

12 REGRAS PARA A VIDA

Um antídoto para o Caos



PODSUMÁRIO 014

Olá, bom-dia, boa-tarde, boa-noite, meu nome é Luciano Pires, e este conteúdo é exclusivo para os assinantes do Café Brasil Premium. Hoje apresento o podsumário do livro

12 REGRAS PARA A VIDA - Um antídoto para o Caos



Jordan Peterson é psicólogo clínico, crítico cultural e professor de psicologia da Universidade de Toronto, no Canadá. E tomou as mídias sociais de assalto com sua postura conservadora e argumentação ferina, buscando colocar um pouco de ordem na zona em que estamos vivendo. E por isso está incomodando um monte de gente.

Diferente da caricatura que seu professor de sociologia ensinou, conservador não é o sujeito que quer manter tudo como está. Esse é o reacionário, o que não admite mudanças. Conservador é aquele que quer manter as coisas que deram certo e corrigir as que deram errado. É aquele que não entra na postura infantil de que “tudo que aí está não presta” ou de que “todo mundo é bandido”. Conservador é aquele que sabe que o homem é imperfeito e que as melhorias acontecem aos poucos, com muito trabalho e esforço, e não com uma revolução provocada pelos salvadores do mundo.

Por que “podsumário”? Porque este conteúdo é mais que um sumário. Foi criado a partir da experiência dos Podbooks, áudio livros que trazem, além do conteúdo original do livro, comentários do autor. No caso dos podsumários, que os assinantes do Café Brasil Premium recebem nas versões em PDF e em áudio, os comentários são meus, apresentados sempre que eu anunciar o “meu pitaco”.

A intenção deste podsumário é tratar de temas relacionados ao exercício da liderança e do empreendedorismo. Os livros que aqui abordo, quando lançamos este podsumário, normalmente ainda não foram publicados em português. A ideia é antecipar para você conceitos inovadores que uma hora destas chegarão por aqui.

O livro original aqui sumarizado, na versão em português, tem 430 páginas. Quando este podsumário foi publicado, tinha data de lançamento no Brasil pela Alta Books estimada para Junho de 2018, sendo vendido na Amazon por R\$ 69,90 em papel. Ainda não havia o preço para o Kindle. Você compra aqui: <https://amzn.to/2GAdi0o> .

Este sumário não tem nenhuma associação ou é endossado pela editora ou pelo(s) autor(es) do livro original, nem tem a intenção de ocupar o lugar do livro. Este podsumário é apenas um guia com reflexões de Luciano Pires sobre o conteúdo original. Inclui citações e ideias originais do livro em tradução livre, com a intenção de educar e informar sobre temas diversos em discussão na sociedade.

Só lembrando: você pagou para ter acesso a este conteúdo por acreditar que existe valor nele. Este podsumário é seu, faça o que quiser com ele, mas lembre-se: se você o enviar a outras pessoas, não estará remunerando quem trabalhou para que este conteúdo valioso chegue até você.



Muito bem, neste sumário vamos cobrir os principais tópicos discutidos no livro 12 Regras para a Vida. Não pretendo reproduzir as histórias e exemplos citados pelo autor, vou direto aos princípios, com as reflexões que eles provocam.

Preparando palco.

O livro começa com Peterson explicando como desenvolveu sua carreira, e o que o levou a escrever este livro. O resumo é este: ele é formado em Psicologia clínica, foi professor em Harvard e atualmente é professor de psicologia na Universidade de Toronto. Em 2012 começou a responder questões no www.quora.com, popular site de compartilhamento de conhecimento. Uma das perguntas que respondeu, “Quais são as coisas mais valiosas que todo mundo deveria saber?”, trouxe grande atenção sobre sua resposta, e se tornou o embrião do que viria a ser este livro.

Peterson acredita que a busca pela felicidade não é o melhor objetivo de vida que podemos ter. Ele tem dezenas de vídeos publicados no Youtube, você pode encontrá-los aqui: <https://www.youtube.com/user/JordanPetersonVideos/videos>

Considero que sua entrevista no podcast de Joe Rogan é fundamental para quem quer compreender suas ideias. Existe uma versão legendada aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=ajvnoPzNsj0>

Ele investiu muito tempo estudando história, filosofia, mitologia, neurociência, psicanálise, psicologia infantil, poesia e a Bíblia. Estudou com profundidade os regimes totalitários, tendo mergulhado profundamente nas raízes do socialismo em busca de compreender como as relações de poder impactam em nossas vidas.

Lançou no começo dos anos 90 seu primeiro livro, chamado Mapas do Significado – A Arquitetura das Crenças, tratando de como nossos ancestrais abordavam a vida sob uma perspectiva moral e não meramente descritiva. Em outras palavras: viam o mundo que eles gostariam de ver e não como ele realmente é.

A ordem e o caos.

Peterson primeiro introduz o conceito de ordem versus caos, que são comumente conhecidos como o yin e yang, os opostos que constituem o todo. Ele vai se referir a esse conceito durante todo o livro.

Ordem: simbolicamente retratada como masculina na sociedade, fala de leveza, da previsibilidade da cooperação.

Caos: simbolicamente retratado como feminino na sociedade. Trata do obscuro, do inesperado e do indomável.

Se você já ficou nervoso ou nervosa com essas duas definições, prepare-se. Este livro vai lhe incomodar muito.

Sistemas de crenças.

Peterson também discute os sistemas de crenças, dizendo que eles existem para minimizar o caos e ampliar a cooperação. Nossos sistemas de crenças ajudam a manter as expectativas consistentes; tanto do ponto de vista psicológico como comportamental, mas a excessiva adoção dessa simplificação geralmente termina em guerras e violência.

Conflitos normalmente são o resultado da vida em desacordo com expectativas (os sistemas de crenças), que têm seu lugar em nossa existência. Mas os conflitos não nos ensinam a sermos competentes dentro do caos, quando a ordem não pode ser criada.

Esse termo, competência, também tem papel preponderante nas ideias de Peterson.

Simplificando: conflitos ou a ansiedade sem fim, são resultado da falta de competência com que lidamos tanto com o caos quanto com a ordem. É preciso encontrar um meio termo.

Significado.

O significado, o propósito, dá valor à vida. Por causa da consciência de nossa mortalidade, a falta de significado nos causa sofrimento e ansiedade. Normalmente adotamos o propósito de um grupo, mas Peterson prega que devemos buscar a responsabilidade por dar significado à nossas vidas, como indivíduos independentes. Essa é a única forma de prosperar.

Meu pitaco: Nessa altura do livro fica clara a importância da questão da responsabilidade individual no pensamento de Peterson. Eu já estava pulando pela sala. Meu trabalho sempre foi centrado na questão da responsabilidade individual. Aliás, a própria definição de “brasileiro pocotó” que criei lá em 2003, está apoiada nessa visão: indivíduo que, tendo a chance de escolher, opta por seguir os modismos, tornando-se assim escravo das escolhas de terceiros. Por isso esse livro me tocou tão profundamente.

O propósito desse livro.

Peterson diz que quer motivar as pessoas a aprender a lidar com sua mortalidade de uma maneira que não as faça buscar a ordem em dogmas. São eles, os dogmas, que nos distanciam da verdade. Ao mesmo tempo, Peterson quer ajudar a manter sua sanidade diante da natureza caótica que toma conta de nossas vidas.

O livro é riquíssimo em citações religiosas, bíblicas e mitológicas para ilustrar os pontos de vista do autor. Além disso, Peterson recorre à cultura pop, figuras históricas e histórias pessoais, que você não encontrará neste sumário. Por isso é fundamental ter acesso ao livro completo.

Meu pitaco: bem, essa primeira parte é só a abertura do livro, que é bem interessante pois nos dá uma ideia de quem é Jordan Peterson, ajudando a afastar a caricatura que seus adversários tentam apresentar a quem não o conhece. Em 2016, ao lançar uma série de vídeos intitulada “Um professor contra o politicamente correto”, Peterson anunciou sua objeção a uma emenda do governo canadense ao Ato de Direitos Humanos e Código Criminal do Canadá, chamada Bill C-16. A emenda propõe o uso de pronomes recém-criados para designar preferência de gênero. Por exemplo, foi definido que um homem transexual não deveria ser chamado de “ele”, mas de “zele”, numa tradução livre de “he” e “zhe”. Jordan afirmou que não usaria esses pronomes, baseado no cerceamento à liberdade de expressão. Ele disse: “Há uma diferença entre dizer que existem coisas que você não pode dizer e coisas que você é obrigado a dizer”.

