

JORDAN B. PETERSON

12 UUTTA ELÄMÄNOHJETTA

JÄRJESTYKSEN JÄLKEEN

»Jordan B. Peterson on läntisen maailman
vaikutusvaltaisimman intellektuellin juuri nyt.»

– The New York Times



12

UUTTA
ELÄMÄN-
OHJETTA

Järjestyksen jälkeen

Jordan B. Peterson

SUOMENNOS TERO VALKONEN



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI



Codex Bezae -sitaatin suomentanut Pasi Hyytiäinen

William Shakespearen *Hamlet*-sitaatin suomentanut Matti Rossi

William Wordsworthin runositaatit suomentanut Yrjö Jylhä

Englanninkielinen alkuteos *Beyond order. 12 more rules for life*

Copyright © 2020 Jordan B. Peterson

Originally published in English by Portfolio, an imprint of Penguin Random House

Suomenkielinen laitos © Tero Valkonen ja WSOY 2021

ISBN 978-951-0-47318-4

PAINETTU EU:SSA

*Vaimolleni Tammy Maureen Roberts Petersonille,
jota olen viisikymmentä vuotta syvästi rakastanut ja
joka on mielestäni kaikin tavoin ja
käsityskyvyn ylittävästi ihailtava.*

Sisällys

Huomautus tekijältä pandemian aikaan 9

Alkusoitto 11

- OHJE 1** Älä harkitsematta väheksy sosiaalisia instituutioita tai luovia saavutuksia 25
- OHJE 2** Kuvittele kuka voisit olla ja pyri sitten helyttömästi sitä kohti 69
- OHJE 3** Älä kätke epämieluisia asioita sumuun 103
- OHJE 4** Huomaa että siellä, missä vastuusta on luistettu, piilee mahdollisuus 123
- OHJE 5** Älä tee sellaista mitä inhoat 149
- OHJE 6** Hylkää ideologia 163
- OHJE 7** Työskentele ainakin yhden asian parissa niin uutterasti kuin pystyt ja katso mitä tapahtuu 183
- OHJE 8** Pyri tekemään kotisi yhdestä huoneesta mahdollisimman kaunis 201
- OHJE 9** Jos vanhat muistot yhä painavat, käy ne läpi huolellisesti kirjoittamalla 227
- OHJE 10** Työskentele hartaasti ja suunnitelmallisesti sen eteen, että romantiikka säilyy parisuhteessasi 261
- OHJE 11** Älä salli itsesi muuttua kaunaiseksi, petolliseksi tai ylimieliseksi 295
- OHJE 12** Ole kärsimyksestäsi huolimatta kiitollinen 343
- Päätöslisäke 361
- Huomautukset 367
- Hakemisto 376

Kuvitus

1. **Narri:** Innoittajana Pamela Colman Smithin *The Fool*, Rider-Waiten Tarot-korttipakasta, Rider & Son (1910).
2. **Materia Prima:** Innoittajana Hermes Trismegistuksen *Occulta philosophia* (1613). Taustalla myös H. Nolliuksen *Theoria philosophiae hermeticae* (Hanoviae: Apud P. Antonium, 1617).
3. **Pyhä Yrjö ja lohikäärme:** Innoittajana Paolo Uccellon *Pyhä Yrjö ja lohikäärme* (n. 1458).
4. **Atlas ja hesperidit:** Innoittajana John Singer Sargentin *Atlas and the Hesperides* (n. 1922–1925).
5. **Langennut enkeli:** Innoittajana Alexandre Cabanelin *Langennut enkeli* (1847).
6. **Yhteistilallamme:** Innoittajana B. Deykinin *Yhteistilallamme ei ole sijaa papeille ja kulakeille* (1932).
7. **Oppipoika:** Innoittajana Louis-Emile Adanin *Oppipoika* (1914).
8. **Iiriksiä:** Innoittajana Vincent van Goghin *Iiriksiä* (1890).
9. **Pyhän Antoniuksen kiusaus:** Innoittajana Martin Schongauerin *Pyhän Antoniuksen kiusaus* (n. 1470–1475).
10. **Lemmenjuoma:** Innoittajana Aubrey Beardsleyn *How Sir Tristram Drunk of the Love Drink* (1893).
11. **Saatana:** Innoittajana Gustave Dorén *Saatana* John Miltonin teoksesta *Kadotettu Paratiisi* (Lontoo: Cassell & Company Ltd., 1905).
12. **Pyhä Sebastian:** Innoittajana Martin Schongauerin *Pyhä Sebastian* (n. 1480).

