

JORDAN B.  
PETERSON

12

ELÄMÄNOHJETTA

KÄSIKIRJA KAAOSTA VASTAAN

*Maailmanlaajuinen bestseller*



12  
ELÄMÄN-  
OHJETTA

*Käsikirja kaaosta vastaan*

Jordan B. Peterson

ALKUSANAT NORMAN DOIDGE  
SUOMENNOS TERO VALKONEN



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ  
HELSINKI

Sitaatit Fjodor Dostojevskin romaanista *Kirjoituksia kellarista* suomentanut Esa Adrian.

Sitaatin T. S. Eliotin runoelmasta *Neljä kvartettoa* suomentanut Juha Silvo.

Sitaatit Goethen näytelmästä *Faust* suomentanut Otto Manninen.

Sitaatin Adolf Hitlerin teoksesta *Taisteluni* suomentanut Lauri Hirvensalo.

Sitaatit Lao-tsen teoksesta *Tao te Ching* suomentanut Pekka Ervast.

Sitaatit John Miltonin runoelmasta *Kadotettu Paratiisi* suomentanut Yrjö Jylhä.

Sitaatin Friedrich Nietzschen teoksesta *Iloinen tie* suomentanut J. A. Hollo.

Sitaatit Leo Tolstoin teoksesta *Tunnustuksia* suomentanut Eero Balk.

Sitaatit William Butler Yeatsin runoista *Toinen tuleminen*  
ja *Purjehdus Byzantiumiin* suomentanut Aale Tynni.

Englanninkielinen alkuteos *12 rules for life. An antidote to chaos.*

Copyright © 2018 Luminare Psychological Services Ltd,  
by arrangement with CookeMcDermid Agency, The Cooke Agency  
International and Linwood Messina Literary Agency.  
Originally published in English by Random House Canada.

Suomenkielinen laitos © WSOY 2018

ISBN 978-951-0-43613-4

PAINETTU EU:SSA

# Alkusoitto

**T**ÄLLÄ kirjalla on lyhyt ja pitkä tausta. Aloitetaan lyhyestä. Aloin vuonna 2012 osallistua Quora-nimisen verkkosivun toimintaan. Quorassa kuka tahansa voi esittää minkälaisia kysymyksiä haluaa – ja kuka tahansa voi myös vastata niihin. Lukijat äänestävät itselleen mieluisia vastauksia ylöspäin ja epämieluisia alaspäin. Niinpä hyödyllisimmät vastaukset nousevat pintaan, kun taas muut vajoavat pohjaan. Suhtauduin sivuun uteliaasti. Pidin sen vapaamielisyydestä. Keskustelut olivat usein mielenkiintoisia, ja oli kiehtovaa nähdä, miten monenlaisia näkemyksiä samasta kysymyksestä saatiin irti.

Kun pidin töistä taukoa (tai välttelin töitä), käännyin usein Quoran puoleen ja etsin sieltä mielenkiintoisia aiheita. Pohdiskelin sellaisia kysymyksiä kuin »Mitä eroa on onnellisuudella ja tyytyväisyydellä?», »Mitkä asiat muuttuvat ajan mittaan paremmiksi?» ja »Mikä tekee elämästä merkityksellisempää?», ja ennen pitkää aloin myös vastailla.

Quorasta näkee, kuinka moni on katsonut vastauksen ja kuinka moni on äänestänyt sitä ylöspäin. Tämän pohjalta voi siis nähdä, kuinka monia lukijoita on tavoittanut ja mitä mieltä toiset ajatuksista ovat. Vain pieni osa vastauksen lukeneista äänestää sitä ylöspäin. Kirjoitan tätä heinäkuussa 2017 – viisi vuotta sen jälkeen, kun vastasin kysymykseen »Mikä tekee elämästä merkityksellisempää?» – ja vastaukseni mainittuun kysymykseen on saanut varsin pienen yleisön (14 000 lukijaa, 133 ääntä ylöspäin). Vastaukseni ikääntymistä koskevaan kysymykseen on päätenyt 7 200 ihmisen luettavaksi ja saanut 36 ääntä ylöspäin. Eivät siis suoranaisesti mitään riemuvoittoa. Muuta

tuskin kannattaa odottaa. Suurin osa vastauksista saa tällaisilla sivuilla vain vähän huomiota, kun taas pieni vähemmistö saa suhteettoman suuren suosion.

Vastasin hieman myöhemmin kysymykseen »Mitkä ovat arvokkaimpia asioita, jotka kaikkien tulisi tietää?». Kirjoitin joukon ohjeita tai mietelauseita, joista osa oli vakavia ja toiset kieli poskessa laadittuja – »Ole kärsimyksestäsi huolimatta kiitollinen», »Älä tee asioita, joita inhoat», »Älä piilottele asioita sumuun» ja niin edespäin. Quoran lukijat tuntuivat pitävän luettelosta. He kommentoivat ja jakoivat sitä. He sanoivat muun muassa »Minä printtaan tämän ja pistän talteen. Kerta kaikkiaan loistavaa» ja »Voitit koko Quoran. Me voimme sulkea sivun saman tien». Oppilaani Toronton yliopistossa, missä opetan, tulivat kertomaan, miten paljon he siitä pitivät. Vastaukseni kysymykseen arvokkaimmista asioista on tähän mennessä tavoittanut 120 000 lukijaa, ja se on saanut 2 300 ääntä ylöspäin. Vain muutama sata Quoran 600 000 kysymyksestä on saanut yli 2 000 ääntä ylöspäin. Viivyttelyn innoittamat mieltämäni olivat selvästi osuneet hermoon. Olin kirjoittanut melkein optimaalisen vastauksen.

Laatiessani elämänohjeiden luetteloa en suinkaan ajatellut sen saavan niin suurta suosiota. Olin suhtautunut varsin huolellisesti kaikkiin noin kuuteenkymmeneen vastaukseen, jotka olin edeltävinä kuukausina kirjoittanut. Quora tuli kuitenkin suorittaneeksi korkeimman tason markkinatutkimusta. Vastajat ovat nimettömiä. He ovat sanan parhaassa merkityksessä puolueettomia. Heidän mielipiteensä ovat spontaaneja. Minä siis noteerasin tulokset ja aloin miettiä, minkä takia juuri se vastaus oli niin suosittu. Ehkäpä minä satuin löytämään ohjeita laatiessani oikeanlaisen tasapainon tutun ja vieraan välille. Ehkäpä ihmisiä houkutti sellaisten sääntöjen luonnostaan sisältämä rakenne. Ehkä ihmiset yksinkertaisesti pitävät luetteloista.

Muutamaa kuukautta aiemmin, maaliskuussa 2012, sain sähköpostia kirjallisuusagentilta. Hän oli kuullut minun puhuvan CBC-radion ohjelmassa *Just Say No To Happiness*, missä vastustin ajatusta, että elämän oikea päämäärä on onnellisuus. Olin edeltävinä vuosikymmeninä lukenut hyvinkin oman osuuteni 1900-lukua käsittelevistä syn-

kistä kirjoista, eritoten niistä joissa keskityttiin natsi-Saksaan ja Neuvostoliittoon. Aleksandr Solženitsyn, Neuvostoliiton orjatyöleirien suuri kuvaaja, kirjoitti, että »ihmisiä onnellisuutta varten luoduiksi väittävä säälittävä ideologia» tarkoitti ideologiaa, »joka kaatui työnjakajan ryhmysauvan ensi iskusta».<sup>1</sup> Vakavan kriisitilanteen aiheuttama väistämätön kärsimys voi nopeasti asettaa naurunalaiseksi koko ajatuksen, että yksilön tulisi keskittyä tavoittelemaan onnellisuutta. Ehdotin radio-ohjelmassa, että elämässä tarvittiin syvempää merkityksellisyyttä. Huomautin, että sellaista tarjottiin menneisyyden suurissa tarinoissa, ja kysymys oli pikemminkin luonteen kasvattamisesta kärsimyksen keskellä, ei suinkaan onnellisuudesta. Tämä on osa käsillä olevan teoksen pidempää taustaa.

