

ДЖОРДАН ПІТЕРСОН

# 12 ПРАВИЛ ЖИТТЯ

ЯК ПЕРЕМОГТИ ХАОС

3-тє видання

*Переклав з англійської  
Дмитро Кожедуб*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2021

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті nashformat.ua](http://nashformat.ua)

УДК 316.6(02.062)

П 34

**Пітерсон Джордан**

П 34 12 правил життя. Як перемогти хаос / пер. з англ. Дмитро Кожедуб. — 3-тє вид. — К. : Наш Формат, 2021. — 384 с.

ISBN 978-617-7682-32-4 (паперове видання)

ISBN 978-617-7682-33-1 (електронне видання)

Не можна чесноти підмінити толерантністю, а відсутність чітких моральних ідеалів пояснити повагою до думки інших, переконує канадський психолог Джордан Пітерсон. За його словами, людям потрібна система цінностей, яка допомагає наповнити життя сенсом, боротися з безнадією, відчаєм та хаосом.

У відповідь на запитання одного користувача популярного сервісу Quora «Що найкориснішого про життя мусить знати кожен?» Пітерсон описав правила, якими має керуватися людина. Ці правила стали надзвичайно популярними, а його лекції та виступи спровокували серйозну суперечку в інтелектуальних колах світу. У пропонованій книжці Пітерсон представляє свої контрверсійні ідеї у вигляді мотиваційних порад, підкріплюючи їх аргументами з біології, літератури, міфології, психології. Автор критикує покоління двотисячних за нігілізм, наголошує на розвитку індивідуальності, а також переконує — головне правило життя полягає в тому, що кожна людина мусить узяти на себе максимально посильну відповідальність за власне життя, суспільство і світ.

УДК 316.6(02.062)

Перекладено за виданням: Jordan B. Peterson. *12 Rules for Life: An Antidote to Chaos* (Toronto, Random House Canada, 2018, ISBN 978-0-345-81604-7).

By arrangement with CookeMcDermid Agency, The Cooke Agency International and Andrew Nurnberg Associates Baltic. Originally published in English by Random House Canada.

Літературна редакторка *Ольга Дубчак*. Коректорка *Інна Іванюш*. Верстальниця *Вікторія Шелест*. Технічна редакторка *Ірина Щепіна*. Дизайнер обкладинки *Богдан Стрільчик*. Художня редакторка *Оксана Гаджій*.

Надруковано в Україні видавництвом «Наш Формат» у ПП «Юнісофт», вул. Морозова, 13 б, м. Харків, Україна, 61036. Свідоцтво ДК № 5747 від 06.11.2017. Замовлення № 14/07. Підписано до друку 06.07.2021. Тираж 1500 прим. Термін придатності необмежений. ТОВ «НФ», пров. Алли Горської, 5, м. Київ, Україна, 01032, тел. (044) 222-53-49, pub@nashformat.ua. Свідоцтво ДК № 4722 від 19.05.2014. Висновок Держ. сан.-епідем. експертизи № 12.2-18-1/24128 від 19.10.2020.

Популярне видання

ISBN 978-617-7682-32-4 (паперове видання)  
ISBN 978-617-7682-33-1 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved  
© 2018 Luminare Psychological Services, Ltd.  
© foreword, 2018 Norman Doidge  
© illustrations, 2018 Luminare Psychological Services, Ltd.  
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,  
оригінал-макет, 2018

# Зміст

<i>Передмова</i> .....	7
<i>Вступ</i> .....	22
<i>Правило 1.</i> Спину — прямо, плечі — назад .....	35
<i>Правило 2.</i> Ставтеся до себе так, як до людини, якій маєте допомагати .....	63
<i>Правило 3.</i> Товаришуйте з людьми, які бажають вам добра .....	93
<i>Правило 4.</i> Порівнюйте себе з тим, ким ви були вчора, а не з тим, ким хтось інший є сьогодні .....	111
<i>Правило 5.</i> Не дозволяйте своїм дітям робити те, через що вони вам менше подобаються .....	137
<i>Правило 6.</i> Перш ніж критикувати світ, наведіть лад у власному домі .....	167
<i>Правило 7.</i> Прагніть чогось важливого (а не вигідного) .....	181
<i>Правило 8.</i> Кажіть правду чи принаймні не брешть .....	217
<i>Правило 9.</i> Припустіть, що людина, яку ви слухаєте, може знати щось невідоме вам .....	245
<i>Правило 10.</i> Нехай ваші слова будуть точними .....	267
<i>Правило 11.</i> Не заважайте дітям, коли вони катаються на скейті .....	291
<i>Правило 12.</i> Якщо зустрінете на вулиці kota, погладьте його .....	335
<i>Епілог</i> .....	353
<i>Подяки</i> .....	366
<i>Примітки</i> .....	368

# Передмова

**П**равила? Знову правила? Серйозно? Хіба життя і так не достатньо складне та обмежувальне, навіть без абстрактних правил, що не враховують наших унікальних індивідуальних особливостей? А оскільки кожен розвивається по-різному, відповідно до свого життєвого досвіду, чи варто й сподіватися, що кілька правил допоможуть нам?

Люди не просять правил, навіть у Біблії... Наприклад, Мойсей після тривалої відсутності спускається з гори зі скрижалями, на яких викарбувано десять заповідей, і бачить, як Діти Ізраїлю гуляють і веселяться. Вони чотириста років були рабами Фараона і корилися його тиранічним законам, а потім ще сорок років блукали пустелею за Мойсеєм. Тепер, нарешті звільнившись, вони втратили контроль над собою і заходилися несамовито танцювати навколо ідола — золотого тільця, що символізує гріховність плоті.

«У мене є хороша новина і погана новина, — кричить їм законотворець. — Із якої почати?».

«Із хорошої!» — відповідають гедоністи.

«Я вмовив його скоротити кількість заповідей із п'ятнадцяти до десяти!»

«Алілуя! — кричить натовп. — А яка погана новина?»

«Перелюб досі заборонений».

Тож нехай правила будуть, але, будь ласка, не надто багато. У нас неоднозначне ставлення до правил, навіть коли ми знаємо,

що вони для нас корисні. Якщо у нас є характер, правила здаються нам обмеженнями, зазіханнями на нашу гордість і свободу. Чому нас мають судити за чіимись правилами?

А нас таки судять. Зрештою, Бог не дав Мойсею «Десять Пропозицій». Він дав Заповіді. Але якщо я сам собі господар, моєю першою реакцією на наказ буде небажання робити те, що мені каже хтось інший, навіть Бог. Та історія про золотого тільця нагадує, що без правил ми швидко стаємо рабами своїх пристрастей, а в цьому теж немає ніякої свободи.

Ця історія свідчить ще про дещо: залишені керуватися власними сумнівними судженнями, ми швидко починаємо прагнути надто мало і цінувати щось нижче за нас. У цьому випадку — штучну тварину, яка вивільняє наші тваринні інстинкти в абсолютно неконтрольований спосіб. Ось так одна старозавітна історія показує, що предки замислилися, а чи будемо ми поводитися цивілізовано за відсутності правил.

