

ДЖОРДАН ПІТЕРСОН

ЗА МЕЖАМИ ПОРЯДКУ

ЩЕ 12 ПРАВИЛ ЖИТТЯ

*Переклав з англійської
Олексій Панич*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2021

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

Пітерсон Джордан

П 34 За межами порядку. Ще 12 правил життя / пер. з англ. Олексій Панич. — К. : Наш Формат, 2021. — 368 с.

ISBN 978-617-7866-88-5 (паперове видання)

ISBN 978-617-7866-89-2 (електронне видання)

Що буде завтра: день піде за планом чи шкереберть? Який бік покаже монета життя: порядок чи хаос?

Якщо в попередній книжці Джордан Пітерсон розповідає, як перемоти хаос, то в цій — розкаже про випадки, коли доводиться приймати невизначеність. Це ще 12 правил життя, але вже про те, що не все залежить від нас. Про те, що за межами нашого контролю. За межами порядку. Про хаос — аномалію, новизну, непередбачуваність, трансформацію, розрив і надто часто — падіння.

Як не потонути, коли доводиться вступати в грузьке болото? Чому хаос і порядок рівноцінно важливі? Як пережити втрати, відчай і страждання — й усе одно лишатися вдячними? Чому варто зробити одну кімнату в домі найкрасивішою? Як пов'язані надмірний контроль і тоталітаризм? На це й інше відповідає Пітерсон. Він обґрунтовує глобальні питання, апелює до історії, філософії, психологічної практики, а також до прикладів із власного життя. І що не менш важливо — чесно розповідає про переживання і прийняття особистих негараздів: хвороби дружини й доньки, відновлення після залежності, патологічної тривожності та навіть коми.

УДК 159.923.2(02.062)

Перекладено за виданням: Jordan B. Peterson. *Beyond Order: 12 More Rules for Life* (New York, Penguin, Portfolio, 2021, ISBN 9780593084649). Originally published in English by Portfolio, an imprint of Penguin Random House.

ISBN 978-617-7866-88-5 (паперове видання)
ISBN 978-617-7866-89-2 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved
© 2021 by Dr. Jordan B. Peterson
© Illustrations by Luminate Publishing Ltd.
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2021

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті nashformat.ua](#)

Зміст

<i>Список ілюстрацій</i>	9
<i>Нотатка автора в часи пандемії</i>	11
<i>Вступ</i>	12
<i>Правило 1.</i> НЕ ЛЕГКОВАЖТЕ СОЦІАЛЬНИМИ ІНСТИТУЦІЯМИ ТА ТВОРЧИМИ ДОСЯГНЕННЯМИ Й НЕ ОБМОВЛЯЙТЕ ЇХ	25
<i>Правило 2.</i> Уявіть, ким ви можете бути, і зосередьтеся лише на цьому	67
<i>Правило 3.</i> НЕ ХОВАЙТЕ НЕБАЖАНИХ РЕЧЕЙ В ІМЛІ	101
<i>Правило 4.</i> ЗРІКАЮЧИСЬ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ, ВТРАЧАЄТЕ НАГОДУ	121
<i>Правило 5.</i> НЕ РОБІТЬ ТОГО, ЩО ВИКЛИКАЄ У ВАС ВІДРАЗУ	147
<i>Правило 6.</i> ВІДКИНЬТЕ ІДЕОЛОГІЮ	161
<i>Правило 7.</i> ПОПРАЦЮЙТЕ ЯКНАЙСТАРАННІШЕ БОДАЙ НАД ЧИМОСЬ ОДНИМ І ПОБАЧИТЕ, ЩО СТАНЕТЬСЯ	181
<i>Правило 8.</i> СПРОБУЙТЕ ЗРОБИТИ ОДНУ КІМНАТУ В СЕБЕ ВДОМА ЯКНАЙГАРНІШОЮ	199
<i>Правило 9.</i> ЯКЩО СТАРІ СПОГАДИ ДОСІ ЗАСМУЧУЮТЬ ВАС, РЕТЕЛЬНО Й ДОКЛАДНО ЗАПИШІТЬ ЇХ	225
<i>Правило 10.</i> РЕТЕЛЬНО ПРАЦЮЙТЕ НАД ЗБЕРЕЖЕННЯМ РОМАНТИЧНОСТІ ВАШИХ СТОСУНКІВ	257
<i>Правило 11.</i> НЕ ПІДДАВАЙТЕСЬ ОБУРЕННЮ, БРЕХЛИВОСТІ ТА ЗАРОЗУМІЛОСТІ	291
<i>Правило 12.</i> БУДЬТЕ ВДЯЧНИМИ, ПОПРИ СВОЇ СТРАЖДАННЯ	337
<i>Епілог</i>	355
<i>Примітки</i>	360

*Моїй дружині Теммі Маурін Робертс
Пітерсон, яку я глибоко кохаю вже
п'ятдесят років і яка, на мій погляд,
є прекрасною в усьому й понад усе*

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

Список ілюстрацій

1. **Дурень.** За мотивами картини: Памела Колман Сміт, «Дурень», сорочка карти Таро Райдера—Вейта, Rider & Son (1910).
2. **Перша матерія.** За мотивами картини: Гермес Трисмегіст, *Occulta philosophia* (1613). Узято з Н. Nollius, *Theoria philosophiae hermeticae* (Hanoviae: Apud P. Antonium, 1617).
3. **Святий Георгій та дракон.** За мотивами картини: Паоло Учелло, «Святий Георгій та дракон» (бл. 1458).
4. **Атлас і Гесперида.** За мотивами картини: Джон Сінгер Сарджент, «Атлас і Гесперида» (бл. 1922–1925).
5. **Грішний янгол.** За мотивами картини: Олександр Кабанель, «Грішний янгол» (1847).
6. **У нашому колгоспі.** За мотивами плаката: Борис Дейкін, «У нашому колгоспі немає місця попам і куркулям» (1932).
7. **Навчання.** За мотивами картини: Луї Адан, «Навчання» (1914).
8. **Іриси.** За мотивами картини: Вінсент Ван Гог, «Іриси» (1890).
9. **Спокуса святого Антонія.** За мотивами картини: Мартін Шонгауер, «Спокуса святого Антонія» (бл. 1470–1475).
10. **Любовний напій.** За мотивами картини: Обрі Вінсент Бердслі, «Як сер Трістрам пив любовний напій» (1893).
11. **Сатана.** За мотивами картини: Гюстав Доре, «Сатана». Узято з John Milton, *Milton's Paradise Lost, with illustrations by Gustave Doré* (London: Cassell & Company, Ltd., 1905).
12. **Святий Себастьян.** За мотивами картини: Мартін Шонгауер, «Святий Себастьян» (бл. 1480).

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті nashformat.ua](#)

Нотатка автора в часи пандемії

Дивна річ — писати книжку під час глобальної кризи, спричиненої поширенням COVID-19. Здавалося б, у цей час випробувань абсурдно навіть думати про щось, окрім цієї хвороби. Але так само було б помилкою й зосереджувати на цій пандемії всі думки, пов'язані з будь-якою поточною справою. Адже колись мине й вона, а всі нормальні проблеми життя, на наше щастя, повернуться на свої звичні місця. Це означає, що нині автор приречений на одну з двох помилок — або він надто зосередиться на пандемії, яка триватиме невідомо скільки, і напише книжку, яка моментально застаріє, або ж проігнорує пандемію, й це дуже нагадуватиме сакраментальне «слона ж бо я і не помітив».

Обміркувавши це та обговоривши відповідні питання з видавцями, я вирішив створювати цю книжку за планом, окресленим кілька років тому, і зосередитися на проблемах, притаманних не лише поточному моменту (тобто ризикуючи скоїти радше другу помилку). Сподіваюся, що ті, хто читатиме цю книжку чи слухатиме її аудіоверсію, з полегшенням відволічуться від коронавірусу та спричиненого ним спустошення.

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

Вступ

П'ятого лютого 2020 року я прокинувся в палаті інтенсивної терапії — де б ви думали? — у Москві. Виявив себе міцно прив'язаним до ліжка, бо в нестямі був достатньо збудженим, щоб повисмикувати з руки катетери й піти геть. Непокоївся, не розуміючи, де я, чому люди навколо мене розмовляють чужою мовою і де моя донька Михайла та її чоловік Андрій (насправді їм дозволили відвідувати мене лише ненадовго, тож вони не могли бути поруч у момент мого пробудження). Я так обурився своїм тодішнім станом, що відразу шарпнувся в бік доньки, коли вона відвідала мене через кілька годин. Почувався зрадженим, хоча насправді все було якраз навпаки. Лікарі дбали про мене дуже ретельно — і це після величезних логістичних складнощів, які довелося здолати, щоб я міг отримати медичну допомогу в іншій країні. Не пам'ятав нічого, що сталося зі мною за кілька попередніх тижнів, і пригадував дуже мало з того, що трапилося між цим моментом та моїм ушпиталенням у Торонто минулоріч у грудні. Серед небагатьох речей, які я міг згадати про початок того року, була якраз робота над оцією книжкою.