É o 1984 de George Orwell na veia...

Bem, a postura de Peterson foi um escândalo. A série de vídeos atraiu críticas de ativistas transexuais, professores e sindicatos, que o acusaram de fomentar a intolerância e o ódio. A Universidade de Toronto enviou -lhe duas cartas de advertência, observando que a liberdade de expressão deveria obedecer à legislação de direitos humanos e que a sua recusa em usar os pronomes pessoais escolhidos por alunos e professores poderia caracterizar discriminação.

Protestos contra Peterson explodiram no campus da Universidade de Toronto e a controvérsia atraiu a atenção da mídia internacional.

Jordan Peterson tornou-se o inimigo número 1 dos pós-modernistas, dos progressistas, das esquerdas e dos sonháticos pelo mundo todo, enquanto sua popularidade crescia de forma geométrica nas mídias sociais e programas de televisão. Com sua calma e argumentação precisas, ele destrói os adversários nos debates.

Muito bem. Vamos às regras?



O que vai a seguir é o sumário de um livro de quase 500 páginas, feito a partir da edição em inglês. 500 páginas, meu! Você não pode tirar conclusões de um resumo, entendeu? Use-o para abrir seu apetite intelectual, para guiar você pelas 12 regras. Se ficar curioso vá atrás do livro completo, assista os vídeos, tome contato com a obra de Jordan Peterson, até mesmo para poder contestá-la. Se decidir ficar apenas com a caricatura, você só fará papel de idiota.

Regra 1 - Fique em pé ereto e com os ombros retos.

Resumo: **Assuma aquilo que você quer sentir.**

Em pé e com os ombros retos... “Menino, endireita os ombros!”, lembra?

Peterson começa este capítulo discutindo o circuito neural das lagostas, a forma como elas lidam com conflitos, território e acasalamento conforme suas regras sociais.

Quando perdem um embate, as lagostas se encolhem. Quando vencem, se expandem, e assim passam um recado à comunidade sobre seu sucesso, aumentando a pressão sobre os adversários do próximo embate. Lagostas estão por aí há 350 milhões de anos, numa organização social que, em muitos aspectos, se repete nos seres humanos.

Entendendo a evolução.

Conforme evoluímos, se modificam as qualidades que fazem com que a sobrevivência e a reprodução sejam bem-sucedidas. Evolução é um processo contínuo, uma melhoria contínua sobre aquilo que já existia antes. Pode ser por aquisição ou transformação. Cada parte da natureza evolui em seu ritmo próprio, algumas mais rapidamente que outras. Para Peterson, a chave é identificar qual elemento mudou menos.

A hierarquia do domínio é um dos elementos que menos mudou ao longo do tempo. Ela é geralmente apresentada como uma criação humana, mas muitos de nós não percebemos que a hierarquia do domínio está conectada a nossa psicologia e controla profundamente nossas percepções, valores, emoções, pensamentos e ações.

O relacionamento entre a hierarquia social e os hormônios.

O status social tem grande impacto em nossos níveis de serotonina, o neurotransmissor que atua no cérebro regulando o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal e a sensibilidade a dor. Quanto mais baixo você está

na hierarquia social, menos serotonina seu corpo produz. Enquanto a alta serotonina garante menos doenças e uma expectativa de vida mais longa, menos serotonina traz menos confiança, menor adaptação ao stress, menos alegria, mais receptividade à dor e ansiedade, mais doenças e uma expectativa de vida mais curta.

Meu pitaco: é uma delícia ao longo do livro encontrar as justificativas biológicas que Peterson dá para nosso comportamento no dia a dia. Este ponto em que ele falou da serotonina, por exemplo, eu tive de ler imaginando todas as vezes em que entrei numa festa ou num local com outras pessoas, e me senti marginalizado. Quanto mais eu era ignorado, parecia que menor eu ficava... Lá no canto, quieto... Que sucesso é possível ter quando você age assim? Por exemplo, você lá, derrubado, se sentindo o cocô do cavalo do bandido, vai ter motivação para abordar a garota bonita que lhe interessou? Vai ter coragem ou argumentação para pedir um aumento? Para lutar pelo que é seu?

Quando compreendemos que esse “estar pronto para” tem como combustível a criação de serotonina, e que podemos provocar isso, passamos a ter uma ferramenta importante para o sucesso.

Criar serotonina começa com sua postura diante de outras pessoas. É essa a lição de Jordan Peterson.

Mas como calcular sua posição na hierarquia social? Observando como as outras pessoas tratam você.

Se você perceber **sinais de que é pouco valorizado**, sua serotonina cairá. Por isso você se torna física e psicologicamente reativo a situações que produzem emoções, especialmente as negativas. Isso consome alta taxa de energia, ajudando a enfraquecer seu sistema imunológico e aumentando a compulsão pela busca de saídas alternativas, como sexo e drogas.

Se você perceber **sinais de que é bastante valorizado**, a serotonina aumenta. Você fica mais confiante e calmo, passa a ter uma boa postura, fica mais atento, mais produtivo. Sua sensação de segurança quando está nesse estado, reduz sua busca por gratificação imediata.

Meu pitaco: lembre-se que este livro é de autoajuda. E que isso é assumido pelo autor, inclusive nas entrevistas. Por isso vai mesclar conselhos com recomendações prosaicas como essas que você acaba de ler/ouvir. Tipo aquelas recomendações que sua avó fazia, e que estão apoiadas no bom senso, na sabedoria comum.

Peterson quis propositalmente escrever um livro de autoajuda. Se fosse brasileiro, provavelmente o livro se chamaria Guia Politicamente Incorreto para a Vida...

Formando o comportamento.

O corpo depende de ritmos, rotinas e previsibilidade. Quanto mais atenção você dedicar a essas áreas, melhor resultado terá. As recomendações de Peterson são: acorde pela manhã sempre no mesmo horário; tenha um café da manhã com baixas calorias e mantenha o nível de açúcar no sangue estável ao longo do dia.

É importante tomar muito cuidado com a busca por conforto no álcool, nas drogas, na pornografia, etc. Certas substâncias são utilizadas para suavizar determinados sentimentos relacionados a emoções e interações. Isso cria um ciclo de feedback positivo.

Meu pitaco. O Feedback positivo é quando um processo produz efeitos que ampliam os efeitos no próprio processo. Funciona assim, por exemplo: alguém descobre um macaco morto num bairro e suspeita-se de febre amarela. As pessoas correm para o posto de saúde local em busca de vacina. A televisão mostra que começam a surgir filas. Ao ver as filas, mais gente se dirige ao posto, aumentando o tumulto. Na televisão, o grande tumulto do bairro aparece. As pessoas então começam a correr para outros postos de saúde, em outros bairros e o tumulto ganha dimensões. Passa a tomar conta da cidade, depois do estado, e por fim, do país. Entendeu?

No livro de Peterson, funciona assim: você se acha um fracassado, enche a cara (aumentando a dopamina, o hormônio neurotransmissor que dá sensação de bem estar), acorda com ressaca e vê que foi roubado. Cara, mas que mané você é... bêbado e roubado. Sente-se mais fracassado ainda e... enche a cara outra vez... e o ciclo continua, se alimentando. É o tal feedback positivo. Daí o aviso que Peterson dá

a quem busca alívio nas substâncias que dão uma sensação imediata de fuga, e que no fundo apenas servem para postergar ou aumentar o problema.

A disposição para o confronto.

Peterson trata então da capacidade de agressão que é inata ao ser humano, e que o ajuda a sobreviver. Mais à frente ele retoma esse assunto. Ele sugere que a habilidade de responder de forma inteligente e agressiva se necessário, tende a reduzir a necessidade de agressão. E isso vai contra o pensamento comum. Me lembrei daquele argumento para ter a bomba atômica. Os países não querem tê-la para lançar sobre os inimigos, mas para dissuadi-los (em certa forma, a si próprios) de usá-las.