Työstin vuodesta 1985 vuoteen 1999 päivittäin noin kolmen tunnin ajan ainoaa tätä ennen julkaisemaani kirjaa *Maps of Meaning: The Architecture of Belief*. Opetin sinä aikana ja sen jälkeisinä vuosina teoksen aineistoon perustuvaa kurssia ensin Harvardissa ja nyttemmin Toronton yliopistossa. Panin vuonna 2013 merkille YouTuben vaikutuksen kasvun, ja koska osa kanadalaiselle TVO-kanavalle tekemistäni ohjelmista oli saavuttanut suosiota, päätin kuvata julkiset ja yliopistoluentoni ja panna ne verkkoon. Ne ovat saavuttaneet jatkuvasti laajemman yleisön – huhtikuuhun 2016 mennessä katsojia oli jo yli miljoona. Sen jälkeen katsojamäärä on kasvanut erittäin huomattavasti (tätä kirjoitettaessa katsojia on 18 miljoonaa), mutta se johtuu osittain siitä, että päädyin osaksi poliittista kiistaa, joka sai suhteettoman paljon huomiota.

Se on kokonaan toinen juttu. Ehkä jopa toisen kirjan aihe.

Esitin *Maps of Meaning* -teoksessa, että menneisyyden suuret myytit ja uskonnolliset kertomukset, eritoten suulliselta ajalta periytyvät, ovat ensisijaisesti *moraalisia* eivätkä niinkään kuvaavia. Niiden tarkoitus ei siis ollut hahmottaa ikään kuin tieteelliseen tapaan, minkälainen maailma on, vaan keskeisintä oli kysymys, kuinka ihmisen tulisi maailmassa toimia. Esitin, että esivanhempamme mielsivät maailman näyttämöksi – draamaksi – eivätkä niinkään paikaksi, jossa on erilaisia objekteja. Kuvasin, kuinka päädyin uskomaan, että draamaksi miel-

letyn maailman keskeiset vaikuttavat voimat olivat järjestys ja kaaos, eivät suinkaan materiaaliset objektit.

Järjestys tarkoittaa sitä, että ihmiset toimivat hyvin ymmärrettyjen sosiaalisten sääntöjen mukaisesti ja pysyvät ennustettavina ja yhteistyökykyisinä. Kysymyksessä on yhteiskuntajärjestyksen, yhdessä tutkitun ympäristön ja tuttuuden maailma. Järjestyksen tila kuvataan tyyppillisesti symbolisella tasolla maskuliiniseksi hahmotelmaksi. Sitä edustavat toisiinsa ikuisesti sidotut viisas kuningas ja tyranni, sillä yhteiskunta edustaa samanaikaisesti järjestystä ja sortoa.

Kaaos puolestaan tarkoittaa tilaa tai hetkeä, jolloin tapahtuu jotain odottamatonta. Yhdentekevän vähäpätöistä kaaosta edustaa vaikkapa se, kun kertoo juhlissa vitsin tutuiksi mieltämilleen ihmisille ja huoneeseen lankeaakin kiusaannuttava hiljaisuus. Katastrofaalisempaa kaaosta edustaa se, kun huomaa äkisti olevansa vailla työtä tai tulee rakastettunsa pettämäksi. Symbolisesti maskuliinisen järjestyksen vastakohtana kaaos esitetään klassisesti feminiininä. Se tarkoittaa kaikkeuutta ja ennustamatonta, joka ilmaantuu äkisti esiin tutuksi tulleen arjen keskellä. Se edustaa luomista ja tuhoa, uusien asioiden lähdeä ja kuolleiden kohdetta (sillä luonto, toisin kuin kulttuuri, edustaa samanaikaisesti syntymää ja tuhoa).

Kaaos ja järjestys ovat kuuluisan taolaisen symbolin jin ja jang, toistensa häntää syövät käärmeet.\* Valkoinen, maskuliininen käärme on järjestys, ja kaaos puolestaan sen musta feminiininen vastinpari. Musta piste valkoisessa ja valkoinen mustassa kuvastavat muutoksen mahdollisuutta: juuri kun asiat vaikuttavat varmoilta, tuntematon voikin väijyä odottamattoman suurena. Tai päinvastoin: juuri kun kaikki vaikuttaa menetetyltä, katastrofista ja kaaoksesta voi alkaa sikistä uutta järjestystä.

Taolaiset löytävät merkityksen toisiinsa ikuisesti kietoutuneiden hahmojen rajapinnoilta. Rajalla käveleminen merkitsee elämän polulla, jumalallisella tiellä pysymistä.

Ja se on paljon parempi asia kuin onnellisuus.

\* Jin/jang-symboli on osa kattavampaa viisiosaista *tajitua*, hahmotelmaa joka kuvaa sekä täydellistä alkuperäistä yhteyttä että sen jakautumista näkemämme maailman monimuotoisuuteen. Tätä käsitellään laajemmin ohjeen 2 yhteydessä, samoin kuin muualla kirjassa.

Mainitsemani kirjallisuusagentti kuunteli CBC:n radiolähetystä, jossa puhuin tämäntyyppisistä asioista. Se herätti hänessä syvempiä kysymyksiä. Hän lähetti minulle sähköpostia ja tiedusteli, olinko harkinnut kirjan kirjoittamista suurelle yleisölle. Olin aiemmin pyrkinyt hahmottelemaan helpommin lähestyttävää versiota *Maps of Meaningista*, joka on vaativa teos. Huomasin kuitenkin, ettei henki ollut oikein läsnä sen paremmin itse yrityksessä kuin sen seurauksena syntyneessä käsikirjoituksessakaan. Luullakseni tämä johtui siitä, että pyrin imitoimaan entistä itseäni ja entistä kirjaani sen sijaan että olisin pysynyt kaaoksen ja järjestyksen rajapinnalla pyrkien tuottamaan uutta. Kehotin kirjallisuusagenttia katsomaan neljä luentoa, jotka olin pitänyt TVO:n *Big Ideas* -nimistä ohjelmaa varten ja pannut YouTube-kanavalleni. Ajattelin, että voisimme sen jälkeen käydä paremman ja perusteellisemmän keskustelun siitä, minkälaisia aiheita voisin suuren yleisön kirjassa käsitellä.

Hän otti minuun yhteyttä muutaman viikon kuluttua katsottuaan kaikki neljä luentoa ja keskusteltuaan niistä kollegansa kanssa. Hän oli entistä kiinnostuneempi ajatuksistani ja valmiimpi sitoutumaan koko hankkeeseen. Se tuntui lupaavalta – ja odottamattomalta. Minä yllätyn joka kerta, kun ihmiset suhtautuvat tekemisiini myönteisesti, sillä ne ovat tyypillisesti vakavia ja omituisia. Olen suoranaisten hämmästynyt, että olen saanut opettaa sitä, mitä opetin alkujaan Bostonissa ja nyttemmin Torontossa (ja minua on jopa kannustettu siihen). Olen aina ajatellut, että jos ihmiset todella huomaisivat, mitä opetan, siitä seuraisi vakavia asioita. Luettuasi tämän kirjan voit itse arvioida, missä määrin perusteltu tällainen huoli on. :)

Kirjallisuusagentti ehdotti, että kirjoittaisin eräänlaisen oppaan siitä, mitä ihminen tarvitsee »voidakseen elää hyvin», mitä se sitten tarkoittaakaan. Ajattelin Quoraan laatimaani luetteloa. Olin jo ehtinyt hahmotella hieman lisää ajatuksia aiemmin luettelemistani ohjeista. Ihmiset olivat suhtautuneet myönteisesti myös niihin. Minusta siis vaikutti, että Quoran luettelon ja uuden agenttini ajatusten välimaastosta voisi löytyä jotain mielenkiintoista. Niinpä lähetin luettelon hänelle. Hän piti siitä.



Jotakuinkin näihin aikoihin ystäväni ja entinen oppilaani, kirjailija ja käsikirjoittaja Gregg Hurwitz mietti uutta kirjaa, josta tuli ennen pitkää menestysjännäri *Orphan X*. Myös hän piti ohjeistani. Hän pani kirjansa naispäähenkilö Mian kiinnittämään joitakin niistä yksitellen jääkaappinsa oveen tarinan kannalta asiallisilta tuntuviissa kohdissa. Se tarjosi yhden lisätodisteen ohjeiden potentiaalisesta vetävyydestä. Ehdotin agentilleni, että kirjoittaisin kustakin ohjeesta lyhyen luvun. Hänestä idea oli hyvä, joten laadin tältä pohjalta ehdotelman kirjasta. Mutta kun aloin kirjoittaa itse lukuja, niistä ei tullutkaan lyhyitä. Minulla oli kustakin ohjeesta paljon enemmän sanottavaa kuin olin uumoillut.