Я написав і відредагував майже весь її текст у період, коли здоров'я членів моєї сім'ї похитнулося від низки тяжких ударів. Великою мірою це стало предметом публічного розголошу, тому я маю надати тут деякі докладні пояснення. Спершу в січні 2019 року Михайла мусила знайти хірурга, щоб замінити значну частину сво-

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

го штучного гомілковостопного суглоба. Його імплантували за десять років до того, й від самого початку він спричиняв проблеми, заподіюючи серйозний біль і труднощі під час ходьби. Згодом суглоб майже відмовив. Я провів із Михайлою тиждень у лікарні в Цюриху під час самої операції та початкового післяопераційного відновлення.

На початку березня мою дружину Теммі прооперували в Торонто через рак нирки, видаливши третину цього органа. Операція здавалася нескладною, прогноз щодо лікування був цілком позитивним, проте за півтора місяця ми дізналися, що Теммі страждає на надзвичайно рідкісну хворобу, від якої впродовж року помирають близько ста відсотків пацієнтів.

Через два тижні після цього лікарі видалили решту її ураженої нирки разом зі значною частиною пов'язаної з нею черевної лімфатичної системи. Було схоже, що операція зупинила розвиток раку, натомість спричинила витік рідин (до чотирьох літрів на день) із її тепер уже пошкодженої лімфатичної системи. Цей стан, відомий як хільозний асцит, був не менш загрозливим за рак. Команда лікарів у Філадельфії зробила їй ін'єкцію макової олії, яку використовують для поліпшення зображень комп'ютерної чи магнітно-резонансної томографії. Упродовж 96 годин після того уколу втрата рідини в Теммі повністю припинилася. Цей раптовий поворот стався якраз на 30-ту річницю нашого шлюбу. Теммі одужувала швидко та, за всіма ознаками, цілковито. Це було свідченням і потрібної всім нам удачі, й властивих моїй дружині непересічних сили та витривалості.

На жаль, поки те все відбувалося, розладналось моє здоров'я. Від початку 2017 року я почав приймати транквілізатор, аби впогратись із симптомами того, що, здається, було моєю автоімунною реакцією на щось з'їдене впродовж різдвяних свят 2016 року*. Через цю харчову реакцію я відчував постійне гостре збудження, до того ж мене без упину морозило, хоч би що я вдягав і хоч би скіль-

* Хвороба, яка зруйнувала гомілковостопний суглоб Михайли (через що їй знадобився протез) та її стегно, була так само пов'язана з імунітетом. Моя дружина мала деякі симптоми артриту, схожі на ті, від яких страждала Михайла. Згадую це, щоб пояснити, чому я подумав про імунну реакцію та чому це припущення має певний сенс.

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

кома ковдрами накривався. Згодом мій кров'яний тиск знизився так, що я сірів щоразу, як намагався підвестись, і мусив кілька разів нагинатися, перш ніж спробувати знову. Ще й мучило майже постійне безсоння. Сімейний лікар прописав мені бензодіазепін і снодійне, але друге я вжив лише кілька разів, оскільки перше майже одразу й цілком прибрало всі жахливі симптоми, включно з безсонням. Я продовжував приймати бензодіазепін майже три роки, бо весь цей час моє життя здавалося надміру напруженим (у той період я перейшов від спокійного життя університетського професора і клініциста до бурхливого існування публічної особи), а також тому, що вважав цей препарат відносно нешкідливим (як про нього часто кажуть).

Усе змінилося в березні 2019 року, якраз на початку медичних перипетій моєї дружини. Після ушпиталення, операції та подальшого відновлення Михайли тривожність у мене помітно зросла. Через це я попросив сімейного лікаря збільшити дозу бензодіазепіну, щоб тривожність менше дошкуляла мені й іншим. На жаль, після цього я відчув значний приплив негативних емоцій. Попросив іще збільшити дозу (на той момент ми намагалися впоратися з другою операцією Теммі та подальшими ускладненнями, і я приписав зростання моєї тривожності саме цій причині). Проте хвилювання тільки посилилось. Я пов'язав це не зі своєю парадоксальною реакцією на бензодіазепін (її діагностували пізніше), а з багаторічною схильністю до депресії*. Хай там як, у травні цього року я за порадою одного психіатра повністю припинив прийом бензодіазепіну та перейшов на дві дози кетаміну на тиждень. Кетамін, нестандартний анестетик і галюциноген, іноді може раптово здійснювати потужний позитивний вплив у випадку депресії. Мені ж він не дав нічого, крім двох 90-хвилинних сеансів пекла. Мене до кісток пробиравло відчуття провини та сорому, але це не додало жодного позитивного досвіду.

* Упродовж майже двох десятиліть я вживав інгібітори зворотного захоплення серотоніну, такі як «Целекса», і це мені дуже допомагало, але на початку 2016 року я припинив вживання цих ліків, оскільки різка зміна режиму харчування позбавила мене потреби в них.

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

За кілька днів після другого вживання кетаміну я почав потерпати через гострий синдром припинення вживання бензодіазепіну. Наслідки були справді нестерпними: тривожність набагато вища за будь-яку, що я відчував раніше, неконтрольовані неспокійні і бажання рухатися (цей стан називають акатизією), нав'язливі думки про самогубство та повсякчасне відчуття нещастя. Наш сімейний друг, лікар, просвітив мене щодо небезпек раптового припинення вживання бензодіазепіну. Отже, я почав приймати препарат знову — але меншими дозами, ніж раніше. Багато симптомів послабились, але не всі. Щоб подолати решту, я почав приймати й антидепресант, який колись мені дуже допомагав. Однак він лише виснажив мене так, що я потребував додаткових чотири години сну на день (що не було корисним під час серйозних проблем зі здоров'ям Теммі), й на додаток удвічі або втричі зріс мій апетит.

Після близько трьох місяців страшного неспокою, неконтрольованої гіперсомнії, шалених тортур від акатизії, а на додаток іще й надмірного апетиту, я звернувся в американську клініку, яка спеціалізувалася на подоланні ефектів, пов'язаних із раптовим перериванням прийому бензодіазепіну. Попри добрі наміри багатьох її лікарів, ця клініка спромоглася лише повільно зменшити мої дози. Негативні наслідки такого зниження я відчув одразу, а запропоноване стаціонарне лікування їх майже не усунуло.

І все ж я залишався в цій клініці від середини серпня (на той момент минуло лише кілька днів, як Теммі впоралася зі своїми післяопераційними ускладненнями) до кінця листопада, коли, вельми пошарпаний і виснажений, повернувся додому в Торонто. На той час акатизія (я вже згадував це безконтрольне бажання постійно рухатися) загострилася так, що я взагалі не міг устояти чи всидіти, не відчуваючи при цьому величезного розпачу. У грудні довелося лягти у місцевий шпиталь — і на цьому завершувалися мої спогади про попередні події, коли я отямився в московській лікарні. Пізніше дізнався, що на початку січня 2020 року Михайла та Андрій вивезли мене з торонтського шпиталю, вирішивши, що тамтешнє лікування радше шкодить мені, ніж допомагає (довідавшись про все, я повністю погодився з такою думкою).

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

Опритомнівши в Росії, я виявив, що на додаток до всіх інших хвороб іще в Канаді захворів на двостороннє запалення легень, хоча його не виявили і не лікували, допоки я не потрапив у московську палату інтенсивної терапії. А втім, головною причиною мого перебування в російській клініці було те, що тут могли полегшити мій стан після припинення прийому бензодіазепіну, використовуючи методу, якої в Північній Америці або не знають, або яку вважають надто небезпечною. Оскільки мені ставало погано від будь-якого зменшення дози бензодіазепіну (крім першої спроби зменшити її кілька місяців тому), клініка ввела мене у стан медикаментозної коми, щоб я залишався непритомним, поки триватимуть найгірші симптоми припинення прийому бензодіазепіну. Цей курс лікування почався 5 січня і тривав дев'ять днів. Увесь цей час я був у спеціальному боксі, який механічно регулював моє дихання. 14 січня з мене витягли трубки і припинили давати анестетики. За кілька годин після того я прокинувся. Михайла помітила, що на той момент я вже не страждав від акатизії, хоча цього геть не пам'ятаю.

Двадцять третього мене перевели в іншу палату інтенсивної терапії, яка спеціалізується на неврологічній реабілітації. Пригадую, я ненадовго прокинувся 26 січня, але повніше опритомнів 5 лютого (про що вже згадував раніше). Ці останні десять днів провів у бурхливому маренні. Щойно це припинилось, як мене перевезли до затишнішого реабілітаційного центру в передмісті Москви. Тут я мав заново навчитися ходити вгору та вниз сходами, застібати одяг, самотужки лягати на ліжко, правильно ставити руки на комп'ютерну клавіатуру і друкувати. На той час іще не міг нормально бачити — точніше бачити, як змусити кінцівки правильно взаємодіяти з навколишніми речами. За кілька тижнів, коли проблеми сприйняття речей і координації рухів майже зникли, я з Михайлою, Андрієм та їхньою донькою перебрався до Флориди. Ми сподівалися, що я проведу там певний час у затишку, відновлюючи сили під теплим сонцем (дуже бажаним після сірої та холодної московської зими). Це було перед самісіньким вибухом усесвітньої стурбованості пандемією COVID-19.

