



**Jordan B.
Peterson**

**Řád
není
všechno**

**12 dalších pravidel
pro život**

Argo

Jordan B. Peterson

**Jordan B.
Peterson**

**Řád
není
všechno**

**12 dalších pravidel
pro život**

Argo

Přeložila Veronika Volhejnová

Copyright © Dr. Jordan B. Peterson, 2020

All rights reserved.

Czech edition © Argo, 2021

Translation © Veronika Volhejnová, 2021

ISBN 978-80-257-3648-7 (váz.)

ISBN 978-80-257-3696-8 (e-kniha)

*Mé manželce Tammy Maureen Robertsové Petersonové,
kterou hluboce miluji už padesát let a která je podle mého názoru
obdivuhodná ve všech ohledech a nad všechny představy.*

PÁR SLOV OD AUTORA V DOBĚ PANDEMIE

Není to jednoduchý úkol, psát literaturu faktu v době, kdy šíření nemoci covid-19 vyvolalo globální krizi. V jistém smyslu se zdá absurdní myslet v této obtížné době vůbec na cokoli jiného kromě této choroby. Na druhou stranu, spojovat všechny myšlenky jakékoli současné práce pouze s existencí pandemie – která nakonec pomine – mi také nepřipadá správné, protože normální životní problémy se dříve či později (naštěstí) zase vrátí do předí. Autor tedy v dnešní době nevyhnutelně udělá buď jednu chybu (bude se příliš soustředit na pandemii, jejíž délka trvání je nejistá, a v důsledku toho bude jeho kniha okamžitě zastaralá), nebo druhou chybu (bude pandemií ignorovat, což je něco jako tvářit se, že císař není nahý).

Když jsem si tohle všechno rozvážil a zkonzultoval se svými vydavateli, rozhodl jsem se napsat *Řád není všechno: 12 dalších pravidel pro život* podle plánu připraveného před několika lety a soustředit se na věci, které se netýkají jen současné doby (a riskovat tedy spíš druhou chybu než tu první.) Ostatně je docela možné, že ti, kdo se rozhodnou si knihu přečíst nebo si poslechnout její audioverzi, budou docela rádi, že se mohou soustředit na něco jiného než na koronavirus a jeho zničující důsledky.

PŘEDEHRA

Pátého února 2020 jsem se probudil na jednotce intenzivní péče – v Moskvě. Byl jsem připoutaný patnácticentimetrovými popruhy k bokům postele, protože když jsem o sobě nevěděl, byl jsem tak neklidný, že jsem se pokoušel vytrhnout si kanyly z ruky a z jipky odejít. Cítil jsem se bezmocný a zmatený, nevěděl jsem, kde jsem, a lidé kolem mě mluvili cizím jazykem. Nebyla tam ani moje dcera Mikhaila a její manžel Andrej, kteří měli povolené jen krátké návštěvy a nesměli být u toho, když mě lékaři probouzeli. Kromě toho jsem byl rozčilený, že tam vůbec jsem, a když za mnou dcera za pár hodin přišla, vylil jsem si na ní vztek, ačkoli si to ani v nejmenším nezasloužila. O nejrůznější moje potřeby bylo postaráno velmi svědomitě, navíc navzdory obrovským logistickým problémům, jaké nutnost vyhledat lékařskou péči v naprosto cizí zemi přináší. Na několik předcházejících týdnů si nevzpomínám vůbec a vím jen velice málo z toho, co se odehrálo od chvíle, kdy jsem v polovině prosince nastoupil do nemocnice v Torontu. Jedna z mála věcí, které jsem si z prvních dnů roku pamatoval, bylo psaní této knihy.

Řád není všechno jsem z valné většiny napsal a prakticky celý zredigoval v době, kdy mou rodinu postihoval jeden vážný zdravotní problém za druhým, občas i současně. Většina těch událostí se stala předmětem veřejné debaty, a zaslouží si tedy podrobnější vysvětlení. Nejdřív, v lednu 2019, musela Mikhaila vyhledat chirurga, aby jí nahradil umělý kloub v kotníku, který jí implantovali před deseti lety. Původní operace nebyla provedená správně; kloub jí působil nepříjemné bolesti a pohybové obtíže a nakonec téměř přestal fungovat. Během operace a těsně po ní jsem s ní strávil týden v nemocnici ve švýcarském Curychu.