Osasyy tähän oli se, että tein ensimmäistä kirjaani varten laajat tutkimustyöt: opiskelin historiaa, mytologiaa, neurotiedettä, psykoanalyysia, lapsipsykologiaa, runoutta ja varsin laajalti Raamattua. Luin suuren osan Miltonin *Kadotetusta Paratiisista*, Goethen *Faustista* ja Danten *Helvetistä*, ja mahdollisesti ymmärsinkin niitä. Pyrin parhaani mukaan yhdistelemään tätä kaikkea yrittäessäni ymmärtää erästä häkellyttävää ongelmaa, nimittäin kylmän sodan ydinuhkan syytä tai syitä. En saattanut käsittää, kuinka uskomusjärjestelmät saattoivat olla ihmisille niin tärkeitä, että he olivat valmiit asettamaan koko maailman alttiiksi tuholle pelkästään niiden tähden. Aloin ymmärtää, että yhteiset uskomusjärjestelmät tekevät ihmisistä käsitettäviä toisilleen – eikä järjestelmissä ollut kysymys pelkästään uskomisesta.

Samojen sääntöjen mukaan toimivat ihmiset ovat toisilleen ymmärrettäviä. He toimivat toistensa odotusten ja halujen logiikan pohjalta. He voivat tehdä yhteistyötä. He voivat jopa kilpailla rauhanomaisesti, koska kaikki tietävät, mitä kaikilta muilta sopii odottaa. Yhteinen uskomusjärjestelmä, joka on osin psykologinen ja osin toiminnan kautta muotonsa saava, tekee jokaisesta helpommin ymmärrettävän – heidän omissa silmissään ja toisten silmissä. Yhteiset uskomusjärjestelmät yksinkertaistavat myös maailmaa, sillä ihmiset tietävät, mitä toisiltaan odottaa, ja voivat täten pyrkiä yhdessä kesyttämään maailman. Ei ehkä ole mitään tärkeämpää kuin tällaisen järjestelmän ylläpito, tällainen yksinkertaistaminen. Jos sitä uhataan, valtion suuri laiva huojauttelee.

Ei tarkkaan ottaen ole niin, että ihmiset ovat valmiita taistelemaan uskomustensa puolesta. Ihmiset ovat sen sijaan valmiita taistelemaan säilyttääkseen uskomustensa, odotustensa ja halujensa välisen *johdonmukaisuuden*. He ovat valmiita taistelemaan, jotta heidän omien odotustensa ja toisten ihmisten käytöksen välillä säilyy johdonmukaisuus. Juuri tämän johdonmukaisuuden ylläpitäminen sallii kaikkien elää yhdessä rauhallisesti, ennustettavasti ja tuottavasti. Se vähentää epävarmuutta ja epävarmuuden mukanaan tuomien sietämättömien tunteiden kaoottista sekamelskaa.

Kuvitellaan, että joku on tullut luottamansa rakastetun pettämäksi. Heidän välillään ollut pyhä sosiaalinen sopimus on siis rikottu. Teot ovat merkittävämpiä kuin sanat, ja petollinen teko särkee intiimin suhteen hauraan ja vaalien luodun rauhan. Ihmiset ajautuvat uskottomuuden jälkimainingeissa kammottavien tunteiden valtaan: he kokevat inhoa, halveksuntaa (sekä itseään että pettäjää kohtaan), syyllisyyttä, ahdistusta, raivoa ja pelkoa. Yhteenotto on väistämätön, ja joskus sen seuraukset ovat jopa tappavat. Tällaisia voimia säätelevät yhteiset uskomusjärjestelmät, yhteiset käsitykset siitä, miten tulee toimia ja mitä toisilta voi odottaa. Ei ole lainkaan ihmeellistä, että ihmiset ovat valmiita taistoon suojellakseen jotain, mikä estää heitä ajautumasta kaaoksen ja kauhun valtaan (ja sen seurauksena kiistaan ja taisteluun).

Eikä siinä vielä kaikki. Yhteinen kulttuuri vakauttaa ihmisten välistä kanssakäymistä, mutta kysymyksessä on myös arvojärjestelmä – arvohierarkia, jonka sisällä jotkin asiat ovat merkittäviä ja tärkeitä, kun taas toiset eivät. Jos tällaista arvojärjestelmää ei ole lainkaan, ihmiset eivät yksinkertaisesti kykene toimimaan. He eivät itse asiassa kykene edes havaitsemaan, sillä sekä toiminta että havainto edellyttävät päämäärää, ja mielekäs päämäärä on väistämättä jotakin, millä on arvoa. Koemme suuren osan myönteisistä tunteistamme suhteessa päämääriin. Me emme teknisesti ottaen ole onnellisia, ellemme miellä kehittyvämme – ja koko kehityksen käsite edellyttää arvon olemassaoloa. Mikä vielä pahempaa, ilman myönteistä arvoa elämän tarkoitus ei itse asiassa ole neutraali. Me olemme nimittäin haavoittuvaisia ja kuolevaisia, joten kipu ja ahdistus kuuluvat väistämättä elämään. Meillä täytyy olla

jotakin, joka toimii vastavoimana Olemiseen väistämättä sisältyvälle kärsimykselle.\* Me tarvitsemme lujan arvojärjestelmän mukanaan tuoman merkityksen, tai muussa tapauksessa olemassaolon kauhu hyökyy päällemme ylivoimaisena. Sen jälkeen edessä ovat nihilismi ja sen mukanaan tuoma toivottomuus ja ahdinko.

Ilman arvoja ei siis ole merkitystä. On kuitenkin mahdollista, että arvojärjestelmät ajautuvat keskinäiseen konfliktiin. Olemme siis ikuisesti mitä kiusallisimpaan tapaan puun ja kuoren välissä: ryhmäkeskeisten uskomusten menettäminen tekee elämästä kaoottista, ankeaa ja sietämätöntä, kun taas ryhmäkeskeisten uskomusten läsnäolo johtaa väistämättä yhteenottoihin toisten ryhmien kanssa. Me länsimaalaiset olemme ottaneet etäisyyttä perinne-, uskonto- ja jopa valtiokeskeiseen kulttuuriin osin siksi, että ryhmien väliset konfliktit vähenisivät. Mutta merkityksettömyyden mukanaan tuoma epätoivo vaivaa meitä kaiken aikaa enemmän, joten tilanne ei oikeastaan ole millään lailla parantunut.

Kirjoittaessani *Maps of Meaningia* minua ajoi (myös) oivallus, ettei meillä ole enää varaa yhteenottoon – ainakaan 1900-luvun maailmanpalojen mittakaavassa. Tuhoa tuottava teknologia on yksinkertaisesti liian tehokasta. Sota voi todella johtaa maailmanloppuun. Mutta me emme voi noin vain myöskään hylätä arvojärjestelmiämme, uskomuksiamme ja kulttuurejamme. Tuskailin tämän helyttömältä vaikuttaneen ongelman äärellä monta kuukautta. Oliko olemassa kolmas tie, jota en kyennyt näkemään? Näin tänä aikana eräänä yönä unen, jossa roikuin valtavasta kyntteliköstä, monta kerrosta maanpinnan yläpuolella massiivisen katedraalin kupolin alla. Ihmiset lattialla olivat

\* Puhun Olemisesta (isolla O:lla) osin siksi, että olen saanut vaikutteita 1900-luvun saksalaisfilosofi Martin Heideggeriltä. Heidegger pyrki tekemään eron objektiivisesti mielletyn todellisuuden ja ihmiskokemuksen kokonaisuuden välille (joista siis jälkimmäinen on hänen »Olemisensä»). Oleminen isolla O:lla on se, minkä jokainen meistä kokee subjektiivisesti, henkilökohtaisesti ja yksilöllisesti, samoin kuin se, mitä me koemme yhdessä toisten kanssa. Niinpä se sisältää myös tunteita, pyrkimyksiä, haaveita, näkyjä ja ilmestyksiä samoin kuin omat henkilökohtaiset ajatuksemme ja aistimuksemme. Viime kädessä Oleminen on myös jotain, joka syntyy tekemisestä, joten sen olemus on määrittelemättömässä osin seurausta päätöksistämme ja valinnoistamme – vapaaksi oletettu tahtomme toisin sanoen muokkaa sitä. Tällä tavalla määritelty Oleminen (1) ei ole helposti redusoitavissa aineeseen ja objektiiviseen todellisuuteen ja (2) vaatii ilman muuta oman käsitteensä, kuten Heidegger pyrki vuosikymmenen ajan osoittamaan.

kaukaisia ja pikkuruisia. Minun ja lähimmän seinän välillä oli runsaasti tilaa – samoin kuin minun ja kupolin huipun välillä.

