

JORDAN B.
PETERSON



ONKRAJ
REDA

ŠE 12 PRAVIL ZA ŽIVLJENJE

Dr. Jordan B. Peterson

**ONKRAJ REDA
ŠE 12 PRAVIL ZA ŽIVLJENJE**

VSEBINA

Seznam ilustracij	7
Avtorjeva beseda v času pandemije	9
Uvertura	11
PRVO PRAVILO	
Ne omalovažujte nepremišljeno družbenih ustanov in ustvarjalnih dosežkov	23
DRUGO PRAVILO	
Predstavljajte si, kaj bi lahko bili, in si nato zavzeto prizadevajte, da to postanete	61
TRETJE PRAVILO	
Ne skrivajte neželenih reči v megli	91
ČETRTO PRAVILO	
Opazite priložnosti, ki se skrivajo tam, kjer se je kdo odrekel odgovornosti	107
PETO PRAVILO	
Ne počnite tega, kar sovražite	129
ŠESTO PRAVILO	
Opustite ideologijo	141
SEDMO PRAVILO	
Vsaj na eni stvari delajte tako trdo, kot le lahko, in pogledajte, kaj se zgodi	159
OSMO PRAVILO	
Poskusite narediti eno sobo v svojem domu tako lepo, kot se le da	173
DEVETO PRAVILO	
Če vas stari spomini še vedno vznemirjajo, jih natančno in v celoti zapišite	195

DESETO PRAVILO

Načrtujte in marljivo delajte, da ohranjate romantičnost v svojem odnosu 223

ENAJSTO PRAVILO

Ne dovolite si, da postanete zamerljivi, lažnivi in naduti 253

DVANAJSTO PRAVILO

Bodite hvaležni kljub svojemu trpljenju 295

Koda 311

Opombe in viri 317

UVERTURA

Petega februarja 2020 sem se prebudil na oddelku intenzivne nege, in to med vsemi možnimi kraji ravno v Moskvi. Bil sem privezan k obema stranicama postelje, ker sem si celo v nezavestnem stanju poskušal potegniti kateter iz roke in zapustiti intenzivni oddelek. Bil sem jezen, zmeden in razočaran, ker nisem vedel, kje sem, obdajali so me ljudje, ki so govorili tuj jezik, moja hčerka Mikhaila in njen mož Andrey pa sta me smela obiskovati samo v zelo omejenem času obiskov in jima niso dovolili, da bi bila ob meni, ko sem se prebujal. Jezen sem bil tudi, ker sem sploh bil tam, in sem napadel hčerko, ko me je več ur pozneje le lahko obiskala. Počutil sem se izdanega, čeprav je bilo to povsem skregano z resnico. Različni ljudje so zelo vestno skrbeli za moje različne potrebe, in to po izjemno zahtevnem logističnem podvigu iskanja zdravstvene oskrbe v popolnoma tuji državi. Ničesar se ne spominjam o dogajanju v nekaj tednih pred tem in zelo malo o času od sredine decembra, ko sem prišel v bolnišnico v Torontu, kanadskem mestu, kjer živim. Ena od redkih stvari, ki sem jih lahko priklical v spomin, ko sem se oziral v prve dni tega leta, je bil čas, ki sem ga namenil pisanju te knjige.

Večino pisanja in skoraj vse urejanje knjige *Onkraj reda* sem opravil v času, ko so mojo družino pestile zaporedne in prekrivajoče se resne zdravstvene težave, o katerih se je precej govorilo v javnosti, zato je na mestu nekaj podrobnih pojasnil. Prvič, januarja 2019 je morala moja hči Mikhaila na operacijo, s katero so ji zamenjali večino umetnega gležnja, ki so ji ga vsadili približno deset let prej, vendar prvotna namestitev ni bila popolna in ji je posledično povzročala hude bolečine ter močno ovirala gibanje. V času tega postopka in njenega začetnega okrevanja sem preživel mesec dni pri njej v bolnišnici v Zürichu v Švici.

