

#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER

JORDAN B.  
PETERSON

ZA HRANICOU  
PORIADKU

ĎALŠÍCH 12 PRAVIDIEL PRE ŽIVOT

„V súčasnosti najvplyvnejší mienkotvorný  
intelektuál západného sveta.“

NEW YORK TIMES



KNIŽNICA  
SVETOVÝCH BESTSELLEROV



**ZA HRANICOU  
PORIADKU**



JORDAN B.  
PETERSON



TATRAN

Z anglického originálu Jordan B. Peterson: BEYOND ORDER,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Portfolio Penguin, an imprint  
of Penguin Random House LLC, New York 2021,  
preložili Igor Tyšš a Natália Tyšš Rondziková.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2022 ako 5326. publikácia  
a 182. zväzok edície LUK – Knižnica svetových bestsellerov.

Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.

Zodpovedné redaktorky Adriana Oravcová, Eva Melichárková

Jazykové redaktorky Zlata Sršňová, Zuzana Šulajová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2020 Jordan B. Peterson. Originally published in English  
by Portfolio, an imprint of Penguin Random House  
Translation © Igor Tyšš, Natália Tyšš Rondziková 2022  
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2022

ISBN 978-80-222-1260-1

*Venujem svojej manželke  
Tammy Maureen Robertsovej Petersonovej,  
ktorú milujem už päťdesiat rokov.  
Je to po každej stránke obdivuhodná žena.*





# OBSAH

Zoznam ilustrácií **11**

Poznámky autora o písaní v čase pandémie **13**

Ouvertúra **15**

**PRVÉ PRAVIDLO** | Nespochybujte za každú cenu význam spoločenských inštitúcií ani ľudskej tvorivosti **27**

**DRUHÉ PRAVIDLO** | Predstavte si, kým by ste mohli byť, a cielene za tým choďte **67**

**TRETIE PRAVIDLO** | Neskrývajte nechcené veci v hmle **97**

**ŠTVRTÉ PRAVIDLO** | Príležitosť čaká tam, kde sa iní zbavujú zodpovednosti **115**

**PIATE PRAVIDLO** | Nerobte, čo neznášate **137**

**ŠIESTE PRAVIDLO** | Zbavte sa ideológie **149**

**SIEDME PRAVIDLO** | Pracujte aspoň na jednej veci  
zo všetkých síl a sledujte, čo sa stane **167**

**ÔSME PRAVIDLO** | Pokúste sa čo najviac si skrásiť  
aspoň jednu izbu v dome **183**

**DEVIATE PRAVIDLO** | Keď vás mätajú zlé spomienky,  
poriadne a zoširoka sa o nich rozpíšte **207**

**DESIATE PRAVIDLO** | Dôsledne a premyslene pracujte na tom,  
aby ste si vo vzťahu udržali zamilovanosť **237**

**JEDENÁSTE PRAVIDLO** | Nebuďte roztrpčení, arogantní  
a ani neklamte **269**

**DVANÁSTE PRAVIDLO** | Buďte vďační aj napriek svojmu  
utrpeniu **311**

Kóda **327**

Poznámky **333**

Register **339**

## Zoznam ilustrácií

- 1. Blázon**, inšpirované Pamelou Colmanovou Smithovou podľa karty *Blázon z tarotovej sady Rider-Waite Tarot*, Rider & Son (1910).
- 2. Materia Prima**, inšpirované dielom Herma Trismegista *Occulta philosophia* (1613). Tiež Nollius, H. *Theoria philosophiae hermeticae*. Hanoviae: Apud P. Antonium, 1617.
- 3. Sv. Juraj a drak**, inšpirované Paolom Uccellom: *Svätý Juraj a drak* (cca 1458)
- 4. Atlas a hesperidky**, inšpirované Johnom Singerom Sargentom: *Atlas a hesperidky* (cca 1922 – 1925).
- 5. Padlý anjel**, inšpirované Alexandrom Cabanelom: *Padlý anjel* (1847).
- 6. V našom kolchoze**: inšpirované B. Deykinom: *V našom kolchoze nie je miesto pre kňazov a kulakov* (1932).
- 7. Učeň**, inšpirované Louisom-Emilom Adanom: *Učeň* (1914).

