

TURINYS

AUTORIAUS LAIŠKAS PANDEMIJOS METU / 11

UVERTIŪRA / 13

1 TAISYKLĖ / NIEKADA NENUVERTINKITE SOCIALINIŲ INSTITUCIJŲ AR
KŪRYBINIŲ PASIEKIMŲ / 27

2 TAISYKLĖ / JSIVAIZDUOKITE, KUO GALĖTUMĖTE BŪTI,
IR BEATODAIRIŠKAI SIEKITE TOKS TAPTI / 69

3 TAISYKLĖ / NESLĖPKITE MIGLOJE JUMS NEPATINKANČIŲ DALYKŲ / 103

4 TAISYKLĖ / PASTEBĖKITE GALIMYBES, KURIOS ATsiranda TEN,
KUR NUSIKRATOMA ATSAKOMYBĖS / 123

5 TAISYKLĖ / NEDARYKITE, KO NEKENČIATE / 147

6 TAISYKLĖ / PAMIRŠKITE IDEOLOGIJAS / 161

7 TAISYKLĖ / BENT VIENĄ DARBĄ ATLIKITE KUO GERIAU IR STEBĖKITE,
KAS TADA BUS / 181

8 TAISYKLĖ / PASISTENKITE VIENĄ KAMBARĮ SAVO NAMUOSE
JSIRENGTI KUO GRAŽIAU / 197

9 TAISYKLĖ / JEI SENI PRISIMINIMAI LIŪDINA, IŠSAMIAI JUOS APRAŠYKITE / 223

**10 TAISYKLĖ / PLANUOKITE IR STENKITĖS IŠSAUGOTI SANTYKIŲ
ROMANTIKAŲ / 255**

**11 TAISYKLĖ / NELEISKITE SAU MELUOTI, BŪTI VISKUO NEPATENKINTAM
IR AROGANTIŠKAM / 289**

12 TAISYKLĖ / BŪKITE DĖKINGAS NET IR KENTĖDAMAS / 333

KODA / 351

NUORODOS / 357

ILIUSTRACIJOS

1. **Juokdarys (kvailys):** įkvėpta Pamelos Colman Smith piešinio „Juokdarys“ iš Riderio-Waitėo taro kortų, *Rider & Son* (1910).
2. **Materia prima:** įkvėpta Hermio Trismegisto „Occulta philosophia“ (1613), taip pat H. Nolliuso „Theoria philosophiae hermeticae“ (Hanoviae: Apud P. Antonium, 1617).
3. **Šv. Jurgis ir drakonas:** įkvėpta Paolo Uccello „Šv. Jurgio ir drakono“ (apie 1458).
4. **Atlantas ir Hesperidės:** įkvėpta Johno Singerio Sargento „Atlanto ir Hesperidžių“ (apie 1922–1925).
5. **Puolęs angelas:** įkvėpta Alexandre'o Cabanelio „Puolusio angelo“ (1847).
6. **Mūsų kolūkyje:** įkvėpta B. Deikino „Mūsų kolūkyje nėra vietos kunigams ir buožėms“ (1932).
7. **Pameistrys:** įkvėpta Louis-Emilė'io Adano „Pameistris“ (1914).
8. **Vilkdalgiai:** įkvėpta Vincento van Gogho „Vilkdalgijų“ (1890).
9. **Šv. Antano gundymas:** įkvėpta Martino Schongauerio „Šv. Antano gundymo“ (apie 1470–1475).

10. **Meilės gėrimas:** įkvėpta Aubrey Beardsley „Kaip ponas Tristramas gėrė meilės gėrimą“ (1893).
11. **Šėtonas:** įkvėpta Gustavėo Dorė „Šėtono“ iš Johno Miltono knygos „Praras-tojo rojus“, iliustruotos Gustavėo Dorė (London: Cassell & Company, Ltd., 1905).
12. **Šv. Sebastijonas:** įkvėpta Martino Schongauerio „Šv. Sebastijono“ (apie 1480).

AUTORIAUS LAIŠKAS PANDEMIJOS METU

Nelengva užduotis parašyti negrožinę knygą įsisiūbavus globaliai, COVID-19 sukeltai, krizei. Tam tikra prasme tokiu sunkiu metu apskritai atrodo absurdiška galvoti apie ką nors kita nei šita liga. Nepaisant to, sieti visas bet kuriame šiuo metu pasirodančiame kūrinyje pateikiamas mintis su pandemija – kuri kada nors šiaip ar taip praeis – būtų neteisinga, nes įprastos gyvenimiškos problemos vieną dieną (visa laimė) vis tiek sugrįš. Tai reiškia, kad tokiu metu rašantis autorius neišvengiamai padarys vieną iš dviejų klaidų: arba per daug koncentruosis į pandemiją, kurios eiga sunkiai nuspėjama, ir parašys knygą, kuri pandemijai pasibaigus praras aktualumą, arba ignoruos pandemiją kaip dramblį kambaryje.

Apsvarstęs visa tai ir pasitaręs su leidėjais nusprendžiau parašyti knygą „Kitapus tvarkos: dar 12 gyvenimo taisyklių“, kurią buvau suplanavęs dar prieš kelerius metus, ir susitelkti į problemas, kurios nėra išskirtinai būdingos šiam laikui (kitaip sakant, nusprendžiau rizikuoti ir suklysti antruoju, o ne pirmuoju būdu). Manau, kartu tai gali reikšti, kad nusprendę perskaityti šitą knygą arba išklausti jos garsinės versijos galėsite bent kuriam laikui pamiršti koronavirusą ir visą jo sukeltą sumaištį.

UVERTIŪRA

2020 metų vasario 5 dieną nubudau intensyvosios terapijos palatoje, įsivaizduojate kur – Maskvoje. Prie lovos buvau prisegtas penkiolikos centimetrų pločio diržais, nes būdamas be sąmonės, regis, buvau tiek įsiaudrinęs, kad bandžiau iš rankos išsitraukti kateterį ir bėgti iš palatos. Buvau sutrikęs ir susierzinęs, nes nežinojau, kur esu, mane supo nesuprantama kalba šnekantys žmonės, šalia nebuvo mano dukters Mikhailos ir jos vyro Andrejaus, kuriems neleido būti palatoje tuo metu, kai atgavau sąmonę, o ir apskritai lankymo trukmė jiems buvo smarkiai ribojama. Pykau, kad esu čia, ir dėl to užsipuočiau dukrą, kai ji po kelių valandų galiausiai atėjo manęs aplankyti. Jaučiausi išduotas, nors toks tikrai nebuvau. Visi aplink tenkino mano užgaidas nepaisant komplikuoto transportavimo į ligoninę, kurio neišvengsi, kai tenka ieškoti medicinos pagalbos svetimoje šalyje. Negalėjau prisiminti nieko, kas įvyko per paskutines savaites, tiesą sakant, mažai ką prisiminiau nuo to momento, kai gruodžio viduryje įėjau į ligoninę Toronte, o paskutiniai mano prisiminimai buvo apie tai, kaip praeitų metų pradžioje rašiau šitą knygą.

Didžiąją dalį knygos parašiau ir suredagavau kaip tik tuo metu, kai mano šeimos narius persekiojo įvairios sveikatos problemos, apie jas dažnai buvo kalbama viešai, dėl to ir dabar noriu parašyti plačiau. Visų pirma 2019 metų sausio mėnesį mano dukrai Mikhailai teko iškęsti maždaug

prieš dešimtmetį įstatyto dirbtinio čiurnos sąnario pakeitimo operaciją, nes pirmoji operacija nebuvo sėkminga, dėl to jai dažnai skaudėdavo koją, jai buvo sunku vaikščioti, o laikui bėgant padėtis vis prastėjo, tad galiausiai man teko praleisti savaitę ligoninėje Ciuriche, Šveicarijoje, kol Mikhailai darė operaciją ir ji atsigavo po jos.

