



PAMETNI DOM
PREVERITE NASVETE >



Petek, 20. 4. 2018; 0.01, osveženo: 1 teden, 6 dni

DELI Z OSTALIMI:



URBANI PORTRETI

Samo Rugelj: Dovolj spanja in ustrezen zajtrk kot rešitev za polovico težav

"Ko klienti pridejo k meni na pregled, jih najprej vprašam, kako spijo in kaj jedo za zajtrk," piše kanadski klinični psiholog Jordan B. Peterson v svojem delu *12 pravil za življenje: protistrup za kaos*, enem najbolj branih del v zadnjega pol leta po svetu in eni najbolj pričakovanih spomladanskih knjig v Sloveniji, ki je pravkar izšla tudi pri nas. Peterson trdi, da se mnogo težav z depresijo in anksioznostjo lahko odpravi že z ustreznim spanjem in zajtrkom. Kdo, za vruga, je Jordan B. Peterson?



Foto: Thinkstock



Samo Rugelj

5,49
23
200
O TERMOMETRU

Širok izbor vrečk

www.vrecke.net

Kakovostne vrečke za vsakdanjo uporabo v gospodinjstvu ali industriji.



Peterson na kratko

Peterson (1962) je nova zvezda medijskega sveta, mislec za 21. stoletje, ki se zdi nekaterim celo nevaren zaradi svojih pogledov, saj ti pritegujejo milijone gledalcev na portalu YouTube, kamor je postavil nekaj svojih predavanj, ki so dolga tudi po tri ure. V njih razpravlja o današnjem svetu in vlogi ter možnostih posameznika v njem, pri tem pa postavlja trditve, podkrepjene tako s svojimi kliničnimi in življenjskimi izkušnjami kot z navajanjem raznih primerov iz filozofske, psihološke in religiozne, predvsem biblijske zakladnice svetovne misli.

Peterson je bil do pred dvema letoma znan samo v znanstveno-raziskovalnih krogih, pogosto kot nekdo, ki je pred leti, dejansko še v prejšnjem tisočletju, leta 1999, napisal obsežno in težko razumljivo knjigo *Maps of Meaning: The Architecture of Belief (Zemljevidi pomena: arhitektura prepričanja)*. V njej se je ukvarjal s tezo, da so bili veliki miti in religiozne zgodbe, zlasti tiste, ki so izšle iz starejšega, ustnega izročila, po svojem namenu predvsem moralne in ne toliko opisne. Zato se ti miti niso ukvarjali s tem, kakšen je svet, kot bi se nemara kak znanstvenik, ampak bolj s tem, kako bi ljudje morali ravnati.

Knjiga je doživela zmeren uspeh, ne pa tudi kakega opaznega preboja. Tega si je Peterson začel graditi najprej s pogovori TEDx in s tem, ko je svoja predavanja začel postavljati na portal YouTube. Potem pa se je zgodilo še nekaj drugega.

Potential: Jordan Peterson at TEDxUofT





Leta 2016 se je Peterson namreč spustil v javno polemiko, ko je nasprotoval pravno predpisani rabi spolno nevtralnih zaimkov na Univerzi v Torontu. S tem si je seveda nakopal bes njihovih zagovornikov in težave na univerzi, kjer je predaval. Vendar ni popustil.

Kmalu je začutil posledice. Ko je lani pri kanadskem znanstvenem svetu za družbene in humanistične znanosti kandidiral za nove znanstvene projekte, je bil prvič v karieri zavrnjen, na kar bi lahko vplivalo tudi njegovo nasprotovanje uporabi spolno nevtralnih zaimkov.

Preberite še:

[Zakaj skoraj nihče ne promovira hoje](#)
[Avtomobili ubijajo sami, mar ne!?](#)

Knjiga enega najbolj vplivnih intelektualcev zahodnega sveta.

MEDNARODNA USPEŠNICA

Peterson se ni vdal. V bran mu je stopil kanadski družbeno angažirani spletni portal The Rebel Media, ki je na platformi za zbiranje denarja Indiegogo (platforma, podobna Kickstarterju) v Petersonovem imenu v zgolj enem mesecu zbral skoraj 190 tisoč dolarjev, kar je dvoletni ekvivalent njegovih raziskovalnih sredstev. Peterson je tako torej v raziskovalnem smislu preskrbljen do konca letošnjega leta.