Olen oppinut kiinnittämään huomiota uniin, en vähiten siksi, että olen kouluttautunut psykoterapeutiksi. Toisinaan unet valaisevat hämääriä paikkoja, joihin järki ei ole vielä mennyt. Olen opiskellut varsin paljon myös kristinuskoa (enemmän kuin muita uskonnollisia perinteitä, vaikka pyrin kaiken aikaa parantamaan tietämystäni tässä asiassa). Kaikkien muiden tapaan myös minä siis väistämättä nojaan enemmän siihen, mikä on minulle tuttua, kuin siihen, mitä en tiedä. Tiesin että katedraalit rakennettiin ristin muotoon ja että ristin keskus oli kupolin alapuolella. Tiesin että risti oli samanaikaisesti suurimman kärsimyksen, kuoleman ja muutoksen paikka sekä maailman symbolinen keskipiste. En halunnut olla siinä. Onnistuin pääsemään korkeuksista alas, symboliselta taivaalta takaisin turvalliselle, tutulle, huomiota herättämättömälle maalle. En tiedä miten. Palasin edelleen unessa makuuhuoneeseen ja sänkyyn, missä pyrin palaamaan uneen ja tiedottomuuden rauhaan. Rentoutuessani tunsin kuitenkin muutoksen ruumiissani. Voimakas tuuli tuntui hajottavan minua, valmistautui puhaltamaan minut takaisin katedraaliin, palauttamaan keskipisteeseen. En voinut päästä mitenkään pois. Painajainen tuntui kammottavalta. Pakotin itseni hereille. Verhot takanani lepattivat tyynyjen yli heiluen. Katsoin puoliunessa sängyn päytyyn. Näin katedraalin suuret ovet. Ravistin itseni täysin hereille, ja ne katosivat.

Uneni sijoitti minut Olemisen itsensä keskelle, eikä sieltä päässyt pois. Minulta kesti monta kuukautta ymmärtää, mitä se tarkoitti. Hahmotin kuukausien kuluessa syvemmin ja henkilökohtaisemmin sen, mitä menneisyyden kaikki suuret tarinat painottavat: yksilön paikka on nimenomaan keskipisteessä. Keskuksessa on risti, aivan kuten aarteen paikka merkitään X:llä. Oleminen ristillä on kärsimystä ja muutosta – ja nimenomaan se täytyy hyväksyä vapaaehtoisesti. On mahdollista kohota tilaan, jossa ei noudata orjan lailla ryhmän tahtoa ja oppeja, mutta samanaikaisesti välttää sen vastakohdaksi määrittävän nihilismin sudenkuopat. On mahdollista löytää kylliksi merkitystä yksilöllisestä tietoisuudesta ja kokemuksesta.

Kuinka maailma voitaisiin vapauttaa kammottavasta dilemmasta, jonka aiheuttavat toisaalta konfliktin mahdollisuus ja toisaalta psykologinen ja yhteiskunnallinen hajoaminen? Vastaus oli seuraavanlainen: siten, että yksilö kehittyy korkeammalle tasolle ja jokainen suostuu kantamaan Olemisen taakan ja astumaan sankarilliselle polulle. Jokaisen täytyy kantaa mahdollisimman paljon vastuuta henkilökohtaisesta elämästään, yhteiskunnasta ja maailmasta. Jokaisen meistä täytyy puhua totta, korjata rikkinäinen ja luoda uudelleen kaikki se, mikä on vanhaa ja vanhentunutta. Nimenomaan tällä tavalla me voimme ja meidän täytyy vähentää kärsimystä, joka myrkyttää maailmaa. Vaatimus on kova. Se on itse asiassa armoton. Mutta toinen vaihtoehto – autoritaarisuuden kauhu, romahtaneen valtion kaaos, hallitsemattoman luonnon traaginen katastrofaalisuus, merkitystä vaille jääneen yksilön eksistentiaalinen angsti ja heikkous – on selvästi pahempi.

Olen miettinyt näitä asioita jo monta vuosikymmentä ja luennoinut niistä. Olen koonnut laajan valikoiman niihin liittyviä tarinoita ja käsitteitä. En silti hetkeäkään väitä, että ajatteluni on tämän asian kohdalla oikeaa tai valmista. Oleminen on monin verroin monimutkaisempaa kuin yksittäinen ihminen voi hahmottaa, enkä minä todellakaan osaa sanoa siitä kaikkea. Pyrin vain tarjoamaan sen, mihin kykenen.

Kaiken aiemman tutkimuksen ja ajattelun pohjalta syntyivät joka tapauksessa uudet esseet, joista tuli ennen pitkää tämä kirja. Suunnittelin alun perin laativani lyhyen esseen kaikista neljästäkymmenestä vastauksesta, jotka Quoraan laadin. Kanadan Penguin Random House hyväksyi ehdotukseni. Karsin esseiden lukumäärän kirjoitustyön edetessä kuitenkin ensin kahteenkymmeneenviiteen, sitten kuuteentoista ja lopulta nykyiseen kahteentoista. Olen edelliset kolme vuotta hionut jäljelle jääneitä apunani virallinen kustannustoimittajani (sekä aiemmin mainitun Hurwitzin ilkeä ja karmean tarkka kritiikki).

Minulta kesti kauan päätyä otsikkoon *12 elämänohjetta: Käsikirja kaaosta vastaan*. Minkä takia se tuntui kaikkia muita paremmalta? Ennen muuta yksinkertaisuuden tähden. Se antaa selvästi ymmärtää, että ihmiset tarvitsevat järjestystä luovia periaatteita, sillä muutoin he ovat vaarassa ajautua kaaokseen. Me tarvitsemme ohjeita, standardeja,

arvoja – sekä yksilöinä että yhdessä. Me olemme laumaeläimiä, kuormajuitia. Oikeuttaaksemme kurjan olemassaolomme meidän täytyy kantaa kuormaa. Me tarvitsemme rutiinia ja perinteitä. Ne edustavat järjestystä. Järjestystä voi kuitenkin olla liikaa, eikä se ole hyvä asia, mutta kaaos voi ahmaista meidät niin että hukumme, eikä sekään ole hyvä. Meidän tulee pysyä kaidalla polulla. Kirjan kaikki kaksitoista ohjetta ja niiden yhteyteen kirjoitetut esseet tarjoavat siis opastusta siihen, miten polulla pysytään. »Polku» edustaa järjestyksen ja kaaoksen rajalinjaa. Paikkaa jossa olemme samanaikaisesti kyllin vakaita, kyllin uteliaita, kyllin muuttuvaisia, kyllin eheyttäviä ja kyllin yhteistyökykyisiä. Nimenomaan sieltä löytyy merkitys, joka oikeuttaa elämän ja siihen väistämättä sisältyvän kärsimyksen. Jos elämme oikeaan tapaan, kykenemme kenties kestämään tietoisuutemme painon. Jos elämme oikeaan tapaan, kykenemme kenties kestämään tietoisuuden hauraudesta ja kuolevaisuudesta ilman että koemme uhriutta, joka tuottaa ensin kaunaa, sitten kateutta ja lopulta koston ja tuhon halua. Jos elämme oikeaan tapaan, meidän ei tarvitse nojata totalitaariseen varmuuteen välttyäksemme tiedostamasta omaa riittämättömyyttämme ja tietämättömyyttämme. Voimme kenties välttää helvettiin johtavat tiet – ja kammottavalla 1900-luvulla kyllä nähtiin, kuinka todellinen helvetti voikaan olla.

Toivon että ohjeet ja niiden oheen laaditut esseet auttavat ihmisiä ymmärtämään sen, minkä he jo tietävät: että yksilön sielu janoaa ikuisesti aidon Olemisen sankarillisuutta ja että sellaiseen vastuuseen tarttuminen on samalla päätös elää merkityksellistä elämää.

Jos jokainen meistä elää asianmukaisesti, me menestymme myös yhteisellä tasolla.

Toivon sinulle parasta, kun tätä luet.

*Tri Jordan B. Peterson,*  
kliininen psykologi ja psykologian tohtori

## OHJE 1

---

# Seiso suorassa hartiat takana

### *Hummerit ja reviiri*

JOS OLET KOKO lailla tavallinen ihminen, et kovin usein ajattele hummereita<sup>2</sup> – ellet satu paraikaa syömään sellaista. Nämä mielenkiintoiset ja herkulliset äyriäiset ovat kuitenkin ehdottomasti noteeraamisen arvoisia. Niiden hermosto on verrattain yksinkertainen, ja niiden neuronit – aivojen taikasolut – ovat suuret ja helposti havaittavat. Siksi tiedemiehet ovat kyenneet kartoittamaan hummerien hermoston erittäin tarkasti. Se puolestaan on auttanut meitä ymmärtämään myös monimutkaisempien aivojen rakennetta ja toimintaa ja sitä kautta ihmisten kaltaisten kehittyneempien eläinten käytöstä. Ihmisellä ja hummerilla on enemmän yhteistä kuin saattaisi kuvitella.

Hummerit elelevät meren pohjalla. Ne tarvitsevat siellä oman alueensa, tilan jonka sisällä ne metsästävät ja keräävät yläpuolellaan käytävästä elämän ja kuoleman kamppailusta putoavia murusia syötäväksi. Ne haluavat turvallisen paikan, missä metsästäminen ja kerääminen kannattavat. Ne haluavat kodin.

Se voi osoittautua ongelmalliseksi, sillä hummereita on paljon. Mitä jos kaksi hummeria sattuu samalle alueelle samaan aikaan ja haluaa asustella nimenomaan siinä? Mitä jos sadat hummerit haluavat elellä ja kasvattaa perheen samalla hiekan ja ylijäämän täyttämällä alueella?

Myös muut eläimet törmäävät samaan ongelmaan. Kun esimerkiksi laululinnut lentävät keväisin pohjoiseen, ne aloittavat raivokkaan reviiritistelun. Meidän korvissamme rauhaisilta ja kauniilta kuulostavat laulut ovat itse asiassa seireenin kutsuja ja ilmoituksia vallasta. Loisteliaan musikaalinen lintu on pieni sotilas, joka ilmoittaa maailmalle olevansa alueen valtias. Ajatellaan vaikkapa peukaloista, joka on Pohjois-Amerikassa yleinen pieni ja kiivas hyönteisiä syövä laululintu. Alueelle saapunut peukaloinen haluaa tuulelta ja sateelta suojaisan pesäpaikan. Se haluaa, että pesän lähellä on ruokaa ja että pesä houkuttaa mahdollisia kumppaneita luokseen. Se haluaa myös vakuuttaa samasta alueesta kilpaileville kumppaneille, että näiden kannattaa pysyä kaukana.

### *Linnut ja reviiri*

Kun olin kymmenen, rakensin isän kanssa peukaloisperheelle kodin. Se näytti hieman preeriavaunuilta, ja etuovi oli jotakuinkin neljännesdollarin kolikon kokoinen. Niinpä se oli hyvä paikka pienille peukaloisille, muttei erityisen hyvä suuremmille linnuille, jotka eivät mahtuneet sisään. Vanhanpuoleisella naapurillani oli niin ikään linnunpesä, jonka me rakensimme hänelle vanhasta kumisaappaasta. Siihen mahtui noin punarinnan kokoinen lintu. Hän odotteli innolla asukin saapumista.

Peukaloinen löysi pian rakentamamme pesän ja asettui taloksi. Kuulimme alkukeväällä usein sen pitkän, trillien täyteen laulun, jota se taajaan toisteli. Mutta saatuaan pesänsä valmiiksi meidän lentävä vuokralaisemme alkoikin kantaa tikkuja naapurin saappaaseen. Se pakasi saappaan niin täyteen, ettei sinne mahtunut enää sen paremmin iso kuin pienikään lintu. Naapuri ei pitänyt peukaloisen ennakoivasta iskusta alkuunkaan, mutta asialle ei voinut mitään. »Jos otamme saappaan alas», isä sanoi, »ja jos puhdistamme sen ja panemme takaisin puuhun, peukaloinen täyttää sen uudelleen.» Peukaloiset ovat pieniä ja söpöjä, mutta ne ovat myös armottomia.

Olin murtanut talvella lasketellessani jalkani – ensimmäisessä kunnan laskussa – ja saanut hieman rahaa koulun vakuutuksesta,



jonka tarkoituksena oli palkita kömpelöt ja onnettomat lapset. Ostin rahoillani kasettinauhurin, joka oli siihen aikaan hieno teknologinen uutuus. Isä ehdotti, että menisin takapihan nurmikolle, nauhoittaisin peukaloisen laulua, panisin sen soimaan ja katsoisin mitä tapahtuu. Marssin siis kevätauringon paisteeseen ja nauhoitin muutaman minuutin verran laulua, jolla peukaloinen ilmoitti olevansa alueen valtias. Sen jälkeen annoin linnun kuunnella itseään. Pikkuruinen lintu, joka oli kooltaan jotakuinkin kolmanneksen varpusesta, alkoi tehdä syöksyjä kohti minua ja nauhuria, viuhahdella vain senttien päästä kaiuttimesta. Näimme samantyyppistä käytöstä paljon, myös silloin kun nauhuri ei ollut käytössä. Jos isompi lintu sattui istuutumaan pesän läheisiin puihin, oli aivan mahdollista, että kamikaze-henkinen peukaloinen pudotti sen alustaltaan.

Peukaloiset ja hummerit ovat monin tavoin erilaisia eläimiä. Hummerit eivät lennä, laula tai istu puissa. Peukaloisilla on höyhenet, ei kovaa kuorta. Peukaloinen ei pysty hengittämään veden alla, ja niitä tarjoillaan harvoin voin kera. Ne ovat kuitenkin myös samanlaisia monessa merkittävässä mielessä. Kumpikin esimerkiksi suhtautuu pakkomielteisesti asemaansa, itse asiassa huomattavan monen olennon tapaan. Norjalainen eläintutkija ja vertaileva psykologi Thorlief Schjelderup-Ebbe pani vuonna 1921 merkille, että jopa kesyillä kanoilla on selvä »nökkimisjärjestys».<sup>3</sup>

Kanojen maailman Kuka kukin on -selonteolla on kunkin yksittäisen linnun selviämisen kannalta suurta merkitystä, etenkin jos tulee huonot ajat. Tilan julkkiksia ovat linnut, joka pääsevät ensimmäisinä käsiksi aamulla pihalle heitettyyn ruokaan. Niiden jälkeen tulee toisen kerroksen väki, parempiensa seurassa notkujat. Sen jälkeen tulevat kolmannen luokan kansalaiset ja niin edelleen, kunnes viimein vuorossa ovat ryvettyneet, huonosti puhdistetut kurjimukset kanojen sisäisen hierarkian pohjalla.

Kanat elävät kommuuneissa kuin esikaupunkilaiset. Peukaloisen kaltaiset laululinnut puolestaan eivät, mutta niillä on silti oma valtahierarkiansa. Se on vain levinnyt laajemmalle alueelle. Ovelimmat, vahvimmat, terävimmät ja onnekkaimmat linnut elelevät parhailla

alueilla ja puolustavat niitä. Niinpä ne houkuttelevat todennäköisemmin parempia puolisoita ja tuottavat poikasia, jotka jäävät henkiin. Ne saavat parempaa turvaa tuulelta, sateelta ja pedoilta, minkä lisäksi ne pääsevät paremmin käsiksi korkealaatuiseen ruokaan, joten niiden elämässä on merkittävästi vähemmän stressiä. Asuinalueella on merkitystä, eikä alueoikeuksilla ja sosiaalisella asemalla ole paljonkaan eroa. Molemmista on usein kysymys elämästä ja kuolemasta.

