

Jordan B. Peterson

12 REGRAS PARA A VIDA

Um antídoto para o caos

12 Rules for Life
An antidote to chaos

Traduzido do inglês por
Hugo Gonçalves

TÍTULO ORIGINAL

12 RULES FOR LIFE: AN ANTIDOTE TO CHAOS

© 2018, Luminare Psychological Services Ltd.
Todos os direitos reservados.
Publicado por acordo com CookeMcDermid Agency
e The Cooke Agency International
em associação com International Editors' Co.
Publicado originalmente em inglês por Random House Canada.
Edição portuguesa © 2018, Lua de Papel

1.ª Edição / setembro de 2018
ISBN: 978-989-23-4298-6
Deposito Legal n.º: 444 085/18



[Uma chancela do grupo LeYa]
Rua Cidade de Córdova, n.º 2
2610-038 Alfragide
Tel.: (+351) 21 427 22 00
Fax: (+351) 21 427 22 01
luadepapel@leja.pt
www.luadepapel.leja.com
Blogue: obloguedepapel.blogspot.pt



Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor.

Conteúdos

ABERTURA	7
REGRA 1 > Levante a Cabeça e Endireite as Costas	19
REGRA 2 > Cuide de si como cuida daqueles que dependem de si	55
REGRA 3 > Faça amizades com pessoas que querem o melhor para si	97
REGRA 4 > Compare-se com o que era ontem e não com o que os outros são hoje	119
REGRA 5 > Não deixe os seus filhos fazerem coisas que o levem a não gostar deles	151
REGRA 6 > Ponha a sua casa em ordem antes de criticar o mundo	193
REGRA 7 > Procure alcançar aquilo que tem sentido (e não o que lhe dá jeito)	211
REGRA 8 > Diga a verdade – ou, pelo menos, não minta	261
REGRA 9 > Parta do princípio de que a pessoa que está a falar consigo talvez saiba alguma coisa que você não sabe	297
REGRA 10 > Seja rigoroso no seu discurso	327
REGRA 11 > Não incomode as crianças quando estão a andar de <i>skate</i>	357
REGRA 12 > Se vir um gato na rua, faça-lhe uma festa	417
CODA: 0 que devo fazer com a minha nova caneta de luz?	441
AGRADECIMENTOS	457
NOTAS	459
ÍNDICE REMISSIVO	473

Abertura

Este livro tem uma história curta e outra longa. Começamos pela curta.

Em 2012, comecei a participar num *site* chamado Quora. No Quora, qualquer pessoa pode fazer perguntas, seja de que tipo for, e toda a gente pode responder. Depois, às respostas de que mais gostam dão votos positivos (*upvotes*) e àquelas de que não gostam dão votos negativos (*downvotes*). Assim, as respostas melhores têm mais visibilidade e as piores caem no esquecimento. Tinha curiosidade em relação ao *site*. Gostava daquela ideia de todos ao molho... O debate muitas vezes era estimulante, e a diversidade de opiniões geradas pela mesma pergunta era bastante interessante.

Quando fazia uma pausa no meu dia (ou estava sem vontade de trabalhar), ia muitas vezes ao *site* à procura de perguntas que me interessassem. Algumas delas mexiam comigo e dei por mim a responder a perguntas como: “Qual é a diferença entre estar feliz e satisfeito?”; “O que é que melhora com a idade?”; “O que dá mais sentido à vida?”

O Quora informa quantas pessoas viram as nossas respostas e quantos votos positivos recebemos; assim conseguimos saber a quantas pessoas chegámos e o que pensam das nossas ideias. Só uma pequena parte das pessoas que veem as respostas é que vota favoravelmente. Até julho de 2017, altura em que escrevo este texto e cinco anos depois de ter respondido à questão “o que dá mais sentido à vida”, a minha resposta teve uma audiência relativamente pequena (foi vista por 14 mil pessoas e teve 133 votos positivos), enquanto a minha resposta à pergunta “que coisas melhoram com a idade” foi

vista por 7200 pessoas e recebeu 36 votos positivos. Não se trata propriamente de um grande sucesso, mas é normal. Nestes *sites*, ninguém lê a maior parte das respostas, mas depois há umas quantas que se tornam desproporcionalmente populares.