A demonização da atitude agressiva que toma conta de nossa sociedade tão vitimista, não permite que as pessoas aprendam sobre os limites da agressão. Ela passa a ser mostrada sempre como algo a ser evitado. É claro que a agressão gratuita tem de ser evitada por qualquer indivíduo que se julgue civilizado, mas evitar o confronto a qualquer custo, tem um custo. Evitar confrontos tende a ser correlacionado com gente que tem o menor status social, o que faz com que essas pessoas sejam alvos dos valentões, *haters* e opressores.

Entendeu? Se eu evito confrontos porque me acho pobrinho, fraquinho, burrinho, oprimidinho, aí é que os riquinhos, fortinhos e espertinhos opressores farão a festa.

Lembre-se: quanto menor o status, menor a serotonina. E mas frágil e exposto você fica.

Como aumentar seu status.

É possível usar o feedback positivo para melhorar tanto psicológica como fisiologicamente. Peterson diz que a frase popular “finja até conseguir”, tem seu mérito. Por exemplo, pesquisas descobriram que sorrir provoca alegria e ficar carrancudo provoca tristeza. É uma ação física que provoca consequências psicológicas. Em você e nos outros.

Emoções são, em parte, expressas pelo corpo, e podem ser amplificadas ou diminuídas pelas expressões físicas. Isto é psicologia elementar. Portanto, ficar em pé ereto, com os ombros retos, dá a impressão de que você está pronto para o mundo, passa uma mensagem física de confiança e poder. Além disso, estimula uma resposta química que faz com que você se sinta mais poderoso.

Meu pitaco: não tive como não me lembrar de Connor McGregor, o campeão Peso Pena e Peso Médio do UFC. Connor é mestre na provocação psicológica a seus adversários, e parte disso está explícito em sua postura agressiva e debochada. Mesmo seu andar é elaborado para passar um sinal de “eu sou foda” para os adversários. Veja a imagem a seguir. Não dá vontade de dar uma porrada nele? Pois é, tente...



Muito bem. Sua postura manda sinais sobre sua capacidade e posição na hierarquia social e também tem efeito psicológico sobre você e os que o cercam. O primeiro passo, portanto, é melhorar a própria presença física no mundo.

Quando você adota uma postura firme de autoridade, as pessoas o colocam num status mais alto, você se percebe valorizado e seu nível de serotonina cresce. Viu? É química!



Regra 2 - Trate você mesmo como alguém que você é responsável por ajudar

Resumo: **assuma a responsabilidade por seu bem-estar físico e emocional.**

Temos a tendência a tratar melhor os outros que a nós mesmos. Peterson acredita que isso se deve a nossa tendência de dramatizar nossa existência com histórias do passado. Nesses casos, outras pessoas parecem muito mais merecedoras de ajuda. Peterson usa a história de Adão e Eva para mostrar como assumimos uma culpa que dificulta que tomemos conta de nós mesmos.

Ordem, caos e consciência.

O caos é a ignorância e o incontrolável, as tragédias, as doenças e a morte. A ordem é a exploração, a estrutura e as expectativas. Quando num contexto de caos, nossa fisiologia, que envolve as reações do corpo, é a primeira a responder, depois nossas emoções, então nosso pensamento.

Embora pareça uma boa ideia tentar proteger a si mesmo do caos, isso não é uma prática útil. Todos os aspectos da vida têm um equilíbrio entre o yin e o yang, entre o caos e a ordem. Em vez de proteção, devemos buscar a competência para enfrentar esses momentos.

Como funciona a percepção.

Geralmente damos mais crédito à lógica do que ela merece. Num primeiro momento, não vemos as coisas objetivamente. Primeiro percebemos o significado, depois levamos em consideração a natureza do que estamos percebendo. Nossos cérebros preferem a interpretação à objetividade. Preferem a personalidade à forma.

Na raiz da existência humana estão a sobrevivência e a reprodução, e nossa confiança e dependência uns nos outros para sobreviver faz com que sejamos movidos por interações sociais. A habilidade das fêmeas de dizer “não” para um macho em busca

de reprodução exemplifica nossa tendência de interpretação sobre objetividade. Se um macho não for capaz de se reproduzir, sua sobrevivência e seu status são ameaçados. Essa construção social tende a provocar mais competitividade e agressão nos machos.

Nosso viés pela interpretação é também exemplificado nos rótulos que usamos para obter ordem no caos, como macho, fêmea, mãe e filho, que estão profundamente enraizados em nossa percepção, emoções e motivações.

Vergonha.

A separação e o reconhecimento dos opostos nos dão a habilidade de sentir vergonha. A vergonha nos faz mais autoconscientes. Somos extremamente sensíveis a nossas próprias falhas e culpas e, como resultado, frequentemente nos punimos. A bíblia exemplifica com a história de Adão e Eva e o pecado capital.

A beleza envergonha a feiura.

A força envergonha a fraqueza.

A morte envergonha a vida.

E o idealismo envergonha tudo o mais.

A vergonha traz a ansiedade, que torna mais difícil ser vulnerável e corajoso. É nossa vontade de enfrentar a possibilidade de passar vergonha que aumenta nosso status social.

Meu pitaco. Cara, este trecho me fez pensar... É a vontade de enfrentar a possibilidade de passar vergonha que aumenta nosso status social. Quantas vezes ao longo de minha vida me vi diante de situações nas quais um colega se dava bem e eu me dava mal. Pelo horror de passar vergonha. A vergonha de receber um “não”, de pedir alguma coisa, de dizer “eu quero” ou “eu vou”. Até mesmo em minha carreira como executivo, essa vergonha teve impacto. Na empresa em que trabalhei, tive diversos colegas na mesma posição de liderança que eu, e vários deles tinham a cara de pau de ir atrás de certos benefícios, de pedir, de argumentar. E conseguiram, enquanto eu chupava o dedo. Mas me via incapaz de agir da mesma maneira. Funciona assim em todos os aspectos de nossas vidas.

Eu continuo assim. Com o Café Brasil Premium, por exemplo. Tenho vergonha de usar os instrumentos para fazer malhação de vendas, criar escassez, usar os truques que as agências querem que eu use. Não. Isso é uma vergonha. E vou aqui, lutando para conquistar um assinante por dia, à duras penas.

Enquanto isso, os que não tem vergonha enchem o rabo de dinheiro, usando todas as técnicas existentes, sendo paparicados, convidados para mostrar ao mundo seu sucesso, colocando 1000 pessoas num hotel e subindo a um palco para performances que me envergonham.

Vá ver a conta bancária dos que não tem vergonha...

Tá certo, há uma questão moral aqui, mas usei o exemplo para ilustrar como funciona esse mecanismo social que eleva o status dos que não tem vergonha.

O bem e o mal.

Seres humanos se sentem mais horrorizados com o maltrato a um animal do que a outro ser humano. Peterson diz que isso acontece pois julgamos os animais vulneráveis.

Meu pitaco: essa psicopatia leva a coisas impensáveis... Em 2012, por exemplo, uma comissão de juristas elaborou uma proposta de reforma do Código Penal, onde constava o seguinte:

***- Deixar de prestar assistência, quando possível fazê-lo sem risco pessoal, à criança abandonada ou extraviada, ou à pessoa inválida ou ferida, ao desamparo ou em grave e iminente perigo, ou não pedir, nesses casos, o socorro da autoridade pública:
Pena: prisão, de um a seis meses, ou multa.***

- Abandonar, em qualquer espaço público ou privado, animal doméstico, domesticado, silvestre ou em rota migratória, do qual se detém a propriedade, posse ou guarda, ou que está sob cuidado, vigilância ou autoridade:

Pena: prisão, de um a quatro anos.

Entendeu? Abandonar uma criança, pena de seis meses. Abandonar um animal, pena de quatro anos. Dá para entender a loucura?

Peterson afirma que a moralidade é resultado de uma autoconsciência sofisticada. Para poder tomar conta de si próprio, você precisa se achar merecedor de ser cuidado. E uma forma de catalisar esse processo é aumentar seu auto respeito através da expressão da honestidade.

Ao contrário da crença popular, a maioria das pessoas não são seguras de si mesmas. Apesar de muitas vezes parecer que sim, a maioria não se dá o valor que deveria. A prática da honestidade ajuda a enfrentar nossa vulnerabilidade.

Cuide de si próprio. Se você não está comprometido com seu próprio bem-estar, ninguém mais estará. É fundamental considerar o que é verdade e verdadeiramente bom para você, mas não “o que você quer” ou “o que fará você feliz”, e sim “como seria minha vida se eu estivesse tratando de mim da mesma forma como trato as pessoas com as quais me importo?”