Jos selvään hierarkiaan asettuneiden laululintujen alueelle ilmaantuu tarttuva lintusairaus, todennäköisimpiä sairastujia ja tautiin kuolijoita ovat vähiten valtaa käyttävät, stressaantuneimmat linnut hierarkian pohjalla.<sup>4</sup> Sama pätee myös ihmisten asuinalueisiin, kun lintuinfluenssa ja muut tarttuvat sairaudet leviävät. Köyhät ja stressaantuneet kuolevat aina ensimmäisinä ja useimmiten. Heillä on myös paljon suurempi riski sairastua tarttumattomiin sairauksiin, kuten syöpään, diabetekseen ja sydäntauteihin. Kun aristokraatit vasta vilustuvat, työväenluokka kuolee jo keuhkokuumeeseen, kuten sanonta kuuluu.

Koska asuinalueella on merkitystä ja koska parhaita paikkoja on aina vähän, kotipaikan etsiminen johtaa eläinten keskuudessa konflikteihin. Konflikti puolestaan tuottaa toisen ongelman: kuinka voittaa tai hävitä ilman että erimieliset osapuolet kärsivät liikaa? Nimenomaan tämä jälkimmäinen seikka on korostetun tärkeä. Kuvitellaan että kaksi lintua alkaa kinata erityisen sopivasta pesäpaikasta. Erimielisyys voi helposti johtaa ruumiilliseen yhteenottoon. Toinen linnuista, tyypillisesti isompi, yleensä voittaa – mutta myös voittaja voi vahingoittua. Siinä tapauksessa kolmas lintu, vahingoittumaton ja ovela sivustakatsoja, voi haistaa tilaisuutensa ja kukistaa vahingoittuneen voittajan. Tämä ei ole kahden ensimmäisen linnun kannalta lainkaan hyvä kauppa.

## *Yhteenotto ja reviiri*

Samoin alueilla toistensa kanssa asumaan joutuvat eläimet ovat vuosituhansien kuluessa oppineet monenlaisia temppuja valta-aseman ilmaisemiseen siten, että ruumiillisen vahingoittumisen riski on

mahdollisimman pieni. Esimerkiksi kukistettu susi kääntyy selälleen ja paljastaa kurkkunsa voittajalle, joka ei revi sitä auki. Johtoasemaan päätyneet susi voi nimittäin jatkossa tarvita metsästyskumppania, jollaisena kukistetusta surkimuksesta voi olla käyttöä. Pogonat, huomionarvoiset sosiaaliset liskot, heiluttavat toisilleen etujalkoja rauhanomaiseen tyyliin ilmaistakseen halua jatkaa sopusointuista yhteiseloa. Kun delfiinit metsästävät tai harjoittavat muuta erityisen innoittavaa toimintaa, ne päästävät aivan erityisiä ääniä, joiden tarkoituksena on vähentää ryhmän hallitsevien ja muiden jäsenten välisiä konflikteja. Tämantyyppinen käytös on elävien olentojen keskuudessa tavattoman yleistä.

Meren pohjalla raahustavat hummerit eivät nekään tee poikkeusta.<sup>5</sup> Jos nappaa muutaman kymmentä yksilöä ja siirtää ne uuteen paikkaan, pääsee tarkkailemaan rituaaleja ja tekniikoita, joiden avulla ne määrittävät keskinäiset asemansa. Kukin hummeri alkaa ensin tutkia uutta aluetta osin kartoittamishengessä ja osin siksi, että se haluaa löytää asiallisen turvapaikan. Hummerit oppivat elinpaikkansa luonteesta paljon, ja ne myös muistavat oppimansa. Jos sellaisen säikäyttää pesän lähellä, se vetäytyy nopeasti sinne piiloon. Jos taas sen säikäyttää kauempana pesästä, se lähtee heti kohti lähintä turvapaikkaa, jonka se on aiemmin pannut merkille ja jonka se edelleen muistaa.

Hummeri tarvitsee turvallisen piilopaikan, jossa se voi välttää saalistajat ja olla luonnonvoimilta suojassa. Lisäksi hummerit joutuvat kasvaessaan vaihtamaan kuorensa, minkä yhteydessä ne ovat pitkän aikaa pehmeitä ja haavoittuvaisia. Kolo kiven alla on hummerille hyvä koti, etenkin jos se sijaitsee paikassa, jonne voi helposti vetää simpukankuoria ja muuta vastaavaa sisäänkäynnin peitoksi, kun hummeri on ensin itse asettunut paikoilleen. Kullakin uudella alueella voi kuitenkin olla vain tietty määrä korkeatasoisia suojia tai turvapaikkoja. Ne ovat harvinaisia ja arvokkaita. Toisetkin hummerit pyrkivät herkeämättä löytämään ne.

Tämä tarkoittaa, että hummerit törmäävät tutkimusmatkoilla usein toisiinsa. Tutkijat ovat osoittaneet, että jopa eristyksissä varttunut hummeri tietää, kuinka sellaisessa tilanteessa toimitaan.<sup>6</sup>

Hummerin hermostoon on rakentunut monimutkaisia puolustukseen ja hyökkäykseen liittyviä käyttäytymismalleja. Se alkaa tanssahdella ympäriinsä kuin nyrkkeilijä, avalla ja sulkea saksiaan, liikkua edestakaisin ja puolelta toiselle vastustajansa mukaan sekä heilutella avoimia saksia edestakaisin. Samalla se ruiskuttaa silmiensä alta nesteitä kohti vastustajaansa. Ruiskaus sisältää kemikaaleja, jotka kertovat toiselle hummerille sen koosta, sukupuolesta, terveydestä ja mielialasta.

Joskus toinen hummeri näkee heti saksien esittelystä, että se on paljon vastustajaansa pienempi, jolloin se perääntyy käymättä lainkaan taisteluun. Myös ruiskautuksessa tarjottu kemiallinen informaatio voi johtaa samaan; vähemmän terve tai vähemmän aggressiivinen hummeri voi perääntyä. Tämä edustaa erimielisyyksien ratkaisemisen ensimmäistä vaihetta.<sup>7</sup> Jos hummerikaksikko on kuitenkin kooltaan tai kyvyiltään samankaltainen tai jos nesteidenvaihto ei ole tuottanut riittävästi tietoa, siirrytään erimielisyyksien ratkaisemisen toiseen vaiheeseen. Silloin toinen lähestyy tuntosarvet heiluen ja saksit alaviistoon osoittaen ja toinen perääntyy. Sen jälkeen aiemmin perääntynyt lähtee syöksyyn ja äsken hyökännyt perääntyy. Kun tämä on toistettu pariin kertaan, hermostuneempi hummeri saattaa olla sitä mieltä, ettei sen kannata jatkaa. Se heilauttaa refleksinomaisesti pyrstöään, perääntyy, katoaa ja koettaa ehkä onneaan jossain muualla. Mutta jos kumpikaan ei tässä vaiheessa perääntynyt, hummerit siirtyvät kolmanteen vaiheeseen, joka tarkoittaa aitoa taistelua.

Tässä vaiheessa jo raivon valtaan joutuneet hummerit käyvät rajusti toistensa kimppuun ja pyrkivät tarraamaan toisiinsa saksilla. Kumpikin yrittää kellistää toisen selälleen. Siihen asentoon joutunut hummeri joutuu myöntämään, että sen vastustaja kykenee aiheuttamaan vakavia vaurioita. Tyypillisesti se luovuttaa ja lähtee pois (joskin se jää vatvomaan kaunaansa ja juoruilee voittajasta herkeämättä sen selän takana). Jos kumpikaan ei pysty kellistämään toista tai jos kellistetty ei suostu antamaan periksi, hummerit siirtyvät neljänteen vaiheeseen. Siihen liittyy aivan äärimmäinen riski, eikä siihen ole viisasta lähteä noin vain: toinen tai molemmat hummerit vahingoittuvat taistelussa, joskus kuolettavasti.

Eläimet käyvät toistensa kimppuun vauhtiaan samalla kiihdyttäen. Sakset ovat auki, joten ne voivat tarttua jalasta, tuntosarvesta, silmänvarresta tai jostain muusta paljaasta, haavoittuvasta ruumiinosasta. Kun tukeva ote on saatu, tarraaja heilauttaa itsensä pyrstön avulla terävästi taaksepäin ja koettaa repäistä toiselta ruumiinosan irti. Tähän pisteeseen asti edenneet kamppailut päättyvät useimmiten siihen, että voittaja ja häviöselviävät yksiselitteisesti. Häviäjän henkiinjäämistodennäköisyys ei ole suuri, varsinkaan jos se jää voittajan alueelle, sillä niistä on tullut verivihollisia.

