

Dr. Jordan B. Peterson

# **12 PRAVIL ZA ŽIVLJENJE**

Protistrup za kaos

# VSEBINA

UVOD .....	5
<b>PRVO PRAVILO:</b> Stojte pokončno in z vzravnanimi rameni .....	15
<b>DRUGO PRAVILO:</b> S seboj ravnajte kot z nekom, ki ste mu dolžni pomagati .....	41
<b>TRETJE PRAVILO:</b> Za prijatelje izbirajte ljudi, ki vam želijo najboljše ..	71
<b>ČETRTO PRAVILO:</b> Primerjajte se s tem, kar ste bili včeraj, ne s tem, kar je nekdo drug danes .....	87
<b>PETO PRAVILO:</b> Svojim otrokom ne dovolite narediti ničesar, zaradi česar bi jih imeli manj radi .....	113
<b>ŠESTO PRAVILO:</b> Spravite svoj dom popolnoma v red, preden kritizirate svet .....	143
<b>SEDMO PRAVILO:</b> Delajte, kar je smiselno (ne, kar je prikladno) .....	155
<b>OSMO PRAVILO:</b> Govorite resnico – ali vsaj ne lažite .....	193
<b>DEVETO PRAVILO:</b> Domnevajte, da oseba, ki jo poslušate, morda ve nekaj, česar vi ne .....	219
<b>DESETO PRAVILO:</b> Bodite natančni, ko govorite .....	241
<b>ENAJSTO PRAVILO:</b> Ne težite mulcem, ko rolkajo .....	265
<b>DVANAJSTO PRAVILO:</b> Pobožajte mačko, če jo srečate na ulici .....	311
KODA .....	329
OPOMBE .....	341
SPREMNA BESEDA .....	359

# Uvod

Ta knjiga ima kratko in dolgo zgodovino. Začel bom s kratko.

Leta 2012 sem začel pisati prispevke za spletno stran Quora. Na njej lahko vsak zastavi vprašanje, kakršnokoli – in vsak lahko odgovori. Bralci z glasovanjem podprejo odgovore, ki so jim všeč, in zavrnejo tiste, ki jim niso. Na ta način najkoristnejši odgovori pridejo na vrh, drugi pa potonejo v pozabo. Ta stran je pritegnila moje zanimanje. Všeč mi je bila njena odprtost za vse. Razprave so me pogosto pritegnile in zanimivo je bilo videti raznovrsten razpon mnenj, ki jih je sprožilo isto vprašanje.

Kadar sem si vzel nekaj oddiha (ali pa sem se izogibal delu), sem večkrat obiskal Quoro in iskal vprašanja, na katera bi se navezal. Mučil sem se z vprašanji, kot so »Kakšna je razlika med tem, da si srečen in da si zadovoljen?«, »Katere stvari postanejo boljše, ko se staraš?« ali »Kaj naredi življenje bolj smiselno?«, toda nazadnje sem odgovoril na njih.

Quora ti pove, koliko ljudi si je ogledalo tvoj odgovor in koliko glasov podpore je dobil. Tako lahko ugotoviš svoj doseg in kaj si ljudje mislijo o tvojih stališčih. Samo majhna manjšina tistih, ki si ogledajo odgovor, potem tudi glasuje zanj. Do julija 2017, ko to pišem – in pet let potem, ko sem obravnaval vprašanje »Kaj naredi življenje bolj smiselno?« –, je bil moj odgovor na to vprašanje deležen razmeroma majhnega občinstva (14.000 ogledov in 133 glasov podpore), medtem ko si je moj odgovor na vprašanje o staranju ogledalo 7200 ljudi in je prejel 36 glasov podpore. Ne ravno velik

uspeh. Toda to je bilo pričakovati. Na takšnih spletnih straneh večina odgovorov vzbudi le malo pozornosti, medtem ko jih peščica postane neprimerljivo priljubljenih.