Kovo pradžioje Toronte mano žmonai Tammy buvo atlikta planinė operacija siekiant išgydyti paprastai nesunkiai įveikiamą inkstų vėžį. Praėjus pusantro mėnesio po operacijos, per kurią buvo pašalintas trečdalis vieno inksto, sužinojome, kad Tammy iš tiesų kenčia nuo nepaprastai reto piktybinio auglio, dėl kurio tikimybė mirti per artimiausius vienus metus – beveik šimtas procentų.

Po dviejų savaičių chirurgai pašalino likusius du trečdalius vėžio pažeisto inksto, o kartu ir dalį su juo susijusios pilve esančios limfinės sistemos. Po šios operacijos vėžys nustojo progresuoti, bet dėl smarkiai pažeistos Tammy limfinės sistemos į organizmą pradėjo išsiskirti daug skysčių (iki keturių litrų, arba vieno galono, per dieną) – ši būklė vadinama chilioziniu ascitu ir ji buvo ne mažiau pavojinga Tammy gyvybei nei vėžys prieš operaciją. Dėl to nuvykome į Filadelfiją susitikti su šios srities specialistų komanda. Tammy buvo suleista aguonų aliejaus injekcinio tirpalo, kuris tik turėjo paryškinti per kompiuterinio ir magnetinio rezonanso tomografus matomus vidaus organų vaizdus, bet praėjus keturioms paroms netikėtai visiškai sustabdė skysčių išsiskyrimą organizme. Apie tai sužinojome būtent tądien, kai minėjome trisdešimtąsias santuokos metines. Tammy greitai ir, regis, visiškai pasveiko, o tai lėmė sėkmę, be kurios nė vienas iš mūsų negalime gyventi, taip pat ir pačios Tammy stulbinama jėga bei užsispyrimas. Deja, bet per tą laiką smarkiai pablogėjo mano paties sveikata. 2017 metų pradžioje pradėjau vartoti nerimą mažinančius vaistus, nes per 2016 metų Kalėdų laikotarpį, regis, suvalgiau ar išgėriau kažką, kas sukėlė stiprią organizmo autoimuninę reakciją*. Dėl organizmo

* Liga, sunaikinusi mano dukters Mikhailos čiurnos sąnarį, kurį teko keisti, ir klubo sąnarį, taip pat buvo imuninė, o mano žmonai Tammy irgi pasireiškė panašūs į Mikhailos artrito simptomai. Užsime nu apie tai tik todėl, kad paaiškintčiau, kodėl darau prielaidą apie imuninio atsako programą.

reakcijos į maistą pradėjau jausti nuolatinį nerimą, man visada būdavo šalta, kad ir kaip šiltai būčiau apsirengęs ar kiek daug antklodžių būčiau apsiklojęs. Laikui bėgant smarkiai nukrito mano kraujo spaudimas, dėl to norint atsistoti kokią pusvalandį kartų ar daugiau man buvo aptemę akyse, tekdavo susirietus luktelėti prieš bandant iš naujo. Prasidėjo nemiga, kartais apskritai negalėdavau užmigti. Šeimos gydytojas man išrašė benzodiazepino ir vaistų nuo nemigos, bet šių išgėriau vos kelis kartus, nes visi tie baisūs simptomai, tarp jų ir nemiga, beveik iškart praėjo pradėjus vartoti benzodiazepiną, taigi migdomieji tapo nereikalingi. Benzodiazepiną vartojau beveik trejus metus, nes mano gyvenimas tuo metu buvo neįprastai įtemptas (tai buvo tas metas, kai iš ramaus universiteto profesoriaus, gydytojo tapau viešu asmeniu ir gavau progą suprasti, koks audringas yra tokių žmonių gyvenimas), be to, buvau įsitikinęs, kad šitas vaistas – juk taip dažnai sakoma apie benzodiazepiną – yra palyginti nekenksmingas.

Viskas pasikeitė 2019 metų kovą, kai prasidėjo didžioji mano žmonos Tammy kova su ligomis. Mano patiriamas nerimas dar labiau sustiprėjo po to, kai Mikhaila atsigulė į lignoninę, buvo operuota ir sveiko po operacijos. Šeimos gydytojo paprašiau padidinti benzodiazepino dozę, kad mano nerimas netrukdytų nei man pačiam, nei kitiems. Deja, bet padidinus dozę pajutau sustiprėjusias negatyvias emocijas. Dar kartą paprašiau padidinti dozę (tuo metu teko susitaikyti su antra Tammy operacija ir jos sukeltomis komplikacijomis, dėl to maniau, kad mano nerimas sustiprėjo būtent dėl šių problemų), bet nerimas tik stiprėjo. Nusprendžiau, kad tokią mano organizmo reakciją lėmė visai ne vaistai (nors vėliau paaiškėjo, kad buvo būtent taip), bet metų metus mane kankinęs polinkis į depresiją*. Nustojau vartoti benzodiazepiną 2019 metų gegužę ir pabandžiau per savaitę suvartoti dvi dozes ketamino, kaip pasiūlė mano psichiatras, su kuriuo konsultavausi. Ketaminas, nestandartinis anestetikas / psichodelikas, kar-

* Vartojau tokius serotonino atgalinio įsiurbimo inhibitorius kaip „Celexa“ beveik du dešimtmečius, jaučiau, kad jie man tikrai padeda, bet 2016 metų pradžioje nustojau vartoti, nes visiškai pakeitus mi-tybą atrodė, kad jie nebereikalingi.

tais stublinamai greitai išgydo depresiją, nors man jis reišė dvi pusantros valandos keliones į pragarą. Iki kaulų smegenų jaučiau vien tik kaltę bei gėdą, ir nieko pozityvaus.

Praėjus kelioms dienoms po antros ketamino dozės patyriau stiprų benzodiazepino abstinencijos sindromą, mano būseną tapo nepakenčiama – tokio nerimo dar niekada nebuvo patyręs, nenustygau vietoje, jaučiau nuolatinį poreikį judėti (medicininis tokios būsenos pavadinimas akatizija), ėmė kilti mintys apie savižudybę, dingo bet koks laimės jausmas. Vienas šeimos draugas – gydytojas terapeutas – papasakojo man apie pavojingus reiškinius, kurie gali pasireikšti staiga nustojus vartoti benzodiazepiną, dėl to vėl pradėjau jį vartoti, tik daug mažesnėmis nei anksčiau dozėmis. Dauguma benzodiazepino abstinencijos sindromo simptomų pranyko, o kad susitvarkyčiau su likusiais, pradėjau vartoti antidepresantus, kurie anksčiau man labai padėdavo. Bet dabar nuo jų jaučiausi pavargęs, per parą pradėjau miegoti keturias ar net daugiau valandų ilgiau nei įprastai, nors to man visiškai nereikėjo, nes kaip tik tuo metu Tammy kentėjo nuo sunkių sveikatos sutrikimų, be to, kokius du ar tris kartus padidėjo mano apetitas.

Kokius tris mėnesius tvėręs siaubingą nerimą, begalinį mieguistumą, nepaprastai kankinančią akatiziją ir neįprastai padidėjusį apetitą kreipiausi į vieną JAV kliniką, kurios specializacija neva ir buvo simptomų, atsiradusių po staigaus benzodiazepino nutraukimo, gydymas. Nepaisant geriausių šitos klinikos psichiatrų ketinimų, jie galėjo tik iš lėto mažinti mano vartojamą benzodiazepino dozę, nors ir taip jaučiau neigiamą dozės mažinimo poveikį, kurio nebuvo įmanoma kontroliuoti jokiais toje ligoninėje siūlomais gydymo metodais. Šiaip ar taip, toje klinikoje prabuvau nuo rugpjūčio vidurio – atvažiavau praėjus kelioms dienoms po to, kai Tammy atsigavo po operacijos sukeltų komplikacijų, – iki vėlyvo lapkričio, o tada sugrižau namo į Torontą, nors ir toliau jaučiausi siaubingai. Tuo metu akatizija (nuolatinį judėjimą skatinantis sutrikimas) sustiprėjo tiek, kad nebegalėjau nei sėdėti, nei kitaip ilsėtis jokia poza ilgesnį laiką nejausdamas stipraus nerimo. Gruodį atsigučiau į vieną Toronto ligoninę ir būtent tada

mano atmintis nutrūko iki mano nubudimo Maskvoje. Kaip vėliau sužinojau, mano duktė Mikhaila su vyru Andrejumi perkėlė mane iš ligoninės Toronte į Maskvą 2020 metų sausio pradžioje, nes nusprendė, jog man taikomas gydymas labiau kenkia, nei padeda (jų nuomonei pritariau vos tik sužinojęs, kaip buvau gydomas).