У Флориді я спробував припинити вживання медикаментів, які приписали мені в московській клініці, хоча ліва рука й нога досі

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

німели та дрижали, тремтіли і м'язи на лобі. Крім того, я страждав на гарячкову активність і виснажливу тривожність. Коли зменшив прийом медикаментів, усі ці симптоми помітно посилилися. За два місяці вони досягли такого рівня, що я повернувся до дозувань, призначених мені в Росії. Це була серйозна поразка, оскільки я знижував дози з оптимістичним передчуттям, від якого потім не лишилось і сліду. Зрештою повернувся до того самого стану медикаментозної залежності, за спробу позбутися якого заплатив таку високу ціну. На щастя, зі мною були сім'я та друзі — їхнє товариство підтримувало мене, коли симптоми ставали нестерпними, особливо зранку.

Наприкінці травня, за три місяці після повернення з Росії, стало очевидно, що мені не кращає, а гіршає. Покладатися на людей, яких я любив і які відповідали мені взаємністю, було і недоречно, і несправедливо. Михайла та Андрій зв'язалися із сербською клінікою, яка практикувала новий підхід до проблем із припиненням прийому бензодіазепіну. Вони влаштували мій переїзд туди лише за два дні після того, як ця країна відкрила кордони після карантину.

Не хочу сказати, що події, які спіткали дружину, мене, і тих, хто найбільше дбав про неї, зрештою привели до якогось поліпшення. Те, що сталося з Теммі, було по-справжньому жахливим. Вона зазнавала суворих і майже фатальних криз що два чи що три дні упродовж більше ніж пів року, а потім мала впоратися з моєю хворобою та моєю відсутністю. Зі свого боку, я боявся втратити людину, з якою був у дружніх стосунках п'ятдесят років, і тридцять із них — у шлюбі. Страшився наслідків цієї втрати для інших членів її родини, зокрема для наших дітей. Думав і про жахливі висліди істотної залежності, у яку сам мимоволі потрапив. Не збираюся применшувати значення всього сказаного, запевняючи, що такі випробування роблять нас кращими. Натомість можу сказати, що балансування на межі життя та смерті спонукало дружину подбати про деякі питання свого духовного і творчого розвитку швидше та ретельніше, ніж вона зробила б в іншому разі, а мене все це змусило написати й не вилучити під час редагування цієї книжки лише ті слова, які зберегли своє значення навіть у ситуації надзвичайного страждання. Безумовно, ми обоє досі живі завдяки нашим

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

родині та друзям (я називаю їхні імена в епілозі цього видання), але правда і те, що плідне занурення в роботу над цією книжкою впродовж усього згаданого часу — за винятком місяця моєї не-притомності в Росії — надало мені й сенс жити, і нагоду перевірити слушність тих думок, які я намагався висловити.

Гадаю, ніколи — ні в попередній, ні в цій книжці — я не заявляв, що описаних мною правил *неодмінно* буде досить для життя. Мені здається — і сподіваюся, це так, — що я казав ось що: коли вас поглинає хаос, коли природа проклинає вас або ваших коханих хворобою, коли тиранія трощить те цінне, що ви побудували, вам допоможе знання того, що буде далі. Усі ці нещастя — лише гірка половина в повісті нашого існування, і ця половина не містить ні героїчного елементу спокути, ні згадки про шляхетність людського духу, яка вимагає від нас узяти на себе певну відповідальність. Цю другу половину повісті ми ігноруємо собі на шкоду. Адже життя таке тяжке, що ми, забувши про героїчний бік нашого існування, ризикуємо втратити все. Проте ми не хочемо, щоб так сталося. Нам потрібні хоробрість і мужність, належний та пильний погляд на речі, а ще нам треба жити так, як ми тільки можемо.

Ви маєте джерела сили, на які можете покластися. Навіть якщо вони не спрацюють якнайкраще, їх може вистачити. Допоможе власний досвід, якщо ви здатні навчатися на своїх помилках. Допоможуть ліки та лікарні, а також лікарі та медсестри, які щиро-сердо й сміливо намагатимуться поставити вас на ноги і щодня піклуватимуться про вас. Допоможе ваш характер і мужність — а якщо вони розбиті вщент і ви вже готові здатися, маєте ще характер і мужність тих, про кого дбаєте ви і хто дбає про вас. Тож можливо — принаймні можливо, — ви витримаєте всі ці випробування. Можу розповісти про те, що досі рятувало мене: любов до моїх рідних, їхня любов до мене, їхня підтримка та підтримка моїх друзів, а також те, що досі є робота, яка має для мене сенс і з якою можу пробиватися крізь безодню. Я мав змусити себе сісти за комп'ютер. Мав змусити себе зосередитися, дихати й не послати це все під три чорти за ті нескінченні місяці, коли мною володів суцільний жах. І заледве спромігся на це. Більшу частину того часу

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

вірив, що помру в одній із численних лікарень. Але також вірю, що якби, наприклад, піддався почуттю образи, то міг би загинути раз і назавжди, — і я щасливий, що зміг уникнути такої долі.

Ми не в змозі запобігти всім жахливим ситуаціям, які можуть трапитись у житті. Але хіба в нас не додалося б здатності долати життєву невизначеність, природні жахіття, тиранію культури, нашу і чужу недоброзичливість, якби ми були кращими та сміливішими? Якби ми прагнули вищих цінностей? Якби були чеснішими? Хіба це не допомогло б нам краще обмінюватися позитивним досвідом? Якби ваші цілі були достатньо шляхетними, ваша мужність — достатньо високою і ви прагнули непомильної істини, хіба неможливо, що вчинене вами добро... Ні, воно не виправдало б жахіття, це не зовсім так — і все ж це близько до правди. Такі настанови та дії можуть щонайменше вселити в нас достатнє відчуття сенсу, щоб наша боротьба з життєвими жахіттями не спотворила нас самих і не перетворила світ навколо нас на подобу пекла.

Чому «За межами порядку»? У певному розумінні, відповідь проста. Порядок — це досліджена територія. Ми в порядку, коли до речні, на наш погляд, дії дають нам очікуваний результат. Сприймаємо таку ситуацію позитивно: по-перше, ми наблизилися до бажаної мети, а по-друге, наше розуміння світу виявилось досить точним. Проте будь-який порядок, хай який він надійний та комфортний, не є досконалим. Наше розуміння того, як діяти в цьому світі, завжди буде неповним — частково через наше глибоке незнання безкрайнього невідомого, частково через наше добровільне самозасліплення і частково через те, що світ, маючи ентропійну природу, продовжує змінюватись у неочікуваний для нас спосіб. Ба більше, той порядок, який ми силкуємося нав'язати світові, може заклякнути внаслідок наших необачних спроб ігнорувати все невідоме. Коли такі спроби заходять надто далеко, постає загроза тоталітаризму, який намагається повністю контролювати те, що контролювати фактично неможливо. Це накладає небезпечні обмеження на всі психологічні та соціальні зміни, потрібні нам для пристосування до постійно змінюваного світу. Тому нам неодмінно треба вийти за межі порядку й поринути в його протилежність — хаос.

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті nashformat.ua](#)

Якщо у зоні порядку бажане для нас є знаним і ми діємо відповідно до нашої нелегко здобутої мудрості, то в зоні хаосу не очікуємо або не в змозі побачити того, що виривається з потенціалу, який оточує нас зусібіч. Коли щось багато разів траплялось у минулому, немає жодної гарантії, що так само буде й надалі¹. Поруч із нами завжди є царина невідомого та непередбачуваного. Хаос — це аномалія, новизна, непередбачуваність, трансформація, розрив і надто часто — поразка, коли те, що ми звикли вважати самоочевидним, виявляється недостовірним. Інколи хаос проявляє себе лагідно: він розкриває свої таємниці в нашому досвіді, підкожуючи нас собі, але й викликаючи нашу цікавість і допитливість. Не завжди, але найчастіше це стається, коли ми з власної волі наближаємося до незрозумілого, ретельно і дисципліновано готуючись до цієї зустрічі. Але неочікуване може статися й раптово, випадково, жакливо, воно руйнує та трощить нас, і лише з великими труднощами нам вдається — якщо взагалі вдається — знову зібрати себе до купи.

За своїми внутрішніми властивостями порядок і хаос для нас рівноцінні. Хибно було б шукати перевагу лише в одному з них. Але у своїй попередній книжці «12 правил життя. Як перемогти хаос» я більше зосередився на тому, як можна зарадити надлишкові хаосу². Ми реагуємо на раптові й непередбачувані зміни тим, що фізіологічно та психологічно готуємося до найгіршого. Оскільки ж лише Бог знає, що то за найгірше, ми в нашому невіданні мусимо приготуватися до всіх випадковостей. Проблема в тому, що надмір такої постійної підготовки виснажує нас. Але це аж ніяк не означає, що хаос потрібно усунути (бо все одно це неможливо). Однак із невідомим варто поводитись обережно — як я не раз і наголошував у попередній книжці. Усе не зачеплене новим застоюється, а життя без цікавості — інстинкту, що підштовхує нас до невідомого, — було б надто неповноцінною формою існування. Нове теж захоплює, приваблює та збуджує, якщо тільки його обсяг не призводить до нестерпного підриву й розхитування нашого теперішнього стану.