Kmalu zatem sem odgovoril še na eno vprašanje: »Katere so najvrednejše stvari, ki bi jih moral vedeti vsak?« Napisal sem seznam pravil ali gesel; nekaj smrtno resnih, nekaj hudomušnih – »Bodi hvaležen, čeprav trpiš«, »Ne počni stvari, ki jih sovražiš«, »Ne zavijaj stvari v meglo« in tako naprej. Videti je bilo, da je bralcem Quore moj seznam všeč. Komentirali so ga in delili z drugimi. Pisali so denimo: »Ta seznam bom vsekakor natisnil in ga shranil, da me bo opominjal. Fenomenalen je« in »Zmagala si, Quora. Zdaj lahko kar zapremo to spletno stran«. Študenti z Univerze v Torontu, kjer predavam, so prihajali k meni in mi povedali, kako jim je bil seznam všeč. Do maja 2017 si je moj odgovor na vprašanje »Katere stvari so največ vredne?« ogledalo sto dvajset tisoč ljudi in dobil je dva tisoč tristo glasov podpore. Samo nekaj sto od približno šeststo tisočih vprašanj na Quori je preseglo mejo dva tisoč glasov podpore. Moje modrovanje, ki je bilo posledica odlašanja z drugim delom, je doseгло odmeven odziv. Napisal sem 99,9-odstoten odgovor.

Ko sem pisal seznam pravil za življenje, si nisem mislil, da se bo izkazal za tako uspešnega. In kakim šestdesetim odgovorom, ki sem jih objavil v nekaj mesecih potem, sem se tudi kar precej posvetil. Toda Quora omogoča izvrstne tržne raziskave. Udeleženci so anonimni, nevtralni v najboljšem pomenu. Njihova mnenja so spontana in nepristranska. Zato sem bil pozoren na rezultate in razmišljal o razlogih za tako nesorazmerno velik uspeh tistega odgovora. Morda sem pri oblikovanju pravil ujel pravo ravnotežje med znanim in neznanim. Morda je ljudi pritegnila struktura, ki jo taka pravila vsebujejo. Mogoče imajo ljudje samo radi sezname.

Nekaj mesecev prej, marca 2012, mi je knjižna agentka poslala elektronsko pošto. Slišala me je govoriti na radijski postaji CBS med oddajo z naslovom *Recite ne sreči*, v kateri sem kritiziral predstavo, da je sreča pravi cilj v življenju. V preteklih desetletjih sem prebral veliko mračnih knjig o 20. stoletju, ki so obravnavale predvsem nacistično Nemčijo in Sovjetsko zvezo. Aleksander Solženicin, veliki kronist grozot v sovjetskih delovnih taboriščih, je nekoč zapisal, da »je bila zaničevanja vredna ideologija«, ki trdi, »da so človeška bitja

ustvarjena za srečo, ustvarjena s prvim udarcem z gorjačo delovnega nadzornika«. <sup>1</sup> V krizi lahko trpljenje, ki je neizogiben del življenja, hitro razgali zmoto predstave, da moramo stremeti k sreči. V radijski oddaji sem namesto tega predlagal, da je v življenju potreben globlji smoter. Omenil sem, da o naravi takšnega smotra vedno znova pripovedujejo velike zgodbe iz preteklosti in da je bolj povezan z razvojem značaja kljub trpljenju kot s srečo.

Zdaj pa še del dolge zgodovine te knjige.

Med letoma 1985 in 1999 sem delal približno po tri ure na dan na edini drugi knjigi, ki sem jo kdaj objavil: *Maps of Meaning; The Architecture of Belief* (Zemljevidi pomena: arhitektura prepričanja). V tistem času, in v vseh letih pozneje, sem tudi predaval o gradivu iz te knjige, najprej na Harvardu in zdaj na Univerzi v Torontu. Leta 2013, ko sem spremljal vzpon YouTuba in zaradi priljubljenosti serije, ki sem jo ustvaril s kanadsko javno televizijo TVO, sem se odločil, da posnamem svoja univerzitetna in javna predavanja in jih prenesem na splet. Pritegnila so čedalje večje občinstvo – več kot milijon ogledov do aprila 2016. Število ogledov se je potem zelo zvišalo (na osemnajst milijonov v času, ko to pišem), toda to je deloma zato, ker sem se zapletel v politično polemiko, ki je pritegnila nesorazmerno veliko pozornosti.

Toda to je že druga zgodba. Morda celo druga knjiga.

