

# 12 правил жизни. Противоядие от хаоса

**Автор:**

[Джордан Питерсон](#)

12 правил жизни. Противоядие от хаоса

Джордан Питерсон

Сам себе психолог (Питер)

Современный мир – это цитадель порядка или царство хаоса? Мы появляемся на свет, чтобы стать вольными художниками Бытия или следовать универсальным Правилам? Отвечая на сложнейшие вопросы мироустройства, доктор Питерсон мастерски сплетает постулаты древних учений, великие литературные произведения и откровения современной науки и философии.

Лобстеры непреклонны и тверды, защищая свою территорию. Шимпанзе кровожадны и склонны к иерархии. Кошки дружелюбны, но живут сами по себе. Не теми ли путями идут люди, балансируя между добротой и озлобленностью, великодушием и обидой, благородством и мстительностью?

«12 правил жизни» – 12 бездонно простых истин, мудрые законы существования, низвергающие стереотипы и облагораживающие разум и дух читателя.

Джордан Питерсон – клинический психолог, философ, профессор психологии Университета Торонто. Занимается исследованием идеологии, религии, тоталитарных систем, личности и сознания. Его лекции и выступления набирают миллионные просмотры на YouTube, что сделало этого харизматичного преподавателя и мыслителя настоящим кумиром современной интеллектуальной молодежи.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Джордан Питерсон

12 правил жизни: противоядие от хаоса

12 RULES FOR LIFE

An Antidote to Chaos

JORDAN B. PETERSON

Foreword by Norman Doidge

Illustrations by Ethan Van Sciver

RANDOM HOUSE CANADA

Перевела с английского Нина Фрейман

Права на издание получены по соглашению с CookeMcDermid Agency, The Cooke Agency International и Synopsis Literary Agency.

© 2018 Dr. Jordan B. Peterson Originally published in English by Random House Canada

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2019

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Сам себе психолог», 2019

## Предисловие

Правила? Еще правила? Seriously? Разве без абстрактных правил, которые не учитывают наши уникальные личные ситуации, жизнь недостаточно сложна, недостаточно полна ограничений? А если учесть, что наши мозги пластичны и формируют различный жизненный опыт, какой смысл вообще ждать, что нам помогут какие-то правила?

Даже в Библии люди не требуют для себя правил. Когда после долгого отсутствия Моисей спускается с горы со скрижалями, на которых записаны десять заповедей, он находит детей Израиля пирующими. Четыреста лет они были рабами фараона и объектом его тирании, потом Моисей обрек их на скитания по жестокой и дикой пустыне еще на сорок лет, чтобы очистить их от рабства. Теперь, наконец-то свободные, они в оголтелой радости потеряв всякий контроль, дико танцуют вокруг идола – золотого тельца, символизирующего все виды коррупции.

– У меня есть для вас хорошие и плохие новости! – кричит им законодатель. – Какие вы хотите услышать сначала?

– Хорошие новости! – отвечают гедонисты.

– Я уговорил Его сделать из пятнадцати заповедей десять!

– Аллилуйя! – кричит буйная толпа. – А плохие новости?

– Прелюбодеяние все еще под запретом.

Правила все-таки будут, но, пожалуйста, пусть их будет не слишком много.

Мы двояко относимся к правилам, даже когда знаем, что они для нас хороши. Если мы – смелые души, если у нас есть характер, правила кажутся ограничивающими, оскорбляют нашу деятельность и нашу гордость за то, что мы сами работаем над своей жизнью. Почему нас должны судить по чужим правилам? А ведь нас судят. В конце концов, Бог дал Моисею не «Десять предложений», он дал Заповеди, и если я свободный деятель, моя первая реакция на заповеди может быть такой: никто, даже сам Бог, не должен говорить мне, что делать, даже если это хорошо для меня. Но история о золотом тельце также напоминает нам, что без правил мы быстро становимся рабами своих страстей, а в этом нет ничего освободительного.

История предлагает кое-что еще: без сопровождения, оставленные на свой собственный, неискушенный суд, мы вскоре начинаем ставить перед собой низкие цели и почитать качества, которые нас недостойны. И в таком случае животное-идол выявляет наши собственные животные инстинкты в совершенно неконтролируемой форме. Древняя еврейская история проясняет, как люди в давние времена относились к перспективе цивилизованного поведения при отсутствии правил, которые стараются заставить нас смотреть выше и поднимать стандарты.

Изящество библейской истории в том, что она не просто дает список правил, как юристы, законодатели или администраторы. Она встраивает их в драматичное повествование, которое иллюстрирует, зачем они нам нужны, упрощая тем самым их понимание. Так же и в этой книге профессор Питерсон не просто предлагает свои 12 правил, он еще и рассказывает истории, привнося в них свои знания из разных областей, иллюстрирует их и объясняет, почему лучшие правила не ограничивают нас полностью, а упрощают достижение наших целей и способствуют более полной, свободной жизни.

Я впервые встретил Джордана Питерсона 12 сентября 2004 года в доме наших общих друзей – телепродюсера Водека Семберга и интерна Эстеры Бекье. Это была вечеринка по случаю дня рождения Водека. Водек и Эстера – польские эмигранты. Они выросли в советской империи, где многие темы были под запретом, а обычные сомнения в определенных социальных договоренностях и философских идеях, не говоря уже самом режиме, могли привести к большой беде. Но теперь хозяин и хозяйка наслаждались легкими честными беседами, устраивая элегантные вечеринки, посвященные удовольствию говорить то, что

действительно думаешь, и слушать, как другие делают то же самое. Гости дарили друг другу и принимали в дар честные реплики, и главное правило гласило: «Говори откровенно».

Если беседа обращалась к политике, люди разных убеждений говорили друг с другом (и даже с нетерпением ждали такого разговора) в чрезвычайно редкой манере. Иногда собственные мнения или собственная правда Водека вырывались из него, как взрыв смеха. Тогда он обнимал того, кто заставил его смеяться или спровоцировал на разговор, гораздо более откровенный, чем сам он предполагал. Это была лучшая часть вечеринок: откровенность и теплые объятия Водека были наградой тем, кто затевал с ним разговор по душам. А живой голос Эстеры прокладывал верный путь к сердцам тех, кого она назначала своими слушателями. Взрывы правды не омрачали атмосферу вечера, они лишь способствовали новым освободительным взрывам правды и новому смеху, делая беседу более приятной. Восточные европейцы, такие, как чета Семберг-Бекье, были далеки от желания подавлять других людей. С ними вы чувствовали живительную откровенность и всегда знали, с чем и с кем имеете дело.

Романист Оноре де Бальзак однажды описал балы и вечеринки в своей родной Франции, отметив, что то, что казалось одной вечеринкой, всегда на самом деле было двумя. В первые часы собрание было захвачено скучными людьми, принимающими манерные позы, и визитерами, которые, возможно, приходили ради одной особой персоны, способной подтвердить их осознание красоты и статуса. И лишь потом, в поздние часы, когда большинство гостей уже разъезжались, начиналась вторая, настоящая вечеринка. Тогда уже беседу разделяли все присутствующие, и вместо чопорного, словно накрахмаленного воздуха комнату заполнял искренний смех. На вечеринках Эстеры и Водека такая предупредительная откровенность и интимность зачастую чувствовались уже с порога.

Водек – седой охотник с львиной гривой; он пребывает в вечном поиске потенциальных публичных интеллектуалов и знает, как определить людей, которые действительно могут говорить перед телекамерой и выглядят настоящими, потому что таковыми и являются (камера это выявляет). Он часто приглашает таких людей к себе в салон. В тот день Водек позвал профессора психологии из моего родного Университета Торонто, который отвечал необходимым требованиям: ум и эмоции у него шли в тандеме. Водек был первым, кто поставил Питерсона перед камерой и подумал о нем как об учителе

в поиске учеников, поскольку тот всегда был готов к объяснениям. На пользу Питерсону пошло то, что ему нравилась камера, и камера отвечала ему взаимностью.

В тот вечер накрытый в саду большой стол объединил привычное собрание словоохотливых виртуозов. Однако нас мучили жужжавшие, как папарацци, пчелы, к тому же, за столом был новый парень. Его акцент говорил о том, что он из Альберты, на нем были ковбойские сапоги, он игнорировал пчел и продолжал говорить как ни в чем не бывало. Он не умолкал, даже когда остальные играли в музыкальные стулья, чтобы спастись от назойливых насекомых, стараясь, тем не менее, оставаться за столом, поскольку этот новенький был весьма интересен.

У него есть эта странная привычка – говорить на глубочайшие темы с любым, кто оказывается рядом, в основном с новыми знакомыми, как будто это обычная светская беседа. А если он и вправду начинал светскую беседу, то интервал между фразами «Откуда вы знаете Водека и Эстеру?» или «Я раньше был пчеловодом, так что я к пчелам привык» и куда более серьезными предметами составлял наносекунды. Можно услышать, как такие вопросы обсуждают на вечеринках, где собираются профессора и профессионалы, но обычно разговор ведется между двумя специалистами в тихом уголке или, если он поддерживается всей группой, кто-нибудь обязательно начинает выпячивать себя. Но этот Питерсон, хоть и эрудит, не казался педантом. У него был энтузиазм ребенка, который, узнав что-то новое, тут же спешит со всеми поделиться своим открытием. До того как малыш поймет, насколько скучными могут быть взрослые, он считает, что если нечто оказалось интересным для него, таким оно будет и для других. Такое же впечатление производил Питерсон. Было что-то мальчишеское в этом ковбое, в том, как он предлагал темы, будто мы все выросли вместе в маленьком городке или в одной семье, будто мы все постоянно думали об одних и тех же проблемах человеческого существования.

Питерсон не был настоящим эксцентриком, на его счету значилось много традиционных достижений, он был профессором Гарварда и джентльменом (насколько им может быть ковбой), хоть и говорил «проклятье» и «черт подери» очень часто, в духе сельских жителей 1950-х годов. Но его зачарованно слушали, поскольку на самом деле он касался вопросов, которые беспокоили всех сидевших за столом.

Было что-то освободительное в компании человека настолько ученого, но говорящего таким ^отредактированным образом. Его мышление было в моторике, казалось, ему необходимо думать вслух, использовать для мышления свою моторную кору, но этот мотор должен был быстро вертеться, чтобы работать правильно, чтобы пойти на взлет. В этом не было маниакальности, но скорость его холостого хода была высока. Из него так и выскакивали одухотворенные мысли. В отличие от многих ученых, которые, если уж берут слово, то держат крепко, Питерсону, кажется, по-настоящему нравилось, если ему бросали вызов или поправляли. Он не вставал на дыбы и не начинал агрессивно ржать. Вместо этого он произносил простоватое «м-да», неохотно наклонял голову и качал ею, словно что-то проглядел, посмеиваясь над своими чрезмерными обобщениями. Он одобрял, когда ему показывали другую сторону вопроса. Стало ясно, что он вел диалог, размышляя сквозь призму проблемы.

Поражало в нем и еще кое-что: эрудит Питерсон оказался невероятно практичным. Его примеры были наполнены отсылками к повседневной жизни: к менеджменту, к тому, как делать мебель (он часто делает ее сам), как проектировать простой дом, украшать комнату (теперь это интернет-мем) и к другим специфическим вещам, связанным с образованием и созданием писательского онлайн-проекта, мешающего несовершеннолетним бросать школу. Этот проект вовлекает подростков в своего рода психоаналитическое упражнение, в рамках которого они должны выдавать свободные ассоциации о своем прошлом, настоящем и будущем (теперь это называется Программой самостоятельного авторства).