Atgavęs sąmonę Rusijoje sužinojau, kad dar ligoninėje Kanadoje man buvo išsivysčiusi pneumonija, bet Toronte kažkodėl niekas nepastebėjo, todėl gydyti nuo jos buvau pradėtas tik patekęs į intensyviosios terapijos skyrių Maskvoje. Kita vertus, ligoninėje Maskvoje atsidūriau, kad man padėtų atprasti nuo benzodiazepino taikant procedūras, kurios arba dar buvo nežinomos Šiaurės Amerikoje, arba buvo žinomos, bet laikomos per daug pavojingomis. Kadangi netoleravau bet kokio benzodiazepino dozės sumažinimo – neskaitant to pradinio sumažinimo prieš kelis mėnesius, – klinikoje Maskvoje man buvo sukelta dirbtinė koma, kad būčiau be sąmonės, kol mano organizmas kovos su baisiausiais benzodiazepino abstinencijos sindromo simptomais. Koma man buvo sukelta sausio 5 dieną, tokios būsenos prabuvau devynias dienas, per jas, beje, buvau patalpintas į specialų aparatą, kuris mechaniškai reguliavo mano kvėpavimą. Kai sausio 14 dieną buvo nutrauktas anestetikų leidimas ir trachėjos intubacija, kelioms valandoms, atrodo, buvau prabudęs ir būtent tada mano duktė suprato, kad manęs nebekankina akatizija, nors pats apie tą momentą nieko neprisimenu.

Sausio 23 dieną buvau perkeltas į kitą intensyviosios terapijos skyrių, kurio specializacija – neurologinė reabilitacija. Atsimenu, kaip sausio 26 dieną nubudau trumpam, bet visiškai sąmoningumą atgavau tik vasario 5 dieną – per tas dešimt dienų patyriau intensyvaus kliedėjimo periodą. Kai jis baigėsi, mane perkėlė į labiau namus primenantį reabilitacijos centrą kažkur Maskvos priemiestyje. Būnant čia iš naujo teko išmokti vaikščioti, lipti laiptais aukštyn žemyn, užsisegti drabužius, pačiam atsigulti į lovą, tinkamai padėti rankas ant kompiuterio klaviatūros ir ja spausdinti. Atrodė, kad mano regėjimas kiek sutrikęs, nors, tiksliau pasakius, rankomis buvo sunku atlikti bet kokius veiksmus su mano ma-

tomais daiktais. Po kelių savaitių, kai suvokimo ir koordinacijos problemos iš esmės praėjo, Mikhaila, Andrejus, jų vaikas ir aš persikėlėme į Floridą tikėdamiesi ramiai atgauti jėgas saulėje (to labai norėjosi po šalto ir pilko Maskvos viduržiemio). Bet tada po pasaulį pasklido nerimas dėl COVID-19 pandemijos.

Floridoje pabandžiau nustoti vartoti Maskvos klinikoje man prirašytus vaistus, nors mano kairė ranka ir koja vis dar buvo sustingusios, drebėjo ne tik jos, bet ir kaktos raumenys, kartais patirdavau traukulius bei siaubingą nerimą. Visi šie simptomai dar labiau sustiprėjo mažinant vaistų dozes, todėl maždaug po dviejų mėnesių sugrįžau prie Rusijoje išrašytų kiekio. Man tai reiškė didelį pralaimėjimą, nes mažindamas tų vaistų dozes jaučiau optimizmą, kuriam buvo lemta sudužti – teko sugrįžti prie priklausomybės nuo vaistų, nuo kurios gydydamasis patyriau tikrai daug vargo. Visa laimė, kad tuo metu buvau apsuptas šeimos narių ir draugų, nes būtent jų draugija padėjo man neprarasti motyvacijos patiriant siaubingas fizines kančias, kurios ypač sustiprėdavo rytais.

Gegužės pabaigoje, praėjus trims mėnesiams po kelionės į Rusiją, tapo aišku, kad mano būklė, užuot taisyšiusis, tik blogėja, atrodė neteisinga toliau būti priklausomam nuo žmonių, kuriuos be galo mylėjau ir kurie mylėjo mane. Mikhaila su Andrejumi susisieikė su dar viena klinika Serbijoje, kurioje praktikuojamas naujoviškas požiūris į benzodiazepino abstinencijos sindromo problemą, atsidūriau toje ligoninėje praėjus dviem dienoms po to, kai ši šalis atidarė savo sienas po pandemijos.

Nesakysiu, kad tai, ką teko iškęsti mano žmonai, man ir tiems, kurie rūpinosi ja, galiausiai lėmė kažką gero. Tai, kas nutiko Tammy, buvo tikrai siaubinga. Ilgiau nei pusmetį kas dvi ar tris dienas ji patirdavo siaubingas sveikatos krizes, per kurias atrodydavo, kad numirs, be to, turėjo susitaikyti su mano liga ir tuo, kad negalime matytis. Man pačiam, kita vertus, teko susitaikyti su mintimi, kad bet kada galiu netekti žmogaus, kuris man buvo draugas penkiasdešimt metų ir su kuriuo buvome susituokę trisdešimt metų, teko stebėti, kaip jos liga paveikė kitus jos šeimos narius, kartu ir mūsų vaikus, ir išverti baisias priklausomybės nuo vaistų,

į kurią įklimpau visai netyčia, pasekmes. Nenupiginsiu to tvirtindamas, kad ištvėrę tokius vargus tapome geresniais žmonėmis. Kita vertus, turiu pasakyti, kad patirtas mirties artumas mano žmonai suteikė motyvacijos sparčiau ir intensyviau spręsti problemas, kurios trukdė jos dvasiniam ir kūrybiniam tobulėjimui, o mane įkvėpė rašant ir redaguojant šitą knygą palikti tik tuos žodžius, kurie būtų pakankamai reikšmingi net ir susidūrus su ekstremaliomis kančiomis. Žinoma, pirmiausia už tai, kad esame gyvi, turime dėkoti savo giminėms ir draugams (jie išvardyti šitos knygos pabaigoje), bet turiu pridurti, kad stiprus atsidasavimas tam, ką rašau, o tai dariau visą tą sunkų periodą, išskyrus kol buvau be sąmonės mėnesį Rusijoje, suteikė man priežastį gyventi ir galimybę patikrinti savo minčių, su kuriomis tuo metu grūmiausi, aktualumą.

Man atrodo, niekada nerašiau – ankstesnėje ar tuo labiau šitoje knygoje – kad *tikrai* pakanka gyventi pagal mano išvardytas taisykles, greičiau – bent jau taip tikiuosi – teigiau tai: kai jus užvaldo chaosas, kai gamta pasmerkia jus ar jūsų mylimą žmogų sirgti arba kai tironija sudrasko į gabalus kažką vertingo, ką sukūrėte, labai naudinga suprasti likusią istorijos dalį. Visos nesėkmės yra tik juodoji egzistencijos istorijos pusė, jei nevertinsime herojiškojo atpirkimo elemento arba didžiadvasiškumo, kuris reikalingas norint prisiiinti atsakomybę. Labai rizikuojame ignoruodami šią istorijos dalį, nes gyvenimas yra toks sudėtingas, kad nematydami herojiškosios egzistencijos dalies galime prarasti viską. Nenorime, kad tai įvyktų, dėl to privalome nepamiršti savo širdies, savo dvasios ir į viską aplink žvelgti atsakingai ir įdėmiai, gyventi taip, kad tai būtų įmanoma.

