

Del autor del *bestseller* internacional *12 reglas para vivir*

JORDAN B.
PETERSON



MÁS ALLÁ
DEL ORDEN

12 NUEVAS REGLAS PARA VIVIR

«El intelectual más influyente del momento en Occidente.»

THE NEW YORK TIMES

En 12 reglas para vivir, el *bestseller* internacional que vendió más de cinco millones de ejemplares, el famoso pensador, psicólogo y profesor de la Universidad de Toronto Jordan Peterson nos ofrecía verdades eternas aplicadas a las ansiedades contemporáneas. Su mensaje provocador sobre el valor de la responsabilidad individual y el significado de nuestras acciones resonó con fuerza en todo el mundo.

Si el anterior libro se centraba en las consecuencias del caos, *Más allá del orden* alerta sobre los peligros de un exceso de seguridad y control en nuestra vida y pone en valor conceptos como la creatividad, la curiosidad o la vitalidad. El objetivo es mantener el perfecto equilibrio entre orden y caos y evitar que ninguno de los dos gobierne nuestro destino.

Entremezclando mitología, historia clásica y casos de su consulta, este libro ofrece 12 nuevos principios para una vida con sentido.

Índice de contenido

[Cubierta](#)

[Más allá del orden](#)

[Lista de ilustraciones](#)

[Comentario del autor en tiempos de pandemia](#)

[Prefacio](#)

[REGLA 1. No denigres a la ligera ni las instituciones sociales ni el logro creativo](#)

[REGLA 2. Imagina quién podrías ser y pon todo tu empeño en serlo](#)

[REGLA 3. No escondas en la niebla las cosas que no desees](#)

[REGLA 4. Piensa que la oportunidad reluce allí donde se ha renunciado a la responsabilidad](#)

[REGLA 5. No hagas lo que aborreces](#)

[REGLA 6. Abandona la ideología](#)

[REGLA 7. Al menos esfuérate al máximo en una cosa y espera a ver qué pasa](#)

[REGLA 8. Intenta tener una habitación de tu casa lo más bonita posible](#)

[REGLA 9. Si aún te corroen viejos recuerdos, escribe sobre ellos fielmente y con todo lujo de detalles](#)

[REGLA 10. Planifica y esfuérate por mantener viva la llama de tu relación](#)

[REGLA 11. No te vuelvas rencoroso, mentiroso o arrogante](#)

[REGLA 12. Muestra gratitud a pesar de tu sufrimiento](#)

[Epílogo](#)

[Sobre el autor](#)

[Notas](#)

*A mi esposa, Tammy Maureen Roberts Peterson,
a la que he amado con locura durante cincuenta
años y a la que considero admirable, en mi
aprecio, en todos los sentidos y de forma
totalmente desmedida.*

LISTA DE ILUSTRACIONES

1. *El Loco*: inspirada en Pamela Colman Smith (1910), *El Loco*, de la baraja del tarot Rider-Waite; Rider & Son. >>
2. *Materia prima*: inspirada en Hermes Trismegisto (1613), *Occulta philosophia*. También en la obra de Nollius, H., *Theoria philosophiae hermeticae*, Apud P. Antonium, Hanoviae, 1617. >>
3. *San Jorge y el dragón*: inspirada en Paolo Uccello (hacia 1458), *San Jorge y el dragón*. >>
4. *Atlas y las Hespérides*: inspirada en John Singer Sargent (hacia 1922-1925), *Atlas y las Hespérides*. >>
5. *Ángel caído*: inspirada en Alexandre Cabanel (1847), *Ángel caído*. >>
6. *En nuestra granja comunitaria*: inspirada en B. Deykin (1932), *En nuestra granja comunitaria no caben los curas y los kulaks*. >>
7. *Aprendiz*: inspirada en Louis Émile Adan (1914), *Aprendiz*. >>

8. *Los lirios*: inspirada en Vincent Van Gogh (1890), *Los lirios*. >>
9. *La tentación de san Antonio*: inspirada en Martin Schongauer (hacia 1470-1475), *La tentación de san Antonio*. >>
10. *El elixir del amor*: inspirada en Aubrey Beardsley (1893), *Cómo sir Tristram bebió del elixir del amor*. >>
11. *Satán*: inspirada en Gustave Doré (1900), *Satán*. De Milton, J., *Milton's Paradise Lost* (con ilustraciones de M. Gustave Doré), Cassell & Company, Ltd., Londres, 1900. >>
12. *San Sebastián*: inspirada en Martin Schongauer (hacia 1480), *San Sebastián*. >>

COMENTARIO DEL AUTOR EN TIEMPOS DE --- **PANDEMIA** ---

Escribir un libro de no ficción durante la crisis mundial provocada por la propagación de la COVID-19 es desconcertante. En estos momentos tan difíciles, incluso el hecho de pensar en algo que no sea la enfermedad parece un absurdo, en cierto sentido. Sin embargo, condicionar todas las ideas de una obra actual a la pandemia –que terminará por remitir– parece un error, pues los dilemas habituales de la vida volverán en algún momento (y por suerte) a un primer plano. Esto significa que un autor contemporáneo cometerá inevitablemente un error: o bien pondrá demasiado énfasis en la pandemia, que tiene una duración incierta, con lo que creará un libro que pasará de moda en un pis pas; o bien ignorará la pandemia, lo cual equivale más o menos a ignorar el traje nuevo del emperador, como suele decirse.