Мне всегда особенно нравились типажи Среднего Запада: люди прерий, люди с ферм (где они узнавали все о природе) или из маленьких городков (где они работали своими руками и делали самые разные вещи, проводили долгое время на улице, в жестких условиях), люди, которые зачастую занимались самообразованием и поступали в университет вопреки всему. Мне казалось, что они совершенно не похожи на своих изысканных, но несколько неестественных городских собратьев, для которых высшее образование было чем-то predetermined и потому зачастую воспринималось как нечто само собой разумеющееся – они считали его не самоцелью, а жизненным этапом, служащим продвижению по карьерной лестнице. Выходцы с запада совсем другие: они сделали себя сами, они нетитулованные, активные, общаются по-добрососедски, не отличаются изысканностью многих своих сверстников из больших городов, проводящих все большую часть жизни в помещении, манипулируя компьютерными символами. Этого ковбоя-психолога, казалось, заботили только те мысли, которые могли так или иначе быть полезными другим.

Мы стали друзьями. Меня, психиатра, психоаналитика и ценителя литературы, он привлек как клиницист, который получал образование, читая много книг. Он не только любил душевные русские романы, философию и античную мифологию, но и, казалось, обращался с ними как с самым драгоценным наследием. Кроме того, он провел незаурядное статистическое исследование личности и темперамента и изучал неврологию. Хотя он и учился на бихевиориста, его сильнейшим образом привлекал психоанализ с фокусом на снах и архетипах, на живучести детских конфликтов во взрослом возрасте, на роли защиты и рационализации в повседневной жизни. Его инаковость проявлялась и в том, что он был единственным членом ориентированной на исследования кафедры психологии Университета Торонто, которая продолжала заниматься клинической практикой.

Когда я приходил к нему, наше общение начиналось с добродушных подтруниваний и смеха. Дверь открывалась, и на пороге вас приветствовал житель маленького городка, затерявшегося в провинции Альберта, чьи подростковые годы прошли прямо как в фильме «Фубар». Питерсон и его жена Тэмми буквально выпотрошили свое жилище и превратили его, пожалуй, в самый очаровательный и шокирующий дом среднего класса, который я когда-либо видел. У них были предметы искусства, резные маски, абстрактные портреты и огромная коллекция оригинальных, сделанных в СССР портретов Ленина и первых коммунистов. Вскоре после того, как Советский Союз рухнул и большая часть мира вздохнула с облегчением, Питерсон начал покупать все эти пропагандистские предметы искусства в интернете за бесценок. Картины, которые прославляли советский революционный дух, полностью заполняли каждую стену, потолки, даже ваннные комнаты. Они там висели не потому, что Джордан испытывал какие-то симпатии к тоталитаризму. Он хотел напомнить себе о том, что и он сам, и другие предпочли бы забыть: о том, что больше ста миллионов людей были убиты во имя утопии. К этому наполовину населенному привидениями дому, «украшенному» иллюзией, практически разрушившей человечество, надо было привыкнуть. Но на помощь приходила удивительная, неповторимая Тэмми – она целиком и полностью принимала и поощряла эту необычную потребность в выражении!

Эти картины давали посетителю первое представление о степени обеспокоенности Джордана человеческой способностью ко злу во имя добра и психологической тайной самообмана (как человек может безнаказанно сам себя обманывать?). То был наш общий интерес. Мы проводили целые часы, обсуждая и то, что я могу назвать меньшей проблемой (меньшей – потому что более

редкой), – человеческую способность ко злу ради зла, удовольствие, которое одни люди находят в разрушении других. Это весьма ярко выразил английский поэт XVII века Джон Мильтон в своем знаменитом «Потерянном рае».

И так мы пили чай в кухонном подzemелье, окруженные этой странной коллекцией искусства, визуальным маркером серьезнейших исканий Джордана – движения за пределами упрощающих идеологий, левых или правых, и попыток не повторять ошибки прошлого. Вскоре уже казалось, что нет ничего необычного в том, чтобы пить чай на кухне, обсуждать семейные дела, недавно прочитанные книги в окружении зловещих картин. Это значило просто жить в таком мире, какой он местами и есть.

В своей первой и единственной книге, написанной до «12 правил» – «Картах смысла» (Maps of Meaning), Джордан делится своими глубокими озарениями по универсальным темам мировой мифологии и объясняет, как все культуры создавали истории, чтобы помогать нам справляться с жизнью. Главная карта – это хаос, в который мы брошены с рождения, этот хаос – все то, что нам неизвестно, любая неизведанная территория, которую нам надо пересечь, неважно, во внешнем она мире или во внутреннем, в нашей душе.

В «Картах смысла» соединяются эволюция, неврология эмоций, лучшее из Юнга, кое-что из Фрейда, большинство великих работ Ницше, Достоевского, Солженицына, Элиаде, Ноймана, Пьяже, Фрая и Франкла. Эта книга была издана почти два десятилетия тому назад и показывает широкомасштабный подход Джордана к пониманию того, как люди и их мозг справляются с архетипической ситуацией, которая возникает, когда мы в повседневной жизни сталкиваемся с тем, чего не понимаем. Великолепие «Карт смысла» в том, что эта книга демонстрирует, насколько такая ситуация укоренена в эволюции, в нашей ДНК, в нашем мозге и в наших самых древних историях. Питерсон показывает, что эти истории сохранились, потому что они все еще дают нам руководство по взаимодействию с неопределенностью, с неизвестным, которого невозможно избежать.

Одно из многочисленных достоинств книги, которую вы сейчас читаете, заключается в том, что она является входной точкой в «Карты смысла». Последние представляют собой весьма сложную работу: когда Джордан их писал, он разрабатывал свой подход к психологии. Та книга была основополагающей: неважно, насколько разнятся наши гены и насколько разный у нас жизненный опыт – нам всем приходится иметь дело с неизвестным, и мы

все пытаемся двигаться от хаоса к порядку. Вот почему многие правила из нынешней книги, основанные на «Картах смысла», в каком-то смысле универсальны.

«Карты смысла» были озарены агонизирующей уверенностью Джордана, чьи подростковые годы пришлись на разгар холодной войны, в том, что большая часть человечества, похоже, близка к уничтожению планеты ради защиты своих столь различных идентичностей. Он чувствовал, что должен разобраться, почему люди готовы пожертвовать всем ради «идентичности», чем бы это ни было. Он чувствовал, что должен понять идеологии, которые привели тоталитарные режимы к варианту подобного поведения – к убийству собственных граждан. В «Картах смысла» и в этой книге он снова призывает читателей быть особенно бдительными в отношении идеологии, неважно, кто ее продвигает и с какого конца.

Идеологии – это простые идеи, замаскированные под науку или философию, которые претендуют на то, чтобы объяснить сложность мира и предложить средства, которые этот мир усовершенствуют. Идеологи – это люди, которые претендуют на то, что знают, как «сделать мир лучше», прежде чем позаботятся о хаосе в самих себе. (Идентичность воина, которую им дает их идеология, прикрывает этот хаос.) Конечно, это высокомерие, и одна из важнейших тем этой книги – «сначала наведите порядок в собственном доме», и Джордан дает практический совет, как это сделать.

Идеологии – это субституты настоящих знаний, и идеологи всегда опасны, когда приходят к власти, поскольку простой подход «Я все знаю» не соответствует сложности существования. Хуже того, когда их социальные изобретения не работают, идеологи обвиняют в этом не самих себя, а всех, кто смотрит на мир через упрощения. Еще один великий профессор Университета Торонто, Льюис Фойер, в своей книге «Идеология и идеологи» (Ideology and the Ideologists) рассматривает, как идеологии меняют религиозные сюжеты, место которых они якобы заняли, уничтожая их повествовательное и психологическое богатство. Коммунизм немало позаимствовал из истории детей израилевых в Египте с порабощенным классом, богатыми гонителями, лидером, подобным Ленину, который отправляется за границу, живет среди порабощенных, а затем ведет порабощенных в землю обетованную (это утопия, диктатура пролетариата).

Чтобы понять идеологию, Джордан много читал не только о советских лагерях, но и о Холокосте и расцвете нацизма. Я еще никогда не встречал человека,

рожденного христианином, человека моего поколения, которого так страшно мучило то, что случилось в Европе с евреями, который так усердно работал, чтобы понять, как такое могло произойти. Я тоже глубоко все это изучал. Мой собственный отец выжил в Аушвице. Моя бабушка была в зрелом возрасте, когда лицом к лицу встретила с доктором Йозефом Менгеле, нацистским врачом, который проводил невыразимо жестокие эксперименты на своих жертвах. Она пережила Аушвиц, не подчинившись его приказу встать в ряд с пожилыми, седыми и слабыми, – вместо этого она просочилась в ряд, где стояли более молодые люди. Она и во второй раз избежала газовой камеры, обменяв еду на краску для волос, чтобы ее не убили за то, что она выглядит слишком старой. Мой дедушка, ее муж, выжил в концлагере Маутхаузен, но задохнулся от первого куска твердой пищи, которую ему дали в день освобождения. Я рассказываю об этом, потому что спустя годы после начала нашей с Джорданом дружбы, когда он принял классическую либеральную позицию и выступил за свободу слова, левые экстремисты обвинили его в том, что он правый фанатик.

Позвольте мне сказать со всей сдержанностью, на какую я только способен: в лучшем случае эти обвинители просто не проявили должного внимания. Я же, напротив, проявил. С такой семейной историей, как у меня, вырабатывается не то что радар, а целый подводный гидролокатор, улавливающий любые сигналы фанатичной приверженности правым взглядам. Что еще важнее, с такой семейной историей учишься распознавать людей, обладающих должным пониманием, инструментарием, волей и смелостью дать отпор подобным взглядам. Джордан Питерсон – именно такой человек.

Моя собственная неудовлетворенность попытками современных политических наук осознать рост нацизма, тоталитаризма и ксенофобии стала главным толчком к тому, чтобы заменить изучение политических наук исследованием бессознательного, проекции, психоанализа, регрессивного потенциала групповой психологии, психиатрии и мозга. Джордан отошел от политических наук по схожим причинам. Имея столь важные совпадения в интересах, мы не всегда, слава богу, соглашались с ответами, но почти всегда соглашались с вопросами, которыми оба задавались.

Наша дружба сосредоточена не только на трагедиях. У меня появилась привычка посещать занятия дружественных профессоров в нашем университете. Так я стал ходить к Джордану, у которого всегда был аншлаг. Я видел то, что теперь миллионы людей видят онлайн: блестящего, порой даже ослепительного спикера. Иногда, взяв потрясающий словесный аккорд, он напоминает

джазмена, иногда – горячего проповедника из прерий (не потому, что пытается обратить в свою веру, а потому что страстен, умеет рассказывать истории о том, к чему приводят вера или неверие в различные идеи). Потом он с легкостью переключается на систематизацию серии научных исследований, и от этого захватывает дух. Он мастер по части подталкивания студентов к рефлексии, к тому, чтобы воспринимать себя и свое будущее всерьез. Он учит их уважать многие из величайших когда-либо написанных книг. Он приводит яркие примеры из клинической практики, в должной мере раскрывается сам, даже в своей уязвимости, и создает захватывающие связи между эволюцией, мозгом и религиозными сюжетами. В мире, где студентов учат просто противопоставлять эволюцию и религию (это делают такие мыслители, как Ричард Докинз), Джордан показывает студентам, как эволюция всего помогает объяснить глубокую психологическую привлекательность и мудрость многих древних историй от Гильгамеша до Будды, от египетской мифологии до Библии. Он показывает, к примеру, как истории о добровольном путешествии в неизвестное – героические квесты – отражают универсальные задачи, ради которых эволюционировал мозг. К историям он относится с уважением, не редуцирует их и никогда не утверждает, что исчерпал их мудрость. Обсуждая такие темы, как предрассудки или эмоционально близкие им страх и отвращение, или среднюю разницу между полами, он способен показать, как эти тенденции развились и почему сохранились.