Huomautus tekijältä pandemian aikaan

Asiaproosateoksen valmistelu maailmanlaajuisen COVID-19-kriisin aikana tuntuu häkellyttävältä. Jollakin tavalla vaikuttaa älyttömältä edes ajatella näinä vaikeina aikoina mitään muuta. Tuntuisi kuitenkin virheeltä yhdistää kaikki teoksen ajatukset nimenomaan pandemiaan, joka sekin loppuu aikanaan, sillä normaalin elämän ongelmat palaavat ennen pitkää etualalle (luojan kiitos). Juuri nyt työskentelevä kirjoittaja tekee toisin sanoen väistämättä virheen joko siten, että keskittyy kestoltaan epävarmaan pandemiaan liikaa ja tulee tuottaneeksi jo ilmestyessään vanhentuneen kirjan, tai siten, että jättää koko asian noteeraamatta, mikä on vähän sama kuin ei huomaisi sitä kuuluisaa virtahepoa olohuoneessa.

Mietittyäni tätä perinpohjaisesti ja keskusteltuani asiasta kustantajani kanssa päätin kirjoittaa *12 uutta elämänohjetta* -teoksen vuosia sitten laatimani suunnitelman mukaisesti ja keskittyä kysymyksiin, jotka eivät ole nykytilanteen aiheuttamia (teen siis yllä kuvaamistani virheistä luultavimmin jälkimmäisen). Saattaa myös olla että ne, jotka ovat päättäneet lukea tämän kirjan tai kuunnella sen ääniversion, keskittyvät mielellään johonkin muuhun kuin koronavirukseen ja sen aiheuttamaan tuhoon.

Alkusoitto

Heräsin 5. helmikuuta 2020 teho-osastolla, kaikista maailman paikoista vieläpä Moskovassa. Minut oli kiinnitetty sänkyyn vajaan parinkymmenen sentin lieoilla, sillä olin ollut tiedottomana niin ahdistunut, että olin yrittänyt irrottaa letkuja kädestäni ja lähteä koko osastolta. Olin hämmentynyt ja turhautunut, koska en tiennyt missä olin, ympärilläni puhuttiin vierasta kieltä enkä nähnyt tyttärtäni Mikhailaa ja hänen miestänsä Andreyta, jotka saivat käydä luonani vain tiettyinä aikoina eivätkä olleet paikalla kun heräsin. Olin myös vihainen, koska ylipäänsä olin siellä, ja kun tyttärenti tunteja myöhemmin saapui, koetin syöksyä hänen kimppuunsa. Tunsin itseni petetyksi, vaikka totuus oli kaikkea muuta. Monet ihmiset olivat nimitäin huolehtineet moninaisista tarpeistani ja ratkoneet suuria logistisia ongelmia, joita seuraa siitä, kun lähtee hakemaan lääketieteellistä apua vieraasta maasta. Minulla ei ole muistikuvaa edellisviikkojen tapahtumista eikä juuri muistoja siitä, mitä oli tapahtunut joulukuun puolivälin jälkeen, jolloin menin torontolaiseen sairaalaan. Kun palauttelin mieleeni vuoden ensimmäisiä päiviä, yksi harvoista muistamistani asioista oli tämän kirjan työstäminen.

Suuri osa *12 uutta elämänohjetta* -teoksen kirjoitustyöstä ja melkein koko sen toimittaminen tapahtui aikana, jolloin perhettäni vaivasivat peräkkäiset ja päällekkäiset vakavien sairauksien kaudet, joista keskusteltiin myös julkisesti ja jotka on siksi syytä selittää yksityiskohtaisemmin. Tammikuussa 2019 Mikhailan piti ensinnäkin mennä kirurgin pakeille korjauttamaan suuri osa tekonilkastaan, jonka hän oli saanut noin kymmenen vuotta aiemmin, sillä alkuperäinen ei ollut missään

vaiheessa täydellinen, se aiheutti paljon kipua ja täten liikkumisvaikeuksia sekä alkoi ennen pitkää pettää kokonaan. Vietin hänen kanssaan viikon zürichiläisessä sairaalassa, kun hänelle tehtiin operaatio ja hän aloitteli toipumista.

Maaliskuun alussa vaimoni Tammy meni Torontossa melko rutiininomaiseen leikkaukseen, jossa häneltä piti poistaa varsin yleinen ja hoitamiskelpoinen munuaissyöpä. Munuaisesta poistettiin kolmannes, ja puolitoista kuukautta myöhemmin selvisi, että hänellä oli itse asiassa äärimmäisen harvinainen sairaus, johon sairastuneista kuolee ensimmäisen vuoden kuluessa lähes jokainen.

Kirurgit poistivat kahden viikon päästä loput sairaasta munuaisesta, samoin kuin suuren osan vatsan alueen lymfaattisesta järjestelmästä. Leikkaus tuntui pysäyttävän syövän, mutta lymfaattinen järjestelmä alkoi vuotaa nestettä (jopa neljä litraa päivässä) kyloperitoneumina tunnetun ilmiön takia, mikä puolestaan oli yhtä vaarallinen ongelma kuin alkuperäinen sairaus. Lähdimme hoidettavaksi Philadelphiaan, missä häneen ruiskutettiin unikonsiemenöljypohjaista väriainetta, jolla piti parantaa CAT- tai MRI-kuvia mutta joka neljän vuorokauden kuluessa sai nestevuodon loppumaan. Lämpimurto tapahtui 30-vuotishääpäivänämme. Hän toipui nopeasti ja ilmeisen täysin, mikä todistaa sekä hänen ihailtavasta voimastaan ja vastustuskyvystään että onnesta, jota ilman kukaan ei voi elää.

