



# GRUPO DE ESTUDO

---

**SÉRIE:**

**12 REGRAS PARA VIDA**

**TEMA: Regra 4:**

**COMPARE A SI MESMO COM  
QUEM VOCÊ FOI ONTEM, NÃO  
COM QUEM OUTRA PESSOA É  
HOJE**

**W W W . G R E I C Y D I A S . P S C . B R**



# GRUPO DE ESTUDO

## INTRODUÇÃO:

### UM POUCO SOBRE O LIVRO E O AUTOR

Jordan Bernt Peterson é um psicólogo clínico canadense e professor de psicologia da Universidade de Toronto. Ao longo dos anos, o profissional ganhou reconhecimento por suas ideologias e opiniões.

O livro as 12 regras da vida: um antídoto para o caos é uma obra que pode parecer só um livro de autoajuda, mas é muito mais que isso: é um manual de liderança pessoal que combina psicologia, antropologia, política e religião em um diálogo fluído/assertivo.

### **REGRA 4 - COMPARE A SI MESMO COM QUEM VOCÊ FOI ONTEM, NÃO COM QUEM OUTRA PESSOA É HOJE**

A 4ª regra “compare a si mesmo com quem você foi ontem, não com quem outra pessoa é hoje” mostra algo que, por vezes, esquecemos: **o foco deve ser no próprio indivíduo e na análise de suas próprias fraquezas. Quando nos comparamos ao outro, perdemos o foco em nós mesmos**, o indivíduo, a menor minoria da Terra, e olhamos para o que o outro conquistou, sem ter conhecimento do que o outro precisou fazer para ter aquela vida, salário ou emprego.

### INSIGHTS

**Uma das maiores violências que você pode cometer é agir contra a sua própria natureza.** Todos temos forças e fraquezas e, por isso, a única comparação que você deve fazer é com quem você foi ontem.

**Você tem uma natureza única, sendo assim, não será feliz ou bem-sucedido caso lute contra ela.**



# GRUPO DE ESTUDO

**Em lugares pequenos é fácil se destacar. Mas e hoje com a globalização e as redes sociais? A janela para as 7 bilhões de pessoas foi aberta!**

## **PERCEPÇÕES DA REGRA 4:**

- Não importa o quanto você é bom em algo, sempre haverá alguém que o faz parecer incompetente.

***“Quem se importa se você é o primeiro ministro do Canadá quando outra pessoa é o presidente dos Estados Unidos?” p.88***

- É preciso lembrar que todas as pessoas têm seus potenciais e suas fraquezas. Somos mais relevantes com os outros e intolerantes conosco.

***“Tornar você mesmo irrelevante não é uma crítica profunda ao SER. É um truque barato da mente irracional.” p.89***

- Quando você se compara com outra pessoa que atingiu um sucesso profissional, familiar ou acadêmico, acaba desanimando. Você passará a achar que está sempre atrasado na vida porque não tem potencial, porque não é bom no que faz, etc.

**Se cair nesse buraco, você precisará usar o que Jordan descreve como “filosofia deprimente”. Seria em tese:**

***“...as coisas são tão terríveis que apenas a ilusão pode salvar.”***

- soluções mirabolantes - que estão longe de você, mas você acredita que é o único caminho.
- Mentiras para si e para os outros.
- Pensamento niilista: está ruim para todo mundo.
- Em 1 milhão de anos, quem vai se lembrar disso?



# GRUPO DE ESTUDO

A responsabilidade de ser melhor do que você foi ontem é substituída por uma ilusão positiva.

## **Jordan apresenta um alerta contra o RESENTIMENTO:**

O ressentimento é um dos **piores sentimentos que alguém pode ter**. Significa que a pessoa é **imatura ou que é tirana e quer sempre estar em primeiro lugar**. Se você quer se desafiar, o autor sugere que a **comparação saudável é aquela que é feita consigo mesmo, relacionado ao seu passado**, presente e futuro. Se você quer melhorar, então supere o seu “eu” do passado. Compare-se apenas com você mesmo e, se percebeu que está melhor do que ontem, saiba que está no caminho certo.

## **O que é o sentimento de ressentimento?**

O ressentimento é uma categoria do senso comum que nomeia a impossibilidade ou a **recusa de esquecer ou superar um agravo**. Na língua portuguesa, o prefixo “re” **indica o retorno da mágoa, a reiteração de um sentimento**.

**Resultado do ressentimento:** Paralisia, estagnação, falta de foco, atenção prejudicada, vitimismo, desânimo, ruminação.

## **Uma cura para o ressentimento:**

*“Talves você esteja valorizando demais o que não tem e desvalorizando demais o que tem. Há uma utilidade real na gratidão. Ela também é uma proteção real contra a vitimização e o ressentimento.”p.91*



# GRUPO DE ESTUDO

---

## REFLEXÃO FINAL:

### Alguns conselhos da Regra 4:

Pense no que você ama de verdade, no que você quer para sua vida, e no que considera valoroso ou prazeroso.

Seja verdadeiro, expresse. Nesse contexto ele repete: Ouse ser perigoso e pelo menos esteja ciente do que justificaria a sua vida.  
p.93

O passado não pode ser mudado, mas o **futuro pode ser melhor, com algum engajamento mínimo.**

Pense no que você pode dizer às pessoas que tornaria as coisas melhores entre vocês.

Analise o que você deveria erradicar da sua vida para se sentir melhor. Sua mente começará a apresentar novas informações para lhe ajudar naquilo que você busca.

No que você está focando?

No que te falta?

Agradecer pelo que você já tem?



# GRUPO DE ESTUDO

---

## Para finalizar:

*“Quando seu crítico interno o põe para baixo usando tais comparações, ele opera da seguinte maneira: primeiro, seleciona um domínio de comparação arbitrário e singular (fama, talvez ou poder). Depois, age como se esse domínio fosse o único relevante. Então, ele o compara desfavoravelmente a alguém realmente extraordinário dentro daquele domínio. Ele pode levar esse último passo ainda mais longe, usando o espaço intransponível entre você e seu alvo de comparação como evidência para a injustiça fundamental da vida. Dessa maneira, sua motivação para fazer qualquer coisa pode ser efetivamente minada. Aqueles que aceitam essa abordagem de autoavaliação certamente não podem ser acusados de facilitar as coisas para si mesmos.” p.91*

—JORDAN PETERSON