

Įtakingiausias šių laikų Vakarų pasaulio intelektualas.
New York Times

Jordan B.
Peterson

12



GYVENIMO
TAISYKLIŲ

Chaosu priešnuodis

TYTO ALBA

Jordan B.
Peterson

12

GYVENIMO
TAISYKLIŲ

Chaoso priešuodis

Iš anglų kalbos vertė
Daiva Vilkelytė

VILNIUS 2019

Jordan B. PETERSON
12 RULES FOR LIFE. An Antidote to Chaos
Random House Canada, 2018

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Iliustracijų autorius Ethan Van Scliver

Copyright © 2018 Dr. Jordan B. Peterson by arrangement with CookeMcDermid Agency,
The Cooke Agency International, and Andrew Nurnberg Associates Baltic.
Originally published in English by Random House Canada.

Pratarmė © 2018 Norman Doidge

Iliustracijos © 2018 Luminare Psychological Ltd.

© Daiva Vilkelytė, vertimas į lietuvių kalbą, 2019

© „Tyto alba“, 2019

ISBN 978-609-466-395-6

TURINYS

PRATARMĖ / 7

UVERTIŪRA / 27

1 TAISYKLĖ / STOVĖKITE TIESIAI, ATLOŠĘ PEČIUS / 41

2 TAISYKLĖ / SAVIMI RŪPINKITĖS TAIP PAT KAIP SAVO GLOBOTINIAIS / 73

3 TAISYKLĖ / DRAUGAUKITE SU ŽMONĖMIS, KURIE JUMS LINKI GERO / 111

4 TAISYKLĖ / LYGINKITE SAVE SU TUO, KAS BUVOTE VAKAR,
O NE SU TUO, KAS ESATE ŠIANDIEN / 131

5 TAISYKLĖ / NELEISKITE SAVO VAIKAMS DARYTI NIEKO,
DĖL KO JŲ NEMĖGTUMĖTE / 163

6 TAISYKLĖ / PRIEŠ KRITIKUODAMI PASAULĮ, SUSITVARKYKITE SAVO NAMUS / 197

7 TAISYKLĖ / SIEKITE TO, KAS PRASMINGA (O NE KAS PATOGU) / 213

8 TAISYKLĖ / SAKYKITE TEISYBĘ AR BENT JAU NEMELUOKITE / 259

9 TAISYKLĖ / MANYKITE, KAD ŽMOGUS, KURIO KLAUSOTĖS,
GALI ŽINOTI TAI, KO NEŽINOTE JŲS / 291

10 TAISYKLĖ / KALBĖKITE TIKSLIAI / 319

11 TAISYKLĖ / NETRUKDYKITE VAIKAMS, VAŽINĖJANTIEMS RIEDUČIAIS / 347

12 TAISYKLĖ / PAGLOSTYKITE GATVĖJE SUTIKTĄ KATĘ / 399

KODA / 421

PADĖKOS / 436

NUORODOS / 438

UVERTIŪRA

Ši knyga turi ilgą istoriją ir trumpą istoriją. Pradėsiu nuo trumposios.

2012 m. ėmiau rašinėti į interneto svetainę „Quora“. Joje kiekvienas lankytojas gali užduoti bet koki klausimą ir visi gali į jį atsakyti. Skaitytojai palaiko atsakymus, kurie jiems patinka, ir balsuoja prieš tuos, kurie nepatinka. Tokiu būdu naudingiausi atsakymai pakyla į viršų, o visi kiti nuskęsta užmarštyje. Mane domino šita svetainė. Man patiko jos visiems nemokamai suteikta erdvė. Dažnai buvo diskutuojama labai įdomiomis temomis ir smalsu būdavo pamatyti plačiausią gamą atsakymų į tą patį klausimą.

Per darbo pertraukėlę (arba kai išsisukinėdavau nuo darbo) dažnai įsijungdavau „Quorą“ ieškodamas klausimų, kurie patrauktų mano dėmesį. Apmąsčiau ir atsakiau į tokius klausimus kaip „Kuo skiriasi „būti laimingam“ ir „būti patenkintam“?“, „Kas pagerėja su amžiumi?“ ir „Kas padaro gyvenimą prasmingesnį?“

„Quora“ parodo, kiek žmonių perskaitė tavo klausimą ir kiek teigiamų įvertinimų jis pelnė. Taip tu gali nustatyti savo sklaidos aprėptį ir pasitikrinti, ką žmonės mano apie tavo idėjas. Tik labai nedaug klausimą perskaičiusių žmonių įvertina jį palankiai. Nuo 2017 m. liepos, kai rašau šiuos žodžius, penkeriems metams praė-

jus nuo to laiko, kai paklausiau „Kas padaro gyvenimą prasmingesnį?“, mano atsakymas subūrė palyginti nedidelę auditoriją (14 000 peržiūrų, 133 palankūs vertinimai, o mano atsakymą į klausimą apie senėjimą peržiūrėjo 7200 svetainės lankytojų ir palankiai įvertino 36). Ne kažin koks pasiekimas. Bet to ir reikėjo tikėtis. Tokiose svetainėse dauguma atsakymų patraukia labai mažai dėmesio ir tik visai nedaug tampa neproporcingai populiariūs.

Netrukus atsakiau į kitą klausimą: „Kokie yra vertingiausi dalykai, kuriuos turėtų žinoti visi?“ Surašiau taisyklių, vadinamųjų maksimų, sąrašą; kai kurios jų buvo labai rimtos, kai kurios ironiškos – „Dėkok nepaisydamas kančių“, „Nedaryk to, ko neapkenči“, „Nevyniok žodžių į vatą“ ir pan. „Quoros“ skaitytojams, regis, tas sąrašas patiko. Jį aptarinėjo ir juo dalijosi. Jie sakė, pavyzdžiui: „Be abejo, išsispausdinsiu sąrašą ir pasilaikysiu jį ateičiai. Tiesiog nuostabu“ ir „Nugalėjai „Quorą“, dabar jau galima uždaryti svetainę.“ Toronto universiteto, kuriame aš dėstau, studentai prieidavo prie manęs pasakyti, kad tos taisyklės jiems labai patinka. Iki šiol mano atsakymą į klausimą „Kokie yra vertingiausi dalykai...“ peržiūrėjo šimtas dvidešimt tūkstančių svetainės lankytojų, o palankiai jį įvertino du tūkstančius tris šimtus kartų. Tik keli iš apytikriai šešių šimtų tūkstančių „Quoros“ klausimų perkopė dviejų tūkstančių peržiūrų ribą. Mano neveiklos paskatintos fantazijos pataikė į tašką. Parašiau 99,9 procento tinkamą atsakymą.

Kai rašiau gyvenimo taisyklių sąrašą, nesitikėjau, kad jos sulauks tokio populiarumo. Savo šešiasdešimt ar kiek daugiau atsakymų, kuriuos išplėtočiau per kelis mėnesius, rašiau rūpestingai. Kad ir kaip ten būtų, „Quora“ – nuostabus rinkos tyrimas. Jos komentatoriai yra anonimai. Net geriausia to žodžio prasme jie nėra šališki. Jų nuomonės – spontaniškos, neturi išankstinio neigiamo nusistatymo. Taigi, atkreipiau dėmesį į rezultatus ir apmąsčiau to ypatingo atsakymo neproporcingo populiarumo priežastis. Galbūt man pavyko taisyklėse tiksliai suformuluoti pusiausvyrą tarp pažįstamo

ir nepažįstamo. Galbūt žmones traukia iš tų taisyklių išplaukianti struktūra. O gal žmonėms tiesiog patinka sąrašai.

