

12 regels voor het leven

Jordan B. Peterson

12 regels voor het leven

Een remedie tegen chaos

*Vertaald door Ton Heuvelmans, Mario Molegraaf,
Rob van Moppes, Susan Ridder en Theo Schoemaker*

2018 Prometheus Amsterdam

Oorspronkelijke titel *12 Rules for Life: An Antidote to Chaos*

© 2018 Jordan B. Peterson/Luminate Psychological Services Ltd, zoals overeengekomen met CookeMcDermid Agency, The Cooke Agency International en Marianne Schönbach Literary Agency. Oorspronkelijk gepubliceerd in het Engels door Random House Canada

© 2018 Nederlandse vertaling Uitgeverij Prometheus en Ton Heuvelmans, Mario Molegraaf, Rob van Moppes, Susan Ridder en Theo Schoemaker
Omslagontwerp Sander Patelski

Foto auteur Daniel Ehrenworth

Illustraties binnenwerk © 2018 Luminate Psychological Services, Ltd

Opmaak binnenwerk ZetSpiegel, Best

www.uitgeverijprometheus.nl

ISBN 978 90 446 3780 9

INHOUD

Woord vooraf	7
Ouverture	25
Regel 1: Sta rechtop, met je schouders naar achteren	37
Regel 2: Behandel jezelf als iemand voor wiens zorg je verantwoordelijk bent	69
Regel 3: Sluit vriendschap met mensen die het beste met je voorhebben	107
Regel 4: Vergelijk jezelf met wie je gisteren was, niet met wie iemand anders vandaag is	127
Regel 5: Laat je kinderen nooit iets doen waardoor je de pest aan ze krijgt	157
Regel 6: Zorg dat je huis op orde is voordat je kritiek spuit op de wereld	193
Regel 7: Streef na wat betekenisvol is (niet wat opportuun is)	209
Regel 8: Vertel de waarheid, of lieg in elk geval niet	253
Regel 9: Ga ervan uit dat degene naar wie je luistert iets weet wat jij niet weet	285
Regel 10: Wees precies in wat je zegt	311
Regel 11: Laat kinderen die skateboarden hun gang gaan	339

Regel 12: Aai een kat wanneer je er eentje tegenkomt op straat	391
Coda	413
Noten	429
Woord van dank	453
Namenregister	457

WOORD VOORAF

Regels? Meer regels? Echt? Is het leven soms niet ingewikkeld en beperkend genoeg zónder abstracte regels die geen rekening houden met onze unieke, individuele situatie? En gegeven het feit dat ons brein plastisch is, en iedereen zich op grond van zijn levenservaring anders ontwikkelt, waarom zou je dan denken dat een paar regels voor ons allemaal van nut zouden kunnen zijn?

Mensen staan niet om regels te springen, zelfs niet in de Bijbel... zoals wanneer Mozes na lange afwezigheid van de berg komt, met de tafelen waarop de tien geboden staan gegrift, en de kinderen Israëls in joligheid aantreft. Ze waren slaven van de farao geweest en vierhonderd jaar lang onderworpen aan zijn tirannieke voorschriften, en daarna stelde Mozes hen veertig jaar bloot aan de hardvochtige, kale woestijn, om hen van hun slaafsheid te zuiveren. Nu, eindelijk vrij, zijn ze tomeloos, en dansen onbeheerst en wild rond een idool, een gouden kalf, waarbij ze alle vormen van lichamelijke ontaarding tentoonspreiden.

‘Ik heb goed nieuws... en ik heb slecht nieuws,’ roept de wetgever. ‘Wat willen jullie eerst?’

‘Het goede nieuws!’ antwoorden de hedonisten.

‘Ik heb Hem van vijftien geboden terug weten te brengen tot tien!’

‘Halleluja!’ schreeuwt de onhandelbare menigte. ‘En het slechte?’
‘Overspel zit er nog in.’

Dus regels zullen er zijn – maar alsjeblieft, niet te veel. We staan ambivalent tegenover regels, ook al weten we dat ze goed voor ons zijn. Als we energiek zijn, als we moedig zijn, komen regels ons voor als beperkend, als een openlijke belediging van ons gevoel van zelfstandigheid en van de eer die wij erin stellen om ons leven zelf te regelen. Waarom zouden we volgens iemand anders’ regels beoordeeld moeten worden?

En beoordeeld worden we. God gaf Mozes tenslotte niet ‘De Tien Suggesties’, hij gaf de Geboden, en als ik het voor het zeggen had, zou mijn eerste reactie op een gebod best kunnen zijn dat niemand, zelfs God niet, bepaalt wat ik doe, ook al is het goed voor me. Maar het verhaal van het gouden kalf herinnert ons er ook aan dat we zonder regels snel slaaf van onze passies worden – en daar is niets bevrijdends aan.

Het verhaal suggereert nog iets anders: zonder begeleiding, en overgelaten aan ons ongeschoolde oordeel, verlagen we onze normen snel en vereren we wat benedenmaats is – in dit geval een namaakdier dat onze eigen dierlijke instincten op geheel ongereguleerde wijze tevoorschijn laat komen. Het oude Hebreeuwse verhaal maakt duidelijk wat de voorvaderen vonden van onze kansen op beschaafd gedrag, bij afwezigheid van regels die beogen onze blik hoger te richten en onze normen te verheffen.

Een fraai aspect van het Bijbelverhaal is dat het niet gewoon maar regels opsomt, zoals een jurist, wetgever of bestuurder wellicht zou doen, maar ze inkleedt in een dramatisch verhaal dat laat zien dat we ze nodig hebben, en waardoor we ze gemakkelijker begrijpen. Op gelijke wijze legt professor Peterson in dit boek zijn twaalf regels niet gewoon voor, maar hij vertelt ook verhalen, waarbij hij zijn kennis op vele vakgebieden doet gelden, en waarmee hij illustreert en uitlegt waarom de beste regels ons uiteindelijk niet beperken maar onze doelen juist vooruithelpen, en een rijker, vrijer leven bevorderen.

De eerste keer dat ik Jordan Peterson ontmoette was op 12 september 2004, thuis bij twee gemeenschappelijke vrienden, tv-producent Wodek Szemberg en internist Estera Bekier. Het was Wodeks verjaardagsfeest.

Wodek en Estera zijn Poolse uitgewekenen die opgroeiden in het Sovjet-rijk, waar veel onderwerpen duidelijk verboden terrein waren, en waar het terloops aan de orde stellen van bepaalde sociale maatregelen of filosofische ideeën (om maar te zwijgen van het regime zelf) grote problemen kon veroorzaken.

Maar nu deden gastheer en gastvrouw zich te goed aan ontspannen, open gesprekken, en gaven ze elegant feestjes omwille van het plezier te kunnen zeggen wat je écht vond, en anderen hetzelfde te horen doen, in een ongeremd over-en-weer. Hier was de regel: 'Zeg wat je denkt.' Als politiek ter sprake kwam, spraken mensen met verschillende politieke overtuigingen met elkaar – ze keken daar zelfs naar uit – op een manier die steeds minder vaak voorkomt. Soms knalde Wodek zijn meningen, of waarheden, eruit – net als zijn lach. Daarna omhelsde hij dan degene die hem aan het lachen had gemaakt of hem had uitgedaagd om te zeggen wat hij dacht, met meer heftigheid dan wellicht zijn bedoeling was. Dat was het leukste van die feestjes, en die openheid en zijn warme omhelzingen waren het waard om hem uit de tent te lokken. Ondertussen volgde Estera's zangerige stem dwars door de kamer zijn precieze gang naar haar beoogde luisteraar. Waarheidsexplosies maakten de sfeer er voor het gezelschap niet minder ontspannen op: ze zorgden voor nog meer bevrijdende waarheidsexplosies en nog meer gelach, en maakten de avond nog aangenamer, want met zich ontonderdrukkende Oost-Europeanen als de Szemberg-Bekiers wist je altijd met wie en wat je te maken had, en die openheid was stimulerend. De romanschrijver Honoré de Balzac beschreef eens de dansfeesten en partijen in zijn geboorteland Frankrijk en merkte op dat wat één feest leek, er in feite altijd twee waren. De eerste paar uren was het een bijeenkomst vol verveelde mensen die poseerden en zich onnatuurlijk gedroegen, en bezoekers die die ene bijzondere persoon wilden ontmoeten die hun bevestiging van hun schoonheid en status zou geven. Daarna, pas in de kleine uurtjes, nadat de meeste gasten weg waren, begon altijd het tweede feest, het ware feest. Hier deed elke aanwezige mee met het gesprek, en uitbundig gelach verving de stijve manieren. Op Estera en Wodeks feestjes begon dit soort openbaring en gezelligheid van de kleine uurtjes vaak al zodra we binnenkwamen.

Wodek is een jager met zilverkleurige manen, altijd op zoek naar

potentiële intellectuelen voor zijn publiek, die weet hoe hij mensen eruit haalt die écht voor een tv-camera kunnen spreken, en er authentiek uitzien omdat ze dat zijn (en de camera pikt dat op). Vaak nodigt hij zulke mensen uit voor zijn salons. Die dag bracht Wodek een hoogleraar psychologie in, iemand van mijn eigen Universiteit van Toronto, die aan alle eisen voldeed: intellect gepaard aan emotie. Wodek was de eerste die Jordan Peterson voor een camera zette, en hij zag hem als een docent op zoek naar studenten, aangezien hij altijd graag iets uitlegde. En het hielp dat hij van de camera hield, en dat dat wederzijds was.

Die middag was er buiten in de tuin van de Szemberg-Bekiers een grote tafel gedekt; daaromheen had zich de gebruikelijke verzameling monden en oren verzameld, en praatzieke virtuozen. We bleken echter door een zoemende zwerm paparazzibijen geteisterd te worden, en aan tafel zat die nieuwe kerel, met zijn Alberta-accent en zijn cowboylaarzen, die geen acht op de bijen sloeg en doorpraatte. Hij bleef praten terwijl de rest van ons een stoelendans deed om uit de buurt van de bijen te blijven, maar ook aan tafel probeerde te blijven omdat deze aanwinst van onze club zo interessant was.

Hij had de rare gewoonte om tegen wie dan ook aan tafel – met de meesten had hij net pas kennisgemaakt – over de diepzinnigste kwesties te spreken, alsof hij gewoon maar wat babbelde. En áls hij gewoon maar wat babbelde, was het tijdvak tussen ‘hoe ken je Wodek en Estera?’ of ‘ik ben ooit imker geweest, dus ik ben aan ze gewend’ en meer serieuze onderwerpen een kwestie van nanoseconden.

