвергах. У статті «Людина в кімнаті, яка відповідає» ми вже розбирали споріднену пастку: **модель користувача не є самим користувачем**, і якщо машина надто добре пам'ятає стару версію людини, вона може непомітно повертати минуле як майбутню долю. Тут такою машиною стає сама людина, а внутрішня система рекомендацій сидить уже не в телефоні, а у фразі «я такий».

Невдала спроба не є паспортом особистості

Дослідження зривів після спроб відмовитися від куріння давно показують важливість віри людини у власну здатність продовжити зміну поведінки. В одному дослідженні 203 курців і 1001 епізоду lapse зниження self-efficacy після повторних зривів було пов'язане з швидшим наступним зривом, тоді як роль провини й самозвинувачення виявилася складнішою й не підтримувала примітивну формулу «відчув провину, значить обов'язково програв». Реакція на невдачу сама стає частиною наступного раунду поведінки.

Саме тому фрази «я не впорався цього разу» та «я нездатний впоратися» описують дві різні реальності. Перша залишає майбутнє відкритим, друга вже написала його й поставила печатку; перша говорить про траєкторію, друга про нібито незмінну сутність. Якщо система хоче допомагати людині змінитися, вона повинна дуже уважно стежити, щоб одночасно не тренувати в ній образ людини, яка змінитися не здатна.

Тоді стара пачка виглядає дивно: з одного боку суспільство говорить «ти можеш кинути», а з іншого кожна невдала сигарета відбувається буквально на тлі твого можливого трупа. Для когось це може стати сильним поштовхом, для когось іншого маленьким щоденним ритуалом програшу, і саме тому відсутність універсального ефекту не означає відсутності проблеми. Один людський інтерфейс не зобов'язаний однаково працювати з різними людьми.

Коли картинка переселяється всередину тіла

Є ще делікатніший шар, де особливо важливо не видавати красиву гіпотезу за доведений факт. Графічне попередження формально показує можливий майбутній наслідок, але конкретна людина може почати сприймати його як образ свого теперішнього тіла, не «таке може трапитися», а «це вже в мені». Саме тут розмова торкається досліджень очікування й посебо, але потребує дуже тверезої межі.

У медицині негативні очікування та контекст справді можуть впливати на переживання деяких симптомів і побічних ефектів, що показують систематичні огляди посебо-досліджень. Із цього абсолютно не випливає, що фотографія легені магічно створює рак або інше органічне ураження; такий висновок був би не сміливою наукою, а Hogwarts, який вкрав лабораторний халат. Проте залишається цілком серйозне питання, що робить багаторазова негативна тілесна образність із увагою людини до власних відчуттів та способом їх інтерпретації.

Людина кашлянула, одна внутрішня модель читає це як сухе горло, інша відразу відкриває знайому картинку й говорить «ось, почалося». Сам фізичний сигнал може бути тим самим, але сенсове тіло сигналу вже інше. Для саме графічних сигаретних попереджень у нас недостатньо прямого доказу, щоб заявити, ніби вони масово створюють довгостроковий посебо-подібний сценарій, тому чесний статус тут не «доведено» і не «цього не існує», а **психологічно правдоподібний механізм із прямою доказовою прогалиною саме для цього випадку**.

Так іноді виглядає хороша наука: вона не змушена заповнювати кожну білу пляму красивою відповіддю. Сучасний інформаційний світ любить дві великі кнопки TRUE і FALSE, але реальність регулярно приносить третю, значно менш фотогенічну: «ми поки не знаємо». Іноді саме це є найчеснішою формою турботи.

А що, якщо показувати не тільки смерть

Тепер повернімося до пачки й поставимо інше питання. Якщо сильна загроза краще допомагає тоді, коли людина разом із нею бачить доступний шлях до дії, чому наш інтерфейс так любить показувати прірву й так рідко показує міст? Можливо, проблема страшної картини не в тому, що вона показує наслідок, а в тому, що вона монополізує майбутнє одним наслідком.