У Біблії добре те, що там не просто перераховані правила, наче в підручнику з правознавства. Вони вплетені в драматичну історію, яка показує, чому ці правила потрібні. Так нам простіше їх зрозуміти. У цій книжці професор Пітерсон теж не просто пропонує свої дванадцять правил. Він розповідає історії, ділиться знаннями в багатьох галузях, пояснює, чому найкращі правила не просто обмежують нас, а сприяють досягненню наших цілей і роблять вільними.

Уперше я зустрів Джордана Пітерсона 12 вересня 2004 року вдома у наших спільних друзів, телепродюсера Водека Семберга і лікарки Естери Бекієрс. Це був день народження Водека. Водек і Естера — польські емігранти, які зростали в радянській імперії, де багато тем було під забороною, а піддавати сумнівам певний соціальний устрій та філософські ідеї було дуже небезпечно.

Але тепер господар і господиня насолоджувалися свободою, говорили відкрито, влаштовували елегантні вечірки, де можна було чесно казати, що вони думають, і послухати інших. Тут діяло правило «кажи, що думаєш». Якщо розмова переходила в політичне русло, люди різних політичних поглядів спілкувались одне з одним

у такій манері, яку не часто побачиш. Іноді переконання Водека буквально виривалися з нього, як і сміх. Тоді він обіймав того, хто його розсмішив чи спровокував на відвертість. Це була найкраща частина цих вечірок. Його щирість і теплі обійми були варті того, щоб спровокувати. Тим часом голос Естери теж досягав своїх слухачів. Напади правди не псували атмосфери в компанії. Вони робили її ще приємнішою. Поруч із такими вихідцями зі Східної Європи, як Семберг і Бекієрс, ми завжди знали, чого очікувати, і від цього було якось спокійно. Описуючи бали та вечірки у своїй рідній Франції, Оноре де Бальзак якось сказав: те, що здавалось однією вечіркою, насправді було двома. У перші години там було повно знуджених людей, які кривлялись одне перед одним, і гостей, які прийшли лише заради когось конкретного. Але пізніше, коли більшість гостей розходилася, починалася друга, справжня, вечірка. Тут у розмові брали участь усі присутні, а щирий сміх розчиняв чванькувату атмосферу. А от на вечірках Естери та Водека це часто починалося, щойно ми переступали поріг.

Водек — сивочолий мисливець, який завжди полює на потенційних інтелектуалів і знається на людях, які *справді* можуть говорити перед телекамерою і при цьому виглядати природно. Він часто запрошує таких людей у гості. Того дня Водек запросив викладача психології з мого рідного Університету Торонто, він чудово вписувався в компанію. Йому не бракувало ані інтелекту, ані емоційності. Водек першим поставив Джордана Пітерсона перед камерою. Він вважав його вчителем, бо той завжди був готовий щось пояснити. До того ж він любив камеру, а камера любила його.

Того вечора на подвір'ї будинку родини Семберг-Бекієрс накрили великий стіл. Навколо нього роїлися звичні майстри слова. Проте нам чомусь здавалося, що нам заважає своїм дзижчанням рій бджіл. Це був він, зі своїм альбертійським акцентом, у ковбойських чоботах. Він ігнорував усіх і просто говорив. Він говорив навіть коли ми грали в «музичні стільці», хоч і намагалися триматися ближче до столу, бо цей новачок у нашій компанії був наочуд цікавим.

У нього була дивна звичка заводити розмови на найглибші теми будь з ким, хто сидів поруч, ніби це була звичайна світська бесіда. Він переходив від «Звідки ви знаєте Водека та Естеру?» до «Якось я працював на пасіці» моментально.

Як правило, такі теми обговорювалися на вечірках, де збиралися професори та фахівці, але зазвичай вони спілкувалися собі парами десь у кутку. Але цей Пітерсон, хоч і був розумний, не справляв враження знаного буквоїда. У нього був ентузіазм, характерний для дитини, яка дізналася щось нове і хоче з усіма цим поділитися. Певно, він вважав, що коли щось здається цікавим йому, це цікавить і решту. Було щось підліткове в цьому ковбої, який ділився з нами своїми поглядами, ніби ми всі виростили в одному містечку чи в одній родині та постійно міркували над такими речами.

Та насправді Пітерсон не був «ексцентричним». Раніше він викладав у Гарварді та був джентльменом, хоч і казав «чорт забирай» і «бісів» надто часто. Усі його слухали з виразом захоплення на обличчях, бо насправді він ставив цікаві питання всім присутнім.

Було приємно бути поруч із такою освіченою людиною, яка говорила так вільно. Здавалося, йому треба було мислити *вголос*, увімкнути ділянку мозку, яка відповідає за жести, і при цьому робити це швидко. Афористичні думки вилітали з нього одна за одною. На відміну від багатьох учених, коли він виступав і хтось ставив його слова під сумнів чи виправляв, йому це *подобалося*. Він не ставав дибки. Просто казав «так», схиляв голову чи мимоволі кивав, якщо казав щось неправильно. Любив, коли йому показували зворотну сторону медалі. Було очевидно, що для нього міркування над якоюсь проблемою — це діалогічний процес.

Вражала в ньому й інша незвична риса: як на ерудита, Пітерсон був дуже прагматичним. У його прикладах було повно такого, що він застосовував у реальному житті: бізнесі, збиранні меблів, зведенні будинку, декоруванні кімнати або ж в освіті. Він створив онлайн-проект, який дає учням змогу займатися психоаналітичними вправами, щоб розібратися у своєму минулому, теперішньому та майбутньому.

Я завжди захоплювався людьми, які зростали на просторах Середнього Заходу, на фермі чи в маленькому містечку, навчилися

працювати руками, жили в суворих умовах і потрапили в університет на зло всім життєвим перепонам. Вони відрізняються від своїх більш вишуканих, але якихось неприродних міських антиподів, для яких вища освіта не була чимось особливим. Ці західні типи були самодостатні, практичні, добросусідські та менш манірні, ніж їхні колеги з великих міст, які проводять життя в чотирьох стінах, уводячи символи в комп'ютери. Здавалося, що цей ковбой-психолог цікавився лише тими речами, які могли комусь допомогти.

Ми стали друзями. Як психіатра та психоаналітика, який любить літературу, мене тягнуло до нього, бо він теж перечитав безліч книжок і не просто любив російські психологічні романи, філософію та стародавню міфологію, а вважав їх своїм найціннішим скарбом. А ще він проводив цікаві статистичні дослідження особистості та темпераменту і вивчав нейробиологію. Хоч він і був поведінковим психологом, його дуже приваблював психоаналіз, бо зосереджувався на снах, архетипах, переростанні дитячих проблем у дорослі. А ще він був єдиним членом факультету психології Університету Торонто, який вів клінічну практику.

Коли я до нього приходив, наші розмови починалися з жартів один над одним. Так виходець із нетрів провінції Альберта Пітерсон вітав людей у своєму домі. Вони з дружиною Теммі самі декорували своє помешкання. Це був найбільш захоплюючий і одночасно шокуючий дім середнього класу, який я бачив. У них були картини, якісь вирізьблені маски, абстрактні портрети, а ще величезна колекція старих соцреалістичних картин. Коли СРСР розвалився і весь світ зітхнув із полегшенням, Пітерсон почав за безцінь скуповувати ці пропагандистські матеріали в інтернеті. Картини на тему радянської революції висіли на кожній стіні, на стелі та навіть у туалеті. Але не через те, що Джордан мав якісь тоталітарні погляди. Він просто не хотів забувати, що колись мільйони людей убивали заради якоїсь утопії.