Potem pa je lansko jeseni izšla še njegova knjiga *12 pravil za življenje* in hitro postala globalna uspešnica, ki je dvignila marsikatero obrv, saj je Peterson javnost razburil s stališči, da je prevlada nekaterih nad drugimi naravna logika živega sveta, da moški predstavljajo red, ženske pa kaos, da mora biti vzgoja otrok sestavljena tudi iz discipliniranja in kaznovanja itn.

Jordan Peterson debate on the gender pay gap, campus protests and postmodernism



INTERVIEWS





News

JORDAN B PETERSON ON THE PAY GAP AND THE PATRIARCHY

Pri tem je Peterson bister in argumentiran ter nepopustljiv tudi v debatah ena na ena v živo, kar je občutila tudi novinarka *Kanala 4* Cathy Newman, ki ga je pričakala na nož z debato o višini osebnih prejemkov v povezavi s spolom, potem pa ob neusmiljenih, a preciznih Petersonovih odgovorih na neki točki pogovora ostala brez besed in celo brez pogovorne niti.

Kakšna so torej Petersonova knjižna življenjska pravila?

12 pravil za življenje

Petersonova pravila za življenje, ki so obenem tudi naslovi poglavij v njegovi knjigi, so na kratko naslednja:

1. pravilo: Stojte pokončno in z vzravnanimi rameni
2. pravilo: S seboj ravnajte kot z nekom, ki ste mu dolžni pomagati
3. pravilo: Za prijatelje izbirajte ljudi, ki vam želijo najboljše
4. pravilo: Primerjajte se s tem, kar ste bili včeraj, ne s tem, kar je nekdo drug danes
5. pravilo: Svojim otrokom ne dovolite narediti ničesar, zaradi česar bi jih imeli manj radi
6. pravilo: Spravite svoj dom popolnoma v red, preden kritizirate svet
7. pravilo: Delajte, kar je smiselno (ne, kar je prikladno)
8. pravilo: Govorite resnico – ali vsaj ne lažite
9. pravilo: Domnevajte, da oseba, ki jo poslušate, morda ve nekaj, česar vi ne
10. pravilo: Bodite natančni, ko govorite
11. pravilo: Ne težite mulcem, ko rolkajo
12. pravilo: Pobožajte mačko, če jo srečate na ulici

Petersonov pripovedni oziroma razlagalni postopek je v splošnem naslednji: na začetku vsakega poglavja postreže s kako dobro iztočnico, s katero bralca uvede v posamezno pravilo, potem pa razvije relativno obsežno argumentacijo, da bi nam tako ali drugače podkrepil in utemeljil vsako od pravil.

Zgodba o jastogu

To zelo učinkovito naredi že pri prvem pravilu Stojte pokončno in z vzravnanimi rameni, kjer postreže z metaforo o jastogu in prikazom njegovega življenjskega stila, ki je jasno utemeljen na hierarhiji, ta zgodba pa je postala ena najbolj znanih iz knjige.

Zakaj jastog? Jastogi so po Petersonu živali (po mnenju znanstvenikov lahko iz njihovega preprostega, a dobro preučenega živčnega sistema sklepajo na delovanje živcev pri drugih bitjih), ki po našem planetu hodijo naokoli že kakih 350 milijonov let (dinozavri so bili zanje torej zgolj mimobežniki), v njihovem življenjskem principu pa je jasno utemeljen naravni, evolucijski princip, ki še zdaleč ne predvideva enakopravnosti vseh bitij, temveč jasno prevlado močnejših nad šibkejšimi.

Preberite še:

[Je mogoče roditi v tišini ali Tihno mesto](#)

[Je mogoče \(pre\)živeti brez plastike?](#)

To Peterson utemeljuje z medsebojnim soočanjem jastogov pri iskanju varnega skrivališča za počitek, pri čemer dva jastoga pogosto naletita ena na drugega. Takrat izbruhne spor, ki ga rešita na enega od naslednjih načinov: prvi je ta, da manjši jastog hitro ugotovi, da ne bo kos večjemu, zato se pač umakne. Če sta si jastoga blizu po velikosti in na prvi stopnji ne rešita problema, začneta divje mahati s kleščami in tipalnicami, tako da se en začne umikati, drugi pa napreduje proti zelenemu prostoru. Potem se vlogi zamenjata.