Людина хоче закурити не обов'язково тому, що саме зараз вирішила взяти участь у майбутній статистиці захворюваності. Сигарета може бути п'ятма хвилинами перерви, приводом вийти надвір, ритуалом після їжі, кількома хвилинами тиші, соціальним контактом із колегами, перемиканням уваги або маленьким легальним «відчепіться від мене» посеред дня. На це психологічне питання стандартна страшна пачка відповідає «рак», і відповідь медично релевантна, але питання було інше: **як мені зараз отримати п'ять хвилин паузи?**

Ось тут багато соціальної політики починає нагадувати дуже дорогого чатбота, який упевнено дає правильну відповідь не на те питання. Він прекрасно знає майбутню шкоду й майже нічого не говорить про функцію поведінки в теперішньому. Але якщо ми не бачимо функцію, ми ризикуємо прибрати форму й залишити потребу саму шукати наступне тіло.

Інше майбутнє на тій самій пачці

Уявімо іншу упаковку, на якій поряд із доступом до чесної інформації про ризик з'являється ще одна можлива гілка. На ній може бути океан, але без обіцянки «кинь палити й завтра Всесвіт подарує тобі Гаваї», бо людство вже достатньо постраждало від мотиваційних коучів і не треба давати їм державний тендер. Там достатньо простої арифметики: якщо людина витрачає близько десяти євро на день, за рік це приблизно 3650 євро, і хтось одного дня витратив схожу суму на подорож.

Це не гарантія, не моральний вирок і не обіцянка райського життя. Просто поряд із сигаретою стає видимою інша можлива гілка реальності, а на іншій пачці може бути звичайна людина, яка просто вийшла надвір на п'ять хвилин без сигарети. Не атлет із реклами wellness, який о п'ятій ранку вже пробіг півмарафону, випив селери й пробачив батька, а нормальна жива людина, для якої сенс повідомлення звучить просто: **перерва все одно належить тобі**.

Це принципово інша психологія. Стара модель показує, від чого треба тікати, а нова додатково показує, куди ще можна піти; наслідок не зникає, але перестає бути єдиними дверима, які система дозволила побачити. У попередньому есе «Людина в кімнаті, яка відповідає» ми вже формулювали споріднену проблему: свобода серед двадцяти дверей слабо допомагає, якщо архітектура кімнати приховала двадцять перші.

У поведінковому дизайні це означає **право бачити альтернативу в тому самому часовому масштабі**, в якому відбувається рішення. Не тільки «через двадцять років ти будеш здоровішим», а «ось що можна зробити з цими

п'ятьма хвилинами зараз». Такий отвір у можливе можна назвати апертурою альтернативи: система не приховує небезпеку, але й не дозволяє небезпеці монополізувати весь образ майбутнього.

Не відріжай потребу разом із поведінкою

Звідси виникає ще глибший принцип: якщо ми хочемо змінити поведінку, спочатку варто зрозуміти, **яку людську функцію вона виконує**. Якщо сигарета давала паузу, забрати сигарету ще не означає створити паузу; якщо алкоголь тимчасово глушив тривогу, прибрати алкоголь ще не означає навчити людину жити з тривогою; якщо телефон був єдиним місцем, де підліток мав компанію, забрати телефон ще не означає створити друзів. Заборона форми не скасовує потребу, яка цією формою користувалася.

Людські системи дуже люблять поведінкову ампутацію: бачать небажану дію, відрізають її, оголошують баг виправленим і дивуються, чому потреба через тиждень виросла в іншому місці. Потреба просто не отримала службової записки про те, що її скасували. Гуманніша система намагається зберегти легітимну функцію й знайти для неї інше тіло, тому перерва може залишитися, а сигарета зникнути, соціальний контакт залишитися, а конкретний ритуал змінитися, потреба в заспокоєнні залишитися реальною, але спосіб її задоволення стати іншим.