Потрібен був час, щоб звикнути до цього будинку, «декорованого» артефактами соціальної утопії, яка мало не знищила людство. Трохи простішим це робила його чудова дружина Теммі, котра за-



охочувала його прагнення до такого самовираження! Ці картини створювали у гостей перше враження про те, наскільки Джордана турбує людська здатність творити зло в ім'я добра та обманувати себе. Це у нас спільний інтерес. А ще ми годинами обговорювали менш серйозну проблему (точніше, більш рідкісну) — людський потяг творити зло заради зла, той захват із яким дехто знищує інших. Це добре описав англійський поет XVII століття Джон Мілтон у своєму творі «Втрачений рай».

Так ми й спілкувалися за чаєм на кухні, обклеєній цими химерними картинами, що свідчили про серйозний намір господаря дому вийти за межі правих чи лівацьких ідеологій, щоб не повторювати помилок минулого. Із часом я звик до цих зловісних декорацій і без проблем вів зі своїм приятелем бесіди про сімейні справи або книжки.

У першій та єдиній книжці Джордана, що побачила світ до цієї, «Карти значень», він ділиться своїми глибокими поглядами на світову міфологію та пояснює, як усі світові культури вигадували історії, щоб допомогти людям давати раду хаосу, у який ми потрапляємо з моменту народження. Цей хаос — це все, що нам невідомо, будь-яка незвідана територія, яку нам треба обійти.

Поєднавши в собі теорію еволюції, нейробіологію, Юнга, Фрейда, Ніцше, Достоевського, Солженіцина, Еліаде, Нойманна, Піаже, Фрая та Франкла, «Карти значень» демонструють широкий підхід Джордана до розуміння того, як люди та їхній мозок діють у ситуаціях, коли мають справу з тим, чого не розуміють. У цій книжці він пояснює, наскільки все це пов'язано з еволюцією, наскільки вкорінилося в нашій ДНК, нашому мозку та наших історіях. Автор демонструє, що ці історії не забулися, бо досі допомагають нам давати раду невідомому.

Одна з багатьох чеснот книжки, яку ви зараз читаете, полягає в тому, що вона — ніби відправна точка «Карти значень», дуже складної праці, бо Джордан створював свій підхід до психології в процесі її написання. У ній прописано абсолютно фундаментальні речі, адже хай якими різними були наші гени, хай як впливав на наш мозок життєвий досвід, усім нам доводиться мати справу

з невідомим і ми всі намагаємося рухатися від хаосу до порядку. Саме тому багато правил із цієї книжки надзвичайно універсальні.

До написання «Карт значень» Джордана підштовхнуло те, що підлітком він жив у часи «холодної війни» та усвідомлював, що значна частина людства готова знищити планету заради якихось своїх цінностей. Він хотів зрозуміти, як так вийшло, що люди готові пожертвувати всім заради збереження своєї «ідентичності», хай би чим це було. А ще він відчував, що мусить зрозуміти, які сили доводять тоталітарні режими до знищення власних громадян. У «Картах значень», як і у цій книжці, автор закликає читачів остерігатись ідеологій, байдуже хто їх продає.

Ідеології — це просто ідеї, замасковані під науку чи філософію, які намагаються пояснити всю складність світу та пропонують засоби його покращення. Ідеологи — це люди, які вдають, ніби знають, як «змінити світ на краще», хоча не можуть розібратися навіть із власним внутрішнім хаосом. Звісно ж, це прояв гордині. Одна з ключових тем цієї книжки звучить так: «Спершу наведіть лад у своєму домі». Джордан дає хороші практичні поради, як це зробити.

Ідеології — це замітники істинних знань, а ідеологи завжди небезпечні, коли приходять до влади, бо підхід а-ля «я знаю все» ніяк не узгоджується зі складністю людського існування. Ба більше, коли їхні хитромудрі соціальні плани не спрацьовують, ідеологи звинувачують кого завгодно, тільки не себе. Ще один видатний викладач Університету Торонто Льюїс Фоер у своїй праці «Ідеологія та ідеологи» відзначив, що ідеології просто беруть на озброєння ті самі релігійні історії, проти яких виступають, тільки вилучують з них деталі й психологічну глибину. Комунізм скористався історією Виходу євреїв із Єгипту, де є поневолений клас, заможні гонителі, вожді на кшталт Леніна, який поїхав за кордон, жив серед поневолювачів, а тоді повернувся й повів нещасних рабів у землю обіцяну (утопія, диктатура пролетаріату).

Щоб зрозуміти сутність ідеологій, Джордан багато читав не лише про радянські табори, а й про Голокост і розквіт нацизму. Я ще ніколи не зустрічав християнина мого покоління, якому

було б так боляче через те, що сталося в Європі з євреями, і який докладав би стільки зусиль, щоб зрозуміти, як таке могло трапитися. Я теж вивчав ці теми. Мій батько пережив Аушвіц. Моя бабуся була десь середнього віку, коли особисто зустрілася з доктором Йозефом Менгеле, нацистським лікарем, який проводив невимовно жорстокі експерименти на своїх жертвах. Вона вижила в Аушвіці, бо відмовилась, аби її зарахували до когорти старих і слабких. Вона працювала на рівні з молоддю. Ще раз вона уникнула газової камери, коли обміняла їжу на фарбу для волосся, щоб кати не вирішили, що вона надто стара. Мій дідусь, її чоловік, вижив у таборі Маутгаузен, але вдався на смерть першим же шматком твердої їжі, який йому дали за день до звільнення. Я розповідаю це, бо Джордан завжди виступав за свободу слова, а ліворадикальні екстремісти називали його сліпим прибічником правих.

Я скажу це з усією стриманістю, на яку здатен: як мінімум, ці звинувачувачі не надто ретельно вивчили предмет, про який говорять. На відміну від мене. З такою родинною історією, як у мене, з'являється не те що радар, а підводний сонар, який виявляє праворадикальних фанатиків. Але важливіше те, що я навчився вирізняти людей, які знають, що кажуть, і мають відвагу боротися з такими типами. Джордан Пітерсон — саме така людина.

Незадоволення спробами сучасної політології зрозуміти природу зародження нацизму, тоталітаризму та інших форм тиранії було основним чинником, через який я вирішив об'єднати свої політичні дослідження з дослідженнями підсвідомості, психоаналізу, групової психології, психіатрії та мозку. У Джордана була така сама ситуація. Маючи подібні інтереси, ми не завжди погоджувалися з «відповідями» одне одного (слава Богу), але майже завжди мали згоду в питаннях.

