*John Bargh*

# O cérebro intuitivo

## Os processos inconscientes que nos levam a fazer o que fazemos

TRADUÇÃO
Paulo Geiger

Material com direitos autorais

# Vamos refazer a tessitura do tempo

*A distinção entre passado, presente e futuro é apenas uma ilusão obstinada e persistente.*
Albert Einstein

Na faculdade, eu me formei em psicologia, mas me especializei em Led Zeppelin. Ou talvez tenha sido o contrário.

Foi em meados da década de 1970, eu ainda estudava na Universidade de Illinois, em Champaign-Urbana. Quando não estava trabalhando no laboratório de pesquisa do Departamento de Psicologia, passava meu tempo na estação de rádio estudantil, a WPGU, na qual era DJ no turno da noite. Pôr os discos para girar requer mais do que mera técnica, ainda mais naquela época pré-digital de discos de vinil. Trata-se de uma arte que envolve intuição e perícia, o que me custou alguns contratempos em pleno ar até eu enfim me sentir relaxado em minha cabine de vidro à prova de som no estúdio da estação. Para inserir da maneira certa uma nova canção num fade-in, é preciso combinar corretamente seu ritmo, e até sua tonalidade, com os da canção que está em fade-out. Como duas pessoas que se cruzam na porta de um restaurante, uma saindo e a outra chegando, as duas canções se sobrepõem durante vários segundos, criando uma prazerosa sensação de continuidade. Uma das coisas de que eu mais gostava no Led Zeppelin era que os finais de suas canções, em geral estranhos e prolongados, me

Material com direitos autorais

instavam a ser mais criativo nas transições que eu articulava. Enquanto "Ramble On" ia se desvanecendo, com o "*Mah baby, mah baby, mah baby*" de Robert Plant ficando cada vez mais suave, eu sobrepunha a trovoada e a chuva que abrem "Riders on the Storm", do The Doors.

Sendo um garoto do Meio-Oeste que estava apenas começando a pensar no que queria fazer da vida, fui atraído pela psicologia porque ela prometia um futuro de explicações: por que os seres humanos fazem o que fazem, tanto as coisas boas quanto as ruins; quais componentes de nossas mentes determinam nossos pensamentos e sentimentos; e, o mais intrigante de tudo, como poderíamos usar esse poço de conhecimentos cada vez mais profundo para reconfigurar nós mesmos e o mundo. Por outro lado, a razão de eu estar tão obcecado por música era que ela *desafiava* qualquer explicação. Por que eu gostava de certas bandas e não de outras? Por que algumas canções me deixavam arrepiado ou me faziam sacudir involuntariamente, enquanto outras não me causavam mais que indiferença? Por que a música exercia um efeito tão poderoso sobre minhas emoções? Ela falava a um repositório oculto de mim mesmo que eu não compreendia, mas que claramente existia e era importante. Em 1978, depois que mudei para Ann Arbor, em Michigan, para trabalhar em minha tese de doutorado, meu orientador, Robert Zajonc, me chamou a seu gabinete, mostrou dois cartões-postais de museus com pinturas modernas e me perguntou de qual eu gostava mais. Ele fez isso com quatro ou cinco conjuntos de pinturas. A cada vez eu soube de imediato qual era minha preferida, mas não consegui identificar o motivo.

Bob sorriu e assentiu, ao ver meu desconforto. "Exatamente", disse ele.

Material com direitos autorais

Os psicólogos estavam começando a constatar que havia mecanismos ocultos, subjacentes, que orientavam, e até criavam, nossos pensamentos e nossas ações. No entanto, estávamos apenas no início do processo de compreender que mecanismos eram esses e como funcionavam.[1] Em outras palavras, uma parte importante do que nos faz ser quem somos ainda não tinha explicação, mas era a fonte de uma parte crucial de nossa experiência.

Nessa mesma época, no final da década de 1970, um homem chamado Michael Gazzaniga estava viajando pela Nova Inglaterra num trailer GMC de oito metros.[2] Um dos pais da moderna neurociência, Gazzaniga não estava na estrada só por diversão. O propósito de suas viagens era visitar pacientes com "cérebro dividido" – pessoas cujo corpo caloso, a faixa de fibras que une os hemisférios direito e esquerdo do cérebro, havia sido cortado para reduzir ataques epilépticos. Gazzaniga esperava aprender coisas novas sobre como diferentes regiões do cérebro interagiam. Ele estacionava seu trailer e punha o paciente diante de um mostrador que era capaz de apresentar certos estímulos ao hemisfério direito do cérebro e outra informação ao hemisfério esquerdo. Em geral, o paciente não tomava consciência do que estava sendo apresentado ao lado direito de seu cérebro, apenas o que era mostrado ao lado esquerdo. Em alguns estudos, os pesquisadores exibiam comandos visuais, como "caminhe", para o hemisfério direito do cérebro, e o paciente imediatamente empurrava a cadeira para trás, afastando-a da mesa com o computador, e se encaminhava para fora da sala de teste. Se lhe perguntavam aonde estava indo, respondia algo como: "Para minha casa, tomar um refrigerante". As explicações pareciam ser sensatas, mas estavam totalmente erradas. Gazzaniga ficou impressionado com a rapidez e a facilidade com que

Material com direitos autorais

seus pacientes eram capazes de interpretar e dar explicações razoáveis para comportamentos que não tinham adotado conscientemente nem começado por iniciativa própria.