Прежде всего, он предупреждает студентов относительно тем, редко обсуждаемых в университете, например, того простого факта, что все древние, от Будды до авторов Библии, знали, как знает каждый слегка выгоревший взрослый, – жизнь есть страдание. Если вы или кто-то из ваших близких страдает, это печально. Но, увы, в этом нет ничего особенного. Мы страдаем не только потому, что «политики тупые» или «система коррумпирована», или потому что вы и я, как и почти все остальные, можем легально описывать себя в некотором роде как жертв кого-либо или чего-либо. Щедрая доза страдания гарантирована нам уже потому, что мы рождены людьми. И велика вероятность, что вы или кто-то, кого вы любите, будете страдать через пять лет, если уже не страдаете, в противном случае, вы до странности удачливы. Воспитывать детей тяжело, работать тяжело, стареть, болеть и умирать тяжело, и Джордан подчеркивает, что делать это полностью в одиночку, без преимуществ, которые дают наполненные любовью взаимоотношения, мудрость и озарения величайших психологов, еще тяжелее. Он не пугает студентов, он ведет откровенный разговор, потому что в глубине души большинство из них знают: он говорит правду. Студенты знают это, даже если у них никогда не было возможности это обсудить – возможно, потому что взрослые в их жизни наивно и чрезмерно

защищали их, обманчиво полагая, будто если не говорить о страданиях, это каким-то магическим образом защитит детей от страданий.

Здесь Джордан упомянул бы миф о герое – кросс-культурную тему, которую с точки зрения психоанализа открыл Отто Ранк. Вслед за Фрейдом он отметил, что героические мифы во многих культурах схожи. Эту мысль подхватили, среди прочих, Карл Юнг, Джозеф Кэмпбелл и Эрик Нойман. Фрейд внес большой вклад в объяснение неврозов, фокусируясь на понимании того, что можно назвать историей героического провала (как, например, у Эдипа). Джордан же сосредоточился на героях, которых ждал триумф. Во всех этих историях триумфа герой должен был отправиться в неизвестное, на неисследованную территорию, принять новый, великий вызов и подвергнуться огромному риску. В процессе что-то в нем должно было умереть, от чего-то надо было отказаться, чтобы переродиться и принять вызов. Это требует отваги, и об этом редко говорят на занятиях по психологии и редко пишут в учебниках.

Во время недавнего публичного выступления Джордана за свободную речь и против того, что я называю «принудительной речью» (когда правительство принуждает граждан озвучивать свои политические взгляды), ставки были очень высоки. Джордан мог очень многое потерять и знал это. Тем не менее и я, и Тэмми видели, как он не только демонстрирует отвагу, но и продолжает жить по правилам из своей книги, хотя некоторые из них могут требовать очень многого. Я видел, как он перерастал ту замечательную личность, которой был, и становился кем-то еще более способным и уверенным, благодаря тому, что жил по этим правилам. По сути, написание книги и следование этим правилам привели его к тому, чтобы выступить против принудительной или вынужденной речи. Вот почему во время тех событий он начал постить некоторые мысли о жизни, а также свои правила в интернете. Теперь, когда у него больше 100 миллионов просмотров на YouTube, мы знаем, что они попали в яблочко.

Учитывая наше отвращение к правилам, как объяснить невероятный отклик на его лекции, которые дают правила? Все дело в харизме Джордана и его редкой готовности постоять за свои принципы – именно они привлекли к нему такое внимание в Сети. Его первые ролики на YouTube быстро набрали сотни тысяч просмотров. И люди продолжают слушать, поскольку то, что он говорит, отвечает их глубокой и невыраженной потребности. Наряду с желанием быть свободными от правил все мы ищем структуру.

Голод, который многие молодые люди испытывают в отношении правил или, по крайней мере, рекомендаций, сегодня заметно возрос, и не без причины. По крайней мере на Западе миллениалы живут в уникальной исторической обстановке. Думаю, это первое поколение, до которого настойчиво доносили два диаметрально противоположных представления о нравственности. Их преподавали в школах, колледжах, университетах, и делали это, в первую очередь, представители моего поколения. Противоречивость этих представлений порой оставляла молодых людей дезориентированным и неуверенными, лишенными всякого руководства и, что еще более трагично, лишенными богатств, о существовании которых они даже не догадываются. Первое учение заключается в том, что мораль относительна, в лучшем случае это личное оценочное суждение. Относительна – это значит, что ни в чем нет абсолютно правильного или неправильного, что мораль и связанные с ней правила во многом зависят от личного мнения и случайного стечения обстоятельств, что мораль родственна или соотносима с какими-либо рамками: этнической принадлежностью, воспитанием, культурой или временем, в которое человек появился на свет. Это не что иное, как случайность рождения.

Согласно этой теории (теперь уже вероучению), история доказывает, что религии, племена, нации и этнические группы склонны не соглашаться относительно фундаментальных материй, и так было всегда. Сегодня левые постмодернисты к тому же утверждают, что мораль отдельной группы – не что иное, как попытка проявить силу в отношении другой группы. Так что самое порядочное, что можно сделать, раз уж стало очевидно, насколько произвольны ваши и общественные «моральные ценности», – продемонстрировать толерантность людям, которые думают иначе, у которых другой (отличный от вас) бэкграунд. Этот акцент на толерантности первостепенен, поэтому для многих людей худший недостаток человека – склонность судить<sup>[1]</sup> – Некоторые ошибочно полагают, что Фрейд, который часто упоминается на этих страницах, внес свой вклад в нашу нынешнюю тоску по культуре, по неподвзятым школам и институциям. Это верно, что он рекомендовал психоаналитикам, когда те слушают своих пациентов во время терапии, быть толерантными, эмпатичными, не озвучивать критичные, моралистичные суждения. Но все это чтобы помочь пациентам чувствовать себя комфортно и быть полностью честными, а не чтобы преуменьшить их проблемы. Это поощряло саморефлексию и позволяло пациентам исследовать свои скрытые чувства, желания, даже постыдные антисоциальные побуждения. Кроме того, это был ловкий ход, позволявший им открывать свою собственную бессознательную совесть (и ее суждение), свою собственную, жесткую самокритику в отношении своих «промахов», свою собственную бессознательную вину, которую они зачастую сами от себя

скрывали, но которая часто создавала основу для их низкой самооценки, депрессии и тревожности. Однако главное – Фрейд показал, что мы одновременно аморальны и более моральны, чем сами осознаем. Эта разновидность «непредвзятости» в терапии – мощная и освободительная техника или тактика, идеальный подход, если вы хотите лучше понять себя. Но Фрейд никогда не утверждал (как утверждают некоторые, кто хочет, чтобы вся культура стала одной огромной группой, проходящей терапию), что можно прожить целую жизнь, никогда не осуждая, прожить жизнь без морали. На самом деле в «Недовольстве культурой» он пишет, что цивилизация возникает только тогда, когда устанавливаются некоторые ограничивающие правила и мораль.]. А поскольку мы не знаем, где верное, а где ложное, и что такое хорошо, выходит, самое неправильное, что может сделать взрослый, – дать молодому человеку совет, как жить.

И вот целое поколение растет необученным тому, что однажды было метко названо «практической мудростью» и направляло предыдущие поколения. Миллениалы, которым часто говорят, что они получили самое лучшее образование, на самом деле страдают от формы интеллектуального и морального пренебрежения. Релятивисты нашего с Джорданом поколения, многие из которых стали профессорами и преподают рожденным в нулевые, решили обесценить тысячи лет человеческих знаний о том, как приобретать добродетель, отвергнуть их как устаревшие, «нерелевантные» и даже «подавляющие». Они были в этом настолько успешны, что само слово «добродетель» теперь кажется устаревшим, а тот, кто его использует, предстает анахронично-назидательным и самодовольным.

Исследование добродетели – это не абсолютно то же самое, что исследование морали (правильной и неправильной, доброй и злой). Аристотель определял добродетели просто как способы поведения, которые наиболее способствуют счастью в жизни. Пороки же определялись как способы поведения, которые наименее способствуют счастью. Он отмечал, что добродетели всегда стремятся к балансу и избегают крайностей, к которым тяготеют пороки. Аристотель исследовал добродетели и пороки в своей «Никомаховой этике» – книге, основанной на опыте и наблюдении, а не на догадках о том, какое счастье возможно для людей. Культивация суждения о разнице между добродетелью и пороком есть начало мудрости, того, что никогда не может устареть.

Наш современный релятивизм начинается с утверждений, что выносить суждения о том, как надо жить, невозможно, поскольку не существует

настоящего добра и настоящей добродетели (и то и другое взаимосвязано). С точки зрения релятивизма, наиболее близка к добродетели толерантность. Только толерантность обеспечит социальную сплоченность разных групп и спасет нас от вреда, который мы причиняем друг другу. Поэтому в Фейсбуке и других соцсетях вы выражаете свою так называемую добродетель, сообщая всем, как вы толерантны, открыты и сострадательны, и ждете урожая лайков. (Оставим в стороне то, что говорить людям, будто вы добродетельны, не есть добродетель – это самореклама. Сигнализировать о добродетели – не добродетель. Сигнализировать о добродетели – это, вполне возможно, наш самый распространенный порок.)

Нетолерантность к чужим взглядам (неважно, насколько они невежественны или непоследовательны) не просто неправильна. В мире, где нет правильного и неправильного, это еще хуже: это знак, что вы ошеломляюще бесхитростны или, возможно, опасны.

Однако, похоже, многие люди не могут вытерпеть вакуум – хаос – который свойственен жизни, но усугублен моральным релятивизмом; они не могут жить без морального компаса, без идеала, к которому можно стремиться. (Для релятивистов идеалы тоже являются ценностями, но, как все ценности, они относительны и вряд ли стоят жертв.) Итак, наряду с релятивизмом, мы видим рост нигилизма и отчаяния, а также противоположность моральному релятивизму – слепую уверенность, предлагаемую идеологиями, которые утверждают, что у них есть ответы на все.

И вот мы подходим ко второму учению, которым бомбардируют миллениалов. Они записываются на гуманитарный курс, чтобы изучать величайшие из когда бы то ни было созданных книг. Но им преподают не книги, а идеологические атаки на них, основанные на ужасающем упрощении. Если релятивист полон неуверенности, то идеолог, напротив, склонен к гиперосуждению и цензуре, он всегда знает, что с другими не так и что с этим делать. Иногда кажется, что единственные люди, которые в релятивистском обществе хотят дать совет, – это те, кто меньше всего может предложить.

У современного морального релятивизма много источников. Когда мы на Западе стали глубже изучать историю, мы поняли, что у разных эпох были разные моральные кодексы. Когда мы стали путешествовать за моря и открывать мир, мы узнали о многочисленных племенах на разных континентах, различные моральные кодексы которых имели смысл в рамках их собственных обществ.