Це вже не мораль «не роби поганого», а архітектура поведінки. Вона не починає з презумпції, що людина робить дурницю просто тому, що дурна, а намагається зрозуміти, яку роботу ця дурниця виконує в її житті. Іноді відповідь виявляється незручною для самої системи, бо тоді ремонтувати потрібно не тільки людину.

Чому великі системи люблять каральну турботу

Ось тут сигаретна пачка остаточно перестає бути тільки сигаретною пачкою. Той самий механізм масштабується на бюрократію, освіту, соціальну політику, медицину, роботу, цифрові платформи й навіть сім'ю, бо великій системі майже завжди дешевше пояснити людині, чого вона не повинна робити, ніж зрозуміти, чому вона це робить. Попередження й санкція легко масштабуються, а розуміння контексту погано вміщується в один шаблон PDF.

Безробітному легко надіслати попередження про наслідки невиконання вимог, значно складніше побудувати реальний маршрут із його теперішнього стану до роботи, яку він здатен і готовий виконувати. Людині з боргом легко надіслати червоний лист, значно складніше створити зрозумілу дорогу виходу; людині з надмірною вагою легко сказати «схудни», значно складніше бачити сон, стрес, гроші, доступність їжі, звички, медикаменти, середовище та реальні межі можливого. Підлітку легко сказати «менше телефону», значно складніше зробити так, щоб поза телефоном у нього існувало життя, до якого хочеться повертатися.

Саме тому каральна турбота така приваблива для великих систем: вона дешева, добре масштабується й чудово виглядає в звіті. Написав правило, надрукував попередження, додав санкцію, поставив логотип «ми піклуємося», KPI зелений, презентація готова, можна йти обідати. Справжня турбота дорожча, бо змушує питати, чому людина опинилася саме тут, а іноді відповідь виявляється неприємною не для людини, а для кімнати, яку побудувала сама система.

Коли треба ремонтувати не людину, а кімнату

Людині кажуть керувати стресом, поки робоче середовище виробляє стрес промисловими обсягами; кажуть правильно харчуватися, поки економічне й міське середовище робить одні продукти дешевшими, доступнішими та швидшими за інші. Кажуть менше сидіти в соціальних мережах, поки найбільші платформи професійно оптимізують утримання уваги, і кажуть бути фінансово відповідальним, поки частина кредитної індустрії заробляє саме на короткому горизонті рішення. Потім система дивиться на людину посеред усього цього й урочисто повідомляє: «зроби правильний вибір».

Це не означає, що особиста відповідальність не існує. Вона існує, але не повинна ставати пральною машиною для відповідальності середовища, тому що свобода вибору дуже різна в кімнатах із різною архітектурою. У «Інтерфейсі, який знає тебе» ми вже бачили, що інтерфейс не просто показує варіанти, а визначає, що людина побачить спочатку, що буде великим, що маленьким, що отримає notification, а що тихо залишиться нижче; те саме працює й поза екраном.

Іноді проблема не тільки в тому, що людина зробила неправильний вибір. Іноді кімната роками підсовувала їй одні двері частіше за інші, робила одну дію дешевшою, швидшою, соціально зручнішою або психологічно доступнішою, а потім вимагала індивідуальної моральної перемоги над власною архітектурою. Гуманізм, який не бачить кімнату, дуже легко стає сервісом із ремонту громадян.

Право бачити наслідок

Саме тут початкову ідею можна перевернути. Можливо, відповідь полягає не в тому, щоб показувати людям **менше** наслідків, а навпаки, зробити наслідки значно видимішими, тільки видимість не повинна автоматично означати примусову демонстрацію найжахливішого образу. Є велика різниця між правом знати й обов'язком дивитися на фотографію смерті щоразу, коли дістаєш продукт із кишені.

Звідси народжується інша конструкція, **паспорт наслідку**, цифровий шар, який не судить людину, а дозволяє побачити походження продукту, добре встановлену користь і ризики, слабші або суперечливі дані, матеріальний та соціальний слід, кінець життєвого циклу й реалістичні альтернативи. Важливо не змішувати цей задум із уже наявними технологіями: він є етичною концепцією, а не назвою готового європейського стандарту. Проте сама інфраструктурна логіка перестала бути фантастикою.