V knjigi *Zemljevidi pomena* sem zavzel stališče, da so bili veliki miti in religiozne zgodbe iz preteklosti, zlasti tisti, ki so izšli iz starejšega, ustnega izročila, po svojem namenu predvsem *moralni* in ne toliko opisni. Zato se niso ukvarjali s tem, kakšen je svet, kot bi se nemara kak znanstvenik, ampak s tem, kako bi ljudje morali ravnati. Omenil sem, da so naši predniki prikazovali svet kot oder – kot drama –, ne pa kot predmetni kraj. Opisal sem, kako sem prišel do prepričanja, da sta bili temeljni prvini sveta kot drame red in kaos, ne pa materialne stvari.

Red je, kadar se ljudje okrog vas vedejo po dobro razumljenih družbenih normah, ostajajo predvidljivi in sodelujejo med seboj. To je svet družbene zgradbe, raziskanega ozemlja in zaupljivosti. Stanje reda se navadno upodablja – simbolno, domišljijško – kot moško. To sta modri kralj in tiran, za vselej povezana skupaj, ker družbo obenem opredelujeta struktura in zatiranje.

Kaos je, nasprotno, tam – ali takrat –, kjer se zgodi nekaj nepričakovanega. Kaos nastane v trivialni obliki, ko na zabavi z ljudmi, za katere mislite, da jih poznate, poveste šalo in v družbi zaveje tih in sram vzbujajoč hlad. Kaos je to, kar se bolj katastrofično pojavi, ko nenadoma izgubite službo ali vas ljubljena oseba prevara. Kot antiteza simbolnega moškega reda je domišljijsko predstavljen kot ženska. To je novo in nepričakovano, kar se nenadoma pojavi sredi vsakdanjega znanega. To je ustvarjanje in uničevanje, vir novih stvari in končni kraj mrtvih (kot je narava, v nasprotju s kulturo, sočasno rojevanje in propadanje).

Red in kaos sta jin in jang iz znamenitega taoističnega simbola; dve kači z glavo pri repu.\* Red je bela, moška kača; kaos je njen črni, ženski nasprotni pol. Črna pika v belem – in bela v črnem – nakazuje možnost preobrazbe: ravno ko se stvari zdijo zanesljive, lahko nepričakovano in silovito nastopi neznano. In nasprotno, ravno ko se vse zdi izgubljeno, se lahko iz katastrofe in kaosa pojavi nov red.

Po taoističnem prepričanju najdemo pomen na meji med tem večno prepletenim parom. Hoditi po tej meji pomeni ostajati na poti življenja, na božanski poti.

To pa je veliko boljše od sreče.

Literarna agentka, ki sem jo omenil, je poslušala radijsko oddajo, v kateri sem razpravljal o takih temah. Začela si je zastavljati globlja vprašanja. Po elektronski pošti se je pozanimala, ali sem morda razmišljal, da bi napisal knjigo za splošno javnost. Že prej sem poskušal napisati dostopnejšo različico *Zemljevidov pomena*, ki je zelo jedrnata knjiga. Toda ugotovil sem, da ni bilo duha ne v meni med tem poskusom ne v rokopisu, ki je bil njegov plod. Mislim, da je bilo to zato, ker sem posnemal svoj nekdanji jaz in svojo prejšnjo knjigo, namesto da bi zasedel prostor med redom in kaosom in ustvaril nekaj novega. Predlagal sem ji, naj si na mojem kanalu na YouTubeu ogleda štiri od predavanj, ki sem jih posnel za oddajo družbe TVO z naslovom *Big Ideas* (Velike ideje). Menil sem, da bi se potem lahko bolj informirano in poglobljeno pogovorila o tem, kakšne tematike bi se lotil v knjigi za bolj splošno javnost.

---

\* Simbol jina in janga je drugi del obsežnejšega petdelnega taidžituja, diagrama, ki predstavlja tako izvirno absolutno enotnost kot njeno razdelitev v mnogoternost opazovanega sveta. O tem podrobneje razpravljam v drugem pravilu v nadaljevanju in drugje v knjigi.