Algum tempo depois, respondi a outra pergunta: “Quais são as coisas mais importantes da vida que toda a gente devia saber?” Escrevi uma lista de regras, ou máximas; algumas bastante sérias, outras mais ligeiras: “Sê grato apesar do teu sofrimento”, “Não faças coisas que odeias”, “Não tenhas nada a esconder”, e por aí fora. Ao que parece a lista agradou à comunidade do Quora. Comentaram-na e partilharam-na. Disseram coisas como: “Vou imprimir esta lista e guiar-me por ela. Simplesmente fenomenal”; “Já ganhaste aqui no Quora. Podem fechar o *site*.” Alunos da Universidade de Toronto, onde sou professor, vieram ter comigo para dizer que tinham gostado da lista. Até maio de 2017, a minha resposta à pergunta “quais são as coisas mais importantes da vida que toda a gente devia saber” foi vista por 120 mil pessoas e recebeu 2300 votos positivos. Só umas poucas centenas, das cerca de 600 mil perguntas que existem no Quora, passaram a barreira dos dois mil votos positivos. As minhas reflexões, induzidas pela procrastinação, tinham tocado num ponto sensível. Eu escrevera uma resposta de percentil 99.9.

Quando escrevi a lista de regras da vida, não me passou pela cabeça que iria ter tanto sucesso. Tinha-me empenhado de igual forma na elaboração das cerca de 60 respostas que submetera ao *site*. O Quora providencia a melhor pesquisa de mercado. Quem responde permanece anónimo. As respostas são desinteressadas, no melhor sentido do termo. As opiniões são espontâneas e desprovidas de preconceitos. Por isso, prestei atenção aos resultados e pensei nas razões do sucesso desproporcional da minha resposta. Talvez tenha conseguido o equilíbrio perfeito entre o que nos é familiar e o que estranhamos. Talvez as

pessoas tenham gostado da estrutura a que as regras obrigam. Ou talvez só gostem de listas.

Uns meses antes, em março de 2012, tinha recebido um *email* de uma agente literária que me tinha ouvido falar num programa de rádio da CBC, chamado *Just Say No to Happiness (Diz não à felicidade)*, em que pus em causa a ideia de que a felicidade é o objetivo mais ideal para a nossa vida. Ao longo das décadas anteriores, tinha lido bastantes livros sobre o lado negro do século XX, principalmente sobre a Alemanha nazi e a União Soviética. Aleksandr Soljenítsin, o grande documentarista dos campos soviéticos de trabalhos forçados, escreveu que a “ideologia deplorável” que defende que “o ser humano é criado para ser feliz” era uma ideologia que “caía por terra ao primeiro golpe de cassete do capataz.”¹ Em momentos de crise, o sofrimento inevitável que faz parte da vida pode rapidamente escarnecer da ideia de que a felicidade é a busca ideal do indivíduo. Nesse programa de rádio, sugeri que era preciso um sentido mais profundo. Observei que a natureza desse sentido era sistematicamente retratada nas grandes histórias do passado e que tinha mais que ver com o desenvolvimento do caráter face ao sofrimento do que com a felicidade. Isto é uma pequena parte da longa história deste livro.

Entre 1985 e 1999, trabalhei cerca de três horas por dia no único livro que publiquei antes deste: *Maps of Meaning: The Architecture of Belief (Mapas de Significado: A Arquitetura das Crenças)*. Enquanto escrevia o livro, dava um curso com base no material do livro, primeiro em Harvard e agora na Universidade de Toronto. Em 2013, ao observar o YouTube, e considerando o bom trabalho que eu fizera com a TVO, a estação pública de televisão no Canadá, decidi gravar as aulas que dava na universidade, bem como as palestras públicas, e pô-las *online*. Os vídeos acabaram por atrair audiências cada vez maiores, com mais de um milhão de visualizações até abril de 2016. Desde então, o número de visualizações não parou de crescer (perto de 18 milhões à data em que escrevo este texto), mas tal deveu-se, em parte, ao facto de

me ter envolvido numa questão política, o que gerou uma atenção excessiva sobre mim.

Mas essa é outra história. Talvez até outro livro.

No livro *Maps of Meaning*, advoguei que os grandes mitos e histórias religiosas do passado, em especial os que provêm de uma tradição oral muito antiga, são mais *morais* do que descritivos nas suas intenções. Assim sendo, o que interessava não era saber como era o mundo, ao contrário dos cientistas, mas sim a forma como os seres humanos se deviam comportar. Sugeri que os nossos antepassados retratavam o mundo como um palco – um drama – em vez de um lugar de objetos. Descrevi o processo que me levou a acreditar que os elementos constituintes do mundo enquanto drama eram a ordem e o caos, e não as coisas materiais.