Tras considerarlo y debatir estas cuestiones con mis editores, decidí escribir *Más allá del orden: 12 nuevas reglas para vivir* conforme al plan urdido hace varios años, haciendo hincapié en asuntos que no son específicos de la época actual (de modo que existe el riesgo de cometer el segundo error, más que el primero). Supongo que también podría decirse que aquellos que han optado por leer este libro o escuchar su versión de audio se sentirán aliviados de poder distraerse con algo que no sea el coronavirus y la devastación que ha sembrado.

PREFACIO

El 5 de febrero de 2020 me desperté en una unidad de cuidados intensivos, nada más y nada menos que en Moscú. Me habían atado a los lados de la cama con correas de quince centímetros porque, estando inconsciente, me había alterado y me había querido quitar los catéteres del brazo para salir de la UCI. Estaba confundido y frustrado; no sabía dónde me encontraba y no veía más que a personas que hablaban un idioma extranjero. No veía ni a mi hija Mikhaila ni a su esposo Andrey, que solo podían visitarme unas pocas horas y no tenían permiso para estar conmigo cuando me despertara. También estaba enojado por estar ahí y, cuando mi hija me fue a ver unas horas más tarde, me abalancé sobre ella. Me sentía traicionado, aunque no era ni mucho menos el caso. Me habían satisfecho las diversas necesidades con gran profesionalidad, a pesar de las enormes dificultades logísticas que entraña solicitar atención médica en un país extranjero de verdad. No recuerdo nada de lo que me pasó durante las semanas inmediatamente precedentes, y muy poco del momento en que ingresé en un hospital de Toronto a mediados de diciembre. Una de las pocas cosas que sería capaz de recordar, echando la vista atrás a los primeros días del año, es el tiempo que invertí en escribir este libro.

Escribí buena parte y edité casi todo el texto de este libro en una etapa en la que mi familia sufrió una serie de achaques superpuestos que minaron gravemente nuestra salud. Buena parte de ello ha sido objeto público de de-

bate y, por ese motivo, creo que debo dar una explicación detallada. Primero, en enero de 2019 mi hija Mikhaila tuvo que contactar con un cirujano para que le reemplazara buena parte de su tobillo artificial. Se lo habían implantado cerca de una década antes, pero la primera prótesis nunca acabó de ir bien del todo; le dolía y le dificultaba el movimiento, hasta que casi dejó de funcionar. Estuve con ella un mes en un hospital de Zúrich (Suiza), para el procedimiento y la fase inicial de la recuperación.

A principios de marzo, mi esposa Tammy fue sometida a una operación rutinaria en Toronto. Tenía un cáncer de riñón común y bastante tratable. Un mes y medio después de la cirugía, en la que le extirparon un tercio de ese órgano, supimos que en verdad sufría una malignidad extremadamente rara, con un índice de mortalidad de casi el cien por cien en un plazo de un año.

Dos semanas después, los cirujanos que la tenían a su cargo le extirparon las dos terceras partes que quedaban del riñón afectado, así como una porción considerable del sistema linfático abdominal. La cirugía pareció frenar la progresión del cáncer, pero desencadenó una fuga de fluido de hasta cuatro litros al día de su sistema linfático dañado —una condición llamada *ascitis quillosa*— tanto o más peligrosa que la dolencia original. Visitamos a un equipo médico de Filadelfia y Tammy dejó de perder fluido por completo noventa y seis horas después, pues le inyectaron un tinte de aceite de amapola cuya aplicación práctica era la mejora de las imágenes de las tomografías y resonancias magnéticas. Este avance se produjo el mismo día que cumplíamos treinta años de casados. Se recuperó deprisa y, al parecer, del todo: prueba de la suerte que todos necesitamos para vivir, así como de su admirable fortaleza y resistencia.