Наша дружба не зводилася лише до передбачень кінця світу. Я іноді ходжу на лекції своїх знайомих викладачів, і до нього ходив. У залі завжди не було де яблуку впасти. Там я побачив те, що згодом мільйони людей побачили завдяки інтернету: видатного, неймовірного оратора, риторичні фігури якого чимось нагадували джазові. Іноді він був схожий на палкого проповідника (не в тому, що читав Біблію, а у своїй пристрасі). Він міг із легкістю доступ-

но та захопливо резюмувати серію наукових досліджень. Він допомагав студентам ставати більш мислячими і серйозно сприймати себе та своє майбутнє. Він учив їх із повагою ставитися до видатних літературних творів. Наводив яскраві приклади зі своєї клінічної практики, був відкритим, не боявся показати власну вразливість. Проводив цікаві паралелі між еволюцією, мозком та релігійними оповідями. У світі, де людей учать, що теорія еволюції та релігія — це несумісні речі, Джордан розповідав своїм слухачам, як еволюція допомагає пояснити сенс і мудрість прадавніх історій від Гільгамеша до життя Будди, єгипетської міфології та Біблії. Наприклад, демонстрував, як добровільні героїчні подорожі віддзеркалюють універсальні задачі, заради яких еволюціонував мозок. Він поважав ці історії і не вірив, що їхня мудрість давно вичерпалась. Якщо говорив на таку тему, як упередження, чи про її емоційних родичів страх і відразу, чи про відмінності між двома статтями, він умів показати, як ці риси еволюціонували та чому збереглися.

Джордан обговорював зі студентами теми, які рідко зачіпають в університетах. Наприклад, той факт, що наші предки, від Будди до біблійних авторів, знали: життя — це страждання. Якщо страждаєте ви чи хтось із ваших близьких, це сумно. Але, на жаль, у цьому немає нічого особливого.

Ми страждаємо не лише через те, що «політики тупі» або «система корумпована», або через те, що ми з вами часто можемо назвати себе чиймись жертвами в певному сенсі. Нам гарантована доза страждань уже в той момент, коли ми народжуємося людьми. А якщо ані ви, ані хтось із ваших близьких не страждає зараз, дуже ймовірно, що це станеться впродовж років п'яти. Ростити дітей важко, працювати важко, старіти, хворіти й помирати — важко. Джордан підкреслює, що робити це на самоті, без підтримки коханих, без допомоги психологів, ще важче. Він не лякає студентів. Насправді такі відверті розмови надають їм упевненості, бо в глибині душі вони знають, що його слова правдиві, навіть якщо майже ніхто не хоче говорити на подібні теми. Мабуть, річ у тому, що більшість дорослих обманюють себе, вважаючи, що якщо вони не говоритимуть про страждання, то якимось магічним чином захистять від них своїх дітей.

Він часто говорив про міфічних героїв. Це мультикультурна тема, яку досліджував психоаналітик Отто Ранк. Він зауважив, що герої міфів схожі в багатьох культурах. Цей висновок підхопили та розвинули Карл Юнг, Джозеф Кембелл та Еріх Нойманн. Фройд пояснив природу виникнення неврозів, зосередившись на історіях переможених героїв (наприклад, Едип). Натомість Джордан зосередився на героях-тріумфаторах. У всіх цих історіях перемог герой має зіткнутися з невідомим, піти на незвідану територію, прийняти серйозні виклики та ризикувати. У процесі якась його частина має померти, аби він зміг переродитись і досягти успіху. Для цього потрібна сміливість. Про таке зазвичай не говорять на лекціях із психології. Під час його нещодавнього публічного виступу, у якому Джордан ратував за свободу слова, ставки були дуже високими. Йому було що втрачати. І все ж я бачив, як він (і Теммі) не лише демонструє мужність, а й живе за правилами, описаними в цій книжці, хоч багатьох із них дуже складно дотримуватися.

Я бачив, як він виріс із дивовижної особистості в когось ще більшого, живучи за цими правилами. Власне, саме процес написання цієї книжки та формулювання цих правил допоміг йому гідно прийняти справді серйозні виклики. Він почав постити деякі свої думки та правила в інтернеті. Тепер, коли він має понад сто мільйонів переглядів на ютубі, ми знаємо, що його слова багатьох не лишили байдужими.

Враховуючи нашу нелюбов до правил, як пояснити надзвичайний ажіотаж навколо його лекцій, де він говорить саме про правила? У випадку Джордана, звісно, річ у його харизмі та готовності стояти на своєму до кінця. Його перші ролики на ютубі швидко набирали сотні тисяч переглядів. Та, перш за все, його слухають, бо те, що він каже, задовольняє глибинні людські потреби. Хоч ми й хочемо бути вільними від правил, усім нам потрібна чітка структура.

Те, що сьогодні багато молодих людей тягнеться до правил чи принаймні вказівок, має причину. Як мінімум на Заході покоління двотисячних живе за унікальних історичних обставин. Думаю, це перше покоління, якого так старанно навчали двох, здавалось

би, протилежних позицій щодо моралі. У школах, коледжах та університетах. Через ці протиріччя вони іноді бувають дезорієнтованими, розгубленими та, що найтрагічніше, позбавлені благ, про існування яких навіть не підозрюють.

Перша із цих суперечливих ідей полягає в тому, що мораль відносна та суб'єктивна. *Відносна* означає, що ні в чому не існує абсолютно правильного та неправильного. Мовляв, мораль та правила — це лише питання особистої думки або збігу обставин. Значення мають конкретні соціальні рамки та умови, такі як етнічна належність, виховання, культура та період народження. Тобто все залежить від того, коли та за яких обставин ми народилися. Якщо вірити прихильникам цієї позиції, історія вчить, що племена, нації та етнічні групи завжди мали та матимуть розбіжності щодо фундаментальних речей. Представники лівого крила також кажуть, що мораль однієї групи — це лише спроба нав'язати свою владу іншій. Отже, коли ви бачите, які довільні ваші особисті та суспільні «моральні цінності», слід бути терплячими до людей, які мислять інакше та мають інше походження. Цей акцент на толерантності такий першорядний, що для багатьох людей найгірший з усіх можливих недоліків — це «осудливість»\*. А оскільки ми не знаємо, що правильно, *найгірше, що може зробити доросла людина, — це дати молодій пораду, як жити.*

Отже, виросло ціле покоління, яке не знає, що таке «життєва мудрість», яка скеровувала наших предків. Дітям двотисячних, яким кажуть, що вони отримали найкращу освіту з можливих, на-

---

\* Дехто помилково вважає, що Фройд зробив свій внесок у наш потяг до культури та інститутів, які не можна назвати «осудливими». Він справді рекомендував психоаналітикам бути терплячими до своїх пацієнтів під час слухання їх на сеансі, проясляти співчуття та не висловлюватися критично. Але це, на його думку, потрібно лише для того, щоб пацієнти почувалися комфортно та чесно говорили про свої проблеми. Так вони відкриваються самим собі та приймають почуття, які відштовхували, і свої бажання. Завдяки цьому вони досліджують свою підсвідомість, жорстку критику власних промахів та підсвідоме почуття провини, яке часто від себе приховують. Фройд просто показав, що насправді ми більш аморальні та більш добросердечні, ніж нам здається. Ця «неосудливість» у *терапії* — це потужна та ефективна тактика. Це ідеальний підхід, коли вам треба зрозуміти себе. Та Фройд не казав, що можна прожити *ціле життя*, не вдаючись до осуду чи не застосовуючи моралі.

справді багато чого не дали в інтелектуальному та моральному плані. Релятивісти мого з Джорданом покоління, які стали їхніми викладачами, вирішили махнути рукою на тисячолітній корпус знань. Вони назвали їх «неактуальними» чи навіть «деспотичними». У цьому вони досягли такого успіху, що поняття «чеснота» стало якимось анахронізмом.