A Ordem é quando as pessoas ao nosso redor agem de acordo com normas sociais bem definidas, comportando-se de forma previsível e cooperante. É o mundo da estrutura social, dos territórios explorados, do que nos é familiar. O estado da Ordem é tipicamente retratado, de forma simbólica – na nossa imaginação – como masculino. É o Rei Sábio e o Tirano, para sempre interligados, enquanto a sociedade é, simultaneamente, estrutura e opressão.

O Caos, por outro lado, é onde – ou quando – acontece algo inesperado. O caos emerge, de uma forma trivial, quando contamos uma piada numa festa a pessoas que julgamos conhecer, e um silêncio desconfortável e penoso se abate sobre o grupo. O Caos é o que acontece, na sua forma mais trágica, quando de repente perdemos o emprego ou somos traídos numa relação amorosa. Como antítese simbólica da ordem masculina, é interpretado, na nossa imaginação, como feminino. É o novo e o imprevisível a surgir de súbito na familiaridade. É a Criação e a Destruição, a fonte de novidades e o destino dos mortos (já que a natureza, por oposição à cultura, é ao mesmo tempo nascimento e morte).

A Ordem e o Caos são o yang e yin do famoso símbolo taoista: duas serpentes, a cabeça de uma junto à cauda da outra*. A Ordem é a serpente branca e masculina; o Caos é a serpente negra, a parceira feminina. O ponto negro no espaço branco e o ponto branco no espaço negro indicam a possibilidade de transformação: quando parece que tudo está a salvo, o desconhecido pode surgir, de forma inesperada e poderosa. Em contrapartida, quando parece que tudo está perdido, uma nova ordem pode surgir da catástrofe e do caos.

Para os taoistas, o sentido está na fronteira desse casal eternamente enroscado. Caminhar nessa fronteira é permanecer no caminho da vida, o Caminho divino.

E isso é muito melhor do que a felicidade.

A agente literária tinha ouvido o programa da CBC em que falei destes temas, e que a deixaram a pensar em questões mais profundas. Por isso, enviou-me um *email* a perguntar se eu já tinha pensado em escrever um livro para o grande público. Já tinha tentado produzir uma versão mais acessível do *Maps of Meaning*, que é um livro bastante denso. Mas percebi que o espírito dessa missão não estava imbuído em mim nem nas páginas que daí resultaram. Julgo que isso aconteceu porque estava a imitar-me a mim próprio e a imitar o livro que tinha escrito, em vez de procurar o lugar entre a ordem e o caos e produzir assim algo de novo. Sugeri-lhe que visse no meu canal do YouTube quatro das palestras que eu tinha feito para um programa da TVO chamado *Big Ideas (Boas Ideias)*. Pensei que isso ajudaria a termos uma conversa mais informada e profunda sobre o tipo de assuntos que poderia tratar num livro mais acessível ao grande público.

A agente contactou-me umas semanas mais tarde, depois de ter visto as quatro palestras e de as ter discutido com um colega.

* O símbolo yin/yang é a segunda parte da totalidade de cinco partes do *tajitu*, um diagrama que representa a unidade original absoluta, e a sua divisão da multiplicidade do mundo observado. Isto será abordado com mais pormenores na Regra 2, mais adiante no livro.

O seu interesse tinha aumentado, bem como o seu empenho no projeto. Era algo promissor – e inesperado. Fico sempre surpreendido quando as pessoas reagem de forma positiva àquilo que digo, tendo em conta a seriedade e a natureza estranha do conteúdo. Fico espantado por me permitirem (e até incentivarem) ensinar o que ensinei em Boston e em Toronto. Sempre pensei que, se as pessoas prestassem realmente atenção àquilo que ensino, daí resultariam grandes polémicas. Decida por si, quando acabar de ler o livro. ☺

Ela sugeriu que eu escrevesse uma espécie de guia sobre o que é preciso para se “viver bem” – seja lá o que isso for. Pensei de imediato na lista que tinha feito para o Quora. Entretanto, já tinha escrito mais reflexões sobre as regras que tinha publicado no *site*. E as pessoas reagiram de forma positiva a essas novas ideias. Assim, senti que havia uma sintonia entre a lista do Quora e as ideias da agente. Por isso, enviei-lhe a lista. E ela gostou.