20 липня 2026 року Європейська комісія запустила Digital Product Passport Registry, а DPP описується як цифровий контейнер інформації про продукт, покликаний підтримувати прозорість ланцюгів постачання та більш поінформований вибір. Це не наш паспорт наслідку й не готова система моральної навігації, але воно показує, що фізичний предмет уже цілком реально може мати доступне цифрове продовження з даними про своє походження й життєвий цикл. Архітектура існує, питання тепер у тому, який сенс ми в неї вкладаємо.

Код на пачці, машині, куртці або іншому продукті міг би вести не на корпоративну сторінку, де зелений листочок обіймає логотип, і не на державний портал, який кричить червоним шрифтом. Він міг би вести до карти участі, де в одному просторі видно користь, ризик, походження, рівень упевненості даних, суперечки, невідоме й доступні способи змінити власну участь. Така карта не робить покупця підсудним, вона просто не дозволяє продукту бути річчю без минулого й майбутнього.

Від провини до участі

Стара мораль дуже любить питання «хто винен?», і іноді воно абсолютно необхідне, але якщо використовувати тільки його, світ швидко перетворюється на нескінченну судову залу. Є інше питання, значно корисніше для повсякденної етики: **у чому я беру участь?** Воно не робить людину винною в усьому світі, але й не дозволяє їй автоматично вважати невидимий наслідок чужою справою.

Покупець смартфона не несе особистої відповідальності за кожну шахту, пасажир літака не керує світовою енергетикою, а людина з сигаретою не створила тютюнову індустрію. Проте й протилежна крайність дивна: якщо наслідок не видно з мого вікна, він більше не має до мене стосунку. Між тотальною провиною й повною невинністю існує доросліший простір, де можна не контролювати весь ланцюг і все одно бачити свою нитку в ньому.

Це можна назвати **видимістю участі**. Вона змінює етику з суду на навігацію, тому що питання «я хороша чи погана людина?» поступається питанню «що продовжується у світі через мою дію, наскільки я це контролюю й де реально можу змінити напрямок?». Така рамка менш ефектна для моралізаторського плаката, зате набагато краще підходить дорослій людині.

Маленький міст до Адвайти

Саме тут цікаво доторкнутися до Адвайти, але не перетворювати стару філософську традицію на лабораторний доказ сучасної психології. Вона корисна тут як оптика на проблему межі, а не як сертифікат істинності наших тез. Ми дуже любимо ставити межу суб'єкта саме там, де хочемо, щоб закінчилася відповідальність: ось я, ось моя покупка, ось моя дія, а все після цього вже «система».

Наслідок не зобов'язаний поважати цю психологічну рамку. Фільтр у траві продовжує матеріальну історію після того, як курець пішов; рішення чиновника може жити в житті іншої людини значно довше, ніж чиновник пам'ятає її ім'я; фраза матері може продовжувати звучати в дорослому житті дитини, коли сама розмова давно стерлася; алгоритм може масштабувати маленьке дизайнерське рішення на мільйони людей. Для цього не потрібно оголошувати «все одним» у метафізичному сенсі, достатньо значно скромнішої думки: **дія продовжується через відношення**.

Саме тому етика не повинна автоматично закінчуватися там, де закінчилася наша увага. Водночас вона не повинна перетворювати людину на всемогутнього винуватця всього, до чого торкнулася її причинна нитка, бо це вже не відповідальність, а психоз глобального контролю. Доросла межа лежить між цими крайностями й потребує не святості, а видимості.

Новий культ моральної чистоти

Щойно ми робимо наслідки видимими, з'являється наступна пастка: карта причинності дуже легко стає новою релігією моральної чистоти. Тоді правильний громадянин правильно їсть, правильно подорожує, правильно купує, правильно сортує, правильно спить, правильно виховує дітей, правильно користується телефоном і бажано правильно відчуває провину за все, де його результат нижчий за рекомендований. Стара структура повертається в новому дизайні, де замість гріха маємо carbon footprint, а замість священика dashboard.

Це теж глухий кут. Мета видимості наслідків не повинна полягати в тому, щоб створити ідеально моральну людину, тому що ідеально моральна людина взагалі трохи підозрілий продукт, особливо коли продавець уже знає точну специфікацію. Мета скромніша й сильніша: **не зробити людину чистою, а зробити її вибір менш сліпим.**

Таке розрізнення повертає гуманізму повітря. Людина може знати, що її дія має небажаний наслідок, і все одно зробити її, бо в житті немає режиму «zero consequence»; етика починається не з фантазії про абсолютну чистоту, а з більш чесного питання про пропорцію, альтернативу, доступні ресурси й реальний діапазон відповідальності. Коли система цього не бачить, вона легко перетворює інформацію на новий спосіб соціального сортування.

Турбота без привласнення людини

У попередньому есе про персоналізований інтерфейс виникла важлива межа: система може радити, попереджати, сперечатися й іноді прямо сказати «це дуже погана ідея», але між порадою та привласненням рішення повинна залишатися видима відстань. Те саме має працювати в державній турботі: вона не повинна мовчати про небезпеку, робити вигляд, що всі рішення однаково корисні, або підсолджувати статистику, щоб ніхто не засмутився. Проте турбота також не дорівнює контролю.

Можна сказати людині дуже неприємну правду й залишитися гуманним. Лікар не стає жорстоким лише тому, що повідомив важкий діагноз, а попередження не стає насильством лише тому, що людині стало страшно; межа проходить не між приємним і неприємним, а між **неприємною правдою та використанням неприємності як інструмента керування там, де можна зберегти правду й агентність менш принизливим способом.** Саме тут турботі потрібні власні запобіжники.

Фраза «ми піклуємося» сама нічого не доводить. Установа може мати прекрасний плакат із турботою й три місяці не відповідати людині, платформа може говорити про wellbeing і оптимізувати час у застосунку, компанія може садити дерево за покупку й одночасно виробляти гору зайвих речей. Гуманізм не повинен оцінювати себе за власним пресрелізом, він повинен дивитися на **післястан людини.**

Яку людину система залишає після себе

Коли взаємодія завершилася, недостатньо запитати тільки, чи отримали ми бажану поведінку. Треба подивитися, яка людина вийшла з цієї взаємодії: чи стала вона краще розуміти причинність, чи лише сильніше боятися, чи побачила реальний шлях до зміни, чи отримала ще одну причину вважати себе слабкою, чи стала здатнішою діяти без зовнішнього контролера, чи просто навчилася правильно реагувати на конкретний стимул. Саме цей Human Afterstate часто випадає з красивих звітів, тому що його важче звести до однієї цифри.

Це питання однаково неприємне для корпорації, держави, школи, батьків і AI. Правильна відповідь у моменті може залишити поганий довгий слід, а неприємна відповідь може виявитися глибоко турботливою, якщо повертає людині реальність і здатність діяти. Тому хороша система повинна оцінювати не тільки миттєву корекцію поведінки, а й те, яку внутрішню модель себе й світу вона допомагає тренувати.

У цьому сенсі сигаретна пачка є лише лабораторним склом, через яке видно більшу тему. Якщо repeated interaction навчає людину «я слабкий», «я брудний», «я той, кого треба виправляти», навіть добрий намір заслуговує на перевірку; якщо ж вона навчає бачити причинність, альтернативи, межі власного контролю й можливість наступної дії, система може бути суворою без приниження. Оце вже значно ближче до зрілого гуманізму.

Наступний вибір ще не зроблений

Саме тому мені дедалі цікавіша інша мова змін, не «подивись, ким ти станеш, якщо програєш», а **«подивись, що ще залишається можливим».** Людина курила двадцять років, і це її історія, але історія не є наказом наступному ранку; вона п'ять разів намагалася кинути й знову починала, і це дані про п'ять попередніх спроб, а не пророцтво про шосту.