Je vangt wel eens iets over zulke onderwerpen op bij bijeenkomsten van professoren en vakmensen, maar gewoonlijk blijft dat een gesprek tussen twee specialisten in dat onderwerp, ergens in een hoek, of, als het gesprek met de hele groep gedeeld werd, vaak niet zonder dat er een stond te pronken. Maar deze Peterson, hoe erudiet ook, kwam niet over als pedant. Hij had het enthousiasme van een kind dat net iets geleerd heeft en dat moet delen. Hij leek ervan uit te gaan, net als een kind – voordat het leert hoe afgestompt volwassenen kunnen worden –, dat als hij iets interessant vond, anderen dat ook konden vinden. Er was iets jongensachtigs aan deze cowboy, hoe hij onderwerpen aansneed alsof we allemaal samen in hetzelfde stadje waren opgegroeid, of in het-

zelfde gezin, en we allemaal de hele tijd over dezelfde problemen van het menselijk bestaan hadden nagedacht.

Peterson was niet echt excentriek; hij was best conventioneel, was hoogleraar op Harvard geweest, was een heer (zoals cowboys dat kunnen zijn) maar hij zei wel vaak *verdomd* en *rot*, op een provinciale jarenvijftigmanier. Maar iedereen luisterde, zichtbaar gefascineerd, omdat hij het over kwesties had die iedereen aan tafel aangingen.

Het had iets bevrijdends: iemand die zo belezen was en toch op zo'n onverbloemde wijze sprak. Zijn denken was motorisch; het leek of hij hardop moest denken, zijn motorische hersenschors moest gebruiken om te denken, maar die motor moest ook snel draaien om op te stijgen. Hij was niet echt manisch, maar zijn stationaire toerental was hoog. Bezielde gedachten tuimelden naar buiten. Maar anders dan veel academici die het woord hebben genomen, leek hij het leuk te vinden als iemand hem tegensprak of corrigeerde. Hij ging dan niet steigeren en nee roepen. Hij zei dan, op een soort volkse manier, 'Yeah', en boog onwillekeurig zijn hoofd, erkende het hoofdschuddend als hij iets over het hoofd had gezien, en lachte om zichzelf als hij te snel conclusies had getrokken. Hij waardeerde het als hem een andere kant ergens van werd getoond, en het was duidelijk dat het doordenken van een probleem voor hem een proces was dat in dialoog tot stand kwam.

Nog iets bijzonders typeerde hem: voor een intellectueel was Peterson uiterst praktisch. Zijn voorbeelden zaten vol met toepassingen voor het dagelijks leven, zoals bedrijfsvoering, meubelmakerij (zijn eigen meubilair maakte hij grotendeels zelf), het ontwerpen van een eenvoudig huis, het verfraaien van een kamer (nu een internethype), of, voor het onderwijs, het opzetten van een online schrijfproject onder studenten uit minderheidsgroepen dat hen ervan weerhield van school te gaan, door ze een soort psychoanalytische oefening te laten doen waarin ze vrij associeerden over hun verleden, heden en toekomst (inmiddels bekend als het 'Self-Authoring Program').

Ik ben altijd zeer gesteld op prairietypes uit het Midden-Westen die van een boerderij komen (waar ze alles over de natuur leren), of uit een klein stadje, die met hun handen werken om dingen te maken, en lange periodes buiten te midden van de elementen doorbrengen: autodidacten die dan tegen de verwachting in naar de universiteit gaan. Ik vond

ze volstrekt anders dan hun wereldwijze maar ietwat gedenatureerde grootstedelijke tegenvoeters, die waren voorbestemd om te gaan studeren en dat vanzelfsprekend vonden, en voor wie studeren geen waarde op zich is maar een levensfase ten dienste van een carrière. Die westerlingen waren anders: selfmade, nergens aanspraak op makend, praktisch, gemoedelijk, en niet zo gekunsteld als veel van hun leeftijdsgenoten uit de grote stad die veel meer binnen zaten en met teken- en computer bezig waren. Deze cowboy-psycholoog leek een idee alleen te waarderen als dat iemand op enigerlei wijze kon helpen.

We raakten bevriend. Als psychiater en psychoanalyticus die van literatuur houdt werd ik tot hem aangetrokken: dit was een clinicus die ook heel veel had gelezen, en die niet alleen van emotionele Russische romans, filosofie en antieke mythologie hield, maar die dit alles ook als zijn meest gekoesterde erfgoed leek te behandelen. Daarnaast deed hij verhelderend statistisch onderzoek naar persoonlijkheid en temperament en had hij neurowetenschappen gestudeerd. Hoewel hij als behaviorist was opgeleid werd hij sterk aangetrokken door de psychoanalyse, met haar nadruk op dromen, archetypen, de nawerking van jeugdproblematiek bij de volwassene, en de rol van afweermechanismen en rationalisatie in het dagelijks leven. Hij was ook een buitenbeentje omdat hij het enige staflid van de onderzoeksgespecialiseerde afdeling Psychologie van de Universiteit van Toronto was dat er een klinische praktijk op na hield.

Als ik op bezoek kwam begonnen onze gesprekken altijd met geintjes en lachen – dat was de manier waarop de simpele Peterson uit het achterland van Alberta, wiens jeugdijaren zo uit de film *FUBAR* leken te komen, je bij hem thuis verwelkomde. Het huis was door hem en zijn vrouw Tammy uitgebroken en veranderd in misschien wel de meest fascinerende en shockerende eengezinswoning die ik had gezien. Ze hadden kunst, wat houtgesneden maskers en abstracte portretten, maar dat werd overtroffen door een enorme verzameling originele sociaal-realistische schilderijen van Lenin en de vroege communisten, gemaakt in opdracht van de USSR. Kort nadat de Sovjet-Unie was gevallen en het grootste deel van de wereld een zucht van verlichting slaakte, begon Peterson deze propaganda voor een schijntje op te ko-

pen, op internet. De idoliserende schilderijen vulden elke muur tot de nok, zelfs de plafonds, en zelfs in het toilet. Die schilderijen hingen daar niet omdat Jordan enige totalitaire sympathieën had, maar ter herinnering aan iets wat hij en ieder ander liever vergat: dat er honderden miljoen mensen waren vermoord, in naam van een utopie.

Dat was even wennen, dit halve spookhuis dat ‘versierd’ was met een desillusie die de mensheid bijna te gronde heeft gericht. Maar dat werd vergemakkelijkt door zijn geweldige en bijzondere echtgenote Tammy, die helemaal meedeed, en deze ongewone behoefte zich zo te uiten accepteerde en aanmoedigde. Die schilderijen gaven bezoekers een eerste blik op de volle reikwijdte van Jordans bezorgdheid over het menselijk vermogen om slecht te doen uit naam van het goede, en op het psychologische mysterie van zelfbedrog (hoe kan een mens zichzelf bedriegen en ermee weggomen?) – een belangstelling die we gemeen hebben. En dan had je nog al die uren dat we een in mijn ogen minder groot (want zeldzamer) probleem bespraken: het menselijk vermogen tot slechtheid omwille van de slechtheid zelf, het genot dat sommige mensen ondervinden bij het vernietigen van anderen, wat zo goed is vastgelegd in *Paradise Lost*, door de vermaarde Engelse dichter John Milton.

En zo kletsten we wat af in zijn onderwereldkeuken, met die vreemde verzameling aan de muren, een visueel baken van zijn serieuze zoektocht naar mogelijkheden om simplistische ideologieën te overstijgen, linkse dan wel rechtse, en fouten uit het verleden niet te herhalen. Na een tijdje had theedrinken in die keuken niets gekks meer, en hadden we het over familie zaken en onze laatst gelezen boeken, met die onheilspellende schilderijen om ons heen. Het was gewoon leven in de wereld zoals die was, en op sommige plaatsen is.

In Jordans eerste en enige boek hiervoor, *Maps of Meaning*, deelt hij zijn diepzinnige inzichten in de universele thema’s van de wereldmythologie en legt hij uit hoe er in alle culturen verhalen zijn bedacht om de chaos waar we bij onze geboorte in zijn geworpen te overmeesteren en overzichtelijk te maken. Die chaos is alles wat we niet kennen, een onontgonnen gebied dat we moeten doorkruisen, of het nu in de wereld buiten ons is of in onze psyche binnenin.

Door verbanden te leggen tussen de evolutieeler, de neurowetenschap

van de emotie en een selectie uit het werk van Jung, Freud, Nietzsche, Dostojevski, Solzjenitsyn, Eliade, Neumann, Piaget, Frye en Frankl toont Jordan met *Maps of Meaning* (bijna twintig jaar geleden gepubliceerd) zijn brede benadering bij het begrijpen van onze archetypische reactie op gebeurtenissen waar we geen raad mee weten. Dat boek is geniaal omdat het laat zien hoe diep die reactie in de evolutie, ons DNA, ons brein en in onze oeroude verhalen geworteld is. En hij laat zien dat deze verhalen nog leven, aangezien ze nog steeds begeleiding bij het omgaan met onzekerheid en het onvermijdelijke onbekende bieden.

Een van de vele sterke punten van het boek dat je nu leest is dat het een entree biedt tot *Maps of Meaning*, wat een zeer complex boek is, omdat Jordan bij het schrijven ervan bezig was zijn benadering van de psychologie uit te werken. Maar het was fundamenteel, want ook al verschillen onze genen en levenservaringen nog zozeer, en ook al wordt ons brein door onze ervaring telkens anders geprogrammeerd, we moeten allemaal het onbekende tegemoet treden, en we proberen allemaal van chaos tot orde te komen. Daarom hebben veel van de regels in dit boek, dat voortbouwt op *Maps of Meaning*, iets universeels.

De aanzet tot *Maps of Meaning* was dat Jordan, als tiener opgegroeid in de Koude Oorlog, zich doodsbenauwd realiseerde dat de ene helft van de mensheid de andere helft leek te willen opblazen, ter verdediging van hun respectievelijke identiteiten. Hij vond dat hij moest begrijpen hoe het mogelijk was dat mensen alles voor een 'identiteit' zouden offeren, wat dat dan ook was. En hij vond dat hij de ideologieën moest begrijpen die totalitaire regimes tot een variant van datzelfde gedrag dreven: het ombrengen van hun eigen burgers. In *Maps of Meaning*, en wederom in dit boek, is ideologie een van de zaken waarvoor hij de lezers waarschuwt, maakt niet uit wie haar aan de man brengt of met wel doel.

Ideologieën zijn eenvoudige ideeën, vermomd als wetenschap of filosofie, die voorgeven de complexiteit van de wereld te verklaren, en die remedies aanbieden die de wereld volmaakt zullen maken. Ideologen zijn mensen die pretenderen te weten hoe ze de wereld kunnen verbeteren voordat ze zich om de chaos in zichzelf hebben bekommerd.

