

# Jordan Peterson: 12 pravidel pro život

## Výstupy z projektu

**Vedoucí projektu:** Mgr. Jan Hedvík

**Účastníci projektu:** Adam Urban G1A, Laura Mejsnarová G2, Beáta Semelková G2, Viktorie Ivaškovičová G2, Terezie Jetýlková G2, Filip Barák G2, Hana Hedvíková G5, Monika Navrátilová G5, Leila Hebrani G5, Karolína Rambousková G5, Zdeňka Skopalová G5;

### 1. Projektový den

Studenti se seznámili s osobností klinického psychologa, filozofa a profesora na torontské univerzitě J. Petersona. Se životní cestou myslitele, jehož lze považovat v dnešním intelektuálním světě za střízlivého mezi opilými. V rámci projekce zazněla známá mediální vystoupení a záznamy některých přednášek. Jednotlivé vstupy byly zakončeny diskuzí na dané téma. Studenti byli obeznámeni s charakterem příprav na následující projektové dny.



### 2-3. Projektový den

Studenti prezentovali vlastní přípravy ve formě reflexe Petersonových pravidel pro život. Následovala diskuze. Ukázka jedné reflexe:

**Srovnávejte se s tím, jací jste byli včera, a ne s tím, jaký je někdo jiný dnes.**

V první zkoumané kapitole Jordan Peterson popisuje, proč bychom se neměli porovnávat s ostatními v přítomnosti, ale s námi v minulosti. Píše o tom, že ve společenské elitě je větší zastoupení lidí pocházejících z menších měst, protože je pro každého jednodušší zazářit v užší skupině lidí. Podle Petersonovy teorie v každém z nás sídlí zvláštní hlas, který se snaží zničit naše sebevědomí právě na základě měření se s ostatními, přičemž jeho slova možná nemají žádnou hodnotu, pokud tak soudí každého. A my jej stejně posloucháme. Dále mluví o tom, že se v životech každého z nás objeví spousta různých možností (her). Ani jedna není špatná, jen musíme mít odvahu si nějakou vybrat. A pokud si vybereme špatně, musíme to zkusit znovu. Drobný neúspěch tedy není na škodu, pokud nás posune dál. Jsou ale i životní fáze, při kterých je porovnávání žádoucí. Měli bychom se snažit být k sobě upřímní a sestavit si své individuální cíle, za kterými si půjdeme za každou cenu. Také bychom si měli udělat tzv. životní bilanci (zhodnocení) a poté podniknout další kroky. Je velice důležité si svůj život uspořádat a ustanovit si svůj žebříček hodnot a cílů, které je třeba utřídit. Hlavní je nepolekat se neúspěchů a nezastavit se v plnění svých snů. Tím, že stále toužíme po něčem lepším, můžeme být slepí k něčemu, co je také podstatné. Vidíme jen to, k čemu úpěnlivě směřujeme a to ostatní ignorujeme a ani si to neuvědomujeme. Člověk by měl být k sobě i k ostatním pozorný. Měli bychom se tedy snažit svůj život měnit, být jen po malých krůčcích...

Zní to tedy jasně. Hlavně se neporovnávat s ostatními, ale se sebou samým. První otázka, která mě k tomuto výroku napadá je, co když jsou lidé, kteří se i v plné dospělosti potřebují s někým neustále měřit, protože je to pohání kupředu. Například, když ve firmě pracují dva manažeři, kteří se neustále porovnávají, a proto na sobě neustále pracují. Kdyby jednomu z nich jeho konkurent zmizel, nestalo by se pak, že začne mít pocit vítězství až příliš brzy a přestane se snažit o další poziční posun vzhůru? Na druhou stranu, pokud někoho ten „kritický šotek“ dotlačí do situace, kdy ztratí vnitřní smysl pro všechno, co vykonává nebo dokonce smysl svého života, určitě souhlasím s postupem J. Petersona. Ten mluvil o uspořádání si svých hodnot, cílů a celkové reorganizaci. Pokud si uděláme mírnou rekapitulaci svých zkušeností, schopností a otevřených možností, měli bychom si podle nich ustanovit nějaké cíle, mety, kam až se chceme dostat. Teprve potom můžeme mít radost z těch malých mezikroků, protože víme, kam by nás měly dovést, a to nás naplní hledaným smyslem. Je pravda, že vlastně nemáme ani jediný důvod tomu škodolibému vnitřnímu hlasu věřit.

Další část pojednává o životních možnostech (hrách) které k nám přicházejí. Ale také o tom, že lidé vnímají slova úspěch a neúspěch trochu extrémisticky. Je pravda, že možnosti působí trochu jako hry. Mají dva možné konce. Buď prohrájete nebo vyhrájete. Jenže v životě můžete prohrát, a přitom zvítězit nebo vyhrát, a přitom vše pokazit. Pokud se stane, že se nám něco nepovede, ale dokážeme si z toho něco odnést, a nakonec nám nezdar i pomohl, ačkoliv to mohla být nepříjemná zkušenost, můžeme být šťastní. Může se stát totiž i přesný opak. Ve společnosti budeme vypadat jako ten, kdo uspěl, ale realita bude jinde.