Olipa hummeri käyttäytynyt miten aggressiivisesti tahansa, yhteenoton hävittyään se menettää halunsa tapella enempää, edes aiemmin kukistetun vastustajan kanssa. Kukistettu hummeri menettää itseluottamuksensa, toisinaan jopa moneksi päiväksi. Joskus tappiolla voi olla vielä vakavampia seurauksia. Jos hallitseva hummeri saa rajusti selkäänsä, sen aivot käytännössä liukenevat. Sitten se kasvattaa uudet, alistujan aivot, jotka sopivat paremmin sen uuteen, alempiarvoiseen asemaan.<sup>8</sup> Alkuperäiset aivot eivät yksinkertaisesti kykene sulattamaan muutosta kuninkaasta pahnanhimmiksi; ainoa vaihtoehto on kasvattaa kokonaan uudet. Jokainen, joka on joutunut kokemaan tuskallisesti päättyneen romanssin tai urakatastrofin jälkeisen muutoksen, saattaa tuntea sukulaaisuutta aiemmin niin menestyksekkään äyriäisen kanssa.

### *Voiton ja tappion neurokemiat*

Tappion kärsineen hummerin aivokemia poikkeaa merkittävästi voittajan aivokemiasta. Sen näkee myös hummereiden asennoista suhteessa toisiinsa. Hummerin itseluottamus tai aristelu riippuu kahdesta kemikaalista, jotka säätelevät hummerin neuronien välistä viestintää: serotoniinista ja oktopamiinista. Voitto kasvattaa ensimmäisen suhdetta jälkimmäiseen.

Hummeri, jolla on korkeat serotoniini- ja matalat oktopamiinitasot, on koppava, ylpeän oloinen äyriäinen, joka ei haastettuna helpolla

peräännä. Tämä johtuu siitä, että serotoniini auttaa säätämään asennon ryhdikkyyttä. Ryhdikäs hummeri ojentaa ulokkeensa niin, että se voi näyttää pitkältä ja vaaralliselta, kuin Clint Eastwood italowesternissä. Kun yhteenotossa juuri kukistettu hummeri saa serotoniinia, se ryhdistäytyy, lähestyy jopa aiempia voittajiaan ja taistelee sekä pidempään että rajummin.<sup>9</sup> Masentuneille ihmisille määrätyt serotoniinin takaisinottoa estävät lääkkeet vaikuttavat kemiaan ja käytökseen koko lailla samaan tapaan. Itse asiassa masennuslääke Prozac piristää jopa hummereita, mikä on hämmästyttävempiä todisteita siitä, että maapallon elämä edustaa samaa evoluution sukupuuta.<sup>10</sup>

Voittajaa luonnehtii korkea serotoniini- ja matala oktopamiinipitoisuus. Jos taas neurokemialliset suhteet ovat täsmälleen päinvastoin eli oktopamiinia on runsaasti suhteessa serotoniiniin, seurauksena on selkäänsä saaneen näköinen, kasaan painunut, estynyt, veltto ja laimean oloinen hummeri, joka luultavimmin jää notkumaan kadunkulmaan ja katoaa paikalta heti, jos tilanne näyttää hiukankaan hankalalta. Serotoniini ja oktopamiini säätelevät myös pyrstönheilautusrefleksiä, jonka avulla hummeri pääsee hädän hetkellä nopeasti taaksepäin. Kukistettua hummeria ei tarvitse provosoida kovinkaan paljon ennen kuin refleksi aktivoituu. Samanlaisen ilmiön voi panna merkille trauman jälkeisestä stressioireyhtymästä kärsivässä sotilaassa tai kaltoin kohdellussa lapsessa, jotka kumpikin säikkyvät selvästi helpommin kuin muut ihmiset.

### *Epätasaisen jaon periaate*

Kun hävinnyt hummeri saa rohkeutensa takaisin ja uskaltautuu jälleen taistelemaan, tappion todennäköisyys on merkittävästi suurempi kuin sen aiemmin käymien yhteenottojen perusteella voisi tilastollisesti kuvitella. Sen voittanut hummeri puolestaan voi todeta voittamistodennäköisyytensä kasvaneen. Hummerien maailmassa voittajat vievät kaiken, aivan kuten ihmistenkin yhteiskunnissa, missä vauraimmalla prosentilla on yhtä paljon omaisuutta kuin köyhimmällä

puolikkaalla yhteensä<sup>11</sup> – ja missä 85 rikkaimmalla ihmisellä on yhtä paljon vaurautta kuin 3,5 miljardilla köyhimmällä yhteensä.

Epätasaisen jaon julma periaate pätee myös taloudellisen viitekehyksen ulkopuolella – itse asiassa kaikkialla, missä edellytetään luovaa panosta. Suurin osa tieteellisistä tutkimuksista on tavattoman pienen tiedemiesryhmän julkaisemia. Pieni muusikkojen vähemmistö julkaisee miltei kaiken levytetyn kaupallisen musiikin. Vain kourallinen kirjailijoita tuottaa melkein kaiken kirjamyynnin. Yhdysvalloissa myydään vuosittain noin puoltatoista miljoonaa (!) erillistä kirjanimikettä. Vain viittäsatua niistä myydään kuitenkin yli satatuhatta kappaletta.<sup>12</sup> Melkein kaikki nykyorkesterien soittama klassinen musiikki on vain neljän säveltäjän käsialaa (Bach, Beethoven, Mozart, Tšaikovski). Bach puolestaan oli niin tuottelias, että pelkästään hänen partituuriensa kopioiminen käsin veisi monta vuosikymmentä, mutta hänen mittavasta tuotannostaan esitetään ainoastaan pientä osaa. Sama pätee voimanelikon muihinkin säveltäjiin: vain pientä osaa heidän tuotannostaan soitetaan edelleen laajalti. Melkein kaikki maailman tuntema ja rakastama klassinen musiikki edustaa siis tavattoman pientä osaa yhtä pienen säveltäjäjoukon aikaansaannoksista.

Tämä periaate tunnetaan toisinaan Pricen lakina, ja nimityksen takana on Derek J. de Solla Price,<sup>13</sup> tutkija joka löysi sille tieteellisen sovelluksen vuonna 1963. Sitä voidaan havainnollistaa jotakuinkin L:n muotoisella kuvaajalla, jossa ihmisten lukumäärä on pystyakselilla ja tuottavuus tai resurssit vaaka-akselilla. Perusperiaate löytyi kyllä jo selvästi aiemmin. Italialainen monitaituri Vilfredo Pareto (1848–1923) huomasi 1900-luvun alussa, että sitä saattoi soveltaa varallisuuden jakoon, ja se vaikuttaa pätevän kaikkiin tutkittuihin yhteiskuntiin niiden hallintomuodosta riippumatta. Se pätee muiden muassa myös kaupunkien väkilukuun (melkein koko kaupunkilaisväestö koostuu vain muutaman kaupungin asukkaista), taivaankappaleiden massaan (miltei kaikki aine sisältyy vain muutamaaan) ja sanojen yleisyyteen kielessä (90 prosenttia viestinnästä tapahtuu vain 500 sanaa käyttämällä). Se tunnetaan toisinaan myös Matteuksen periaatteena (Matt. 25:29), joka perustuu Jeesuksen kenties tylyimpään toteamukseen:

»Jokaiselle, jolla on, annetaan, ja hän on saava yltäkyllin, mutta jolla ei ole, siltä otetaan pois sekin mitä hänellä on.»

Sitä tosiaan tietää olevansa Jumalan poika, kun omat tokaisut pätevät myös äyriäisiin.

