

TREI

12 Reguli de viață

UN ANTIDOT LA HAOSUL DIN JURUL NOSTRU

JORDAN B. PETERSON

Cu o prefață de Norman Doidge

Ilustrații de Ethan van Scriver

Traducere din engleză de Florin Tudose și Vlad Vedeanu

Cuprins

<i>Prefață de Norman Doidge</i>	7
<i>Uvertură</i>	25
Regula 1. Stai drept și trage umerii înapoi	37
Regula 2. Ai responsabilitatea de a te ajuta; comportă-te ca atare	67
Regula 3. Împrieteniți-vă cu cei ce vă doresc numai binele	101
Regula 4. Compară-te cu cel ce erai tu în trecut, nu cu altcineva din prezent	119
Regula 5. Nu-ți lăsa copiii să-ți facă lucruri care te vor enerva	147
Regula 6. Fă-ți ordine în propria casă înainte de a judeca lumea	181
Regula 7. Concentrează-te pe lucrurile cu adevărat importante (și nu pe plăcerile imediate)	195
Regula 8. Spune adevărul — sau cel puțin nu minți	243
Regula 9. Pornește de la premisa că s-ar putea ca persoana pe care o ascuți să știe ceva ce tu nu știi	271
Regula 10. Fii precis în exprimare	295
Regula 11. Lăsați-i pe copii în pace când fac skateboarding	321
Regula 12. Când întâlnești o pisică pe stradă, mângâi-o	371
<i>Coda</i>	391
<i>Mulțumiri</i>	405
<i>Note de final</i>	407

Prefață

Reguli? Și mai multe reguli? Pe bune? Viața noastră nu este deja suficient de complicată și de restrictivă, ca să o mai încărcăm cu noi reguli abstracte care nu țin cont de circumstanțele noastre individuale și specifice? Dar de ce ne-am aștepta ca aceste câteva reguli să funcționeze pentru toată lumea, când creierul este caracterizat de plasticitate și de o dezvoltare diferențiată în funcție de experiențele de viață?

Oamenii nu se prea omoară după reguli, nici măcar în *Biblie*... Vedeți episodul în care Moise coboară de pe munte după o absență îndelungată, cu cele zece porunci, și-i găsește pe copiii lui Israel în plină sărbătoare. Aceștia fuseseră sclavii lui Faraon și ai regimului lui autoritar sute de ani, după care Moise i-a supus încă patruzeci de ani asprimii deșertului, pentru a-i curăța de sclavie. Acum, în sfârșit liberi, sunt de nestăvilit și-și pierd controlul dansând în fața unui idol, un vițel de aur, în jurul căruia se dedau la păcate carnale.

— Am vești bune și vești proaste, le spune legiuitorul. Pe care să vi le dau mai întâi?

— Pe cele bune!, răspund hedoniștii.

— L-am convins pe Cel de Sus să scadă de la cincisprezece porunci la zece!

— Aleluia, tipă mulțimea de bezmetici. Și veștile proaste?

— Adulterul a rămas pe lista de păcate capitale.

Așadar, reguli să fie — dar nu prea multe, dacă se poate. Avem o atitudine ambivalentă față de reguli, chiar și atunci când știm că sunt în beneficiul nostru. Dacă suntem oameni iubitori de viață, cu personalitate, atunci regulile vor părea doar niște constrângeri, un afront adus autonomiei noastre și mândriei de-a fi făuritorii propriei vieți. De ce să fim judecați după regulile altcuiva?

Respect pentru oameni și cărți

Dar suntem judecați. În definitiv, Dumnezeu nu i-a dat lui Moise o listă cu „Cele Zece Sugestii”, ci i-a dat niște Porunci. Iar dacă sunt un om autonom, cu liber-arbitru, prima mea reacție este aceea de a nu lăsa pe nimeni, nici măcar pe Dumnezeu, să-mi comande ce să fac, nici măcar atunci când acest lucru ar fi în avantajul meu. Însă povestea vițelului de aur ne amintește că, fără reguli, devenim rapid sclavii instinctelor noastre — și aceasta nu are nimic de-a face cu libertatea.

Povestea mai sugerează și altceva: lăsați liberi și să judecăm de capul nostru, ne vom propune scopuri sub demnitatea noastră umană și vom adora calități sub nivelul nostru — vom deveni un animal artificial care-și scoate la suprafață propriile porniri animalice într-o manieră complet haotică. Vechea legendă iudaică arată foarte clar ce credeau anticii despre șansele umanității de a accede la o conduită civilizată în lipsa unor reguli care să ne eleveze perspectiva și să ne ridice standardele.

Povestea din *Biblie* e bine spusă, întrucât nu se rezumă la a ne livra niște reguli, cum fac avocații, legislatorii sau administratorii, ci le îmbracă într-o intrigă dramatică prin care ni se explică de ce avem nevoie de aceste legi, ajutându-ne în cele din urmă să le înțelegem mai bine. În mod similar, profesorul Peterson nu doar că propune regulile sale, ci spune și povești relevante, punând la bătaie cunoștințele sale din multe domenii pentru a ilustra și explica de ce niște reguli bune nu sunt, în cele din urmă, doar niște restricții, ci reprezintă niște ingrediente necesare atingerii scopurilor noastre și accesării unei vieți mai împlinite și mai libere.

*

Pe Jordan Peterson l-am cunoscut pe 12 septembrie 2004, în casa a doi dintre prietenii noștri comuni, producătorul de televiziune Wodek Szemberg și medicul internist Estera Bekier. De ziua lui Wodek. Wodek și Estera sunt imigranți polonezi, oameni crescuți în imperiul sovietic, unde era de la sine înțeles că multe subiecte nu puteau fi abordate și că simpla chestionare a anumitor instituții sociale sau idei filosofice (ca să nu mai vorbim de regimul dictatorial în sine) putea atrage consecințe foarte serioase.

Dar acum gazdele se răsăteau cu o viață relaxată, cu conversații sincere și cu petreceri rafinate, având satisfacția de-a putea spune *exact*

Respect pentru oameni și cărți

ce gândesc și de a-i asculta pe ceilalți care puteau fi la fel de sinceri în acest schimb lipsit de inhibiții. La petrecerile lor, regula era „Spune ce gândești”. Dacă discuția ajungea la subiecte politice, oameni cu diferite opțiuni își vorbeau unii celorlalți — ba chiar de-abia așteptau să se exprime — într-o manieră din ce în ce mai rară azi. Uneori opiniile și adevărurile lui Wodek pur și simplu explodau din el, la fel ca râsul lui. Apoi îmbrățișa pe oricine îl făcuse să râdă sau să-și susțină părerea cu mai mult foc decât ar fi vrut. Acestea erau momentele cele mai bune ale petrecerilor, iar franchețea și îmbrățișările sale calde erau un motiv suficient ca să-l provoci. În timpul acesta, vocea Esterei își croia drum cu cadența ei prin cameră, ajungând direct la persoana cu care voia să vorbească. Adevărurile formulate răspicat nu îngreunau atmosfera, ci făceau loc pentru și mai multe explozii de adevăr, eliberându-ne, stârnind și mai multe râsete copioase și contribuind la buna dispoziție a oaspeților. În compania est-europenilor eliberați de sub povara represiunii, așa cum era perechea Szemberg-Bekier, știai întotdeauna cu ce și cu cine ai de-a face, iar sinceritatea lor era mereu vitalizantă. Romancierul Honoré de Balzac descria cândva balurile și petrecerile din Franța, observând că ceea ce părea a fi o singură petrecere erau de fapt două. În primele ore, grupul de oameni era sufocat de personaje venite să pozeze și să iasă în evidență și de participanți veniți poate să întâlnească o singură persoană care să le valideze frumusețea și statutul. A doua petrecere, cea adevărată, începea cu multe ore mai târziu, după ce plecau majoritatea invitaților. Acum conversația implica pe toată lumea și aerele sclifosite erau înlocuite de râsetele sincere, din toată inima. La petrecerile date de Estera și Wodek, franchețea și intimitatea care, de obicei, apar abia spre orele dimineții se instalau imediat ce intrai în încăpere.

Wodek este un bărbat grizonant, un vânător cu coamă de leu mereu atent să găsească potențiali intelectuali publici, foarte abil în identificarea persoanelor care pot vorbi *cu adevărat* în fața camerelor de filmat și care au un aer autentic tocmai pentru că sunt sinceri (camerele sesizează imediat impostura). El invita adesea oameni de acest tip la petrecerile lui. În ziua aceea, a adus un profesor de psihologie de la școala mea, Universitatea din Toronto, care se încadra cerințelor: o combinație de intelect și emoție. Wodek a fost primul om care l-a pus pe Peterson în fața camerelor de filmat și care l-a perceput ca pe un maestru în căutare

Respect pentru oameni și cărți

de discipoli — datorită disponibilității acestuia de-a oferi întotdeauna explicații. A ajutat și faptul că el și camera s-au plăcut reciproc.

*

În seara aceea, a fost așezată o masă mare în grădina casei cuplului Szemberg-Bekier; în jurul ei era adunat grupul obișnuit de buze și urechi, de vorbitori virtuozii. Doar că eram asediați de o armată de albine sâcâitoare, de care tipul cel nou, un bărbat cu accent de Alberta, încălțat cu cizme de cowboy, nu părea deloc deranjat. A continuat să vorbească în timp ce noi fluturam mâinile prin aer ca să scăpăm de pacostea insectelor, nedorind totuși să plecăm de la masă când persoana nou-venit era atât de interesant.

Omul avea straniul obicei de-a discuta despre cele mai profunde chestiuni cu oricine se afla la masă cu el — majoritatea oameni pe care abia îi cunoscuse — ca și cum ar fi vorbit nimicuri. Iar când chiar vorbea despre mărunțișuri, distanța dintre „Cum i-ai cunoscut pe Wodek și Estera?” sau „Sunt obișnuit cu albinele, am fost apicultor cândva” și subiectele serioase era de ordinul nanosecundelor.

Discuții de tipul acesta auzim, de regulă, la petrecerile profesorilor sau oamenilor cu specializări înalte, dar sunt purtate de obicei de doi experți retrași într-un colț ori de vreun personaj lovit de-o criză de orgoliu. Dar acest domn Peterson, deși erudit, nu părea un pedant. Vorbea cu entuziasmul unui copil care tocmai a descoperit ceva pe care vrea să îl arate și celorlalți. Și la fel ca un copil — înainte de-a afla cât de plictisitori sunt adulții —, părea să creadă că ce i se pare lui interesant era interesant pentru toată lumea. Acest cowboy avea ceva de adolescent, abordând subiectele ca și cum am fi crescut cu toți împreună în același orașel sau în aceeași familie, preocupați de aceleași dileme ale existenței umane.

Peterson nu era ceea ce am putea numi un „excentric”; avea suficiente trăsături convenționale, fusese profesor la Harvard și era un gentleman (atât cât poate fi un cowboy), deși își condimenta din belșug discursul cu termeni ca *la naiba* sau *al dracu'* pronunțați în maniera rurală a anilor 1950. Dar oamenii l-au ascultat, fascinați, deoarece ridica probleme care îi preocupau pe toți cei de la masă.

Exista ceva care te făcea să te deschizi în conversația cu acest om atât de educat, totuși atât de liber în vorbire. Gândirea lui avea ceva

Respect pentru oameni și cărți

chinestezic, de parcă omul din fața noastră ar fi avut nevoie să gândească *cu voce tare*, să-și folosească cortexul motor, dar nu oricum, ci la viteze mari, căci numai așa putea să funcționeze în parametri optimi. Ca să decoleze. Viteza lui de croazieră era destul de ridicată, fără a friza maniacalul. Gândurile înțelepte ieșeau ca o cascadă din mintea lui. Dar, spre deosebire de majoritatea universitarilor, care vor ca reflectoarele să-i scoată doar pe ei în evidență, lui Peterson părea să-i placă momentele când era provocat sau corectat. Nu s-a cabrat și nu a nechezat. Avea un fel oarecum țărănesc de-a spune „Mda“, după care își apleca involuntar capul, iar dacă se întâmpla să scape ceva din vedere, scutura din cap și râdea de sine pentru generalizarea exagerată pe care tocmai o comisese. Aprecia când cineva îi arăta o altă perspectivă asupra unei chestiuni, fiind limpede că procesul cognitiv era în cazul său unul profund dialogic.

Mai era ceva uimitor la acest om: pentru un intelectual atât de rasat, Peterson era un om extrem de practic. Exemplificările lui abundau în trimiteri la viața cotidiană: managementul afacerilor, tâmplărie (își făcuse singur mobila), schițarea modelului unei case simple, amenajarea unei încăperi (subiect transformat într-o „memă“ pe internet) sau, ca într-un caz specific legat de politicile educaționale, crearea unui proiect online de compunere de eseuri, menit să-i împiedice pe tinerii minoritari să abandoneze școala — totul se baza aici pe un tip de exercițiu psihanalitic, în care aceștia asociau liber despre trecut, prezent și viitor (proiectul este cunoscut azi ca Self-Authoring Program).

Am apreciat dintotdeauna tipul uman al Vestului Mijlociu, omul de preerie crescut la o fermă (unde a învățat totul despre natură) sau într-un orașel de provincie, care a lucrat cu mâinile sale, care a petrecut perioade îndelungate confruntând stihiiile naturii, care este în mare măsură autodidact, dar ajunge și la universitate, adesea împotriva tuturor așteptărilor. Pe acești indivizi îi găsesc foarte diferiți de echivalenții lor urbani, sofisticăți, dar ușor dezorientăți, pentru care educația superioară este de la sine înțeleasă și este considerată nu ca un scop în sine, ci ca o etapă de viață într-un parcurs al succesului în carieră. Acești vestici rurali, însă, erau altfel: împliniți, lipsiți de sentimentul că totul li se cuvinte, săritori, buni vecini și mai puțin afectați decât mulți dintre echivalenții lor orașeni, care-și petrec tot mai mult din viață între patru pereți, manipulând limbaje simbolice în fața

computerelor. Acest psiholog cowboy părea să fie tipul de om care ia în considerare un gând numai dacă gândul respectiv poate fi, într-o oarecare măsură, de ajutor cuiva.

*

Am devenit prieteni. Ca psihiatru și psihanalist care iubește literatura, firește că am fost atras de un clinician cu o bună formare culturală, care nu doar că iubea romanele profunde rusești, filosofia și mitologia antică, dar care părea că le consideră cea mai mare comoară a sa. Peterson se ocupa totodată și cu cercetări statistice despre personalitate și temperament, după ce se inițiasse în neuroștiințe. Deși specializat în științele comportamentale, era fascinat de psihanaliză, cu accentul acesteia pe vise, pe arhetipuri, pe influența conflictelor din copilărie în viața adultă și pe rolul mecanismelor de apărare și al „raționalizării” în viața de zi cu zi. El era și un caz unic în sensul că era singurul membru al Departamentului de Psihologie al Universității din Toronto orientat spre cercetare, dar care deținea în același timp un cabinet de psihologie clinică.

Cu prilejul vizitelor mele, conversațiile începeau cu tachinări și râsete — acesta era Petersonul de oraș mic din străfundul statului Alberta și a cărui adolescență pare decupată din filmul *FUBAR* — în timp ce mă poftea ospitalier în casă. Casa a fost renovată de Tammy, soția lui, și de el, devenind probabil cel mai fascinant și mai surprinzător cămin de clasă mijlocie din câte am văzut. Aveau artă, niște măști sculptate și câteva portrete abstracte, dar ceea ce te șoca era colecția lui uriașă de pictură realist-socială înfățișându-l pe Lenin și primii comuniști, lucrări comandate de oficialitățile URSS. Nu mult după prăbușirea Uniunii Sovietice, când mare parte din lume a răsuflat ușurată, Peterson a început să achiziționeze de pe internet piese de propagandă la prețuri modice. Picturile idealizând spiritul revoluționar sovietic umpleau toți pereții, tavanul, ba chiar și pereții băilor. Tablourile nu se aflau acolo pentru că Jordan ar fi avut cine știe ce simpatii totalitariste, ci pentru că voia să-și reamintească, lui și cunoștințelor sale, ceva ce știa că și el, și restul lumii, ar fi preferat să uite: sute de milioane de oameni au fost uciși în numele utopiei.

Îți lua ceva să te obișnuiești cu această casă bântuită, „decorată” de o idee delirantă care practic a distrus omenirea. Dar adaptarea la

Respect pentru oameni și cărți.

acest spațiu era mult facilitată de Tammy, soția minunată a lui Peterson, care susținea întru totul și încuraja această nevoie neobișnuită de exprimare! Picturile îi ofereau vizitatorului o primă idee despre îngrijorarea lui Jordan legată de capacitatea oamenilor de a face rău în numele binelui și de misterul psihologic al autoamăgirii (cum reușește un om să se păcălească pe sine și să scape basma curată?) — interes pe care îl împărtășim și noi. Existau și acele ceasuri în care discutam despre ceea ce aș numi o problemă mai restrânsă (adică mai rară), anume despre capacitatea omului de a face rău de dragul răului, despre bucuria cu care unii oameni îi distrug pe ceilalți, pornire surprinsă magistral de poetul englez de secol șaptesprezece, John Milton, în *Paradisul pierdut*.

Așa că vorbeam și beam ceai în colțișorul retras al bucătăriei, între pereții acoperiți cu obiecte din colecția lui ciudată, un simbol vizual a încercării lui oneste de a depăși ideologiile simpliste, fie ele de stânga sau de dreapta, și de a nu repeta greșelile trecutului. După un timp, nu mai era nimic ciudat în a sta la un ceai în bucătărie și a discuta despre problemele de familie sau ultimele lecturi, în decorul imaginilor sinistre de deasupra capetelor noastre.

*

În *Maps of Meaning* (Cartografieri ale sensului), prima și singura carte scrisă de Jordan înainte de prezentul volum, el detaliază ideile sale profunde legate de temele universale ale mitologiei, explicând în ce fel diversele civilizații au creat legende care ne-au ajutat să gestionăm dezordinea și în cele din urmă să cartografiem haosul în care suntem aruncați încă de la naștere; haosul reprezenta tot ceea ce este necunoscut pentru noi, orice teritoriu neexplorat pe care trebuie să-l traversăm, atât în lumea exterioară, cât și în lumea psihicului.

Combinând evoluționismul, neuroștiința emoțiilor, cele mai bune idei ale lui Jung, ceva din Freud, o parte din marile lucrări ale lui Nietzsche, Dostoievski, Soljenițin, Eliade, Neumann, Piaget, Frye și Frankl, *Maps of Meaning*, publicată acum două decenii, demonstrează că Jordan creează un cadru largit în care încearcă să înțeleagă felul în care ființele și creierele umane au făcut față situațiilor arhetipale ce apar de fiecare dată când întâlnim, în viața cotidiană, ceva ce nu

Respect pentru oameni și cărți

Ideologiile sunt substitute ale cunoașterii autentice, iar ideologii sunt periculoși de fiecare dată când ajung la putere, deoarece nicio abordare simplă de tipul „eu-le-știu-pe-toate” nu poate explica complexitatea existenței. Mai mult, când proiectele lor sociale nu funcționează, ideologii nu-și asumă răspunderea, ci dau vina pe aceia care demască simplismul ideilor lor. Un alt mare profesor de la Universitatea din Toronto, Lewis Feuer, observa în cartea lui *Ideology and the Ideologists* că ideologii reinstrumentează chiar acele istorisiri religioase pe care susțin că le-au înlăturat, sacrificându-le însă bogăția narativă și psihologică. Comunismul s-a inspirat din povestea Copiilor lui Israel asupriți în Egipt, folosind motive, precum „clasa oropsită”, „persecutorii bogați” și „liderul” — Lenin — care pleacă în străinătate, trăiește printre stăpâni, după care îi conduce pe cei înrobiți în țara făgăduită (utopia; dictatura proletariatului).