Oglasila se mi je spet čez nekaj tednov, ko je pogledala vsa štiri predavanja in o njih razpravljala s kolegico. Še bolj jo je pritegnilo in zelo se je zavzemala za projekt. To je bilo obetavno – in nepričakovano. Vedno me preseneti, kadar se ljudje pozitivno odzovejo na to, kar govorim – glede na resnost in nenavadno naravo tematike. Osupilo me je, da so mi dovolili (in me celo spodbujali) poučevati stvari, o katerih sem najprej predaval v Bostonu in jih zdaj v Torontu. Vedno sem mislil, da bi bil v težavah, če bi ljudje resnično opazili, kaj učim. Ko boste prebrali to knjigo, lahko sami presodite, kako upravičena je ta moja skrb. ☺

Predlagala mi je, naj napišem nekakšen priročnik, kaj oseba potrebuje, da bo »dobro živela« – karkoli naj bi to pomenilo. Takoj sem pomislil na svoj seznam s Quore. V vmesnem času sem napisal še nekaj dodatnih razmišljanj o pravilih, ki sem jih objavil, in ljudje so se tudi na te nove ideje pozitivno odzvali. Zato se mi je zdelo, da bi se lahko seznam s Quore in zamisli moje nove agentke dobro ujeli. Poslal sem ji seznam. Bil ji je všeč.

Nekako ob istem času je moj prijatelj in nekdanji študent, pisatelj in scenarist Gregg Hurwitz, razmišljal o novi knjigi, grozljivki in veliki uspešnici *Orphan X*. Tudi njemu so bila moja pravila všeč. Mia, glavni ženski lik v njegovi knjigi, jih v zgodbi, kjer se zdijo na mestu, nekaj od njih drugo za drugim nalepi na hladilnik. To je bila še ena potrditev moje domneve o njihovi privlačnosti. Agentki sem predlagal, da bi napisal kratko poglavje za vsako od teh pravil. Strinjala se je, zato sem pripravil kratek osnutek za knjigo. Toda ko sem začel pisati dejanska poglavja, ta nikakor niso bila kratka. O vsakem pravilu sem imel povedati veliko več, kot sem si sprva predstavljal.

To je bilo deloma zato, ker sem zelo veliko časa namenil pripravam na svojo prvo knjigo: proučeval sem zgodovino, mitologijo, nevroznanost, psihoanalizo, otroško psihologijo, poezijo in obsežne dele Svetega pisma. Prebral, in morda celo razumel, sem Miltonov *Izgubljeni raj*, Goethejevega *Fausta* in Dantejev *Pekel*. Vse to sem povezal, v dobrem ali slabem, ko sem se skušal lotiti zapletenega vprašanja: razloga ali razlogov za jedrsko merjenje moči med hladno vojno. Nisem mogel razumeti, kako so lahko ljudem sistemi prepričanj tako pomembni, da so pripravljene tvegati tudi uničenje sveta, da bi jih zaščitili. Spoznal sem, da skupni sistemi prepričanj

poskrbijo, da ljudje bolj razumejo drug drugega – in da pri teh sistemih ne gre samo za prepričanja.

Ljudje, ki živijo po skupnih pravilih, postanejo vzajemno predvidljivi drug za drugega. Delujejo v skladu s pričakovanji in željami drug drugega. Lahko sodelujejo. Lahko celo miroljubno tekmujejo med seboj, ker vsak ve, kaj lahko pričakuje od vseh drugih. Skupni sistem prepričanj, delno psihološki, delno dejansko izvajan, vse poenostavi – v lastnih očeh in v očeh drugih. Skupna prepričanja poenostavijo tudi svet, ker lahko ljudje, ki vedo, kaj pričakovati drug od drugega, delujejo skupaj, da ukrotijo svet. Najbrž ni nič pomembnejšega od vzdrževanja te urejenosti – te poenostavitve. Če je ogrožena, se začne velika ladja razmer zibati.

Ni povsem res, da se bodo ljudje borili za to, v kar verjamejo. Borili se bodo, da ohranijo *ravnovesje med* tem, kar verjamejo, kar pričakujejo in kar želijo. Borili se bodo za ohranitev ravnovesja med tem, kar pričakujejo, in tem, kako vsi ravnajo. Ravno vzdrževanje tega ravnovesja vsem omogoča, da živijo skupaj miroljubno, predvidljivo in ustvarjalno. Zmanjšuje negotovost in kaotično mešanico čustev, ki jih negotovost neizogibno povzroči.