(De strijdersidentiteit die hun ideologie hun geeft dekt die innerlijke chaos af). Dat is natuurlijk hoogmoedig, en een van de belangrijkste thema's van dit boek is: breng eerst je eigen huis op orde, en Jordan adviseert heel praktisch hoe je dit kunt doen.

Ideologieën treden in de plaats van ware kennis, en ideologen zijn altijd gevaarlijk wanneer ze aan de macht komen, want een kortzichtige ik-weet-er-alles-vanbenadering schiet voor de complexiteit van het bestaan tekort. En als hun sociale gefröbel niet werkt geven ideologen bovendien niet zichzelf de schuld maar iedereen die hun simplificaties doorheeft. Lewis Feuer, een andere geweldige hoogleraar van de Universiteit van Toronto, merkt in zijn boek *Ideology and the Ideologists* op dat ideologieën de religieuze verhalen die ze beweren te hebben verdrongen, juist van nieuwe instrumenten voorzien, maar de narratieve en psychologische rijkdom ervan verwijderden. Het communisme speelde leentjebuur bij het verhaal van de kinderen Israëls in Egypte, met een klasse van slaven, rijke heersers, een leider die net als Lenin naar het buitenland gaat en te midden van de slavendrijvers leeft, en vervolgens de slaven naar het beloofde land leidt (de utopie; de dictatuur van het proletariaat).

Om ideologie te begrijpen heeft Jordan niet alleen uitvoerig over de goelag gelezen maar ook over de Holocaust en de opkomst van het nazisme. Ik heb nog nooit eerder een christen van mijn eigen generatie ontmoet die zo gekweld was door wat er in Europa met de joden is gebeurd, en die zo zijn best deed te begrijpen hoe dat heeft kunnen gebeuren. Ik heb daar ook uitgebreid studie naar gedaan. Mijn eigen vader heeft Auschwitz overleefd. Mijn grootmoeder was van middelbare leeftijd toen ze oog in oog met dokter Josef Mengele stond, de naziarts die ongelooflijk wrede experimenten op zijn slachtoffers uitvoerde, en ze overleefde Auschwitz door zijn bevel zich in de rij van de ouderen te voegen niet te gehoorzamen maar in de rij met jongere mensen te glijpen. Ze ontweek de gaskamers een tweede keer door voedsel te ruilen voor haarverf, zodat ze niet vermoord zou worden omdat ze er oud uitzag. Mijn grootvader, haar man, overleefde concentratiekamp Mauthausen, maar stikte in het eerste stukje vast voedsel dat hij vlak voor de bevrijding kreeg. Ik vertel dit omdat Jordan, jaren nadat we vrienden waren geworden, het progressieve standpunt vóór vrije meningsuiting innam en hij door linkse extremisten van rechts fanatisme werd beschuldigd.

Laat ik in alle bescheidenheid opmerken dat die aanklagers zich, zwak uitgedrukt, niet goed van hun taak gekwetten hebben. Ik wel. Met een familiegeschiedenis als de mijne ontwikkel je niet alleen een radar maar ook onderwatersonar voor rechts fanatisme, maar nog belangrijker: je leert de mensen herkennen die het begrip, de middelen, de goede wil en de moed hebben om dat juist te bestrijden, en Jordan Peterson is zo'n mens.

Mijn eigen onvrede met de pogingen van de hedendaagse politicologie om de opkomst van nazisme, totalitarisme en vooroordeel te begrijpen was een belangrijke factor bij mijn besluit om mijn studie politicologie aan te vullen met studie van het onbewuste, projectie, psychoanalyse, het regressieve vermogen van groepspsychologie, psychiatrie en het brein. Om vergelijkbare redenen stapte Jordan ook van politicologie over op iets anders. Ondanks deze parallelle belangstelling waren we het (goddank) lang niet altijd eens over 'de antwoorden' maar bijna altijd wel over de vragen.

Onze vriendschap ging niet alleen maar over hel en verdoemenis. Ik heb de gewoonte colleges van mijn collega-hoogleraren bij te wonen, en ging dus naar die van hem, die altijd bomvol zaten, en ik zag wat miljoenen nu online hebben gezien: een briljante, soms verbijsterende spreker die heel goed, improviserend als een jazzmusicus, ergens op kon voortborduren. Soms leek hij op een woestijnprediker (niet als bekeerder, maar in zijn passie, in zijn vaardigheid verhalen te vertellen die de verstrekkende gevolgen van het geloof in bepaalde ideeën duidelijk maken). En daarna schakelde hij dan net zo makkelijk over naar een adembenemend systematische samenvatting van een reeks wetenschappelijke onderzoeken. Hij was een meester in het begeleiden van zijn studenten. Hij leerde hun beschouwelijk te denken en zichzelf en hun toekomst serieus te nemen. Hij bracht hun respect bij voor de beste boeken ooit geschreven. Hij gaf levendige voorbeelden uit de klinische praktijk, sprak (op gepaste wijze) ook over zichzelf, zelfs over zijn kwetsbaarheden, en legde fascinerende verbanden tussen evolutie, het brein en religieuze vertellingen. In een wereld waarin studenten evolutie en religie als tegengestelden leren zien (door denkers als Richard Dawkins), liet Jordan zijn studenten zien hoe evolutie juist helpt de sterke psychologische aantrekkingskracht en wijsheid van veel oeroude

verhalen te verklaren, van het Gilgamesh-epos tot het leven van Boeddha, van Egyptische mythologie tot de Bijbel. Hij liet bijvoorbeeld zien hoe verhalen over reizen naar het onbekende – de zoektocht van de held – een spiegel zijn van de universele taken waarvoor het brein zich heeft ontwikkeld. Hij respecteerde die verhalen, was geen reductionist, en claimde nooit hun wijsheid geheel te doorgronden. Wanneer hij een onderwerp als vooroordeel besprak, of zijn emotionele broertjes angst en afschuw, of de verschillen tussen de geslachten, kon hij laten zien hoe deze kenmerken zich ontwikkelden en waarom ze overleefden.

Bovenal maakt hij zijn studenten attent op onderwerpen die op de universiteit zelden aan bod komen, zoals het simpele feit dat alle klas-sieken, van Boeddha tot degenen die de Bijbel schreven, wisten wat elke enigszins door de wol geverfde volwassene weet: leven is lijden. Lijden, of het nu jezelf of je naasten betreft, is triest. Maar het is helaas ook niets bijzonders. We lijden niet alleen maar vanwege ‘achterlijke politici’ of ‘het corrupte systeem’, of omdat jij en ik, net als bijna iedereen, onszelf in zekere zin *legitiem* kunnen omschrijven als slachtoffer van iets of iemand. We krijgen gegarandeerd onze portie leed, omdat we als mens geboren zijn. En als jij of iemand die je liefhebt op dit moment niet lijdt, is de kans groot dat je dat binnen vijf jaar wel doet, tenzij je enorm geluk hebt. Kinderen grootbrengen is zwaar, werken is zwaar, ouder worden, ziekte en dood zijn zwaar, en Jordan benadrukte dat dit volkomen in je eentje doorstaan, zonder de zegen van een liefdevolle relatie, of wijsheid, of de inzichten van de belangrijkste psychologen, het alleen maar zwaarder maakt. Hij was niet bezig zijn studenten schrik aan te jagen. Ze vonden zijn openheid in feite geruststellend, want de meesten wisten wel dat het waar was wat hij zei, ook al werd er nooit over gepraat, en dat kwam misschien doordat de volwassenen in hun leven zo naïef waren om zichzelf, in hun beschermingsdrang, wijs te maken dat zwijgen over lijden hun kinderen er op magische wijze voor zou vrijwaren.

Op dat punt beland besprak hij dan de mythe van de held, een inter-cultureel thema dat psychoanalytisch werd onderzocht door Otto Rank, die in navolging van Freud opmerkte dat heldenverhalen in veel culturen op elkaar lijken – een thema dat mede werd opgepakt door Carl Jung, Joseph Campbell en Erich Neumann. Terwijl Freud veel bijdroeg aan het verklaren van neuroses door de nadruk te leggen op be-

grip van het verhaal van de gefaalde held (denk aan Oedipus), richtte Jordan zich op de geslaagde held. In al die succesverhalen moet de held het onbekende betreden, onontgonnen gebied verkennen, nieuwe grote uitdagingen aanpakken en veel risico nemen. Al doende moet er iets in hem gedood of opgegeven worden, opdat hij herboren de uitdaging aankan. Dat vereist moed, wat in een psychologiecollege of leerboek zelden aan de orde komt. In zijn recente stellingname voor vrijheid van meningsuiting en tegen wat ik noem 'opgelegde meningsuiting' (aangezien het een regering betreft die burgers aanzet bepaalde politieke standpunten te vertolken), stond er veel op het spel: hij had veel te verliezen, en dat wist hij. Desondanks zag ik hem (en Tammy trouwens ook) niet alleen zulke moed aan de dag leggen, maar ook veel van de soms veel-eisende regels in dit boek op zijn dagelijks leven toepassen.

Ik zag hem van de opmerkelijke persoon die hij al was uitgroeien tot iemand die nog kundiger en overtuigder was – door volgens die regels te leven. In feite bracht het schrijfproces van dit boek en het ontwikkelen van die regels hem ertoe dat standpunt tegen opgelegde of gedwongen meningsuiting in te nemen. En zodoende begon hij in die tijd enkele van zijn gedachten over het leven en deze regels op internet te plaatsen. Nu zijn we meer dan honderd miljoen YouTube-hits verder en weten we dat hij een gevoelige snaar heeft geraakt.

Hoe verklaren we, gegeven onze hekel aan regels, de gigantische respons op zijn lezingen, die regels geven? In Jordans geval waren het natuurlijk zijn charisma en een zeldzame bereidheid voor een principe te staan die hem in het begin al een breed publiek gaven; views van zijn eerste statements op YouTube liepen al snel in de honderdduizenden. Maar mensen zijn blijven luisteren want wat hij zegt beantwoordt aan een diepe, verborgen behoefte. Omdat wij allen, naast onze hekel aan regels, ook op zoek zijn naar structuur.

Het verlangen naar regels of richtlijnen is onder veel jonge mensen tegenwoordig groter, en met recht. In het Westen althans verkeren de millennials in een historisch gezien unieke situatie. Ze zijn meen ik de eerste generatie die gelijktijdig twee schijnbaar tegenstrijdige ideeën over moraliteit heeft geleerd, op hun scholen en universiteiten, meestal onderwezen door mijn generatiegenoten. Door deze tegenspraak zijn ze

soms gedesoriënteerd en onzeker geworden, niet begeleid, en helaas ook beroofd van een rijkdom waarvan ze het bestaan niet eens kennen.