**8. Kosatce**, inšpirované Vincentom Van Goghom: *Kosatce* (1890).

**9. Pokušenie svätého Antonína**, inšpirované Martinom Schongauerom: *Pokušenie svätého Antonína* (cca 1470 – 1475).

**10. Nápoj lásky**, inšpirované Aubreym Beardsleym: *Ako sa Sir Tristram napil z nápoja lásky* (1893).

**11. Satan**, inšpirované Gustavom Dorém: *Satan*. Prevzaté z Milton, John. *Milton's Paradise Lost, with illustrations by Gustave Doré* [Miltonov Stratený raj s ilustráciami Gustava Dorého]. London: Cassell & Company, 1905.

**12. Sv. Sebastián**, inšpirované Martinom Schongauerom: *Svätý Sebastián* (cca 1480).

## Poznámka autora o písaní v čase pandémie

Písať literatúru faktu počas globálnej krízy spôsobenej šírením vírusu SARS-CoV-2 nie je jednoduché. V týchto ťažkých časoch sa v určitom zmysle zdá absurdné čo i len pomyslieť na niečo iné ako na ochorenie, ktoré tento vírus spôsobuje. Na druhej strane prispôbovať myšlienky ľubovoľného súčasného diela pandémie, ktorá tu nebude večne, by bolo tiež chybou, lebo bežné životné problémy skôr či neskôr (chvalabohu) znova prevezmú vládu nad našimi dňami. Pre súčasného autora z toho nutne vyplývajú dva možné neblahé scenáre: buď napíše knihu kompletne vychádzajúcu z pandémie, ktorej aktuálnosť ohraničí neistá dĺžka a jej trvania, alebo mu budú vyčítať, že pred pandemiou zatváral oči.

Obe riziká som prehodnotil sám aj s vydavateľmi a napokon som sa rozhodol napísať knihu *Za hranicou poriadku: Ďalších 12 pravidiel pre život* tak, ako som to plánoval už pred niekoľkými rokmi – nesústredím sa v nej na problémy príznačné pre pandemickú dobu (takže mi hrozí druhý scenár). A tí, ktorí si ju prečítajú alebo si vypočujú audioknihu, možno konečne pookrejú pri inej téme, než je koronavírus a jeho devastačné následky.



## Ouvertúra

Piateho februára 2020 som sa prebudil na jednotke intenzívnej starostlivosti, a aby toho nebolo málo – v Moskve. K posteli ma pripútali pätnásťcentimetrovými popruhmi, lebo v nevedomí som bol natoľko rozrušený, že som sa pokúšal odstrániť si z ruky kanyly a odísť z jisky. Nevedel som, kde som. Všetci okolo mňa rozprávali cudzím jazykom a dcére Mikhaile s manželom Andrejom povolili len krátke návštevy, preto pri mne neboli, keď som sa zobudil. Bol som zmätený a frustrovaný. A tiež nahnevaný, že tam musím trčať. Keď ma dcéra niekoľko hodín predtým navštívila, osopil som sa na ňu. Cítil som sa zradený, hoci väčšmi som sa azda mýliť ani nemohol. Ľudia okolo mňa v skutočnosti robili všetko, čo som potreboval, aj napriek logistickým problémom spojeným s mojím presunom za zdravotnou starostlivosťou do úplne cudzej krajiny. Posledné týždne, ktoré predchádzali mojej ceste do Moskvy, som si nepamätal a len veľmi matne som si vybavoval obdobie od polovice decembra, keď ma prijali do nemocnice v Toronte. Z malého množstva skorších spomienok som si vybavil obdobie zo začiatku roka, keď som písal túto knihu.