Po nekaj izmenjavah eden od njiju lahko ugotovi, da rezultat ni v njegovem najboljšem interesu, zato se umakne in izgine ter poskusi srečo drugje. Če spora tudi na tej stopnji ne rešita, preideta na tretjo stopnjo, ki vključuje dejanski boj, pri katerem skušata nasprotnika prekucniti na hrbet. Ko se to zgodi, poraženec uvidi, da lahko dobi resne poškodbe, zato se umakne.



Foto: Getty Images

Če tudi ta stopnja ne prinese rezultata, pa preideta na četrto stopnjo, ki lahko resno, celo usodno prizadene enega od jastogov, saj se z vso silo poženeta drug proti drugemu ter skušata en drugemu odtrgati kakšen vitalni del. Ta stopnja pripelje do jasnega zmagovalca, poraženec pa včasih tega boja tudi ne preživi.

Če ga preživi, lahko menda tudi za več dni izgubi samozavest, poraz pa lahko pri njem pusti tudi druge posledice. Če gre za dominantnega jastoga, ki ga je bil porazil še močnejši nasprotnik, se mu možgani v bistvu raztopijo, zrasejo pa mu novi, podrejeni možgani, ki so primernejši za njegov novi, nižji položaj, njegov življenjski položaj pa se odraža tudi v njegovi sključenosti.

Vsak, ki je kdaj doživel kak resen poraz v karieri ali ljubezni, pravi Peterson, ima najbrž določen občutek sorodnosti z nekoč uspešnim lupinarjem. V nadaljevanju pa izpeljuje pomen pokončne drže za splošno vzravnano hojo skozi življenje.

Neustrezno spanje in zajtrk vzrok mnogo težav

Če je človek s svojim življenjskim statusom na splošno usklajen s svojim okoljem, si lahko po Petersonu privoščiti, da je zanesljiv in premišljen državljan. Vendar pa se človekov notranji mehanizem včasih lahko tudi pokvari, kar se zgodi pogosto, če telo deluje neustrezno. Peterson trdi (pridružuje se mu tudi Matthew Walkers s svojo knjigo *Why We Sleep /Zakaj spimo/*, pri nas izide prihodnje leto), da je neustrezno spanje lahko en od pomembnih vzrokov za človekove težave.

To lahko najbolje vidimo že na primeru otrok. Če so spočiti in naspani, so zabavni in igrivi, če pa nimajo rednega urnika spanja, so cmeravi in zoprni. Zato Peterson svoje kliente, ki mu poklicno prihajajo na pot, najprej vpraša, ali se zjutraj zbuja ob času, ko se zbuja povprečen človek, in ali to delajo vsak dan ob približno istem času. Stalni ritem spanja je po njegovem namreč nujen za stabilno vsakdanje življenje.



Foto: Thinkstock

Če ni tako, jim naprej priporoči, naj to uredijo. Po njegovem mnenju tesnobe in depresije ni mogoče zdraviti, če ima pacient nepredvidljivo dnevno rutino. Sistemi, ki blažijo negativna čustva, so namreč tesno povezani z ustreznimi in cikličnimi ciarkadnimi ritmi.

Naslednje, kar jih vpraša, je, kaj jedo za zajtrk. Svetuje jim zajtrk, bogat z maščobami in beljakovinami, ne pa takega, ki vsebuje preproste ogljikove hidrate in sladkorje. To dvoje namreč povzroča hiter dvig in potem padec krvnega sladkorja, kar pri anksioznih in depresivnih ljudeh, ki so že tako ali tako nagnjeni k pretiranemu izločanju inzulina, pripelje do hipoglikemije in posledične psihofiziološke nestabilnosti. Ta lahko traja ves dan, sistem pa se do naslednjega daljšega spanca sploh ne more nastaviti na novo.

Peterson tako trdi, da je imel mnogo klientov, ki so svojo tesnobo znižali na podklinično raven že samo s tem, da so začeli spati po predvidljivem urniku in so uživali ustrezen zajtrk. Že samo zaradi tega se mi zdi knjiga *12 pravil za življenje* več kot vredna branja.

Vse to je vsebovano že v prvem pravilu. Koga drugega se bo podobno dotaknilo kakšno drugo.

Kolumne izražajo stališča avtorjev, in ne nujno tudi organizacij, v katerih so zaposleni, ali uredništva Siol.net.

DELI Z OSTALIMI:

