

# JORDAN B. PETERSON



## TÚL A RENDEN

ÚJABB 12 SZABÁLY AZ ÉLETHEZ



21. SZÁZAD  
KIADÓ

Budapest, 2021

*Feleségemnek, Tammy Maureen Roberts Petersonnak,  
akit ötven éve tiszta szívből szeretek,  
és aki véleményem szerint minden tekintetben,  
a józan ésszt meghaladó módon is imádatra méltó.*

# TARTALOMJEGYZÉK

---

Illusztrációk **8**

A szerző jegyzete a világjárvány idején **9**

Előhang **11**

**I. SZABÁLY** / Ne tüntesd fel gondatlanul rossz színben a társadalmi intézményeket vagy a kreatív vívmányokat! **25**

**II. SZABÁLY** / Képzeld el, ki lehetnél, azután csak ezt a célt tartsd szem előtt! **69**

**III. SZABÁLY** / Ne rejtse el a ködbe a nemkívánatos dolgokat! **103**

**IV. SZABÁLY** / Vedd észre: ahol megszűnt a felelősség, ott mindig van lehetőség! **123**

**V. SZABÁLY** / Ne tedd, amit gyűlölsz! **149**

**VI. SZABÁLY** / Felejtsd el az ideológiát! **163**

**VII. SZABÁLY** / Munkálkodj a lehető legkeményebben legalább egy dolgon, és nézd meg, mi történik! **185**

**VIII. SZABÁLY** / Próbáld az otthonod egyik szobáját a lehető legszebbé tenni! **203**

**IX. SZABÁLY** / Ha a régi emlékek még felzaklatnak, írd le őket gondosan és minél teljesebben! **229**

**X. SZABÁLY** / Tervezz és dolgozz fáradhatatlanul, hogy fenntartsd a romantikát a társas kapcsolatodban! **263**

**XI. SZABÁLY** / Ne engedj a keserűségnek, a csalárdságnak és az arroganciának! **297**

**XII. SZABÁLY** / Szenvedéseid ellenére is légy hálás! **343**

Kóda **360**

Jegyzetek **365**

# ILLUSZTRÁCIÓK

---

## 1. A Bolond

Ötlet: Pamela Colman Smith:

*A Bolond*, a Rider-Waite tarot-kártyából, Rider & Son (1910)

## 2. Materia prima

Ötlet: Hermes Trismegistus: *Occulta philosophia* (1623), valamint H. Nollius:

*Theoria philosophiae hermeticae* (Hanoviae: Apud P. Antonium, 1617)

## 3. Szent György és a sárkány

Ötlet: Paolo Uccello: *Szent György és a sárkány* (kb. 1458)

## 4. Atlasz és a Heszperidák

Ötlet: John Singer Sargent: *Atlasz és a Heszperidák* (kb. 1922–1925)

## 5. Bukott angyal

Ötlet: Alexandre Cabanel: *Bukott angyal* (1847)

## 6. A mi szövetkezetünkben

Ötlet: B. Dejkin: *A mi szövetkezetünkben nincs helyük papoknak és kulákoknak* (1932)

## 7. Tanonc

Ötlet: Louis-Emile Adan: *Tanonc* (1914)

## 8. Íriszek

Ötlet: Vincent van Gogh: *Íriszek* (1890)

## 9. Szent Antal megkísértése

Ötlet: Martin Schongauer: *Szent Antal megkísértése* (kb. 1470–1475)

## 10. A szerelmi bájtal

Ötlet: Aubrey Beardsley: *Hogyan ivott Tristram a szerelmi bájtalból* (1893)

## 11. Sátán

Ötlet: Gustave Doré: *Sátán*, John Milton *Elveszett paradicsomából*, Gustave Doré illusztrációival (London: Cassell & Company Ltd., 1905)

## 12. Szent Sebestyén

Ötlet: Martin Schongauer: *Szent Sebestyén* (kb. 1480)

## A SZERZŐ JEGYZETE A VILÁGJÁRVÁNY IDEJÉN

EMBERT PRÓBÁLÓ FELADAT tényirodalmi művet megjelentetni a globális krízis idején, amit a Covid-19 elterjedése szabadított ránk. Bizonyos tekintetben abszurdnak tűnik a betegségen kívül bármi másra is gondolni ebben a zűrés időszakban. Én azonban úgy vélem, nem volna helyes az összes gondolatot, ami akármely, jelenleg folyó munkával kapcsolatos, a pandémia jelenlétéhez kötni – hiszen az ugyanúgy el fog múlni egyszer, ahogy az élet megszokott gondjai (hála az égnek) újra előtérbe kerülnek. Ez azt jelenti, hogy egy alkotó manapság biztosan el fogja követni vagy az egyik hibát (túl erősen koncentrálni a járványra, melynek az élettartama nem megjósolható, és kiad egy könyvet, amely ennek következményeként az első pillanatban elavulttá válik), vagy a másikat (nem törődik a járvánnyal, ami a probléma szőnyeg alá söprésének klasszikus esete).

Miután mindezeket átgondoltam, és persze megbeszélést folytattam a kiadóimmal, úgy döntöttem, a több éve lefektetett tervet követve megírom a *Túl a renden*-t, és olyan problémákra próbálok összpontosítani benne, amelyek nem kifejezetten a mostani időszakhoz kapcsolódnak (vagyis inkább a második hibát kockáztatom az első helyett). Reményeim szerint aki úgy dönt, hogy elolvassa ezt a könyvet, vagy meghallgatja az audióváltozatot, megkönnyebbülten figyel majd valami másra a koronavírus és az általa véghez vitt pusztítás helyett.

## ELŐHANG

2020. FEBRUÁR 5-ÉN AZ INTENZÍV OSZTÁLYON ÉBREDTEM, hol máshol, mint Moszkvában. Tizenöt centis hevederek rögzítettek az ágy oldalához, mert öntudatlan állapotomban megpróbáltam kitépni a katétereket a karomból, és távozni az osztályról. Összezavarodtam, és el voltam keseredve, mert nem tudtam, hol vagyok, idegen nyelven beszélő emberek vettek körül, elszakítottak a lányomtól, Mikhailától és a férjétől, Andreytól, akiknek csak rövid látogatásokat engedélyeztek, s nem lehettek velem az ébredésem pillanatában. Dühös voltam, amiért egyáltalán ott kell lennem, és a haragomat a lányomon töltöttem ki, amikor néhány órával később meglátogattam. Úgy éreztem, elárultak, holott ez nem is állhatott volna távolabb az igazságtól. A körülöttem lévő emberek nagy odaadással elégítették ki az igényemet, pedig nem kis logisztikai kihívást jelentett, hogy orvosi ellátást vehessenek igénybe egy ennyire idegen országban. Semmiféle emlékem sincs az előző hetekről, és csak nagyon kevés attól a pillanattól fogva, hogy december közepén beléptem egy torontói kórház kapuján. Az év első napjaira visszatekintve csupán azokat az időszakokat tudtam felidézni, amikor ezt a könyvet írtam.

A *Túl a renden* írásának és szerkesztésének nagyobbik részét abban az időszakban végeztem, amikor a családomat folyamatos, egymást átfedő és meglehetősen súlyos egészségi gondok sújtották, amelyek egy része közbeszéd tárgyává is vált, ezért szükségesnek érzem, hogy némi magyarázatot adjak rájuk. Mikhailának 2019 januárjában fel kellett keresnie egy sebészt, hogy kicserélje egy évtizeddel korábban berakatott bokaprotézise nagy ré-

szét, mivel az eredeti pótlás soha nem volt tökéletes – komoly fájdalmakat okozott neki, miáltal problémái adódtak a járással, és végül a lába teljesen felmondta a szolgálatot. Egy hetet töltöttem el vele Svájcban, egy zürichi kórházban, amíg a műtét és a felépülés első szakasza zajlott.

Március elején a feleségem, Tammy rutinbeavatkozáson esett át Torontóban, egy meglehetősen gyakori és általában jól kezelhető fajtájú veserák miatt. Másfél hónappal a műtét után – amelynek során a kérdéses szerv egyharmadát eltávolították – megtudtuk, hogy valójában egy különösen ritka, rosszindulatú daganattól szenved, melynél a halál esélye egy év után közel száz százalékos.

A kezelésével megbízott sebészek két hét múlva kivették az érintett vese maradékát is, a hozzá kapcsolódó nyirokrendszer jelentős részével együtt. Az operáció megállította ugyan a rák terjedését, de a sérült nyirokrendszer szövetközi nyirokszivárgáshoz vezetett (naponta akár négy literrel beszélünk, ezt az állapotot nevezik *chylous ascites*nek, azaz hasúri nyirokgyülemnek), ami ugyanakkora veszélyt jelentett, mint az eredeti betegség. Elutaztunk egy orvosi csapathoz Philadelphiába, ahol egy mákolajvegyület (amelyet kontrasztanyagként alkalmaznak a CT- és MRI-vizsgálatok képének felerősítésére) első befecskendezése után kilencvenhat órával Tammynél teljesen megszűnt a nyirokszivárgás. Erre az áttörésre éppen a harmincadik házassági évfordulónk napján került sor. A gyógyulás gyors volt, és a jelek szerint utóhatásoktól mentes – nagyszerű példjaként nemcsak a szerencsének, ami nélkül egyikünk sem élhet, de a feleségem csodálatra méltó erejének és szívósságának is.

Miközben ezek történtek, sajnálatos módon az én egészségem is darabokra hullott. 2017 elején szedni kezdtem egy szorongásoldót, miután valószínűsíthetően autoimmun reakció lépett fel a szervezetemben valamire, amit a 2016-os karácsonyi időszakban fogyaszthattam el.\* Az ételreakció

---

\* A betegség, amely szétrombolta Mihaila bokáját és csípőjét, szintén autoimmun eredetű volt, a feleségemnek pedig voltak bizonyos ízületi gyulladási tünetei, amelyek hasonlóságot mutattak a lányunk problémájával. Ezt csak ezért említem, hogy rávilágítsak, miért rögtön az immunológiai eredet tűnt a leglogikusabb feltételezésnek.

akut és folyamatos szorongást idézett elő, és állandóan fáztam, akármilyen ruhát viseltem, bármennyi takarót terítettem magamra. Ezenkívül a gyógyszer olyan drámai mértékben levitte a vérnyomásomat, hogy amikor megpróbáltam felállni, azonnal elszürkült előttem minden, és többször össze kellett görnyednem, mielőtt újra próbálkoztam volna. Ráadásként szinte totális álmatlanságot tapasztaltam. A háziorvosom benzodiazepint és altatót írt fel. Az utóbbit alig néhány alkalommal vettem be, mert a félelmetes tüneteket, köztük az álmatlanságot gyakorlatilag azonnal és maradéktalanul megszüntette a benzodiazepinkezelés, így az altató feleslegessé vált. Folytattam a benzodiazepin szedését majdnem három éven keresztül, mert az életem akkoriban természetellenesen stresszesnek tűnt (a csendes egyetemi professzori és klinikai orvosi lét akkor adta át a helyét a közszereplés zsúfolt valóságának), és mert hittem, hogy ez a gyógyszer viszonylag ártalmatlan – ahogy azt a benzodiazepinekről gyakorta állítják.

Azonban 2019 márciusában, feleségem betegségének kezdetén minden megváltozott. A szorongásom észrevehetően fokozódott Mihaila korábban említett kórházba vonulása, műtete és lábadozása után. Ezért megkértem a háziorvosomat, növelje a benzodiazepinadagomat, hogy ne idegkedjek mások miatt, és én se idegesítsek másokat. Sajnos a módosítás után a negatív érzelmek nagymértékű fokozódását tapasztaltam. Újabb emelést kértem (ebben az időben próbáltuk megemészteni Tammy második műtétjét, illetve komplikációit, és ennek tudtam be a fokozódó szorongásomat), de a tünetek csak erősödtek. Mindezt nem a kezelésre adott paradox reakcióra fogtam (amivel később diagnosztizáltak), hanem az időnként fel-lángoló depressziós hajlamomra, amely évek óta kínozott.\* A lényeg, hogy az év májusában teljesen abbahagytam a benzodiazepin szedését, és megpróbálkoztam heti két dózis ketaminnal, ahogy azt a pszichiáterem tanácsolta. A ketamin egy nem szabványos érzéstelenítő/tudattágító szer, amelyet időnként elsöprő eredményességgel és gyors pozitív hatással alkalmaznak

---

\* Közel két évtizeden át eredményesen szedtem különféle szerotoninviszavétel-gátlókat, például Celexát, mielőtt 2016-ban leálltam velük, mert egy drasztikus diétaváltás következtében úgy tűnt, már nincs rájuk szükségem.



depresszió ellen. Nálam nem idézett elő semmit, eltekintve két, kilencven percig tartó utazástól a pokolba. Minden miatt büntudatot éreztem és szégyenkeztem, a pozitív élményeim ezzel szemben semmiféle kedvező hatást nem eredményeztek.

A második ketaminélmény után néhány nappal megtapasztaltam az akut benzodiazepinelvonás hatásait, ami gyakorlatilag elviselhetetlen volt: a korábbinál sokkal erősebb szorongás, kontrollálhatatlan nyugtalanság és mozgáskényszer (régbebi nevén akatízia), minden mást elnyomó önpusztító gondolatok és a boldogságérzet teljes hiánya. A család egyik orvos barátja felvilágosított a hirtelen benzodiazepinelvonás veszélyeiről. Ezért újra szedni kezdtem, de jóval kisebb adagokban, mint azelőtt. A tüneteim egy része megszűnt, ha nem is az összes. A megmaradókra antidepresszánt szedtem, mert azzal a múltban már voltak pozitív tapasztalataim. Most azonban annyira kimerültem tőle, hogy naponta négy órával többet kellett aludnom – ami Tammy súlyos betegségének a közepén nem sokat segített –, az étvágyam pedig a két-háromszorosára nőtt.

Két-három hónapig tartó rettenetes szorongás, kontrollálhatatlan aluszékonyság, kínzó akatízia és túlzott étvágynövekedés után elutaztam egy amerikai klinikára, amely állítása szerint a gyors benzodiazepinelvonásos esetekre specializálódott. Itt az orvosok legjobb szándéka ellenére csak a napi benzodiazepinadagom lassú csökkentését sikerült elérni, s ez a kezelés nem befolyásolta jelentős mértékben a korábbi negatív mellékhatásokat.

Ennek ellenére augusztus közepén, néhány nappal azután, hogy Tammy felépült a műtét utáni komplikációkból, beköltöztem a klinikára, és ott is maradtam november végéig, amikor is a korábbinál sokkal rosszabb állapotban visszatértem Torontóba. Addigra az akatíziám (a korábban említett kontrollálhatatlan mozgáskényszerem) oly mértékűvé vált, hogy komoly fájdalmak nélkül már semmilyen testhelyzetben sem tudtam hosszabb ideig ülni vagy pihenni. Decemberben bejelentkeztem egy helyi kórházba, és ez az a pont, ahonnan már nem emlékszem a moszkvai ébredésem előtti eseményekre. Mint később megtudtam, Mikhaila és Andrey 2020 januárjának elején elhoztak a torontói kórházból, mert úgy vélték, az ott kapott kezelés

többet árt, mint használ (amivel a későbbi információk fényében tökéletesen egyet tudok érteni).

A helyzetet, amelyben oroszországi ébredésem után találtam magam, tovább bonyolította az a tény, hogy még Kanadában kétoldali tüdőgyulladás kaptam, bár ezt nem fedezték fel, és nem is kezelték, amíg be nem toltak a moszkvai intenzív osztályra. De a lényeg, hogy végre ott voltam, és a klinika megkezdhette a benzodiazepin megvonását egy olyan módszerrel, amelyet Észak-Amerikában nem ismertek – vagy túl veszélyesnek tartottak. Mivel a dózis csökkentését egyáltalán nem tudtam elviselni (kivéve a legelső, hónapokkal korábbi elvonást), mesterséges kómába helyeztek, hogy a legrosszabb elvonási tüneteket eszméletlen állapotban vészeljem át. Ez a folyamat január 5-én kezdődött, és kilenc napig tartott. Ez idő alatt géppel biztosították a légzésem szabályosságát. Január 14-én felébresztettek az altatásból, és lekapcsoltak a lélegeztetőgépről. Néhány órát ébren töltöttem, és Mihaila ez idő alatt megállapította, hogy megszűntek az akatíziás tüneteim – bár én ebből semmire sem emlékszem.

Január 23-án átvittek egy másik, neurológiai rehabilitációra specializált intenzív osztályra. Emlékszem, 26-án rövid időre felébredtem, azután legközelebb már csak február 5-én tértem magamhoz – a tíz napot vagy delíriumban, vagy tombolással töltöttem. Amint ez az időszak véget ért, egy sokkal otthonosabb rehabilitációs központba kerültem, valahol Moszkva külvárosában. Ott újra megtanultam lépcsőzni, magamtól lefeküdni, a megfelelő pozícióban rátenni a kezem a billentyűzetre, és gépelni. A látásomat egy ideig nem nyertem vissza teljesen – pontosabban nem igazán tudtam, hogyan viszonyuljanak a végtagjaim ahhoz, amit látok. Néhány hét múlva, miután ezek az észlelési és koordinációs problémák gyakorlatilag teljesen megszűntek, Mihaila, Andrey, a gyermekeik és én átköltöztünk Floridába, hogy reményeink szerint nyugodt körülmények között, kellemes napsütésben lábadozhassak (üdítő változatosság volt a tél közepi Moszkva hideg szürkésege után). Közvetlenül ezután tört ki a Covid-19-világjárvány.

Floridában megpróbáltam teljesen elhagyni a moszkvai kórházban felírt gyógyszereket, bár a bal kezem és lábam még mindig zsibbadt, akárcsak a homlokom, a görcsös remegésről és a bénító szorongásról nem is beszélve.

Ezek a tünetek a gyógyszeradagok csökkentésével párhuzamosan erősödtek, mígnem két hónappal később vissza kellett térnem a Moszkvában előírt dózisokhoz. Fizikálisan szenvedtem vereséget, mert a gyógyszeradagok mérséklésének folyamatát az az optimizmus táplálta, amely így darabjaira hullott, és vissza kellett térnem abba az állapotba, amelynek a felszámolásáért nagyon komoly árat fizettem. Szerencsére a családtagjaim és a barátaim mindvégig mellettem voltak, és a társaságuk sokat segített abban, hogy motivált maradjak, és folytassam a harcot, miközben a tünetek időnként elviselhetetlen mértékben felerősödtek, főként a reggeli órákban.

Május végére, három hónappal azután, hogy magam mögött hagytam Oroszországot, egyértelművé vált, hogy az állapotom csak rosszabbodott ahelyett, hogy javult volna. Ezúttal azokra az emberekre bíztam magam, akiket szerettem, és akik szintén tarthatatlannak és igazságtalannak érezték a helyzetet. Mikhaila és Andrey kapcsolatban álltak egy szerbiai klinikával, ahol új módszerrel közelítették meg a benzodiazepinelvonás problémáját. Intézkedtek az odaszállításomról, mindössze két nappal azután, hogy az ország a járvány miatti lezárások után újra megnyitotta a határait.

Nem fogom azt mondani, hogy a feleségemmel, velem, illetve az ő ápolásáról gondoskodó személyekkel történt dolgok végeredményben valami jóhoz vezettek. Amin ő keresztülment, az egyszerűen borzalmas. Több mint fél éven át, két-három naponta súlyos, kis híján végzetes egészségi kríziseket élt át, azután meg kellett birkóznia az én betegséggemmel és távollétemmel. Ami engem illet, folyamatosan kísértett a gondolat, hogy elveszíthetem azt az embert, aki ötven éve a barátom és harminc éve a feleségem; hogy végig kell nézmem, milyen iszonyatos hatással lesz ez a család többi tagjára, köztük a gyermekeinkre; hogy szembesülnöm kell egy olyan függőség rettenetes következményeivel, amelybe akaratlanul keveredtem bele. Nem akarom a sztori egyik elemét sem azzal bagatellizálni, hogy azt mondom, jobb emberek lettünk általa. Azt azonban állítom, a halál közelsége a feleségemet arra ösztönözte, hogy sokkal nagyobb szorgalommal és eltökéltséggel felügyelje a saját spirituális és kreatív fejlődését, mint azt egyébként tette volna, engem pedig arra, hogy leírjam és e könyv szerkesztése közben meg is tartsam ezeket a szavakat, amelyek még a legrosszabb körülmé-

nyek, a legnagyobb szenvedés közepette sem veszítenek a jelentőségükből. Kétségkívül a családnak és a barátoknak (akiket a kódában név szerint fel is sorolok) köszönhetjük, hogy még élünk, ugyanakkor az is igaz, hogy az írásban való elmélyedés, ami a kezelés teljes ideje alatt folyamatos volt – kivéve azt az egy önkívületi hónapot Oroszországban –, elegendő okot adott az élni akarásra, és lehetőséget, hogy teszteljem a gondolataim érvényességét.

Nem hiszem, hogy valaha is azt hangoztattam volna – az előző könyvemben vagy akár ebben –, hogy *feltétlenül* szükséges az általam lefektetett szabályok szerint élni. Szerintem amit én mondtam – amit mondani szándékoztam –, az mindössze annyi volt: amikor meglátogat és elnyel a káosz; amikor a természet betegséggel átkoz meg téged vagy valakit, akit szeretsz; vagy amikor a zsarnokság elpusztít valami értékeset, amit te építettél fel, akkor érdemes megismerni a teljes történetet. Mert mindaz a szerencsétlenség csak a létezés meséjének a keserűbbik fele, nem vesz tudomást a jóvátételben rejlő hősiességről, sem a felelősséget cipelni kénytelen emberi szellem nemességéről. Saját kárunkra hagyjuk figyelmen kívül ezeket a sztorielemezeket, mert az élet nehézsége, hogy ha szem elől tévesztjük a létezés heroikus részét, azért nagyon drágán megfizethetünk. Nem akarhatjuk, hogy ez történjen. Ehelyett bátorságot és lelkierőt kell mérítenünk valamiből, figyelmesen, megfelelő módon szemlélnünk az eseményeket, és élnünk a magunk módján.

Olyan források vannak benned, amelyekből bármikor táplálkozhatasz, és ha nem is mindig működnek megfelelően, sokszor elegendők lehetnek. Ott van neked mindaz, amit meg tudsz tanulni, ha képes vagy elfogadni a hibáidat. Ott vannak a gyógymódok és a kórházak, az orvosok és a nővérek, akik őszintén és bátran emelnek fel, és segítenek neked nap mint nap. És ott van a saját jelleted és bátorságod, de ha mindezt véres masszává püfölik, és készen állsz bedobni a törülközőt, akkor rendelkezésedre áll azoknak az embereknek a jellege és bátorsága, akikkel törödsz, és akik törődnek veled. És talán – csak talán – mindezek birtokában sikerrel járhatasz. Elmondom, engem mi mentett meg eddig: a családom iránt érzett szeretetem; az ő irántam érzett szeretetük; a bátorításuk és a barátaim bátorítása; a tény, hogy még a legsötétebb mélységben is volt fontos, elvégzendő mun-

kám. Kényszerítenem kellett magam, hogy leüljek a számítógép elé. Kényszerítenem kellett magam, hogy összpontosítsak, hogy lélegezzek, hogy a végtelen hónapok során, amikor hatalmába kerített a rémület és a rettegés, ne mondjam és gondoljam folyamatosan: „A pokolba vele!” És így is alig sikerült. Legalább fél tucat alkalommal gondoltam, hogy meg fogok halni a kórházak valamelyikében, ahova bekerültem. És hiszem, hogy ha például a harag áldozatává váltam volna, egyszer és mindenkorra megsemmisülök – és hogy nagy szerencsém van, amiért sikerült elkerülnöm ezt a végzetet.

Nem lehetséges (még ha nem is rántana ki minket a rémes szituációból, amelyben találjuk magunkat), hogy könnyebben megbirkóznánk a bizonytalansággal, a természet rémségeivel, a kulturális zsarnoksággal, saját magunk és mások rosszindulatával, ha jobb és bátrabb emberek lennénk? Ha magasabb értékek felé törekednénk? Ha jobban meg lehetne bízni bennünk? Vajon így nem manifesztálódnának körülöttünk nagyobb eséllyel a tapasztalat előnyös elemei? Nem lehetséges, hogy ha elég nemesek a céljaid, kellőképpen bátor vagy, és a megkérdőjelezhetetlen igazságot tartod szem előtt, akkor az így létrehozott „jó”... nos... nem csak arra lenne elég, hogy igazolja a borzalmakat? Nem egészen, de azért van benne valami. Az ilyen hozzáállás és cselekvés legalább biztosít számunkra annyi erőt és céltudatosságot, hogy ha találkozunk a rémségekkel és borzalmakkal, ne rontsanak meg minket, és ne változtassák a bennünket körülvevő világot olyasmivé, ami túlságosan is emlékeztet a pokolra.

Hogy miért *Túl a renden*? Ennek bizonyos tekintetben nagyon egyszerű oka van. A rend felfedezett terület. Rend van, amikor az általunk helyesnek vélt cselekedet a kívánt eredménnyel jár. Az ilyen következményeket pozitívaknak tekintjük, mert arra utalnak, hogy egyfelől közelebb kerültünk a célunkhoz, másfelől a világ működéséről gyártott elméletünk nagyjából helyes. Ennek ellenére a rend minden fajtájában – legyen bármilyen biztonságos és kényelmes is – ott vannak a hibák. A tudásunk arról, hogyan kellene cselekednünk a világban, mindig is hiányos marad – részben a hatalmas ismeretlennel kapcsolatos, mérhetetlen tudatlanságunk, részben az akaratlagos vakságunk miatt, és részben azért, mert a világ a maga entrópi-

kus módján folyamatos és váratlan változásokat produkál. Ezenkívül a rend, amit megpróbálunk ráerőszakolni a világra, hajlamos túlzottan merevvé válni, köszönhetően az arra irányuló meggondolatlan kísérleteknek, hogy minden ismeretlent kiradírozzunk a köztudatból. Amikor ezek a próbálkozások túl messzire mennek, felbukkan a totalitarizmus fenyegetése, amit az a vágy hajt, hogy teljes irányítást szerezzünk ott, ahol ez nem lehetséges még elviekben sem. Mindezzel azt kockáztatjuk, hogy veszélyesen lekorlátozzuk a pszichológiai és társadalmi változásokat, amelyek mindenképpen szükségesek ahhoz, hogy alkalmazkodni tudjunk a folyamatosan változó világhoz. És végül elkerülhetetlenül szembesülünk annak a szükségességével, hogy túllépünk a renden, éppen annak ellenkezőjébe: a káoszba.