Mais ou menos por essa altura, um amigo meu, e ex-aluno – o romancista e guionista Gregg Hurwitz – estava a pensar em escrever mais um livro – *Orphan X*, que se tornou um *bestseller*. Também ele gostou das minhas regras. Tanto que a personagem feminina principal do livro, Mia, começa a colar na porta do frigorífico algumas dessas regras quando as mesmas faziam sentido em momentos vividos na história. Mais uma prova de que a minha teoria sobre o poder de atração das regras estava certa. Sugeri à minha nova agente escrever um breve capítulo sobre cada uma das regras. Ela concordou, e então apresentei a proposta do livro. Mas quando comecei a escrever os capítulos, percebi que não eram de todo breves, pelo contrário. Percebi que tinha muito mais a dizer sobre cada regra do que imaginara inicialmente.

Tal deveu-se, em parte, ao facto de ter passado muito tempo a pesquisar para o meu livro anterior: estudei história, mitologia, neurociências, psicanálise, psicologia infantil, poesia, e grandes partes da Bíblia. Li, e talvez até tenha percebido alguma coisa, o *Paraíso Perdido*, de Milton, o *Fausto*, de Goethe, e o *Inferno*,

de Dante. Assimilei tudo aquilo, para o bem e para o mal, na tentativa de lidar com uma questão para mim difícil de explicar: a razão, ou razões, da ameaça nuclear durante a Guerra Fria. Não conseguia perceber como é que um sistema de crenças podia ser tão importante a ponto de haver alguém disposto a destruir o mundo em nome dessas mesmas crenças. Compreendi então que um sistema de crenças comum facilita o entendimento entre as pessoas, e que os sistemas não têm apenas que ver com crenças.

Pessoas que vivem de acordo com os mesmos códigos interagem de forma previsível. Comportam-se tendo em conta as expectativas e os desejos dos outros. Podem cooperar. Podem até competir pacificamente, porque sabem o que podem esperar umas das outras. Um sistema de crenças comum, parcialmente psicológico, parcialmente representado, simplifica as pessoas aos olhos umas das outras. Crenças partilhadas também simplificam o mundo, porque as pessoas, sabendo o que esperar umas das outras, podem agir em conjunto para controlar o mundo. Talvez não haja nada mais importante do que a manter essa organização – essa simplificação. Se ameaçada, o grande barco do Estado balança.

Não é que as pessoas lutem por aquilo em que acreditam. Lutam, sim, para manter a *aliança entre* aquilo em que acreditam, o que esperam e o que desejam. Lutam para manter a aliança entre aquilo que esperam e a forma como todos os outros se comportam. É a manutenção dessa aliança que permite que todos vivam de forma pacífica, previsível e produtiva. Atenua o sentimento de incerteza e a mistura caótica das emoções intoleráveis que a incerteza inevitavelmente produz.

Imagine alguém que é traído por um parceiro em quem confiava. O sagrado contrato social entre os dois foi violado. As ações falam mais alto do que as palavras, e um ato de traição perturba a paz frágil e cuidadosamente negociada de um relacionamento. Depois da deslealdade, as pessoas são tomadas por emoções terríveis: repulsa, desprezo (por si e pelos traidores),

culpa, ansiedade, raiva e medo. Os conflitos são inevitáveis, por vezes com resultados assustadores. Um sistema comum de crenças – um sistema partilhado de comportamentos e expectativas que são aceites por todos – regula e controla todas essas forças poderosas. Não admira que as pessoas estejam dispostas a lutar para proteger algo que as salva de serem possuídas pelas emoções do caos do terror (e a seguir da degeneração em conflitos e combates).

Mas há mais. Um sistema cultural proporciona estabilidade à interação humana, mas é também um sistema de valores – estabelece uma hierarquia, em que se confere prioridade e importância a determinadas coisas em detrimento de outras. Na ausência de um sistema desses, as pessoas simplesmente deixam de conseguir agir. Na verdade, nem sequer conseguem discernir, uma vez que tanto a ação como o discernimento exigem um objetivo, e um objetivo válido é obrigatoriamente algo que é valorizado. As emoções positivas que experimentamos são vividas em função dos nossos objetivos. Só somos tecnicamente felizes, se sentirmos que estamos a progredir – e a simples ideia de progredir implica valor. Pior ainda é o facto de o sentido da vida sem valor positivo não ser simplesmente indiferente. Porque somos vulneráveis e mortais, a dor e a ansiedade fazem parte integrante da existência humana. Temos de ter alguma coisa para contrapor ao sofrimento que é intrínseco ao Ser*. O sentido tem de ser inerente a um sistema profundo