V začetku marca, manj kot štiri tedne zatem, je šla moja žena Tammy na rutinsko operacijo v Toronto zaradi pogostega in povsem ozdravljivega raka ledvic. Mesec in pol po tej operaciji, pri kateri so ji odstranili tretjino prizadetega organa, smo izvedeli, da ima v resnici zelo redko zločesto obliko, pri kateri je stopnja umrljivosti v enem letu skoraj stodontna.

Dva tedna zatem so ji kirurgi, ki so skrbeli zanjo, odstranili še preostali dve tretjini prizadete ledvice, skupaj z znatnim delom z ledvicami povezanega limfnega sistema v trebušni votlini. Kazalo je, da je operacija ustavila napredovanje raka, vendar je povzročila odtekanje tekočine (do štiri litre na dan) iz zdaj poškodovanega limfnega sistema – stanje, znano kot hlozni ascites –, kar je bilo skoraj enako nevarno kot rak. Odpotovali smo v Filadelfijo, kjer je medicinska ekipa šestindeset ur po prvem vbrižganju injekcije barvila iz olja makovih semen, ki se sicer uporablja za boljšo ločljivost posnetkov CT in MRI-slikanj, dosegla popolno prenehanje odtekanja tekočine. Ta preboj se je zgodil ravno na dan 30. obletnice najine poroke. Potem je zelo hitro, in kot vse kaže popolnoma, okrevala – kar priča o sreči, brez katere ne more živeti nihče med nami, pa tudi o njeni občudovanja vredni moči in odpornosti.

Na žalost je v času, ko se je vse to dogajalo, odpovedalo tudi moje zdravje. V začetku leta 2017 sem začel jemati sredstvo proti anksioznosti, potem ko sem dobil očitno avtoimunsko reakcijo na nekaj, kar sem zaužil v času božičnih praznikov leta 2016.* Zaradi reakcije na hrano sem postal akutno in stalno tesnoben, obenem pa me je treslo od mraza, ne glede na to, kaj sem oblekel ali s koliko odejami sem se pokrtil. Poleg tega se mi je krvni tlak tako močno znižal, da sem vsakič, ko sem poskušal vstati, prebledel kot stena in sem moral večkrat počepniti, preden sem znova poskusil. Mučila me je tudi nespečnost, ki se je zdela skoraj popolna. Družinski zdravnik mi je poleg uspavalnih tablet predpisal tudi benzodiazepin. Uspavala sem vzel samo nekajkrat, potem pa sem jih popolnoma prenehal jemati, ker mi je benzodiazepin skoraj takoj in povsem odpravil grozne

* Bolezen, ki je moji hčerki Mikhaili uničila gleženj in terjala njegovo zamenjavo, tako kot tudi kolka, je bila prav tako povezana z imunskim sistemom in žena je imela nekaj podobnih simptomov artritisa. To omenjam samo zato, da nekoliko pojasnim, zakaj sem najprej pomislil na imunski odziv.

simptome, ki sem jih doživljal, vključno z nespečnostjo. Benzodiazepin sem nato jemal skoraj natanko tri leta, ker je postalo moje življenje v tem času nenaravno stresno (v tem obdobju sem iz umirjenega življenja univerzitetnega profesorja in kliničnega terapevta padel v burno resničnost javne osebnosti) in ker sem verjel, da je to zdravilo – kot pogosto trdijo za benzodiazepine – razmeroma neškodljiva snov.