Mutta valitettavasti minun terveyteni alkoi romahtaa. Olin alkanut käyttää ahdistuslääkettä alkuvuodesta 2017, sillä jokin joululomalla 2016 syömäni johti ilmeiseen autoimmuunireaktioon.* Se teki minusta herkeämättömän ahdistuneen, minkä lisäksi minulla oli koko ajan hyytävän kylmä riippumatta siitä, miten pukeuduin tai miten monta peittoa päälleni vedin. Myös verenpaine laski niin, että silmissäni sumeni aina noustessani seisomaan ja jouduin kyyristelemään ainakin puolenkymmentä kertaa ennen uutta yritystä. Lisäksi kärsin lähes

* Mikhailin nilkan tuhonnut, myös lonkan tekonivelleikkauksen edellyttänyt sairaus oli sekin immuunipohjainen, minkä lisäksi vaimollakin oli samantyyppisiä reuman kaltaisia oireita. Mainitsen tämän kuvastaakseni sitä, miksi immuunijärjestelmäpohjainen reaktio tuli mieleen ja vaikutti järkevältä.

totaalisen tuntuudesta unettomuudesta. Perhelääkärimme määräsi bentsodiatsepiinia ja uniongelmiin toista lääkettä. Otin jälkimmäistä vain jokusen kerran, sillä bentsodiatsepiini poisti melkein heti kaikki karneat oireet, myös unettomuuden, joten siihen ei tarvittu omaa lääkitystä. Käytin bentsodiatsepiinia lähes täsmälleen kolme vuotta, koska elämäni vaikutti tuolloin luonnottoman stressaavalta (kyseessä oli jakso, jolloin yliopistoprofessorin ja terapeutin rauhallinen elo muuttui julkisuuden henkilön myrskyisäksi todellisuudeksi) ja koska kuvittelin että kyseessä oli suhteellisen vaaraton aine, kuten bentsodiatsepiineista usein sanotaan.

Kaikki kuitenkin muuttui maaliskuussa 2019 vaimoni terveysongelmien myötä. Ahdistukseni paheni huomattavasti, kun Mikhaila joutui yllä kuvatusti sairaalaan ja alkoi toipua leikkauksestaan. Niinpä pyysin perhelääkäriä nostamaan bentsodiatsepiiniannosta, jottei ahdistus vaivaisi minua enkä minä vaivaisi sillä muita. Valitettavasti se kuitenkin lähinnä voimisti kielteisiä tunteita. Pyysin että annosta kasvatettaisiin lisää (koetimme silloin pärjätä Tammyn toisen leikkauksen ja sen komplikaatioiden kanssa, ja mielsin aiempaakin vakavamman ahdistuksen liittyvän siihen), mutta ahdistus vain paheni. En tulkinnut sitä paradoksaaliseksi reaktioksi lääkkeeseen (miksi se myöhemmin diagnosoitiin) vaan minua vuosikausia piinanneen masennustaipeuksen paluuksi.* Lopetin bentsodiatsepiinien käytön joka tapauksessa sen vuoden toukokuussa ja kokeilin jo viikon kuluessa kahta ketamiiniannosta, joita psykiatri minulle suositteli. Ketamiini, joka on epätavallinen puudutusaine / psykedeeli, auttaa joskus masennukseen huomattavasti ja nopeasti. Minun kohdallani se ei tuottanut kuin kaksi puolentoista tunnin matkaa helvettiin. Tunsin luissani, että minun tuli kantaa syyllisyyttä ja häpeää kaikesta enkä ollut saavuttanut myönteisillä kokemuksillani mitään.

Muutama päivä toisen ketamiinikokemuksen jälkeen aloin kärsiä bentsodiatsepiinivieroituksesta, joka oli kerta kaikkiaan sietämätöntä:

* Olin käyttänyt Celexan kaltaisia serotoniinin takaisinoton estolääkkeitä melkein kaksikymmentä vuotta ja saanut niistä suurta apua, mutta lakkasin käyttämästä niitä alkuvuodesta 2016, koska suuri muutos ruokavaliossa tuntui tekevän ne tarpeettomiksi.

ahdistus oli paljon pahempi kuin koskaan ennen, olin hallitsemattoman levoton ja tunsin valtavaa liikkumisen pakkoa (viralliselta nimeltään akatisia) sekä päällekkäviä itsetuhon tunteita, eikä kerrassaan mikään tuottanut minulle mielihyvää. Lääkärinä työskentelevä perheuttumme kertoi minulle bentsodiatsepiinivieroituksen vaaroista. Aloin siis käyttää ainetta jälleen, joskin pienempää annosta kuin se, johon olin aiemmin asteittain päätynyt. Monet oireet helpottivat, joskaan eivät kaikki. Pärjätäkseni jäljelle jääneiden kanssa aloin ottaa myös masennuslääkettä, josta oli aiemmin ollut suurta hyötyä. Siitä ei kuitenkaan seurannut kuin niin raju väsymys, että jouduin nukkumaan vähintään neljä tuntia enemmän vuorokaudessa – mikä ei ollut Tammy'n terveysongelmien vuoksi lainkaan hyvä juttu – ja myös ruokahaluni kaksin- tai kolminkertaistui.