Na začátku března moje manželka Tammy podstoupila v Torontu rutinní operaci běžné a ve valné většině léčitelné rakoviny ledviny. Měsíc a půl po této operaci, při které jí odstranili třetinu řečeného orgánu, jsme se dozvěděli, že ji ve skutečnosti postihla nesmírně vzácná zhoubná forma nemoci, která má prakticky stoprocentní pravděpodobnost úmrtí do jednoho roku.

Dva týdny nato jí chirurgové odstranili i zbývající dvě třetiny postiženého orgánu a značnou část souvisejícího lymfatického systému v břiše. Zdálo se, že operace postup nemoci zastavila, ale zase způsobila, že z jejího teď poškozeného lymfatického systému prýštilo obrovské množství tekutiny – až čtyři litry denně. Tomuto stavu se říká ascites a je skoro stejně nebezpečný jako původní nemoc. Jeli jsme na konzultaci se specializovaným lékařským týmem do Filadelfie. Tam během devadesáti šesti hodin od chvíle, kdy jí poprvé injekčně vpravili do těla barvivo z makového oleje – umožňující získat jasnější zobrazení z magnetické rezonance a tomografie –, dokázali ztráty tekutin úplně zastavit. K tomuto průlomů došlo přesně v den třicátého výročí naší svatby. Zotavila se rychle, a jak se zdá, úplně – což je jak důkaz štěstí, bez kterého se nikdo z nás neobejde, tak její vlastní obdivuhodné síly a odolnosti.

Mezitím se ale bohužel začalo zdraví bortit mně. Začátkem roku 2017 jsem začal užívat léky proti úzkosti. Všechno nasvědčovalo tomu, že během Vánoc roku 2016 jsem snědl něco, co vyvolalo autoimunitní reakci.* Ta způsobila akutní a neustávající úzkost a také mi byla pořád hrozná zima, bez ohledu na to, jak moc jsem se oblékl a do kolika příkrývek jsem se zabalil. Kromě toho mi tak dramaticky poklesl tlak, že kdykoli jsem se pokusil vstát, zatmělo se mi před očima a musel jsem si dřepnout, což se opakovalo i pětkrát šestkrát za sebou. Prakticky vůbec jsem nespál. Rodinný lékař mi předepsal benzodiazepin a lék na spání.

* Nemoc, která zničila Mikhaile kotník i kyčel, také souvisela s imunitou, a moje manželka měla některé příznaky artritidy podobné jejím. O tom se zmiňuji proto, abych osvětlil, proč nás jako první logické vysvětlení napadla právě autoimunitní reakce.

Ten jsem si vzal párkrát a nechal jsem toho; léčba benzodiazepinem prakticky okamžitě odstranila strašné příznaky, které mě trápily, včetně nespavosti, takže léky na spaní jsem už nepotřeboval. Benzodiazepin jsem bral prakticky přesně tři roky, protože můj život byl v té době nezvykle stresující (vyměnil jsem právě klidný život univerzitního profesora a lékaře na klinice za bouřlivou existenci veřejně známé osobnosti), a byl jsem přesvědčen, že benzodiazepin je – jak se o něm často tvrdí – relativně neškodná látka.

Všechno se ovšem změnilo v březnu 2019, na začátku bitvy, kterou o své zdraví svedla má žena. Po Mikhailině hospitalizaci, operaci a rekonvalescenci, o níž jsem se už zmínil, se moje úzkost znatelně zhoršila. Proto jsem rodinného lékaře požádal o zvýšení dávky benzodiazepinu, abych nezatěžoval ani sebe, ani své okolí. Po úpravě dávky jsem ovšem bohužel zaznamenal zřetelné zvýšení negativních emocí. Nechal jsem si dávku znova zvýšit (bylo to v době, kdy jsme se museli vyrovnat s Tammyinou druhou operací a jejími důsledky, čemuž jsem zhoršení přičítal), ale úzkost naopak ještě vzrostla. Nenapadlo mě, že jde o paradoxní reakci na lék (která byla později diagnostikována); považoval jsem to za návrat depresivních tendencí, které mě trápily už roky.* Každopádně v květnu toho roku jsem přestal benzodiazepin užívat docela a na doporučení psychiatra, se kterým jsem to konzultoval, jsem během týdne vyzkoušel dvě dávky ketaminu. Ketamin, nestandardní anestetikum/ psychedelikum, má občas obrovský a prudký pozitivní účinek na depresi. Se mnou to neudělalo nic, kromě dvou devadesátiminutových pekelných tripů. Zmocnil se mě pocit, pronikající až do morku kostí, že mám všechny představitelné důvody ke studu a výčitkám svědomí a že všechny mé pozitivní zkušenosti neznamenají vůbec nic.