De eerste leerstelling is dat moraliteit relatief is, op zijn hoogst een persoonlijk waardeoordeel. *Relatief* betekent dat er geen absoluut goed of fout bestaat; moraliteit en de bijbehorende voorschriften zijn niet meer dan een toevallige persoonlijke mening, gerelateerd aan je afkomst en opvoeding, en aan de cultuur en de periode waarin je bent geboren en getogen. Kortom, een kwestie van gesternte. Volgens deze visie (inmiddels een geloofsovertuiging) leert de geschiedenis dat religies, naties en etnische groepen ertoe neigen het over fundamentele zaken oneens te zijn, en dat altijd zijn geweest. Tegenwoordig voegt postmodern links daaraan toe dat de moraal van een groep *niets anders* is dan een poging om macht over een andere groep uit te oefenen. Wanneer eenmaal duidelijk is hoe arbitrair de morele waarden van jou en je samenleving zijn, is het dus fatsoenlijk om jegens mensen die anders denken of die een andere achtergrond hebben, tolerantie te tonen. Die nadruk op tolerantie is zo overheersend dat voor veel mensen “beoordelend zijn” ongeveer de ergste karakterfout is die je kunt hebben. En doordat we dus

* Sommigen beweren abusievelijk dat Freud bijdroeg aan ons huidige verlangen naar culturen, scholen en instellingen die ‘niet-beoordelend’ zijn. Het klopt dat hij psychoanalytici adviseerde om bij het luisteren naar hun cliënten tolerant te zijn, empathisch, en geen kritische, moralistische oordelen te geven. Maar dat had het uitdrukkelijke doel het voor patiënten te vergemakkelijken om totaal eerlijk te zijn en hun problemen niet te bagatelliseren. Het stimuleerde zelfreflectie en liet hen hun verholen gevoelens, verlangens en zelfs schandelijke, antisociale driften exploreren. Het liet hen ook – en dit was de meesterzet – hun eigen onbewuste geweten (en zijn oordelen) ontdekken, hun harde zelfkritiek op hun ‘misstappen’ en hun onbewuste, verborgen schuldgevoelens die vaak ten grondslag lagen aan lage eigenwaarde, depressies en angsten. Freud liet zien dat we zowel immoreler als moreler zijn dan we beseffen. Dit ‘niet-oordelende’ is *bij een therapie* een krachtige, bevrijdende techniek of tactiek, een ideale instelling als je jezelf beter wilt begrijpen. Maar Freud heeft nooit gezegd dat iemand zijn *hele leven* niet mag oordelen, of moralistisch zijn. In feite is zijn stelling in *Het onbehagen in de cultuur* dat er alleen sprake van beschaving is wanneer er van bepaalde inperkende regulering en moraliteit sprake is.

geen onderscheid maken tussen goed en fout, is het voor een volwassene zeer ongepast een jong mens te adviseren hoe hij moet leven.

Zo groeide een hele generatie op zonder onderricht in wat ooit, heel toepasselijk, 'gezond verstand' werd genoemd, dat aan vorige generaties wél sturing gaf. Millennials, die vaak te horen krijgen dat ze het beste onderwijs ooit hebben genoten, hebben eigenlijk onder ernstige intellectuele en morele verwaarlozing geleden. De relativisten van mijn en Jordans generatie, van wie er veel hoogleraar van die millennials werden, hebben de wijsheid van duizenden jaren over het verwerven van deugden omlaaggehaald door die af te doen als passé, irrelevant of zelfs onderdrukkend. Daar hadden ze zo veel succes mee dat zelfs het woord 'deugd' ouderwets klinkt, en dat iemand die het gebruikt als uit de tijd, moralistisch en zelfingenomen overkomt.

De studie van de deugd is niet precies hetzelfde als de studie van de moraal (goed en fout, het Goede en het Kwade). Aristoteles definieerde de deugden eenvoudig als gedragswijzen die geluk in het leven bevorderen. Ondeugd werd gedefinieerd als niet bevorderlijk voor geluk. Hij merkte op dat de deugden altijd evenwicht beogen en de extremen van de ondeugden trachten te vermijden. Aristoteles bestudeerde de deugden en ondeugden in zijn *Ethica Nicomachea*. Dit boek, niet gebaseerd op aannames maar op ervaring en waarneming, ging over het soort geluk dat voor de mens mogelijk was. Het bevorderen van beoordeling van het verschil tussen deugd en ondeugd is het begin van wijsheid, iets wat nooit uit de tijd kan zijn.

Het hedendaagse relativisme gaat er daarentegen van uit dat het onmogelijk is oordelen te geven over hoe te leven, aangezien er geen *echt* 'goed' bestaat, noch *ware* deugd (omdat die twee ook relatief zijn). In het relativisme komt tolerantie nog het dichtst in de buurt van 'deugd'. Alleen tolerantie kan sociale cohesie tussen verschillende groepen bewerkstelligen, en ons ervan weerhouden elkaar te kwetsen. Dus verkondig je op Facebook en andere sociale media je zogenaamde deugd door iedereen te zeggen hoe tolerant, open en medelevend je bent, en wacht je op de binnenstromende likes. (Buiten beschouwing gelaten dat tegen mensen zeggen hoe deugdzaam je bent geen deugd is, maar zelfpromotie. Deugdzaamheid verkondigen is hoogstwaarschijnlijk onze meest voorkomende ondeugd.)

Het niet tolereren van iemand anders' standpunten (maakt niet uit hoe onnozel of onsamenhangend die kunnen zijn) is niet zomaar fout; in een wereld waar goed of fout niet bestaat is het veel ernstiger: het wijst erop dat je schandalig bot bent, of wie weet gevaarlijk.

Het blijkt echter dat veel mensen niet bestand zijn tegen het vacuüm (de chaos) dat inherent aan het leven is, maar verergerd wordt door dit morele relativisme; ze kunnen niet leven zonder moreel kompas, zonder een ideaal waarop ze zich in hun leven kunnen richten. (Voor relativisten zijn idealen ook waarden, en net als alle waarden 'relatief' en het nauwelijks waard je voor op te offeren.) Dus naast het relativisme vinden we een baaiert aan nihilisme en wanhoop, plus het tegendeel van moreel relativisme: de blinde zekerheid van ideologieën met een antwoord op alles.

En zo komen we bij de tweede leerstelling waar millennials mee bestookt zijn. Ze schrijven zich in bij een van de geesteswetenschappen, om studie te maken van de beste boeken die ooit zijn geschreven. Maar ze krijgen de boeken zelf niet ter bestudering; in plaats daarvan krijgen ze ideologische aanvallen erop, gebaseerd op ontstellende simplificaties. Waar de relativist een en al onzekerheid is, is de ideoloog juist het tegendeel. Hij of zij is extreem oordelend en extreem kritisch, weet altijd wat er aan anderen schort, en wat je daartegen moet doen. Het lijkt wel eens of de enige mensen die in een relativistische samenleving goede raad willen geven, degenen zijn die het minst te bieden hebben.

Hedendaags moreel relativisme heeft vele bronnen. Toen we in het Westen meer over geschiedenis leerden, begrepen we dat men in verschillende tijdvakken verschillende morele normen had. Toen we de zeeën bevoeren en de aarde verkenden, hoorden we over verafgelegen stammen op verschillende continenten wier morele normen binnen hun eigen samenleving zinvol waren. Ook de wetenschap speelde een rol, en wel door de religieuze wereldbeschouwing aan te vallen, daarmee de religieuze grondslag van ethiek en regelgeving ondermijnend. De materialistisch georiënteerde sociale wetenschap suggereerde dat we de wereld konden opdelen in feiten (voor iedereen waarneembaar, objectief en 'reëel') en waarden (subjectief en persoonlijk). Dan konden we het eerst over de feiten eens worden en misschien, ooit, op een dag,

wetenschappelijke, ethische normen ontwikkelen (die dag moet nog aanbreken). Overigens, door te suggereren dat waarden minder werkelijk dan feiten waren, droeg de wetenschap ook op andere wijze bij aan moreel relativisme, omdat zij waarden als secundair behandelde. (Maar het idee dat we feiten en waarden makkelijk kunnen scheiden was en blijft naïef; iemands waarden bepalen tot op zekere hoogte waar hij aandacht aan schenkt, en wat als feit geldt.)

Het idee dat verschillende samenlevingen er verschillende regels en principes op na hielden werd ook in de Klassieke Oudheid beseft, en het is fascinerend de Griekse respons op dit besef te vergelijken met de moderne respons (relativisme, nihilisme en ideologie). Toen de oude Grieken naar India en elders voeren, ontdekten ze dat regels, principes en gebruiken van plaats tot plaats verschilden, en merkten ze dat de verklaring voor wat goed of fout was vaak diepgeworteld was in een zekere voorouderlijke autoriteit. De Griekse respons was niet wanhoop, maar een nieuwe uitvinding: filosofie.

In zijn reactie op de onzekerheid die ontstond toen men zich deze conflicterende morele normen realiseerde, besloot Socrates dat hij geen nihilist, relativist of ideoloog zou worden maar zijn leven zou wijden aan de zoektocht naar de wijsheid die over die verschillen kon redeneren, met andere woorden: hij hielp filosofie uit te vinden. Zijn hele leven stelde hij complexe, fundamentele vragen, zoals: ‘Wat is deugd?’, ‘Hoe leeft men juist?’ en ‘Wat is rechtvaardigheid?’ en keek hij naar verschillende benaderingen, waarbij hij zich afvroeg welke het meest coherent leek, en het meest in overeenstemming met de menselijke aard. Ik geloof dat dit boek door dit soort vragen geïnspireerd is.

De ontdekking dat verschillende mensen uiteenlopende ideeën over het leven hebben, verlamde de mensen in de Oudheid niet: het verdiepte hun begrip van de mensheid en leidde tot de meest voldoening gevende gesprekken die mensen ooit over levensvragen hebben gevoerd.

Zo ook Aristoteles. In plaats van te wanhopen over die verschillen in normen, stelde Aristoteles dat ondanks de verschillen in specifieke regels, wetten en gebruiken, mensen overal dezelfde neiging hebben om regels, wetten en gebruiken vast te stellen. In moderne terminologie: het lijkt erop dat mensen, door een soort biologische aanleg, zich

dermate hardnekkig om moraliteit bekommeren, dat ze waar dan ook een structuur van wetten en regels maken. De gedachte dat het menselijk leven het kan stellen zonder morele bekommernis is een illusie.