Prieš kelis mėnesius, 2012 m. kovą, gavau elektroninį laišką iš leidybos agentės. Ji išgirdo mane kalbant CBC radijo programoje „Ištark laimei ne“, kurioje aš kritikavau mintį, kad laimė yra tinkamas gyvenimo tikslas. Per kelis ankstesnius dešimtmečius buvau perskaitęs daugiau, nei derėtų, niūrių knygų apie dvidešimtą amžių, ypač knygų, analizuojančių nacistinę Vokietiją ir Sovietų Sąjungą. Aleksandras Solženicynas, didysis sovietų vergų darbo stovyklų siaubų metraštininkas, teigė, kad „apgailėtina ideologija“, tvirtinanti, jog „žmonės yra sukurti laimei“, yra ta ideologija, kuri laimę sukuria „sulig pirmuoju piliečio prižiūrėtojo bizūno kirčiu“¹. Per krizę neišvengiamos gyvenimo palydovės – kančios – mintį, kad laimė yra teisėtas asmeninis siekis, gali mikliai paversti pasityčiojimu. Radijo laidoje pasakiau, kad, užuot siekus laimės, reikia ieškoti didesnės gyvenimo prasmės. Pabrėžiau, kad apie tokią prasmę nuolat kalbėdavo didieji praeities pasakojimai. Jie yra glaudžiau susiję su kenčiančio žmogaus charakterio ypatybių ugdymu nei su laime. Tokia yra dabartinio darbo ilgosios istorijos dalis.

Nuo 1985 m. iki 1999 m. apie tris valandas per dieną dirbau prie kitos savo vienintelės išspausdintos knygos „Prasmės žemėlapiai. Tikėjimo architektūra“ (*Maps of Meaning: The Architecture of Belief*). Tuomet ir vėliau metų metus dėsciau knygos medžiaga pagrįstą kursą, pirmiausia Harvarde, o dabar – Toronto universitete. 2013 m. matydamas jutubo plitimą ir tam tikrų mano kartu su TVO*, Kanados visuomenine televizija, sukurtų darbų populiarumą, nusprendžiau nufilmuoti savo universitete dėstomas bei viešąsias paskaitas ir perkelti jas į internetą. Jos pritraukė nuolat didėjančią auditoriją – iki 2016 m. balandžio jas peržiūrėjo per milijoną lankytojų. Žiūrovų

* Ontarijo televizija – visuomeninis Kanados Ontarijo provincijos transliuotojas (*vert. past.*).

skaičius nuo to laiko labai išaugo (rašant šias eilutes – iki aštuoniolikos milijonų), bet taip nutiko iš dalies todėl, kad įsipainiojau į politinius ginčus, sukėlusius nepaprastai didelį susidomėjimą.

Bet čia – kita istorija. Galbūt net kita knyga.

„Prasmės žemėlapiuose“ sakiau, kad didžiųjų mitų ir senųjų religinių sakmių, ypač besiremiančių ankstesniąja, žodine, tradicija, tikslas buvo dora, *moralė*, o ne pasakojimas. Todėl jiems, priešingai nei mokslininkams, rūpėjo ne koks yra pasaulis, o kaip tame pasaulyje turėtų elgtis žmogus. Sakiau, kad mūsų protėviai pasaulį vaizdavo kaip sceną – kaip dramą, o ne kaip objektų buvimo vietą. Aprašiau, kaip priėjau prie išvados, jog dramos pasaulio sudedamosios dalys yra tvarka ir chaosas, o ne materialūs daiktai.

Tvarka yra tuomet, kai jus supantys žmonės veikia pagal gerai suprantamas visuomenines normas, bendradarbiauja ir yra nuspėjami. Toks yra išžvalgytų, pažįstamų teritorijų ir tvirtos visuomeninės struktūros pasaulis. Įsivaizduojamas tvarkos būvis yra tradiciškai, simboliškai apibūdinamas kaip vyriška visata. Tai – Išmintingojo Karaliaus ir Tirono, kurie yra vienas su kitu amžinai susiję, sistema, nes visuomenė vienu metu yra ir struktūra, ir priespauda.

Chaosas, atvirkščiai, yra ten, kur – arba kada – nutinka kas nors netikėta. Primityviausia forma chaosas išsiveržia, kai vakarėlyje papasakojate juokelį žmonėms, kuriuos tariatės pažįstą, bet staiga virš jūsų draugijos pakimba tylą ir nesmagus šaltukas. Kur kas baisiau chaosas pasireiškia, kai staiga netenkate darbo arba išduoda mylimas žmogus. Jei tvarka simboliškai yra įsivaizduojama vyriška, tai jos antitezė – chaosas – simboliškai vaizduojamas kaip moteriškas pradas. Paprastoje ir pažįstamoje teritorijoje išsiveržiantis naujas ir nenusakomas gaivalas. Kūryba ir Griovyba, naujų dalykų pagrindas ir negyvų dalykų sunaikinimas (nes gamta, priešingai nei kultūra, vienu metu yra ir gimimas, ir nykimas).

Tvarka ir chaosas yra du garsiojo daoistų simbolio in ir jang, gal-

vomis ir uodegomis susiglaudusių gyvačių*, atvaizdas. Tvarka yra baltoji, vyriškoji gyvatė; Chaosas yra antroji, juodoji, moteriškoji gyvatė. Juodas taškelis baltosios gyvatės paveiksle ir baltas juodosios nurodo transformacijos galimybę: kai tik aplinka pasirodo esanti visiškai saugi, netikėtai šmėkšteli didinga nežinomybė. Atvirkščiai, kai tik ima rodytis, kad viskas prarasta, iš pralaimėjimo ir chaoso išnyra nauja tvarka.

Daoistai ieško prasmės amžiams viena prie kitos prisišliėjusių gyvačių poros tarpusavio riboje. Tirti tą ribą reiškia keliauti dieviškuoju gyvenimo Keliu.

O tai daug geriau nei laimė.

Jau minėta leidybos agentė klausėsi transliuojamos CBC radijo laidos, kurioje aš kalbėjau apie tokius dalykus. Ji parašė elektroninį laišką ir paklausė, ar man nebūtų įdomu parašyti knygą plačiajai skaitytojų auditorijai. Jau anksčiau esu bandęs perrašyti „Prasmės žemėlapius“, gan sudėtingą knygą, įskaitomesne forma. Bet bandydamas ją perrašyti supratau, kad nerandu tinkamos dvasios, – nei savyje, nei to rašymo padarinyje – rankraštyje. Veikiausiai taip nutiko todėl, jog bandžiau pamėgdžioti pats save ir savo anksčiau parašytą knygą, užuot persikėlęs į garsiąją ribą tarp chaoso ir tvarkos ir sukūręs ką nors nauja. Pasiūliau jai mano jutubo kanale pasižiūrėti keturias paskaitas, nufilmuotas TVO programos „Didžiosios idėjos“. Maniau, kad abu žinodami, kas jau padaryta, galėsime geriau aptarti temas, kurias norėjau pateikti platesnei visuomenei lengvai perskaitomoje knygoje.

Ji su manimi susisiekė po kelių savaitių, peržiūrėjusi visas keturias paskaitas ir jas jau aptarusi su savo kolega. Jos susidomėjimas išaugo, dabar ji degė dar didesniu ryžtu įgyvendinti projektą. Visa

* In ir jang simbolis yra antroji sudėtingesnės penkių dalių taidzitu diagramos dalis, vaizduojanti kartu ir pirmąją absoliučią vienybę, ir jos padalijimą į regimojo pasaulio daugialypiškumą. Smulkiau tai aptariu vėliau – 2-ojoje taisyklėje ir kitose šios knygos dalyse (*aut. past.*).

tai buvo labai patrauklu ir – netikėta. Visada nustembu, kai žmonės palankiai vertina tai, ką sakau, turint galvoje, jog mano pasirinktos temos keistos ir sudėtingos. Jau buvau nustebintas, kad man oficialiai leido (dar ir skatino) dėstyti paskaitas iš pradžių Bostone, o dabar – Toronte. Visada maniau, kad jei žmonės tikrai suprastų, ką aš dėstau, man tektų susimokėti velnionišką kainą. Perskaitę šią knygą galėsite patys nuspręsti, ar aš buvau teisus. :)

Agentė pasiūlė, kad parašyčiau šią tokį vadovą apie tai, ko žmogui reikia, kad jis „gerai gyventų“, – kad ir ką tai galėtų reikšti. Kaipmat pagalvojau apie savo „Quoros“ sąrašą. Tuo metu jau buvau parašęs daugiau minčių apie taisykles, kurias buvau paskelbęs. Žmonės taip pat palankiai įvertino ir mano naująsias mintis. Taigi, nusiunčiau jai savo sąrašą. Agentei jis patiko.