Чеснота — це не синонім моралі. Аристотель визначив чесноти як моделі поведінки, що ведуть до щастя в житті. Відповідно, вади не ведуть до щастя. Він зауважив, що чесноти дають душевну рівновагу, а вади штовхають у крайнощі. Цю тему Аристотель дослідив у своїй праці «Нікомахова етика». Це була книга, написана на основі його досвіду та спостережень за людським щастям. Уміння *судити* про різницю між чеснотами та вадами — це основа мудрості, яка не може бути неактуальною.

Натомість сучасний релятивізм починається з того, що судити про те, як жити, неможливо, бо не існує *реального* добра та чеснот (мовляв, усе це відносно). Отже, релятивізм заміняє поняття «чесноти» на «толерантність». Мовляв, лише терплячість може забезпечити соціальну єдність між різними групами людей та не дати нам нашкодити одне одному. У фейсбуці та інших соціальних мережах люди заявляють іншим про свої так звані чесноти, демонструючи всім, які вони толерантні, співчутливі та відкриті. І збирають за це лайки (насправді казати іншим про свої чесноти — це не чеснота, а самореклама).

Кажуть, що нетерпимість до поглядів інших (хай якими ненормальними вони є) — це не просто погано. У світі, де не існує правильного та неправильного, це свідчення того, що ви абсолютно примітивні чи навіть небезпечні.

Та виявляється, що є багато людей, які не можуть терпіти хаос, притаманний нашому життю та посилений цим моральним релятивізмом. Вони не можуть жити без морального компасу, без ідеалів, на які можна рівнятися (для релятивістів ідеали теж «відносні», а отже, нічого не варті). Отже, поруч із рікою релятивізму тече інша, наповнена нігілізмом та відчаєм. Це тотальна протилежність релятивізму. Це сліпа впевненість у правоті ідеологів, які кажуть, що мають відповіді на все.

Ми підходимо до другого вчення, яким годують покоління двотисячних. Молодь, наприклад, записується на гуманітарний курс, аби вивчати найвидатніші книжки. Та замість самих книжок їй пропонують заряджену ідеологією критику, що базується на нездоровому спрощенні всього. Релятивісти сповнені невпевненості, а ідеологи — навпаки. Вони надто осудливі, завжди знають, що не так з іншими та як цьому зарадити. Іноді здається, що єдині люди, які в релятивістському суспільстві хочуть давати поради іншим, — це ті, у кого нормальних порад якраз немає.

Сучасний моральний релятивізм має кілька джерел. Коли трохи ознайомилися з історією, ми зрозуміли, що в різні епохи існували різні моральні кодекси. Коли перепливли моря та дослідили світ, то дізналися про племена, чії моральні кодекси працюють лише в межах їхніх спільнот. Наука теж відіграла свою роль, оскільки поставила під сумнів легітимність релігії, а отже, підірвала довіру до релігійної основи етики та правил. Матеріалістичні науки засвідчили, що світ можна розділити на факти (об'єктивні та реальні) і цінності (суб'єктивні та персональні). Тому ми дійшли згоди стосовно фактів і отримали шанс колись створити універсальний науковий етичний кодекс (якого досі не створили). Ба більше, заявляючи, що цінності менш реальні, ніж факти, наука дала черговий поштовх моральному релятивізму, адже сприймала «цінності» як щось другорядне (насправді ідея про те, що ми здатні легко відділяти факти від цінностей, була і лишається наївною).

Те, що різним суспільствам притаманні різні правила та різна мораль, знали й наші стародавні предки. Дуже цікаво порівняти їхню реакцію на цей факт із сучасною (релятивізм, нігілізм та ідеології). Коли стародавні греки плавали в Індію чи ще кудись, вони теж бачили, що правила та мораль змінюються від місця до місця. Вони бачили, що уявлення про добро та зло залежать від певного історичного контексту. У відповідь на це греки не занепали духом, а видали ще одне своє відкриття: філософію.

Сократ вирішив, що замість буди нігілістом, релятивістом чи ідеологом, він присвятить своє життя пошуку мудрості, що пояснить відмінності між людськими світоглядами. Отже, він допо-



міг винайти філософію. Усе своє життя він ставив складні фундаментальні питання, як-от: «Що таке чесноти?», «Як прожити життя правильно?», «Що таке справедливість?». Сократ застосовував різні підходи, щоб вирішити, які з них найбільш природні для людини. Подібні питання зачіпаються в цій книжці.

Наших предків не загнало в глухий кут усвідомлення того, що різні люди мають різні погляди на життя. Це лише поглибило їхнє розуміння людського ества.

Це стосується й Аристотеля. Замість потопати у відчаї через різницю в моральних кодексах, він заявляв: хоч правила, закони та традиції різних спільнот відрізняються, усі люди мають схильність створювати правила, закони й традиції. Якщо говорити по-сучасному, здається, усі люди так переймаються питаннями моралі, що скрізь створюють структуру із законів і правил. Людське життя не може бути абсолютно вільним від моральних аспектів.

Ми генеруємо правила. І, враховуючи, що ми свідомі тварини, як на нас має впливати сучасний релятивізм? Ми дуримо себе, удаючи, що ми не ті, ким насправді є. Це маска, але дуже дивна, бо заплутує саме того, хто її носить. Подр-р-ряпайте мерседес якогось постмодерного професора-релятивіста ключем — і побачите, як миттєво маска релятивізму та радикальної толерантності з нього спаде.

Оскільки у нас ще немає етичного кодексу на основі сучасної науки, Джордан не намагається почати все із чистого аркуша. Він не відкидає тисячі років мудрості й не нехтує нашими найбільшими моральними досягненнями. Значно доцільніше поєднати те, що ми дізнаємося зараз, із книжками та історіями, які не втратили своєї актуальності за тисячі років.

Джордан не каже, що людська мудрість починається з нього, але користується власними настановами. І хоч у цій книжці зачіпаються серйозні теми, йому подобається підходити до них із децицією гумору, що відображається в назвах розділів. Він не стверджує, що володіє вичерпними знаннями про все на світі. Деякі розділи — це міркування на тему психології, як він її розуміє.

Отже, чом би не назвати цю збірку «рекомендацій» більш легкою та приємною читачу, ніж передбачає жорсткий термін «правила»?

Бо це такі правила. І головне з них полягає в тому, що ви маєте нести відповідальність за своє життя. Крапка.

Хтось скаже, що покоління, якому вчителі все життя втовкмачували про його права, права і ще раз права, не захоче й слухати, що воно мусить брати на себе відповідальність. Але насправді в цьому поколінні, вирощеному в умовах крайньої гіперопіки, є мільйони людей, які відчують, що вихователі зробили з них хтозна-кого, недооцінюючи їхньої стійкості.

Вони вірять Джордану, коли той каже, що кожен індивід мусить бути відповідальним. Якщо людина хоче жити повноцінним життям, вона має спершу навести лад у власному домі. Лише після цього вона може націлюватися вище. Така реакція молоді часто доводить нас обох мало не до сліз.

Іноді ці правила складні. Ви повинні розпочати поетапний шлях, на якому час від часу натраплятимете на дедалі нові обмеження. Як я вже казав, для цього треба зважитися поринути в невідоме. Аби вийти за межі свого нинішнього ества, вам треба обережно обирати собі ідеали та намагатися відповідати їхньому рівню. Це мають бути ідеали, вищі за вас. Можливо, ви навіть не будете певні, чи зможете дострибнути до цієї планки.