Як і моя попередня книжка, ця пояснює правила, вибрані з довшого списку порад, уперше опублікованого на сайті Quora.

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

На відміну від попередньої праці, нинішня пояснює, як можна з користю для себе уникнути надлишку безпеки та контролю. Оскільки наше розуміння завжди неповне (наприклад, ми виявляємо, що речі, які намагаємося контролювати, все ж таки летять шкереберть), нам потрібно однією ногою спиратися на порядок, а другою обережно ступати за його межі. Тому маємо дослідити й виявити найглибший сенс перебування на межі — стану досить безпечного, щоб контролювати наші страхи, але й такого, що дає нам змогу постійно здобувати досвід від зустрічі з тим, із чим іще не змирилися й до чого не пристосувалися. Саме цей інстинкт пошуку смислу, значно глибший за наші думки, належно скеровує нас у житті, щоб ми могли уникнути одразу двох небезпек: з одного боку — приголомшливого впливу того, що нам непідвладне, а з іншого — нашого притуплення й зупинки в розвитку через застарілі, завузькі чи зверхньо-показні системи переконань і цінностей.

Про які саме правила йдеться? Правило 1 описує відносини між сталими, передбачуваними соціальними структурами й індивідуальним психологічним здоров'ям і доводить, що підтримка життєздатності цих структур передбачає їхнє оновлення за допомогою творчих людей. Правило 2 аналізує середньовічний алхімічний образ, використовуючи низку стародавніх і сучасних історій, щоб розкрити природу та розвиток цілісної людської особистості. Правило 3 застерігає від небезпечного уникання інформації (життєво необхідної для постійного душевного оновлення), ознакою чого є поява таких негативних емоцій, як біль, тривога та страх.

Правило 4 запевняє, що сенс життя, який підтримує людей у важкі часи, варто шукати не так у мінливому щасті, як у добровільно взятій на себе відповідальності за себе та інших. Правило 5 на одному прикладі з моєї практики психолога-клініциста розкриває особисту й соціальну необхідність дослухатися до голосу сумління. Правило 6 показує, як небезпечно пояснювати складні індивідуальні та соціальні проблеми однією причиною, як-от сексуальністю, суспільним класом або владою.

Правило 7 описує ключові відносини між дисциплінованим просуванням в одному напрямку та загартуванням особистого характеру, здатного до гнучкості в разі нещастя. Правило 8 зосе-

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

реджується на важливості естетичного досвіду як дороговказу до істини, добра та міцних опор у світі людського досвіду. Правило 9 доводить, що колишній досвід, який ми досі згадуємо з боєм і страхом, втрачає свою жажливість, якщо добровільно піддати його словесному аналізу та переосмисленню.

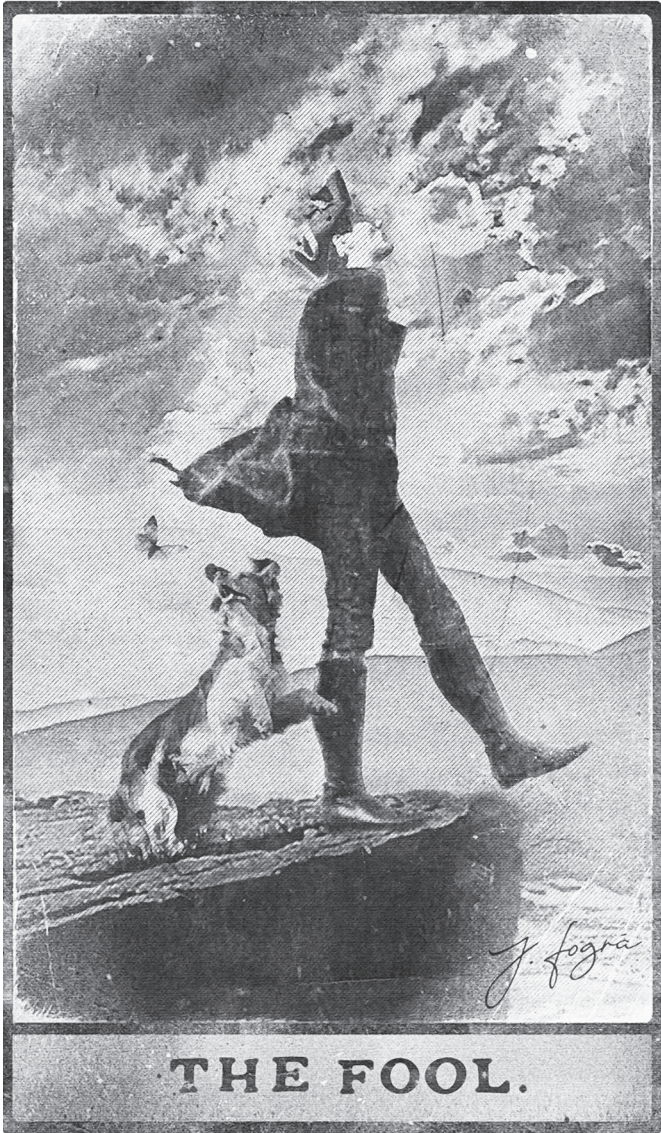
Правило 10 указує на важливість явних домовленостей для підтримки доброзичливості, взаємоповаги та щирої співпраці, без чого неможливо зберегти справжні романтичні стосунки. Правило 11 пропонує для людського досвіду опис, у якому показано, що саме спонукає нас до трьох поширених, але дуже небезпечних моделей психологічної реакції, якими є катастрофічні наслідки цих моделей і як можна не стати їхньою жертвою. Правило 12 доводить, що вдячне ставлення до неминучих життєвих трагедій варто вважати найпершим проявом високої моральної відваги, яка потрібна нам, аби продовжувати наше непросте просування вгору*.

Сподіваюся, що в поясненні цього другого набору з дванадцяти правил я був дещо мудрішим, ніж чотири роки тому, коли писав про першу дюжину. Якщо це так, то не в останню чергу — завдяки інформативній реакції, яку я отримував від слухачів у всьому світі, намагаючись висловити їм свої ідеї на особистих зустрічах, через ютуб, а також через мій подкаст і блог**. Тому хочу вірити, що вдалося прояснити певні питання, які, можливо, я не досить добре розкрив у своїй попередній праці, а також запропонувати читачам чимало оригінального. Нарешті, сподіваюся й на те, що аудиторія оцінить цю книжку як не менш корисну за перший набір із дванадцяти правил. Для мене було величезною насолодою дізнатися від багатьох людей, що думки та розповіді, якими я мав честь поділитися з ними, стали для них джерелом сили.

* Можливо, варто зазначити, що ці та попередні книжки, хоча кожна з них є завершеним цілим, задумано разом, щоб відобразити ту рівновагу, яку я намагаюся змалювати в обох. Саме тому одна з них має білу обкладинку, а друга — чорну (принаймні в англійському виданні). Вони доповнюють одна одну, становлячи таке саме ціле, як даоські їнь і ян.

** Мій канал на ютубі: youtube.com/user/JordanPetersonVideos. Мій подкаст і блог можна знайти за адресою jordanbpeterson.com.

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)



THE FOOL.

Не легковажте соціальними інституціями та творчими досягненнями й не обмовляйте їх

Самотність і сум'яття

Багато років я працював з одним пацієнтом-відлюдником*. Він не лише жив на самоті, а й мав надзвичайно обмежені контакти. Обидві його доньки мешкали за кордоном і майже не підтримували зв'язків із ним. Він не мав інших родичів, окрім батька та сестри, з якими не спілкувався. Дружина, мати його дітей, багато років тому померла. Єдина людина, з якою він спромігся встановити близькі стосунки за більше ніж півтора десятиліття наших із ним контактів, трагічно загинула в автомобільній аварії.

Наші перші розмови були надзвичайно складними. Він не звик до тонкощів спілкування, тож його вербальній і невербальній поведінці бракувало легкості, гармонії та невимушеності. Батьки регулярно нехтували ним і активно його знеохочували. Батько, якого він бачив рідко, поведився з ним недбало і жорстоко, а мати була хронічною алкоголічкою. У школі його постійно принижували та переслідували. За всі роки навчання він не зустрів жодного учителя, який приділив би йому справжню увагу. Все це розвинуло в мого пацієнта схильність до депресії або принаймні посилило таку вроджену схильність (якщо вона була). Він був різким, дратівливим і легко збуджувався, якщо не міг порозумітися чи коли його раптово перебивали. Такі реакції зробили

* Я змінив приклади зі своєї клінічної практики досить, щоб зберегти приватність пацієнтів і водночас дотриматися правдивості в описі їхніх ситуацій.

його легкою здобиччю для кривдників і в дорослому житті, зокрема на роботі.