Beveik tuo pat metu mano draugas ir buvęs mano studentas, rašytojas ir scenaristas Gregg Hurwitzas mąstė apie savo naują knygą, kuri vėliau tapo bestseleriu, – trilerį „Našlaitis X“ (*Orphan X*). Jam taip pat patiko taisyklės. Jo knygos herojė Mia visą rinkinį taisyklių – vieną po kitos – pasikabino ant savo šaldytuvo durelių, iliustruoti tas pasakojimo vietas, kur taisyklės atitiko knygos fabulą. Turėjau dar ir kitą įrodymą, patvirtinantį mano išankstinę nuomonę, kad žmonės mėgsta taisykles. Leidybos agentei papasakojau, kad kiekvienai taisyklei išplėtoti parašysiu po skyrių. Ji sutiko, todėl parašiau knygos pasiūlymą. Tačiau kai jau pradėjau rašyti skyrių tekstus, trumpi jie visiškai nepavyko. Apie kiekvieną taisyklę turėjau ką pasakyti daugiau, nei iš pradžių maniau.

Taip nutiko todėl, kad labai ilgai ieškojau medžiagos savo pirmajai knygai: tyrinėėjau istoriją, mitologiją, neuromokslą, psichoanalizę, vaikų psichologiją, poeziją ir didelius Biblijos skirsnius. Perskaičiau ir galbūt net supratau didumą J. Miltono „Prarastojo rojaus“, J. Goethės „Fausto“ ir Dantės „Pragaro“ dalių. Laimei ar nelaimi, visą tą medžiagą įterpiau į savo rašytines pastangas rasti atsakymą į sudėtingiausią problemą: branduolinės Šaltojo karo priešpriešos priežastį ar priežastis. Niekaip negalėjau suprasti, kaip

tikėjimo sistemos gali būti tokios svarbios žmonėms, kad norėdami jas apsaugoti jie rizikuotų sunaikinti visą pasaulį. Pavyko suprasti, kad dėl bendrų tikėjimo sistemų žmonės nustoja suprasti vieni kitus ir kad sistemos reiškia daugiau nei vien tikėjimą.

Žmonės, kurie gyvena vadovaudamiesi vieningu tarpusavio kodeksu, vieni kitiems tampa nuspėjami. Jie elgiasi pagal visuotinius lūkesčius ir norus. Jie gali bendradarbiauti. Jie net gali taikiai konkuruoti, nes kiekvienas žino, ko laukti iš kitų. Bendra tikėjimo sistema, pagrįsta psichologija ir veiksmais, visus jos sekėjus supaprastina – savo pačių ir kitų žmonių akyse. Bendras tikėjimas supaprastina ir pasaulį, nes žmonėms, žinantiems, ko tikėtis vieniems iš kitų, kartu lengviau jį pažaboti. Greičiausiai jiems nėra nieko svarbiau, nei išsaugoti tokią sistemą ir dėl jos pasiektą paprastumą. Jei-
gu sistemai iškyla pavojus, didysis valstybės laivas ima siūbuoti.

Tai visiškai nereiškia, kad žmonės kovos dėl savo įsitikinimų. Užuo-
t kovoję apskritai už teisybę, jie kausis, kad išsaugotų *pusiausvyrą* tarp to, kuo tiki, ko tikisi ir ko geidžia. Jie kovos, kad išsaugotų atitikimą tarp to, ko jie tikisi iš žmonių, ir tų žmonių poelgių. Kaip tik šitokio atitikimo išsaugojimas leidžia žmonėms taikiai, nuspėjamai ir naudingai sugyventi tarpusavyje. Tai sumažina nežinomybę ir jos neišvengiamai sukeltų chaotiškų ir nesutvartomų emocijų griūtį.

Įsivaizduokite, kad ką nors apgavo mylimasis. Šventa dviejų žmonių visuomeninė sutartis buvo sulaužyta. Darbai kalba garsiau nei žodžiai, o išdavystės aktas suardo trapų ir skrupulingai suderėtą intymių santykių taiką. Po patirtos neištikimybės žmonės užvaldo siaubingi jausmai: pasibjaurėjimas, panieka (sau ir išdavikui), kaltė, nerimas, įtūžis ir pasidygėjimas. Konfliktas tampa neišvengiamas, kartais neišvengiama net mirtinų padarinių. Bendrų įsitikinimų sistema – bendra kartu sutartų veiksmų ir lūkesčių sistema – tvarko ir valdo tas galingas jėgas. Nenuostabu, jog žmonės kovos, kad galėtų apginti užtvartą, apsaugančią nuo chaoso ir baimės emocijų (kurios vėliau juos paskatina nusiristi iki aršios nesantaikos ir kovos).

Tačiau reikia dar šį bei tą pridurti. Bendra kultūrinė sistema stabilizuoja ne tik žmogiškus santykius, bet ir visą vertybių sistemą – vertybių hierarchiją, kurioje vieniems dalykams suteikiamas pirmumas prieš kitus, o kitiems – ne. Kai tokios hierarchinės vertybių sistemos nėra, žmonės tiesiog nesugeba veikti. Iš tikrųjų jie net nieko nebegali suvokti, nes abi veiklos – ir veiksmas, ir suvokimas – reikalauja turėti tikslą, o prasmingas tikslas yra būtinai kažin kas vertinga. Patiriame daugybę teigiamų emocijų, kai jos susijusios su tikslais. Paprastai kalbant, mes nesame laimingi, jeigu nematome savo pačių pažangos, – nes pažangos idėja reiškia vertę. Negana to, akivaizdu, kad gyvenimo prasmė be teigiamos vertės nėra neutrali. Kadangi esame pažeidžiami ir mirtingi, skausmas ir nerimas yra integrali žmogiškosios egzistencijos dalis. Turime turėti kažkokį riboženklį, kurį galėtume priešpastatyti kančiai, neišvengiamai savo Būties daliai*. Savo giluminėje vertybių sistemoje privalome matyti prasmę, antraip mus netrukus užvaldys gyvenimo siaubas. O tada kartu su neviltimi ir desperacija pasigvieš nihilizmas.

Taigi – be vertės nėra prasmės. Tačiau tarp vertybinių sistemų gali iškilti konfliktas. Taip mes esame amžinai įstrigę deimanto tvirtumo uolienoje: į grupę orientuotas tikėjimas paverčia gyvenimą chaotišku, varginančiu, nepakeliamu; į grupę orientuotas tikėjimas sukelia neišvengiamą konfliktą su kitomis grupėmis. Vakaruose mes atitolstame nuo savo tradicijomis, religija ar net tauta pagrįs-

* Vartoju terminą „Būtis“, kurį rašau iš didžiosios B iš dalies todėl, kad esu susipažinęs su XX amžiaus vokiečių filosofo Martino Heideggerio mintimis. Heideggeris bandė atskirti realybę ir suvoktą objektyvumą bei visą žmogiškąją patirtį (visa tai yra jo Būtis). Būtis (iš didžiosios B) yra tai, ką kiekvienas iš mūsų patiriame subjektyviai, asmeniškai ir individualiai, taip pat ir tai, ką patiriame kartu su kitais. Tos patirtys jungia emocijas, troškimus, sapnus, vizijas ir apreiškimus bei mūsų asmenines mintis ir suvokimus. Galiausiai Būtis yra ir tai, ką pažadina veiksmas, todėl jos prigimtis yra tam tikru požiūriu mūsų sprendimų ir pasirinkimų produktas – tai, ką lemia mūsų laisva valia, bent jau hipotetiškai. Tokiu būdu apibrėžta Būtis yra 1) kažkas, ko negalima lengvai sumažinti iki medžiagos arba objektyviai apčiuopiamo daikto, ir 2) kažkas, kam būtinai reikia suteikti savitą terminą, kaip metų metus savo darbais bandė parodyti Heideggeris (*aut. past.*).

tų kultūrų iš dalies vien tam, kad sumažintume grupinio konflikto pavojų. Bet mes vis dažniau tampame nevilties ir beprasmybės grobiu, o tada jau neverta laukti jokio pagerėjimo.