Kärsittyäni kolmisen kuukautta hirveästä ahdistuksesta, rajusta liikaunisuudesta, karmean kiduttavasta akatisiasta ja ylenmääräisestä ruokahalusta matkustin amerikkalaisklinikalle, joka väitti erikoistuneensa nopeaan bentsodiatsepiinivieroitukseen. Vaikka sen monet psykiatrit tekivät parhaansa, klinikalla kyettiin vain annoksen lievään pienentämiseen, mutta kärsin jo entuudestaan sen aiheuttamista riehkoista, joita puolestaan ei pystytty noteerattavasti helpottamaan.

Menin klinikalle elokuun puolivälissä vain muutama päivä sen jälkeen, kun Tammy oli toipunut leikkauskomplikaatioista, ja viivyin siellä marraskuun loppuun, jolloin palasin entistä huonommassa kunnossa Torontoon. Hallitsematon liikkuminen eli akatisia oli tässä vaiheessa pahentunut niin, etten kyennyt istumaan tai lepäämään missään asennossa käytännössä hetkeäkään ajautumatta syvään ahdingon valtaan. Joulukuussa menin paikalliseen sairaalaan, ja tässä kohtaa tietoisuuteni heräämistä edeltävistä tapahtumista häviää. Sain myöhemmin tietää, että Mikhaila ja Andrey siirsivät minut tammikuun alussa sieltä pois, sillä heidän käsityksensä mukaan hoidosta oli minulle enemmän haittaa kuin hyötyä (mihin näkemykseen yhdyin, kun itse pääsin asioista perille).

Venäjäällä herättyäni tilannetta mutkisti vielä se, että olin saanut Kanadassa molemminpuolisen keuhkokuumeen, jota ei sen paremmin

huomattu kuin hoidettu ennen kuin teho-osastolla Moskovassa. Olin kuitenkin klinikalla ennen muuta siksi, että minut voitaisiin vieroittaa bentsodiatsepiineista menetelmällä, joka oli Pohjois-Amerikassa joko tuntematon tai liian vaaralliseksi mielletty. Annosta oli pienennetty ensimmäisen kerran kuukausia aiemmin, minkä jälkeen pienentäminen osoittautui sietämättömäksi, joten minut vaivutettiin klinikalla koomaan, jotta voisin pysyä pahimpien vieroitusoireiden aikaan tajuttomana. Hoito käynnistyi 5. tammikuuta ja kesti yhdeksän päivää, jotka vietin hengityskoneessa. Intubaatio ja puudutus lopetettiin 14. tammikuuta. Heräsin muutamaksi tunniksi ja ilmoitin Mikhailille, etten enää kärsinyt akatisiasta, joskaan en itse muista tästä mitään.

23. tammikuuta minut siirrettiin toiselle, neurologiseen kuntoutukseen erikoistuneelle teho-osastolle. Muistan heränneeni toviksi 26. päivänä ja palanneeni pysyvämmiin tietoiseksi 5. helmikuuta, kuten yllä kuvasin – väliin jäävät kymmenen päivää menivät tavattoman voimakkaan deliriumin kourissa. Sen hälvettyä siirryin vähemmän laitospainoiseen kuntoutuskeskukseen Moskovon ulommilla esikaupunkialueilla. Jouduin opettelemaan uudelleen portaissa kävelyn, vaatteiden napittamisen, omin avuin sänkyyn menemisen, käsien laskemisen näppäimistölle ja sillä kirjoittamisen. Vaikutti etten nähnyt aivan oikein – tai täsmällisemmin ilmaistuna en osannut liikuttaa raajoja oikein suhteessa havaintoihini. Kun aisti- ja koordinaatio-ongelmat muutamaa viikkoa myöhemmin käytännössä loppuivat, Mikhaila, Andrey, heidän lapsensa ja minä matkustimme Floridaan, jossa minun oli määrä päästä toipumaan rauhassa ja auringonpaisteessa (jota todella odotin keski-talven Moskovon kylmän harmauden jälkeen). Tämä oli siis ajatuksena juuri ennen kuin koronapandemia aiheutti maailmanlaajuisen hälytystilan.

Yritin Floridassa irtautua moskovalaisklinikon määräämästä lääkityksestä, vaikka kärsin yhä lamaavasta ahdistuksesta, kohtausoireista, vasemman käden ja jalan turtuudesta sekä vasemman puolen raajojen ja otsalihasten tärinästä. Lääkemääriä vähennettäessä kaikki oireet pahe-nivat varsin selvästi, ja noin kahden kuukauden kuluttua päädyin tilanteeseen, jossa annokset olivat samat kuin Venäjällä alkujaan määrättyt.