Tikrai turite ne vieną stiprybės šaltinį, kuriuo galite remtis, ir net jei kartais gali atrodyti, jog jie nepakankamai padeda, jų visiškai gali užtekti. Jei galite susitaikyti su savo klaida, jau galite remtis sukaupta patirtimi. Turite vaistus ir ligonines, gydytojus ir slaugytojas, kurie stengiasi pakelti jums nuotaiką ir padėti jums kiekvieną dieną. Turite savo paties charakterį bei drąsą, o jei iš jų nieko nebeliko ir jau norite pasiduoti, turite charakterį bei drąsą tų, kurie jums svarbūs ir kuriems rūpите jūs. Ir galbūt – tik galbūt – jums to pakaks norint išsikapstyti. Galiu pasakyti, kas iki šiol

gelbėjo mane – meilė šeimai. Šeimos narių meilė man. Nuolatiniai jų padaršiniai ir, žinoma, mano draugai. Žinojimas, kad tebeturiu prasmingą darbą, padėjo išverti tą sunkų metą. Prie kompiuterio tekdavo prisiversti sėstis. Tekdavo prisiversti susikaupti ir kvėpuoti, susilaikyti visko nepasiuntus po velnių per visus tuos mėnesius, kai buvo baisu ir sunku. Ir man sekėsi sunkiai. Didžiąją laiko dalį maniau, kad kažkurioje iš tų daugybės ligoninių, kuriose teko gulėti, visgi mirsiu, dėl to esu įsitikinęs, jei būčiau pasidavęs apmaudui, būčiau pražuvęs ir kad man labai pasisekė, jog tokio likimo išvengti visgi pavyko.

Galbūt (net jei tai ne visada mus išgelbės iš tos košmariškos situacijos, į kurią būsime įklimpe) mums daug geriau sektųsi tvarkytis su netikrumu, gamtos kataklizmais, kultūrine tironija ir savo pačių bei kitų bloga valia, jei būtume geresni ir drąsesni? Jei siektume daugiau? Jei būtume sąžiningesni? Galbūt vertinga patirtis tuomet dažniau aplankytų mus? Ir dar: jei jūsų tikslai būtų pakankamai kilnūs, jums netrūktų drąsos, o atsidavimas teisybei būtų nepajudinamas, tuomet taip gimęs Gėris... galbūt leistų lengviau atsilaikyti prieš užklupusį siaubą? Gal tai padėtų ne visada, bet tai jau vis šis tas. Toks požiūris ir veiksmai bent jau gali suteikti mums prasmę, kurios turėtų pakakti, kad užklupęs blogis bei siaubas nesužlugdytų mūsų ir mūsų aplinkos nepaverstų pragaru.

Kodėl „Kitapus tvarkos“? Tam tikra prasme atsakymas paprastas. Tvarka – tai jau ištyrinėta teritorija. Esame tvarkos zonoje, kai veiksmis, kurie mums atrodo derami, pasiekiamo norimų tikslų. Vertiname tokius pasiekimus pozityviai, nes jie reiškia, pirma, kad sėkmingai judame link to, ko išties trokštame, antra, kad mūsų pasaulio suvokimas yra ganėtinai tikslus. Nepaisant to, visos tvarkos, kad ir kokios saugios ir patogios būtų, turi savo trūkumą. Mes niekada iki galo nežinome, kaip iš tiesų šitame pasaulyje reikia elgtis, nes, viena vertus, esame linkę nekreipti dėmesio į tai, kiek daug apskritai nežinome, kita vertus, sąmoningai nenorime to žinoti, ir dar dėl to, kad pasaulis nepaliojama ir neprognozuojama keičiasi entropiniu principu. Mūsų bandoma įvesti tvarka pasaulyje gali pradėti kelti rūpesčių dėl kvailų bandymų veikti griežtai nepaisant to, ko nežinome. Kai tokie

bandymai pažengia per toli, gali pradėti reikštis totalitarizmas, į priekį stumiamas troškimo įgyti visišką kontrolę ten, kur tokia kontrolė neįmanoma net teoriškai. Kyla pavojus, kad bus uždrausti psichologiniai ir socialiniai pokyčiai, kurie būtini norint išsaugoti gebėjimą prisitaikyti prie nuolat besikeičiančio pasaulio. Taip neišvengiamai susiduriame su poreikiu žengti kitapus tvarkos ir patekti į priešingą jos pusę, kurioje vyrauja chaosas.

Jei tvarka egzistuoja tada, kai vyksta tai, ko norime – mums veikiant vadovaujantis savo sunkiai užsitarnauta išmintimi, – tuomet chaosas kyla tada, kai mums aktualioje aplinkoje įvyksta tai, ko nesitikėjome arba apie ką iki tol nenorėjome girdėti. Kita vertus, jei kažkas įvyko daug kartų praityje, dar nereiškia, kad tai pasikartos ateityje¹. Visada egzistuoja sfera už ribų to, ką žinome ir galime numatyti. Chaosas reiškia anomaliją, kažką naujo ar nenuspėjamo, transformaciją, žlugimą ir labai dažnai nuosmukį, kai paaiškėja, jog tai, ką pripratome vertinti kaip savaiame suprantama, yra visiškai nepatikima. Kartais chaosas pasireiškia nesmarkiai – savo paslaptis mums atskleidžia per patirtis, kurios mums yra keistos, įtraukiančios ir įdomios. Taip dažnai nutinka, nors ir nebūtinai, kai savanoriškai nusprendžiame susidurti su tuo, ko nesuprantame, ir būname tam atsakingai pasirengę. Kitais atvejais kažkas siaubingo gali įvykti staiga ir visai netikėtai, kai esame tam visai nepasirengę, dėl to palūžtame, o susiimti būna labai sunku, kartais neįmanoma.

Tvarka ir chaosas nėra iš esmės kažkuo geresni vienas kito atžvilgiu. Taip juos vertinti būtų neteisinga. Nepaisant to, savo ankstesnėje knygoje „12 gyvenimo taisyklių: chaoso priešnuodis“ daugiau dėmesio skyrčiau tam, kaip spręsti per didelio chaoso sukeltas problemas². Užklupti netikėtų pokyčių, fiziologiškai ir psichologiškai pasiruošiamo blogiausiam, o kadangi tik pats Dievas žino, kas tas blogiausio gali būti, privalome būti pasirengę viskam. Būti pasirėngusiam viskam nėra paprasta, šis procesas mus išvargina, tačiau tai nereiškia, kad chaosą reikia pašalinti (šiaip ar taip, tai neįmanoma), tik štai su tuo, kas nežinoma, privalu elgtis atsargiai, ir tai savo ankstesnėje knygoje dažnai akcentavau. Viskas, kas neatsinaujina, stagnuoja, tai reiškia, kad gyvenimas be smalsumo – be to instinkto, kuris

stumia mus į nežinomybę – būtų daug nuobodesnė egzistavimo forma. Paprastai tai, kas nauja, mus džiugina, traukia, vilioja, žinoma, jei tik tos naujovės negadina ir negriauna mums gyvenimo.

Kaip ir „12 gyvenimo taisyklių“, taip ir šioje knygoje pateikiu taisykles, paimtas iš ilgesnio 42 taisyklių sąrašo, kuris pirmą kartą buvo paskelbtas ir išpopuliarėjo interneto svetainėje „Quora“. Knygoje „Kitapus tvarkos“ nagrinėju daugeliui aktualią temą, kaip sėkmingai išvengti per didelio saugumo ir kontrolės keliamų pavojų. Kadangi mūsų žinios yra nepakankamos (dažnai tai suprantame, kai, kad ir kiek būtume įdėję pastangų, nesiseka kažko kontroliuoti), turime viena koja stovėti toje pusėje, kur vyrauja tvarka, o kitą atsargiai kelti kitapus. Stovėdami ant tos ribos būsime skatinami tyrinėti ir atrasti giliausias prasmes, bet galėsime jaustis saugūs tiek, kad suvaldytume savo baimes, turėsime galimybę nuolat mokytis, nes nuolat susidursime su tuo, su kuo dar nesusitaikėme ar prie ko dar neprisitaikėme. Tai vis prasmės instinktas, – kai kas žymiai gilesnio už paprastą mintį, – kuris padeda mums orientuotis gyvenime taip, kad nepalūžtume nuo to, kas yra kitapus mūsų, arba – kas ne mažiau pavojinga – nebūtume atbukinti ir nuskurdinti pasenusių, pernelyg siaurų ar per daug garsiai reklamuojamų vertybių bei tikėjimo sistemų.