Rašydamas „Prasmės žemėlapius“ taip pat pasidaviau suvokimui, kad visuotinis konfliktas neišvengiamas, – be abejo, kiek menkesnio lygio nei dvidešimto amžiaus visa nušluojantys gaisrai. Mūsų naikinimo technologijos tapo pernelyg galingos. O galimi karo padariniai tiesiogine to žodžio prasme yra apokaliptiniai. Bet mes taip pat negalime paprasčiausiai imti ir apleisti savo vertybių, savo tikėjimo, savo kultūros sistemų. Mėnesių mėnesius kankinausi prie šio akivaizdžiai neišsprendžiamo galvosūkio. Ar yra koks nors trečias kelias, kurio neįstengiu pamatyti? Tuo metu vieną naktį susapnavau, kad esu pakibęs ore, įsitvėręs sietyno, sklandau aukštai virš žemės, tiesiai po didžiausios katedros kupolu. Žemai apačioje žmonės buvo nedidukai. Tarp manęs ir sienų, net kupolo viršūnės buvo nemažas atstumas.

Išmokau atkreipti dėmesį į savo sapnus ne vien todėl, kad esu profesionalus klinikinis psichologas. Sapnai įliedavo šviesos į tuos patamsius, kur negalėdavo prasibrauti protas. Taip pat gan intensyviai esu studijavęs krikščionybę (uoliau nei bet kurią nors kitą religinę tradiciją, nors nuolat stengiuosi užpildyti ir kitas spragas). Todėl privalau remtis, o iš tiesų ir remiuosi daugiau tuo, ką išmanau, nei tuo, ko neišmanau. Žinojau, kad katedros buvo statomos kryžiaus formos ir kad taškas, esantis po katedros kupolu yra to kryžiaus centras. Taip pat žinojau, kad kryžius yra ir didžiausio kentėjimo vieta, mirties ir virsmo vieta bei simbolinis pasaulio centras. Nenorėjau ten būti. Man pavyko iš aukštybių – simbolinio dangaus – nusileisti atgal į saugią, pažįstamą ir bevarde žemę. Nežinau, kaip tai nutiko. Tada vis dar savo sapne sugrįžau į miegamąjį, į savo lovą ir pabandžiau vėl užmigti bei pasinerti į pasąmonės ramybę. Tačiau vos atsipalaidavęs pajutau, kad mano kūnas juda. Mane pastvėrė stiprus vėjas ir jau buvo benešas atgal į katedrą, kad vėl nublokštų į tą patį centrinį tašką. Negalėjau pabėgti. Sapnavau

tikrą košmarą. Prisiverčiau pabusti. Už nugaros virš mano pagalvės plaikstėsi užuolaidos. Pusiau užsimiegojęs pažvelgiau į savo lovos kojūgalį. Pamačiau didžiosios katedros duris. Pasipurtęs visiškai pabudau ir jos dingo.

Sapnas mane įkurdino pačiame Būties centre ir nepaliko jokio kelio pabėgti. Sugaišau mėnesių mėnesius, kad suprasčiau, ką visa tai reiškia. Vis dėlto pavyko išbaigčiau ir asmeniškiau suvokti, ką nuostabiosios praeities istorijos nuolat ir be perstogės mums bando papasakoti: Visatos centre yra asmuo. Visatos centras yra pažymėtas kryžiumi, ir kryžiaus X tiksliai nurodo centro vietą. Gyvenimas ant kryžiaus yra kančia ir virsmas. Būtina savanoriškai priimti tą faktą labiau nei visus kitus. Yra įmanoma peržengti vergišką priklausomybę grupei bei jos doktrinoms ir kartu išvengti priešingo kraštutinumo – nihilizmo vilkduobių. Užuoť į jas pakliuvus, galima susirasti pakankamai prasmės savo sąmonėje bei asmeninėse patirtyse.

Kaip išvaduoti pasaulį iš – viena vertus – siaubingos konflikto dilemos, kita vertus – psichologinės ir visuomeninės suirutės? Atsakymą radau tokį: asmens iškėlimu bei pažanga ir kiekvieno žmogaus savanorišku pasisiūlymu ant pečių užsikelti Būties naštą bei pasirinkti didvyrio kelią. Kiekvienas iš mūsų turime priimti kuo daugiau atsakomybės už savo asmeninį gyvenimą, visuomenę ir pasaulį. Kiekvienas iš mūsų turi sakyti tiesą ir taisyti tai, kas sulūžta ar pašlyja, ir iš naujo perkurti viską, kas pasensta ir tampa atgyvena. Kaip tik tokiu būdu mes galėtume apmaldyti kančias, nuodijančias pasaulį. Taip, nemažas reikalavimas. Taip, reikalaujama visko. Bet alternatyva: autoritarinio tikėjimo siaubai, žlugusios valstybės chaosas ir tragiška gamtos gaivalų katastrofa, egzistencinis siaubas ir asmens, neturinčio jokio tikslo, silpnumas – yra kur kas blogiau.

Dešimtmečius mąščiau apie tokias idėjas ir jas dėščiau. Surinkau didelį pasakojimų bei juos paaiškinančių koncepcijų sąvadą. Tačiau vis dėlto nė akimirkos nenorėčiau pasirodyti, kad mano idėjos yra visiškai teisingos ar išsamios. Būtis yra gerokai sudėtingesnė, kad

ją galėtų suprasti vienas asmuo, todėl mano istorija nėra baigta. Paprasčiausiai pateikiu geriausia, ką galėjau sukurti.

Bet kuriuo atveju viso to ankstesnio tyrinėjimo ir mąstymo rezultatas yra mano naujosios esė, kurios palaipsniui tapo šia knyga. Iš pradžių ketinau parašyti trumpą esė apie visus keturiasdešimt atsakymų, kuriuos esu paskelbęs svetainėje „Quora“. Šį mano pasiūlymą priėmė „Penguin Random House of Canada“ leidykla. Tačiau berašydamas esė skaičių sumažinau iki dvidešimt penkių, vėliau – iki šešiolikos, galiausiai iki dabartinių dvylikos. Pastaruosius trejus metus tas likusias taisykles redagavau padedamas savo oficialiai paskirto rūpestingo redaktoriaus (bei reaguodamas į piktybišką ir siaubingai tikslią anksčiau minėto scenaristo Hurwitzo kritiką).

Ilgai leidykloje sugaišome, kol sutarėme dėl pavadinimo: „12 gyvenimo taisyklių. Chaoso priešnuodis“. Kodėl iš visų kitų galiimų versijų pasirinkome kaip tik šitą? Pirmiausia ir svarbiausia – dėl paprastumo. Pavadinimas aiškiai nurodo, kad žmonėms reikia tvarkos principų, antraip įsivyras chaosas. Mums reikia taisyklių, standartų ir vertybių – ir skyrium, ir kartu. Mes esame bendruomeniniai gyvūnai, nešuliniai gyvuliai. Mes privalome tempti jungą, kad pateisintume savo varguolišką egzistenciją. Mums reikia rutinos ir tradicijų. O tai ir yra tvarka. Tvarka gali tapti pernelyg varžanti, o tai nėra gerai, bet chaosas gali mus taip susiurbti į pelkę, kad joje nuskęsime, – o tai taip pat nėra gerai. Privalome nenukrypti nuo tiesaus ir siauro tako. Todėl kiekviena iš dvylikos knygos taisyklių ir jas paaiškinančios esė pateikia patarimų, kaip išsilaikyti „ten“, ant tako. „Ten“ yra skiriamoji linija tarp tvarkos ir chaoso. Tai vieta, kurioje mes vienu metu esame ir ganėtinai stabilūs, ir ganėtinai tiriantys, ir ganėtinai besikeičiantys, ir ganėtinai kuriantys, ir ganėtinai bendradarbiaujantys. Kaip tik ten mes randame prasmę, kuri pateisina gyvenimą ir jo neišvengiamas kančias. Jeigu gyventume tinkamai, mums gal ir pavyktų atsilaikyti prieš mūsų pačių sąmonę. Jeigu gyventume tinkamai, gal sugebėtume atsilaikyti prieš suvokimą, kad esame pažeidžiami ir mirtingi, nepatirdami įžeistos aukos

jausmo, kurį jis sukuria, pirmiausia – užsigavimo, tada – pavydo, o dar vėliau – keršto ir griovimo. Jeigu gyventume tinkamai, rasi mums nebereiktų ieškoti totalitaristinio aiškumo, kad apsisaugotume nuo savo pačių menkumo ir tamsumo supratimo. Galbūt mums pavyktų išvengti kelių, vedančių į Pragarą, o dvidešimtame amžiuje jau matėme, koks realus tas Pragaras gali būti.