Väčšiu časť knihy *Za hranicou poriadku* som napísal a zredigoval v čase, keď moju rodinu stíhal jeden vážny zdravotný problém za druhým. Informácie o viacerých z nich prenikli na verejnosť, preto by som sa k nim rád podrobnejšie vyjadril aj ja.



Začalo sa to v januári 2019, keď Mikhaila musela vyhľadať chirurgickú pomoc, lebo potrebovala vymeniť väčšiu časť umelého členka, ktorý jej implantovali zhruba pred desiatimi rokmi. Zákrok vtedy nedopadol najúspešnejšie, dcéra trpela silnými bolesťami, ťažko sa pohybovala a napokon už takmer nedokázala chodiť. Strávil som s ňou týždeň v nemocnici vo švajčiarskom Zürichu, tam ju aj operovali a prešla prvou rekonvalescenčnou fázou.

Začiatkom marca manželka Tammy podstúpila v Toronte rutinnú operáciu, lebo trpela bežnou a pomerne ľahko liečiteľnou rakovinou obličiek. Mesiac a pol po operácii, pri ktorej jej odstránili tretinu obličky, sme sa dozvedeli, že v skutočnosti mala veľmi ojedinelý zhubný nádor s takmer stopercentnou úmrtnosťou pacientov do jedného roka.

O dva týždne jej tí istí chirurgovia vyoperovali zvyšné dve tretiny napadnutej obličky a s ňou aj značnú časť lymfatického systému v bruchu. Zdalo sa, že operácia zastavila šírenie nádoru, no z poškodeného lymfatického systému začali unikať telesné tekutiny (viac ako štyri litre denne), odborne sa to volá chylóznny ascites, a manželkin zdravotný stav sa výrazne zhoršil. Vyhľadali sme ďalší špecializovaný lekársky tím vo Philadelphii. Po deväťdesiatich šiestich hodinách od chvíle, keď Tammy vpichli farbivo z makového oleja s cieľom získať jasnejšie snímky z tomografie a magnetickej rezonancie, sa lekárom konečne podarilo unikanie tekutín zastaviť.

K tomuto prelomovému okamihu došlo presne v deň tridsiateho výročia nášho sobáša. Zotavila sa rýchlo a podľa všetkého aj úplne, čo je dôkazom šťastia, bez ktorého sa nikto z nás nezaobíde, ale aj jej obdivuhodnej sily a vytrvalosti.

Nanešťastie v tom čase sa začalo rúcať aj moje zdravie. Začiatkom roka 2017 som začal užívať anxiolytiká, lebo v organizme sa mi spustila autoimunitná reakcia, pravdepodobne na niečo, čo som zjedol počas minuloročných Vianoc.\* V dôsledku toho som trpel nepretržitou akútnou úzkosťou a bola mi hrozná zima bez ohľadu na to, ako som

---

\*Choroba, ktorá Mikhaile zničila členok tak, že jej ho museli vymeniť rovnako ako bedrový kĺb, súvisela tiež s imunitou. Podobné artritické symptómy ako dcéra mala aj manželka. Spomínam to preto, aby som objasnil, prečo mi napadlo, že aj za mojimi zdravotnými problémami by mohla byť imunita.

sa naobliekal alebo koľko prikrývok som cez seba prehodil. Krvný tlak mi rapídne klesol, takže zakaždým, keď som sa pokúsil vstať, sa mi zatmelo pred očami a musel som aj päť-šesťkrát za sebou zostať v podrepe, kým som sa konečne postavil na nohy. Takmer vôbec som nespál. Rodinný lekár mi predpísal benzodiazepín a liek na spanie. Ten som užil len zopárkrát a potom som ho vysadil, pretože dávky benzodiazepínu takmer okamžite odstránili všetky príšerné symptómy vrátane nespavosti. Lieky na spanie som už nepotreboval. Benzodiazepín som bral presne tri roky, v tom období som totiž zažíval náramný stres (pokojný život univerzitného profesora a klinického psychológa som vymenil za búrlivú realitu verejne známej osobnosti), a tiež preto, lebo som veril, že benzodiazepín je – ako sa zvykne tvrdiť – relatívne neškodná látka.