Pár dnů po tom druhém ketaminovém zážitku jsem začal trpět těžkými abstinenčními příznaky po vysazení benzodiazepinu,

* Bral jsem inhibitory zpětného vstřebávání serotoninu, jako je například Celexa, skoro dvě desítky let a měly na mě velmi pozitivní účinek, až do roku 2016, kdy jsem radikálně změnil způsob stravování a zdálo se, že léky už nejsou potřeba.

které se opravdu nedaly snést – úzkost, jakou jsem ještě v životě nezažil, nezvladatelný neklid a potřeba pohybu (odborně zvaná akatizie), těžké sebedestruktivní myšlenky a naprostá absence jakéhokoli pocitu štěstí. Rodinný přítel – lékař – mě upozornil na to, jak nebezpečné může prudké vysazení benzodiazepinu být. Začal jsem ho tedy brát znova – ale v menší dávce, než k jaké jsem se předtím dopracoval. Mnohé příznaky se zmírnily, ale ne všechny. Na ty zbylé jsem začal brát ještě antidepresivum, které se mi v minulosti velice osvědčilo. Jenže teď mělo pouze ten účinek, že jsem byl vyčerpaný a spal jsem každý den o čtyři hodiny déle – což jsem v době, kdy Tammy bojovala s vážnými zdravotními problémy, opravdu nemohl potřebovat –, a navíc zdvojnásobilo až ztrojnásobilo mou chuť k jídlu.

Asi po třech měsících hrozných úzkostí, neovladatelné hypersonnie, mučivé akatizie a přehnané chuti k jídlu jsem odjel na americkou kliniku, která se specializuje na benzodiazepinové abstinenční příznaky. Přes upřímnou snahu mnoha tamních psychiatrů klinika nedokázala nic jiného než pomalu dávky benzodiazepinu snižovat, jenže negativní důsledky takového postupu jsem už pociťoval a nedaly se zmírnit (a nezamírnily) ani ústavní léčbou.

Přesto jsem na klinice strávil několik měsíců. Nastoupil jsem tam v polovině srpna, pouhých pár dní poté, co se Tammy zotavila z komplikací po druhé operaci, a zůstal tam až do druhé poloviny listopadu, kdy jsem se v dost hrozném stavu vrátil domů do Toronta. Tou dobou se moje akatizie (porucha projevující se neklidem a nutkavou potřebou pohybu, o které jsem se už zmiňoval) zhoršila natolik, že jsem v jakékoli pozici nebyl schopen ani chvilku klidně sedět nebo ležet, aniž by mi to působilo nesmírné trápení. V prosinci jsem nastoupil do místní nemocnice, a tím končí všechny moje vzpomínky až do chvíle, kdy jsem se probral v Moskvě. Později jsem se dozvěděl, že mě Mikhaila a Andrej začátkem ledna 2020 z torontské nemocnice odvezli, protože byli přesvědčení, že tamní způsob léčení působí víc škody než užítku (a když jsem se o tom později dozvěděl, zcela jsem s nimi souhlasil).