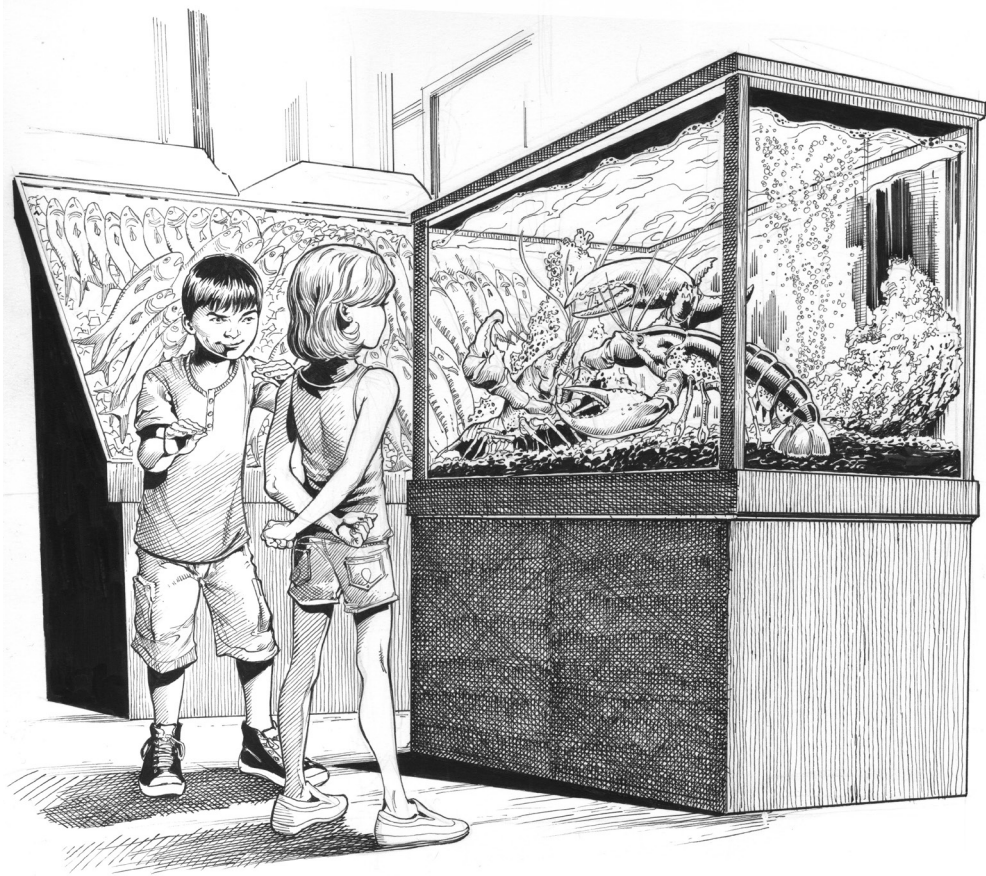
Tikiuosi, šios taisyklės ir jas lydinčios esė padės žmonėms suprasti tai, ką jie jau ir taip žino: kad asmens siela amžinai alksta tikrosios Būties didvyriškumo ir kad noras prisiimti dėl jos atsakomybę visiškai sutampa su apsisprendimu gyventi prasmingai.

Jeigu kiekvienas iš mūsų gyventume tinkamai, visi drauge mes klestėtume.

Geriausį linkėjimą visiems išsirengusiems į kelionę po šiuos puslapius.

DR. JORDANAS PETERSONAS,
klinikinis psichologas ir psichologijos profesorius





1 TAISYKLĖ

STOVĖKITE TIESIAI, ATLOŠĘ PEČIUS

OMARAI IR TERITORIJA

Jei esate toks, kaip ir dauguma žmonių, apie omarus² galvojate ne dažnai, nebent juos valgydami. Vis dėlto apie tuos įdomius ir skanius vėžiagyvius verta pasamprotauti. Jų nervų sistema yra palyginti paprasta, su dideliais, lengvai įžiūrimais neuronais, stebuklingomis smegenų ląstelėmis. Kaip tik todėl mokslininkams pavyko labai tiksliai nubraižyti omarų neuroninį tinklą. O brėžinys padėjo suprasti ne tik omarų smegenų struktūrą ir funkcijas, bet ir sudėtingesnių gyvūnų, tarp jų ir žmonių, veiklą. Omarai su mumis turi daug daugiau bendra, nei gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio (ypač tada, kai jaučiatės, kad jums „vėžys“ ką nors veikti – cha cha).

Omarai gyvena vandenynų dugne. Jiems ten reikia namų – medžioklės plotų, kuriuose galėtų tykoti grobio ir šniukštinėti aplink ūmai atsirandančių maisto kąsnelių, atlikusių ir nugrimzdusių į dugną po nuolatinių žūtibūtnių skerdynių vandenyne gerokai aukščiau. Jie mėgsta saugias vietas, kur patogų rasti ir pasigauti maisto. Jiems reikia namų.

Bet čia gali kilti bėdų, nes omarų yra daug. Kas nutinka, jeigu du omarai apsigyvena toje pat teritorijoje vandenyno dugne tuo pat metu ir abu nori ten pasilikti? O jei omarų yra šimtai ir visi jie siekia išgyventi bei pasirūpinti savo šeima tame pat smėlio, spūsties ir atliekų plotelyje?

Kiti padarai taip pat susiduria su tokia problema. Pavyzdžiui, strazdai giesmininkai, pavasarį atskridę į Šiaurę, susikimba nuožmiose kautynėse. Jų trelės, tokios kerinčios ir malonios žmonių ausims, paukščių pasaulyje yra viliojančios sirenų giesmės ir viršenybės šūkiai. Nuostabus muzikuojantis paukštis kartu yra ir nedidukas karys, skelbiantis savo viešpatystę. Pavyzdžiui, kovotoja musinukė – mažutė, guvi, vabzdžiais mintanti čiulbuonėlė, paplitusi Šiaurės Amerikoje. Naujakurė musinukė ieško saugios vietelės lizdui susisukti kur nors atstu nuo vėjo ir lietaus. Ji ieško vietos netoli nuo maisto plotų, kurie patiktų ir galimiems jos poravimosi partneriams. Ji taip pat trokšta atbaidyti konkurentus, kad jie laikytųsi nuošaliai.

Paukščiai ir teritorija

Kai man buvo dešimt metų, su tėčiu sukonstravome musinukių šeimynai inkilą. Jis priminė konestogą* – pionierių vežimą, o landa buvo dvidešimt penkių centų monetos dydžio. Landa tinkama nedidukėms musinukėms, bet per maža kitiems, didesniems paukščiams, kad jie negalėtų patekti į inkilą. Mano pagyvenusi kaimynė taip pat turėjo inkilą, kurį jai sumeistravome iš seno guminio boto. Šito inkilo landa buvo ganėtinai didelė, kad ten patektų liepsnelės dydžio paukštis. Kaimynė nekantriai laukė dienos, kol inkile apsigyvens paukščiai.