Проте невдовзі я помітив, що, коли загалом сам зберігав спокій, наші з ним сеанси проходили досить добре. Він відвідував мене раз на тиждень чи на два й говорив про те, що турбувало його останні сім або чотирнадцять днів. Якщо впродовж перших п'ятдесяти хвилин годинного сеансу я мовчав і уважно слухав, то останні хвилин десять ми могли відносно нормально спілкуватися. Так тривало більше як десять років, і я дедалі краще навчався притримувати язика (зазвичай мені це дається нелегко). Проте згодом помітив, що час, який пацієнт витрачав на обговорення зі мною своїх негараздів, почав поступово скорочуватися. Наші розмови — чи радше його монологи — завжди починалися з того, що його турбує, і рідко переходили на щось інше. Але між нашими сеансами він старанно заводив друзів, відвідував художні виставки та музичні фестивалі, відновив своє напівзабуте вміння складати пісні й грати на гітарі. Ставши більш товариським, він почав сам знаходити розв'язання проблем, які обговорював зі мною, і наприкінці сеансів уже згадував позитивніші аспекти свого існування. Це був повільний, але неухильний поступ. Коли ми, тільки почавши бачитися, разом відвідували кав'ярню чи будь-яке громадське місце і я там намагався вести з ним звичайну розмову, він поринав у глуху мовчанку. А наприкінці наших сеансів він уже читав перед невеликими аудиторіями власні вірші й навіть пробував себе в жанрі естрадної комедії.

Цей чоловік був найкращим утіленням і практичним прикладом правила, яке я поступово усвідомив за більше ніж двадцять років своєї практики як психолога: людям треба постійно спілкуватися з іншими, щоб упорядкувати власні думки. Нам усім потрібно щось обмірковувати, але здебільшого ми робимо це якраз у спілкуванні. Маємо обговорювати минуле, щоб бути здатними відрізнити повсякденні, минущі турботи, які інколи засмічують наш розум, від по-справжньому важливого досвіду. Нам потрібно обговорювати наш теперішній стан і наші плани, щоб розуміти, хто ми, куди й навіщо прямуємо. Треба виносити на суд інших свої стратегії й тактики, щоб переконуватись у їхній дієвості та

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

гнучкості. Також важливо самим чути, як ми говоримо, щоб упорядковувати наші зародкові тілесні реакції, інтуїтивні прагнення й емоції, а також позбуватись ірраціональних і перебільшених тривог. Маємо говорити і щоб пам'ятати, і щоб забувати.

Мій пацієнт конче потребував слухача. Також він мав стати повноцінним учасником ширших і складніших соціальних груп (сам спланував це під час наших сеансів, а потім здійснив свої плани). Якби через свою колишню ізоляцію й погане ставлення до нього інших він піддався спокусі знецінити міжособистісні контакти і взаємини, то майже не мав би шансів повернути собі здоров'я та благополуччя. Натомість він опанував потрібні навички і приєднався до світу.

ЗДОРОВА РОЗСУДЛИВІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНА ІНСТИТУЦІЯ

Великі глибинні психологи Зигмунд Фройд і Карл Юнг розглядали здорову розсудливість як властивість індивідуальної психіки. На їхню думку, ця психіка була добре впорядкованою, коли наявні в ній субособистості належно інтегрувались і збалансовувались у своєму вираженні. Інстинктивна частина душі, «воно» (тобто сила природного в нас з усією її чужістю), суперего (представник засвоєних індивідом суспільних норм, інколи деспотичний) та его («я», власне особистість, затиснута між цими двома тиранами, яких неможливо уникнути) — на погляд Фройда, який винайшов теорію їхнього існування, всі ці складники мали особливі функції. «Воно», его і суперего взаємодіяли як виконавча, законодавча та судова гілки влади в сучасному урядуванні. Юнг, хоча й зазнав потужного впливу Фройда, аналізував склад душі в інший спосіб. На його думку, індивідуальне его мало знайти своє місце в стосунках із тінню (темний бік особистості), анімою чи анімусом (цей бік особистості пов'язаний з протилежною статтю, а отже, часто є пригніченим), а також самістю (внутрішнє існування ідеальної можливості). А втім, усі ці частини душі й у Юнга, й у Фройда, існують усередині особи, хай яким було б її суспільне оточення. Але ж люди є насамперед соціальними істотами, і в нашому соціальному світі не бракує мудрості та підказок, якими ми могли б ско-

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

ристатися. Тож навіщо нам покладатися на власні обмежені ресурси, щоб не збитися зі шляху чи зорієнтуватися на новій території, коли маємо до своїх послуг дороговкази, уже дбайливо розставлені іншими? Фройд і Юнг, пильно придивляючись до автономної індивідуальної психіки, приділяли надто мало уваги ролі спільноти в підтримці ментального здоров'я особи.

Ось чому на початку роботи з усіма новими пацієнтами я оцінюю їхнє становище в кількох вимірах, які значно залежать від суспільного оточення. Чи отримали вони освіту, відповідну рівневі своїх інтелектуальних спроможностей або амбіцій? Наскільки змістовно, захоплено і продуктивно вони проводять свій вільний час? Чи мають вони тверді й чітко сформульовані плани? Чи не мають вони (або їхні близькі) серйозних фінансових негараздів або проблем із тілесним здоров'ям? Чи є в них друзі й товариші? Чи мають вони стабільну та успішну інтимну близькість? Чи підтримують близькі та дієві сімейні стосунки? Чи роблять кар'єру — або принаймні мають роботу, — яка задовольняє їх фінансово, є стабільною, а також, наскільки можливо, дає їм задоволення та перспективу? Якщо відповідь на три чи більше з цих питань — «ні», то я доходжу висновку, що мій пацієнт не досить інтегрований у міжособистісний світ, а отже, може увійти у спадну психологічну спіраль. Люди живуть спільноту, а не як суто індивідуальні свідомості. Індивід не має бути аж таким цілісним усередині, якщо його поведінка є бодай мінімально прийнятною для інших. Просто кажучи, ми переносимо проблему здорової розсудливості назовні. Люди зберігають ментальне здоров'я не лише завдяки цілісності власної свідомості, а й завдяки тому, що їхнє оточення постійно нагадує їм, як думати, говорити та діяти.

Якщо ви починаєте відхилятися від прямого й вузького шляху, тобто починаєте поводитися неналежно, люди зреагують на ваші помилки ще до того, як ті стануть занадто великими. Лестощами, усмішками, застереженнями та критичними зауваженнями вони повертатимуть вас на правильний шлях. Люди проявлятимуть подив (чи ні), усміхатимуться (чи ні), приділятимуть увагу (чи ні). Інакше кажучи, якщо довколишні терпітимуть вашу присутність, вони постійно нагадуватимуть вам, як треба пово-

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

дитись, і так само регулярно закликають вас проявити себе з найкращого боку. Вам залишається тільки пильнувати, дослухатись і належно реагувати на підказки. Це збереже вашу вмотивованість і дасть змогу бути в товаристві достатньо довго, щоб шлях занепаду не завів вас задалеко. І це вже вагома підстава цінувати ваше занурення у світ інших людей — друзів, родичів і недругів, попри тривогу та розпач, які так часто виникають внаслідок соціальної взаємодії.

Але як ми сформували цей широкий консенсус стосовно соціальної поведінки — твердиню нашої психологічної стабільності? Зважаючи на постійно наявні тут складнощі, досягти такого консенсусу здається приголомшливим завданням (якщо воно взагалі здійсненне). «Прагнути цього чи того?», «Чого варта ця праця порівняно з тією?», «Хто настільки компетентніший, винахідливіший чи наполегливіший, що саме йому варто надати ці повноваження?». Зазвичай ми здобуємо відповіді на такі запитання внаслідок інтенсивних переговорів — вербальних і невербальних, — які врегульовують наші індивідуальні дії, співпрацю та конкуренцію. Те, що вважаємо цінним і гідним уваги, стає частиною соціального контракту, частиною винагород і покарань, які ми роздаємо за відповідність чи невідповідність цим нормам, частиною того, що постійно вказує й нагадує нам: «Оце цінують. Дивіться на це (сприйміть це), а не на щось інше. Прагніть оцього (прямуйте до цієї мети), а не чогось іншого». Значною мірою відповідність таким ознакам та нагадуванням і є здоровою розсудливістю, якої вимагають від кожного з нас від найперших кроків нашого життя. Без посередництва соціуму ми були б неспроможними впорядкувати власний розум, і світ просто приголомшив би нас.

НАВІЩО ВКАЗУВАТИ

Маю велике щастя — онуку на ім'я Елізабет Скарлет Пітерсон-Корікова, народжену в серпні 2017 року. Я пильно стежив за її розвитком, намагаючись зрозуміти прагнення маляти й підіграти їм. Коли їй виповнилося півтора, вона вже опанувала всі способи невідпорно чарівної поведінки: усміхатись і сміятися, коли її

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

торкаються, «давати п'ять», стукатися лобами і тертись носами. Але, гадаю, найбільш вартим уваги з усіх її дій у тому віці було вказування.