Apie ką konkrečiai rašiau? Pirmai taisyklei skirtame skyriuje – apie ryšį tarp stabilų, nuspėjamų socialinių struktūrų ir individualios psichologinės sveikatos, atkreipiau dėmesį į tai, kad kūrybingi žmonės turėtų atnaujinti tokias struktūras, kad išsaugotų savo gyvybingumą. Antros taisyklės skyriuje analizuoju kelių šimtmečių senumo alchemiko piešinių remdamasis keliomis istorijomis – senovinėmis ir moderniomis – ir taip aprašau žmogaus asmenybės prigimtį ir vystymąsi. Trečia taisyklė skirta perspėti apie pavojus, kurie iškyla, kai nepaisoma informacijos (gyvybiškai svarbios užtikrinant nuolatinį psichikos atsinaujinimą), kurią mums siunčia tokios neigiamos emocijos kaip skausmas, nerimas ir baimė.

Ketvirta taisyklė kalba apie tai, kad sudėtingus laikus žmonėms padedančios išverti gyvenimo prasmės pagrindas nėra laimė, kuri iš tiesų yra trumpalaikė, bet savanoriška ir brandi atsakomybė už save ir kitus.

Penkta taisyklė vadovaujasi vieninteliu pavyzdžiu, kuriuo rėmiausi iš savo kaip klinikinio psichologo patirties. Jis skirtas parodyti, kaip individualiai ir socialiai svarbu paklusti sąžinės diktatui. Šešta taisyklė skirta perspėti apie pavojų, kuris kyla, kai visų individualių ir socialinių problemų priežastimi pradedame laikyti vieną kintamąjį, pavyzdžiui, lytį, socialinę klasę ar galią.

Septintoje taisyklėje pabrėžiu, koks svarbus ryšys tarp disciplinuoto tikslo siekimo ir negandoms atsparaus individualaus charakterio formavimo. Aštuntoje taisyklėje susitelkiau į gyvybiškai svarbią estetinę patirtį, kuri yra kelias į tai, kas tikra, naudinga ir svarbu žmogiškojo pasaulio patirčiai. Devintai taisyklei skirtame skyriuje rašau apie tai, kad požiūrį į skausmą ir baime persmelktus prisiminimus apie nemalonias patirtis galima pakeisti apie tokias patirtis kalbant ir šitaip jas pervertinant.

Dešimtoje taisyklėje pabrėžiu, kaip svarbu kalbėtis norint neprarasti geros valios, išsaugoti abipusę pagarbą ir širdingą bendradarbiavimą, nes be šito romantika tampa neįmanoma. Vienuoliktos taisyklės skyrių pradedu nagrinėdamas žmogiškosios patirties esmę ir taip paaiškinu, kas motyvuoja tris dažnus, bet labai pavojingus psichologinio atsako modelius, rašau apie katastrofiškas pasekmes, kurios laukia naudojant bet kurį iš šių modelių, ir siūlau alternatyvų kelią. Dvylikta taisyklė byloja apie tai, kad dėkingumas neišvengiamų gyvenimiškų tragedijų akivaizdoje turėtų būti vertinamas kaip esminis vertingos moralinės drąsos apsisireiškimas, norint tęsti mūsų sudėtingą kopimą į gyvenimo kalną*. Tikiuosi, kad kiek aiškiau išdėščiau šį antrą dvylikos taisyklių rinkinį, nei prieš ketverius metus rašydamas pirmą tuziną, – taip galvoju, nes sulaukiu tikrai daug vertingų atsiliepimų bandydamas perteikti savo idėjas viso pasaulio auditorijoms asmeniškai, per jutubą, savo tinklalaidės ir tinklaraštį**. Viliuosi, kad šito-

* Galbūt bus įdomu sužinoti, kad šitos knygos kaip ir jos pirmtakės – nors jos yra dvi atskiros knygos – viršelis buvo kuriamas siekiant pristatyti tą balansą, kurį abiejose bandžiau pabrėžti, dėl to (bent jau angliškoje versijoje) pirmosios knygos viršelis – baltas, antrosios – juodas. Šios dvi knygos sudaro tarpusavyje derantį rinkinį tarsi daoistų in ir jang simboliai.

** Mano „YouTube“ kanalo adresas: <https://www.youtube.com/user/JordanPetersonVideos>. Mano tinklalaidės ir tinklaraštį galite rasti interneto svetainėje www.jordanbpeterson.com.

je knygoje man pavyko plačiau paaiškinti kai kurias problemas, kurioms galbūt per mažai buvo skirta dėmesio pirmoje knygoje, be to, čia pateikiau nemažai naujos informacijos. Labai tikiuosi, kad žmonėms ši knyga bus tokia pat naudinga, koks, regis, buvo naudingas pirmas dvylikos taisyklių rinkinys. Džiaugiuosi, kad daugelis prisipažįsta, jog semiasi jėgų iš tų minčių ir istorijų, kuriomis su jais turėjau garbės pasidalinti.

1 TAISYKLĖ

Niekada nenuvertinkite socialinių institucijų ar kūrybinių pasiekimų

Vienatvė ir sumaištis

Daug metų man teko bendrauti su vienu klientu, kuris gyveno vienas*. Be to, kad gyveno vienas, jis buvo vienišas ir daugeliu kitų atžvilgių. Giminių jis turėjo nedaug – abi jo dukterys buvo išvažiavusios gyventi į užsienį ir su juo ryšių beveik nepalaikė, o su tėvu ir seserimi jis apskritai nebendravo. Jo žmona, dukrų motina, buvo mirusi prieš daug metų, o tie vieninteliai santykiai, kuriuos jis bandė užmegzti, kol lankėsi pas mane ilgiau nei penkiolika metų, baigėsi tragiškai, kai naujoji partnerė žuvo autoavarijoje.

Jam pradėjus pas mane lankytis mūsų pokalbiai buvo labai keisti. Buvo akivaizdu, kad žmogus nėra socialiai aktyvus, dėl to jo elgesiui ir kalbos manierai trūko šokiui būdingo ritmo ir harmonijos, kurie įprasti lengvai bendraujančiam žmogui. Vaikystėje tėvai juo per daug nesirūpino, jo nepalaikė. Tėvas, kurio paprastai namie net nebūdavo, buvo apsileidęs ir linkęs į sadizmą, o motina – chroniška alkoholikė. Iš mano kliento mokykloje buvo nuolat tyčiojama, o per visus mokykloje praleistus metus jis netu-

* Šiek tiek pakeičiau iš savo klinikinės praktikos pateikiamus pavyzdžius, kad išsaugočiau savo klientų privatumą, bet stengiuosi, kad jie iš esmės liktų teisingi.

rėjo nė vieno mokytojo, kuris būtų jam skyręs pakankamai dėmesio. Dėl tokios gyvenimiškos patirties mano klientui išsivystė arba bent jau sustiprėjo įgimtas polinkis į depresiją. Jis tapdavo šiurkštus, irzlus, gal net kapringas, jei pasijusdavo nesuprastas arba jį netikėtai pertraukdavo pokalbio viduryje. Dėl tokios jo reakcijos net ir sulaukus brandaus amžiaus iš jo dažnai buvo šaipomasi, ypač darbe.