Наука тоже сыграла свою роль, нападая на религиозный взгляд на мир и таким образом подрывая религиозные основы этики и правил. Материалистические социальные науки подразумевали, что мир можно разделить на факты (которые все могут наблюдать, которые объективны и реальны) и ценности (которые являются субъективными и личными). Тогда сначала мы могли бы согласиться с фактами и, возможно, однажды выработать научный кодекс этики (то ли еще будет). Кроме того, утверждая, что ценности менее реальны, чем факты, наука внесла новый вклад в моральный релятивизм, поскольку тот относился к ценностям как к чему-то вторичному. (Впрочем, идея, согласно которой мы можем с легкостью отделить факты от ценностей, была и остается до определенной степени наивной: ценности человека указывают, на что он будет обращать внимание и что будет принимать как должное.)

Идея о том, что у разных обществ разные правила и разная мораль, была известна и в древнем мире. Интересно сравнить, какой была реакция на это понимание тогда и сейчас (сейчас это релятивизм, нигилизм и идеология). Когда древние греки отправлялись на кораблях в Индию или еще куда-нибудь, они тоже обнаруживали, что правила, мораль и обычаи в новых местах отличались, и видели, что понимание правильного и ложного зачастую коренилось в заветах предков. Но греки ответили на это не отчаянием, а новым изобретением – философией.

Сократ, реагируя на неопределенность, разросшуюся из-за обнаружения конфликтующих моральных кодексов, вместо того чтобы стать нигилистом, релятивистом или идеологом, решил посвятить свою жизнь поиску мудрости, которая сможет обосновать эти различия, и таким образом помог изобрести философию. Он прожил жизнь, задавая сложные, фундаментальные вопросы, такие как «Что такое добродетель?», «Как прожить хорошую жизнь?» и «Что такое справедливость?» Он рассматривал разные подходы, спрашивая себя, какие из них наиболее последовательны и согласованы с человеческой природой. Я верю, что подобные вопросы оживляют и эту книгу.

Открытие того, что у разных людей разные убеждения о правильной и неправильной жизни, не парализовало древних. Оно углубило их понимание человечества и привело к наиболее убедительным беседам, которые когда-либо вели люди, относительно того, как можно жить.

Так же и Аристотель. Вместо того чтобы отчаиваться из-за разницы в моральных кодексах, он утверждал, что, хотя отдельные правила, законы и обычаи и различались от места к месту, человек в силу своей природы склонен придумывать правила, законы и обычаи. Говоря современным языком, похоже, что люди настолько обеспокоены моралью (это им присуще на биологическом уровне), что создают структуру законов и правил, где бы ни находились. Идея, согласно которой человеческая жизнь может быть свободной от вопросов морали, – не больше, чем фантазия.

Мы генераторы правил. А учитывая, что мы нравственные животные, каким может быть воздействие на нас упрощающего современного релятивизма? Мы стреноживаем себя в попытках быть теми, кем на самом деле не являемся. Это маска, только странная, поскольку обманывает она того, кто ее носит. Хорошенько цар-р-рапните ключом новенький мерседес самого умного профессора из постмодернистов-релятивистов, и вы увидите, как быстро спадут с него маска релятивизма (с претензией на то, что не существует правильного и неправильного) и мантия радикальной толерантности.

Поскольку у нас еще нет этики, основанной на современной науке, Джордан не пытается развить свои правила, начав все с чистого листа – отвергая тысячелетнюю мудрость, будто это простое суеверие, и игнорируя наши величайшие моральные достижения. Гораздо лучше объединить то, что мы узнаём сейчас, с книгами, которые человек считал для себя достаточно подходящими, чтобы хранить на протяжении тысячелетий, и с историями, которые остались в памяти несмотря ни на что, которые не смогло уничтожить время. Джордан делает то, что всегда делали ответственные наставники: не утверждает, будто человеческая мудрость началась с него, но в первую очередь обращается к своим собственным принципам. И хотя в этой книге поднимаются серьезные темы, Джордан зачастую получает удовольствие, обращаясь к ним с легкостью и непринужденностью, что отражено в названиях глав. Он не претендует на исчерпывающую полноту своих суждений, и иногда главы состоят из широкомасштабных дискуссий о психологии человека в его понимании.

Так почему бы не назвать его труд книгой «рекомендаций», ведь это звучит куда более расслабленно, дружелюбно и менее жестко, чем «правила»?

Потому что это на самом деле правила. И первое правило – вы должны принять ответственность за свою жизнь.

Можно подумать, что поколение, которое постоянно слышало от своих идеологических учителей про права, права, права, которые ему принадлежат, будет возражать, если ему скажут, что было бы лучше вместо прав сфокусироваться на ответственности. Да, многие представители миллениалов не понаслышке знают, что такое гиперопека: они выросли в маленьких семьях, на игровых площадках с мягким покрытием, а потом учились в университетах с «безопасным пространством», где им не нужно слушать то, чего они не хотят слышать. Они вышколены так, чтобы испытывать отвращение к риску. Но в этом поколении есть и миллионы тех, кто чувствует себя никчемными из-за того, что их стойкость сильно недооценивают. И они приветствуют послание Джордана о том, что у каждой личности есть ответственность, которую она должна нести, что если человек хочет жить полной жизнью, то сначала надо привести в порядок свой дом – только тогда он сможет ставить перед собой разумные цели и стремиться к большей ответственности. Эмоциональность реакции этих молодых людей часто доводила нас обоих почти до слез.

Порой правила весьма требовательны. Под их влиянием вы запускаете всё усложняющийся процесс, который со временем подтянет вас к новым границам. А для этого, как я уже говорил, необходимо углубиться в неизвестное. Тянуться за границы своего нынешнего «я» – значит осторожно выбирать, а затем преследовать идеалы – идеалы, которые здесь, наверху, над вами, превосходят вас, и вы не можете быть уверены, что когда-либо их достигнете.

Но если неясно, достижимы ли идеалы, зачем мы утруждаем себя, упорно пытаемся их достигнуть?

Потому что если вы не будете к ним стремиться, вы определенно никогда не почувствуете, что ваша жизнь имеет смысл.

А еще потому, что, как бы странно это ни звучало, в самой глубине души мы все хотим, чтобы нас судили.

Доктор Норман Дойдж, доктор медицины,

автор книги «Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга»

## Вступление

У этой книги две предыстории – короткая и длинная. Начнем с короткой. В 2012 году я открыл для себя сайт Quora («Кворум»). Там каждый может задать вопрос о чем угодно и каждый может ответить. Читатели голосуют за те ответы, которые им нравятся, и против тех, которые им не по душе. Таким образом полезные суждения поднимаются вверх, а все прочее должно кануть в Лету. Сайт меня заинтересовал. Мне понравилась его общедоступность. Там разворачивались захватывающие дискуссии, интересно было, насколько разные мнения может породить один вопрос.

Когда я отдыхал от работы или попросту отлынивал от нее, я частенько заходил на Quora и искал вопросы, в обсуждение которых мог погрузиться. Я обдумывал и в конечном счете отвечал на вопросы вроде «В чем разница между счастьем и удовольствием?», «Что меняется к лучшему, когда стареешь?» и «Что делает жизнь более осмысленной?»

На Quora видно, сколько людей просмотрели твой ответ и сколько за него проголосовали. Так вы можете определить, какую аудиторию охватили, и что люди думают о ваших идеях. Только малая часть просмотревших ответ голосует за него. Я пишу эти строчки в июле 2017 года. Пять лет назад я ответил на вопрос «Что делает жизнь более осмысленной?» Мой ответ достиг сравнительно небольшой аудитории – 14 тысяч просмотров, 133 положительных голоса. Мой ответ на вопрос о старении просмотрели 7200 человек, и 36 из них за него проголосовали. Не великое достижение, но таких результатов и следовало ожидать. На подобных сайтах большинство ответов удостаиваются очень скромного внимания, зато некоторые ответы становятся непропорционально популярными.

Вскоре после тех вопросов я ответил еще на один: «Что самое ценное в жизни, о чем каждый должен знать?» Я составил список правил, или максим. Некоторые из них были совершенно серьезными, некоторые ироничными: «Будьте благодарными, невзирая на свои страдания», «Не делайте то, что ненавидите», «Не напускайте туману» и так далее. И читателям Quora список понравился. Они

его комментировали, делились им. Они писали, например, такое: «Обязательно распечатаю и буду придерживаться. Просто феноменально!» или «Вы собрали кворум. Сайт можно закрывать». Студенты Университета Торонто, где я преподаю, подходили и говорили, как им понравился мой список. На сегодняшний день мой ответ про самое ценное в жизни просмотрели 120 тысяч человек, проголосовали за него 2300 раз. Только несколько сотен из 600 тысяч вопросов на сайте Quora преодолели барьер в 2000 голосов. Мои размышления, вызванные прокрастинацией, задели читателей за живое. Своим ответом я попал в яблочко.

Когда я писал свой список правил жизни, для меня не было очевидно, что они так выстрелят. К каждому из примерно 60 ответов, опубликованных за несколько месяцев, я подошел довольно ответственно.

Quora знает толк в маркетинговых исследованиях. Респонденты анонимны, не заинтересованы в результатах. Их мнения спонтанны и непредвзяты. Взглянув на то, что получилось, я задумался о неожиданном успехе одного конкретного ответа. Возможно, когда я формулировал правила, мне удалось соблюсти верный баланс между известной и неизвестной информацией. Возможно, людей привлекла структура, которую подобные правила подразумевают. А может быть, людям просто нравятся списки.

Несколькими месяцами ранее, в марте 2012 года, я получил письмо от литературного агента. Она слышала мое выступление на радио CBC, в шоу под названием «Скажи счастью НЕТ». Я критиковал идею о том, будто счастье – это правильная цель жизни.

За последние десятилетия я прочитал множество книг о XX веке, фокусируясь, главным образом, на нацистской Германии и Советском Союзе. Александр Солженицын, великий документатор ужасов советских лагерей, однажды написал, что «жалкая идеология “человек создан для счастья”» выбивается «первым ударом нарядчика дрына»

. В кризисной ситуации неизбежное страдание, которое влечет за собой жизнь, может быстро превратить идею о том, что счастье – это истинное устремление человека, в насмешку. На радио я предположил, что нам требуется более глубокий смысл.

Я заметил, что природа этого смысла постоянно проявляется в великих сюжетах из прошлого, и что они, скорее, связаны с развитием характера перед лицом страдания, чем с счастьем. Это уже часть длинной истории о настоящей работе.

С 1985 по 1999 год я примерно по три часа в день трудился над другой своей книгой – «Карты смысла: архитектура верования» (Maps of Meaning: The Architecture of Belief). В то время и в последующие годы я также вел курс, основанный на материалах этой книги, – сначала в Гарварде, а потом в Университете Торонто. В 2013 году, в связи с ростом сервиса YouTube и популярностью некоторых моих совместных проектов с канадским телеканалом ГУО, я решил заснять свои университетские и открытые лекции и выложить в интернет. Их аудитория стала заметно расти, и к апрелю 2016 года у них уже было больше миллиона просмотров. Число просмотров резко возросло и достигло 11 миллионов (на момент написания этой книги) отчасти потому, что я втянулся в политическую полемику, которая привлекла ко мне необыкновенное внимание.

Это другая история. Возможно, даже другая книга.

В «Картах смысла» я предположил, что великие мифы и религиозные сюжеты прошлого, особенно те, что еще передавались из уст в уста, были моральными, а не описательными по своему замыслу. Они были сфокусированы не на том, что собой представляет мир (это вопрос, который волнует ученых), а на том, как себя в этом мире должен вести человек. Я предположил, что наши предки изображали мир как сцену, как драму, а не как место, где находятся некие объекты. Я описал, как пришел к убеждению, что составными элементами мира драмы являются порядок и хаос, а не материальные вещи.