We zijn regelmakers. En gegeven het feit dat we morele wezens zijn, wat voor effect moet het simplistische, hedendaagse relativisme dan op ons hebben? Het betekent dat we onszelf belemmeren, door ons voor te doen als iets wat we niet zijn. Het is een masker, maar wel een vreemd masker want het misleidt vooral degene die het draagt. Maak met een sleutel een kras op de Mercedes van de slimste postmodern-relativistische hoogleraar en je zult zien hoe snel het masker van relativisme (met zijn aanspraak dat goed en fout niet bestaan) en de mantel van radicale tolerantie wegvallen.

Dat we nog geen op moderne wetenschap gebaseerde ethica hebben is voor Jordan nog geen reden zijn regels te ontwikkelen door maar met een schone lei te beginnen en duizenden jaren wijsheid af te doen als puur bijgeloof, en daarmee onze grootste morele verworvenheden te negeren. Het is veel beter om het beste wat we nu leren te integreren met de boeken die de mens al duizenden jaren bewaart, en met de verhalen die tegen alle verwachtingen in niet in de vergetelheid zijn geraakt.

Hij doet wat verstandige gidsen altijd hebben gedaan: hij beweert niet dat wijsheid bij hém begint, maar wendt zich eerst tot zijn eigen gidsen. En hoewel de onderwerpen in dit boek van groot gewicht zijn, stelt Jordan ze graag aan de orde met iets van lichtvoetigheid, zoals de hoofdstuktitels duidelijk maken. Hij pretendeert niet uitputtend te zijn, en soms bestaan de hoofdstukken uit uitwaaierende verhandelingen over onze psychologie zoals hij die opvat.

Waarom dit dan niet een boek met ‘richtlijnen’ noemen, wat veel ongedwongener, soepeler en gebruikersvriendelijker klinkt dan ‘regels’?

Omdat dit echt regels zijn. En de belangrijkste regel is dat je verantwoordelijkheid voor je eigen leven moet nemen. Punt.

Je zou denken dat een generatie studenten die eindeloos van hun meer ideologische leraren heeft gehoord dat ze rechten en nog eens rechten hebben, bezwaar zou maken om te horen te krijgen dat ze zich beter kunnen richten op het nemen van verantwoordelijkheid. Veel van deze studenten zijn opgegroeid in kleine gezinnen met overbe-

zorgde ouders, op speelplaatsen met zachte ondergrond, en vervolgens onderwezen op universiteiten met ‘safe spaces’ waar ze geen dingen hoeven te horen die ze niet willen: geschoold in risicomijding. Toch voelen miljoenen van hen zich door deze onderschatting van hun veerkracht miskend en hebben ze Jordans boodschap omarmd dat elk individu verantwoordelijkheid moet dragen, en dat je voor een volwaardig leven eerst je eigen huis op orde moet brengen om pas daarna grotere verantwoordelijkheden op je te kunnen nemen. De omvang van deze reactie heeft ons beiden vaak bijna tot tranen toe bewogen.

Soms zijn deze regels veeleisend. Ze vragen van je dat je een groei-proces aangaat waardoor je mettertijd je grenzen zult verleggen. Dat vereist dat je het onbekende in moet duiken. Je grenzen verleggen vergt zorgvuldige keuzes maken en vervolgens idealen nastreven: idealen die ergens daarboven zijn, hoogverheven boven je – en je weet niet altijd zeker of je ze kunt bereiken.

Maar als het onzeker is of onze idealen haalbaar zijn, waarom zouden we dan de moeite nemen ernaar te streven? Omdat als je er niet naar streeft, je gegarandeerd nooit zult ervaren dat je leven zin heeft.

En misschien omdat we in het diepst van onze ziel, hoe gek het ook klinkt, allemaal beoordeeld willen worden.

Dr. Norman Doidge, MD, auteur van *The Brain That Changes Itself*

OUVERTURE

Dit boek heeft zowel een korte als een lange voorgeschiedenis. We beginnen met de korte.

In 2012 begon ik bijdragen te leveren aan de website Quora. Op Quora kan iedereen vragen stellen, maakt niet uit waarover – en iedereen kan antwoorden. Lezers liken antwoorden die ze goed vinden en dislikten wat ze niet goed vinden. Op die manier komen de nuttigste antwoorden bovenaan te staan en raken de andere in de vergetelheid. Ik was geïnteresseerd in deze site. Het ‘alles kan’-karakter ervan beviel me. De discussie was vaak fascinerend en het was boeiend te zien hoezeer de meningen bij dezelfde vraag uiteen konden lopen.

Als ik eens een pauze nam (of werk uit de weg ging), ging ik vaak naar Quora, op zoek naar vragen waar ik iets mee kon. Ik overdacht en beantwoordde vragen als ‘Wat is het verschil tussen geluk en tevredenheid?’, ‘Wat wordt beter naarmate je ouder wordt?’ en ‘Hoe krijgt je leven meer zin?’

Je kunt op Quora zien hoeveel mensen je antwoord hebben gezien en hoeveel likes je hebt gekregen. Zo kun je vaststellen wat je bereik is, en zien wat mensen van je ideeën vinden. Slechts een kleine minderheid van degenen die een antwoord zien, liket het. Op het moment dat ik dit schrijf, juli 2017, vijf jaar nadat ik de vraag ‘Hoe krijgt je leven meer

zin?' aanpakte, heeft mijn antwoord op die vraag een relatief klein publiek bereikt (14.000 views en 133 likes), terwijl mijn antwoord op de vraag over ouder worden door 7200 mensen is gezien en 36 likes ontving. Niet bepaald klaterende successen. Maar dat is wat je ongeveer kunt verwachten. Op dit soort sites krijgen de meeste antwoorden maar heel weinig aandacht en wordt een piepkleine minderheid buitengewoon populair.

Kort daarna beantwoordde ik nog een vraag: 'Wat zijn de meest waardevolle dingen die iedereen zou moeten weten?' Ik stelde een lijst met regels oftewel maxims op: sommige bloedserieus, andere meer ironisch – 'Wees dankbaar ondanks je leed', 'Doe niets waar je een hekel aan hebt', 'Zaai geen verwarring', enzovoorts. De lezers op Quora waren kennelijk blij met deze lijst. Ze becommentarieerden en deelden hem. Ze zeiden bijvoorbeeld: 'Ik ga deze lijst zeker printen en als referentie aanhouden. Gewoon fenomenaal', en 'Je hebt Quora veroverd. We kunnen de site wel sluiten.' Studenten van de Universiteit van Toronto, waar ik lesgeef, kwamen me vertellen hoe goed ze het vonden. Tot nu toe is mijn antwoord op 'Wat zijn de meest waardevolle dingen...' door 120.000 mensen gezien en 2300 keer geliket. Slechts een paar honderd van de ruwweg 600.000 vragen op Quora hebben de grens van 2000 likes gehaald. Mijn uitstelgedrag had geleid tot overpeinzingen die een gevoelige snaar raakten. Mijn antwoord was een schot in de roos.

Toen ik die lijst met leefregels schreef had ik geen idee dat hij het zo goed zou doen. Ik had best veel zorg besteed aan de stuk of zestig antwoorden die ik in de paar maanden rond de posting indiende. Maar Quora levert heel goede statistische gegevens. De respondenten zijn anoniem. Ze hebben er geen belang bij, in de goede zin van het woord. Hun meningen zijn spontaan en onbevooroordeeld. Ik nam de resultaten ter harte en dacht na over de redenen voor het buitenproportionele succes van de antwoorden. Misschien had ik bij het formuleren van de regels de juiste balans tussen het bekende en het onbekende te pakken. Misschien werd men aangetrokken door de structuur die zulke regels bieden. Misschien houden mensen gewoon van lijstjes.

Een paar maanden eerder, in maart 2012, had ik een e-mail ontvangen van een literair agent. Ze had me op CBC radio horen spreken tij-

dens een programma met de titel *Zeg gewoon nee tegen geluk*, waarin ik kritiek gaf op het idee van geluk als levensdoel. In de decennia daarvoor had ik meer dan genoeg sombere boeken over de twintigste eeuw gelezen, in het bijzonder over nazi-Duitsland en de Sovjet-Unie. Aleksandr Solzjenitsyn, de grote verslaggever van de gruwelen van de slavenarbeidskampen van laatstgenoemde land, heeft eens geschreven dat de ‘armzalige ideologie’ die stelt dat ‘mensen voor het geluk geboren zijn’ een ideologie was die ‘met de eerste slag van de opzichtersknuppel al in duigen lag’.¹ In een crisis maakt het onvermijdelijke lijden dat het leven met zich meebrengt het idee dat geluk het eigenlijke doel van de mens is al snel tot een aanfluiting. In het radioprogramma opperde ik daarentegen dat er een diepere zingeving aan de orde was. Ik gaf aan dat de aard van deze zingeving voortdurend in de grote verhalen uit het verleden gerepresenteerd was, en meer te maken had met karakterontwikkeling in het aanzicht van lijden dan met geluk. Dit hoort bij de langere voorgeschiedenis van het onderhavige boek.

Van 1985 tot 1999 werkte ik ongeveer drie uur per dag aan het enige andere boek dat ik heb gepubliceerd: *Maps of Meaning: The Architecture of Belief*. In die tijd, en in de jaren daarna, gaf ik ook college over de inhoud van dat boek, eerst op Harvard, en tegenwoordig op de Universiteit van Toronto. Door de opkomst van YouTube, en vanwege het succes van een aantal bijdragen aan tvO (een Canadese publieke omroep), besloot ik in 2013 mijn academische en openbare lezingen te filmen en online te zetten. Ze trokken een alsmaar groeiend publiek: tegen april 2016 al meer dan een miljoen views. Het aantal views is daarna dramatisch gestegen (tot achttien miljoen op dit moment), maar dat komt ook doordat ik in een politieke controversie verwickeld raakte die buitensporig veel aandacht trok.

Maar dat is een ander verhaal. Misschien wel een ander boek.

In *Maps of Meaning* poneerde ik dat de grote mythes en religieuze vertellingen uit het verleden, en dan met name die welke ontleend waren aan een eerdere, orale traditie, een *morele* bedoeling hadden, en niet louter beschrijvend waren. Ze gingen derhalve niet over hoe de wereld in elkaar stak, zoals een wetenschapper wellicht zou denken, maar over hoe een mens zich behoort te gedragen. Ik gaf in overweging

dat onze voorvaderen de wereld als een podium – een toneel – zagen, en niet als een plaats voor objecten. Ik beschreef hoe ik tot het inzicht was gekomen dat de samenstellende elementen van de wereld als toneel orde en chaos waren, en niet iets materieels.