Та якщо ми не впевнені, що ідеалів можна досягнути, навіщо так цим перейматися? Бо якщо ви їх не досягнете, то ніколи не відчуєте, що ваше життя має значення.

А можливо, хай як химерно це звучить, у глибині душі всі ми хочемо суду.

Доктор Норман Дойдж,  
автор книжок «Мозок, який себе змінює»  
(The Brain That Changes Itself)  
та «Самовідновлення мозку» (The Brain's  
Way of Healing)\*

---

\* Книжка вийшла друком у видавництві «Наш Формат» у 2020 році. — Прим. ред

## Вступ

**Ц**я книжка має коротку передісторію і довгу. Почну з короткої.

У 2012 році я почав дописувати на вебсайт Quora. Там будь-яка людина могла спитати що завгодно і будь-хто міг відповісти. Публіка плюсувала одні відповіді й мінусувала інші — хороші відповіді піднімалися в рейтингу, а слабенькі йшли в забуття. Мені сподобався відкритий характер Quora — питай, що хочеш. Іноді на сайті спалахували нетривіальні дискусії, було цікаво спостерігати, наскільки різні думки викликає одне й те саме запитання.

Коли виникала перерва в роботі (або просто не хотілося працювати), я заходив на Quora і шукав щось цікавеньке. Деякі запитання змушували й самому задуматися. Врешті-решт я відповідав на запитання типу «У чому різниця між щастям і задоволенням?», «Що з віком людини стає кращим?», «Що робить життя осмисленим?».

Quora показує, скільки людей переглянули твою відповідь і скільки лайків вона отримала. Можна визначити розмір аудиторії і побачити реакцію людей на твої ідеї. Відповідь лайкала крихітна меншість тих, хто її переглянув. Станом на липень 2017 року, коли я пишу ці рядки (і через п'ять років після того, як я відповів на запитання «Що робить життя осмисленим?»), моя відповідь отримала більш-менш невелику аудиторію (14 000 переглядів і 133 лайки), а відповідь на запитання про старіння переглянули

7200 людей, 36 лайків. Що ж, за системою «гол плюс пас» заробив я небагато. Але це й не дивно: на таких сайтах більшість відповідей не здобуваються на увагу, непропорційно популярними стають небагато дописів.

Невдовзі я відповів на інше запитання: «Що найкориснішого про життя мусить знати кожен?». Виклав список правил, одні іронічні, інші — серйозніше не буває: «Будь вдячним, навіть якщо маєш проблеми», «Не роби те, чого не любиш», «Не ховай нічого в тумані» і т. ін. Читачам Quora мій список, схоже, сподобався. Його коментували й поширювали. Мені писали: «Дуже дохідливо. Я роздрукую список для пам'яті», «Ви — чемпіон Quora. Сайт можна закривати». Підходили студенти Університету Торонто, де я викладаю, і казали, що поради їм дуже сподобалися. Наразі мою відповідь на запитання «Що найкориснішого про життя мусить знати кожен?» переглянули понад 120 000 осіб, вона зібрала 23 000 лайків. Із шестисот тисяч запитань на Quora планку у дві тисячі лайків вдалося взяти лише кільком сотням відповідей. Мій продиктований прокрастинацією допис влучив у ціль і обійшов за популярністю 99,9 % усіх інших відповідей.

Я й припустити не міг, що мої «правила життя» здобудуть таку популярність. За кілька місяців і до, і після цього посту я написав шість десятків відповідей — і всі було сформульовано однаково ретельно. Однак Quora не обманює: респонденти — анонімні й абсолютно безсторонні, їхні реакції спонтанні й неупереджені. Я подивився на результати й замислився, у чому ж причина: чому ця відповідь мала такий непропорційно великий успіх? Може, формулюючи свої «заповіді», я вгадав правильну пропорцію відомого й нового. Може, люди побачили їхній корисний ефект. А може, просто люблять списки.

Через кілька місяців, у березні 2012-го, я отримав імейл від літературної агентки. Вона почула мій виступ у передачі «Просто скажи щастю “ні”» по радіо CBS — я критикував ідею, що метою життя має бути щастя. За попередні роки я прочитав більше, ніж треба, похмурих книжок про ХХ століття, зокрема про нацистську Німеччину й Радянський Союз. Олександр Солженіцин, великий літописець жахів ГУЛАГу, якось написав, що «убога ідеологія “лю-

дина створена для щастя»» вибивається «першим ударом нарядчикового дрину»<sup>1</sup>. Страждання, що їх підкидає життя в умовах кризи, швидко зводять нанівець ідею, ніби мета індивіда — досягнення щастя. У радіопередачі я сказав, що не завадило б глибше розуміння предмета, і зауважив, що воно постійно проблискує у великих історіях минулого, — там ідеться не так про щастя, як про вміння тримати удар долі. Це частина довгої історії цієї книжки.

Тринадцять років з 1985-го по 1999-й я по три з половиною години на день працював над книжкою «Карти значень: архітектура віри»\*. Це був мій авторський дебют, доти я не публікувався. У процесі роботи над книжкою я викладав навчальний курс за її мотивами, спершу в Гарварді, а потім — в Університеті Торонто. У 2013 році, натхненний злетом ютубу й успіхом телепередач, зроблених за моєї участі на каналі TVO, я вирішив записати свої університетські й публічні лекції та викласти їх в інтернет. Вони здобули чималу аудиторію — понад мільйон переглядів на квітень 2016 року. Відтоді кількість переглядів суттєво зростає (на момент виходу цієї книжки — вісімнадцять мільйонів), але передусім тому, що я втягнувся в політичну суперечку, яка привернула надмірну увагу публіки.

Та це інша історія. Можливо, інша книжка.

У «Картах значень» я припустив, що великі міфи й релігійні сюжети, особливо ті, що виростають з давнішої, усної традиції, мають передусім *моральний*, а не *описовий* характер. У них ідеться не про те, як влаштовано світ, а про те, як у цьому світі мають поводитися люди. Я писав, що нашим предкам світ уявлявся драматичною виставою, а не простором існування речей, і доходив висновку, що головними елементами такої картини світу були не матеріальні речі, а лад і хаос.

Лад там, де люди керуються зрозумілими суспільними нормами, а їхня поведінка передбачувана й налаштована на співпрацю. Лад — це про соціальну структуру, освоєну територію і людські стосунки. Світ, у якому панує лад, традиційно мислили й пред-

---

\* Jordan Peterson. *Maps of Meaning: The Architecture of Belief*. New York: Routledge, 1999.

ставляли як маскулінний. Це Мудрий цар і Тиран, які завжди йдуть у парі, адже суспільство одночасно структурує і примушує.

І навпаки, хаос виникає там і тоді, коли трапляється щось несподіване. Хаос у банальному вигляді — ви розповіли анекдот на вечірці, де, здавалося, всіх знаєте, а замість сміху западає холодна тиша. Хаос у серйознішій формі виникає, коли вас раптом звільнили з роботи або вам зрадила кохана людина. Це символічна протилежність маскулінному ладу, її традиційно мислили й представляли як щось фемінне. Це щось нове й непередбачуване, яке несподівано розірвало знайомий триб життя. Це Творення і Руйнування, звідси народжуються нові речі, сюди повертається мертве (так природа, антитеза культури, одночасно народжує і забирає).