Como seria a minha vida se eu tratasse a mim como trato meu animalzinho de estimação?

Faça um compromisso consigo mesmo. Tenha disciplina, mantenha suas promessas, crie uma visão, defina seus próprios princípios.



Regra 3 – Seja amigo de gente que quer o melhor para você

Resumo: **exija responsabilidade em seu círculo social.**

Tentando resgatar outros.

Peterson diz: nem todo mundo que está em situação difícil é uma vítima. Pode ser muito tentador sacrificar a si próprio por outras pessoas, mas tentar retirar uma pessoa de uma situação negativa pode ser tão prejudicial à pessoa como a você mesmo.

Peterson recomenda que antes de tentar ajudar alguém, você deve descobrir por que a pessoa está naquela situação. Pode ser difícil de acreditar, mas algumas pessoas conscientemente escolhem o caminho do fracasso.

Lembre-se: a pessoa para quem você oferece ajuda precisa querer ser ajudada.

Algumas vezes as pessoas escolhem o caminho da resignação, porque ele é mais fácil. Algumas vezes a apatia cria mais significado em suas vidas.

Algumas vezes as pessoas criam conscientemente turbulências para arrastar outros consigo.

Algumas vezes as pessoas se auto depreciam como retaliação àqueles que se elevaram acima delas.

Algumas vezes as pessoas permanecem por baixo para poder obter os recursos de outras pessoas.

Algumas vezes ajudar outras pessoas faz você se sentir melhor sobre si mesmo e parecer bem para outras pessoas.

Algumas vezes tentar salvar uma pessoa acaba por prejudicá-la. Quando nos sentimos em segurança, não temos a compulsão de partir para a ação.

Algumas vezes tentar ajudar outras pessoas é uma forma de distrair a atenção de ter de agir na busca de seus próprios objetivos.

Adote o seguinte *mindset*: quando o estudante estiver pronto, o professor aparecerá. Permitir que outros se vitimizem não tem utilidade. Quando você compra a conversa de que tudo de ruim acontece sem responsabilidade alguma por parte da vítima, você nega à pessoa qualquer capacidade de ação no passado, e por implicação, no presente e no futuro. Você, para ficar no moderno, desempodera a pessoa que quer ajudar.

Lembre-se: aquele que permanece persistentemente num estado negativo tende a contaminar as pessoas que o rodeiam.

Um acordo pela reciprocidade.

Estar rodeado por gente que quer o melhor para você não é confortável. Essas pessoas, se querem realmente o melhor para você, não vão superprotegê-lo, esconder seus defeitos com elogios ou simplesmente não apontar seus defeitos para não magoá-lo. Elas vão desafiá-lo e pressioná-lo para que você tenha uma performance excelente. Afinal, elas querem o melhor para você, não é? E esse é exatamente o tipo de comportamento que cria o caráter.

Sempre assuma que você está fazendo o mais fácil e não o mais difícil. Cerque-se de gente que desafie seu cinismo, sua destrutividade e encoraje sua ambição.

Meu pitaco. Cara, como isso é fundamental. Santo Agostinho já dizia:

- Prefiro os que me criticam, porque me corrigem, aos que me elogiam, porque me corrompem.

Eu uso essa postura em minha vida profissional, já falei disso em meus textos e programas. Um ouvinte ou leitor que manda um longo e-mail ou mensagem com uma crítica, é alguém que se preocupa comigo e quer que eu acerte. Se não fosse assim, não perderia tempo comigo, não é? Claro que não me refiro à horda de haters nas mídias sociais, mas àquelas pessoas que acham que tem uma forma de fazer com que meu trabalho fique melhor, e por isso criticam. Talvez esse seja o mais precioso instrumento de crescimento, que muita gente deixa passar por tratar a crítica como ofensa pessoal.

Se você tem um amigo cuja amizade não recomendaria a seu pai, sua irmã ou a outro amigo, para que manter essa amizade? Você precisa escolher pessoas que querem melhorar e não piorar as coisas. Por isso, escolher quem é melhor para você é uma coisa boa, e não egoísta. Cerque-se de gente que sabe que a vida dela melhorará se a sua melhorar.

Dica: nesse ponto não tive como não me lembrar do Podcast Café Brasil 595 – A empatia positiva.



Regra 4 - Compare-se com quem você foi ontem, não com o que outra pessoa é hoje.

Resumo: **respeite a visão única que você tem de si mesmo.**

O crítico interno.

Como vivemos num mundo movido pelo status, onde a igualdade não existe, permanecemos todo o tempo lidando com nosso crítico interior, num jogo de comparações. Ninguém está imune à crítica. É importante lembrar que mesmo aquela pessoa que já conseguiu tudo aquilo que você almeja, por exemplo, ainda luta com seu crítico interior.

Em vez de focar nas afirmações positivas para se contrapor a seu crítico interior, Peterson sugere que você simplesmente pare de ouvi-lo.

Mas nunca perca a consciência de que, não importa quão bom você é, sempre existe alguém lá fora que fará você se sentir incompetente.

Há quem ache que deveria vencer em todos os aspectos da vida, mas se isso acontecer, significará apenas que você não está fazendo nada novo ou difícil. Você pode achar que está vencendo, mas não está crescendo. E, no final das contas, crescer é o verdadeiro indicativo de que você está vencendo.

Dicas para formar a sua moral.

Não valorize o “ganhar sempre”, você tem de ter derrotas para aprender. É a luta diária, não a vitória diária, que leva ao crescimento. Pratique a gratidão para se colocar fora do alcance do vitimismo. Identifique o que você quer genuinamente, então defina sua própria ética comportamental para evitar adotar a ética de outra pessoa.

A visão como salvação.

Vivemos uma estrutura que define o presente como a eterna falta de alguma coisa, enquanto o futuro é eternamente melhor. Aliás, isso explica muito sobre como certos vendedores de sonhos se dão tão bem.

Devido à caótica natureza de nossa existência, você precisa ter um objetivo para acalmar sua ansiedade. É o progresso e a expectativa de um futuro melhor que dão significado a nossas vidas. Sonhar com um futuro melhor, ter uma visão, sempre foi parte da existência humana, é isso que tem nos ajudado a criar as coisas que melhoram nossas vidas.

O que você quer e o que você vê.

Foco. Ao escolher onde colocar seu foco, você escolhe o que verá. Muitas vezes a infelicidade é resultado de focar sua atenção em seus desejos em vez de em suas possibilidades. Desejos não nascem do nada, eles são criados a partir de estímulos. Por isso é importante distinguir entre seus reais desejos e aqueles que você adota, copiando de alguém. É muito fácil focar naquilo que outra pessoa ou grupo sugere que tem valor, mas isso apenas faz com que você experimente mais ansiedade. Resolva esse problema deixando claros seus valores. Quando você faz isso, alinha seu foco para construir uma vida mais satisfatória.

Preste atenção.

Prestando atenção em suas ações e emoções, você conseguirá avaliar melhor seu comportamento e aprender sobre seus valores. Muitos de nós caem na armadilha de permanecer presos naquilo que gostaríamos de acreditar sobre nós mesmos. Em vez disso, foque naquilo que é verdade.

Encontre as coisas que perturbam você. Pergunte-se se você pode resolvê-las. Pergunte-se se você quer resolvê-las. Se a resposta para alguma dessas questões for não, olhe para outro lado. Baixe as expectativas. Encontre coisas mais simples que lhe

atrapalham e resolva-as. E depois repita o processo. Um pouquinho de cada vez, todo dia. E você será hoje melhor que ontem, e amanhã melhor que hoje. Isso é crescer.

Alinhe seu foco aos valores que são verdadeiros para você. Seu único parâmetro de comparação dever ser você mesmo. A trajetória de qualquer outra pessoa é irrelevante.



Regra 5 - Não deixe seus filhos fazerem algo que faça você desgostar deles.

Resumo: **ensine a seus filhos os limites do comportamento social.**

Cara, este capítulo vai causar uma gritaria sem fim no Brasil...

Peterson diz que ao ensinar limites a seus filhos, você os ajuda a criar uma estrutura para enfrentar o caos da vida e, especialmente, controlar suas expectativas e, portanto, suas emoções.

Combinar interesses é o nome do jogo.