Orde heb je als de mensen om je heen zich gedragen volgens overeengekomen sociale normen, en als ze voorspelbaar en coöperatief blijven. Het is de wereld van sociale structuur, verkend terrein en vertrouwdheid. De staat van Orde wordt doorgaans symbolisch – in de verbeelding – voorgesteld als mannelijk. Het zijn de Wijze Koning en de Tiran, voor altijd met elkaar verbonden, aangezien de maatschappij tegelijkertijd structuur en onderdrukking is.

Chaos heb je daarentegen waar – of wanneer – er iets onverwachts gebeurt. Chaos doet zich in een simpele vorm voor, als je op een feestje met mensen die je denkt te kennen een grap vertelt en er vervolgens een ijzige stilte over het gezelschap neerdaalt. In een rampzaliger vorm doet chaos zich voor als je opeens je baan verliest, of wordt bedrogen door een geliefde. Als de antithese van symbolisch mannelijke orde wordt chaos in de verbeelding voorgesteld als vrouwelijk. Het is het nieuwe en onvoorspelbare dat plotseling verschijnt te midden van wat alledaags en bekend is. Het is Schepping en Vernietiging, de oorsprong van het nieuwe en de bestemming van wat dood is (aangezien de natuur, in tegenstelling tot de cultuur, geboorte en dood tegelijk is).

Orde en chaos zijn het yang en yin van het beroemde taoïstische symbool: twee slangen, kop tegen staart.* De witte, mannelijke slang is Orde en zijn zwarte, vrouwelijke tegenhanger is Chaos. De zwarte stip in de witte en de witte stip in de zwarte duiden op de mogelijkheid van transformatie: net als alles zeker lijkt kan het onbekende opdoemen, onverwachts en groots. Omgekeerd kan er, juist als alles verloren lijkt, uit rampspoed en chaos een nieuwe orde verrijzen.

Voor de taoïsten kan betekenis worden gevonden op de scheidslijn

* Het yin/yangsymbool is het tweede deel van de uitgebreide vijfdelige *tajitu*, een schema dat zowel de oorspronkelijke absolute eenheid voorstelt als de verdeling ervan in de meervoudigheid van de waargenomen wereld. Dit wordt meer in detail besproken in Regel 2, hieronder, en ook elders in het boek.

tussen het voor immer verstrengelde paar. Op die scheidslijn lopen betekent dat je op het levenspad blijft, de goddelijke Weg.

En dat is stukken beter dan geluk.

De literaire agent die ik eerder noemde luisterde naar de radio-uitzending van CBC waarin ik deze punten aan de orde stelde. Dat leidde ertoe dat ze zichzelf diepere vragen ging stellen. Ze e-mailde me met de vraag of ik had overwogen om een boek voor algemeen publiek te schrijven. Ik had eerder al een poging ondernomen om een toegankelijker versie te maken van *Maps of Meaning*, wat een erg compact boek is. Maar ik had geconcludeerd dat tijdens die poging de geest niet in mij was, noch in het manuscript dat eruit kwam. Ik geloof dat dat kwam omdat ik mijn vroegere zelf imiteerde, en mijn vroegere boek, in plaats van de plaats tussen orde en chaos in te nemen en iets nieuws te produceren. Ik stelde haar voor dat ze vier van de lezingen die ik voor het TVO-programma *Big Ideas* op mijn YouTube-kanaal had gehouden zou bekijken. Ik dacht dat als ze dat gedaan had, we een beter gefundeerd en diepgaander gesprek konden voeren over wat soort onderwerpen ik zou kunnen aanroeren in een breder toegankelijk boek.

Een paar weken later nam ze contact op, nadat ze alle vier de lezingen had gezien en met een collega had besproken. Haar belangstelling was alleen maar toegenomen, en zo ook haar betrokkenheid bij het project. Dat was veelbelovend – en onverwacht. Ik ben altijd verbaasd als mensen positief reageren op wat ik zeg, gezien de zwaarte en het ongewone van de inhoud. Ik sta er versteld van dat ik mag onderwijzen wat ik onderwees (en daartoe zelfs word aangemoedigd), eerst in Boston en nu in Toronto. Ik heb altijd gedacht dat als ze echt wisten wat ik onderwees, de hel zou losbarsten. Besluit maar voor jezelf in hoeverre die zorg terecht is, na lezing van dit boek. :)

Ze stelde voor dat ik een soort gids zou schrijven voor wat iemand nodig heeft om ‘goed te leven’ – wat dat dan ook inhoudt. Ik moest direct aan mijn Quora-lijst denken. In de tussentijd had ik wat nadere gedachten opgeschreven over de regels die ik had gepost. Op die nieuwe ideeën kreeg ik eveneens positieve reacties. Vandaar dat ik dacht dat er een mooi verband lag tussen de Quora-lijst en de ideeën van mijn nieuwe agent. Dus stuurde ik haar de lijst. Die beviel haar.

Ongeveer op hetzelfde moment was een vriend en oud-student van

me, roman- en scenarioschrijver Gregg Hurwitz, aan het nadenken over een nieuw boek, dat later de thriller *Orphan x* zou worden, een bestseller. Ook hij vond de regels goed. Hij liet Mia, de vrouwelijke hoofdpersoon van zijn boek, stuk voor stuk een selectie ervan op haar koelkast plakken, op momenten in het verhaal wanneer ze ter zake leken. Nog een stukje bewijs dat de door mij veronderstelde aantrekkelijkheid van de regels ondersteunde. Ik stelde mijn agent voor dat ik een kort hoofdstuk over elke regel zou schrijven. Daar stemde ze mee in, dus schreef ik dienovereenkomstig een boekvoorstel. Maar toen ik de hoofdstukken echt begon te schrijven, waren ze helemaal niet zo kort. Ik had over elke regel veel meer te zeggen dan ik aanvankelijk had gedacht.

Dat kwam deels doordat ik veel tijd had besteed aan de research voor mijn eerste boek: ik bestudeerde geschiedenis, mythologie, neurowetenschappen, psychoanalyse, ontwikkelingspsychologie, poëzie en hele stukken uit de Bijbel. Ik las en begreep misschien zelfs veel van Miltons *Paradise Lost*, Goethes *Faust* en Dantes *Inferno*. Zo goed en zo kwaad als het ging integreerde ik dat allemaal, in de poging een ingewikkeld probleem aan de orde te stellen: de reden of redenen voor de nucleaire impasse tijdens de Koude Oorlog. Ik kon maar niet begrijpen waarom geloofssystemen zo belangrijk konden zijn dat men bereid was de vernietiging van de wereld te riskeren om ze te verdedigen. Ik kwam tot het besef dat het delen van geloofssystemen tot onderling begrip leidt – en dat die systemen niet alleen maar over geloof gaan.

Mensen die met dezelfde code leven, worden wederzijds voorspelbaar voor elkaar. Ze handelen in overeenstemming met elkaars verwachtingen en behoeften. Ze kunnen samenwerken. Ze kunnen zelfs op vredige wijze wedijveren, omdat eenieder weet wat hij van de ander kan verwachten. Een gezamenlijk geloofssysteem, of het nu geïnternaliseerd blijft of tot uiting komt, simplificeert iedereen – in hun eigen ogen, en in de ogen van anderen. Gezamenlijk geloof simplificeert ook de wereld, omdat mensen die weten wat ze van een ander kunnen verwachten, kunnen samenwerken om de wereld te temmen. Wellicht is er niets belangrijker dan deze organisatie, deze simplificatie, in stand te houden. Als zij bedreigd wordt, gaat het grote schip van staat zwalken.

Het is niet zozeer dat mensen voor hun geloof zullen vechten. Ze zullen juist vechten om de *overeenstemming* tussen wat ze geloven, verwachten en wensen in stand te houden. Ze zullen vechten om de overeenstemming tussen wat ze verwachten en hoe iedereen handelt te handhaven. Juist die handhaving van de overeenstemming stelt iedereen in staat vreedzaam, voorspelbaar en productief samen te leven. Het vermindert de onzekerheid en de chaotische warboel van onverdraaglijke emoties die onzekerheid onvermijdelijk teweegbrengt.

Stel je iemand voor die is bedrogen door een geliefde die hij trouwt. Het heilige sociale contract tussen hen beiden is geschonden. Daden zeggen meer dan woorden, en een daad van verraad ontwricht de fragiele, zorgvuldig tot stand gebrachte harmonie van een intieme relatie. In de nasleep van verraad word je gegrepen door verschrikkelijke emoties: walging, verachting (jegens jezelf én de verrader), schuldgevoel, vrees, woede en ontzetting. Een conflict wordt onvermijdelijk, soms met dodelijke afloop. Gezamenlijke geloofssystemen – gedeelde systemen van overeengekomen gedragspatronen en verwachtingen – reguleren en beheersen al die sterke krachten. Het is dan ook niet vreemd dat mensen geneigd zijn te vechten ter bescherming van datgene wat hen ervoor behoedt in de greep van emoties als chaos en paniek te raken (en voor het afglijden naar twist en strijd daarna).

Maar er komt nog meer bij kijken. Een gezamenlijk cultureel systeem stabiliseert de menselijke interactie, maar is ook een waardesysteem – een hiërarchie van waarden, waarin sommige dingen prioriteit en belang toegedicht krijgen en andere niet. Zonder zo'n waardesysteem kunnen mensen eenvoudigweg niet handelen. Ze kunnen eigenlijk zelfs niet waarnemen, want net als handelen vereist waarnemen een doel, en een geldig doel heeft noodzakelijkerwijs een element van waarde. Veel van wat wij als positieve gevoelens ervaren staat in relatie tot doelen. We zijn, technisch gesproken, niet gelukkig als we onszelf niet vooruit zien gaan – en het idee van vooruitgang gaat nu eenmaal uit van waarde. Erger nog, de zin van het leven zonder positieve waarde is niet gewoon maar neutraal. Vanwege onze kwetsbaarheid en sterfelijkheid zijn pijn en vrees een integraal deel van het menselijk bestaan. We moeten iets hebben om in stelling te brengen tegen het lijden dat in-

trinsiek verbonden is aan het Zijn.* We hebben de zingeving nodig die inherent is aan een diepgaand waardesysteem, zo niet, dan wordt de gruwel van het bestaan snel overheersend. Vervolgens ligt nihilisme op de loer, met zijn hopeloosheid en vertwijfeling.