Predstavljajte si, da nekoga prevara ljubljena oseba. Sveta družbeno pogodba, ki je obstajala med tem parom, je bila prekršena. Dejanja govorijo glasneje od besed in dejanje prevare zmoti krhek in skrbno izpogajan mir intimnega odnosa. Zaradi nezvestobe nas zajamejo grozna občutja: gnus, prezir (do sebe in izdajalca), krivda, tesnoba, jeza in strah. Konflikt je neizogiben, včasih s smrtonosnimi posledicami. Skupni sistemi prepričanj – skupni sistemi dogovorjenega vedenja in pričakovanj – urejajo in nadzorujejo vse te močne sile. Ni čudno, da so se ljudje pripravljene boriti za nekaj, kar jih varuje pred tem, da jih obsedejo čustva kaosa in terorja (in zatem izrojenost v trpljenje in boj).

Vendar je pri tem še nekaj več. Skupni kulturni sistem stabilizira medsebojne človeške odnose, vendar obstaja tudi sistem vrednot – hierarhija vrednot, v kateri je nekaterim stvarjem dana večja pomembnost in s tem prednost pred drugimi. Če takšnega sistema vrednot ni, ljudje preprosto ne morejo delovati. V resnici ne morejo niti dojemati, ker je za delovanje in dojemanje potreben cilj, veljaven cilj pa je nujno nekaj vrednega. V povezavi s cilji doživljamo



večino pozitivnih čustev. Nismo srečni, tehnično gledano, če nimamo občutka, da napredujemo – že sama predstava o napredovanju pa vključuje vrednost. Še hujše je dejstvo, da smisel življenja brez pozitivne vrednosti ni zgolj nevtralen. Ker smo ranljivi in umrljivi, sta bolečina in tesnoba celovit del našega človeškega obstoja. Zato moramo imeti nekaj, kar postavimo nasproti trpljenju, ki je neločljiv del Biti.\* Imeti moramo smisel, ki je celovit del globokega sistema vrednot, ali pa groza pred življenjem hitro postane vseprevladujoča. Iz tega pa zraste nihilizem z vso svojo brezupnostjo in potrlostjo.

Torej: če ni vrednot, ni smisla. Toda med sistemi vrednot lahko pride do konflikta. Tako smo za večno ujeti med kladivom in nakovalom: izguba skupnih prepričanj naredi življenje kaotično, mučno, neznosno; obstoj takih skupnih prepričanj pa pripelje do neizogibnega spora z drugimi skupinami. Na Zahodu se že nekaj časa umikamo iz svojih kultur, osredinjenih na izročilu, veri in narodnosti, deloma tudi zato, da bi zmanjšali nevarnost konflikta med skupinami. Toda čedalje bolj postajamo žrtve obupa zaradi izgube smisla, to pa nikakor ne izboljša stanja.

Pri pisanju *Zemljevidov pomena* me je (tudi) gnalo spoznanje, da si ne moremo več dovoliti konflikta – vsekakor ne na ravni svetovnih izbruhov iz 20. stoletja. Naša tehnologija uničevanja je postala premočna. Morebitne posledice vojne bi bile dobesedno apokaliptične. Vendar tudi ne moremo kratko malo opustiti svojih sistemov vrednot, svojih prepričanj in kulture. S tem na videz nerešljivim problemom sem se ukvarjal več mesecev. Ali obstaja tretja pot, ki je ne vidim? Neke noči v tem obdobju sem sanjal, da visim v zraku in se oklepam lestenca visoko nad tlemi, tik pod kupolo mogočne katedrale. Ljudje daleč spodaj so bili videti majceni. Med menoj in zidovi pa tudi stropom katedrale je bila velikanska praznina.

---

\* Izraz Bit (z velikim B) uporabljam deloma zaradi idej Martina Heideggerja, nemškega filozofa iz 20. stoletja. Heidegger je poskušal razlikovati med resničnostjo, razumljeno objektivno, in totalnostjo človeškega izkustva (kar je njegova »Bit«). Bit (z velikim B) je to, kar vsak od nas doživlja, subjektivno, osebno in individualno, pa tudi, kar doživljamo skupaj z drugimi. Kot taka vključuje čustva, porive, sanje, vizije in razodetja pa tudi naše zasebne misli in dojemanja. Končno je Bit tudi nekaj, kar začne obstajati z dejanjem, zato je njena narava v nedoločljivi meri posledica naših odločitev in izbor – nekaj, kar oblikuje naša domnevno svobodna volja. Gledano v tej luči Bit (1) ni nekaj, kar bi lahko zlahka in neposredno zreducirali na materialno in objektivno, in (2) vsekakor zahteva povsem svoj izraz, kot se je Heidegger desetletja trudil nakazati.