Лад і хаос — це інь і ян на знаменитому даоському символі: дві змії, головами до хвостів\*. Лад — білий змії; хаос — чорна змія. Чорна точка на білому і біла на чорному означають перетворення: стабільне і, здавалося б, надійне може несподівано обернутися чимось протилежним. І навпаки: здається, що все втрачено і надії більше немає, а з катастрофи й хаосу може народитися новий лад.

З погляду даосів, сенс народжується на стику між цією навічно переплетеною парою. Цей стик і є стежкою життя, божественним Шляхом.

І це щось більше, ніж щастя.

І от літагентка почула по радіо CBS мої міркування про ці матерії. І сама задалася питаннями. Написала імейл і спитала, чи не було б мені цікаво написати книжку для широкої публіки. Я вже пробував зробити доступнішу версію «Карт значень», книжки непрості. Але не відчув великого задоволення ні в процесі роботи, ні від остаточного тексту. Напевно, тому, що самовиражався по-старому і йшов по колії, прокладеній попередньою книжкою, замість знайти зручне місце між ладом і хаосом і ство-

---

\* У даоській іконографії символ інь/ян — елемент більшої діаграми з п'яти частин, яку називають Великим поділом. Ця діаграма означає початкову єдність абсолюту і його поділ на різноманітні фрагменти доступного нам світу. Детальніше у правилі 2 далі по книжці.

рити щось нове. Я запропонував літагентці переглянути на моему ютуб-каналі чотири лекції із циклу «Великі ідеї», записані колись для TVO. Тоді, мовляв, наша розмова про зміст майбутньої книжки буде посутнішою.

Літагентка подивилася лекції, порадилася з колегою і через кілька тижнів знову вийшла на зв'язок. Вона не втратила інтересу до гіпотетичної книжки, навпаки. Що ж, справа виглядала перспективною — і несподіваною. Мене завжди дивує, коли люди позитивно реагують на те, що я кажу, адже тема серйозна і незвичайна. Ще більше потішило, коли мені дозволили (і навіть заохочували) прочитати курс лекцій спершу в Бостоні, а потім — у Торонто. Мені завжди здавалося, що коли люди усвідомлять, що саме я викладаю, то буде скандал. Прочитавши цю книжку, ви самі зрозумієте, чому я так думав.

Літагентка запропонувала написати щось типу poradnika в жанрі «як жити добре» (хай що це означало б). Я одразу подумав про список правил на сайті Quora. Поки минав час, я виклав там ще трохи дотичних до теми думок. Нові ідеї читачам знову сподобалися, тож я подумав, що список правил на Quora можна якось аранжувати під пропозицію моєї нової агентки. Надіслав їй список. Агентці сподобалося.

Десь у той самий час письменник і сценарист Грег Гурвіц, мій друг і колишній студент, обдумував новий трилер, якому судилося стати бестселером — він назвав його «Сирота X»<sup>\*</sup>. Грегу теж сподобалися мої правила, і він навіть вписав їх у сюжет: головна героїня на ім'я Мія чіпляє їх на свій холодильник. Так я отримав ще один доказ, що в цих правилах таки щось є. Я запропонував агентці написати по короткому розділу на кожне правило — якраз вийде книжка. Вона не заперечувала, і я підготував синопсис. Та коли почав писати, побачив, що коротко не виходить. Мені було що сказати про кожне правило, тож тексту виходило більше, ніж уявлялося спочатку.

Почасти тому, що я віддав дуже багато часу роботі над першою книжкою: вивчав історію, міфологію, нейрологію, психоана-

---

\* Див.: Gregg Hurwitz. *Orphan X: A Novel* (St. Martin's Paperbacks, 2016).

ліз, дитячу психологію, поезію, Біблію. Я прочитав і, може, навіть зрозумів «Втрачений рай» Мільтона, «Фауста» Гете, «Пекло» Данте. І намагався якось звести все це в одну картину, ламаючи голову над непростим питанням: як так сталося, що в часи «холодної війни» людство мало не дожилося до ядерного апокаліпсису. Я не міг зрозуміти, чому та чи інша система переконань виявилася для людей такою важливою, що вони були готові знищити світ, аби її захистити. Поступово мені відкривалося, що завдяки спільній системі переконань люди можуть розуміти одне одного, так що ця система не тільки і не стільки про переконання.

Люди, які живуть за одними правилами, — взаємопередбачувані. Їхня поведінка враховує чужі очікування й бажання. Вони здатні співпрацювати. Можуть мирно конкурувати між собою, бо всі знають, чого чекати від інших. Спільна система переконань у психологічному й поведінковому плані спрощує життя як одній людині, так і всім іншим. До того ж спільні переконання спрощують світ, бо люди, які знають, чого чекати від інших, здатні разом його підкорювати. Можливо, для людей немає нічого важливішого, ніж підтримка такої соціальної організації, чия мета спрощення. Якщо їй щось загрожує, великий корабель держави починає текти.

Сказати, що люди готові боротися за те, у що вірять, буде не зовсім точним. Люди радше борються за *відповідність* між тим, у що вірять, чого очікують і чого бажають. Їм важливо, щоб інші люди поводитися в межах очікувань від них. Саме установка на цю відповідність і дає людям змогу співіснувати у мирний, передбачуваний і продуктивний спосіб. Вона знижує рівень непевності і вгамовує хаотичну суміш небажаних емоцій, нею породжених.

Уявіть подружню зраду. Освячений суспільством договір між двома людьми порушено. Вчинки промовистіші за слова, і акт зради руйнує ретельно виплеканий світ близьких стосунків. Стикнувшись із невірністю, люди відчувають жажливі емоції: відразу, зневагу (до себе і до зрадника), почуття провини, відчуження, гнів, страх. Конфлікт неминучий, часом доходять до душоубства. Спільна система переконань — спільні уявлення про те, як слід поводитися і чого слід чекати, — регулює і контролює цю емоційну



стихію. Не дивно, що люди дорожать тим, що захищає їх від хаосу й страху (та забезпечує від прямих сутичок).

І ще одна річ. Спільна культурна система стабілізує взаємодію між людьми, але водночас відіграє роль системи цінностей — ієрархії, у якій одні речі мають пріоритет і вважаються важливішими за інші. Без такої системи цінностей люди просто не можуть діяти. Не можуть навіть сприймати, бо як діям, так і сприйняттю потрібна мета, а адекватна мета — це щось неодмінно цінне. Більшість позитивних емоцій людини пов'язані з якоюсь метою. Формально кажучи, людина не почувається щасливою, якщо не бачить поступального розвитку, а із самої ідеї такого розвитку випливає цінність. Ба більше, без позитивної цінності сенс життя не стає «нейтральним». Через те що людина вразлива й смертна, неодмінною складовою людського існування стають біль і тривога. Людина мусить бодай щось протиставити стражданню, завжди властивого Буття\*. Людині потрібно, щоб у систему цінностей було «вбудовано» сенс, інакше жах існування стає нестерпним і людину починає хилити в нігілізм, з його безнадією і відчаєм.