Вона відкрила для себе свій вказівний палець і використовувала його для виокремлення всіх предметів, які її цікавили. Явно насолоджувалася вказуванням, особливо якщо воно привертало увагу дорослих до неї. Це як ніщо інше давало їй зрозуміти, що її дії та наміри *мають значення*, і частиною цього значення є те, що поведінка чи ставлення можуть привертати увагу інших. Не дивно, що від цього вона почувалася щасливою. Ми всі змагаємося за увагу інших — особисто, соціально й економічно. Увага — найцінніша з валют. Діти, дорослі та цілі суспільства гинуть, якщо вони позбавлені уваги. Коли інші помічають те, що вам здається важливим або цікавим, вони, по-перше, підтверджують важливість предмета вашої уваги, а по-друге — і це ще важливіше — підтверджують вас як гідний поваги центр свідомого досвіду, як людину, що робить свій внесок у життя колективного світу. Крім того, вказування є ключовим кроком до розвитку мовлення. Назвати щось — використати слово на позначення речі — по суті, означає вказати на це, виокремити це з-поміж усього іншого, щоб уможливити його індивідуальне та колективне використання.

Коли моя онука на щось вказувала, вона робила це публічно. Причому могла негайно побачити, як люди навколо неї реагують на її вказування. Не так уже й багато сенсу в тому, щоб вказати на щось, коли всім навколо це байдуже. Отож, наставляючи свій вказівний палець на те, що вважала цікавим, вона озиралась, щоб побачити, кому ще це цікаво. Так дівчинка отримувала важливий урок раннього дитячого віку: якщо ви не спілкуєтеся про те, що цікавить інших людей, то цінність вашого спілкування і навіть самої вашої присутності може виявитися нульовою. У такий спосіб моя онука почала заглиблюватись у складну ієрархію цінностей, яку сповідували її родина та ширше суспільство навколо неї.

Наразі Скарлет навчається говорити — а це складніша форма вказування (та розвідування). Кожне слово вказує, а також спрощує чи узагальнює. Називаючи щось, ми не лише виокремлюємо це на тлі незліченної кількості потенційних об'єктів називан-

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

ня, а й розмішуємо цю річ в одній групі чи категорії з багатьма іншими явищами, що мають схожу роль або значущість. Наприклад, промовляємо «підлога», але зазвичай не уточнюємо окремим словом, яким є її матеріал (бетонна, дерев'яна, земляна, скляна), не кажучи вже про незліченні варіанти кольору, структури та відтінку, що вирізняють підлоги, якими ми крокуємо. Використовуємо «зображення низької роздільної здатності»: якщо можемо стояти на цьому, ходити по цьому і це розташоване всередині будинку, досить точним буде сказати, що це «підлога». Відповідне слово відрізняє підлоги, наприклад, від стін і водночас зводить усе розмаїття наявних підлог до одного поняття — пласка стала поверхня всередині будинку, якою можна ходити.

Слова, які ми вживаємо, є знаряддям структурування нашого досвіду — суб'єктивного і приватного, але й соціально визначеного. Ми взагалі не знали б і не вживали б слова «підлога», якби не домовилися, що в усіх підлогах є щось достатньо важливе, щоб назвати їх окремим словом. Отож сам факт називання чогось (і, звісно, погодженості найменування) є важливим складником процесу зведення нескінченно складного світу явищ і фактів до функціонального світу цінностей. А уможливорює це зведення — цю конкретизацію — наша постійна взаємодія із соціальними інституціями.

На що нам указувати?

Соціальний світ звужує й уточнює світ навколо нас, виокремлюючи важливе. Але що таке «важливе»? Як його визначити? Соціальний світ формує індивіда, але соціальні інституції самі сформовані вимогами індивідів, із яких вони складаються. Нам потрібно дбати про забезпечення своїх базових життєвих потреб. Ми не можемо жити без їжі, води, чистого повітря та житла. Менш очевидно, але потребуємо й товариства, гри, тілесного контакту, інтимної близькості. Ці останні потреби є і біологічними, і психологічними (й це аж ніяк не вичерпний список). Мусимо означити та використати елементи цього світу, здатні задовольнити наші вимоги. А той факт, що ми істоти глибоко соціальні, додає до ситуації

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

ще один набір обмежень. Мусимо сприймати світ і діяти так, аби забезпечити свої біологічні та психологічні потреби, але робити це треба у спосіб, схвалений іншими, бо ніхто з нас не живе й не може жити в ізоляції. Це означає, що знайдені нами розв'язання наших засадничих біологічних проблем мають бути також прийнятними і застосовними соціально.

Варто докладніше розібрати те, як необхідність обмежує всесвіт здійснених рішень і планів. По-перше, як ми вже натякали, план принципово мусить розв'язувати якісь реальні проблеми. По-друге, на цей план мають пристати інші люди — часто на тлі інших, альтернативних планів, — інакше вони не долучаться до його реалізації та цілком можуть його заперечити. Отже, якщо я щось ціную, то мушу вирішити, як це оцінити, щоб інші могли мати з цього користь. Воно не може бути добром лише для мене — мусить бути благом для мене та людей навколо мене. І навіть цього не досить: є додаткові обмеження щодо того, як ми повинні сприймати світ і діяти в ньому. Те, як я бачу й оцінюю світ у тісному зв'язку з моїми планами, має працювати на мене, мою родину та ширшу спільноту. Ба більше, це має діяти сьогодні так, щоб не спричинити халепи завтра, наступного тижня, місяця чи року (навіть наступного десятиліття чи століття). Добре розв'язання проблеми, пов'язаної зі стражданнями, повинне бути таким, щоб його можна було повторити й воно не стало гіршим від повторення різними людьми в різний час.

Універсальні обмеження, очевидні біологічно й установлені соціально, зводять складність світу до якоїсь подоби універсально зрозумілої царини цінностей. Це надзвичайно важливо, бо у світі незліченно багато проблем і, гіпотетично, незліченно багато потенційних розв'язань, але відносно небагато розв'язань можуть спрацювати практично, психологічно та соціально водночас. Із цієї обмеженості доступних розв'язань випливає щось на кшталт природної етики — яка, напевно, може бути різною, як різними є людські мови, але в її основі лежить щось усталене та загально-визнане. Саме реальність цієї природної етики робить бездумне обмовляння соціальних інституцій хибним і небезпечним: ці інституції було сформовано саме для розв'язання проблем, які му-

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

симо долати, щоб наше життя тривало й надалі. Ці інституції аж ніяк не досконалі, але як змінити їх на краще, а не на гірше, — це насправді дуже підступна проблема.

Отже, мушу взяти складність світу, звести її до чогось одного, щоб мати змогу діяти, і до того ж зважити на всіх інших людей та їхнє майбутнє. Як мені це зробити? Спілкуючись і домовляючись. Виношу страшенно складну когнітивну проблему назовні й покладаюся на ресурси навколишнього світу. Кожне суспільство складається з індивідів, які співпрацюють і конкурують у мовленнєвому вимірі (хоча мовленнєва взаємодія зовсім не вичерпує засобів співпраці та конкуренції). Слова формуються колективно, і всі мають погодитися щодо їхнього вжитку. Словесна мережа, що допомагає нам розмітити світ, — це наслідок панорами цінностей, яка є соціально сконструйованою, але й обмежена грубою необхідністю самої реальності. Це допомагає надати нашій панoramі цінностей форму — і не просто будь-яку, стару форму. Тут на сцену чіткіше виходять функціональні та продуктивні ієрархії.

Те, що нам важливо, мусямо зробити, інакше люди голодуватимуть, помиратимуть від спраги, страждатимуть від безпритульності, самотності або відсутності тілесних контактів. Те, що потрібно зробити, варто чітко визначити та спланувати. Бажано й розвинути потрібні для цього вміння. Ці визначання, планування та розвиток умінь, а також реалізацію створеного плану, треба здійснювати в соціальному просторі, залучаючи до співпраці інших (і на тлі конкуренції з ними). Через усе це якесь розв'язання наявної проблеми виявиться кращим, а якісь — гіршими. Така різниця дієвості, розмаїття наявних проблем і неможливість навчити кожного всіх необхідних умінь у всіх галузях неминуче породжують ієрархічну структуру, яка в ідеалі відповідає реальній компетентності її членів стосовно поставленої мети. За своєю суттю така ієрархія є соціально структурованим засобом, який неодмінно треба застосувати, щоб ефективно виконувати остаточні завдання, варті зусиль. Це також соціальна інституція, яка уможлиблює водночас мир і поступ.

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

ДОГОРИ НИЗОМ

Консенсус щодо висловлених і невисловлених оцінок вартості, властивий нашим суспільствам, має стародавнє походження. Він формувався сотнями мільйонів років. Зрештою, запитання «як вам поводитися?» є лише стислою сучасною версією засадничого для історії запитання «як вам виживати?». Тому повчально буде розглянути віддалене минуле аж до самого початку еволюційного ланцюжка, щоб поміркувати над визначенням того, що справді важливо. Більшість філогенетично найдавніших багатоклітинних організмів (для наших цілей це достатньо далеке минуле) складаються з відносно однорідних сенсомоторних клітин³. Ці клітини відбивають окремі факти чи властивості навколишнього середовища безпосередньо у своїй моторній реакції, у чіткій взаємно-однозначній відповідності. Стимул А викликає реакцію А і ніщо інше, а стимул Б викликає реакцію Б. У складніших і розгалуженіших істот — більших та відоміших мешканців природного світу — сенсорна й моторна функції окремі та спеціалізовані: клітини, відповідальні за першу функцію, розпізнають патерни в довкіллі, а клітини другого типу виробляють патерни моторної реакції. Ця диференціація уможливило розпізнавання й ідентифікацію ширшого набору патернів у довкіллі, а також ширшого спектра відповідних дій і реакцій. Інколи виникають також клітини третього типу — нервові, — які відіграють роль обчислювального посередника між першими двома. У живих видів, які розвинули нервовий рівень життєдіяльності, «той самий» вхідний патерн може викликати різні патерни реакції (залежно, наприклад, від змін довкілля чи внутрішнього психофізичного стану істоти).