* Uso o termo Ser (como “S” maiúsculo), em parte pela exposição às ideias do filósofo germânico, do século xx, Martin Heidegger. Heidegger tentou distinguir entre realidade, concebida objetivamente, e a totalidade da experiência humana (que é o “Ser”). Ser (com “S” maiúsculo) é aquilo que cada um de nós vive, subjetiva, pessoal e individualmente, tal como aquilo que vivemos em conjunto com os outros. Isso inclui emoções, motivações, sonhos, visões, revelações, como os nossos pensamentos privados e percepções. O Ser também é, por fim, algo que é trazido para a existência através da ação, por isso, a sua natureza é, num grau indeterminado, uma consequência das nossas decisões e escolhas – algo moldado pelo nosso hipotético livre-arbítrio. Concebido desta forma, o Ser é (1) algo que não é facilmente reduzível ao material e ao objetivo, e (2) algo que, definitivamente, exige o seu próprio termo, como Heidegger se esforçou por assinalar, com o seu trabalho, durante décadas.

de valores, caso contrário, o horror da existência rapidamente se torna mais importante. E o niilismo, com o seu desespero e desesperança, põe-se à espreita.

Ou seja: sem valores, não há sentido. Porém, entre sistemas de valores existe a possibilidade de conflito. Por isso, ficamos eternamente presos entre a espada mais reluzente e a mais dura das paredes: a perda de crenças de grupo torna a vida caótica, miserável, intolerável; a presença de crenças de grupo torna inevitável o conflito com outros grupos. No Ocidente, inclusive nas culturas centradas na nação, temo-nos afastado das nossas tradições – a religião – em parte para reduzir o perigo de conflito entre grupos. Mas, com frequência, somos presas do desespero que a falta de sentido provoca, e isso não é de todo um avanço.

Enquanto escrevia o *Maps of Meaning*, senti-me mais animado por acreditar que não podemos dar-nos ao luxo de um conflito – certamente não do tipo de conflito à escala daqueles que aconteceram no século XX. As tecnologias de destruição tornaram-se demasiado potentes e as consequências de uma guerra são literalmente apocalípticas. Mas também não podemos simplesmente abdicar dos nossos sistemas de valores, das nossas crenças, das nossas culturas. Durante meses, debati-me com este problema aparentemente irresolúvel. Haveria uma terceira via, que eu não estava a ver? Nesse período, tive um sonho em que estava suspenso no ar, pendurado num lustre da cúpula de uma enorme catedral, muitos metros acima do chão. As pessoas lá em baixo estavam longe e eram minúsculas. Havia uma grande distância entre mim e o chão – e até entre mim e o topo da cúpula.

Aprendi a dar atenção aos meus sonhos, não só devido à minha formação como psicólogo clínico, mas porque os sonhos lançam luz sobre os lugares obscuros onde a razão ainda não chegou. Estudei bastante o cristianismo (mais do que outras religiões e tradições, ainda que esteja sempre a tentar colmatar essa falha). Assim, à semelhança de tantas pessoas, tenho de retirar mais – e retiro – daquilo que aprendi e sei do que daquilo que não sei.

Sabia que as catedrais eram construídas em forma de cruz e que o ponto sob a cúpula era o centro da cruz. Também sabia que a cruz era, simultaneamente, o ponto do maior sofrimento, um ponto de morte e transformação, e o centro simbólico do mundo. Portanto, era um sítio onde não queria estar. Consegui descer, sair das alturas – sair do céu simbólico – e voltar para terreno mais seguro, familiar e anónimo. Não sei como. Então, ainda a sonhar, regressei ao meu quarto, deitei-me na cama e tentei voltar ao sono e à paz da inconsciência. No entanto, à medida que ia relaxando, sentia que o meu corpo estava a ser transportado. Um grande vento dissolvia-me, preparando-se para me lançar para a catedral, colocando-me novamente no centro. Não havia como fugir. Um autêntico pesadelo. Obriguei-me a acordar. As cortinas atrás de mim esvoaçavam sobre a minha almofada. Meio a dormir, olhei para os pés da cama. Vi as grandes portas da catedral. Abanei-me para acordar e as portas da catedral desapareceram.