Вона щойно закурила після того, як обіцяла собі не курити, але ця сигарета не отримала адміністративний доступ до всієї її особистості.

Оце і є психологічне право на майбутнє: людина має право не бути остаточно описаною власною історією, профілем, моделлю, звичкою, діагнозом чи попередньою поведінкою. Хороша система повинна пам'ятати минуле достатньо добре, щоб допомагати, і залишати його достатньо відкритим, щоб не перетворювати на долю. І саме тут психологія залежності дивним чином зустрічається з етикою персоналізованого AI: пам'ять корисна, доки вона не стає тюрмою ідентичності.

Наступний вибір ще не зроблений не тому, що минуле не має сили, а тому, що сила минулого не дорівнює абсолютній владі над наступним кроком. Це важлива різниця для будь-якої системи, яка претендує на турботу: вона може враховувати траєкторію, але не повинна плутати траєкторію з вибоєм. Людина є більше, ніж власна статистика.

Від страшного попередження до інтерфейсу наслідків

Якщо зібрати все разом, виникає зовсім інша модель соціальної комунікації. Вона не приховує шкоду й не робить вигляд, що небезпечно безпечно, але водночас не перетворює найстрашніший образ на єдину мову, якою суспільство вміє говорити з людиною про зміни. Можливо, нам потрібен не сильніший warning, а **інтерфейс наслідків**, який робить причинний слід доступним настільки чесно, наскільки ми його знаємо.

Такий інтерфейс не зобов'язаний бути м'яким або оптимістичним. Він може показати тяжку хворобу, експлуатацію, екологічну шкоду чи фінансовий ризик, але поряд з ними має показувати силу доказу, невизначеність, доступні альтернативи й реальний діапазон дії конкретної людини. Він не говорить «ось правильне життя», а допомагає побачити більше самої ситуації, тому що агентність потребує не лише права вибирати, а й видимості наслідків вибору.

Тут персоналізація теж отримує правильне місце. Мова, приклади, глибина пояснення й культурна форма можуть адаптуватися до людини, але сам доказ не повинен тихо змінюватися під її профіль; у «Інтерфейсі, який знає тебе» це було сформульовано просто: **форма може адаптувати шлях до реальності, але доказ не повинен адаптувати саму реальність**. Інакше турботливий інтерфейс перетворюється на персональну фабрику зручної правди.

Чого не повинна робити турбота

Найнебезпечніша форма турботи починається з фрази «я знаю, ким ти повинен стати». Друге речення майже завжди приходиться саме: «тому я маю право зробити з тобою те, що допоможе тобі туди дістатися». Ця структура може з'явитися в авторитарній сім'ї, поганій школі, токсичній корпорації, психіатрії, бюрократії, цифровому продукті або державі, і її небезпека саме в тому, що вона часто має щирий добрий намір.

Часто найскладніші форми контролю народжуються там, де люди щиро впевнені, що роблять добро. Від відкритої влади людина принаймні знає, що захищатися, а турботу вона впускає всередину, тому турботі потрібні межі не менше, ніж владі. Вона повинна вміти сказати «це небезпечно» без перетворення ризику на тавро, «це дуже погана ідея» без присвоєння особистості, «ми не знаємо» без сорому за власну невизначеність і «ось інші двері» без прихованого штовхання в потрібні.

Саме тут каральний гуманізм відрізняється від зрілого. Перший вважає, що хороший намір дає кредит на психологічний біль, другий питає, чи цей біль справді необхідний, чи існує інша форма передачі того самого важливого сенсу, і що залишиться в людині після контакту з системою. Це не робить гуманізм слабшим, а навпаки, змушує його відповідати за власні методи.