У міру ускладнення нервової системи та появи все нових шарків нервового опосередкування — відносини між простим фактом і моторною реакцією стають дедалі складнішими, непередбачуванішими та витонченішими. Номінально ту саму річ або ситуацію можна сприймати багатьма способами, а дві речі, сприйняті в однаковий спосіб, можуть викликати дуже різну поведінку. Наприклад, навіть ізольовану лабораторну тварину дуже важко обмежити так усебічно, щоб вона поводитися передбачувано під

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

час якнайбільш схожих випробувань. Зростання кількості шарів нервової тканини, яка опосередковує зв'язок між відчуттям і дією, й привело до розподібнення цих шарів. Тут з'являються засадничі мотиваційні системи, які часто називають імпульсами (голод, спрага, агресія тощо) і які додають сенсорної, поведінкової особливості та варіативності. Без чіткої лінії розмежування поруч із ними з'являються також мотивації вищого рівня — системи емоцій. Когнітивні системи формуються набагато пізніше. Можна припустити, що спершу вони набувають форми уяви, а потім — і лише в людей — повноцінного мовлення. Отже, найскладнішим істотам притаманна внутрішня структурна ієрархія — від рефлексу через імпульс до дії, опосередкованої мовленням (у людей), — і цю ієрархію треба впорядкувати, щоб вона могла функціонувати як єдине ціле та її можна було спрямовувати на певну мету⁴.

Як же організована ця ієрархічна структура, що сформувалася здебільшого у висхідному напрямку за дуже великі проміжки еволюційного часу? Тут ми повертаємося до відповіді, на яку вже натякали раніше: завдяки постійній співпраці та конкуренції, невинному пошукові ресурсів і позиції. Все це — визначальні чинники боротьби за виживання та продовження роду. Так відбувається і впродовж неймовірно тривалого еволюційного часу, й у значно коротшому перебігу кожного окремого життя. Боротьба організмів за позицію формує всюдиущі ієрархії, які визначають доступ істот до таких життєво важливих ресурсів, як притулок, харчування та партнери. Всі істоти, яким властива достатня складність і навіть мінімально соціальна природа, мають і знають своє місце у відповідній ієрархії. Й усі соціальні істоти навчаються того, що вважають цінним інші члени їхньої групи. З цього та з розуміння власної позиції вони виводять складне, явне й неявне, розуміння самої цінності. Коротко кажучи, внутрішня ієрархія істоти, яка визначає її шлях від фактів до дій, відбиває зовнішню ієрархію соціальної організації. Наприклад, цілком очевидно, що шимпанзе дуже детально розуміють свій соціальний світ і його ієрархічні прошарки. Вони знають, що саме важливо і хто має до цього привілейований доступ. Розуміють ситуацію так, ніби від неї залежить їхнє виживання та продовження роду, — а насправді так воно і є⁵.

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

Новонароджена дитина має відносно детерміністські рефлексії: вона смокче, плаче, лякається. Проте ці рефлексії розвиваються широке розмаїття дієвих умінь, які формуються в процесі дорослішання. У два роки (а з багатьма вміннями часто й набагато раніше) діти вже можуть орієнтуватися за допомогою всіх своїх чуттів, ходити, використовувати різними способами свої руки та пальці, вербально й невербально повідомляти про свої бажання та потреби (звісно, список далеко не повний). Такий величезний спектр поведінкових здатностей нерозривно пов'язаний зі складним набором емоцій і мотиваційних спонук (гнів, смуток, страх, радість, подив тощо), який дає змогу дитині використовувати весь цей комплекс для досягнення конкретної мети в певний момент і впродовж дедалі довших часових проміжків.

Немовля мусить поступово відточити й удосконалити дію свого нині панівного мотиваційного стану суголосно з іншими своїми мотиваційними станами (наприклад, бажання їсти, спати і гратися мусять навчитися співіснувати, щоб кожне проявляло себе оптимально), а також з урахуванням вимог, закономірностей і нагод, які воно знаходить у суспільному оточенні. Цей процес відточування й удосконалення починається в стосунках дитини з матір'ю, у процесі спонтанної ігрової поведінки, яка відбувається в цьому обмеженому, але все ж таки соціальному контексті. Коли ж дитина подорослішає так, що зможе бодай тимчасово підпорядковувати внутрішню ієрархію емоційних і мотиваційних функцій рівню свідомих, висловлюваних, абстрактних цілей («пограймо в будиночок!»), вона буде готовою гратися з іншими в дедалі складніший та витонченіший спосіб⁶.

Як зазначив прославлений віковий психолог Жан Піаже⁷, гра з іншими залежить від колективного визначення дитиною та її ігровими партнерами спільної мети. Колективне визначення спільної мети — мети гри — пов'язане зі встановленням правил співпраці та конкуренції для досягнення тієї мети. Усе це разом утворює справжній соціальний мікрокосм. Кожне суспільство можна розглянути як варіацію на цю ігрову тему — *e pluribus unum*^{*}. Причому в ефектив-

* Із багатьох єдине (лат.).

них і гідних суспільствах неодмінними для застосування є засадничі правила чесної гри, які поширюються на взаємини в різних ситуаціях у різний час. Ігри, як і розв'язання проблем, живуть довго, лише якщо вони повторювані та якщо повторюваність спирається на сталі правила. Піаже, наприклад, припускав, що ігри, у які грають із власної волі, мають перевагу над іграми, нав'язаними примусово, оскільки частину енергії доводиться витратити на примус замість самої гри (хоч би в чому вона полягала). Є певні дані про наявність таких добровільних ігор навіть серед тварин⁸.

Універсальні правила чесної гри передбачають, зокрема, здатність приборкувати свої емоції та інтуїтивні прагнення в процесі співпраці й конкуренції задля досягнення ігрової мети (це істотна умова, без якої гра неможлива взагалі), а також (як ми вже зазначали) спроможність і готовність установити взаємовигідну взаємодію в різний час та в різних ситуаціях. Життя ж — то не просто гра, а серія ігор, кожна з яких має щось спільне з іншими (те, що робить її грою, хай чим це є), але й має щось особливе (інакше ігор не було б багато). Щонайменше у грі передбачено визначену точку старту (дитячий садок, рахунок 0:0, перше побачення, перша робота), щоб далі досягати більшого, у ній задають певну процедуру досягнення більшого, а також установлюють бажану мету (закінчення навчання у школі, переможний рахунок, постійні романтичні стосунки, престижну кар'єру). Завдяки цим спільним ознакам усіх ігор існує й ігрова етика — точніше, метаєтика, — яка формується за висхідною, охоплюючи всі ігри. Тому найкращим гравцем є не той, хто переміг у будь-якій окремій грі, а той, кого, зокрема, найбільше інших гравців запросило зіграти найширшу серію ігор. Саме тому ви говорили своїм дітям фразу, значення якої, можливо, на той момент ще не розуміли з усією чіткістю: «Головне — не виграти чи програти. Головне — як ти граєш!»^{*}. Тож як потрібно грати, щоб бути найбажанішим грав-

* Це розуміють навіть щури. Як Панксепп — один із засновників розділу психології, який назвали афективною неврологією, а також надзвичайно винахідливий, сміливий і обдарований дослідник — упродовж багатьох років аналізував роль гри в розвитку й соціалізації щурів (див. J. Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions* [New York: Oxford University Press, 1998], зокрема розділ про гру, 280–99). Щури

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті nashformat.ua](#)

цем? Яку структуру треба сформувати в собі, щоб уможливити таку гру? Ці два запитання взаємопов'язані, бо структура, яка дає вам змогу грати належно (з дедалі більшою, звичною чи автоматизованою точністю) постає лише в процесі постійного вправлення в мистецтві належної гри. Де ви можете навчитися грати? Скрізь... якщо вам щастить і ви пильнуєте.