Dus: zonder waarde geen zingeving. Maar waardesystemen kunnen ook met elkaar botsen. We zitten dus eeuwig gevangen in een keihard dilemma: verlies van een gezamenlijk groepsgeloof maakt het leven chaotisch, ellendig en onverdraaglijk, en de aanwezigheid van een groepsgeloof maakt conflicten met andere groepen onvermijdelijk. In het Westen zijn we ons aan het terugtrekken uit onze op traditie, religie en zelfs op de natie gebaseerde culturen, voor een deel om het gevaar van groepsconflicten te verkleinen. Maar we vallen in toenemende mate ten prooi aan vertwijfeling en zinloosheid, en dat is niet bepaald een verbetering.

Toen ik *Maps of Meaning* aan het schrijven was, werd ik (mede) gedreven door het besef dat we ons niet langer conflicten kunnen permitteren – en al helemaal niet op de schaal van de wereldwijde vuurzeeën van de twintigste eeuw. Onze vernietigingstechnieken zijn te krachtig geworden. De mogelijke gevolgen van een oorlog zijn letterlijk apocalyptisch. Maar tegelijk kunnen we onze systemen van waarden, ons geloof en onze cultuur ook niet zomaar opgeven. Maandenlang heb ik

* Ik gebruik de term Zijn (met hoofdletter Z) deels vanwege mijn kennisname van de ideeën van de twintigste-eeuwse Duitse filosoof Martin Heidegger. Heidegger probeerde een onderscheid te maken tussen de werkelijkheid zoals die objectief wordt waargenomen, en het geheel van de menselijke ervaring (hetgeen zijn 'Zijn' is). Zijn (met hoofdletter Z) is wat wij allemaal ervaren, subjectief, persoonlijk en individueel, alsook wat elk van ons samen met anderen ervaart. Als zodanig bestaat het uit emoties, impulsen, dromen, visies en onthullingen, maar ook uit onze persoonlijke gedachten en waarnemingen. Zijn is tenslotte ook iets wat door handelen tot stand komt, waardoor de aard ervan in een niet te bepalen mate een gevolg is van onze beslissingen en keuzes – iets wat vorm kreeg door onze veronderstelde vrije wil. Op deze manier opgevat is Zijn 1) niet iets wat gemakkelijk en direct te herleiden valt tot het materiële en objectieve en 2) iets wat beslist zijn eigen term behoeft, waarvoor Heidegger decennialang ploeterde om dat duidelijk te maken.

met dit hardnekkige probleem geworsteld. Was er een derde weg die ik niet zag? Tijdens deze periode droomde ik eens dat ik midden in de lucht hing, aan een kroonluchter, hoog boven de grond, recht onder de koepel van een enorme kathedraal. De mensen onder mij waren ver weg en piepklein. Er was een zee van ruimte tussen mij en de muren en de top van de koepel zelf.

Ik heb geleerd aandacht te schenken aan dromen, vooral door mijn opleiding als klinisch psycholoog. Dromen verlichten duistere plekken waar de rede nog niet vertoefd heeft. Ook het christendom heb ik behoorlijk goed bestudeerd (meer dan andere religieuze tradities, hoewel ik voortdurend probeer dit tekort in te lopen). Dus net als iedereen put ik mijn wijsheid meer uit wat ik weet dan uit wat ik niet weet. Ik wist dat kathedralen in de vorm van een kruis waren gebouwd en dat het punt onder de koepel het snijpunt van het kruis was. Ik wist dat het kruis tegelijk zowel het punt van het grootse lijden is als het punt van dood en transformatie, en het symbolische middelpunt van de wereld. Dat was niet een plek waar ik wilde zijn. Het lukte me beneden te komen, weg uit die hoogte – weg uit de symbolische hemel – terug op veilige, vertrouwde, anonieme grond. Ik weet niet hoe. Daarna ging ik, nog steeds in mijn droom, terug naar mijn kamer en mijn bed in, en probeerde ik weer in slaap te komen en terug te keren naar de rust van het onbewuste. Maar terwijl ik me ontspande voelde ik dat mijn lichaam verplaatst werd. Een harde windvlaag hief me op en wilde me terug naar de kathedraal schieten, om me weer in dat centrale punt te plaatsen. Er was geen ontsnappen aan. Het was echt een nachtmerrie. Ik dwong mezelf wakker te worden. De gordijnen achter me waaiden naar binnen tot over mijn kussens. Nog half in slaap keek ik naar het voeteneind. Ik zag de enorme deuren van de kathedraal. Ik schudde mezelf helemaal wakker en ze verdwenen.

Mijn droom had me in het middelpunt van het Zijn geplaatst en er was geen ontsnappen aan. Het kostte me maanden om te begrijpen wat dit betekende. In die tijd rees bij mij een vollediger, persoonlijk begrip van wat de grote verhalen uit het verleden voortdurend benadrukken: dat het middelpunt wordt ingenomen door het individu. Dat middelpunt wordt gemarkeerd door het kruis en de exacte plek is het snijpunt van beide assen. Het bestaan op dat kruispunt bestaat uit lijden en trans-

formatie – en dit gegeven dient, boven alles, uit vrije wil aanvaard te worden. Het is mogelijk om het slaafse hangen aan de groep en zijn doctrines te overstijgen en tegelijkertijd de valkuilen van het andere uiterste, nihilisme, te vermijden. Het is wel degelijk mogelijk om voldoende zingeving te vinden in individueel bewustzijn en individuele gewaarwording.

Hoe kon de wereld verlost worden van het vreselijke dilemma met aan de ene kant conflicten en aan de andere kant psychologische en sociale desintegratie? Het antwoord luidde: door de verheffing en ontwikkeling van het individu, en door ieders bereidheid de schouders onder de last van het Zijn te zetten en de heldhaftige weg te kiezen. Ieder van ons moet zoveel mogelijk de verantwoordelijkheid op zich nemen voor zijn eigen leven, de maatschappij en de wereld. Ieder van ons moet de waarheid zeggen, herstellen wat kapot is en datgene wat verouderd is ontmantelen en opnieuw opbouwen. Op die manier kunnen en moeten we het lijden dat de wereld vergiftigt reduceren. Dat is veel gevraagd. Dat is alles gevraagd. Maar het alternatief – de gruwel van autoritair geloof, de chaos van de omgevallen staat, de tragische rampspoed van een onbeteugelde natuurlijke wereld, de existentiële angst en zwakte van het doelloze individu – is duidelijk erger.

Ik heb tientallen jaren over dergelijke ideeën nagedacht en lesgegeven. Ik heb een groot corpus aan verhalen en concepten die ze ondersteunen opgebouwd. Maar ik wil geen moment beweren dat ik het met mijn gedachtegoed helemaal bij het rechte eind heb. Het Zijn is veel complexer dan één mens kan weten, en ik heb niet het hele verhaal. Ik bied gewoon het beste wat binnen mijn bereik ligt.

Hoe dan ook, het gevolg van al die vroegere research en gedachtegangen waren de nieuwe essays die uiteindelijk dit boek werden. Mijn aanvankelijke idee bestond uit het schrijven van een kort essay over elk van de zestig antwoorden die ik Quora had geleverd. Dat voorstel werd geaccepteerd door Penguin Random House Canada. Maar tijdens het schrijven verminderde ik het aantal essays tot vijftiengint en daarna tot zestien en ten slotte tot de huidige twaalf. Gedurende de afgelopen drie jaar heb ik dat overblijfsel geredigeerd, met de hulp en goede zorgen van mijn redacteur (en met de venijnige en afschuwelijk accurate kritiek van Hurwitz, die ik eerder noemde).

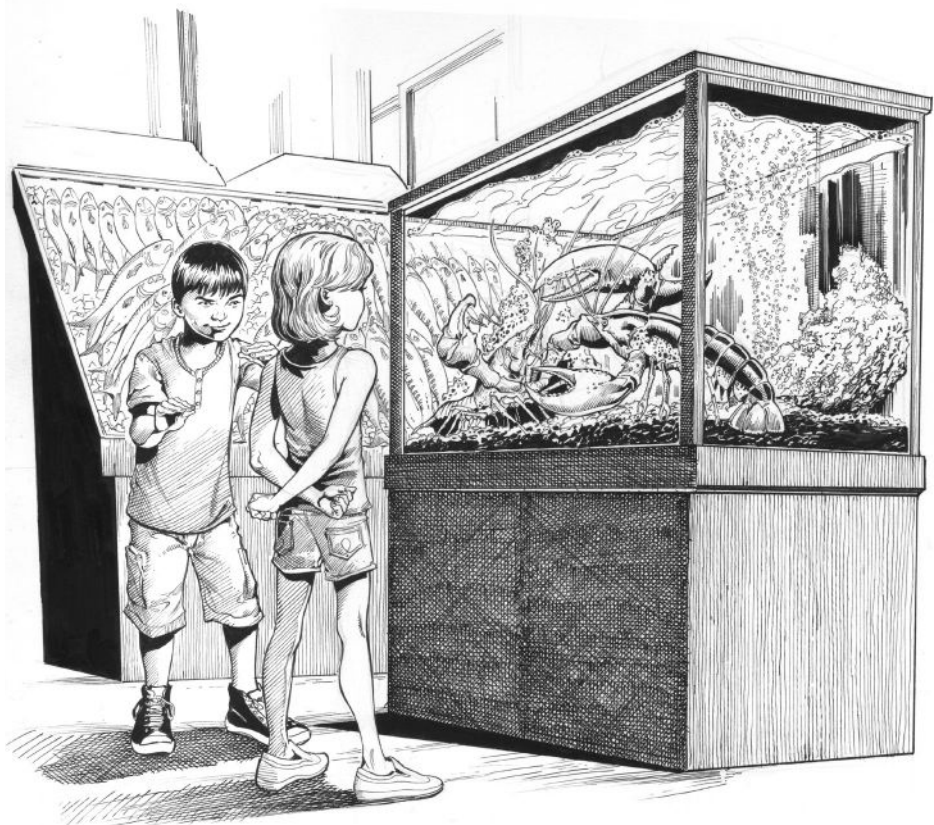
Het heeft lang geduurd voor er overeenstemming was over de titel: *12 regels voor het leven: een remedie bij chaos*. Waarom was die titel beter dan alle andere? Ten eerste vanwege zijn eenvoud. Hij geeft duidelijk aan dat mensen ordeningsprincipes nodig hebben, omdat anders chaos lonkt. We hebben regels, maatstaven en waarden nodig, voor elk van ons individueel en voor ons samen. We zijn pakezels, lastdieren. We hebben een last te torsen, om ons ellendige bestaan te rechtvaardigen. We hebben routine en traditie nodig. Dat is orde. Orde kan ook excessief worden en dat is ook weer niet goed, maar chaos kan ons verzwelgen, waardoor we verdrinken – en dat is ook niet best. We moeten op het rechte, smalle pad blijven. Elk van de twaalf regels van dit boek, plus de bijbehorende essays, bieden daarom een gids om daar te zijn. ‘Daar’ is de scheidslijn tussen orde en chaos. Daar zijn we gelijktijdig stabiel genoeg, ondernemend genoeg, transformerend genoeg, herstellend genoeg en coöperatief genoeg. Daar vinden we de zingeving die het leven met zijn onvermijdelijke lijden rechtvaardigt. Als we correct zouden leven, zouden we de last van ons eigen zelfbewustzijn misschien kunnen dragen. Als we correct zouden leven, zouden we misschien ons besef van onze eigen teerheid en sterfelijkheid het hoofd kunnen bieden, zonder een gevoel van verongelijkt slachtofferschap, dat eerst wrok teweegbrengt, vervolgens afgunst, en dan wraakzucht en vernietiging. Als we correct zouden leven, zouden we ons misschien niet hoeven wenden tot een totalitaire zekerheid, om ons af te schermten tegen het besef van onze eigen tekortkomingen en onwetendheid. Misschien slagen we erin die paden naar de hel te vermijden – en we hebben in de verschrikkelijke twintigste eeuw wel gezien hoe reëel die hel kan zijn.