Se tuntui kovalta tappiolta, sillä käytön vähentämistä innoittanut optimismi murskaantui täysin ja jouduin palaamaan annoksiin, joiden pienentämisyrityksestä olin jo kalliisti maksanut. Seuranani oli luoja kiitos perheenjäseniä ja ystäviä, joiden tuki motivoi, vaikka oireet muuttuivat sietämättömiksi, etenkin aamuisin.

Toukokuun lopulla, kolme kuukautta Venäjältä lähdön jälkeen, oli ilmeistä että tilani itse asiassa huononi, ja tuntui sekä kestävämmältä että epäreilulta nojata ihmisiin joita rakastin ja jotka rakastivat minua. Mikhaila ja Andrey olivat ottaneet yhteyttä serbialaisklinikkaan, jolla harjoitettiin uudenlaista bentsodiatsepiinivieroitusta, ja he järjestivät siirtoa sinne vain kaksi päivää sen jälkeen, kun maa avautui alkuperäisen pandemiasulun jälkeen.

En yritä väittää, että vaimolleni, minulle ja vaimoni hoitoon osallistuneille sattuneet asiat edesauttoivat suurempaa hyvää. Se, mitä vaimolleni tapahtui, oli perinpohjaisen kammottavaa. Hänellä oli vakavia ja lähes hengenvaarallisia terveysongelmia kahden tai kolmen päivän välein yli puolen vuoden ajan, minkä jälkeen hän joutui tulemaan toimeen sairauteni ja poissaoloni kanssa. Minä puolestani jouduin valmistautumaan siihen, että menettäisin ihmisen, joka oli ollut viisikymmentä vuotta ystäväni ja kolmekymmentä vuotta vaimoni ja kohtaamaan sen jälkeen kaiken, mitä menetys aiheuttaisi hänen muissa perheenjäsenissään, muiden muassa lapsissamme, sekä vakavat ja karneat seuraukset siitä lääkeaineriippuvuudesta, johon olin tietämättäni ajautunut. En aio vähätellä näitä asioita väittämällä, että kaiken sen läpi eläminen teki meistä jotenkin vahvempia. Sen voin kuitenkin sanoa, että kuoleman partaalle joutuminen motivoi vaimoani tarkastelemaan hengellistä ja luovaa kehitystään koskevia kysymyksiä aiempaa välittömämmin ja utterammin, ja minä puolestani kirjoitin ja toimitusvaiheessa säästin tästä teoksesta vain ne sanat, jotka säilyttivät merkityksensä myös äärimmäisen kärsimyksen keskellä. Saamme ilman muuta kiittää perhettä ja ystäviä (joita kiitän erityisesti kirjan Päätöslisäkkeessä), että olemme ylipäänsä elossa, mutta on myös niin, että juuri merkityksellinen uppoutuminen kirjoitustyöhön, joka jatkui Venäjällä koettua kuukauden tiedottomuutta lukuun ottamatta läpi

koko kuvaamani ajan, tarjosi minulle sekä syyn jatkaa elämää että keinon arvioida, mitkä puntaroimistani ajatuksista olivat kestäviä.

En mielestäni ole väittänyt sen paremmin edellisessä kuin tässäkin kirjassa, että esittämieni ohjeiden pohjalta eläminen sinänsä riittäisi. Sen sijaan olen mielestäni väittänyt ja toivon väittäneeni, että kun kaaos puskee päälle ja ahmaisee sinut, kun luonto sälyttää sinulle tai rakkaallesi sairauden taakan tai kun hirmuvalta repii jonkin rakentamasi palasiksi, on hyödyllistä tiedostaa tarinan toinenkin puoli. Kaikki kokemamme onnettomuudet ovat vain olemassaolon kertomuksen katkera puoli, jossa ei oteta huomioon pelastuksen sankarillisuutta tai ihmisluonnon ylväyttä, joka edellyttää tietynlaisen vastuun kantamista. On vaarallista jättää tämä toinen puoli noteeraamatta, sillä elämä on niin vaikeaa, että olemassaolon sankarillisen puolen unohtaminen voi osoittautua kohtalokkaan kalliiksi virheeksi. Emmekä me halua sitä. Sen sijaan meidän tulee pysyä rohkeina, olla luovuttamatta, tarkastella asioita huolella ja perinpohjaisesti ja elää niin hyvin kuin taidamme.