Karty sa však obrátili v marci 2019, keď moja žena začala zväzdať boj o zdravie. Po Mikhailinej hospitalizácii, operácii a rekonvalescencii, ako som už písal, sa moje úzkostné stavy prudko zhoršili. Požiadal som nášho rodinného lekára o zvýšenie dávky benzodiazepínu, aby som seba ani svoje okolie neobťažoval svojimi úzkostnými stavmi. Nanešťastie zvýšenie dávky len znásobilo negatívne emócie. Požiadal som o opätovné zvýšenie dávky (zhoršenie psychického stavu som pripisoval tomu, že sme sa vtedy museli vyrovnáť s druhou Tamminou operáciou a komplikáciami po nej), no úzkosti sa ešte znásobili. Všetky tieto príznaky som paradoxne neprisudzoval liekom (tie lekári diagnostikovali ako spúšťače úzkosti až neskôr), ale sklonu k depresiám, ktoré ma roky trápili.\* Benzodiazepín som však v máji toho roku úplne vysadil a na odporúčanie psychiatra som ho nahradil dvoma dávkami ketamínu týždenne. Neštandardné anestetikum/psychedelikum ketamín má občas výrazné a náhle pozitívne účinky na depresie. Mne však pomohol akurát k dvom deväťdesiatminútovým výletom do pekla. Cítil som sa previnilo a zahanbene až do špiku kostí, akoby mi všetko pekné, čo som v živote zažil, bolo nanič.

Niekoľko dní po druhom ketamínovom zážitku som pocítil silné

---

\*Takmer dvadsať rokov som užíval inhibítory spätného vstrebávania sérotonínu, ako napríklad Celexa, a tešil sa z ich účinkov až do roku 2016, keď som radikálne zmenil stravovanie a lieky som viac nepotreboval.

abstinenčné príznaky po vysadení benzodiazepínu. Bolo to vskutku neznesiteľné, takú úzkosť som nikdy predtým nezažil, bol som neovládateľne nepokojný. Musel som sa hýbať (odborne sa to volá akatízia), premohli ma sebadeštruktívne myšlienky a totálna absencia akýchkoľvek radostných pocitov. Rodinný priateľ a lekár ma upozornil na riziká náhleho vysadenia benzodiazepínu. Znova som ho teda začal užívať, no v menších dávkach, než pri akých som skončil. Mnohé, no nie všetky nežiaduce účinky sa zmiernili. So zvyšnými problémami som sa skúsil popasovať s pomocou antidepresív, ktoré mi v minulosti dosť pomáhali. Tentoraz mi však dopomohli akurát k dvom veciam – k vyčerpaniu, pre ktoré som musel spať minimálne o štyri hodiny denne viac (čo mi v čase Tamminých zdravotných komplikácií nepadlo vhod), a k dvoj- až trojnásobnému zvýšeniu chuti do jedla.

Po zhruba troch mesiacoch príšerných úzkostí, nekontrolovateľnej hypersomnie, pekelné mučivej akatízie a nadmernej chuti do jedla som navštívil americkú kliniku, ktorá sa špecializuje na liečbu abstinenčných príznakov po náhlom vylúčení benzodiazepínu. Napriek snahám mnohých psychiatrov mi na klinike vysadzovali či znižovali benzodiazepínovú dávku len veľmi pomaly a začali sa prejavovať aj nežiaduce účinky, ktoré ani tam nedokázali v prijateľnej miere zamedziť.