Naučil sem se biti pozoren na svoje sanje, navsezadnje tudi zaradi svoje izobrazbe kliničnega psihologa. Sanje posvetijo v zatemnjene kraje, kamor razum še ni vstopil. Poleg tega sem kar obširno proučeval krščanstvo (bolj kot druge verske tradicije, čeprav se trudim to nadoknaditi). Zato sem se oprl bolj na to, kar vem, kot na to, česar ne. Vedel sem, da so katedrale gradili v obliki križa in da je točka pod kupolo središče križa. Vedel sem, da je križ obenem točka največjega trpljenja, točka smrti in preobrazbe, ter simbolno središče sveta. To ni bil kraj, kjer bi želel biti. Uspelo mi je priti dol, z višav – s simbolnega neba – nazaj na varna, znana, anonimna tla. Ne vem, kako. Potem sem se, še vedno v sanjah, vrnil v svojo spalnico in posteljo in se poskusil vrniti v spanje in mir nezavednosti. Toda ko sem se sprostil, sem začutil, da mi odnaša telo. Močan veter me je odnašal nazaj v katedralo, da me spet postavi na tisto središčno točko. Ni bilo rešitve. Bila je prava nočna mora. Prisilil sem se, da sem se zbudil. Zavese za menoj so plapolale čez moje blazine. V polsnu sem pogledal proti vznožju postelje. Zagledal sem velika vhodna vrata katedrale. Stresel sem se, da sem se povsem zbudil, in izginila so.

Sanje so me postavile v središče same Biti in iz nje ni bilo mogoče pobeigniti. Potreboval sem več mesecev, da sem spoznal, kaj to pomeni. V tem času sem prišel do bolj celovitejšega, bolj osebnega spoznanja tega, pri čemer stalno vztrajajo velike zgodbe iz preteklosti: V središču je posameznik. Središče je označeno s križem, središčno točko označuje X. Obstoj na tem križišču sestavljata trpljenje in preobrazba – in to dejstvo moramo, bolj kot vse, prostovoljno sprejeti. Mogoče je preseči suženjsko pripadnost skupini in njenim naukom ter se, sočasno, izogniti pastem nasprotne skrajnosti, nihilizma. Mogoče je najti zadosten smisel v individualni zavesti in izkustvu.

Kako bi bilo mogoče svet osvoboditi iz strašnega precepa med konfliktom na eni strani ter psihološkim in družbenim razkrojem na drugi? Odgovor se je glasil: s povišanjem in razvojem posameznika ter s pripravljenostjo vseh, da nosijo breme Biti in hodijo po junaški poti. Vsak od nas mora sprejeti, kolikor je mogoče, odgovornost za svoje življenje, družbo in svet. Vsi moramo govoriti resnico in popravljati, kar je pokvarjeno, ter razstaviti in na novo ustvariti, kar je staro in zastarelo. Na ta način zmoremo in moramo zmanjšati trpljenje, ki zastruplja svet. To veliko zahteva. Zahteva vse. Toda druga možnost –

grozote avtoritarnega prepričanja, kaos razpada države, tragična katastrofa nebrzdanega naravnega sveta, eksistencialna tesnoba in šibkost posameznika brez smisla – je očitno slabša.

O takih idejah sem razmišljal in predaval desetletja. Zgradil sem obsežno zbirko z njimi povezanih zgodb in pojmov. Toda niti za trenutek ne trdim, da je moje razmišljanje povsem pravilno ali popolno. Bit je veliko zapletenejša, kot lahko ve posamezna oseba, in ne poznam celotne zgodbe. Preprosto ponujam najboljše, kar premorem.

Kakorkoli, sad vseh teh prejšnjih raziskav in razmišljanja so bili novi eseji, iz katerih je nazadnje nastala ta knjiga. Moj prvotni namen je bil napisati kratek esej o vsakem od štiridesetih odgovorov, ki sem jih sestavil za Quoro. Založba Penguin Random House Canada je ta predlog sprejela. Toda med pisanjem sem število esejev zmanjšal na petindvajset pa potem na šestnajst in nazadnje na sedanjih dvanajst. Preostale sem ob pomoči in predanosti svojega uradnega urednika (ter ob neusmiljenih in boleče točnih kritikah Gregga Hurwitza, ki sem ga omenil prej) urejal zadnja tri leta.