Greitai pastebėjau, kad per sesijas mums visai neblogai sekasi, jei didžiąją laiko dalį aš pratyliu. Paprastai jis užeidavo pas mane kas savaitę ar dvi, pasipasakodavo, kas buvo jam nutikę ar jį neramino pastarąją ar dvi pastarąsias savaites. Jei pirmas penkiasdešimt minučių iš mūsų valandą trunkančios sesijos pratylėdavau, įdėmiai jo klausydavausi, tada likusias dešimt sesijos minučių galėdavome visai normaliai šnekučiuotis. Tokie mūsų susitikimai vyko ilgiau nei dešimtmetį, per kurį, turiu prisipažinti, išmokau neblogai laikyti liežuvį už dantų (nors tai man tikrai nelengva). Metams bėgant pastebėjau, kad mano klientas vis daugiau laiko skiria negatyvioms problemoms aptarti. Mūsų pokalbiai – tiksliau, jo monologai – visada prasidėdavo nuo to, kas jam kelia nerimą, ir retai kur toliau nuvedavo. Kita vertus, tarp mūsų sesijų jis tikrai stengėsi spręsti savo problemas – bandė susirasti draugų, dalyvavo meno renginiuose, muzikos festivaliuose, bandė gaivinti seniai pamirštą talentą kurti dainas ir groti gitara. Vis daugiau laiko skirdamas įdomiai veiklai ir bendravimui jis pradėjo pats atrasti sprendimus problemoms, kurias mes aptardavome per sesijas, todėl antra sesijų porcijos pusė buvo kiek pozityvesnė. Procesas buvo lėtas, bet mano kliento savijauta akivaizdžiai gerėjo. Kai jis tik pradėjo lankytis pas mane, negalėjome prisėsti prie staliuko kavinėje – ar kokioje kitoje viešojoje vietoje – ir bandyti kalbėtis kasdieniškai, nes mano klientas tokioje aplinkoje negalėdavo pratarti nė žodžio. Terapijos pabaigoje mano klientas jau skaitydavo savo paties parašytas eiles nedidelėms auditorijoms ir net išbandė humoristo vaidmenį.

Jis buvo geriausias asmeninis ir praktinis pavyzdys to, ką supratau per ilgiau nei dvidešimt metų trunkančią savo psichologo praktiką – žmonėms reikalingas nuolatinis bendravimas, kad jų mintys būtų tvarkingos. Žino-

ma, nuolat visi kažką mąstome, kad gyvenimo vadelės neišslystų iš rankų, bet tiesa ta, kad daugiausia mes mąstome kalbėdami. Privalome kalbėti apie praeitį, kad atskirtume nesvarbias, pernelyg išpūstas problemas, kurios tik teršia mūsų mintis, nuo išties svarbių patirčių. Privalome kalbėti apie dabartį ir ateities planus, kad suvoktume, kur esame, kur link einame ir kodėl ten einame. Privalome atiduoti kitiems įvertinti savo suformuluotas strategijas ir taktikas, kad įsitikintume jų efektyvumu ir tvarumu. Taip pat kalbėdami turime klausytis savęs, kad galėtume paversti savo nepakankamai išlavintas kūno reakcijas, motyvus ir emocijas į kažką konkretaus ir tvarkingo, kartu atsikratytume tų rūpesčių, kurie yra perdėti ir neracionalūs. Turime kalbėti, kad atsimintume ir pamirštume.

Mano klientui desperatiškai reikėjo, kad jo kas nors klausytųsi. Jam reikėjo būti didesnių ir sudėtingesnių socialinių grupių dalimi – būtent tai jis planuodavo per mūsų sesijas, o vėliau savarankiškai įgyvendindavo. Jei jis būtų pasidavęs pagundai sumenkinti tarpasmeninius ryšius bei santykius remdamasis savo vienišo gyvenimo istorija ir kitų žmonių blogu elgesiu su juo, būtų turėjęs labai mažą tikimybę pasveikti ir vėl mėgautis gerove. Vietoj to jis perprato sistemą ir vėl tapo pasaulio dalimi.

Sveikas protas kaip socialinė institucija

Tokiems garsiems psychologams kaip Sigmundas Freudas ir Carlas Jungas sveikas protas buvo individo psichikos atributas. Jų nuomone, žmonės buvo sveiko proto, kai juos sudarančios subasmenybės buvo tinkamai integruotos ir subalansuotai išreikštos. Id, instinktyvioji psichikos dalis (vokiškai „id“ reiškia „tai“ ir simbolizuoja mūsų laukinę prigimtį, mūsų viduje esančią mums svetimą gamtos galią), superego (kartais slegiantis socialine tvarka paremtas elementas) ir ego (aš, tikroji asmenybė, išspraus-ta tarp dviejų anksčiau minėtų tironų) – anot Freudo, kuris šias psichikos dalis įvardijo pirmasis, visos jos atlieka specifines funkcijas. Id, ego ir superego sąveikauja tarpusavyje kaip vykdomoji, įstatymų leidžiamoji

ir teisinė moderniosios valdžios atšakos. Smarkiai Freudo teorijos paveiktas Jungas psichikos sudėtingumą vertino kiek kitaip. Jam individo ego turėjo surasti tinkamą santykio su šešėliu vietą (tamsiąja asmenybės puse), *anima* arba *animus* (priešingos lyties išraiška, kuri dažnai mums yra užgniaužta) ir pačiu savimi (geriausia įmanoma vidine būseną). Tačiau visos šios Jungo ir Freudų įvardytos sąmonės dalys turi kai ką bendro – jos egzistuoja žmogaus viduje nepriklausomai nuo jo aplinkos, o štai žmonės yra socialios būtybės, todėl išminties ir nuorodų mus supančiame pasaulyje netrūksta. Kam remtis savo pačių ribotais resursais norint prisiminti kelią arba susiorientuoti naujoje teritorijoje, jei galime vadovautis kitų pastangomis atsiradusiais ženklais ir nuorodomis? Tiesa ta, kad Freudas ir Jungas buvo per daug susitelkę į atskiro individo psichiką ir per mažai dėmesio kreipė į bendruomenės svarbą norint išlaikyti psichinę žmogaus sveikatą.

Būtent dėl to pirmą kartą susitikęs su klientais jų padėtį vertinu pagal kelis parametrus, kurie visi iš esmės yra susiję su socialiniu pasauliu. Ar jie buvo lavinami, atsižvelgiant į jų intelektualinius gebėjimus ir ambicijas? Ar jų laisvalaikis yra įtraukiantis, prasmingas ir produktyvus? Ar jie turi tvirtus ir aiškius ateities planus? Ar jų (ir jų artimųjų) nekamuoja sunkios fizinės sveikatos ar ekonominės problemos? Ar jie turi draugų ir socialinę gyvenimą? Stabilią ir pasitenkinimą teikiančią intymią partnerystę? Artimus ir darnius šeiminius santykius? Karjerą – arba bent jau darbą, – kuri patenkina finansinius poreikius ir užtikrina stabilumą, o gal net yra pasitenkinimo ir naujų galimybių šaltinis? Jei mano naujas klientas į bet kuriuos tris ar daugiau šių klausimų atsako „ne“, manau, kad jis yra nepakankamai integravęs į tarpasmeninį pasaulį, dėl to jam kyla psichologinių problemų rizika. Žmonės egzistuoja ne kaip atskiri protai, jie egzistuoja tarp kitų žmonių. Individas neturi būti tobulas, svarbiausia, kad jis savo elgesiu bent minimaliai būtų priimtinas kitiems. Kitaip sakant, mūsų sveikas protas priklauso nuo aplinkos. Žmonės išlieka psichiškai sveiki ne todėl, kad jų psichika veikia teisingai, bet todėl, kad jiems aplinkiniai nuolat primena, kaip reikia galvoti, elgtis ir kalbėti.