Sinulla on voimavaroja, joihin voit nojata, ja vaikka ne eivät välttämättä ole kummoiset, ne saattavat silti riittää. Sinulla on kaikki se, minkä voit oppia, jos suostut hyväksymään virheesi. Sinulla on lääkkeet ja sairaalat, lääkärit ja sairaanhoitajat, jotka aidosti ja urheasti hoitavat sinut takaisin tolпилlesi ja auttavat päivästä toiseen. Sinulla on myös luonteesi ja urheutesi, ja jos ne on piesty lyttyyn ja olet valmis heittämään pyyhkeen kehään, sinulla on kaikkien niiden luonne ja urheus, joista välität ja jotka välittävät sinusta. Ja ehkä, todellakin ehkä, on niin että kaiken sen avulla sinä selviät. Voin paljastaa mikä on toistaiseksi pelastanut minut: rakkaus perhettä kohtaan, perheen rakkaus minua kohtaan, sekä perheeltä että ystäviltä saamani kannustus ja se, että minulla oli merkityksellistä työtä, jonka parissa saatoin uurastaa myös kärsimyksen kourissa. Jouduin todella pakottamaan itseni tietokoneen ääreen. Jouduin pakottamaan itseni keskittymään, hengittämään ja olemaan heittämättä koko hommaa helvettiin (sekä sanojen että asenteen tasolla) niinä loputtomina kuukausina, jolloin olin ahdistuksen ja kauhun vallassa. Se onnistui hädin tuskin. Yli puolet ajasta

olin varma, että kuolisin jossain niistä sairaaloista, joihin olin joutunut. Uskon myös, että jos olisin äitynyt esimerkiksi kaunaiseksi, olisin menehtynyt – ja olen onnekas, koska säästyin sellaiselta kohtalolta.

Vaikka siitä ei aina olisi apua karmeassa tilanteessa, niin voisiko olla niin, että me kaikki pärjäisimme paremmin epävarmuuden, luonnon kauhujen, kulttuurin hirmuvallan ja sekä oman että toisten pahan-tahtoisuuden kanssa, mikäli olisimme ihmisinä parempia ja urheampia? Jos tavoittelisimme korkeampia arvoja? Jos olisimme totuudenmukaisempia? Eivätkö kokemuksen hyvää tuottavat tekijät silloin suuremmalla todennäköisyydellä toteutuisi ympärillämme? Voisiko olla mahdollista, että jos pyrkimyksesi olisivat tarpeeksi ylväät, rohkeutesi riittävä ja totuudentavoittelusi helymätöntä, niin sen tuottama hyvä voisi... no, ei suoranaisesti oikeuttaa kaikkea kauheaa. Ei olisi oikein sanoa niin, mutta lähellä jotain sellaista kuitenkin ollaan. Kuvailemani asenne ja toiminta voisi ainakin tuoda elämään niin paljon merkitystä, ettei kauhun ja pelon kohtaaminen romahduttaisi meitä ja muuttaisi koko ympäröivää maailmaa joksikin, joka liikaakin muistuttaa helvettiä.

Mistä kirjan nimi *Järjestyksen jälkeen*? Asia on tavallaan yksinkertainen. Järjestys tarkoittaa entuudestaan tunnettua ja tutkittua aluetta. Me elämme järjestyksen maailmassa, kun asianmukaiseksi katsottu toiminta tuottaa tuloksia, joihin olemme pyrkineet. Me suhtaudumme tuloksiin myönteisesti, sillä ne ensinnäkin osoittavat, että olemme päässeet lähemmäs haluamaamme, ja toiseksi ne osoittavat, että maailman toimintaa koskeva teoriamme on yhä riittävän tarkka. Kaikilla järjestyksen tiloilla on kuitenkin puutteensa, olivatpa ne miten turvallisia ja mukavia tahansa. Tietomme siitä, kuinka toimia maailmassa, pysyy ikuisesti riittämättömänä – osin siksi että pysymme perustavanlaatuisen tietämättöminä kaiken tuntemattoman valtavuudesta, osin siksi että ainakin joissain asioissa me haluammekin olla sokeita ja osin siksi että maailma, jossa entropia herkeämättä vaikuttaa, muuttuu aina odottamattomin tavoin. Lisäksi järjestys, jota pyrimme maailmaan luomaan, voi muuttua suoranaisten jäykäksi, koska meillä voi olla tarpeeton pyrkimys poistaa näkökentästä kaikki tuntematon.

Kun tällainen hanke menee liian pitkälle, uhkana on totalitarismi, joka haluaa hallita kaikkea myös niissä tilanteissa, joissa se ei ole edes periaatteessa mahdollista. Seurauksena voi olla jopa vaarallisen voimakas halu rajoittaa psykologisia ja yhteiskunnallisia muutoksia, jotka parhaiten edistäisivät jatkuvasti muuttuvaan maailmaan sopeutumista. Niinpä meillä on väistämättä tarve mennä myös järjestyksen tuolle puolen kohti sen vastakohtaa, kaaosta.