Ha a célunk a rend – amikor a nehezen megszerzett bölcsességünkkel összhangban cselekszünk –, nem számítunk rá (vagy nem is vesszük észre), hogy a káosz előugrik a minket körülvevő lehetőségek közül. A tény, hogy valami a múltban már többször is előfordult, nem garantálja, hogy a továbbiakban is mindig ez fog történni.<sup>1</sup> Létezik egy terület azon túl, amit értünk és amit előre tudunk látni. A káosz anomália, újdonság, kiszámíthatatlanság, átalakulás, szétbomlás, és nagyon gyakran zuhanás, amikor valamiről, amit természetesnek veszünk, kiderül, hogy megbízhatatlan. Időnként csak finoman manifesztálódik, a tapasztalatban mutatja meg a misztikusságát, ami kíváncsivá, elkötelezetté, érdeklődővé tesz minket. Ez különösen valószínű – bár nem elkerülhetetlen –, amikor önként, óvatos megfontoltsággal és fegyelmezettséggel közelítünk meg valamit, amit nem értünk. Más alkalommal a váratlan ijesztő módon, hirtelen, véletlenszerűen fedi fel magát, mi pedig összeomlunk, darabokra hullunk, és csak nagy nehézségek árán tudjuk újra összeszedni magunkat – ha egyáltalán sikerül.

Valójában sem a rend, sem a káosz állapota nem elviselhetőbb vagy kívánatosabb a másikhoz képest. Nem is szabad ebből a szemszögből tekintenünk rá. Mindazonáltal előző könyvemben, a *12 szabály az élethez – Így kerül el a káoszt!*-ban leginkább arra fókuszáltam, hogyan lehet helyrehozni a túl sok káosz következményeit.<sup>2</sup> A hirtelen és előre nem látható változásra úgy reagálunk, hogy fiziológiailag és pszichológiailag is a legrosszabbra készülünk fel. És mivel csak maga a Jóisten a tudója, mi lehet a legrosszabb,

tudatlanságunkban minden lehetőségre fel kell készülnünk. Ezzel a folyamatos készülődéssel azonban az a probléma, hogy kimerít minket. Nem azt akarom mondani, hogy a káoszt teljesen fel kellene számolni (ez egyébként is lehetetlen volna), de az ismeretlen nagy elővigyázatossággal kell megnevezni, ahogy arra az előző könyvemben több alkalommal is kitértem. Amit nem érint meg az újdonság, az stagnálni fog, és kétségtelenül igaz, hogy az élet kíváncsiság nélkül – ez az ösztön hajt minket az ismeretlenbe – a létezés meglehetősen csökkent értékű formája lenne. Ami új, az izgalmas, magával ragadó és provokatív, feltételezve, hogy a bemutatkozásának a sebessége nem ássa alá és nem destabilizálja menthetetlen módon a fizikális állapotunkat.

Akárcsak a *12 szabály az élethez* esetében, ez a kötet is tizenkét kiválasztott szabályt tartalmaz egy hosszabb, negyvenkettes listáról, amely eredetileg a Quora kérdés-felelet oldalon jelent meg. Azonban az előző könyvvel ellentétben a *Túl a renden* azzal az átfogó problémával foglalkozik, hogyan lehet jövedelmező módon elkerülni a túlságosan nagy biztonság és kontroll veszélyeit. Mivel a tudásunk nem elégséges (ahogy arra rá kell jönnünk, amikor a dolgok, amelyeket kontrollálni próbálunk, mégis elromlanak körülöttünk), egyik lábunkat a renden belül kell tartanunk, míg a másikkal tapogatózva túl kell lépnünk azon. Valami arra ösztönöz minket, hogy a határon állva felfedezzük és megértsük a mélyebb jelentéseket, elég nagy biztonságban ahhoz, hogy kordában tartsuk a félelmünket, de közben tudjunk tanulni, folyamatosan tanulni, mialatt szembenézünk azzal, amivel még nem békéltünk meg, vagy amihez nem alkalmazkodtunk. Ez a gondolatoknál sokkal mélyebb ösztön terelget minket a helyes irányba az életben, hogy ne terhelődjünk túl attól, amit nem értünk, vagy – ami még veszélyesebb – ne gyengítsenek és bénítsanak meg a régimódi, szűk látókörű vagy gögösen hivalkodó érték- és hitrendszer.