Dolgo časa je trajalo, da sem se odločil za naslov: *12 pravil za življenje: protistrup za kaos*. Zakaj se je ta dvignil nad vse druge? Prvič in predvsem zato, ker je preprost. Jasno nakazuje, da ljudje potrebujemo urejevalna načela in da sicer grozi kaos. Potrebujemo pravila, merila, vrednote – vsak zase in vsi skupaj. Smo čredne živali, tovarna živinčeta. Moramo nositi breme, da upravičimo svoj bedni obstoj. Potrebujemo rutino in tradicijo. To je red. Red lahko postane pretiran, in to ni dobro, toda kaos nas lahko preplavi, tako da utonemo – to pa tudi ni dobro. Ostati moramo na ravni in ozki stezi. Vsako od dvanajstih pravil iz te knjige – in njihovi spremljajoči eseji – zatorej zagotavlja smernice, da ostanemo tam. »Tam« je ločnica med redom in kaosom. Tam smo obenem dovolj trdni, dovolj raziskovalni, dovolj preobražajoči, dovolj popravljajoči in dovolj sodelujoči. Tam najdemo smisel, ki upravičuje življenje in njegovo neizogibno trpljenje. Če bi primerno živeli, bi morda lahko nosili težo svojega samozavedanja. Če bi primerno živeli, bi morda lahko prenesli zavedanje o svoji krhkosti in umrljivosti, brez občutka prizadete žrtve, ki ustvari, najprej zagrenjenost, nato zavist in potem željo po maščevanju in uničenju. Če bi primerno živeli, se nam morda ne bi bilo treba vračati k totalitarni gotovosti, da se zavarujemo pred

zavestjo o svoji nezadostnosti in nevednosti. Morda bi se lahko izognili tem potem v pekel – in v strašnem 20. stoletju smo videli, kako resničen je lahko pekel.

Upam, da bo teh dvanajst pravil in njihovi spremljajoči eseji pomagalo ljudem razumeti, kar že vedo: da je posameznikova duša večno lačna junaštva pristne Biti in da je pripravljenost prevzeti to odgovornost enaka odločitvi, da živimo smiselno življenje.

Če bomo vsi živeli primerno, bomo kolektivno uspevali.

Vse dobro vam želim, ko boste krenili na pot po naslednjih straneh.

*Dr. Jordan B. Peterson,  
klinični psiholog in profesor psihologije*

## PRVO PRAVILO

# STOJTE POKONČNO IN Z VZRAVNANIMI RAMENI

### **Jastogi – in ozemlje**

Če ste kot večina ljudi, ne razmišljate veliko o jastogih<sup>2</sup> – razen kadar kakšnega jeste. Toda ti zanimivi in okusni raki so vredni razmisleka. Njihovo živčevje je razmeroma preprosto, z velikimi, opaznimi nevroni, temi čarobnimi celicami možganov. Zaradi tega so znanstveniki lahko zelo natančno zarisali živčni tokokrog jastogov. To nam je pomagalo razumeti zgradbo in delovanje možganov ter vedenje višje razvitih živali in tudi ljudi. Jastogi imajo z vami več skupnega, kot bi morda mislili.

Jastogi živijo na morskem dnu. Tam spodaj potrebujejo domače oporišče, ozemlje, na katerem lovijo plen in iščejo užitne ostanke in koščke vsega, kar dežuje navzdol iz nenehnega kaosa klanja in smrti visoko zgoraj. Želijo nekaj zanesljivega, kjer sta lov in nabiranje dobra. Želijo dom.

To pa je lahko težava, kajti jastogov je veliko. Kaj, če dva od njih sočasno zasedata isto ozemlje na dnu morja in oba želita živeti tam? Kaj, če je na stotine jastogov, ki se vsi poskušajo preživljati in skrbeti za družino na isti natrpani zaplati peska?

Tudi druge živali imajo to težavo. Ko recimo ptice pevke pridejo spomladi na sever, se vključijo v srdite ozemeljske spore. Pesmi, ki