Порядок – это когда люди вокруг вас ведут себя в соответствии с хорошо понятными социальными нормами, когда их поступки предсказуемы, а сами они готовы к взаимодействию. Это мир социальной структуры, исследованной территории, он нам хорошо знаком. Государство Порядка обычно символически – образно – представляют как мужское. Это Мудрый король и Тиран, они тесно связаны друг с другом, поскольку общество – это одновременно структура и угнетение.

На контрасте с порядком хаос наступает там или тогда, когда случается что-то неожиданное. В обыденной форме хаос возникает, когда вы шутите в компании людей, которых, как вам кажется, вы знаете, и вдруг все общество сковывает молчаливый и неловкий холодок. Более катастрофичная форма хаоса – это когда

вы вдруг оказываетесь без работы, или вас вдруг предает любимый человек. Хаос – антитеза символической маскулинности порядка, и его представляют как нечто женское. Это нечто новое и непредсказуемое, что внезапно вырастает посреди обычного и знакомого. Это Созидание и Разрушение, источник нового и конечная точка для старого, мертвого (как природа, в противоположность культуре, одновременно является рождением и смертью).

Порядок и Хаос – инь и ян, знаменитый даосский символ: две змеи, которые словно хватают друг друга за хвост[2 - Инь и ян является второй частью более сложного символа из пяти составляющих. Это диаграмма, которая представляет изначальное абсолютное единство и его разделение на множество частей наблюдаемого нами мира. Подробнее об этом говорится в Правиле 2, а также в других частях этой книги.]. Порядок – белая змея мужского пола, Хаос – ее черная, женская противоположность. Черная точка на белом и белая на черном означают возможность преобразования: когда все вокруг кажется безопасным, неизвестное может ворваться в жизнь, принимая неожиданно большие, пугающие размеры. И, напротив, когда кажется, что все пропало, новый порядок может родиться из катастрофы и хаоса.

Приверженцы даосизма считают, что смысл можно найти на границе навечно сплетенной пары. Чтобы идти по этой границе, нужно оставаться на пути жизни, на божественном Пути. И это гораздо лучше счастья.

Литературный агент, которую я упомянул, слушала передачу по радио СВС, где я обсуждал подобные темы. Та передача поставила перед ней глубокие вопросы. Она отправила мне письмо – спросила, не думал ли я написать книгу для широкой аудитории. Раньше я пытался написать более доступную версию «Карт смысла» – книги очень насыщенной, сложной. Но почувствовал, что ни во мне самом, ни в получившейся рукописи нет необходимой живости. Думаю, это произошло потому, что я лишь подражал себе в прошлом и своей первой книге, вместо того чтобы занять место между порядком и хаосом и создать что-то новое.

Я предложил агенту посмотреть четыре моих лекции для программы «Большие идеи» (BigIdeas) на TVO – они есть на моем YouTube-Kanane. Подумал, что если она их увидит, у нас получатся более содержательные и серьезные переговоры о том, какие темы я смогу затронуть в книге, рассчитанной на более широкую публику.

Агент связалась со мной несколько недель спустя, посмотрев все лекции и обсудив их с коллегой. Ее интерес возрос, и она погрузилась в проект. Это было многообещающе и неожиданно. Всегда удивляюсь позитивным откликам на то, что я говорю, учитывая всю серьезность и странную природу этих рассуждений. Я был восхищен, что мне позволили (и даже поощряли меня) обучать студентов в Бостоне, а теперь в Торонто, тому, чему я их обучаю. Всегда думал, что, если люди поймут, что я на самом деле преподаю, расплата будет страшной. Прочитав эту книгу, вы решите, есть ли основания для такого беспокойства:)

Агент предложила мне написать руководство о том, что нужно человеку для хорошей жизни, что бы это ни значило. Я тут же подумал про свой список для сайта Quora. К тому моменту я записал новые мысли о правилах, которые некогда там опубликовал. Эти идеи тоже получили позитивные отклики. Я подумал, что мой список для Quora и идеи моего нового агента прекрасно совпадают. Отправил список, и ей понравилось.

Примерно в то же время мой друг и бывший студент писатель и сценарист Грегг Гурвиц обдумывал новую книгу, которая превратилась в триллер-бестселлер «Сирота Икс» (Orphan X). Ему правила тоже пришлось по душе. Он заставил главную героиню своей книги, Миа, вешать их одно за другим на холодильник, в те моменты, когда они приходится кстати. Вот и еще одно доказательство в пользу моего предположения, что эти правила привлекательны. Я сказал своему агенту, что готов написать по короткой главе на каждое из этих правил. Она согласилась, и я оформил таким образом заявку на книгу. Но когда я стал писать саму книгу, главы уже вовсе не были маленькими. Оказалось, что мне нужно сказать о каждом правиле гораздо больше, чем я изначально представлял.

Отчасти так получилось потому, что я провел очень много времени в исследованиях для моей первой книги. Я изучал историю, мифологию, неврологию, психоанализ, детскую психологию, поэзию и большие разделы Библии. Я прочитал и, возможно, даже понял многое из «Потерянного рая» Мильтона, «Фауста» Гёте и «Ада» Данте. Я объединил все это, во вред или во благо, чтобы затронуть сложную проблему – в чем причина или причины ядерного противостояния холодной войны. Я не мог понять, как могут системы убеждений быть для людей настолько важными, что они готовы рискнуть целым миром, лишь бы защитить их. Я осознал, что разделяемые системы убеждений делают людей понятными друг другу, и что системы – это не только убеждения.

Люди, живущие по одним законам, оказываются предсказуемыми друг для друга. Они действуют в соответствии с ожиданиями и желаниями других. Они могут взаимодействовать. Они даже могут мирно конкурировать, поскольку все знают, чего от кого ожидать. Разделяемая система убеждений, отчасти на уровне психологии, отчасти на уровне действия, упрощает каждого – и в его собственных глазах, и в глазах других людей. Разделяемые убеждения упрощают и мир тоже, ведь люди, которые знают, чего друг от друга ожидать, могут взаимодействовать, чтобы приручить мир. Пожалуй, нет ничего более важного, чем поддерживать это упрощение. Если оно под угрозой, то великий корабль государства начинает раскачиваться.

Люди необязательно будут сражаться за то, во что верят. Но они будут сражаться за то, чтобы поддерживать соответствие между тем, во что они верят, чего ожидают и чего хотят. Они будут сражаться за то, чтобы поддерживать соответствие между тем, чего они ожидают, и тем, как действуют все. Определенно поддержание этого соответствия позволяет всем вместе жить мирно, предсказуемо и плодотворно. Оно снижает неопределенность и сдерживает хаотичную смесь невыносимых эмоций, которые неопределенность неизбежно создает.

Представьте, что кого-то предал любимый, вызывавший доверие человек. Священный социальный контракт между двумя людьми грубо нарушен. Поступки говорят громче слов, и акт обмана разрушает хрупкий, заботливо выстроенный мир интимных отношений. После проявленной неверности людей обуревают ужасные эмоции: отвращение, презрение (к себе и к изменнику), вина, беспокойство, ярость и страх. Конфликт неизбежен, и результаты могут быть убийственными. Разделяемые системы убеждений – системы согласованного поведения и ожидания – регулируют и контролируют эти могущественные силы. Неудивительно, что люди готовы сражаться, чтобы защитить то, что спасает их от одержимости эмоциями хаоса и ужаса, а потом не дает скатиться до раздоров и склок.

Но это еще не все. Разделяемая культурная система стабилизирует взаимодействие, она является системой, иерархией ценностей, которая одни вещи наделяет приоритетом и значением, а другие нет. Без такой системы ценностей люди взаимодействовать попросту не могут. Не могут они и воспринимать, поскольку и действие, и восприятие требуют цели, а цель – это обязательно что-то ценное. Мы часто испытываем позитивные эмоции в отношении целей. Технически мы не бываем счастливы, если не видим свой

прогресс, а сама идея прогресса подразумевает ценность. Еще хуже тот факт, что значение жизни без позитивной ценности даже не нейтрально. Поскольку мы уязвимы и смертны, боль и тревога – неотъемлемая часть человеческого существования. Нам нужно что-то противопоставить страданию, которое свойственно Бытию[3 - Я использую термин Бытие (с прописной буквы) отчасти из приверженности идеям немецкого философа XX века Мартина Хайдеггера. Хайдеггер пытался разделять реальность, которая считается объективной, и совокупность человеческого опыта, который он и называет «Бытие». Бытие (с большой буквы) – это то, что каждый из нас испытывает субъективно, лично и индивидуально, равно как и то, что мы испытываем вместе с другими. Оно включает эмоции, устремления, мечты, видение и отношение, так же как наши личные мысли и ощущения. Наконец, Бытие – это то, что приводит к существованию действием, то есть его природа является до некоторой степени последовательностью наших решений и выборов, которые формируются нашей гипотетически свободной волей. Истолкованное таким образом, Бытие, во-первых, невозможно с легкостью свести к материальному и объективному и, во-вторых, оно явственно требует отдельного определения, над которым Хайдеггер работал десятилетиями.]. Мы должны иметь смысл, неотъемлемый от глубокой системы ценностей, иначе ужас существования быстро выйдет на первый план.

Между тем, нас манит нигилизм со своими безнадежностью и отчаянием.

Итак: нет ценности – нет смысла. Между системами ценностей, как бы то ни было, может возникнуть конфликт. Поэтому мы постоянно пребываем между Сциллой и Харибдой: потеря убеждений, свойственных группе, делает жизнь хаотичной, несчастной, невыносимой, а наличие разделяемых группой убеждений делает конфликт с другими группами неизбежным. На Западе мы отказываемся от своих традиционных, религиозных и даже национальных культур, отчасти чтобы снизить опасность группового конфликта. Но мы все чаще становимся жертвой отчаянной бессмысленности, и это никак не улучшает нашу жизнь.

Работу над «Картами смысла» также подстегивало осознание, что мы больше не можем позволить себе конфликт, по крайней мере конфликт такого запредельного уровня, как в XX столетии. Наши технологии разрушения стали слишком мощными. Возможные последствия войны в прямом смысле слова апокалиптичны. Но мы не можем и попросту оставить наши системы ценностей, наши убеждения, наши культуры. Я месяцами бился над этими проблемами, которые, кажется, не имеют решения. Существует ли некий третий путь, третья

возможность, которую я упускаю?

Однажды ночью мне приснилось, что я подвешен в воздухе, цепляюсь за люстру высоко-высоко над полом, прямо под куполом огромного собора. Люди внизу казались такими далекими и маленькими. Между мной и стенами было огромное пространство, и между мной и шпилем собора тоже.

Я научился обращать внимание на сны, не в последнюю очередь благодаря своей подготовке клинического психолога. Сны проливают свет на области, покрытые туманом, куда разум еще не добрался. Я также довольно много изучал христианство – больше, чем прочие религиозные традиции, хотя я все время пытаюсь преодолеть этот перекося.

Как и другие, я вынужден исходить в первую очередь из того, что знаю. Я знаю, что соборы строили в форме креста, и что точка под куполом была его центром. Я знаю, что крест, вместе с тем, был точкой величайшего страдания, точкой смерти и трансформации, символическим центром мира. Это не то место, где мне хотелось быть. Мне удалось спуститься с высоты, с символического неба, обратно к безопасной, знакомой и безымянной земле. Не знаю как. Затем, все еще во сне, я вернулся в свою спальню, на свою кровать и постарался снова погрузиться в сон и умиротворенность бессознательного. Когда я расслабился, то смог почувствовать, что мое тело переместилось. Сильнейший ветер сдувал меня с места, готовый перенести обратно в собор, снова поместить в самый центр. Выхода не было. Это был настоящий кошмар.