Що тоді є гуманізмом

Можливо, гуманізм починається не там, де система навчилася змушувати людину поводитися правильно, бо це прекрасно вміли багато систем задовго до гуманізму. Він починається там, де суспільство здатне сказати людині всю неприємну правду, не перетворюючи правду на інструмент приниження, показати ризик, але не видати ризик за теперішній діагноз, показати наслідок, але не зробити з нього тавро. Він може визнати невдалу спробу, не призначаючи людині ідентичність невдахи, і показати двері, не штовхаючи крізь них обличчям.

Це не гуманізм, який весь час усміхається. Іноді правда не усміхається, іноді вона говорить про смерть, залежність, експлуатацію, борг або втрату; зрілість полягає не в тому, щоб прибрати неприємне, а в тому, щоб **дивитися на неприємне разом із людиною, а не використовувати неприємне проти неї**. Саме ця різниця відділяє інформування від каральної турботи.

Суспільство не мусить обирати між брехливим комфортом і постійним залякуванням. Воно може зробити наслідки видимішими, ніж будь-коли, показувати матеріальний слід покупок, реальний ризик дій, походження товарів, силу доказів, суперечності й ті місця, де знання закінчується, але разом із наслідком робити видимими альтернативу, невизначеність і здатність людини зробити наступний крок. Тоді інформація перестає бути вироком і стає інструментом орієнтації.

Замість епілогу

Сigaretна пачка виявилася маленьким прямокутним дзеркалом. У ньому видно значно більше, ніж нікотин: наше ставлення до страху, свободи, сорому, відповідальності, державної влади, залежності, ринку й самої людини. У ньому видно, як легко хороша мета освячує метод, якщо дивитися тільки на кінцеву цифру, як поведінка може перетворитися на ідентичність, а попередження про ризик на соціальне тавро.

У ньому видно й інше: ми не зобов'язані обирати між світом, де наслідки заховані за рекламою, і світом, де кожна покупка перетворюється на моральний допит. Між інформаційним відбілюванням і каральною турботою є третій шлях, де людині повертають причинність, походження, невідоме й альтернативу, але не забирають авторство рішення. **Наслідок без приниження, альтернатива без примусу, свобода без прихованої половини реальності** можуть бути не лозунгом, а дизайном відносин.

Можливо, майбутній гуманізм починається з простого жесту: не приховувати від людини темряву, але й не робити темряву єдиним способом показати їй дорогу. Замість старого «подивись, що з тобою буде» він може сказати: «ось що може статися, ось чому ми так думаємо, ось де ми не впевнені, ось інші можливості, а наступний вибір ще не зроблений». Страх добре керує людиною, поки страх присутній, а здатність бачити причинність, альтернативу й межі знання може залишитися з нею навіть тоді, коли плакат зникне.

Право бачити наслідок тому не повинно перетворюватися на обов'язок щодня дивитися на власне покарання. Зрілий гуманізм не говорить «я знаю, ким ти повинен стати, тому маю право зробити тобі боляче», він говорить інакше: **«я допоможу тобі побачити більше, не сховаю неприємне, не прикину невідоме відомим і не заберу в тебе право залишатися автором того, ким ти станеш далі»**. Наступний вибір ще не зроблений, і, можливо, це найважливіша інформація з усіх.

(MoH) · SUPPORT · 2026-08-24

SUPPORT THE FIELD · ПІДТРИМАТИ ПОЛЕ

Independent research, books, translations and public materials continue through voluntary support.

Незалежні дослідження, книги, переклади й відкриті матеріали продовжуються завдяки добровільній підтримці.

Monobank



UAH · Monobank Jar
send.monobank.ua/jar/2TMaAhchSZ

PayPal



International support
paypal.me/4IevgenKarogod

USDT · TRC20



TRON / TRC20 only
TDaCBB3T94CtMPRHn9pP8Uvdy8CTtWE5SV

d4ttara.github.io/metacademy-of-humanity/support/

Voluntary support creates no ownership, investment, membership or governance rights and does not present MoH as a registered charity. · Добровільна підтримка не створює прав власності, інвестиційних, членських або управлінських прав і не представляє MoH як зареєстровану благодійну організацію.