Nossas tendências de comportamento são construídas com o tempo, e isso é fácil de ser negligenciado quando temos a compulsão pela satisfação imediata. Por isso é tão importante avaliar nosso comportamento o mais cedo possível.

Quando observamos um indivíduo problemático, é muito fácil culpar sua educação, seus pais ou a sociedade, mas Peterson sugere que a coisa não é assim tão simples.

Algumas pessoas acreditam que uma mudança cultural é capaz de transformar um grupo ou indivíduo, mas quem pensa assim desconsidera o fato de que a cultura é desenvolvida pouco a pouco, ao longo do tempo. Com isso, Peterson não está sugerindo que a cultura não tenha efeito, mas afirmando que ninguém sabe exatamente quais elementos constituíram a cultura que hoje temos. Por isso é tão difícil decifrar o que precisa ser mudado.

Com essa informação em mente, é importante que as crianças sejam modeladas para se encaixar na sociedade. Peterson enfatiza que um animal deixado sozinho voltará a seus instintos primários, como a agressão. É a estruturação da moral, do caráter, que reduz e controla a agressão inata dos seres humanos. Para que isso aconteça efetivamente, é preciso equilíbrio entre a autoridade e a permissividade dos pais.

Autoridade em excesso reduz a competência, ausência de autoridade prejudica a adaptação à sociedade.

Pais ou amigos.

Ao punir ou definir limites, é importante tolerar as emoções temporárias que as crianças expressam. Alguns pais caem na armadilha de tentarem ser amigos de seus filhos. Peterson diz que existem muitas outras pessoas aptas a desempenhar esse papel de amigos de seus filhos. Como pai e mãe, sua missão deve ser:

- ***definir limites;***
- ***punir quando esses limites forem desrespeitados;***
- ***recompensar quando os limites forem respeitados.***

Definir limites e fazer com que sejam respeitados dá muito trabalho e faz com que muita gente acredite que adotar quaisquer regras para as crianças é privá-las de liberdade, portanto é uma coisa ruim.

Violência é fácil. Paz é difícil.

A agressão ajuda a realizar desejos. Numa criança, as tentativas de desafiar a dominância dos pais é usada até que se compreenda qual é limite claro. Se forem deixadas à vontade, essas crianças não experimentarão o duro processo de organizar suas mentes em torno dos limites. É função dos pais ajudar seus filhos a passar por esse processo.

Jordan prega a recompensa como forma de ensinar os filhos. Pare de usar o celular e observe atentamente, pacientemente. Quando seu filho ou filha espontaneamente manifestar um comportamento que você deseja, reforce. Recompense. Com um gesto, uma palavra. Do jeito que você faz com seu cachorro... Opa! Caiu um disjuntor!

O problema é que isso é um processo de educação que leva tempo.

A questão moral fundamental, então, não é como você vai proteger seus filhos contra os perigos do mundo para que eles jamais experimentem medo ou dor, mas como você

vai maximizar seu aprendizado para eles adquiram o maior conhecimento com o mínimo custo.

Disciplina e punição.

Emoções negativas têm um propósito. A dor nos informa aquilo que não devemos fazer. A ansiedade é outro sinal que indica as pessoas e ambientes que devemos evitar, e nos protege, pois nos ensina a como lidar com mundo e nele sobreviver.

Evitar que nossos filhos experimentem emoções negativas só serve para prejudica-los, pois os impede de aprender. E os faz mimados.

No fundo, tudo que queremos é evitar a dor, o sofrimento. Respondemos muito mais fortemente à percepção das perdas que dos ganhos.

Pais que escolhem não disciplinar seus filhos podem pensar que estão fazendo algum favor, mas na verdade expõem as crianças a mais sofrimento quando elas tentarem se integrar à sociedade.

Pesquisas mostraram que a principal fonte de socialização depois dos 4 anos de idade são os grupos aos quais a criança se junta. Por isso é fundamental que os limites sejam definidos bem cedo.

Mínima força necessária.

Armadilhas que devem ser evitadas ao definir limites:

- Criar limites em excesso. Quando isso acontece, os limites perdem impacto. Em vez disso, limite suas regras e use a menor força possível para que elas sejam respeitadas.
- Limites sem um propósito claro. Esses fazem com que as crianças percam o respeito por todos os limites que você definir.
- Punições excessivamente consistentes. Se um limite for quebrado, use um método de punição. Se o mesmo limite for quebrado novamente, encontre outro método de punição. Se for quebrado novamente, procure um outro método e assim por diante. O método de punição que você escolher deve ser aquele capaz de interromper mais efetivamente o comportamento indesejado. E os detalhes vão variar de criança para

criança. A magnitude da punição é importante. O momento, quanto, como, tudo deve ser pensado, pois o abuso em qualquer desses parâmetros pode destruir a eficiência da punição.

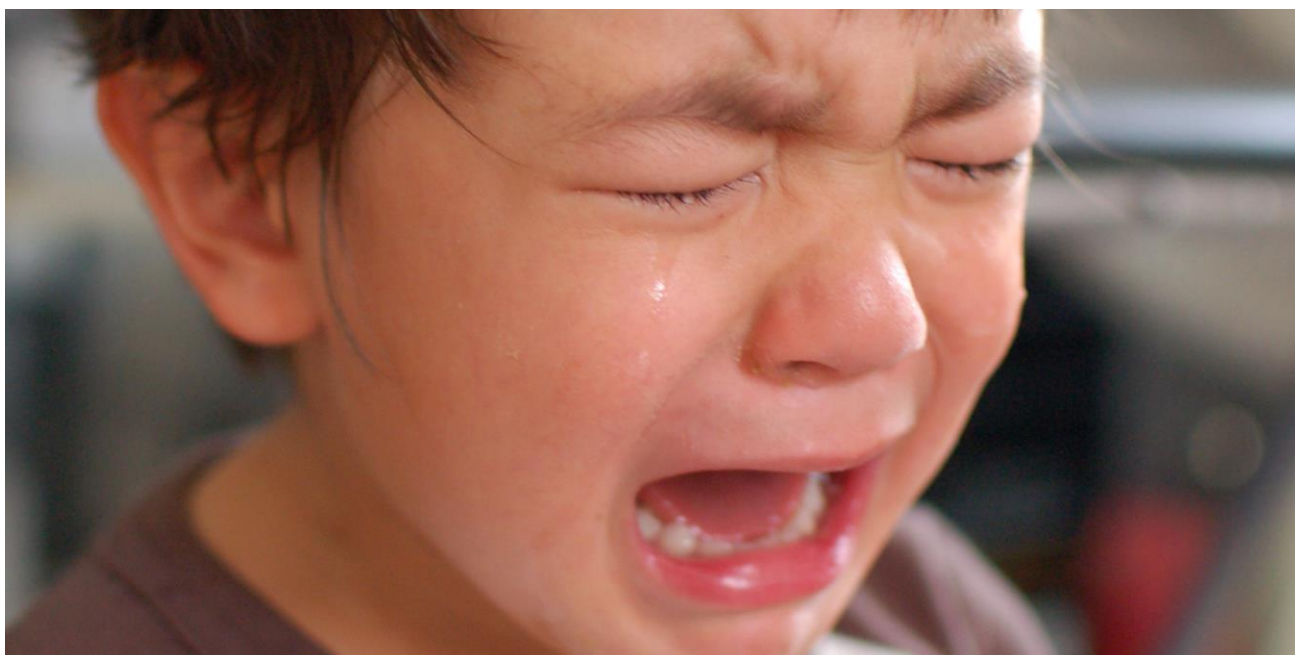
Peterson dá algumas dicas de possíveis punições:

- *Mau comportamento – Privação daquilo que a criança gosta/espera com prazer.*

- *Emoções descontroladas – Sente-se até se acalmar. Isso ensina às crianças que a falta de auto controle fará com que elas sejam removidas do grupo, o que ameaça seu status social.*

- *Revolta contra a reprimenda – contenha a criança fisicamente.*

- *Resistência a ser contida – bata na criança.*



Pronto. Evidentemente este será o ponto mais contestado do livro, provavelmente será a bandeira usada para mostrar que o autor não passa de um ogro que, se fosse brasileiro, votaria no Bolsonaro.