Jei nukrypstate nuo tiesaus ir siauro kelio – jei pradodate elgtis netinkamai, – aplink jus esantys žmonės sureaguoja į jūsų klaidas nespėjus joms per daug įsigalėti ir meilikaudami, pajuokaudami, patapšnodami per petį ar pakritikuodami sugrąžina jus į doros kelią. Jie gali kilstelėti antakį, nusišypsoti (arba ne), atkreipti dėmesį (arba ne). Kitaip sakant, jei kiti žmonės pakenčia jus šalia, jie nuolat primins jums apie jūsų elgesio nukrypimus ir taip jus skatins būti geriausia savo versija. Jums tereikia stebėti, klausyti ir atitinkamai reaguoti į užuominas. Tuomet, tikėtina, sugebėsite išlikti pakankamai motyvuotas ir susitelkęs, išvengsite psichologinių problemų. Vien dėl to reikėtų vertinti galimybę leisti laiką su kitais žmonėmis – draugais, šeimos nariais ir net priešais, – kad ir kokį nerimą ir erzelių tokie socialiniai santykiai dažnai sukeltų.

Bet kaip atsirado tas bendras sutarimas, koks turi būti visiems priimtinas socialinis elgesys, kuris palaiko mūsų psichologinį stabilumą? Atrodytų, kad tai turėtų būti be galo sudėtinga užduotis – gal net neįvykdoma – atsižvelgiant į tai, kokios sudėtingos situacijos mus nuolat užklumpa. „Norėti to ar ano?“, „Kiek viena veikla vertingesnė už kitą?“, „Kas yra kompetentesnis, kūrybingesnis ar atkaklesnis ir dėl to turi gauti tas pareigas?“ Atsakymai į tokius klausimus paprastai formuluojami po intensyvių svarstymų – žodinių ir ne tik – įvertinant individualius veiksmus, bendrystę ir konkurenciją. Tai, kas mums atrodo svarbu ir verta dėmesio, tampa vadinamosios visuomenės sutarties dalimi; dalimi to, už paklusimą kam ar ko sąlygų nesilaikymą skiriami apdovanojimai ir bausmės; dalimi to, kas nuolat nurodo ir primena: „Būtent tai yra vertinga. Pažvelk į tai (suvok tai), o ne į kažką kita. Siek to (judėk ta linkme), o ne ko kito.“ Paklusimas tokiems reikalavimams ir priminimams iš esmės ir yra sveiko proto išraiška – būtent to reikalaujama iš kiekvieno iš mūsų nuo pat gyvenimo pradžios. Nedalyvaudami socialiniame pasaulyje mes negalėtume susitvarkyti savo minčių, pasaulis mus paprasčiausiai užgožtų.

Kodėl kartais svarbu besti pirštu

Turiu labai šaunią anūkę Elizabeth Scarlett Peterson Korikova, kuri gimė 2017 metų rugpjūtį. Atidžiai stebiu, kaip ji auga ir vystosi, bandau suprasti, ką ji galvoja, kad rasčiau bendrą kalbą. Kai ji buvo maždaug pusantrų, jos elgesiu buvo sunku nesižavėti – ji kikendavo ir juokdavosi, kai ją kas bakstelėdavo pirštu, duodavo penkis, mėgdavo bumbtelėti galvomis ir pasitrinti nosimis, bet tuo metu iš visų šių veiksmų, mano nuomone, daugiausia dėmesio vertas buvo jos nuolatinis rodymas pirštu.

Atradusi savo smilių ji pradėjo juo rodyti į visus ją sudominusius daiktus. Ji mėgavosi tuo, o ypač tada, kai toks jos veiksmas patraukdavo ją supančių suaugusiųjų dėmesį, nes tai reiškė – ir to su niekuo nesupainiosi, – kad jos veiksmai ir ketinimai yra *svarbūs*, o tai bent jau iš dalies gali būti apibūdinama kaip elgesio tendencija arba bandymas atkreipti kitų dėmesį. Elizabeth Scarlett šiuo užsiėmimu mėgavosi ir tai nieko nuostabaus. Mes nuolat konkuruojame dėl dėmesio asmeniškai, socialiai ir ekonomiškai. Dėmesys yra vertingiausia įmanoma valiuta. Vaikai, suaugusieji ir ištisos visuomenės kenčia, kai jo sulaukia nepakankamai. Jei kitas susidomi tuo, kas tau svarbu ir įdomu, tai reiškia, pirma, kad tai, kas tau aktualu, yra tikrai svarbu, bet, antra, – ir tai daug reikšmingiau, – patvirtina, jog esi gerbiamas sąmoningos patirties šaltinis, kuris reikšmingai prisideda prie visuotinės patirties kaupimo. Rodymas pirštu taip pat yra nepaprastai svarbus tolesniam vaiko kalbos vystymuisi. kažko įvardijimas žodžiu yra beveik tas pats, kas parodymas pirštu, nes abiem atvejais daiktas išskiriamas iš kitų daiktų. Jis izoliuojamas, kad juo būtų galima naudotis atskirai ar bendrai su kitais.

Elizabeth Scarlett paprastai pirštu rodydavo tada, kai kas nors ją stebėdavo, nes taip iškart galėdavo matyti šalia esančių žmonių reakciją. Be to, nėra prasmės rodyti pirštu į kažką, kas niekam daugiau nerūpi, dėl to ji rodydavo pirštu į tai, kas jai pačiai atrodė įdomu, o tada stebėdavo, ar kas nors iš aplinkinių tuo taip pat susidomės. Ji gana anksti išmoko svarbią pamoką: jei nekomunikuojate kitiems aktualios informacijos, tuomet jūsų

komunikacija – net ir pats jūsų buvimas – gali tapti bevertis. Šitaip mano anūkė pradėjo gilintis į sudėtingą vertybių hierarchiją, pagal kurią gyvena jos šeima ir platesnė ją supanti visuomenė. Dabar Elizabeth Scarlett mokosi kalbėti – tam tikra prasme tai tas pats rodymas pirštu (ir tyrinėjimas), tik aukštesniu lygmeniu. Kiekvienas žodis yra tarsi nuoroda, o kartu supaprastinimas ar apibendrinimas. Objekto įvardijimas reiškia ne tik jo išskyrimą begalybės potencialiai galimų įvardyti daiktų fone, bet ir priskyrimą grupei bei kategorijai. Pavyzdžiui, dažnai vartojame žodį „grindys“, bet paprastai nevartojame skirtingų žodžių skirtingo tipo grindims (betoninėms, medinėms, plūktinėms ar stiklinėms) įvardyti, tuo labiau vartojamu žodžiu nenusakome mūsų svorį atlaikančių grindų spalvos, tekstūros ar atspalvio, kurių gali būti begalė. Paprastai mums užtenka bendro apibūdinimo: jei paviršius mus išlaiko, galime juo vaikščioti, jis yra pastate, vadinasi, jis yra „grindys“, ir mums to visiškai pakanka. Šis žodis atskiria grindis, tarkime, nuo sienų, bet kartu sujungia visas egzistuojančias grindis į vieną idėją – plokščias stabilus vidinių patalpų paviršius, kuriuo galima vaikščioti.

Mūsų vartojami žodžiai yra tie įrankiai, kurie formuoja mūsų patirtis subjektyviai ir privačiai, bet kartu jie yra visiems suprantami. Ne visi žinotų ir vartotų žodį „grindys“, jei nebūtume sutarę, kad grindys yra kažkuo išskirtinės, dėl to joms apibūdinti reikalingas atskiras žodis. Taigi pats kažko įvardijimo faktas (ir, žinoma, bendras sutarimas jį kažkaip pavadinti) yra svarbi dalis proceso, kuriam vykstant be galo sudėtingas, įvairių reiškinių ir faktų kupinas pasaulis yra supaprastinamas iki funkcinio vertybių pasaulio, o šis supaprastinimas – šis sukonkretinimas – tampa įmanomas tik dėl nuolatinės sąveikos su socialinėmis institucijomis.