Я заставил себя проснуться. Занавески за моей спиной раздувались над подушками. Наполовину спящий, я посмотрел в изножье кровати. Я увидел огромные кафедральные двери, встряхнулся, полностью проснулся, и они пропали.

Мой сон поместил меня в самый центр Бытия, и выхода не было. Мне потребовались месяцы, чтобы понять, что это значило. За это время я пришел к более полному личному осознанию того, на чем постоянно настаивают великие истории прошлого: в центре – личность. Центр обозначен крестом, крест отмечает точку. Существование на кресте – это страдание и трансформация, и этот факт, в первую очередь, необходимо добровольно принять. Можно преодолеть рабскую приверженность группе и ее доктринам и одновременно избежать ловушек противоположной крайности, нигилизма. Можно вместо этого найти достаточное значение в индивидуальном сознании и опыте.

Как же, с одной стороны, освободить мир от ужасной дилеммы конфликта и, с другой стороны, – от психологического и социального распада? Ответ был таков: через возвышение и развитие личности и через готовность каждого взять на себя бремя Бытия и вступить на героический путь. Мы, каждый из нас, должны взять на себя столько ответственности, сколько позволяют частная жизнь, общество и мир. Мы, каждый из нас, должны говорить правду, исправлять то, что пришло в негодность, ломать и заново отстраивать то, что устарело. Это требует многого. Это требует всего. Но альтернатива – ужас авторитарных убеждений, хаос разрушенного государства, трагическая катастрофа необузданного мира природы, экзистенциальный страх и слабость бесцельного человека – очевидно хуже.

Я думал и читал лекции о подобных идеях десятилетия. Я выстроил множество историй и концепций, которые с ними связаны. Как бы то ни было, я вовсе не утверждаю сейчас, что полностью прав и что мои размышления завершены. Бытие гораздо сложнее, чем может знать отдельная личность, и я не знаю всей истории. Я просто предлагаю лучшее, на что способен. В любом случае, следствием всех моих прошлых исследований и размышлений стало новое эссе, которое, в конце концов, выросло в эту книгу.

Моей первоначальной идеей было написать короткие эссе по мотивам всех сорока моих ответов на сайте Quora. Это предложение приняло издательство Penguin Random House Canada. Но в процессе работы я сократил число эссе до 25, затем до 16 и, наконец, до 12. Редактировать оставшееся на протяжении последних трех лет мне помогали мой официальный редактор и злая, чертовски точная критика Гурвица (его я уже упоминал).

Потребовалось много времени, чтобы вынести в заголовок «Двенадцать правил жизни: противоядие от хаоса». Почему этот вариант затмил остальные? Во-первых и в-главных, потому что он прост. Он четко обозначает, что людям нужны упорядочивающие принципы, что иначе их засасывает хаос. Мы требуем правил, стандартов и ценностей – вместе и по отдельности. Мы выучные животные. Мы должны нести бремя, чтобы оправдать свое жалкое существование. Мы требуем рутины и традиций. Это порядок. Порядок может стать избыточным, и это нехорошо, но хаос может захлестнуть нас, и мы утонем, что тоже нехорошо. Мы должны стоять на прямом и узком пути. Каждое из двенадцати правил в этой книге и сопровождающее его эссе является руководством по тому, как находиться на этом пути, подсказкой, где пролегает разделительная линия между порядком и хаосом. Вот где мы достаточно стабильны и где мы вместе с

тем достаточно исследуем, достаточно меняем, достаточно исправляем и достаточно взаимодействуем друг с другом. Там мы находим смысл, который оправдывает жизнь и ее неизбежное страдание. Возможно, если бы мы жили правильно, мы могли бы вынести вес нашего самосознания. Возможно, если бы мы жили правильно, мы могли бы выдержать знание о собственной хрупкости и смертности без чувства оскорбленной жертвы, которое порождает сначала возмущение, потом зависть, а затем жажду отмщения и разрушения. Возможно, если бы мы жили правильно, нам бы не пришлось обращаться к тоталитарной определенности, чтобы защититься от сознания собственных недостаточности и невежества. Возможно, мы могли бы избежать этой дороги в ад, а в ужасном XX веке мы видели, каким может быть настоящий ад.

Я надеюсь, что эти правила и сопровождающие их эссе помогут людям понять то, что они уже и так знают: что душа человека вечно жаждет героизма подлинного Бытия, что готовность взять на себя такую ответственность равна решению жить осмысленной жизнью. Если каждый из нас будет жить правильно, вместе мы будем процветать.

Приятного вам чтения.

Доктор Джордан Б. Питерсон,

клинический психолог, профессор психологии

Правило 1

Распрямитесь и расправьте плечи

Лобстеры и территория

Если вы похожи на большинство людей, вы вряд ли вспоминаете о лобстерах

, пока один из них не попадет к вам на тарелку. Однако эти интересные и вкусные ракообразные определенно заслуживают внимания. Их нервная система сравнительно проста, для нее характерны большие, четко просматриваемые нейроны – волшебные клетки мозга. Благодаря этому ученые смогли создать очень четкие нейронные схемы лобстеров. Это помогло нам понять структуру и функции мозга, а также поведение более сложных живых существ, включая человека. У лобстеров с вами гораздо больше общего, чем вы могли бы подумать, особенно когда вы раздражены и красны, как рак:)

Лобстеры живут на дне океана. Им необходимо пристанище, пространство, где они могут охотиться на добычу, хватать и подбирать все съедобное, что движется само или падает сверху, из непрерывного хаоса резни и смерти. Им нужно какое-то безопасное место, где можно заниматься охотой и собирательством. Им хочется иметь дом.

И это желание может обернуться проблемой, потому что лобстеров много. Что если двое из них займут одну территорию на самом дне океана одновременно, и им обоим захочется там жить? Что если сотни лобстеров захотят жить и обеспечивать семью на одном переполненном пяточке из песка и мусора?

Перед другими живыми созданиями тоже встает такая проблема. Когда певчие птицы весной прилетают на север, они погружаются в жесткие территориальные споры. Песни, которые они поют, человеческому уху кажутся умиротворенными и прекрасными, а на самом деле это вой сирен и вопли о собственном превосходстве. Певчая птица – не только музыкальный виртуоз, но и маленький воин, провозглашающий свой суверенитет. Взять хотя бы крапивника – крохотную напористую насекомоядную певчую птичку, распространенную в Северной Америке. Новоприбывший крапивник хочет обеспечить себе защищенное место, недоступное ветру и дождю, чтобы построить там гнездо. Возле этого места он должен иметь возможность добывать пищу, и оно должно привлекать потенциальных партнерш. А еще крапивник хочет убедить своих конкурентов держаться от него подальше.

Птицы и территория

Когда мне было десять лет, мы с папой соорудили домик для семейства крапивников. Он выглядел как конный фургон конестога. Вход в него располагался с фронтальной части и был размером с четвертак. Это делало домик удобным для крапивников, ведь они совсем крохи, и неподходящим для других, более крупных птиц, которые не могли туда протиснуться. У моей соседки постарше тоже был птичий домик – мы сделали его примерно в то же время из старого резинового сапога. Поместиться там могла уже птица размером с малиновку. Соседка с нетерпением ждала дня, когда же этот сапог станет обитаем.

Вскоре крапивник обнаружил наш домик и обосновался там. Ранней весной мы слышали его долгие трели, повторявшиеся вновь и вновь. Но когда наш жилец свил гнездо в своем крытом вагончике, он стал таскать маленькие ветки в соседский резиновый сапог. Крапивник забил его до отказа, так что ни одна птица, большая или маленькая, не могла уже туда попасть. Наша соседка была, мягко говоря, не в восторге от такого упреждающего удара, но делать было нечего. «Если мы сапог снимем, очистим и снова повесим на дерево, крапивник просто опять набьет его ветками», – сказал мой папа. Крапивники маленькие, хорошенькие, но беспощадные.

Как-то зимой, впервые спустившись с холма на лыжах, я сломал ногу и получил немного денег по школьному страховому полису, придуманному, чтобы хоть как-то вознаградить невезучих и неуклюжих детей. Я купил кассетный магнитофон, настоящее высокотехнологичное новшество по тем временам. Папа предложил, чтобы я посидел с этим магнитофоном на газоне за домом и записал пение крапивника, а потом включил запись и посмотрел, что получится. И вот я вышел на яркое весеннее солнышко и записал несколько минут пения крапивника, яростно заявлявшего округе о своих территориальных претензиях. А потом я дал крапивнику послушать его же собственный голос. Маленькая птичка, размером с треть воробья, стала пикировать на меня и мой кассетник, проносясь то в одну, то в другую сторону в считанных дюймах от динамика. И мы видели множество примеров такого поведения, даже безо всякого магнитофона. Стоило птице покрупнее присесть на одном из деревьев вблизи крапивникова дома, как этот маленький камикадзе норовил сбить ее с ветки.

Крапивники и лобстеры непохожи. Лобстеры не летают, не поют и не сидят на деревьях. У крапивников перья вместо твердого панциря. Крапивники не могут дышать под водой, и их редко едят с маслом. Но кое-что общее у них есть, и это

кое-что важное. И первые, и вторые одержимы статусом и положением, как и многие другие создания. Норвежский зоолог и специалист по сравнительной психологии Торлиф Скъердеруп-Эббе еще в 1921 году заметил, что даже обычные цыплята выстраивают «порядок клёва»

Распределение, кто есть кто в цыплячем мире, играет важную роль в выживании каждой птицы, особенно во времена дефицита. Птицы, которые всегда первыми получают доступ к любому корму, что по утрам рассыпают во дворе, – это цыплятки-селебрити. За ними следует второй состав – прихлебатели и подражатели. Затем идут цыплята третьего эшелона, и так далее, вплоть до замызганных, ошипанных, неказистых и негодных, которые занимают низшее положение в цыплячьей иерархии, положение неприкасаемых.

Подобно жителям пригородов, цыплята живут общиной. Певчие птицы, такие как крапивники, живут иначе, но все равно в рамках иерархии доминирования, просто она распространяется на большую территорию. Самые смелые, сильные, здоровые и удачливые птицы занимают лучшую территорию и защищают ее. Поэтому они более склонны привлекать самых лучших самок и обзаводиться крепким и успешным потомством. Защита от ветра, дождя и хищников, а также легкий доступ к высококачественному питанию делает их существование гораздо менее напряженным, чем оно могло бы быть в иных условиях. Территория имеет значение, и разница между территориальными правами и социальным статусом невелика. Зачастую это вопрос жизни и смерти.

Если заразная птичья болезнь пронесется по местности, где певчие птицы живут в четкой иерархии, скорее всего, заболеют и умрут наименее склонные к доминированию, живущие в наиболее тяжелых условиях особи из низших птичьих сословий

. То же самое происходит и с районами, где живут люди, когда по планете распространяется вирус птичьего гриппа или другой болезни. Бедные и усталые умирают первыми, причем в большем количестве. Они также гораздо больше подвержены неинфекционным болезням, таким как рак, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Как говорится, когда аристократия простудилась, рабочий класс умирает от пневмонии.

Поскольку территория имеет значение, а лучшие места всегда в дефиците, поиск территории у животных порождает конфликт. Конфликт, в свою очередь, создает другую проблему: как выиграть или проиграть так, чтобы несогласные стороны не понесли слишком большие потери. Последнее особенно важно. Представьте, что две птицы спорят из-за желаемого места гнездования. Этот спор может быстро перерасти в настоящую физическую схватку. При таких обстоятельствах одна птица, скорее всего, более крупная, победит, но даже победитель может быть ранен в бою. Это значит, что третья птица, у которой нет повреждений, бывшая доселе внимательным наблюдателем, может вмешаться и одержать верх над покалеченным победителем. Это совсем не хорошо для обеих ссорившихся птиц.