O meu sonho pôs-me no centro do próprio Ser, e não havia fuga possível. Levei meses a conseguir perceber o significado. Durante esse período, fui ganhando um entendimento mais completo e mais pessoal da mensagem que as grandes histórias do passado insistem em passar: o centro é ocupado pelo indivíduo. O centro é assinalado pela cruz, tal como o X assinala o lugar onde o tesouro está enterrado. A existência na cruz é sofrimento e transformação – e temos de aceitar este facto de livre vontade. É possível transcender a obediência servil aos grupos e às suas doutrinas e, ao mesmo tempo, evitar as armadilhas do extremo oposto, o niilismo. É possível encontrar sentido quanto baste na consciência e na experiência individual.

Como podia o mundo libertar-se do terrível dilema entre a possibilidade de conflito e a dissolução psicológica e social? A resposta era: pela elevação e desenvolvimento do indivíduo, e pela disponibilidade de todos para carregarem o fardo do Ser e escolherem o caminho heroico. Cada um de nós tem de assumir

toda a responsabilidade que conseguir pela sua vida pessoal e também pela sociedade e pelo mundo. Cada um de nós deve dizer a verdade, consertar o que precisa de conserto e desmantelar e recriar o que é velho e ultrapassado. É assim que podemos e devemos minimizar o sofrimento que envenena o mundo. É pedir muito. É pedir tudo. Mas a alternativa – o horror das crenças autoritárias, o caos do Estado em colapso, a trágica catástrofe do impossível de controlar mundo natural, a angústia existencial e a fraqueza do indivíduo sem propósito – é claramente pior.

Há décadas que penso e dou aulas sobre estas ideias. Reuni uma vasta coletânea de histórias e conceitos relacionados com estes temas. Mas não pretendo afirmar que estou inteiramente certo no meu raciocínio. O Ser é bem mais complicado do que podemos imaginar, e eu não conheço a história toda. Simplesmente, faço o melhor que posso.

De qualquer forma, o resultado das minhas pesquisas e reflexões são estes novos ensaios que acabaram por dar um livro. A ideia inicial era escrever um pequeno ensaio sobre as 40 respostas que tinha publicado no Quora. A proposta foi aceite pela editora Penguin Random House do Canadá. Mas enquanto escrevia, primeiro reduzi o número de ensaios para 25 e depois para 16 e, finalmente, para estes 12. Ao longo dos últimos três anos, tenho andado a editá-los, com ajuda e dedicação do meu editor oficial (e com a crítica feroz e terrivelmente certa de Hurwitz, de quem já vos falei).

Levámos muito tempo a escolher o título: *12 Regras para a vida: um antídoto para o caos*. Por que razão este título se destacou entre os outros? Primeiro, e acima de tudo, pela sua simplicidade. Indica claramente que as pessoas precisam de princípios ordenadores, caso contrário, surge o caos. Precisamos de regras, padrões, valores – individualmente e em conjunto. Somos animais de grupo, animais de carga. Temos de carregar um fardo para justificar a nossa miserável existência. Precisamos de rotina e tradição. Isso é ordem. Mas a ordem pode tornar-se excessiva,

e isso não é bom; e o caos pode inundar-nos e assim afogamo-nos – e isso também não é bom. Temos de nos manter no caminho reto e restrito. Cada uma destas 12 regras – e os ensaios que as acompanham – providencia um guia para nos mantermos lá – sendo “lá” a linha que divide a ordem do caos. É lá que encontramos estabilidade, que podemos explorar, transformar, consertar e cooperar, na medida certa. É lá que encontramos o significado que justifica a vida e o seu inevitável sofrimento. Talvez, se vivêssemos como deve ser, fôssemos capazes de tolerar o peso da nossa consciência. Talvez, se vivêssemos como deve ser, conseguíssemos suportar a percepção da nossa própria fragilidade e mortalidade, sem a sensação de vitimização agravada que gera, primeiro, o ressentimento, e depois a inveja e o desejo de vingança e destruição. Talvez, se vivêssemos como deve ser, não tivéssemos de apelar às certezas totalitárias para nos escudarmos da percepção da nossa imperfeição e ignorância. Talvez pudéssemos evitar a senda que nos leva ao inferno – e já vimos, no século XX como o inferno pode ser terrível.

Espero que estas regras e os ensaios que as acompanham ajudem as pessoas a compreender aquilo que já sabem: que a alma do indivíduo deseja eternamente o heroísmo do Ser genuíno, e que estar disposto a assumir essa responsabilidade é o mesmo que viver uma vida com sentido.

Se cada um de nós viver como dever ser, floresceremos coletivamente.

Felicidades para todos, enquanto avançam por estas páginas.

DR. JORDAN B. PETERSON