A argumentação de Peterson é simples: qual é a melhor punição para uma criança que tenta enfiar um garfo numa tomada elétrica, ou sai correndo pelo estacionamento do supermercado? É claro que é o método que a faça parar imediatamente, pois qualquer

alternativa pode levar a um resultado fatal. E se esse método é um tapa, que seja um tapa.

Além disso, as penalidades por mau comportamento vão aumentando conforme a criança fica mais velha. São as crianças que deixaram de ser disciplinadas quando tinham seus 4 anos de idade, que serão severamente punidas pela sociedade quando forem mais velhas. E essas crianças que aos 4 anos já eram problemáticas, provavelmente são as que não foram disciplinadas aos 2 anos.

Quem repete que “não existem desculpas para bater numa criança” é quem imagina que os demônios que movem os adolescentes delinquentes surgiram do nada, como mágica, daquelas crianças até então tão inocentes. Não. Os demônios foram cultivados.

O que a palavra “não” quer dizer é: *“se você não parar com esse comportamento, algo ruim vai acontecer com você.”* Quando esse algo ruim não acontece, o que sobra para a criança é a certeza de que todos os adultos são uns bananas. E quando ela aplicar esse pensamento à sociedade, pagará muito caro.

O único momento em que “não” quer dizer “não” na ausência de uma punição violenta é quando ele é dito entre pessoas civilizadas.

Os pais têm o dever de serem os representantes do mundo real para seus filhos. Essa obrigação está acima da responsabilidade de assegurar felicidade, promover a criatividade ou encorajar a auto estima. A primeira responsabilidade dos pais é fazer com que seus filhos sejam socialmente desejáveis.



Regra 6 - Mantenha a sua casa em ordem antes de criticar o mundo.

Resumo: **controle seu mundo interior.**

Neste capítulo, Peterson conta histórias de pessoas que tentaram punir a humanidade por achar que ela é corrupta.

Vingança e transformação.

Um furacão é um ato de Deus. Mas a falha de se preparar para ele, quando a necessidade da preparação é conhecida, é um pecado. É muito fácil reclamar da natureza e do mundo quando as coisas não saem do jeito que esperamos ou desejamos, mas a culpa é exatamente da nossa falta de atenção, nossa tolerância e incapacidade de antecipar as causas dos problemas.

Livre-se de seu lixo.

Você já limpou sua vida? Se a resposta for não, lá vai: comece parando de fazer aquilo que você sabe que é errado.

Mas pare hoje. Agora!

É importante identificar as áreas que estão lhe atrapalhando e agir para mudá-las. Você está alimentando ressentimentos? Está comprometido verdadeiramente no desenvolvimento de sua carreira? Trata os outros com respeito? Está cuidando de sua saúde? Tem sido honesto? Está perdendo tempo com fofocas?

Quando assume responsabilidade sobre sua existência, você dá um exemplo para os outros. E quando você assume a responsabilidade, combate a sensação de desesperança e os ressentimentos.

Não perca tempo questionando como você sabe que o que você está fazendo é errado, se você tem certeza que é. Não tente reorganizar o estado até que você reorganize sua própria experiência. Seja humilde. Se você não consegue dar um jeito em sua própria casa, como é que se atreve a querer dar um jeito na sociedade?

Meu pitaco. Este capítulo será outro a despertar a ira dos progressistas. Tem endereço certo para a tal geração mimimi ou floco de neve, que abordei nos podcasts 587 e 589 já citados anteriormente. No 587, começo com um artigo da psicóloga Jennifer Delgado Suárez, que diz assim: “Quando imaginamos um floco de neve, nós o associamos à beleza e singularidade, mas também à sua enorme vulnerabilidade e fragilidade. Afirma-se que a geração ‘floco de neve’ seja formada por pessoas extremamente sensíveis aos pontos de vista que desafiam sua visão de mundo e que respondem com uma suscetibilidade excessiva às menores queixas, com pouca resiliência. A voz de alarme, por assim dizer, foi dada por alguns professores de universidades como Yale, Oxford e Cambridge, que notaram que a nova geração de alunos que frequentavam suas aulas era particularmente suscetível, não tolerante à frustração e particularmente inclinados a fazerem uma tempestade em um copo de água. Cada geração reflete a sociedade em que ela viveu.”

Há um vídeo interessante de uma entrevista de Jordan Peterson, legendado, chamado “Arrume seu Quarto antes de querer mudar o mundo”, que você precisa assistir: [https://www.youtube.com/watch?v= M2w39Oz_wM](https://www.youtube.com/watch?v=M2w39Oz_wM)



Regra 7 - Persiga o que tem sentido, não o que é conveniente.

Resumo: **sacrifique-se para cultivar um sentido para sua vida.**

Gratificação adiada.

Peterson diz que não existe diferença entre sacrifício e trabalho. Sacrifício tem a ver com fazer o que é bom agora, para uma recompensa futura. É isso que Peterson chama de gratificação adiada. Essa prática é fundamental para a vida.

Exemplos de gratificação adiada: economias, armazenar informações, armazenar bens, compartilhar, investimentos...

A gratificação adiada tem um forte efeito em nosso contrato social: “Se eu abrir mão de meus recursos agora, no futuro eles podem ser disponibilizados para mim.”

A habilidade de adiar a gratificação é um traço comum entre as pessoas bem-sucedidas.

Quando as coisas não vão bem, geralmente são nossos valores subjetivos que estão em jogo. Lembre-se da Regra 4: o que você vê ou o que você deseja?

Se o mundo que você experimenta não é o mundo que você sonha, é hora de rever seus valores. É hora de se livrar de suas pressuposições atuais. Pode ser até mesmo hora de sacrificar coisas que você ama, para que você possa se tornar quem você pode ser, em vez de permanecer estagnado onde está.

- O que precisa ser sacrificado?

- Qual será o maior e mais impactante sacrifício?

- Quais são os resultados possíveis se os sacrifícios mais efetivos forem feitos?

“Nenhuma árvore pode crescer até o céu, se suas raízes não atingirem o inferno”, disse Carl Jung.

No passado, a ameaça de que as recompensas podiam desaparecer rapidamente, fez com que quiséssemos aproveitá-las imediatamente. Coma a comida agora. Beba a água agora! Ou um tigre de dentes de sabre vai roubá-la de você. Ou um viking! Nossas mentes saem programadas de fábrica para buscar a gratificação imediata e a sobrevivência. Por isso adiar gratificações não é algo que vem naturalmente.

Prepare-se. Preste atenção. Conserte, resolva o que for possível. Não seja arrogante com seu conhecimento. Busque a humildade, porque o orgulho totalitário se manifesta em intolerância, opressão, tortura e morte. Tenha consciência de suas limitações, de sua covardia, malevolência e ressentimentos. Considere seus defeitos antes de acusar os outros, antes de querer corrigir o mundo. Talvez o errado seja você, não o mundo. E, acima de tudo, não minta. Jamais minta.

Tenha um propósito. Não persiga somente as coisas que dão a você satisfação no curto prazo. Invista nas coisas que têm significado.

Pergunte: como posso usar meu tempo para fazer com que as coisas se tornem melhores, não piores?



Regra 8 - Diga a verdade. Ou pelo menos não minta.

Resumo: **não minta.**

Muita gente acredita que pode mentir para os outros e ainda assim saber o que é verdade para si mesma, mas nem sempre é o caso.

Do ponto de vista biológico, novos genes são acionados quando encontramos novas situações. Quando você mente para evitar uma situação de desconforto e se sentir seguro, nega a si mesmo a experiência de ativar esses novos genes.

A natureza humana e seus sentimentos são inconstantes, se você os reprime ou tenta esconder para manter sua imagem, sufoca seu potencial para compreender as coisas.

Pior do que mentir conscientemente é negar a mentira, ou racionalizar sua tendência a mentir. Quanto mais você aceita ou permite um determinado comportamento em você ou outra pessoa, mais difícil se torna conseguir coragem para confrontar esse comportamento mais tarde.

Escolhendo a verdade.

Apoiar-se na cultura e tradição pode ser uma ferramenta útil, mas tem suas limitações. É importante ficar atento à forma como as coisas vão evoluindo na cultura da sociedade. O foco que você decide colocar em algum objetivo pode ser contaminado por tradições, ignorância e racionalizações.