Navíc se později ukázalo, že už v Kanadě jsem dostal oboustranný zápal plic. Nikdo to ovšem nezjistil a neléčil dřív, než jsem se ocitl v Moskvě; tím se ještě víc zkomplikovala situace, ve které jsem se nacházel po svém probuzení na jednotce intenzivní péče. V Rusku jsem ovšem byl především proto, aby mi klinika usnadnila odvykání benzodiazepinu; tato procedura je v Severní Americe buď neznámá, nebo považovaná za příliš nebezpečnou. Vzhledem k tomu, že jsem nedokázal snést sebemenší snížení dávky – až na to první omezení před několika měsíci –, uvedli mě na klinice do umělého spánku, abych v něm přečkal ty vůbec nejhorší abstinenční příznaky. Tento proces začal 5. ledna a trval devět dní. Během té doby jsem byl také napojen na přístroj, který mechanicky reguloval mé dýchání. 14. ledna mi vysadili anestetika a odintubovali mě. Na pár hodin jsem se vzbudil a nějak sdělil Mikhaile, že už netrpím akatizíí. Nic z toho si ale nepamatuji.

Dne 23. ledna mě přeložili na jinou JIP, která se specializuje na neurologickou rehabilitaci. Vzpomínám si, že šestadvacátého jsem se na krátkou dobu probral, a další vzpomínku mám až na ono úplnější probuzení 5. února, o kterém jsem už psal – těch deset dní mezitím jsem strávil v barvitém, intenzivním blouznění. Jakmile pominulo, přestěhovali mě do jiného, menšího a domáctějšího léčebného centra na předměstí Moskvy. Tam jsem se musel znova učit chodit do schodů a ze schodů, zapínat si knoflíky na šatech, sám si lehnout do postele, položit ruce ve správné pozici na klávesnici počítače a psát. Navíc jsem pořádně neviděl – nebo přesněji, neuměl jsem užívat končetiny tak, aby správně reagovaly na to, co vidím. Pár týdnů nato, když problémy s vnímáním a koordinací víceméně zmizely, odletěli jsme – Mikhaila, Andrej, jejich malá dcera a já – na Floridu, abychom si užili klidné období zotavování v teple a na slunci (což bylo po chladné a šedé moskevské zimě víc než příjemné). To bylo těsně předtím, než po celém světě vypukla pandemie covid-19.

Na Floridě jsem se pokoušel pomalu přestat užívat léky, které mi na moskevské klinice předepsali. Ještě stále jsem neměl cit v levé ruce a v levém chodidle, obě ty končetiny se mi trásly, cukaly

mi svaly na čele, trpěl jsem záchvaty křečí a ochromující úzkostí. Jak jsem snižoval dávky léků, tyto příznaky sílily, a nakonec to dopadlo tak, že po dvou měsících jsem se vrátil k předepsaným dávkám. To byla jednoznačná porážka; ukázalo se, že optimismus, v jehož důsledku jsem se o snižování pokoušel, nebyl oprávněný. Navíc jsem se zase dostal na takovou úroveň medikace, jaké jsem se předtím pokoušel zbavit a těžce za to zaplatil. Naštěstí se mnou celou tu dobu byl někdo z rodiny nebo přátel, a jejich přítomnost mi dodávala dostatečnou motivaci vydržet i v době, kdy se příznaky zdály nesnesitelné, především ráno.

Koncem května, tři měsíce po odletu z Ruska, začínalo být zjevné, že můj stav se spíš horší než lepší. Spoléhat neustále na pomoc lidí, které jsem měl rád a kteří měli rádi mě, bylo jednak nefér a jednak dlouhodobě neudržitelné. Mikhaila a Andrej už nějakou chvíli komunikovali se srbskou klinikou, která k problému abstinence příznaků po vysazení benzodiazepinu přistupuje novým způsobem, a zařídili mi přesun pouhé dva dny poté, co se země dosud izolovaná kvůli pandemii opět otevřela.

Nebudu tvrdit, že z toho, co postihlo mou manželku, mě a ty, kdo o ni pečovali, vzešlo nakonec nějaké vyšší dobro. To, co se jí stalo, bylo skutečně příšerné. Víc než půl roku každé dva tři dny prožívala nějakou vážnou a život ohrožující zdravotní krizi, a pak se ještě musela vyrovnat s mou nemocí a nepřítomností. Já jsem zase žil s vědomím, že mohu kdykoli ztratit ženu, která byla mou přítelkyní padesát let a manželkou třicet; pozoroval jsem, jak těžce to zasáhlo další členy rodiny včetně našich dětí; a navíc se vyrovnával s těžkými a děsivými následky lékové závislosti, do které jsem nevědomky zabředl. Nechci nic z toho zlehčovat tvrzením, že se z nás v důsledku toho stali lepší lidé. Můžu ale zodpovědně říct, že tak blízké setkání se smrtí mou manželku motivovalo k tomu, aby se začala věnovat vlastnímu duchovnímu a tvůrčímu rozvoji bezprostředněji a důsledněji, než by tomu asi jinak bylo, a mne k tomu, abych v této knize použil nebo při redakci ponechal jen ta slova, která si svůj význam zachovala i v podmínkách krajně tíživých. Za to, že ještě žijeme, rozhodně