Na klinike som napriek tomu ostal od polovice augusta – pár dní po tom, čo sa Tammy zotavila z pooperačných komplikácií – do neskorého novembra, keď som sa v zúboženom stave vrátil domov do Toronta. Akatízia (porucha spôsobujúca nekontrolovateľné nutkanie hýbať sa, o ktorej som sa už zmieňoval vyššie) sa mi natoľko zhoršila, že som nedokázal ani chvíľku obsedieť alebo zotrvať v pokojnom stave. Každý pokus zastaviť sa mi spôsoboval nesmierne muky. V decembri ma prijali do miestnej nemocnice – a to je posledné, čo som si pamätal pred prebudením v Moskve. Neskôr som sa dozvedel, že Andrej a Mikhaïla ma začiatkom januára 2020 zobrali z torontskej nemocnice v presvedčení, že ich liečba mi spôsobuje viac škody ako úžitku (s ich názorom som sa úplne stotožnil, keď som sa o jej priebehu dozvedel viac).

Navyše som v Kanade chytil aj obojstranný zápal pľúc, ten mi však zistili a začali liečiť až na jiske v Moskve. To všetko moju nezávidenia-

hodnú situáciu po prebudení z nevedomia ešte väčšmi skomplikovalo. Do Moskvy ma presunuli, aby som sa rýchlejšie zbavil abstinenčných príznakov po benzodiazepíne, keďže tam používali metódu, ktorú v Severnej Amerike buď nepoznajú, alebo je zakázaná ako príliš nebezpečná. Keďže som nebol schopný zniesť ani minimálne zníženie dávky – okrem prvej redukcie spred niekoľkých mesiacov –, v nemocnici ma uviedli do umelého spánku, aby som počas najhorších abstinenčných príznakov nebol pri vedomí. Celý proces sa začal piateho januára a trval deväť dní. Počas neho som bol napojený na prístroj, ktorý mechanicky reguloval moje dýchanie. Štrnásteho januára mi vysadili anestetiká a extubovali ma. Na niekoľko hodín som sa prebudil a oznámil som Mikhaile, že už netrpím akatíziou, no nič z toho si nepamätám.

Dvadsiateho tretieho januára ma presunuli na jednotku intenzívnej starostlivosti špecializovanú na neurologickú rehabilitáciu. Spomínam si, že som sa dvadsiateho šiesteho nakrátko zobudil, a definitívne som sa prebral, ako som sa už zmienil, piateho februára. Celých desať dní medzitým som prechádzal mimoriadne ťažkým delíriom. Keď pominulo, presunuli ma do domáckejšieho rehabilitačného centra na predmestí Moskvy. V ňom som sa nanovo učil chodiť, vyjsť a zísť po schodoch, zapnúť si gombíky, samostatne si ľahnúť na posteľ, položiť prsty v správnej pozícii na klávesnicu počítača a písať. Navyše som poriadne nevidel, či presnejšie nevedel som používať končatiny tak, aby reagovali na to, čo vidím. Po niekoľkých týždňoch, keď sa mi vnímanie a koordinácia vrátili do normálu, som s Mikhailou, Andrejom a ich dcérou odcestoval na Floridu, kde sme plánovali v pokoji na slnku načerpať nové sily (po studenej sivej Moskve, kde bola zima v plnom prúde, nám to padlo vhod). Onedlho nato postihla svet pandémie COVIDU-19.

Na Floride som skúšal vysadiť lieky, ktoré mi predpísali v Moskve, aj keď som si ľavú ruku a ľavé chodidlo stále necítil a triasli sa mi, svalmi na čele mi mykalo, trpel som záchvatmi a ochromujúcou úzkosťou. Vždy keď som sa pokúsil znížiť dávky, všetky symptómy sa výrazne zhoršili, až som sa napokon zhruba o dva mesiace vrátil k pôvodnému dávkovaniu, ktoré mi naordinovali v Rusku. Bola to kolosálna porážka, veď k znižovaniu dávky ma hnal optimizmus, ale takto ma načisto opustil. Zároveň som sa znova stal závislý od liekov, ktorých užívanie