Palataanpa riidanhaluisten hummereiden pariin: toisiinsa tutustuttuaan ne oppivat varsin pian, kenen kanssa kannattaa mitellä ja kuka kannattaa jättää rauhaan – ja kun nämä asiat ovat selvinneet, hummerien keskinäinen hierarkia on huomattavan vakaa. Kun voittaja on asemansa saavuttanut, sen ei tarvitse kuin heilutella tuntosarviaan, niin edellinen vastustaja pölläyttää hiekkaa ja lähtee pakoon. Heikompi hummeri lakkaa edes yrittämästä, hyväksyy alemman asemansa ja saa näin pitää ulokkeensa. Sen sijaan johtava hummeri – joka majaailee parhaassa suojassa, saa levätä hyvin ja syödä kaikessa rauhassa – ilmaiseksi reviiirillä valtaansa herättelemällä alempia hummereita uniltaan vain muistuttaakseen, kuka on kuningas.

## *Kaikki tytöt*

Naarashummerit (jotka niin ikään taistelevat reviiireistä olemassaolon selvästi äidillisen vaiheen aikana<sup>14</sup>) tunnistavat johtavan uroksen nopeasti ja tuntevat sitä kohtaan vastustamatonta kiinnostusta. Minun mielestäni tämä on nerokas strategia. Sitä käyttävät monen lajin naaraat, myös ihmiset. Naaraat eivät suinkaan laskeskele miesten ominaisuuksia ja päättele tältä pohjalta parasta, mikä olisi vaivalloista, vaan ne ulkoistavat ongelman valtahierarkian konemaiselle rakenteelle. Naaraat antavat urosten taistella vallasta ja valitsevat sitten mielitiettynsä hierarkian huipulta. Koko lailla samaa tapahtuu myös osakemarkkinoilla, missä yksittäisen yrityksen arvo määrittyy kaikkien välisessä kilpailussa.

Kun naaraat ovat valmiita luopumaan kuorestaan ja pehmenevät hitusen, ne alkavat myös kiinnostua parittelusta. Ne alkavat pyöriä johtavan hummerin majapaikan ympärillä ja ruiskuttavat sitä kohti houkuttelevia tuoksujia, joilla pyrkivät sen viettelemään. Nimenomaan



aggressiivisuus on tehnyt johtavasta uroksesta menestyjän, joten se reagoi todennäköisesti vallankäyttäjän pahansisuiseen tapaan. Lisäksi se on suuri, terve ja voimakas. Ei ole helppoa saada sitä kiinnostumaan parittelemisesta tappelun sijaan. (Mutta jos se onnistutaan lumoamaan kunnolla, se kyllä muuttaa suhtautumistaan naaraisiin. Tämä on hummerien vastine *Fifty Shades of Grey*lle, kaikkien aikojen nopeiten myyneelle pokkarille ja mitä klassisimmalle kaunotar ja hirviö -romanssille. Tismalleen tätä käyttäytymismallia kuvataan seksuaalisesti suorasukaisessa kirjallisuudessa, joka on naisten keskuudessa aivan yhtä suosittua kuin seksuaalisesti suorasukaiset naisten kuvat ovat miesten keskuudessa.)

On kuitenkin syytä huomauttaa, että silkka ruumiillinen voima on pysyvälle vallalle epävakaa pohja, kuten hollantilainen nisäkätutkija Frans de Waal<sup>15</sup> on osoittanut. Hänen tutkimiansa simpanssiryhmien pidempään menestyvät urokset joutuivat osoittamaan ruumiillisen voiman lisäksi myös muita avuja. Julmimmankin simpanssihirmuvaltiaan voi nimittäin kellistää kaksi vastustajaa, joista kummallakaan ei ole kuin kolme neljäsosaa sen hurjuudesta. Niinpä pitkään huipulla pysyvät urokset ovat niitä, jotka solmivat molempien osapuolien kannalta hyödyllisiä liittoja alempiensa kanssa ja jotka kiinnittävät huomiota ryhmän naaraisiin ja niiden pentuihin. Vauvan suokottamisena tunnettu poliittinen temppu on kirjaimellisesti miljoonia vuosia vanha juttu. Hummerit sen sijaan ovat verrattain alkukantaisia, joten kaunotar ja hirviö -tyyppinen lähestymistapa toimii niiden maailmassa hyvin.

Kun hirviö on onnistuttu lumoamaan, siinä onnistunut naaras (hummeri) riisuutuu, tulee ulos kuorestaan ja tekee itsestään vaarallisessa määrin pehmeän ja haavoittuvan, pariutumiseen valmiin. Heläksi rakastajaksi muuttunut uros toimittaa siittiöitä oikealla hetkellä asianmukaiseen paikkaan. Sen jälkeen naaras jää uroksen lähistölle ja kovettuu muutaman viikon ajan (mikä ei ole ihmistenkään maailmassa tuntematon ilmiö). Lopulta naaras palaa valitsemanaan ajankohtana omaan majapaikkaansa hedelmöityneitä munia kantaen. Tässä vaiheessa toinen naaras yrittää päästä pariutumaan johtavan uroksen

kanssa, ja niin edespäin. Suoran ja itsevarman näköinen hallitseva uros ei siis saa ainoastaan parasta asuinpaikkaa ja parhaita ruoanmetsästysmaita. Se saa myös kaikki työt. Jos on hummeriurossa, menestyksellä on suunnattoman paljon hyviä seurauksia.

Miksi tämä on tärkeää? Hämmästyttävänkin monesta syystä, eikä pelkästään niistä, jotka ovat huvittavassa määrin itsestään selviä. Ensinnäkin me tiedämme, että hummerit ovat olleet olemassa tavalla tai toisella yli 350 miljoonaa vuotta.<sup>16</sup> Se on suunnattoman pitkä aika. Maailmassa oli vielä 65 miljoonaa vuotta sitten dinosauruksia. Se on meille käsittämättömän kaukaista menneisyyttä. Hummereille dinosaurukset sen sijaan olivat uusrikkaita, jotka ilmaantuivat maisemiin ja sitten katosivat osana melkein ikuisuuden mittaista ajan virtaa. Tämä tarkoittaa, että valtahierarkia on ollut käytännössä pysyvä piirre siinä ympäristössä, josta kaikki monimutkainen elämä on kehittynyt. Aivot ja hermostot olivat kolmannesmiljardi vuotta sitten vielä verrattain yksinkertaisia. Niiden rakenne ja neurokemiat sallivat kuitenkin asemaa ja yhteisöä koskevan informaation käsittelyn. Tätä ei oikeastaan voi kyllin korostaa.

## *Luonnon luonne*

On yhdenlainen biologinen itsestäänselvyys, että evoluutio on luonteeltaan konservatiivinen. Kun jokin kehittyy, sen täytyy nojata sitä ennen syntyneiden asioiden varaan. Uusia piirteitä saattaa ilmaantua ja vanhat piirteet voivat muuttua, mutta pääasiassa kaikki pysyy ennallaan. Juuri tästä syystä lepakoiden siivet, ihmisten kädet ja valaiden evät näyttävät luurangoissa tarkasteltuina hämmästyttävän samankaltaisilta. Niissä on jopa sama määrä luita. Evoluutio määrittää perusfysiologian keskeiset piirteet jo ajat sitten.


Evoluutio toimii suurelta osin vaihtelun ja luonnonvalinnan pohjalta. Vaihtelua on monenlaista, muiden muassa geenien vaihtamista (yksinkertaisesti ilmaistuna) ja satunnaisia mutaatioita. Juuri tästä syystä saman lajin yksilöiden välillä on eroja. Luonto valitsee ajan

# Mikä on hyvän elämän salaisuus?

Kanadalainen psykologian professori  
Jordan B. Peterson  
on noussut ilmiöksi luennoillaan ihmisyyden  
perimmäisistä kysymyksistä.

Kirjassaan *12 elämänohjetta* Peterson kirkastaa elämänfilosofiansa syvällisten, yllättävien ja viihdyttävien tarinoiden ja vertauskuvien avulla. Kirjan ytimessä ovat suuret aiheet: uskonto, morali, kärsimys, vapaus ja vastuu.

Kartoittaessaan vastausta hyvän elämän salaisuuteen hän ammentaa niin evoluutiopsykologiasta, biologiasta, filosofiasta kuin antiikin ja Raamatun tarinoista. Tuloksena on rohkea, innostava, provosoiva teos, joka laittaa lukijan pohtimaan paikkaansa maailmanjärjestyksessä.

	
<a href="http://www.wsoy.fi">www.wsoy.fi</a>	17.3 ISBN 978-951-0-43613-4