vděčíme příbuzným a přátelům (o kterých se konkrétně zmiňuji v Dohře k této knize). Je ale také pravda, že jsem ve smysluplné práci na knize – v níž jsem pokračoval po celou právě vylíčenou dobu, až na ten čas, který jsem strávil v bezvědomí v Rusku – našel jednak důvod k životu a jednak způsob, jak si ověřit použitelnost myšlenek, s nimiž jsem se potýkal.

Nikdy jsem myslím netvrdil – ani ve své předchozí knize, ani v téhle –, že by za každých okolností stačilo žít podle popsaných pravidel. Řekl jsem – alespoň doufám – asi toto: Když vás dostihne a pohltí chaos; když vás nebo někoho milovaného příroda stihá nemocí; když tyranie rozerve na kusy něco cenného, co jste vybudovali; je užitečné znát i druhou stranu mince. Všechno to neštěstí je jen trpčí polovina příběhu lidské existence; ale je tu ještě hrdinství a vznešenost lidského ducha, která nás žádá, abychom na sebe dobrovolně brali zodpovědnost, a tím nám nabízí spásu. Přehlízet tuto polovinu příběhu je nebezpečné; život je tak těžký, že pokud zapomeneme, že v něm existuje i hrdinství, riskujeme, že přijdeme o všechno. Tak daleko to nechceme nechat dojít. Místo toho je třeba dodat si odvahy, zvednou hlavu, správně a pozorně zhodnotit situaci a žít nejlépe, jak žít můžeme.

Jsou tu zdroje síly, které máte sami v sobě a můžete z nich čerpat; ačkoli snad nefungují úplně tak, jak by měly, budou možná stačit. Je tu cenné poučení, jež si můžete odnést ze svých chyb – pokud si je dokážete přiznat. Jsou tu léky a nemocnice, jsou tu lékaři a ošetřovatelky, kteří se opravdu a statečně snaží postavit vás zase na nohy a pomoci vám překonat každý další den. Je tu váš charakter a odvahy, a když i ty budou ubity k smrti a vy budete připravení hodit ručník do ringu, je tu ještě charakter a odvahy těch, na kterých vám záleží a kterým záleží na vás. A s tímhle vším to možná, snad, dokážete nějak překonat. Já vám můžu říct, co zatím zachránilo mě – láska k mé rodině; jejich láska ke mně; povzbuzení příbuzných a přátel; a také fakt, že jsem i v nehlubší propasti pořád měl smysluplnou práci, se kterou jsem se mohl potýkat. Musel jsem se přinutit usednout k počítači. Musel jsem se po celé ty nekonečné měsíce, kdy na mě útočily hrůza a strach,

vždycky znova přinutit soustředit, dýchat, nepronést vážně míněně „k čertu s tím“. Dokázal jsem to taktak. Víc než půlku té doby jsem byl přesvědčený, že v některé z těch mnoha nemocnic umřu. Jsem přesvědčený, že kdybych byl propadl roztrpčení, byl by to můj konec – a považuji za velké štěstí, že jsem se tomu osudu vyhnul.

Není snad možné, že bychom se dokázali lépe vypořádat s nejistotou, s hrůzami přírody, tyranii kultury a zlovolností svou i cizí (ačkoli není záruka, že by nás to vždycky vysvobodilo ze strašné situace, ve které jsme se ocitli), kdybychom byli lepšími a odvážnějšími lidmi? Kdybychom usilovali o vyšší hodnoty? Kdybychom byli opravdovější? Nezvýšila by se tím pravděpodobnost, že se kolem nás budou projevovat spíš pozitivní stránky naší existence? Není snad možné, že kdyby naše cíle byly dost vznešené, naše odvaha dostatečná, náš smysl pro pravdu neomylný, mohlo by Dobro takto vzniklé snad... ty hrůzy ospravedlnit? Ne, to není tak docela pravda, ale přesto se to pravdě blíží. Tento postoj a takové jednání by přinejmenším dokázaly dát našemu životu dostatečný smysl, aby nás všechen ten strach a hrůza nezničily a nezměnily okolní svět v místo, které až příliš nápadně připomíná peklo.