Para encontrar a verdade, você tem de estar disposto a explorar. A verdade está constantemente evoluindo e sentir-se desconfortável enquanto busca algo que você desconhece é um excelente exercício, que traz desconforto, mas traz também valor. Jamais sacrifique aquilo que você pode ser por aquilo que você é. Nunca abra mão daquilo de bom que existe em você, apenas para manter a segurança que você tem.

Se sua vida não é o que você gostaria que fosse, tente dizer a verdade. Se você se agarra desesperadamente a uma ideologia, ou se afunda no pessimismo, tente dizer a verdade. Se você se sente fraco, desesperado e confuso, tente dizer a verdade. No Paraíso, todos dizem a verdade, por isso é o Paraíso. Diga a verdade. Ou ao menos, não minta.



Regra 9 - Assuma que a pessoa que está falando com você sabe de algo que você não sabe.

Resumo: seja humilde na defesa de seus pontos de vista.

Considere sempre que seu interlocutor não é mais idiota que você. Este é um exercício de humildade, que nunca é fácil.

Meu pitaco. Este é um ponto no qual nunca vou deixar de bater. Tem a ver com frase famosa de Olavo de Carvalho: O Brasil tornou-se o único país do mundo onde a ignorância é fonte de autoridade intelectual.

Como eu sou um completo ignorante sobre isso que você está dizendo, você só pode estar errado, ora.

As pessoas têm o péssimo hábito de julgar as outras por um fragmento de informação, por uma impressão imediata, por uma palavra. E saem contestando como se o outro fosse um idiota que não soubesse de nada. Nas mídias sociais isso é um horror. Pouquíssima gente se preocupa em, antes de sair contestando ou ofendendo, procurar saber de onde vem, o que faz, como pensa, o objeto de sua ofensa. Por isso temos tantas demonstrações de idiotia por aí.

Talvez a pessoa tenha lido muito mais que você, tenha estudado muito mais que você, tenha vivido muito mais que você, já tenha passado por coisas com as quais você nem sonha, e por isso esteja dizendo essas coisas que deixam você nervoso.

Peterson sugere a conversação com outras pessoas para avaliar suas ideias. Simplesmente prestando atenção às respostas de seu interlocutor você pode aprender a ser mais crítico com relação a seus pensamentos. A maioria das pessoas não presta atenção, apenas julga.

Prestar atenção exige coragem, coisa que a maioria não tem. Se você prestar atenção, sem julgar, as pessoas se sentirão confortáveis a dizer a você o que elas realmente sentem. Serão capazes de dizer as coisas mais absurdas e maravilhosas. As conversas dificilmente serão chatas.

- Pratique a comunicação colaborativa.

- Peça à outra pessoa para sumarizar o que ela ouviu você dizer e vice-versa.

- Construa um acordo mútuo para ser vulnerável um com o outro.

- Lembre-se que toda nova informação chega para informar você.

O propósito da memória não é lembrar do passado. É fazer com que, se você se lembra de algo de ruim que aconteceu e consegue perceber porque aconteceu, pode evitar que aconteça outra vez. A memória serve para evitar que cometamos os mesmos erros seguidamente.

Recorra a outras pessoas para ajudar você a desenvolver uma percepção mais precisa da realidade.



Regra 10 - Seja preciso em seu discurso.

Resumo: **cuide para ser preciso ao comunicar suas verdades.**

O mundo é muito mais complexo do que achamos que é. Quando você pega uma folha de uma árvore numa floresta, você a toca, sente, cheira, manipula. Você a trata como uma coisa única, que se basta. É uma folha, afinal. Mas essa percepção simplista mais complica que explica. Em alguns dias essa folha vai se desintegrar, não estará mais lá. Aliás, ela nem estaria lá sem a árvore, e não pode continuar a existir sem a árvore. E é assim com tudo com que lidamos no mundo. As coisas estão interconectadas, são interdependentes. É preciso olhar o muitos para entender o um.

***Meu pitaco. Isso me lembrou de uma outra frase famosa, do jornalista H. L. Menken:
- Para todo problema complexo existe sempre uma solução simples, elegante e completamente errada.***

Somos muito ruins em entender as relações de causa e efeito, paramos na superfície, não mergulhamos fundo nos problemas, não vamos às fontes primárias. Nos contentamos com o raso. E com isso nos tornamos reféns de quem trabalha com o fundo. É assim que as fake news se criam, por absoluta falta de senso crítico e incapacidade de ser preciso nos discursos. Ou na compreensão dos discursos.

Ferramentas, obstáculos e extensão dentro do mundo.

Como foi discutido na Regra 7, vemos significados antes da objetividade, percebemos o mundo de um ponto de vista utilitário antes mesmo de compreender sua natureza. Essa tendência faz com que sejamos muito imprecisos em nossa comunicação.

Percebendo a simplicidade baseado no comportamento do mundo.

Seja direto, não evite as conversas que podem trazer desconforto. Ressentimentos contidos, verdades não ditas, vão se acumulando sob o tapete, enquanto ninguém diz nada. Até um dia explodir em caos.

Você precisa confrontar imediatamente as verdades duras e os problemas, especificar seu destino, mapear seu curso. Diga claramente o que você quer, quem você é.

Seja preciso em seu discurso.



Regra 11 - Não incomode as crianças enquanto elas estão andando de skate.

Resumo: **escolha a competência em vez da autopreservação.**

A busca pela segurança em excesso é contraproducente.

Uma de nossas maiores motivações é o progresso, e a busca por segurança não dá moleza para ele. Progredimos conforme nos tornamos mais competentes e a competência é obtida pela experiência, pela exposição aos riscos, o que nos ensina a lidar melhor com o caos da vida. Se você ficar muito confortável em sua segurança, não admitirá riscos e perderá a chance de ter as experiências necessárias para ampliar suas competências.

Uma criança andando de skate não está buscando segurança, mas competência. Ela não quer não cair, não se machucar. Ela quer é fazer as manobras mais radicais, o que é impossível sem cair e se machucar.

É a competência que nos dá segurança e coragem. Quando temos coragem, podemos – e até preferimos - viver no limite, confiando em nossa capacidade de enfrentar o caos que nos ajuda a crescer. Se somos superprotegidos contra todos os riscos, falharemos quando algo perigoso, inesperado e repleto de oportunidades surgir. Temos medo.

Meu pitaco. Nunca me esqueci de um amigo, classe média alta, que não dava moleza para os filhos. Os colocou numa escola mediana, os obrigava a andar de ônibus, a sair atrás de seus objetivos. Um dia ele me disse: eu estou criando meus filhos para não serem uns bunda-moles, que quando se depararem com uma ameaça do dia a dia, não voltem para casa chorando, saibam se virar.

Talvez com você tenha acontecido o mesmo, a experiência libertadora de se descobrir capaz de resolver os problemas.

Nas entrevistas do LíderCast, é grande a quantidade de gente que encontro contando que teve de se virar quando criança. De repente se viam, com 10, 12, 14 anos de idade, com uma responsabilidade no colo e tinham de se virar. Uma conta para pagar, o dinheiro do ônibus e só. Qual ônibus, como ir, isso era problema delas. E assim, quebrando a cara, sem papai e mamãe para levar pela mão, iam descobrindo que eram capazes e tomando consciência de sua independência.

É isso. Desenvolviam suas competências e, com elas, a liberdade.

As armadilhas dos estereótipos.

Estereótipos são conceitos, rótulos, imagens que atribuímos a pessoas ou grupos sociais, muitas vezes de maneira preconceituosa, sem qualquer base teórica, apenas fundamentados numa impressão ligeira ou num “ouvi dizer”.

Os homens têm o estereótipo da ansiedade, da agressividade, da competitividade. As mulheres têm o estereótipo da empatia, da agradabilidade.

Os padrões para os homens na sociedade são muito mais altos que os das mulheres. Homens não podem chorar, homens têm de se sacrificar primeiro, homens têm de defender suas mulheres e filhos. Homens TÊM de ser fortes. Homens que adotam os padrões reservados às mulheres não são valorizados. Mas mulheres que adotam os padrões dos homens, são.

As expectativas sociais são um forte modelador de comportamento.

Por causa desses padrões baseados no sexo é justo dizer que a cultura da sociedade pode ser bastante opressora. Mas esses padrões culturais podem ficar antiquados, pois negligenciamos a tarefa de adapta-los aos tempos modernos. E Peterson diz que infelizmente isso se reflete na percepção tão comum de que os homens são opressores.