Hogy egészen pontosan miről is írtam? Az I. szabály a stabil, kiszámítható társadalmi struktúrák és az egyén pszichológiai egészsége közötti kapcsolatot írja le, és amellet érvel, hogy az ilyen struktúrákat időnként fel kell frissíteniük a kreatív embereknek, ha meg akarják őrizni az életképességüket. A II. szabály egy évszázados alkímistarajzot elemez több ősi és modern



történetre támaszkodva, hogy megvilágítsa az egységes emberi személyiség természetét és fejlődését. A III. szabály azon (a psziché folyamatos megújítása szempontjából létfontosságú) információk elkerülésének a veszélyességére figyelmeztet, amelyeket a negatív érzelmek (például fájdalom, szorongás, félelem) felszínre bukkanása jelez.

A IV. szabály azt mondja ki, hogy a célok, amelyek a nehéz időszakokban életben tartják az embereket, nem annyira a tünékeny boldogságban keresendők, mint inkább a magunk és mások irányában mutatott érett felelősségvállalás önkéntes adoptálásában. Az V. szabály egyetlen egyszerű példát villant fel, amelyet a saját klinikai pszichológusi tapasztalatomból vettem át, hogy ezzel illusztráljam a lelkiismeret parancsára való odafigyelés személyes és társadalmi szükségességét. A VI. szabály azt írja le, milyen veszélyt rejteget, ha komplex egyéni és társadalmi problémák okát olyan szimpla változóknak tulajdonítjuk, mint a szex, a társadalmi osztály vagy a hatalom.

A VII. szabály körvonalazza, mi a legfontosabb kapcsolódási pont az egy irányba mutató, fegyelmezett törekvés és a viszontagságokkal szemben ellenállást mutatni képes, egyéni karakter kialakítása között. A VIII. szabály az esztétikai élmény fontosságára összpontosít, mint iránymutatóra ahhoz, mi jó, igaz és fenntartható az emberi tapasztalás világában. A IX. szabály szerint a múlt tapasztalatait, amelyek jelen idejű megidézéskor továbbra is tele vannak félelemmel és fájdalommal, meg lehet fosztani réműletes voltuktól, mégpedig önkéntes verbális felfedezéssel és felülvizsgálattal.

A X. szabály felhívja a figyelmet arra, mennyire fontos ápolni a jóindulatot, a kölcsönös tiszteletet és az őszinte együttműködést, amelyek nélkül nem lehet igazi romantikus kapcsolatot fenntartani. A XI. szabály leírja az emberi tapasztalás világát olyan módon, hogy kifejti, mi motivál három nagyon gyakori, de végzetesen veszélyes pszichológiai reakció-mintát, és körvonalazza a katasztrófális következményeket, ha bármelyiknek az áldozatául esünk, továbbá felvázol egy alternatív útvonalat. A XII. szabály arra mutat rá, hogy a hála kifejezésre juttatását az élet elkerülhetetlen tragédiái közepette a csodálatra méltó morális bátorság (ami szükséges ahhoz,



hogy folytassuk nehéz menetelésünket felfelé) elsődleges manifesztációjának kellene tekintenünk.<sup>1</sup>

Bízom benne, hogy bölcsebben sikerült kifejtennem a második tizenkét szabályt, mint négy évvel ezelőtt az első tucatot – nem utolsósorban az informatív visszajelzéseknek köszönhetően, amelyeket akkor kaptam, amikor megpróbáltam a hallgatóságom számára megfogalmazni az elképzeléseimet világszerte, személyesen, a YouTube-on, valamint a podcastomon és a blogomon.<sup>2</sup> Remélem azt is, hogy ennek következtében sikerült tisztáznom néhány kérdést, amelyeket talán nem a legtökéletesebben magyaráztam el az előző könyvemben, és bemutatnom egypár újabb, eredeti elképzelést. Végezetül pedig reménykedem abban, hogy az olvasók legalább olyan hasznosnak fogják találni ezt a kötetet is, mint az első tizenkét szabályról szólót. Az öröm mérhetetlen forrása volt számomra, hogy oly sok ember merített erőt a gondolatokból és a történetekből, amelyeket elmesélhettem és megoszthattam velük.

---

<sup>1</sup> Talán érdemes megemlíteni, hogy ez a könyv és az elődje is – bár mindkettő önállóan is megállja a helyét – azért íródott, hogy reprezentálják a bennük közölt tartalom egyensúlyát. Ez az oka annak is, hogy az első fehér, a második fekete kötésben jelent meg: együtt alkotnak egy egészet, akárcsak a taoista *jin* és *jang*.

<sup>2</sup> A YouTube-csatornám címe: [www.youtube.com/user/JordanPetersonVideos](http://www.youtube.com/user/JordanPetersonVideos). A podcastomat és a blogomat a [www.jordanbpeterson.com](http://www.jordanbpeterson.com) címen lehet elérni.