Ik hoop dat deze regels en de bijbehorende essays mensen zullen helpen te begrijpen wat ze al weten: dat de ziel van de individuele mens altijd hongert naar de heroïek van het ware Zijn, en dat de bereidheid om die verantwoordelijkheid op je te nemen identiek is aan het besluit een zinvol leven te leiden.

Als we allemaal correct leven, zullen we gezamenlijk floreren.

Ik wens je het allerbeste bij het doornemen van deze pagina’s.

Dr. Jordan B. Peterson, klinisch psycholoog en hoogleraar psychologie



REGEL 1

STA RECHTOP, MET JE SCHOULDERS NAAR ACHTEREN

Kreeften – en hun territorium

Als jij bent zoals de meeste mensen, dan denk je maar zelden aan kreeften¹ – tenzij je toevallig net bezig bent er eentje te verorberen. Doch deze interessante en smakelijke schaaldieren zijn de moeite van een nadere beschouwing meer dan waard. Hun zenuwstelsels zijn relatief eenvoudig, met grote, gemakkelijk waarneembare neuronen, de magische cellen van de geest. Daardoor zijn wetenschappers in staat gebleken het neurale schakelsysteem van kreeften heel accuraat in kaart te brengen. Dat heeft ons geholpen de opbouw en het functioneren van het brein en het gedrag van meer complexe dieren, waaronder ook mensen, te begrijpen. Kreeften hebben meer gemeen met jou dan je misschien denkt (vooral als je nogal gemakkelijk rood aanloopt – ha ha).

Kreeften wonen op de bodem van de oceaan. Ze hebben behoefte aan een thuisbasis, een territorium waarbinnen ze op hun prooi kunnen jagen en waar ze de bodem af kunnen speuren naar verspreide eetbare restjes van wat er uit de voortdurende chaos van slachting en dood ver boven ze omlaag komt dwarrelen. Ze willen een veilige plek waar ze naar hartenlust kunnen jagen en voedsel verzamelen. Ze willen een thuis.

Dit kan een probleem vormen, want er zijn heel veel kreeften. Wat als twee ervan op hetzelfde moment hetzelfde stukje grond op de bodem van de oceaan in het oog krijgen en er allebei willen wonen? Wat als er honderden kreeften zijn die allemaal proberen een leven op te bouwen en een gezin te stichten op hetzelfde drukbevolkte stukje zand en restanten?

Andere dieren kampen ook met dit probleem. Als zangvogels in het voorjaar naar het noorden komen bijvoorbeeld, storten ze zich in meedogenloze territoriale twisten. De liedjes die zij zingen en die in menssenoren zo mooi en vredig klinken, zijn in werkelijkheid de lokroepen en strijdkreten waarmee ze hun gezag uitschallen. Een prachtig wel-luidend zingende vogel is een kleine krijger die zijn soevereiniteit proclameert. Neem nou bijvoorbeeld het winterkoninkje, een klein, pittig, insecten etend zangvogeltje dat veel voorkomt in Noord-Amerika. Zodra een winterkoninkje is gearriveerd, zoekt hij een beschut plekje om zijn nestje te bouwen, buiten bereik van de wind en de regen. Hij wil wonen op een plekje waar voedsel in de buurt te vinden is en dat aantrekkelijk is voor potentiële wijfjes. Ook wil hij zijn mededingers duidelijk maken dat ze maar beter uit de buurt kunnen blijven.

Vogels – en territorium

Mijn vader en ik hadden, toen ik een jaar of tien was, een huisje gebouwd voor een gezin winterkoninkjes. Het had de vorm van een huifkar en de ingang was een rond gaatje ter grootte van een kwartje. Dat maakte het tot een geschikt onderkomen voor winterkoninkjes, die piepklein zijn, en ontoegankelijk voor andere vogels, die te groot waren om door het gaatje naar binnen te kunnen. Voor mijn bejaarde buurvrouw maakten we tegelijkertijd ook een vogelhuisje van een oude rubberlaars. Het had een opening die ruim genoeg was om een vogel ter grootte van een roodborstje door te laten. Ze verheugde zich al op de dag dat het nestje bewoond zou zijn.

Een winterkoninkje kreeg ons vogelhuisje al snel in de gaten en nestelde zich erin. We konden zijn langgerekte, trillende jubelkreetjes de gehele vroege lente lang horen. Maar zodra onze gevleugelde huurder klaar was met de bouw van zijn eigen nestje, begon hij takjes aan te dra-

gen voor in de laars van de buurvrouw. Hij propte hem zo vol dat er met geen mogelijkheid nog een andere vogel, groot of klein, in kon. Onze buurvrouw was slecht te spreken over deze preventieve maatregel, maar er was niets aan te doen. ‘Als we het neerhalen,’ zei mijn vader, ‘en het leeghalen en weer terughangen in de boom, dan propt het winterkoninkje het gewoon weer vol met takjes.’ Winterkoninkjes zijn klein en snoezig, maar ze zijn genadeloos.

In de winter die eraan voorafging had ik bij het skiën mijn been gebroken – meteen bij de eerste afdaling al – en ik had een uitkering gekregen van een schoolverzekeringpolis die was bedoeld om onfortuinlijke, stuntelige kinderen te compenseren. Ik kocht van het geld een cassetterecorder (een hightechnouveauté in die tijd). Mijn vader zei dat ik in de achtertuin moest gaan zitten, het gezang van het winterkoninkje moest opnemen en dat vervolgens moest afspelen en afwachten wat er zou gebeuren. Dus liep ik het stralende voorjaarszonnetje in en nam een paar minuten op van het lied waarmee het winterkoninkje verwoed zijn best deed om zijn territorium te claimen. Toen liet ik hem zijn eigen stem horen. Dat minuscule vogeltje, nog niet half zo groot als een musje, begon mij en mijn cassetterecorder met duikvluchten te bestoken en vloog driftig fladderend heen en weer op luttele centimeters afstand van de luidspreker. Dat overkwam me wel vaker, zelfs als ik de recorder niet bij me had. Als een grotere vogel het waagde op de tak van een boom in de buurt van ons vogelhuisje te gaan zitten, dan maakte hij een goede kans door een kamikazewinterkoninkje van zijn plekje te worden gekegeld.

Nu verschillen winterkoninkjes en kreeften veel van elkaar. Kreeften vliegen niet, zingen niet en zitten niet in bomen. Winterkoninkjes hebben veren, geen harde schalen. Winterkoninkjes kunnen niet ademen onder water en worden zelden met een botersausje opgediend. Maar in andere opzichten zijn er ook belangrijke overeenkomsten. Zoals heel veel dieren zijn ze bijvoorbeeld bezeten van status en macht. De Noorse zoöloog en doctor in de comparatieve psychologie Thorlief Schjelderup-Ebbe merkte (in 1921 al) op dat er zelfs bij gewone boerderijkippen sprake is van een ‘pikorde’.²

De vaststelling van een pikorde in de kippenwereld heeft belangrijke implicaties voor de overleving van elke vogel afzonderlijk, vooral in tij-

den van schaarste. De vogels die 's ochtends altijd de voorrang krijgen tot onverschillig wat er ook op het erf wordt uitgestrooid zijn de aristokippen. Daaronder komen de kippen van de tweede garnituur, de meelopers en de nadoeners. Dan komen de derderangs kippen aan de beurt enzovoort, steeds lager, tot aan de verformfaaide, schrale, deels kaalgeplukte sloebers die tot de allerlaagste kaste van de kippenhiërarchie behoren.

Kippen leven, net als voorstadbewoners, in gemeenschappen. Zangvogels, zoals winterkoninkjes, doen dat niet, maar ook voor deze vogels bestaat er een dominantiehiërarchie. Die is alleen over een groter gebied verspreid. De sluwste, sterkste, gezondste en fortuinlijkste vogels bezetten het beste terrein en verdedigen dat. Zodoende hebben ze een grotere kans de beste wijfjes aan te trekken en kuikens ter wereld te brengen die overleven en gedijen. Beschutting tegen wind, regen en belagers, maar ook gemakkelijk toegang tot het beste voedsel, zorgen voor een veel minder gespannen bestaan. Het territorium is van belang en er is maar weinig verschil tussen territoriale rechten en maatschappelijke status. Vaak is het een kwestie van leven en dood.

Als een besmettelijke ziekte een strak gelaagde vogelgemeenschap teistert, dan zijn het de minst dominante en meest gestreste vogels uit de onderste lagen van de vogelwereld die de meeste kans lopen ziek te worden en te sterven.³ Dat geldt evenzeer voor wijken waar mensen wonen, wanneer vogelgriepvirussen en andere ziektes zich over de planeet verspreiden. De armen en degenen die het zwaarst belast worden sterven altijd als eersten en in groten getale. Zij zijn ook veel ontvankelijker voor niet besmettelijke aandoeningen als kanker, diabetes en hartkwalen. Als de aristocratie een koutje vat, luidt het gezegde, dan sterft de arbeidersklasse aan longontsteking.

Omdat het territorium bepalend is en omdat de beste woongebieden altijd schaars zijn, zorgt het kiezen van een territorium onder dieren voor rivaliteit. En rivaliteit zorgt op haar beurt voor een ander probleem: hoe kun je winnen of verliezen zonder dat de strijdende partijen al te grote schade ondervinden? Vooral dat laatste punt is belangrijk. Stel je voor dat twee vogels bekvechten om een gerieflijk nestgebied. De interactie kan gemakkelijk ontaarden in een regelrechte fysieke krachtmeting. Onder dergelijke omstandigheden zal één vogel, doorgaans de