Į ką verta rodyti pirštu

Socialinis gyvenimas susiaurina ir sukonkretina mums pasaulį, išskiria tai, kas jame svarbu. Bet ką reiškia „svarbu“? Kaip tai apibrėžti? Individa suformuoja socialinis pasaulis, bet socialinės institucijos taip pat yra

lipdomos remiantis jas kuriančių individų poreikiais. Mums reikia sutarti dėl pagrindinių poreikių tenkinimo. Negalime gyventi be maisto, vandens, švaraus oro ir stogo virš galvos. Gal ne taip akivaizdu, bet mums taip pat reikia draugijos, žaidimų, prisilietimų ir intymumo. Šie biologiniai ir psichologiniai poreikiai (ir čia tikrai nėra išsamus sąrašas) turi būti patenkinti. Mes privalome išskirti ir įvardyti reikalingus pasaulio elementus, kurie gali mums padėti šiuos poreikius tenkinti. O dėl to, kad esame smarkiai socialūs, atsiranda dar vienas suvaržymas – taip, privalome suvokti, kad mūsų biologiniai ir psichologiniai poreikiai turi būti patenkinti, ir turime juos tenkinti, bet kadangi nėra vienas iš mūsų negyvena ir negali gyventi izoliacijoje, turime juos tenkinti taip, kad tai būtų priimtina kitiems. Tai reiškia, kad mūsų pamatinių biologinių poreikių tenkinimas turi būti priimtinas ir vykdomas socialiai.

Verta įdėmiau panagrinėti, kaip atsiradusi būtinybė apriboja galimų sprendimų ir protingų planų aibę. Pirma, kaip žinoma, toks planas turi padėti išspręsti realią problemą. Antra, jis turi tikt kitiems – nors dažnai egzistuoja daug panašių tarpusavyje konkuruojančių planų, – kitaip tie kiti su manimi nebendradarbiaus, gali net imti prieštarauti. Dėl to, jei man kažkas svarbu, privalau sugalvoti, kaip ir kiti galėtų iš to plano įgyvendinimo gauti potencialios naudos. Plano įgyvendinimas negali būti naudingas tik man – jis turi būti naudingas man ir mane supantiems žmonėms. Tačiau net ir to gali nepakakti, o tai reiškia, kad yra dar daugiau taisyklių, kaip pasaulis turi būti suvokiamas ir kaip jame reikia elgtis. Tiesiogiai su kuriamais planais susijusi mano pasaulėžiūra turi būti naudinga man, mano šeimai ir platesnei žmonių bendruomenei, o jos taikymas šiandien neturėtų kelti problemų rytoj, kitą savaitę, po mėnesio ar metų (o gal net po dešimtmečio ar šimtmečio). Teisingas sunkios problemos sprendimas yra toks, kurį laikui bėgant gali be pakeitimų taikyti daugelis žmonių.

Šios universalios taisyklės, kurių atsiradimą lemia biologija ir kurios taikomos socialinėje aplinkoje, supaprastina pasaulį iki visuotinai suprantamos reikšmės. Tai svarbu, nes problemų yra neribotai daug, kaip ir potencialių jų sprendimų, kita vertus, esama palyginti nedaug sprendimų,

kurie yra tikrai praktiški, atitinka psichologinius ir socialinius reikalavimus. Tai, kad esama riboto tokių sprendimų skaičiaus, reiškia, kad egzistuoja ir toks dalykas kaip prigimtinė etika, kurios versijų turbūt gali būti tiek pat daug kaip kalbų, kuriomis žmonės kalba, bet kuri savo esme yra gana konkreti ir visuotinai pripažįstama. Dėl šios prigimtinės etikos egzistavimo neatsakingas socialinių institucijų menkinimas tampa neteisingas ir pavojingas, nes tokios institucijos atsirado siekiant spręsti problemas, kurias buvo būtina išspręsti norint, kad gyvenimas tęstųsi. Be abejo, tokios institucijos nėra tobulos, bet jas keisti taip, kad jos taptų geresnės, o ne blogesnės, yra išties sudėtinga.

Vadinasi, reikia susitaikyti su faktu, kad pasaulis yra sudėtingas, jį supaprastinti, kad būtų galima veikti, ir dar atsižvelgti į aplinkinių poreikius bei jų ateitį. Kaip tai padaryti? Komunikuojant ir derantis. Sprendžiant sudėtingas kognityvines problemas reikia remtis platesnio pasaulio ištekliais. Visuomenę sudarantys individai bendradarbiauja ir konkuruoja lingvistiškai (nors lingvistinė sąveika neišsemia bendradarbiavimo ir konkurencijos būdų). Žodžiai yra kuriami visų bendrai, be to, visi turi pritarti jų vartojimui. Žodinis modelis, kuris mums padeda sukonkretinti pasaulį, atsiranda remiantis socialiai konstruojama vertybių visuma, kurią riboja griežta realybė. Šitaip vertybių visuma įgauna tam tikrą formą ir ne šiaip kokią neaiškią formą. Būtent čia hierarchijos – funkcinės, reikšmingos – pagaliau tampa paveikslu dalimi.

Svarbiausi poreikiai turi būti patenkinti, nes kitaip žmonės badaus, mirs nuo troškulio ar nepalankių aplinkos veiksnių, o gal net vienatvės ar prislietimų trūkumo. O kaip tai bus padaryta, reikia galvoti ir planuoti. Tam reikalingi specifiniai įgūdžiai. Tokių įgūdžių konkretizavimas, planavimas ir tobulinimas, kaip ir turimo plano įgyvendinimas, turi būti vykdomi socialinėje erdvėje bendradarbiaujant su kitais (ir kartu konkuruojant). Dėl to vieniems tokias problemas spręsti seksis geriau, kitiems blogiau. Toks žmonių gebėjimų skirtumas (kaip ir nesibaigiančios skirtingos problemos ir tai, jog neįmanoma išmokyti visų mokėti daryti viską) neišvengiamai lemia tai, kad susiformuoja hierarchinė struktūra, kuri idealiau atveju pri-

klauso nuo žmogaus turimos kompetencijos. Tokia hierarchija iš esmės yra socialiai sukonstruotas įrankis, skirtas sėkmingai siekti būtinų ir reikšmingų tikslų. Taip pat ji yra ir socialinė institucija, kuri užtikrina, kad ramiai galėtume mėgautis progresu.

Iš apačios į viršų

Mūsų visuomenei būdingas savaimė suprantamų ir nutylėtų vertybinių nuostatų suvokimas išsivystė per šimtus milijonų metų. Juk klausimas „Kaip elgtis?“ tam tikra prasme yra tik paprastesnė fundamentalaus ir sudėtingo klausimo „Kaip išgyventi?“ versija. Dėl to verta atsigręžti į tolimą praeitį – į evoliucinės grandinės pradžią – norint suprasti, kaip atsirado tas suvokimas, kas mums gyvenime išties yra svarbu ir vertinga. Filogenetiškai seniausi daugialąsčiai organizmai (jie šiuo atveju mums labai tiks) yra sudaryti iš palyginti mažai diferencijuotų sensomotorinę funkciją atliekančių ląstelių¹. Tokios ląstelės pačios reaguoja į aplinkos dirgiklius iš esmės vien tik principu vienas–vienas: stimulus A reiškia atsaką A ir daugiau nieko, o stimulus B sukelia tik atsaką B. Tarp labiau diferencijuotas ląsteles savo kūnuose turinčių, sudėtingesnių organizmų, kurie yra didesni ir dėl to geriau mums pažįstami iš matymo, sensorinės (juslinės) ir motorinės (judėjimo) funkcijos yra atsiskyrusios, todėl į dirgiklius reaguojančios sensorinę funkciją atliekančios ląstelės fiksuoja aplinkos dirgiklių šablonus, o motorinę funkciją atliekančios ląstelės kuria atsakomųjų reakcijų šablonus. Dėl tokio funkcijų pasiskirstymo sensorinės ląstelės gali atpažinti didesnę dirgiklių modelių skaičių, o motorinę funkciją atliekančios ląstelės gali užtikrinti didesnę atsakomųjų reakcijų variantų skaičių. Trečio tipo ląstelės – neuronai – veikia kaip vertinantis tarpininkas tarp šių dviejų tipų ląstelių, dėl to pažangesnę nervų sistemą turinčių gyvūnų organizme „tas pats“ dirgiklių modelis gali lemti skirtingą atsakomąją reakciją (kuri priklauso, pavyzdžiui, nuo psichofizinės organizmo būklės arba pokyčių gyvūno aplinkoje).