## Конфликт и территория

За тысячелетия животные, которые должны уживаться на одной территории, научились многим трюкам, позволяющим устанавливать господство и минимизировать возможный ущерб. Например, поверженный волк переворачивается на спину и подставляет свое горло победителю, который в такой ситуации не снизойдет до того, чтобы его разорвать. Новому доминирующему волку может потребоваться партнер по охоте, пусть даже настолько жалкий, как только что побежденный противник. Примечательные ящерицы, бородатые агамы, миролюбиво закидывают свои передние лапы друг на друга, чтобы продемонстрировать желание и дальше существовать в социальной гармонии. Дельфины создают специальные звуковые импульсы во время охоты и когда сильно взволнованы, чтобы уменьшить потенциальный конфликт между доминирующими и подчиненными членами группы. Такое поведение свойственно сообществу живых существ.

Лобстеры, блуждающие по океанскому дну, – не исключение

. Если вы поймаете несколько таких созданий и перенесете их на новое место, вы сможете наблюдать их ритуалы и техники, формирующие статус. Каждый лобстер сначала будет исследовать новую территорию, отчасти для того, чтобы закартографировать детали, а отчасти чтобы найти хорошее убежище. Лобстеры узнают и запоминают многое о том, где живут. Если вы напугаете лобстера возле его жилища, он молниеносно ретируется и спрячется. Если вы напугаете

его вдалеке от дома, он тут же начнет продвигаться к ближайшему подходящему укрытию, которое он приметил раньше и о котором вспомнил теперь.

Лобстеру нужно безопасное место, где можно спрятаться и отдохнуть, где над ним не властны хищники и силы природы. Когда лобстеры вырастают, они линяют, сбрасывают свои панцири, что делает их мягкими и беззащитными на длительный период времени. Нора под скалой – подходящий дом для лобстера, особенно если она расположена там, куда можно приволочь ракушки и всякие обломки, чтобы закрыть вход. Сам лобстер при этом уютно обустраивается внутри.

На любой новой территории может быть лишь ограниченное количество качественных убежищ, где можно спрятаться. Они в дефиците и высоко ценятся. Лобстеры, которым убежищ не досталось, постоянно ищут такие места. Это значит, что, проводя разведку, они частенько сталкиваются друг с другом. Исследования показали, что даже лобстер, выросший в изоляции, знает, что делать, когда такое случается

. Сложные оборонительные и агрессивные механизмы поведения встроены прямо в его нервную систему. Он начинает приплясывать, как боксер, открывать и поднимать клешни, пятиться, двигаться вперед, из стороны в сторону, зеркалить оппонента, размахивать туда-сюда раскрытыми клешнями. Кроме того, у лобстера есть специальное сопло под глазами, которое он может использовать, чтобы направлять потоки жидкости на противника. Эта жидкость содержит коктейль химических элементов, сообщающих другим лобстерам размер, пол, состояние здоровья и настроение особи.

Иногда лобстер по размеру клешни нового знакомого может сразу определить, что он меньше своего соперника, и ретируется без боя. Химическая информация, которая поступает со струей жидкости, может производить такой же эффект, убеждая менее здорового или менее агрессивного лобстера отступить. Это разрешение спора первого уровня

Если два лобстера очень близки по размеру и способностям, или если обмен жидкостями оказался недостаточно информативным, они перейдут ко второму уровню.

С безумно вибрирующими усиками и клешнями, опущенными вниз, один будет наступать, а другой пятиться. Потом защищающийся будет двигаться вперед, а агрессор отступать. После нескольких подобных раундов самый нервный из лобстеров может почувствовать, что продолжать не в его интересах. Он рефлекторно взмахнет хвостом, отпрянет и исчезнет, чтобы попытаться счастья где-то в другом месте. Если же никто не дрогнет, лобстеры перейдут на третий уровень разрешения конфликта, и это уже настоящий бой.

Теперь разъяренные лобстеры приближаются друг к другу, злобно протягивая раскрытые клешни, готовые к схватке. Каждый старается перевернуть другого на спину. Опрокинутый лобстер понимает, что противник может нанести ему серьезные увечья. Он сдается и уходит, глубоко оскорбленный, разнося бесконечные сплетни о победителе у того за спиной. Если ни один из лобстеров не смог перевернуть другого, или если поверженный лобстер все равно не ушел, они переходят на четвертый уровень. Это уже экстремальный риск, тут уже надо понимать: один или даже оба лобстера выйдут из этой схватки ранеными, возможно, смертельно.

Ракообразные движутся друг на друга, все больше ускоряясь. Их клешни раскрыты, так что каждый может схватить соперника за конечность, за усы, за глаз – за любую открытую и незащищенную часть тела. Захватив ее, лобстер резко метнется назад, не разжимая намертво стиснутых клешней, и постарается вырвать то, что схватил. В споре, который настолько обострился, уже обычно четко выявляются победитель и проигравший, и вряд ли последний выживет, особенно если он или она останется на территории, занятой победителем, смертельным врагом.

Проиграв битву, вне зависимости от того, насколько агрессивно он держался прежде, лобстер теряет желание сражаться вновь, даже с другим соперником, которого он раньше побеждал. Поверженный лобстер утрачивает уверенность в себе, порой на долгие дни. А иногда поражение имеет и еще более тяжелые последствия. Если доминантный лобстер потерпел суровое поражение, его мозг практически растворяется. Потом он отрачивает себе новый мозг – мозг подчиненного, более подходящий для нового, более низкого положения

. Его изначальный мозг просто не справляется с этой метаморфозой – из короля в дворовые псы. Единственный выход – раствориться и вырасти заново. Каждый, кто пережил болезненное поражение в любви или в карьере, должен почувствовать что-то вроде родства с некогда успешным ракообразным.

## Нейрохимия поражения и победы

Химический состав мозга у лобстера-проигравшего значительно отличается от состава мозга лобстера-победителя. Это отражается даже в их позах. Уверен ли лобстер в себе или раболепствует, зависит от соотношения двух химических веществ, управляющих связью между нейронами, – серотонином и октопамином. Победа увеличивает долю первого по отношению ко второму.

Лобстер с высоким уровнем серотонина и низким уровнем октопамина – это дерзкий, назойливый моллюск, который не склонен отступать, когда ему бросают вызов. Все потому, что серотонин помогает регулировать гибкость. У гибкого лобстера удлиняются конечности, и он кажется высоким и опасным, как Клинт Иствуд в спагетти-вестерне. Если лобстеру, который только что проиграл битву, дать серотонина, он вытянется, будет наступать даже на тех, кто его победил, будет сражаться дольше и жестче

.  
Лекарства, которые прописывают людям, страдающим от депрессии, – селективные ингибиторы обратного захвата серотонина – производят во многом похожий химический и поведенческий эффект. Одна из наиболее ярких иллюстраций продолжающейся эволюции жизни на Земле – то, как прозак бодрит лобстеров

.  
Высокий уровень серотонина и низкий октопамина характеризует победителя. Противоположная нейрохимическая конфигурация – высокий уровень октопамина и низкий серотонина – порождает побежденного, сутулого,

заторможенного, изможденного, готового спрятаться за чужую спину лобстера, который склонен зависать в переулках и исчезать при первом намеке на неприятности. Серотонин и октопамин также регулируют движения хвоста, с помощью которого лобстер может быстро ретироваться, когда ему нужно скрыться. Чтобы запустить этот рефлекс у побежденного лобстера, нужно совсем немного. Эхо такой реакции можно наблюдать в обостренном рефлексе Моро, который проявляется в рамках посттравматического синдрома у солдат или у детей, которых били.

## Принцип неравного распределения

Когда побежденный лобстер возвращает себе мужество и осмеливается снова драться, вероятность того, что он опять проиграет, гораздо выше, чем можно было бы предположить, исходя из статистики его предыдущих боев. Его соперник, на счету которого недавняя победа, напротив, скорее всего, выиграет. Принцип «Победитель получает все» в мире лобстеров работает так же, как в человеческих обществах, где топовый 1 % имеет столько же добычи, сколько низшие 50 %

, и где богатейшие 85 человек имеют столько же, сколько низшие 3,5 миллиарда.

Жесткий принцип неравного распределения касается не только сферы финансов. Он актуален везде, где требуется творческий труд. Большинство научных публикаций принадлежат маленькой группе ученых. Крохотная группка музыкантов создает почти всю коммерческую музыку. Книги только горстки авторов представлены повсюду. Полтора миллиона названий книг продаются каждый год в США, и только 500 из них расходятся тиражом более 100 тысяч экземпляров

В классической музыке то же самое: всего четыре великих композитора – Бах, Бетховен, Моцарт и Чайковский – написали почти всю музыку, которую

исполняют теперь оркестры. Кстати, Бах работал настолько плодотворно, что потребовались бы десятилетия, просто чтобы переписать его партитуры от руки, и обычно исполняется только малая часть его удивительного наследия. То же самое с наследием трех других членов группы гипердоминантных композиторов: лишь малая часть их работы широко известна. То есть лишь малая доля музыки, написанной лишь малой частью композиторов, когда-либо писавших музыку, составляет практически всю музыкальную классику, которую знают и любят в мире.

Этот принцип иногда называют законом Прайса – в честь Дерекка Джона де Соллы Прайса

, исследователя, который открыл его применение в науке в 1963 году. Смоделировать этот принцип можно, используя график в форме латинской буквы L. Количество людей указывается на вертикальной оси, а продуктивность или ресурсы – на горизонтальной. Суть принципа была открыта еще раньше. Итальянский эрудит Вильфредо Парето (1848–1923) заметил, что его можно применить к распределению благ, в начале XX века. Подходит принцип для любого общества, когда бы то ни было излучавшегося, вне зависимости от формы правления. Также он применим к населению городов (в очень ограниченном числе городов живут практически все люди на земле), к массе небесных тел (очень малое их число содержит всю материю), к распространенности слов в языке (90 % коммуникаций происходит с использованием всего 500 слов) и ко многому другому. Иногда принцип Прайса называют также эффектом Матфея (Евангелие от Матфея 25:29), отсылая к, возможно, самому жесткому утверждению, которое приписывают Иисусу Христу: «Ибо всякому имеющему дастся и приумножится, а у не имеющего отнимется и то, что имеет». Если твои заповеди подходят даже ракообразным, сомнений в том, что ты Сын Божий, уже не остается.

Но вернемся к нашим своеобразным моллюскам: лобстерам не нужно много времени, чтобы оценить друг друга и понять, с кем можно воевать, а кому лучше дать дорогу. И как только они это понимают, складывается весьма устойчивая иерархия. Все, что требуется от победителя, – грозно махнуть усами, и бывший соперник исчезнет, оставив вместо себя лишь облачко песка. Более слабый лобстер прекратит попытки борьбы, примет свой низкий статус и будет держать ухо востро. Доминирующий лобстер, напротив, будет занимать самые лучшие убежища, хорошенько отдыхать, есть лучшую еду – всячески демонстрировать превосходство на своей территории. Да еще и ночью будет выволакивать

подчиненных ему лобстеров из укрытий, чтобы напомнить им, кто здесь босс.