Por desgracia, mientras ocurría todo esto, mi salud iba a peor. A principios de 2017 había empezado a tomar un ansiolítico, después de sufrir lo que parecía ser una reac-

ción autoinmune a algo que había comido durante las Navidades de 2016.^[1] La reacción alimentaria me generaba una ansiedad aguda y constante y me provocaba una sensación de frío extremo; tanto daba cuánta ropa llevara o las mantas con las que me tapara. Mi presión sanguínea cayó tanto que cada vez que trataba de incorporarme, me sentía aturdido y tenía que quedarme hecho un ovillo recuperando fuerzas. Levantarme me costaba por lo menos media docena de intentos. También experimentaba un insomnio casi total. El médico de cabecera me recetó una benzodiacepina y un somnífero. El segundo solo me lo tomé unas cuantas veces, pero lo dejé de usar porque el tratamiento con benzodiacepina erradicó casi de inmediato y por completo los síntomas terribles que padecía, incluido el insomnio. Seguí tomando la benzodiacepina casi tres años exactos, porque mi vida parecía destilar un estrés antinatural durante esa época (el periodo en que pasé de tener una existencia tranquila como profesor universitario y psicólogo clínico a vivir la realidad tumultuosa de ser un personaje público) y porque pensaba que este fármaco—como suele afirmarse de las benzodiacepinas— era una sustancia relativamente inocua.

No obstante, la cosa cambió en marzo de 2019, cuando mi esposa empezó a librar su propia batalla contra la enfermedad. Yo había notado un ostensible repunte de mi ansiedad tras la hospitalización, la cirugía y la recuperación de mi hija. En consecuencia, pedí al médico de cabecera que me incrementara la dosis de benzodiacepina para no preocuparme ni fastidiar a los demás con mi ansiedad. Por desgracia, el ajuste de la dosis acentuó bastante los sentimientos negativos. Pedí que me la subieran de nuevo (esta vez, estábamos intentando lidiar con la segunda operación de Tammy y sus complicaciones, el problema al que yo atribuía el aumento de mi ansiedad), pero mi problema se hizo más grave. No pensaba que fuera para nada una reacción paradójica a la medicación, cosa que

ahora sí creo, sino la reaparición de una tendencia a la depresión que me había asolado durante años.^[2] En cualquier caso, dejé de tomar por completo la benzodiacepina en mayo de ese año y probé con dos dosis de ketamina en una semana, como me sugirió un psiquiatra al que consulté. La ketamina es un anestésico psicodélico poco convencional que, en ocasiones, puede surtir efectos positivos extraordinarios e inmediatos sobre la depresión. No me ayudaron en nada: fueron dos viajes de noventa minutos al infierno. Me hicieron sentir una culpa y una vergüenza inmensas por todo y me llevaron a ignorar lo que había extraído de mis experiencias positivas.

Varios días después de la segunda experiencia con la ketamina, comencé a padecer las secuelas de un síndrome de abstinencia agudo relacionado con la benzodiacepina. Fue un auténtico tormento: me invadió una ansiedad muy superior a la que jamás he experimentado, así como una agitación y una necesidad imperiosa de moverme (formalmente conocida como *acatisia*), pensamientos abrumadores de autodestrucción y la ausencia completa de cualquier tipo de felicidad. Un amigo de la familia y médico me ilustró sobre los peligros de la abstinencia repentina de benzodiacepina. Así que empecé a tomarla de nuevo, aunque en una dosis menor que la que había llegado a tomar. Muchos de los síntomas remitieron, pero no todos. Para combatir el resto también empecé a tomar un antidepresivo que me había ido de maravilla en el pasado. Pero lo único que consiguió fue hacerme sentir muy agotado, con lo que necesitaba dormir al menos cuatro horas más al día –un hándicap importante durante los graves problemas de salud de Tammy–, además de multiplicarme el apetito por dos o por tres.

Al cabo de unos tres meses de terrible ansiedad, de hipersomnia descontrolada, de una *acatisia* terriblemente desgarradora y de un apetito exagerado, acudí a una clínica norteamericana que afirmaba estar especializada en la

abstinencia rápida de la benzodiacepina. Pese a las buenas intenciones de muchos de sus psiquiatras, en la clínica solo consiguieron reducir ligera y lentamente mi dosis de benzodiacepina. Además, empecé a notar los efectos negativos, incontrolables con el tratamiento de hospitalización que ofrecían.

Con todo, estuve en esa clínica desde mediados de agosto, apenas unos días después de que Tammy se hubiera recuperado de sus complicaciones posquirúrgicas, hasta finales de noviembre, cuando regresé a casa a Toronto, en un estado deplorable. Por aquel entonces, la acatisia (el trastorno de movimiento incontrolable al que aludía antes) se había exacerbado hasta que ya no podía sentarme ni descansar en ninguna postura durante un rato sin sentir graves molestias. En diciembre ingresé en un hospital de la zona, momento en el que empieza mi laguna respecto a los sucesos que precedieron a mi despertar en Moscú. Como supe más tarde, mi hija Mikhaila y su esposo, Andrey, me sacaron del hospital de Toronto a principios de enero porque pensaban que el tratamiento que recibía ahí me estaba haciendo más mal que bien, una opinión con la que convine totalmente en cuanto me enteré.