Proč *Řád není všechno*? V jistém smyslu je to jednoduché. Řád je prozkoumané území. Řád vládne tehdy, pokud jednání, které považujeme za vhodné, přináší žádané výsledky. Takový stav věci vnímáme pozitivně, protože zaprvé naznačuje, že jsme se přiblížili tomu, oč stojíme, a zadruhé nám potvrzuje, že naše představa o způsobu fungování světa zůstává dostatečně přesná. Ovšem každý řád, bez ohledu na to, jak je bezpečný a pohodlný, má své nedostatky. Naše povědomí o tom, jak ve světě fungovat, zůstává věčně neúplné – jednak je nesmírně mnoho věcí, které neznáme, jednak jsme k některým záměrně slepí a jednak se svět se svým sklonem k entropii neustále nečekaně proměňuje. A kromě toho, jestliže se neuváženě snažíme vymýtit nebo nebrat v úvahu všechno neznámé, můžeme se pokoušet světu vnutit řád přehnaně rigidní. Když takové snahy zajdou příliš daleko, hrozí totalita – snažíme se totiž mít plně pod kontrolou něco, co

se kontrolovat nedá, dokonce ani teoreticky ne. Riskujeme tak nebezpečné omezování psychologických a společenských změn nezbytných k průběžné adaptaci na proměnlivý svět. Nezbytvá nám tedy nic jiného než překročit hranice řádu a vstoupit do jeho pravého opaku: do chaosu.

Jestliže řád je stav, kdy stačí jednat v souladu s těžce získanou moudrostí, aby se skutečně stalo to, co chceme, pak chaos je stav, kdy se z potenciálu kolem nás náhle vynoří něco, co jsme neočekávali nebo k čemu jsme zůstávali slepí. Fakt, že se něco v minulosti už mnohokrát stalo, není ještě žádnou zárukou, že se to v budoucnu stane zase.¹ Vždycky bude existovat oblast mimo hranice toho, co známe a můžeme předvídat. Chaos je anomálie, novost, nepředvídatelnost, proměna, rozvrat a až příliš často propad; věci, které jsme dosud brali jako samozřejmost, se ukáží nespolehlivé. Občas se chaos projeví zlehka; jeho záhady se odhalují lákavým způsobem, který v nás vyvolává zvědavost a zájem. To se obvykle (ačkoli ne nezbytně) stane tehdy, když k neznámému přistupujeme dobrovolně, disciplinovaně a s pečlivou přípravou. Jindy se nečekané věci projeví děsivě, náhle a náhodně, takže nás zničí a rozloží, až se dáваме jen velmi obtížně znova dohromady – pokud to vůbec dokážeme.

Nedá se říct, že by byl v zásadě lepší stav řádu, nebo stav chaosu. To je nesprávný pohled na věc. Ovšem ve své předchozí knize *12 pravidel pro život: Protílátka proti chaosu* jsem se víc soustředil na to, jak napravit důsledky přílišného chaosu.² Na náhlé a nepředvídatelné změny obvykle reagujeme tím, že se fyziologicky i psychicky připravíme na nejhorší. Protože pouze sám Bůh ví, co to „nejhorší“ může být, my se v naší nevědomosti musíme chystat na všechny možnosti. A s takovou průběžnou přípravou je ten problém, že pokud je jí příliš, vyčerpává nás. To ale v žádném případě neznamená, že by se chaos měl odstranit (což ostatně stejně nelze), ačkoli jak jsem opakovaně zdůraznil ve své předchozí knize, k neznámému je potřeba přistupovat s rozvahou. To, čeho se nedotkne nic nového, stagnuje; život bez zvědavosti – bez onoho instinktu, který nás postrkuje do neznáma – by