Все девушки

Самки лобстеров тоже жестоко сражаются за территорию, когда становятся матерями

. Они безошибочно определяют главного парня, и их к нему непреодолимо влечет. По моим оценкам, это великолепная стратегия. Ее используют женские особи многих биологических видов, включая человека. Вместо того чтобы самостоятельно проводить сложные вычисления и определять лучшего мужчину, самки решают эту задачу с помощью механических манипуляций, сделанных самой иерархией. Они позволяют самцам бороться и подбирают себе любовников из тех, кто оказался наверху. Практически то же самое происходит с ценообразованием на фондовой бирже, где ценность любого предприятия определяется конкуренцией всех со всеми.

Когда самки лобстеров готовы сбросить свои панцири и немного смягчатся, они начинают интересоваться поиском партнера. Они принимаются крутиться вблизи доминантного лобстера, распространять привлекательные запахи и афродизиаки, чтобы соблазнить его. Агрессия сделала его успешным, значит, он склонен к доминированию и чувствительности. Кроме того, он большой, здоровый и сильный. Не так легко переключить его внимание с борьбы на спаривание. Но если он достаточно очарован, то направит свою активность на самку. Это такие «Пятьдесят оттенков серого», самая быстро продаваемая бумажная книга всех времен и народов, версия для лобстеров, вечный архетипический романтический сценарий в духе «Красавицы и чудовища». Это тот самый поведенческий паттерн, который постоянно представляется в сексуально-литературных фантазиях, так же популярных среди женщин, как откровенные фотографии обнаженных женщин – среди мужчин.

Стоит, однако, отметить, что мощная физическая сила – это еще недостаточно надежная база для продолжительного доминирования, что удалось продемонстрировать голландскому приматологу Франсу де Ваалу

. В группах шимпанзе, которые он изучал, самцы, пользующиеся успехом в течение длительного времени, должны были подкреплять свое физическое превосходство более сложными способами. Даже самый brutalный и деспотичный шимпанзе может быть повержен двумя соперниками, каждый из которых в три раза меньше него. Самцы, которые дольше прочих занимают высокое положение, склонны формировать взаимовыгодные коалиции со своими соплеменниками с более низким статусом и заботиться о самках и их детенышах внутри своей группы. Целовать детей и использовать это как уловку хитрые политики научились еще миллионы лет назад. Лобстеры же сравнительно примитивны, так что они довольствуются подходящим для них сценарием «Красавицы и чудовища».

Когда Чудовище благополучно очаровано, успешная самка (имеется в виду самка лобстера) раздевается, скидывая панцирь, и предстает перед самцом мягкой, уязвимой, готовой спариваться. В подходящий момент самец, теперь превратившийся в заботливого любовника, откладывает сперму в подходящий сосуд. После этого самка тусуется неподалеку, а затем снова твердеет на пару недель (еще один феномен, не то чтобы совсем неизвестный в человеческой среде). Оплодотворенная, она возвращается на свое постоянное место обитания. Тогда новая самка начинает делать то же самое, и так далее. Доминантный самец со своей прямой спиной и уверенной осанкой получает не только жилье первого класса и охотничьи угодья. Он получает и всех девушек. Если ты самец лобстера, то это самое главное, ради чего стоит добиваться успеха.

Почему это все так актуально для нас? По удивительному количеству причин, не считая комически очевидных. Прежде всего, мы знаем, что лобстеры, в той или иной форме, существуют больше 350 миллионов лет

. Это очень долго: 65 миллионов лет назад еще жили динозавры. Это временная дистанция, которую мы даже не можем себе представить. А для лобстеров динозавры – эдакие нувориши, которые появились и исчезли в потоке почти бесконечного времени. Это значит, что иерархии доминирования, по сути дела, были постоянной особенностью среды, к которой адаптировались все сложные формы жизни. Треть миллиарда лет тому назад мозг и нервная система были сравнительно просты. Тем не менее у них уже имелись структура и нейрохимия, необходимые для обработки информации о статусе и обществе. Важность этого факта трудно переоценить.

## Природа природы

Прописная истина биологии: эволюция консервативна. Когда что-то эволюционирует, перемены должны быть основаны на том, что уже заложено природой. Новые черты закладываются, а старые претерпевают некоторые изменения, но в целом все должно остаться неизменным. По этой причине скелеты крыльев летучих мышей, рук человека и плавников китов так удивительно похожи. У них даже одинаковое количество костей. Эволюция заложила краеугольные камни базовой физиологии давным-давно.

Теперь эволюция, по большей части, работает через вариации и естественный отбор. Вариативность обусловлена множеством причин, включая то, что гены, грубо говоря, перетасовываются, а также происходят случайные мутации. Поэтому особи внутри видов различаются между собой. Со временем природа выбирает какие-то из них. Считается, что эта теория объясняет постоянные изменения форм жизни на протяжении веков. Но есть один важный вопрос, который проступает сквозь поверхностные суждения: какова роль природы в естественном, то есть природном отборе? Что это за среда, к которой адаптируются животные? Мы делаем очень много допущений относительно природы, относительно среды, и это не может остаться без последствий. Марк Твен однажды сказал: «Проблемы не от незнания, а от ошибочной уверенности в собственных знаниях».

Легко допустить, что слова «естественный», «природный» значат что-то уже обусловленное природой и статичное. Но это не так, по крайней мере не так просто. Это что-то одновременно статичное и динамичное. Среда – природа, которая проводит отбор, – сама по себе меняется. Это прекрасно выражают знаменитые даосские символы инь и ян. Бытие в понимании даосов – это сама реальность, и она состоит из двух противоположных принципов, зачастую интерпретируемых как феминные и маскулинные или, проще говоря, женские и мужские. Как бы то ни было, в более точном понимании инь и ян – это хаос и порядок.

Даосский символ – это круг, состоящий из двух змей, одна из которых расположена головой к хвосту другой. На голове черной змеи, олицетворяющей хаос, – белая точка. На голове белой змеи, олицетворяющей порядок, – черная точка. Дело в том, что хаос и порядок вечно чередуются и вечно совмещаются. Нет ничего настолько определенного, что не могло бы меняться. Даже у солнца

есть циклы неустойчивости. Точно так же нет ничего настолько изменчивого, что невозможно было бы закрепить. Любая революция создает новый порядок. Любая смерть одновременно является метаморфозой.

Представление о том, что природа абсолютно статична, ведет к серьезным ошибкам в ее понимании. Природа «отбирает». Идея отбора скрывает в себе идею приспособленности. Именно «приспособленность» и «отбирается». Приспособленность – это, грубо говоря, вероятность того, что данный организм оставит потомство, то есть передаст свои гены по наследству. Приставка «при», следовательно, означает, что свойства организма совпадают с требованиями среды. Если это требование считается статичным, если природа считается бесконечной и неизменной, то тогда эволюция – это бесконечная серия последовательных улучшений, а приспособленность – это то, что постоянно совершенствуется во времени. Все еще влиятельная викторианская идея эволюционного прогресса с человеком, олицетворяющим венец творения, отчасти является следствием такой модели природы. Она порождает ошибочное представление о том, что у естественного отбора есть направление – совершенствование приспособленности к среде, и что это направление можно считать фиксированной точкой.

Однако природа, осуществляющая отбор, не статична, по крайней мере в простом понимании. На каждый случай у природы свой наряд. Она разнообразна, как музыкальная партитура, и это отчасти объясняет, почему музыка создает глубокие оттенки смысла. По мере того как меняется среда, которая поддерживает существование видов, качества, которые делают индивида успешным в выживании и репродукции, тоже меняются. Следовательно, теория естественного отбора не подразумевает, что живые существа подгоняют себя под шаблон, создаваемый окружающим миром. Больше похоже на то, что живые существа соединяются с природой в танце, однако этот танец смертелен. Как говорила Алисе в Стране чудес Червоная королева, «в моем королевстве нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте». Никто не может победить, оставаясь на месте, и неважно, насколько хорошо он сложен.

Однако с динамичностью природы все тоже не так просто. Некоторые вещи меняются быстро, но они заключены внутри других вещей, которые меняются не так быстро (музыка это зачастую тоже отображает). Листья меняются быстрее, чем деревья, деревья – быстрее, чем леса. Погода меняется стремительнее, чем климат. Если бы все было иначе, консерватизм эволюции был бы неэффективен, и базовая морфология рук и кистей должна была бы меняться так же быстро,

как и длина костей рук, и функции пальцев. Это хаос внутри порядка, что внутри хаоса, что внутри более высокого порядка. Наиболее реален тот порядок, который наименее изменчив, а это необязательно тот порядок, который проще всего увидеть. Наблюдая за листом, можно не разглядеть дерево. Наблюдая за деревом, можно не разглядеть лес. А кое-что самое что ни на есть настоящее, например вечную иерархию доминирования, невозможно увидеть вообще.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Некоторые ошибочно полагают, что Фрейд, который часто упоминается на этих страницах, внес свой вклад в нашу нынешнюю тоску по культуре, по непредвзятым школам и институциям. Это верно, что он рекомендовал психоаналитикам, когда те слушают своих пациентов во время терапии, быть толерантными, эмпатичными, не озвучивать критичные, моралистичные суждения. Но все это чтобы помочь пациентам чувствовать себя комфортно и быть полностью честными, а не чтобы преуменьшить их проблемы. Это поощряло саморефлексию и позволяло пациентам исследовать свои скрытые чувства, желания, даже постыдные антисоциальные побуждения. Кроме того, это был ловкий ход, позволявший им открывать свою собственную бессознательную совесть (и ее суждение), свою собственную, жесткую самокритику в отношении своих «промахов», свою собственную бессознательную вину, которую они зачастую сами от себя скрывали, но которая часто создавала основу для их низкой самооценки, депрессии и тревожности. Однако главное – Фрейд показал, что мы одновременно аморальны и более моральны, чем сами осознаем. Эта разновидность «непредвзятости» в терапии – мощная и освободительная техника или тактика, идеальный подход, если вы хотите лучше

понять себя. Но Фрейд никогда не утверждал (как утверждают некоторые, кто хочет, чтобы вся культура стала одной огромной группой, проходящей терапию), что можно прожить целую жизнь, никогда не осуждая, прожить жизнь без морали. На самом деле в «Недовольстве культурой» он пишет, что цивилизация возникает только тогда, когда устанавливаются некоторые ограничивающие правила и мораль.

2

Инь и ян является второй частью более сложного символа из пяти составляющих. Это диаграмма, которая представляет изначальное абсолютное единство и его разделение на множество частей наблюдаемого нами мира. Подробнее об этом говорится в Правиле 2, а также в других частях этой книги.

3

Я использую термин Бытие (с прописной буквы) отчасти из приверженности идеям немецкого философа XX века Мартина Хайдеггера. Хайдеггер пытался разделять реальность, которая считается объективной, и совокупность человеческого опыта, который он и называет «Бытие». Бытие (с большой буквы) – это то, что каждый из нас испытывает субъективно, лично и индивидуально, равно как и то, что мы испытываем вместе с другими. Оно включает эмоции, устремления, мечты, видение и отношение, так же как наши личные мысли и ощущения. Наконец, Бытие – это то, что приводит к существованию действием, то есть его природа является до некоторой степени последовательностью наших решений и выборов, которые формируются нашей гипотетически свободной волей. Истолкованное таким образом, Бытие, во-первых, невозможно с легкостью свести к материальному и объективному и, во-вторых, оно явственно требует отдельного определения, над которым Хайдеггер работал десятилетиями.

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/piterson\\_dzhordan/12-pravil-zhizni-protivoyadie-ot-haosa](https://tellnovel.me/ru/piterson_dzhordan/12-pravil-zhizni-protivoyadie-ot-haosa)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)