Pro mě je zajímavá myšlenka, o které také J. Peterson psal. Je to představa, že naše idealita (naš vzor, ideální člověk), podle které žijeme, také nemusí být neomylná. Může to být klidně

hudebník, herec nebo spisovatel... Dozvíme se nějakou příšernou novinku o jeho životě. Pro mě osobně je to dost smutná představa, bohužel ne nereálná. Všichni vidíme na každém asi hlavně to, co chceme vidět. Ano, je to úžasný herec nebo spisovatel, ale na ostatní nekoukáme. Porovnáváme se tedy jen s tou ideální realitou, která může (nemusí našťástí) být lživá. Určitě nemyslím, že by proto člověk neměl mít žádné vzory ani představu o ideálu člověka, jen není možné vše vidět tak jednosměrně, a ještě se tím nechat ubíjet. Napadá mě, jestli někdy není v tomto případě lepší nevědět...

Také mě zaujal výrok: Nejsi svým pánem ani otrokem. Myslím, že ne vždy člověk jistě ví, co je pro něj dobré a co špatné. Mohu to potvrdit z vlastní zkušenosti. Proto nemusí být dobré si např. vytvářet přesné struktury a plány toho, co se musí nutně uskutečnit. Často ani nevíme, co nám ve skutečnosti přinese užitek, nebo co nás spíše obere o čas nebo energii. Proč se o ně tedy připravovat zbytečně, jen abychom měli dobrý pocit z toho, že máme v životě systém (ať už je jakýkoliv) a něco, čemu by se dalo říkat řád. Tím, že se nutíme do něčeho, v čem pořádně ani nevidíme budoucnost, můžeme ztratit smysl a motivaci. A zase jen kvůli sobě a svým představám.

Určitě je důležité si uvědomit, jak vysoké cíle jsem vůbec schopný splnit. Pokud si hned ze začátku ustanovím moc náročné cíle, pravděpodobnost úspěchu se rapidně snižuje. Je potřeba začít u malých krůčků, u nich ale nezústat a nároky na sebe zvyšovat. Každý ten malý krůček nás ale více motivuje. Vše začne konečně zapadat. Myslím, že je nutné brát každý sebemenší skutek za takové malé vítězství, které nás bude pohánět dál. Toto se dá využít asi v jakýchkoliv sférách. Ve sportu, politice, umění, nebo dokonce i v přátelství. Přátelství také nevzniká ze dne na den, ale s pomocí těch malých zkušeností. Na základě důvěry a pochopení.

Jedna z částí této kapitoly se jmenuje, Co chcete a co vidíte. Mluvilo se zde o jednom pokusu, ze kterého se ukázalo, že pokud se lidé soustředí na jednu věc, mohou spoustu jiných úplně vypustit. Já myslím, že pokud se člověk soustředí na své zájmy a jiné věci ignoruje, není na tom nic špatného, pokud tím neškodí dalším lidem. Někdy je vypuštění jiných okolností nejspíš i nutné. To je jako když držíte napnutý luk a snažíte se strefit do terče. Také nesledujete někoho, kdo stojí vedle vás, nesledujete ani svůj luk ani nic jiného ve své blízkosti. Sledujete jen a pouze střed středu terče. Nic jiného nevnímáte. Myslím, že to tak funguje i v dalších aspektech, které si jen dokážeme představit. Je ale pravda, že takto můžeme ztratit z dohledu něco, co se poté ukáže jako daleko cennější než to, o co se snažíme, jenže čas už nejde vrátit zpět. Myslím, že pokud máme úplně jasno v tom, co je pro nás dobré, můžeme si dovolit ostatní ignorovat. V ostatních případech by se člověk měl snažit vnímat i ostatní věci. Samozřejmě někdy je možností přímo risk. Tedy, že se do něčeho bezhlavě pustíme jako za středem terče. Inu, je to určitě lepší než nezkusit nic, nebo toho potom litovat.

Ze všeho, co v této kapitole zaznělo pro mě vyplynulo, že se máme za každou cenu snažit být upřímní k sobě i k druhým. Porozumět tomu, co je pro nás v tuto chvíli podstatné a hlavně se snažit zdokonalovat svůj život. I když to bude dlouhý proces (možná bez konce), ale bude to stát za to...



Leila Hebrani G5 a Hana Hedvíková G5



Zdeňka Skopalová G8 a Karolína Rambousková G6A

#### 4. Projektový den

Závěrečný projektový den je zaměřen na prezentaci nových poznatků. Studenti nejprve nainstalovali bannery s texty sumarizací jednotlivých pravidel. Následně studenti představovali návštěvníkům jednotlivá pravidla a vlastní reflexe. Výklad studentů byl doprovázen projekcí z přednášek Jordana Petersona. Na závěr projektu se opět rozvinula diskuze. Každý student se vyslovil ohledně přínosu projektu pro vlastní život.