Pentru a înțelege ideologia, Jordan a citit în profunzime nu doar despre lagărele sovietice, ci și despre Holocaust și apariția nazismului. Nu am cunoscut niciodată o persoană din generația mea, născută creștină, care să fie atât de tulburată de ce li s-a întâmplat evreilor în Europa sau care să fi studiat la fel de aplicat pentru a înțelege cum s-a întâmplat asta. Am studiat și eu, la rândul meu, în profunzime subiectul. Tatăl meu este un supraviețuitor al Auschwitzului. Bunica a fost o femeie între două vârste când a stat față în față cu doctorul Joseph Mengele, medicul nazist care a coordonat o serie de experimente pe oameni deosebit de crude. A supraviețuit doar pentru că l-a sfidat pe Mengele atunci când el i-a spus să treacă în rândul celor bătrâni și slăbiți, strecurându-se în rând cu tinerii. A mai evitat o dată camera de gazare, dându-și mâncarea în schimbul vopselii de păr, ca să-și ascundă părul încărunțit care ar fi condus-o la moarte. Soțul ei, bunicul meu, a supraviețuit lagărului de la Mauthausen, dar s-a sufocat fatal cu o bucăciță de hrană solidă în ziua eliberării. Povestesc aceasta, deoarece, la câțiva ani după ce am devenit prieteni, din cauza poziției lui clasic-liberale de apărare a libertății de expresie, Jordan a fost acuzat de către stângiști că ar fi un extremist de dreapta.

Dați-mi voie să afirm, cu toată moderația de care sunt capabil: în cel mai bun caz, acuzatorii nu și-au făcut cu sânguință temele. Eu mi le-am făcut; cu o poveste de familie ca a mea, un om își dezvoltă nu doar un radar, ci chiar un sonar pentru tot ce ține de extremismul de dreapta;

și mai important, un om învață să-i recunoască pe cei ce dețin înțelegerea, instrumentele, bunăvoința și curajul de a-l combate, iar Jordan este tocmai o astfel de persoană.

Propriile mele nemulțumiri legate de încercările științei politice moderne de a înțelege dezvoltarea nazismului, totalitarismului și a gândirii ideologizate au reprezentat un factor major în decizia de a adăuga la studierea științei politice și cercetarea inconștientului, proiecțiilor, psihanalizei, psihiatriei, creierului și potențialului de regresie la nivelul psihologiei de grup. Din motive similare a părăsit și Jordan terenul științei politice. Pe acest teren comun, noi nu am fost mereu de acord în privința „răspunsurilor” (slavă Domnului), dar am fost aproape de fiecare dată de acord în privința întrebărilor ce trebuie puse.

Prietenia noastră nu a fost marcată doar de teme sumbre. Mi-am făcut un obicei din a asista la cursurile colegilor mei, așa că am mers și la ale sale, mereu arhipline, unde am văzut ceea ce văd astăzi milioane de oameni on-line: un orator sclipitor, adesea amețitor, care în momentele cele mai bune improvizează ca un artist de jazz; în anumite momente îmi amintea de un predicator din prerie (nu prin evangheliism, ci prin pasiunea și talentul lui de a spune povești despre mizele din viață și despre ideile corelative la care putem sau nu adera). În plus, el făcea la fel de lejer sinteze năucitoare ale unor serii de studii științifice. Era un maestru al ghidării studenților către un nivel de reflecție și aprofundare, care să-i ajute să-și ia viitorul mai în serios. I-a învățat să respecte multe dintre marile cărți scrise de-a lungul istoriei. Oferea exemple vii din practica clinică, vorbea (cât trebuie) despre sine, chiar despre vulnerabilitățile sale, creând legături fascinante între evoluție, creier și poveștile religiei. Într-o lume în care studenții sunt învățați să perceapă evoluția și religia ca pur opuse (de către gânditori ca Richard Dawkins), Jordan le arăta studenților cum evoluționismul poate de fapt ajuta la explicarea felului în care suntem atrași (mental și la nivel sapiențial) de multe dintre vechile povești ale omenirii, de la Ghilgameș la viața lui Buddha, de la mitologia egipteană la Biblie. Jordan demonstra, de pildă, cum narațiunile despre călătoria deliberată în necunoscut — aventurarea eroului — reflectă niște sarcini universale care au stimulat evoluția creierului. El respecta poveștile, nu era reduționist și nu pretindea niciodată să le fi epuizat înțelepciunea. Când discuta un subiect, precum cel al prejudecăților sau pe cel înrudit, la nivel afectiv, al fricii