Musinukė greitai aptiko mūsų inkilą ir jame įsikūrė. Girdėjome

* Kelių arklių traukiamas vežimas, kuriuo XVIII ir XIX a. į Šiaurės Ameriką ir Kanadą keliaudavo naujakuriai (angl. *Conestoga wagon*, *vert. past.*).

jos ilgą širdį virpinančią giesmę, kurią ji ankstyvą pavasarį traukė vis iš naujo. Tačiau vos dengtajame vežime susisuko lizdą, mūsų naujoji paukštiškoji nuomininkė ėmė nešti šapelius ir į mūsų kaimynės botą. Ji tiek jų kaupinai prikrovė, kad joks kitas paukštis, didelis ar mažas, niekaip nebegalėjo patekti vidun. Mūsų kaimynei nepatiko toks išankstinis išpuolis, bet čia jau nieko nebebuvo galima padaryti. „Jei inkilą nuimsime, išvalysime ir vėl įkelsime į medį, – paaiškino mano tėtis, – musinukė vėl į jį prikraus pagaliukų iki pat viršaus.“ Musinukės yra mažos ir gražutės, bet kartu ir nuožmiai negailestingos.

Prieš tai žiemą beslidinėdamas susilaužiau koją – pirmą sykį šliuoždamas nuo kalno – ir gavau kiek pinigų pagal mokyklos draudimo polisą, skirtą nelaimingiems ir nerangiems vaikams apdovanoti. Iš tų pinigų nusipirkau kasetinį magnetofoną (tuo metu – tikrą aukštųjų technologijų naujieną). Mano tėtis patarė atsisėsti ant pievelės kieme, įrašyti musinukės giesmes, paleisti jas groti ir pažiūrėti, kas nutiks. Taigi, skaisčioje pavasario saulėkaitoje įrašiau kelias piktų musinukės teritorijos gynybos trelių minutes. Tada paleidau įrašą, kad musinukė išgirstų savo pačios balsą. Tas mažas paukštelis, vos trečdalis liepsnelės dydžio, ėmė pulti mane ir mano magnetofoną tarsi iš oro krintanti bomba, atsitolindama ir vėl priartėdama iki kelių centimetrų nuo garsiakalbio. Daug sykių matėm ją taip elgiantis net tada, kai magnetofono aplink nebuvo. Net jeigu didesnis paukštis kada pradriždavo nutūpti pailsėti medyje netoli mūsų inkilo, jį galėjo nuo šakos nutrenkti mūsų kamiakadzė musinukė.

Bet musinukės labai skiriasi nuo omarų. Omarai neskraido, negieda ir netupi ant medžių šakų. Musinukės turi plunksnas, o ne kietus šarvus. Musinukės negali kvėpuoti po vandeniu ir jas retai kas patiekia lėkštėje apipylęs lydytu sviestu. Vis dėlto musinukės ir omarai turi daug svarbių bendrų ypatumų. Pavyzdžiui, kaip ir daugybė kitų gyvūnų, abudu jie yra apsėsti statuso ir bendruomeninės padėties svarbos. Thorliefas Schjelderupas-Ebbe'as (dar 1921 m.)

yra pastebėjęs, kad net paprasčiausios daržinės vištos nusistato „lesimo hierarchijos taisykles“³.

Nustatymas, kas yra kas vištų pasaulyje, turi ypatingos svarbos kiekvieno atskiro paukščio išlikimui, ypač stygiaus metu. Paukščiai, kurie nuolat pirmieji gauna rytą kieme išbarstomo lesalo, yra vištų žvaigždės. Po jų gali lesti antrieji smuikai, statistai ir prasisiekėliai. Tada ateina trečiarūšių vištų eilė ir taip toliau, kol lesti gauna ir suskretusios, pusę plunksnų pametusios ir smarkiai aplesiotos višt-palaikės iš žemiausio, noliečiamųjų vištų hierarchijos sluoksnio.

Vištos, kaip ir priemiesčių gyventojai, gyvena bendruomenėmis. Paukščiai giesmininkai, tokie kaip musinukės, gyvena skyriumi, bet jie vis tiek taiko dominavimo hierarchijos principus. Musinukės jas tiesiog išplėtoja didesnėse teritorijose. Valingiausi, stipriausi, sveikiausi ir sėkmingiausi paukščiai gyvena geriausioje teritorijoje ir ją gina. Todėl jiems labiausiai sekasi pritraukti geriausių poravimosi partnerių ir priperėti stiprių paukštukų, galinčių išgyventi ir klestėti. Apsisaugoję nuo vėjo, lietaus ir plėšrūnų bei užsitikrinę geresnio maisto, jie gali gyventi ramiau. Teritorija yra svarbu, o tarp teritorijos ir visuomeninės padėties nėra didelio skirtumo. Dažnai padėtis tampa gyvenimo ir mirties reikalu.

Jeigu gerai išsisluoksniavusių paukščių giesmininkų bendruomenę apipultų užkrečiama paukščių liga, nusineštų su savimi nesvarbiausius ir labiausiai paukščių rūpesčių nukamuotus plunksnuočius iš žemiausio paukščių pasaulio rango, nes būtent jie yra labiausiai linkę susirgti ir nugaišti⁴. Tą patį galima pasakyti ir apie žmonių gyvenvietes, kai planetoje ima siausti paukščių maro ar kitų ligų virusai. Neturtėliai ir nusikamavusieji visada miršta pirmiausia ir didesniu mastu. Jie taip pat yra labiau linkę sirgti neužkrečiamomis ligomis, tokiomis kaip vėžys, cukraligė ar širdies bėdos. Yra posakis, kad ten, kur aristokratai pasigauna slogą, darbininkai miršta nuo plaučių uždegimo.

Kadangi teritorija yra svarbu, o geriausių vietų visada stinga, paukščių teritorijų paieškos baigiasi konfliktais. O konfliktai

savo ruožtu sukelia kitą problemą: kaip nesutariančioms pusėms laimėti ar pralaimėti patiriant mažiausiai žalos. Antroji dalis ypač svarbi. Įsivaizduokite du paukščius, susikivirčijusius dėl geresnės perėjimo vietos. Jų priešprieša gali lengvai virsti tiesmuka fizine kova. Tokiomis aplinkybėmis vienas kuris paukštis, paprastai didesnis, galiausiai nugalės, bet net ir nugalėtojas gali mūšyje susižeisti. Vadinas, čia pat gali prisistatyti trečias, nesužeistas paukštis, apsukrus prašalaitis, ir naudodamasis proga nukauti dabar jau sužeistą nugalėtoją. Pirmiems dviem paukščiams tokia atomazga visai nėra palanki.

Konfliktas ir teritorija

Tūkstančius metų gyvūnai, kuriems tenka gyventi kartu su kitais tose pačiose teritorijose, yra išmokę daugybę būdų, kaip išsikovoti viršenybę kuo mažiau rizikuojant. Įveiktas vilkas, pavyzdžiui, išsitiesia ant nugaros atsukdamas nugalėtojui savo gerklę ir šis tuomet nesivargina jos perkąsti. Galų gale dabar jau viršesniai vilkui ateityje gali prireikti medžioklės bendro, net jei jis ir yra toks beviltiškas, kaip jo nugalėtasis priešininkas. Barzdotieji drakonai, nuostabūs bendruomeniški driežai, taikiai vienas priešais kitą mataruoja priekinėmis kojomis, rodydami troškimą tęsti savo socialinę darną. Medžiodami ir kitomis didelio jaudulio progomis delfinai skleidžia ypatingus garso impulsus, kad sumažintų konfliktų galimybę tarp vyraujančiųjų ir pavaldžiųjų grupių. Toks elgesys būdingas visoms gyvų organizmų bendruomenėms.

Omarai, šmirinėjantys po vandenyno dugną, nėra jokia išimtis⁵. Jei pagautumėte jų tuziną ir visus perkeltumėte gyventi į naują vietą, galėtumėte stebėti jų savo padėtį įtvirtinančius ritualus ir būdus. Kiekvienas omaras pirmiausia imsis tirti naująją teritoriją, iš dalies tam, kad įsimintų jos ypatybes, o iš dalies – kad susirastų gerą priedangą. Omarai daug ko išmoksta apie savo gyvenamąją aplinką ir geba atsiminti tai, ko yra išmokę. Jei netoli omaro bu-

veinės sudrumsite vandenį, jis nedelsdamas į ją įsmuks atbulomis ir pasislėps. Tačiau jei sudrumsite vandenį tolėliau nuo namų, jis nedelsdamas šaus į artimiausią tinkamą slėptuvę, kurią buvo pastebėjęs anksčiau, o dabar prisiminė.

Omarui pailsėti reikia saugios slėptuvės, kur jo nepasiektų nei plėšrūnai, nei gamtos gaivalai. Be to, augdami omarai išsineria arba keičia kiautą, todėl ilgą laiką jų kūnai esti minkšti ir pažeidžiami. Urvas po akmenimi labai tinka omaro namui, ypač jeigu į jį patogų pritempti kriauklelių bei kitokios skaldos ir patogiai įsitaisius viduje jomis užremti įėjimą. Tačiau kiekvienoje naujoje teritorijoje gali būti tik nedaugutis tinkamų priedangų ir slėptuvių. Jų reta ir jos vertingos. O ir kiti omarai nuolat tokių ieško.

Taigi, išlinde iš slėptuvės tirti aplinkos omarai dažnai sutinka kitų omarų. Mokslininkai įrodė, kad net skyrium nuo kitų užaugęs omaras žino, ką daryti, kai taip nutinka⁶. Jo nervų sistemoje yra užprogramuotos sudėtingos gynybos ir puolimo elgsenos. Omaras ima stripinėti aplink kaip boksininkas karpydamas savo žnyplėmis ir kilnodamas jas į viršų, judėdamas tai atgal, tai pirmyn, iš vieno šono į kitą, veidrodžiškai pamėgdžiodamas savo priešininką, mosikuodamas išskėstomis žnyplėmis. Kartu jis apipurškia priešininką skysčiu iš ertmių, esančių po akimis. Purškiamas skystis yra cheminė medžiaga, nusakanti kitam omarui jo priešininko dydį, lytį, sveikatos būklę ir vyraujančią nuotaiką.

Kartais omaras vien iš jam rodomų žnyplių dydžio gali nuspėti, kad yra daug mažesnis už varžovą, ir atsitraukti nė nepradėjęs peštynių. Apsikeitimas purškiamose cheminėse medžiagose įrašyta informacija sukelia tokį patį efektą – įtikina silpnesnį ir ne tokį agresyvų omarą pasitraukti. Taip sprendžiami pirmo lygio konfliktai⁷. Vis dėlto, jeigu abu omarai yra labai panašaus dydžio ir galių arba jeigu išpurkštame skystyje stinga informacijos, jie pasirinks antrą konfliktų sprendimo lygį. Beprožiškai mostaguodami ūsų antenomis ir nuožmiai suspaudę žnyples vienas jų slinks į priekį, o kitas trauksis. Tada besiginantis omaras pajudės į priekį, o puolantysis

atsitrauks. Po keleto tokių veiksmų raundo silpnesnių nervų omaras pajus, kad toliau tęsti jam nebeverta. Jis instinktyviai sumojuos uodega, šastels atgalios ir dings ieškoti laimės kitur. Jei nėra vienas nepasitraukia, omarai renkasi trečią lygį, reiškiantį tikrą kovą.

Tuomet jau gerokai įtūžę omarai pikta puola vienas kitą atkišę žnyples grumtynėms. Abudu stengiasi varžovą parvesti ant nugaros. Sėkmingai ant nugaros parverstas omaras nuspręs, kad jo priešininkas gali jį sunkiai sužeisti. Paprastai jis nusileidžia ir pasitraukia (nusinešdamas didį apmaudą ir nepalaujamas apkalbas oponentui už nugaros). Jei nėra vienas jų negali kito parvesti – omarai juda į ketvirtą lygį. Toks elgesys nepaprastai rizikingas, todėl gerai iš anksto visko neapsvarsčius neverta į jį veltis: vienas iš susikibusių omarų po tokių neišvengiamų grumtynių liks suluošintas ir greičiausiai – mirtinai.

Vėžiagyviai puola vienas kitą vis greičiau. Jų žnyplės išskėstos, todėl jie gali pagriebti priešininko koją, ūsą, akies ataugą ar bet kurią kitą atsikišusią ir pažeidžiamą vietą. Kai tik geidžiamąją kūno dalį pavyksta sėkmingai sučiupti, omaras drastiškai mosteli atgalios uodega, aklina suskliaudžia žnyples ir stengiasi ją atplėšti. Po iki tokio lygio išplieskusios nesantarvės paprastai lieka aiškus nugalėtojas ir aiškus nugalėtasis. Pralošusiai pusei nėra lemta išgyventi, ypač jeigu jis pasilieka teritorijoje, kur įsikūrė nugalėtojas, nuo šiol – mirtinas priešas.

Pralaimėjusiam kautynes omarui, nesvarbu, kiek agresyviai jis elgėsi, atlyžta noras kautis net su anksčiau nugalėtu oponentu. Nugalėtasis priešininkas paranda pasitikėjimą savo jėgomis, kartais neviltis tęsiasi ištisas dienas. Kartais pralaimėjimas gali turėti dar baisesnių padarinių. Jei dominuojantis omaras lieka sunkiai sužeistas, jo smegenys praktiškai ištirpsta. Tada jam atauga naujos, paklūstančiojo omaro smegenys – tinkančios jo naujajai prasčioko padėčiai⁸. Prigimtinės omaro smegenys tiesiog nesugeba susidoroti su persikūnijimu iš karališkųjų į kiemsargio šuns visiškai neištirdamos ir neataugdamos iš naujo. Kiekvienas, kam yra tekę patirti

skausmingą virsmą po romantinės nesėkmės arba nenusisėkusios karjeros, gali pajusti šioki tokį bendrystės jausmą su kadaise klesėjusiu vėžiagyviu.

Pralaimėjimo neurochemija ir pergalė

Nugalėtojo omaro smegenų cheminė sudėtis smarkiai skiriasi nuo kovą laimėjusio omaro. Ar omaras savimi pasitikį, ar susigūžia, priklauso nuo dviejų cheminių junginių – serotoninino ir oktopamino, – kurie valdo omaro neuronų sąveiką. Pergalė padidina pirmojo kiekį, palyginti su antruoju.

Omaras su dideliu serotoninino ir mažu oktopamino kiekiu yra pasipūtęs, išdidus vėžiagyvis, kuris paerzintas greičiausiai nenusileis. Taip yra todėl, kad serotonininas padeda valdyti išdidžią laikyseną. Pasipūtęs omaras aplink ištisia visas savo galūnes, kad atrodytų aukštas ir baisus, kaip Clintas Eastwoodas pigiuose vesternuose. Jei ką tik mūsų pralaimėjęs omaras gauna serotoninino, jis išsitiesia, puola net ankstesnius nugalėtojus ir kovoja ilgiau bei nuožniau⁹. Medikamentai, išrašomi depresuojantiems žmonėms, stabdantys pakartotinį serotoninino įsisavinimą, sukelia tokias pat chemines ir elgesio reakcijas. Įrodydamas labiausiai kvapą gniaužiantį evoliucinį gyvybės testinumą Žemėje, prozakas pralinksmina net omarus¹⁰.

Aukštas serotoninino ir žemas oktopamino lygis apibrėžia nugalėtojus. Priešingo santykio neurocheminė sudėtis – aukštas oktopamino, palyginti su serotoninu, santykis nulemia nugalėto, sukumpusio, nuskausto, nuliūdusio ir besislapstančio omaro povyzą, tokio, kuris trina gatvių pakampėmis ir pradingsta vos užuodęs grėsmę. Serotonininas ir oktopaminas taip pat valdo uodegos lankstymo refleksą, kuris prireikus pabėgti padeda omarui žaibiškai atsitraukti atbulomis. Tokiai pralaimėjusio omaro reakcijai sužadinti pakanka mažesnės provokacijos. Panašiai elgiasi kareiviai ar primušti vaikai, kenčiantys nuo potrauminio streso sutrikimo paaštrėjus baimės refleksams.

Nelygių dalybų principas

Kai nugalėtasis omaras atgauna drąsą ir iš naujo pasiryžta kautis, jam veikiausiai vėl nepasiseka, ir taip nutinka dažniau nei pagal statistinį jo ankstesnių kovų rezultatą. Kita vertus, jį nugalėjęs priešininkas greičiausiai vėl laimės. Taip omarų pasaulyje veikia principas „nugalėtojui atitenka viskas“, lygiai taip pat kaip ir žmonių bendruomenėse, kuriose aukščiausias 1 procento sluoksnius valdo tiek pat grobio, kiek 50 žemiausio sluoksnio procentų¹¹ ir kur turtingiausi aštuoniasdešimt penki žmonės turi turto tiek pat, kiek ir trys su puse milijardo apatinio sluoksnio gyventojų.

Tokie pat brutalūs nelygaus paskirstymo principai veikia ir už finansų viešpatijos ribų – tiesą sakant, visur, kur tik reikia kūrybinės veiklos. Didumą mokslinių tyrimų paskelbia labai nedidelė grupė mokslininkų. Maža muzikų dalis sukuria beveik visus komercinės muzikos įrašus. Tik saujelė rašytojų sugeba parduoti visas savo knygas. Kasmet JAV yra parduodama milijonas su puse skirtingų pavadinimų knygų¹². Bet tik penki šimtai iš jų yra parduodamos didesniu nei šimto tūkstančių egzempliorių tiražu. Panašiai ir keturi klasikos kompozitoriai (Bachas, Beethovenas, Mozartas ir Čaikovskis) yra parašę beveik visą muziką, kurią nūnai atlieka orkestrai. Bachas kūrė taip produktyviai, kad ištisus dešimtmečius tektų darbuotis norint ranka perrašyti jo natas. Paprastai yra atliekama tik nedidelė dalis jo gausios kūrybos. Tas pat galioja ir kitų trijų šios hiperdominuojančios grupės narių darbo vaisiams: tik nedidukė dalis jų darbų yra plačiai atliekama. Taigi, nedidelė nedidelės visų kada nors kūrusių kompozitorių dalies kūrybos dalis sudaro beveik visą klasikinę muziką, kurią pažįsta ir mėgsta visas pasaulis.

Šis principas yra žinomas Price'o dėsnio vardu, pagal Dereką J. De Solla Price'ą¹³, mokslininką, kuris jį atrado ir pritaikė mokslui 1963 m. Jį galima pavaizduoti L formos grafiku, kurio vertikaloje ašyje yra žmonių skaičius, o horizontalioje – produktyvumas ir išteklių. Price'o principo pagrindas buvo atrastas gerokai anksčiau.

Italų šviesuolis Vilfredas Paretas (1848–1923) dvidešimto amžiaus pradžioje pastebėjo tokį principą vyraujant turto pasidalijime. Taisyklė pasitvirtino visose kada nors jo tyrinėtose visuomenėse, nepaisant jų valdymo formų. Šis principas galioja ir miestų gyventojams (kur labai mažame miestų skaičiuje gyvena beveik visi jų gyventojai), ir dangaus kūnų masei (labai mažas skaičius dangaus kūnų susigrobė beveik visą materiją), ir net, be kitų dalykų, kalboje vartojamiems žodžiams (90 procentams komunikacijos vartojama vos 500 žodžių). Kartais jis yra žinomas Mato Principo vardu (Evangelija pagal Matą 25, 29) ir yra kildinamas bene iš žiauriausio Kristui priskiriamo posakio: „Kiekvienam, kas turi, bus duota, ir jis turės su pertekliumi, o iš neturinčio bus atimta ir tai, ką jis turi.“*

Kad esi Dievo Sūnus, tikrai žinai tada, kai tavo žodžiai tinka net vėžiagyviams.

Bet grįžkime prie susierzinusių nariuotakojų: neilgai tetrunka, kol omarai, besirungdami vienas su kitu, išmoksta, su kuo dera galytėtis, o kam reikėtų užleisti kelią, – ir kai tik jie to išmoksta, tokia išmintimi pagrįsta hierarchija išlieka nepaprastai stabili. Po pergalės nugalėtojui viso labo tereikia bauginamai pamosikuoti antenomis ir ankstesnysis priešininkas dingsta iš akių palikdamas vien smėlio sūkurį. Silpnesnysis omaras nustoja rizikuoti, susitaiko su savo prasta padėtimi ir saugo kojas, kad jų niekas neatplėštų nuo kūno. Svarbiausias omaras, atvirkščiai – apsigyvena geriausiam prieglobstyje ir gerai pailsėjęs, puikiai pavakarieniavęs, demonstruoja savo pranašumą visoje teritorijoje, išvydamas jam paklustančius omarus iš jų slėptuvių vidury nakties vien tam, kad primintų jiems, kas čia ponas.

* Knygoje Senasis ir Naujasis Testamentas cituojama iš prel. prof. Antano Rubšio ir kun. Česlovo Kavaliausko parengtos Biblijos, LVK (katalikų) leidimas, 1998 m. (Biblija RK_K1998), <https://biblija.lt> (vert. past.).

Siekite to, kas prasminga, o ne kas patogu.

Gage Skidmore nuotr.



Toronto universiteto psichologijos profesoriaus dr. Jordano B. Petersono jutubo kanalas turi 2 milijonus žiūrovų ir 100 milijonų peržiūrų. Jo tinklalaidės žiūrovai atsisiuntė per 60 milijonų kartų, o tviterį, feisbuką ir instagramą seka aibės aistringai. Jo sukurtos psichologijos, filosofijos, neuromokslų ir lyginamosios religijotyros išminties sąsajos padeda mums drąsiai, tiesiai, produktyviai ir prasmingai išverti gyvenimo išbandymus.

Knyga „12 gyvenimo taisyklių. Chaoso priešnuodis“ išversta į 50 kalbų, jos parduota jau daugiau kaip 3 milijonai egzempliorių. Ji padėjo pasaulinei auditorijai suprasti esminį tarpusavio ryšį tarp savanoriško atsakomybės prisiėmimo ir prasmės, kuri palaiko mus visų gyvenimo išbandymų metu. Pasaulis kinta vis greičiau. Struktūros, kurias mes įsivaizdavome kaip savaime suprantamas, svyruoja ir sugriūva, taip būdavo visada. Visur Vakarų valstybėse prarandame pasitikėjimą politinėmis institucijomis, žiniasklaidos priemonėmis ir švietimo sistema. Į ką turėtume atsiremti? Kaip išsaugoti būtinausias vertybių sistemas, kylančias iš mūsų nuostabiųjų prasmingų ir naudingų tradicijų, kad galėtume jas pakeisti ir perkurti tada, kai toks pokytis yra būtinas? „12 gyvenimo taisyklių“ pateikia vieno įtakingiausių pasaulio mąstytojų gaires, kaip paversti gyvenimo kelionę prasminga, etiška, įtraukiančia, kupina išsipildymų, iššūkių ir nuotykių. Ši knyga socialiai atsakinga ir drąsi. Mūsų egzistencija yra tragiška. Tai – akivaizdu. Jai taip pat įtaką daro mūsų asmeninė ir bendruomeninė pikta valia. Bet mes visi sugebame pasiekti stulbinamų laimėjimų ir esame moraliai atsakingi tam pasitelkti geriausias savo savybes. Todėl „12 gyvenimo taisyklių“ kviečia mus pabusti, atsimerkti, sutelkti dėmesį, įdėmiai apsvarstyti savo žodžius bei veiksmus ir kiek tik išgalime prisidėti, kad pasaulis kiltų į kalną, o mus supanti aplinka pagerėtų, užuot nugarmėjusi į pragarą, kuris, kaip mes visi žinome, nuolat mums politiškai ir asmeniškai gresia.

„Petersonas tapo pasauliniu pranašu, konformizmo eroje sugebančiu mąstyti nebanaliai.“ – *The Times*

„Vienas eklektiškiausių įkvepiančių šiandienos intelektualų, aistringai ir drąsiai reiškiantis originalias mintis.“ – *The Guardian*



Pirkite internetu
www.tytoalba.lt