Toda stvari so se spremenile marca 2019, ko se je začela ženi-na zdravstvena bitka. Opazil sem, da sem po omenjenem hčerinem bolnišničnem zdravljenju, operaciji in okrevanju postal znatno bolj tesnoben. Posledično sem svojega družinskega zdravnika prosil, naj zviša odmerek benzodiazepina, da bi zmanjšal tesnobo in ne bi z njo obremenjeval drugih. Na žalost so se mi po tej prilagoditvi odmerka močno povečala negativna čustva. Zdravnika sem prosil, naj mi spet zviša odmerek (v tem času smo se spopadali s Tammyjino drugo operacijo in zapleti in svojo čedalje hujšo anksioznost sem pripisoval tem težavam), toda tesnoba se mi je še bolj povečala. Vsega tega nisem pripisoval protislovnemu odzivu na zdravilo, čeprav sem zdaj prepričan, da je šlo za to, ampak ponovnemu pojavu nagnjenosti k depresiji, ki me je mučila več let.* Kakorkoli, maja tisto leto sem povsem prenehal jemati benzodiazepin in po priporočilu psihiatra, s katerim sem se posvetoval, poskusil z dvema odmerkoma ketamina tedensko. Ketamin, nestandardni anestetik/psihodelik ima včasih izjemne in takojšnje učinke na depresijo. Meni pa ni povzročil drugega kot dva devetdesetminutna izleta v pekel. Docela me je prevzel občutek krivde in sramu zaradi svojih dejanj, ne da bi občutil karkoli pozitivnega ob svojih dosežkih.

Nekaj dni po drugi izkušnji s ketaminom sem začel doživljati učinke akutnega odvajanja od benzodiazepina, ki so bili resnično neznosni – tesnoba, kakršne nisem občutil še nikoli, neobvladljiv nemir in potreba po gibanju (uradno znana kot akatizija), samomorilne misli in popolna odsotnost slehernega občutka sreče. Družinski prijatelj – zdravnik – me je opozoril na nevarnosti nenadnega prenehanja uživanja benzodiazepina. Zato sem ga spet začel jemati

* Skoraj dve desetletji sem jemal zaviralce ponovnega privzema serotonina, kot je Celexa, in so mi izjemno pomagali, potem pa sem jih v začetku leta 2016 nehal jemati, ker se je zdelo, da sem s spremembo prehrane težave odpravil.

– vendar ne v tako visokem odmerku kot prej. Mnogo simptomov je izginilo, ne pa vsi. Da bi odpravil še preostale, sem začel jemati antidepressiv, ki mi je v preteklosti močno pomagal. Toda edini učinek je bil, da me je naredil tako utrujenega, da sem potreboval dodatne štiri ure spanja na dan – kar je bilo sredi resne Tammyjine zdravstvene krize vse prej kot dobro –, obenem pa se mi je dvakratno ali trikratno povečal tek.

Po kakih treh mesecih grozne tesnobe, neobvladljive hiper-somnije (prekomerne dnevne zaspanosti), mučne akatizije in čezmernega teka sem odpotoval na kliniko v ZDA, kjer naj bi bili strokovnjaki za hitro odvajanje od benzodiazepina. Kljub dobrim namenom mnogih psihiatrov na kliniki jim je uspelo samo zelo počasi zmanjšati odmerek benzodiazepina in negativne učinke, ki sem jih doživljal in se jih ni dalo kaj dosti nadzorovati s ponujenim bolnišničnim zdravljenjem.

Kljub temu sem na kliniki ostal od sredine avgusta – le nekaj dni potem, ko si je Tammy opomogla od pooperativnih zapletov – do poznega novembra, ko sem se vrnil v Toronto v še slabšem stanju, kot sem bil prej. Do takrat se je akatizija (motnja nezadržne potrebe po gibanju, ki sem jo omenil prej) tako zaostila, da nisem mogel dalj časa sedeti ali počivati v kateremkoli položaju, ne da bi občutil močan stres. Decembra so me sprejeli v krajevno bolnišnico in na tej točki se moje zavedanje o dogajanju, preden sem se zbudil v Moskvi, konča. Pozneje sem izvedel, da sta me hčerka Mikhaila in njen mož Andrey v začetku januarja odpeljala iz bolnišnice v Torontu, ker sta menila, da mi tamkajšnje zdravljenje bolj škoduje kot koristi (ko sem izvedel za to, sem se popolnoma strinjal z njima).