No passado as mulheres assumiram posições mais submissas, enquanto os homens tinham uma autoridade mais dominante. Isso mudou com o passar do tempo, mas o ajuste nas expectativas e padrões não aconteceu no mesmo ritmo e velocidade.

Meu pitaco. E o que é que estamos vendo hoje? Uma tentativa de tirar esse “atraso” o mais rápido possível. Isso transformou o feminismo, um movimento legítimo responsável por avanços fabulosos e necessários para a sociedade, numa caricatura que chega, no extremo, a pregar a eliminação de todos os homens. Ou a considerar que todo homem é um estuprador em potencial. Ou que temos uma cultura do estupro. Essa radicalização não ajuda as causas que pretende defender, pelo contrário, apenas cria uma reação contrária que leva ao confronto.

Reconhecer que existem realmente diferenças importantes entre os sexos não é baixar a guarda ou se conformar com a “opressão dos Orcs machos sobre as fadinhas”. Não. Reconhecer as diferenças é respeitar a natureza, é o primeiro passo para entender por que as coisas são como são e então trabalhar para melhorá-las.

As pessoas competem para chegar no topo, e se preocupam com os sistemas hierárquicos em que se integram. Mas poder não é a única coisa que importa na motivação humana. Cuidado com interpretações que encontram causas únicas, e especialmente cuidado com as pessoas que defendem isso.

Em sociedades que funcionam bem, a competência, e não o poder, é o principal definidor de status. Competência. Habilidades. Destrezas. Não poder.

Inteligência e consciência são, assim, os fatores determinantes de sucesso.

A consequência das ideias.

Embora algumas vezes seja prejudicial, nossa inclinação a rotular, categorizar as coisas, não deve ser simplesmente descartada, pois a natureza se manifesta de formas diferentes. O mundo é desigual. A aplicação de rótulos nos ajuda a dar algum sentido nessa desigualdade.

Nem todas as diferenças entre os sexos são construções sociais, é a obsessão pela igualdade que faz com que essas diferenças sejam ignoradas. A crença popular de que o comportamento agressivo nos é socialmente ensinado faz com que as pessoas culpem a cultura da sociedade pela agressividade dos machos. Quem age assim ignora que a agressividade é uma ferramenta para a sobrevivência. A agressividade nos ajudou a controlar nossa impulsão competitiva, nossa ambição e nossa habilidade para proteger nossos recursos.

Compaixão como vício.

Peterson conta sobre suas pacientes que tiveram problemas por não serem agressivas o suficiente. Essas mulheres têm a tendência de fazer demais pelos outros, consideram a cooperação o valor maior e, como resultado, evitam conflitos a todo custo. Na comunidade da psicologia é conhecimento comum que a agradabilidade é associada ao neuroticismo, um traço de personalidade relacionado a sintomas depressivos. Pessoas com “alto neuroticismo”, por exemplo, precisam de poucos estímulos negativos para sentir mal-estar ou incômodo. Entendeu? Quem quer ajudar demais é quem se sente ultrajado ou ofendido por qualquer demonstração de contrariedade.

É importante ser direto ao comunicar seus desejos. Treine-se a se expressar honestamente, mesmo diante de contra-argumentos. Não assuma que a outra pessoa tem de se comportar de acordo com as coisas que você deseja. É importante treinar-se para evitar a compulsão por manter tudo em torno de você controlado, protegido e regulado. Experimente o gosto do risco.

Promovendo a coragem.

Seres humanos crescem conforme as expectativas depositadas sobre eles. Como sociedade, criamos os códigos de comportamento para a sobrevivência em grupo. Evitar se adaptar às regras comuns da sociedade não é uma boa ideia.

Deixe que as crianças brinquem, enfrentem o perigo e aprendam com isso, em vez de tentar superprotegê-las das ameaças do mundo.

Meu pitaco. Eu fiz questão de colocar sempre o “super” antes de “proteção”, pois as pessoas que têm dificuldades de interpretação de textos vão ler ou ouvir este trecho e entender que é para não proteger nossas crianças. Não é isso que Peterson prega. Ele fala contra a superproteção paterna e materna, que cria a tal geração floco de neve, que abordei no Podcasts Café Brasil 587 – Podres de Mimados e 589 – A Cultura da Reclamação.

Se você proíbe seu filho de se arriscar no skate, ele nunca desenvolverá a competência para isso. E vai se arrebentar quando, aos 20 anos, tentar subir num skate...

Aliás, será que você entendeu que esse exemplo do skate é apenas uma forma lúdica de tratar de um problema muito mais complexo do que “andar de skate”? Se não entendeu, vai pirar com a regra 12...



Regra 12 - Acaricie um gato quando você encontrar um na rua.

Resumo: **conviva conscientemente com as limitações da vida.**

A maior parte de nossa existência é regrada pela cooperação ou pela competição. E isso se dá por nossa limitada capacidade de dar atenção a todos os aspectos de nossas vidas.

Cooperação tem a ver com segurança, proteção, companheirismo.

Competição tem a ver com crescimento pessoal e status.

Normalmente escolhemos o que nos é familiar, por isso nos juntamos a grupos que nos oferecem proteção, organização, senso de pertencimento. E ajudam a aumentar nosso status. Quando nosso time vence, nós vencemos.

Pequenos grupos dão pouco prestígio ou poder, enquanto grandes grupos têm mais competição, o que faz com que a luta pelo aumento de nosso status seja sempre difícil.

Sufrimento e limitações.

O sofrimento é parte da existência humana, e podemos dizer que é derivado de nossas limitações. Portanto, dá para considerar sofrimento e limitação como sinônimos. E isso é normalmente conhecido como religião.

Se não tivéssemos limitações, o progresso seria impossível e, por consequência, a vida não teria sentido. É o contraste e a luta que fazem com que nossas vitórias sejam tão admiráveis.

Como o sofrimento é inevitável, é muito fácil compulsivamente se apegar a ele. Em vez disso, você deveria conservar sua sanidade emocional equilibrando-se entre momentos de situações difíceis e outros de gratidão e positividade.

Satisfação e limitações.

São nossas limitações individuais que nos fazem únicos. Sem limitações a vida seria um saco. Não haveria obstáculos nem lutas, portanto, não haveria significado ou propósito.

Viver tem dois aspectos: a existência estática e o processo de se tornar aquilo que você quer ser.

Tornar-se o que você quer ser só pode acontecer se existirem limites a serem ultrapassados. Barreiras a vencer. Portanto, desenvolver uma simpatia por nossas limitações nos ajuda a uma adaptação melhor às circunstâncias da vida.

Conserve sua força e energia. Você está numa guerra, não numa batalha. Guerras são compostas de diversas batalhas, você precisa estar alerta e pronto em todas elas. E talvez, num momento em que você sair para dar uma volta, para espairecer, um gato cruze seu caminho. Ao parar para prestar atenção nele, você poderá por 15 segundos se lembrar que a vida é composta de sofrimentos e de momentos de prazer e alegria.

Acaricie o gato que você encontrar na rua.



Bem, se já não é fácil sumarizar em poucas páginas um imenso livro mais técnico, quando se trata de uma abordagem mais filosófica da vida as coisas ficam ainda mais complicadas. É preciso mergulhar no livro para ter uma explicação plena das posições do autor, antes de sair tirando conclusões baseadas em fragmentos de pensamentos que para muitos podem parecer reacionários ou conservadores enquanto caricatura. Jordan Peterson é um pessimista que não acredita em soluções milagrosas, salvadores da pátria ou no bem absoluto. Ele bate muito na necessidade de encontrar um sentido para nossas vidas. Sem esse sentido, tudo que conseguimos é criar ressentimentos e desejo de vingança de tudo que possa ser melhor que nós. Nos tornamos gente que, no limite, só vê direitos, jamais responsabilidades.

Muito bem, este foi o podsumário do livro **12 Regras para a Vida – Um antídoto para o Caos**, que faz parte do Café Brasil Premium.

Como sempre, recomendo a você intensamente que compre o livro. Aqui: <https://amzn.to/2GAdi0o>

Para terminar, uma frase de Jordan Peterson:

Nunca peça desculpas a uma multidão sedenta de sangue.



Você recebeu este podsumário por fazer parte do Café Brasil Premium. De onde veio este, tem muito mais. Acesse www.cafebrasilpremium.com.br