полюбують ігри. Особливо їм подобається грати в сутичку, надто якщо це молоді самці. Вони так захоплюються грою, що добровільно працюють — наприклад, багато разів натискають на важіль, — щоб отримати нагоду потрапити на арену, де на них уже чекають інші. Коли двоє молодих щурів зустрічаються в такій ситуації вперше, вони оцінюють один одного та встановлюють, хто з них домінує. Якщо один хоч на десять відсотків більший за другого, він зазвичай виграє всі фізичні сутички, але тварини продовжують битися, хоча більша майже завжди перемагає меншу. Якщо ви схильні розглядати встановлення ієрархії як еквівалент силового панування, то це був би кінець гри: більший, дужчий щур переміг. Крапка. Але насправді тут немає крапки, хіба що ці щури зустрічаються лише раз. Вони живуть у соціальному середовищі, тож взаємодіють із тими самими особинами знову й знову. Тому колись розпочата гра триває, а правила врегульовують не так окремий сеанс гри, як його повторення. Коли панування встановлено, щури можуть грати далі, й роблять це зовсім не так, як тоді, коли б'ються по-справжньому (схоже «боротьба» з кімнатною собачкою відрізняється від нападу собаки на людину). Більший щур може перемагати меншого щоразу. Але це порушує правила (насправді метаправила, бо їх можна спостерігати лише в ланцюжку повторюваних сеансів гри). Метою повторюваної гри є не панування, а продовження процесу. Це не означає, що встановлене на початку панування не має значення. Воно дається взнаки, зокрема в тому, які ролі візьмуть на себе щури під час своєї другої зустрічі. Менший щур тепер мусить запросити більшого до гри, а більший зобов'язаний прийняти це запрошення. Перший грайливо стрибає навколо другого, проявляючи своє бажання пограти. Другий, більший, поводить себе з нехиттю, прохолодно і трохи зневажливо (бо тепер це його прерогатива), — але якщо він порядний щур, то приєднується до розваги, бо в глибині душі справді хоче грати. Однак — і це ключовий момент гри — якщо більший щур не дозволить меншому перемогти себе значну кількість разів (за оцінкою Панксепа, 30–40 відсотків), то менший припиняє демонструвати запрошення до гри. В такому разі це для нього вже не розвага. Отже, якщо більша тварина вдається до силового панування (як громилу), — а вона може таке зробити, — то програє на вищому рівні (там, де важить найбільша тривалість розваги), навіть коли на нижчому рівні «виграє» частіше. Що це означає? Найважливіший висновок — у тому, що сила в розбудові ієрархії не є стабільною основою, яка має оптимально скеровувати повторювану взаємодію. І це справедливо не лише для щурів. Альфа-самці принаймні в деяких групах приматів значно прихильніші до решти членів групи, ніж менші члени тієї самої групи. Отже, їхнє панування теж не має суто силового характеру (див. F. B. M. de Waal and M. Suchak, “Prosocial Primates: Selfish and Unselfish Motivations”, *Philosophical Transactions of the Royal Society of London: Biological Science* 365 (2010): 2711–22; див. також F. B. M. de Waal, *The Surprising Science of Alpha Males*, TEDMED 2017, bit.ly/primate_ethic).

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті nashformat.ua](#)

КОРИСНІСТЬ ДУРНЯ

Перебувати на найнижчому щаблі ієрархії корисно. Це може допомогти вам розвинути вдячність і скромність. *Вдячність*: є люди, компетентніші за вас, і вам варто було б мудро тішитися цим фактом. У вашій підготовці потрібно заповнювати багато важливих пробілів, зважаючи на те, скільки складних і серйозних проблем нам усім доводиться розв'язувати. Вам варто відчувати справжню вдячність за те, що так багато людей навколо вас заповнюють ці пробіли корисними навичками та досвідом. *Скромність*: ліпше припустити своє невігластво й навчитися, ніж припустити свою обізнаність і ризикнути виставити себе сліпцем. Значно краще подружитися з невідомим, ніж із відомим, бо першого незлічено багато, а другого мало. Якщо вас завели у скруту чи загнали в кут — а це надто часто трапляється через вашу вперту й непохитну відданість якимось підсвідомо виплеканим припущенням, — то вам може допомогти лише те, чого ви досі не опанували.

Необхідно та корисно бути початківцем, а в дечому й залишатися ним. Саме тому в колоду карт Таро, яку полюбляють екстрасенси, романтики, ворожки та пройдисвіти, входить Дурень. Варіант цієї карти наведено на початку розділу. Цей Дурень — вродливий юнак зі зведеними догори очима, він мандрує десь у горах під яскравими сонячними променями, але ось-ось зробить (чи може вже робить?) необережний крок просто в урвище. А втім, його сила саме в тому, що він воліє ризикнути падінням — ризикнути знов опинитися на найнижчому рівні. Не здатний навчатися той, хто не воліє стати дурнуватим початківцем. Це одна з причин, чому Карл Юнг вважав Дурня архетипним передвісником постаті так само архетипного Визволителя — досконалого індивіда.

Початківцю, дурневі, треба завжди бути терплячим і толерантним — до себе та інших. Часом інші люди можуть вважати його прояви невігластва, недосвідченості та невміння ознаками безвідповідальності й справедливо їх засуджувати. Але часто буває, що нездалість дурня ліпше розглянути не як справжній моральний недолік, а як неминучий наслідок істотної уразливості кож-

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті nashformat.ua](#)

ного індивіда. Багато великого починається як мале, недолуге та непридатне. Цей урок пронизує і народну, і класичну, традиційну культуру. Згадаймо, наприклад, Піноккіо та Сімбу в мультфільмах Діснея, або магічного Гаррі Поттера в книжках Джоан Роулінг. Піноккіо починає як дерев'яна маріонетка, долю якої вирішують усі, крім неї самої. Король Лев починає як наївне левенятко, котре не підозрює, що зловмисний і підступний дядько використовує його в ролі пішака у своїх планах. Учень школи магії — нелюбий родичам сирота, який спить у запиленій комірці та головним ворогом якого є Волдеморт, котрий цілком може бути самим Сатаною.

Так само великі герої міфів часто з'являються на світ за найубогіших обставин (наприклад, як дитина ізраїльської рабині чи як народжений у вбогих яслах) та великої небезпеки (згадаймо рішення фараона вбити всіх новонароджених єврейських хлопчиків і набагато пізніший схожий наказ Ірода). Але сьогоднішній початківець є завтрашнім господарем. Отже, навіть ті, хто досяг багато (але хоче ще більшого), мають і надалі вважати себе неуспішними, цінувати прагнення опанувати нові компетенції, ретельно й зі справжньою скромністю коритися правилам певної гри, а також розвивати знання, самоконтроль і дисципліну, без яких неможливо здійснити наступний крок.

У той період, коли я писав ці рядки, ми разом із дружиною, сином і донькою відвідали один ресторан у Торонто. На шляху до столу мене зупинив молодий офіціант і спитав, чи можна зі мною трохи поговорити. Він розповів, що дивився мої відео, слухав мої подкасти, читав мою книжку — і, як наслідок, змінив ставлення до своєї професії, яка має відносно низький статус (хоча є корисною та необхідною). Він припинив критикувати свою роботу і себе за її виконання, натомість вирішив бути вдячним і шукати будь-яких нагод, що можуть йому трапитися. Він твердо вирішив бути стараннішим, надійнішим та подивитися, що станеться, коли працюватиме якнайзавзятіше. Зі щирою усмішкою хлопець сказав мені, що за останні шість місяців він тричі отримував підвищення.

Цей юнак зрозумів, що кожне становище, в якому він може опинитися, має вищий потенціал, ніж йому спершу здається (над-

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)

то коли його погляд затьмарений цинізмом та образою на своє низьке положення). Зрештою, ресторан — не таке вже й просте місце, а той конкретний заклад був частиною розлогої національної мережі високоякісних ресторацій. Щоб добре працювати в такому місці, офіціантам треба ладнати з кухарями — а всі знають, що це дуже непросте та мудроване панство. Також офіціантам важливо бути приязними і ввічливими з відвідувачами. Вони мусять постійно пильнувати й пристосовуватися до дуже змінного робочого навантаження: в житті офіціанта завжди чергуються моменти поспіху та простою. Їм необхідно з'являтися на роботу вчасно, тверезими і бадьорими. Треба з належною повагою ставитися і до тих, кому вони підпорядковані, й до тих, хто перебуває на нижчому за них щаблі ієрархії (наприклад, посудників). Якщо вони роблять усе це і їм трапилося працювати у високопрофесіональному закладі, то невдовзі виявиться, що їм нелегко знайти заміну. Клієнти, колеги та начальство почнуть ставитися до них дедалі краще. Перед ними відчиняться двері, які раніше були для них зачиненими, навіть невидимими. Ба більше, набуті ними вміння виявляться корисними й в інших сферах — хай ці працівники вирішили зростати в ієрархії рестораторів, продовжити свою освіту чи повністю змінити кар'єрний шлях (у такому разі вони залишать свою роботу з пошаною від колишніх працедавців і значно вищими шансами на виявлення наступної нагоди).

Цілком очікувано юнак, який заговорив зі мною, був у захваті від того, що з ним сталося. Стрімке кар'єрне зростання надійно і переконливо погамувало його стурбованість своїм статусом, збільшення заробітку теж не нашкодило. Молодик прийняв свою роль початківця і саме завдяки цьому переріс її. Він відкинув легковажно-цинічне ставлення до свого місця у світі та до власного оточення, пристав на ту структуру і той щабель у ній, який йому запропонували. Він почав бачити нагоди та можливості там, де раніше його засліплювала власна гординя. Припинив обмовляти соціальну інституцію, частиною якої став, і почав виконувати свою роль як належить. І розвиток у скромності окупився з надлишком.

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті **nashformat.ua**](#)