Отже, немає цінності — немає сенсу. Однак різні системи цінностей можуть конфліктувати між собою. Ми назавжди застрягли між двома полюсами: якщо у групи людей немає спільних переконань, життя стає хаотичним, убогим і нестерпним; а якщо є, то неминучий конфлікт з іншими групами. На Заході людей відірвали від традиційних, релігійних і навіть національних культур і почасти тому небезпека групових конфліктів зменшилася. Разом

---

\* Я вживаю термін Буття (з великої літери) не останньою чергою тому, що в інтелектуальному плані формувався на ідеях німецького філософа XX століття Мартіна Гайдеггера. Гайдеггер розрізняв об'єктивну реальність і суму людського досвіду («Буття»). Буття — це те, що кожен з нас переживає суб'єктивно й персонально, а також те, що ми переживаємо спільно з іншими людьми. Поняття Буття охоплює людські емоції, імпульси, візії, одкровення, а також наші приватні думки й індивідуальне сприйняття. Крім того, Буття проявляється через дію, тож його характер якоюсь мірою є наслідком нашого вибору й рішень, — це щось народжене від свободи волі. Буття, осмислене в такому ключі, по-перше, не зводиться до матеріального і об'єктивного, а, по-друге, рішуче потребує власної термінології, яку Гайдеггер і розробляв багато років.

з тим, ми дедалі гостріше відчуваємо дефіцит сенсу, і нам погано вдається цьому зарадити.

Коли я писав «Карти значень», то, крім решти, керувався думкою, що ми більше не можемо дозволити собі конфліктів — принаймні не тих масштабів, що були у ХХ столітті. Надто потужними стали технології знищення. Війна може обернутися апокаліпсисом у буквальному сенсі. Але взяти й відмовитися від своїх систем цінностей, переконань, культур ми теж не можемо. Довгі місяці я ламав голову над цією, здавалося б, нерозв'язною дилемою. Може, є третій шлях, а я його не бачу? Якось мені наснилося, що я завис у повітрі на висоті кількох поверхів і тримаюся за люстру просто під куполом величезного собору. Так високо, що люди внизу здаються маленькими.

Я звик звертати увагу на сни, і не тільки тому, що вчився на клінічного психолога. Сни освітлюють ті неясні ділянки, куди ще не ступав розум. Крім того, я окремо вивчав християнство (більше, ніж інші релігійні традиції, хоч завжди намагався заповнювати прогалини). Як і інші люди, я теж покладаюся передусім на те, що знаю. Я знав, що собори в плані мають форму хреста, а точка під куполом — це перехрестя. Знав, що хрест — це одночасно осердя найбільшого страждання, місце смерті й преображення та символічний центр світу. Не те місце, де мені хотілося бути. Якось я спустився із символічних небес і ступив на твердий знайомий ґрунт. Не знаю, як мені це вдалося. Далі за сюжетом я повернувся у спальню й ліг у ліжку, чекаючи на мирні обійми сну. Однак розслабившись, відчув, що моє тіло кудись летить. Великий вітер підняв мене віднести назад у собор — на те саме перехрестя. Виходу не було. Справжній кошмар. Я змусив себе прокинутися. Зім'яте простирадло лежало на подушці. Ще не отямившись від сну, я подивився вниз на підлогу й побачив високі церковні двері. Ущипнув себе, остаточно прокинувся, і вони зникли.

У цьому сні я опинився в самому центрі Буття, і виходу звідти не було. Багато місяців я обмірковував, що це означає. І водночас глибше зрозумів, що саме хочуть сказати нам великі історії минулого: у центрі всього стоїть людина. І центр цей, мов золоте на карті острова скарбів, позначено хрестом. Хрест — це страж-

дання й преображення, і для початку цей факт слід добровільно прийняти. Однак здолати групове в собі, не впадаючи у нігілізм, можливо. Можливо віднайти сенс в індивідуальній свідомості та індивідуальному досвіді.

Як розв'язати непросту дилему між конфліктом, з одного боку, і психологічним та соціальним занепадом, з іншого? Відповідь: через возвеличення й розвиток індивідуальності, через спільну готовність кожного взяти на себе тягар Буття й стати на героїчну стежку. Кожен мусить узяти на себе максимально посилену відповідальність за власне життя, суспільство і світ. Кожна людина мусить говорити правду, виправляти те, що можна виправити, і відмовлятися від застарілого та зайвого. Тільки так ми можемо зменшити страждання, які отруюють цей світ, і мусимо це зробити. Ноша важка. Однак альтернатива — радості авторитаризму, колапс державних інститутів, екологічна катастрофа, екзистенційна тривога і квола, позбавлена сенсу, людина — куди гірша.

Я обмірковував і викладав ці ідеї майже три десятиліття, зібрав чимало дотичних історій та концепцій, однак мені зовсім не здається, що я абсолютно правий чи закрив тему. Буття набагато складніше за суму знань однієї людини, і вся його картина мені недоступна. Я лише пропоную те, що можу запропонувати.

Отже, з моїх досліджень і міркувань поступово склалися нові статті, а вже з них виросла ця книжка. Спершу я думав написати по короткій статті до сорока відповідей, які запостив на сайті Quora. Канадське відділення видавництва Penguin Random House пристало на такий план. Але під час роботи я скоротив кількість статей до двадцяти п'яти, потім — до шістнадцяти, а зрештою — до тих дванадцяти, що фігурують у змісті. Три останні роки я витратив на редагування «сухого залишку» (мені допомагали видавничий редактор і вже згаданий Грег Гурвіц, його критика була зловісно влучною).

Назву — «12 правил життя. Як перемогти хаос» — я придумав далеко не одразу. Чому книжка називається саме так, а не інакше? По-перше, така назва проста. Вона навпростець каже, що людям потрібні керівні принципи, інакше запанує хаос. Правила, орієнтири, цінності потрібні і окремій людині, і суспільству загалом.

Люди — тварини суспільні, до того ж в'ючні. Нам потрібна якась ноша, щоб виправдовувати своє нещасне існування. Потрібні традиції і рутина. З них і складається лад. Буває, він стає надмірним, і нічого доброго в цьому немає, але з тим самим успіхом ми можемо потонути в хаосі, і це нічим не краще. Людям потрібен прямий і не надто широкий шлях, а дванадцять правил, наведених у цій книжці, допомагають з нього не збитися. Він пролягає якраз посередині між ладом і хаосом. Саме на цьому шляху нам вдається достатньо твердо стояти на ногах, досліджувати й опановувати світ, співпрацювати між собою. Тут ми віднаходимо сенс життя, який дає силу терпіти його страждання. Можливо, якби ми жили як належить, то й витримували б вагу власної самосвідомості. Можливо, примирилися б зі знанням, що люди смертні і вразливі, не впадаючи у відчуття ображеної жертви, з якого народжується заздрість, бажання помсти й руйнування. Можливо, не шукали би порятунку від малості своєї й невігластва в тоталітарній ясності. Можливо, уникнули б доріг у Пекло, адже у ХХ столітті ми побачили, яким реальним буває Пекло.

Я сподіваюся, що ці правила допоможуть людям зрозуміти те, що вони вже знають: душа людини тягнеться до героїзму справжнього Буття, а беручи на себе відповідальність, людина й вирішує прожити осмислене життя.

Якщо всі люди житимуть як належить, наше суспільство процвітатиме.

Тож вручаю дорогим читачам цю книжку і бажаю їм усього найкращого.