Jos järjestys on paikka, jossa haluamamme tekee itsensä tiettäväksi, kun toimimme vaivalla saavutetun viisauden pohjalta, niin kaaos on paikka, jossa kaikki meille tuntematon tai kaikki mille olemme pysyneet sokeina ilmaantuu meitä ympäröivästä potentiaalista. Se, että jokin on tapahtunut monta kertaa ennenkin, ei suinkaan takaa, että samoin tulee käymään myös tulevaisuudessa.¹ Aina on jotain kaiken sen ulkopuolella, minkä tunnemme ja kykenemme ennustamaan. Kaaos on poikkeusta, uutuutta, ennustamattomuutta, muutosta, häiriötä ja usein myös alaspäin menemistä, kun kaikki se, mitä olemme pitäneet itsestään selvänä, osoittautuukin epäluotettavaksi. Toisinaan se tekee itsensä tiettäväksi lempeästi, paljastaa salaisuutensa kokemuksessa, joka tekee meistä uteliaita, toimeen tarttuvia ja kiinnostuneita. Tämä on erityisen todennäköistä joskaan ei väistämätöntä silloin, kun lähestymme ymmärrykselle vierasta vapaaehtoisesti, huolellisesti valmistautuen ja kurinalaisesti. Toisinaan taas odottamaton tekee itsensä tiettäväksi kammottavasti, äkkinäisesti, sattumanvaraisesti, jolloin suunnitelmat pettävät ja me hajoamme, ja sen jälkeen kaiken korjaaminen edellyttää suurta ponnistelua – jos se ylipäättään onnistuu.

Sen paremmin järjestyksen kuin kaaoksenkaan tila ei sinällään ole toista parempi. Arvottaminen olisi väärä tapa tarkastella asiaa. Edellinen teokseni *12 elämänohjetta: käsikirja kaaosta vastaan* keskittyi kuitenkin ylenmääräisen kaaoksen seurausten korjaamiseen.² Kun kohtaamme äkillisen ja ennustamattoman muutoksen, reagoimme sekä kehon että mielen tasolla valmistautumalla pahimpaan mahdolliseen. Ja koska vain itse Jumala tietää, mikä voisi olla pahinta, meidän tietämättömien täytyy valmistautua kaikkeen. Jatkuvan valmistautumisen ongelma on puolestaan siinä, että liian pitkälle vietyinä se uuvuttaa.

Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että kaaoksesta tulisi hankkiutua täysin eroon (mikä on joka tapauksessa mahdotonta), vaikka tuntemattoman kanssa tulee toimia harkitusti, kuten edellinen kirjani toistuvasti painotti. Kaikki, mitä uutuus ei pääse koskettamaan, väljähtyy, ja elämä olisi ilman muuta tavattoman paljon köyhempää ilman uteliaisuutta, vaistoa joka puskee meitä kohti tuntematonta. Uusi on myös jännittävä, mieltä kiinnittävää ja innostavaa, kunhan se ei tunkeudu elämään vakautta ja muuta olemista sietämättömästi häiritsevällä vauhdilla.

12 *elämänohjeen* tapaan myös tämä teos kuvailee ohjeita pidemmästä 42 ohjeen luettelosta, joka julkaistiin alun perin Quora-nimisellä kysymyksiä ja vastauksia sisältävällä verkkosivulla. Toisin kuin edellinen kirjani, *Järjestyksen jälkeen* käsittelee ennen muuta sitä, kuinka liiallisen turvan ja hallinnan vaarat voisi parhaiten välttää. Ymmärryksemme on riittämätöntä, kuten saamme nähdä aina kun asiat menevät täysin suunnitelmien vastaisesti, joten meidän tulee pitää toinen jalka järjestyksen maailmassa ja tavoitella toisella varovaisesti maailmaa järjestyksen ulkopuolella. Meitä siis ajaa eteenpäin tarve tutkia ja löytää kaikkein syvin merkitys pysyttelemällä rajalla, jossa olemme toisaalta niin turvassa, että pelko pysyy aisoissa, mutta opimme samalla kaiken aikaa, kun kohtaamme sen, minkä kanssa emme ole vielä saavuttaneet sopua tai mihin emme ole tottuneet. Juuri tämä merkitystä hakeva vaisto, joka on pelkkää ajattelua paljon syvempi, ohjaa meitä elämässä parhaiten, ja juuri sen ansiosta emme muserru ylivoimaisten asioiden alle tai törmää toiseen yhtä vaaralliseen kohtaloon, nimittäin siihen että kangistamme ja kavennamme elämämme vanhentuneiden, ahtaiden tai liian ylpeästi kannatettujen arvo- ja uskomusjärjestelmien painolla.

Mistä siis täsmällisemmin kirjoitan? Ohje 1 kuvaa vakaiden ja ennustettavien yhteiskuntarakenteiden sekä yksilön psykologisen terveyden välistä suhdetta, esittää että luovien ihmisten täytyy päivittää näitä rakenteita, jotta ne säilyttävät elävyytensä. Ohje 2 analysoi satojen vuosien ikäistä alkemistista kuvaa, nojaa useisiin vanhoihin ja nykyaikaisiin tarinoihin sekä valaisee integroituneen ihmisen luonnetta ja kehitystä. Ohje 3 varoittaa siitä, miten vaarallista on vältellä kivun,

ahdistuksen ja pelon kaltaisten kielteisten tunteiden välittämää informaatiota, joka on psyyken jatkuvan uudistumisen kannalta elintärkeää.

Ohje 4 esittää, että ihmistä vaikeina aikoina kannatteleva merkitys ei löydy niinkään onnesta, joka on katoavaista, vaan siitä että kannetaan aikuinen vastuu itsestä ja muista. Ohje 5 kuvaa yhtä esimerkkiä, joka perustuu kokemuksiini kliinisenä psykologina ja joka havainnollistaa omantunnon määräysten noudattamisen henkilökohtaista ja yhteiskunnallista tärkeyttä. Ohje 6 kuvaa, miten vaarallista on mieltää monimutkaiset yksilölliset ja yhteiskunnalliset ongelmat seurauksiksi vain yhdestä muuttujasta, kuten sukupuolesta, yhteiskuntaluokasta tai valta-asemasta.

Ohje 7 keskittyy siihen, miten olennaisesti yhteen suuntaan kurinalaisesti pyrkiminen ja vaikeuksien äärellä sitkeyteen kykenevän luonteen rakentaminen liittyvät toisiinsa. Ohje 8 kuvaa, kuinka merkittävästi esteettiset elämykset auttavat ymmärtämään, mikä on totta ja hyvää ja meitä ihmisiä kannattelevaa. Ohje 9 esittää, että menneisyyden kokemukset, joiden mieleen palauttaminen sisältää yhä paljon kipua ja pelkoa, voidaan riisua pelosta vapaaehtoisen sanallisen ilmaisen ja tutkimisen keinoin.

Ohje 10 korostaa, kuinka tärkeää suoraviivainen neuvottelemine on, kun halutaan säilyttää hyvä tahto, molemminpuolinen välittäminen ja sydämellinen yhteistyö, joita ilman yksikään todellinen romanssi ei pysy voimissaan. Ohje 11 kuvailee ensin ihmiskokemuksen maailmaa tavalla, joka selittää, mikä motivoi kolmea yleistä mutta tavattoman vaarallista psykologisen reagoinnin tapaa, näyttää miten katastrofaalisia seurauksia johonkin tai kaikkiin niistä sortumisella voi olla ja kuvaa sitten vaihtoehtoisen tien. Ohje 12 esittää, että vaikka elämään väistämättä kuuluu tragedioita, kiitollinen asenne kuvastaa sitä ihailtavaa moraalista rohkeutta, jota me vaikealla ja ylämäkeen suuntautuvalla matkallamme tarvitsemme.*

* Voisi olla asianmukaista huomauttaa, että vaikka tämä kirja ja sen edeltäjä toimivat myös erillään, ne on suunniteltu kuvastamaan tasapainoa, jota niissä käsitellään. Juuri siksi ensimmäinen on – ainakin englanninkielisenä versiona – valkoinen ja toinen musta. Niistä muodostuu kokonaisuus, kuin taolainen yin ja yang.



Toivon kykeneväni esittämään nämä toiset 12 ohjetta jossain määrin viisaammin kuin ensimmäiset 12 neljä vuotta sitten – kiitos muun muassa kaiken hyödyllisen palautteen, jonka sain pyrkiessäni kuvailemaan ajatuksiani maailmanlaajuiselle yleisölle henkilökohtaisesti, YouTubessa sekä podcastini ja blogini välityksellä.* Toivon siis kyenneeni selventämään asioita, jotka mahdollisesti olivat edellisessä teoksessa vielä vajavaisia, ja tarjoamaan lisäksi paljon uutta. Lopuksi toivon, että tästä kirjasta on lukijoille henkilökohtaisella tasolla yhtä paljon hyötyä kuin ensimmäisistä 12 ohjeesta on näemmä ollut. Olen tuntenut valtavaa kiitollisuutta siitä, että niin monet ovat kertoneet saaneensa voimaa ajatuksista ja tarinoista, joita olen päässyt kertomaan.

* YouTube-kanavani löytyy osoitteesta www.youtube.com/user/JordanPetersonVideos. Podcastiini ja blogiini pääsee käsiksi osoitteessa jordanbpeterson.com.

»Älä tee, mitä vihaat.«

Odotettu jatko-osa
maailmanmenestykselle *12 elämänohjetta*

Kirjassaan *12 elämänohjetta* psykologian professori Jordan B. Peterson yhdisti nerokkaasti neurotiedettä, psykologiaa ja filosofiaa hahmotellakseen, mitä mielekäs elämä meiltä edellyttää. Teoksensa odotetussa jatko-osassa Peterson korostaa, että vaikka kaaoksen kesyttäminen on välttämätöntä hyvälle elämälle, liiallinen järjestys voi johtaa tylsistymiseen ja luovuuden kuolemaan. Niinpä hän rohkaisee lukijaa kulkemaan valtavirtaa vastaan ja löytämään potentiaalinsa epäonnistumisen ainaisesta riskistä huolimatta – 12 uuden, yllättävän ja provosoivan elämänohjeen avulla.

	
www.wsoy.fi	17.3 ISBN 978-951-0-47318-4