Situacijo, v kateri sem se znašel, ko sem v Rusiji ponovno prišel k zavesti, je še dodatno zapletlo dejstvo, da sem v Kanadi zbolel za dvojno pljučnico, čeprav tega niso ne odkrili ne zdravili, dokler nisem prišel na intenzivni oddelek v Moskvi. Toda tam sem bil predvsem zato, da bi mi olajšali postopek odvajanja od benzodiazepina, ki ga v Severni Ameriki bodisi niso poznali bodisi so ga imeli za preveč nevarnega. Ker nisem več mogel prenesti prav nobenega znižanja odmerka – razen takoj na začetku, več mesecev prej –, so me na kliniki dali v umetno komo, da v času trajanja poteka simptomov odvajanja ne bi bil pri zavesti. Ta terapija se je začela 5. januarja in

je trajala devet dni, ko so me tudi priklopili na stroj, ki je mehansko uravnaval moje dihanje. Štirinajstega januarja so mi odstranili anestezijsko in intubacijo. Zbudil sem se za nekaj ur in hčerki nakazal, da ne trpim več za akatizijo, čeprav se ničesar od tega ne spominjam.

Triindvajsetega januarja so me preselili na drug oddelek intenzivne nege, namenjen nevrološki rehabilitaciji. Spominjam se, da sem se zbudil 26. januarja, za kratek čas, dokler se mi ni zavest v večji meri vrnila 5. februarja, kot sem omenil – v teh desetih dneh sem doživljal hud delirij. Ko se je to zbistrilo, so me preselili v bolj domačen rehabilitacijski center v predmestju Moskve. Tam sem se moral znova naučiti hoditi gor in dol po stopnicah, si zapenjati gume na oblačilih, se brez pomoči drugih uleči v posteljo, položiti dlani v pravi položaj na računalniški tipkovnici in tipkati. Zdelo se je, da ne vidim dobro – oziroma, natančneje, da ne znam uporabljati udov v odzivih na to, kar sem zaznaval. Ko so težave z zaznavanjem in koordinacijo nekaj tednov pozneje naposled pojenjale, sem s hčerjo, njenim možem in njunim otrokom odšel na Florido, kjer smo upali, da bomo deležni nekaj umirjenega časa za okrevanje na soncu (zelo dobrodošlem po mrzli sivini sredi zime v Moskvi). To je bilo, tik preden so se pojavile skrbi zaradi pandemije covid-19.

Na Floridi sem poskušal prenehati jemati zdravila, ki so mi jih predpisali na moskovski kliniki, čeprav sem občasno še vedno občutil otrplost v levi roki in nogi, tresavico v teh udih, pa tudi v mišicah na čelu ter hromečo tesnobo. Vsi ti simptomi so se znatno povečali, ko sem zmanjšal vnos zdravil, kar je privedlo do tega, da sem se približno dva meseca kasneje vrnil na odmere, ki so mi ga predpisali v Rusiji. To je bil hud poraz, ker je postopek zmanjševanja njihove uporabe poganjal moj optimizem, ki je bil posledično porušen, obenem pa sem se vrnil na raven uporabe zdravil, potem ko sem plačal visoko ceno, da bi jo znižal. Ves ta čas so bili k sreči ob meni družinski člani in prijatelji in njihova družba mi je pomagala vztrajati kljub neznosnim simptomom, ki sem jih doživljal, zlasti zjutraj.

Konec maja, tri mesece po odhodu iz Rusije, je postalo očitno, da se mi stanje poslabšuje, namesto da bi se izboljšalo, in zanašanje samo na ljudi, ki sem jih imel rad in ki so mi vračali to čustvo, je postalo obenem nevzdržno in nepošteno do njih. Mikhaila in Andrey sta bila v stiku s srbsko kliniko, kjer so izvajali nov pristop k odva-