Al recobrar la consciencia en Rusia, la situación se había agravado por otro hecho: en Canadá también había contraído una doble pulmonía, aunque no me la detectaron ni la trataron hasta que llegué a la UCI en Moscú. No obstante, estaba allí sobre todo para que la clínica me ayudara a dejar de tomar benzodiacepina, utilizando un procedimiento desconocido o considerado demasiado peligroso en Norteamérica. Como no había conseguido tolerar ninguna reducción en la dosis –aparte de la disminución inicial de hacía meses–, la clínica me indujo un coma para que estuviera inconsciente durante los peores tramos de la abstinencia. Ese régimen comenzó el 5 de enero y duró nueve días, durante los cuales también me co-

nectaron a una máquina para regularme la respiración. El 14 de enero me quitaron la anestesia y la intubación. Me desperté unas horas, tiempo durante el cual indiqué a mi hija que ya no sufría de acatisia, aunque no recuerdo nada.

El 23 de enero me pasaron a otra UCI especializada en rehabilitación neurológica. Recuerdo despertarme durante un breve periodo el día 26, hasta que recuperé por completo la consciencia, como he explicado antes, el 5 de febrero: diez días durante los cuales transité por un delirio de vívida intensidad. Una vez despejado, me mudé a un centro de rehabilitación más acogedor en las afueras de Moscú. Allí tuve que aprender otra vez a subir y bajar escaleras, abotonarme la ropa, acostarme solo, colocar bien las manos sobre el teclado del ordenador y teclear. Tenía la sensación de que no veía bien; o, mejor dicho, de que no sabía usar mis extremidades para interactuar con el entorno. En cuanto los problemas de percepción y coordinación hubieron remitido bastante, al cabo de unas semanas, Mikhaila, Andrey, mi nieta y yo nos mudamos a Florida. Queríamos pasar un tiempcito al sol para recuperarnos (algo bienvenido después del frío gris de Moscú en pleno invierno). Esto fue justo antes de que cundiera el pánico global por la pandemia de la COVID-19.

En Florida intenté desintoxicarme de la medicación que me había recetado la clínica de Moscú, aunque seguía con la mano y el pie izquierdos entumecidos, tenía temblores en esas dos extremidades y en los músculos de la frente y sufría una ansiedad muy severa. Todos estos síntomas se acentuaron bastante a medida que fui reduciendo la toma de medicación, hasta el punto de que, dos meses después, había vuelto a las dosis que me habían prescrito inicialmente en Rusia. La derrota me dejó tocado, pues había empezado a reducir el consumo animado por un optimismo que acabó hecho trizas; además, volví a unos niveles de medicación que había intentado eliminar,

por lo que había pagado un alto precio. Tuve la suerte de contar con familiares y amigos que estuvieron conmigo durante esta fase y su compañía me animó a seguir adelante, a pesar de que los síntomas que experimentaba se volvían insoportables, en especial por la mañana.

A finales de mayo, tres meses después de dejar Rusia, era obvio que estaba empeorando, no mejorando. Además, depender de las personas a quienes amaba y que correspondían a ese sentimiento era insostenible e injusto. Mikhaila y Andrey habían estado en contacto con una clínica serbia que ofrecía un método novedoso para tratar el síndrome de abstinencia de la benzodiacepina, y movieron los hilos para trasladarme ahí solo dos días después de que ese país hubiera reabierto sus fronteras tras el cierre por la pandemia.

No voy a afirmar que lo que nos sucedió a mi esposa, a mí y a los que tanto ayudaron a cuidarla acabó desembocando en un bien mayor. Lo que le pasó a Tammy fue un auténtico horror. Durante más de medio año estuvo encadenando crisis de salud graves y casi fatales cada dos o tres días; y luego tuvo que lidiar con mi enfermedad y con mi ausencia. Por lo que a mí respecta, estaba desolado por la probable pérdida de alguien que había sido mi amiga durante cincuenta años y mi esposa durante treinta. Estaba horrorizado de ver la terrible factura que aquello les pasaba a sus otros familiares, incluidos nuestros hijos, y las penosas consecuencias de una dependencia farmacológica en la que caí sin darme cuenta. No voy a rebajarlo afirmando que somos mejores personas gracias a que superamos todo eso. No obstante, puedo decir que pasar tan cerca de la muerte motivó a mi esposa a abordar algunas cuestiones relativas a su desarrollo espiritual y creativo de forma más inmediata y asidua de lo que lo habría hecho. Y, a mí, me llevó a escribir –o a rescatar durante la revisión– solo aquellas palabras que seguían siendo importantes aun en condiciones de sufrimiento extremo. No ca-