O insight revolucionário que Gazzaniga extraiu de seus experimentos foi que os impulsos que acionam muitos de nossos comportamentos diários, a cada momento, originam-se em processos cerebrais que estão além de nossa consciência, mesmo que saibamos, rapidamente, explicá-los de outra forma. Todos sentimos a experiência subjetiva da vontade, mas esse sentimento não é uma evidência válida de que de fato tivemos a intenção de nos comportar de determinada maneira. Podemos ser induzidos a fazer movimentos sem ter querido fazê-los, como demonstrou o dr. Wilder Penfield com pacientes de cirurgia cerebral na Universidade McGill de Montreal, na década de 1950. Ele estimulava uma área do córtex motor, e o braço da pessoa se movia. Ele então advertia o paciente de que isso ia acontecer, e o paciente poderia até tentar impedi-lo, usando o braço esquerdo, mas o direito se mexia mesmo assim.[3] Ficou claro que não era necessário consciência para que o braço se movesse; a consciência não conseguia sequer impedi-lo. Gazzaniga alegou que a mente consciente atribui, pós-fato, um sentido a nossos comportamentos gerados inconscientemente, criando uma narrativa positiva, plausível, sobre o que estamos fazendo e por quê. Obviamente, isso não garante que esses relatos pós-fato sejam exatos. O insight de Gazzaniga dá ao adágio délfico "Conhece-te a ti mesmo" uma luz nova e surpreendente, e suscita outras perguntas quanto ao conceito do livre-arbítrio.

Em um dia qualquer, quanto do que dizemos, sentimos e fazemos está mesmo sob nosso controle consciente? Mais importante que isso, quanto *não* está? E o mais crucial de tudo: se compreendermos como

Material com direitos autorais

funciona nosso inconsciente — *se soubermos por que fazemos o que fazemos* — seremos enfim capazes de conhecer fundamentalmente a nós mesmos? Poderá o discernimento de nossas motivações ocultas revelar diferentes modos de pensar, sentir e agir? O que isso poderia significar em nossas vidas?

*O cérebro intuitivo* examina essas questões, assim como dezenas de outras que são, tanto quanto essas, complexas e urgentes. Para começar, porém, precisamos considerar *por que* a experiência humana funciona dessa maneira. Quando tivermos obtido o contexto correto para compreender a interação entre as operações conscientes e as inconscientes de nossa mente, novas oportunidades se abrirão para nós. Poderemos aprender a curar feridas, desfazer hábitos, superar preconceitos, reconstruir relacionamentos e resgatar aptidões adormecidas. Isso, invocando mais duas canções do Led Zeppelin, acontecerá quando as possibilidades de transformação deixarem de estar "Over the Hills and Far Away" [Além das montanhas e muito distante] e começarem a aparecer "In the Light" [À luz].

## NÓS SABEMOS O QUE NÃO SABEMOS

Meu cunhado Pete é um cientista de foguetes. Literalmente. Ele e eu crescemos numa cidadezinha, Champaign, e depois ele, minha irmã e eu fizemos juntos nosso trabalho de graduação na Universidade de Illinois. Quando fui para a Universidade de Michigan para meu trabalho de pós-graduação, ele ingressou na Marinha e se tornou um especialista em sistemas de mísseis teleguiados. Ele é muito inteligente.

Eu estava dando aulas na Universidade de Nova York havia alguns anos, na década de 1980, quando fui passar duas semanas com minha família em nossa pequena cabana em Leelanau County, em Michigan,

Material com direitos autorais

popularmente chamado de o "Mindinho" do estado. No inverno, esse lugar do país é uma extensão fria, proibitiva, de campos cobertos de neve sob céus cinzentos, mas durante o verão é repleto de lagos brilhantes com águas cristalinas como as do Caribe, dunas de areia cheias de crianças felizes, um cenário de churrascos fumegantes e peixes cozinhando, com um pôr do sol sobre árvores verdejantes ao fundo. Meu pai comprou essa pequena cabana sem aquecimento quando éramos crianças, e por muitos anos passamos verões especiais lá.

Certo dia, a superfície do lago estava calma, exceto por marolas ocasionais causadas por ventos silenciosos, imperceptíveis. Era o descanso perfeito da barulhenta cidade de Nova York, onde eu passava as outras cinquenta semanas do ano. Meu cunhado e eu éramos, os dois, madrugadores, e estávamos na sala de estar com janelas amplas bebendo café e aproveitando a luz da manhã.

"Então, conte-me as últimas grandes descobertas de seu laboratório", disse ele.

Expliquei como estávamos descobrindo que o discernimento consciente e a intenção não eram sempre a fonte de nossas reações ao mundo à nossa volta. "Por exemplo", comecei, "tem essa coisa chamada Efeito Coquetel.[4] Digamos que você esteja numa festa, e de repente ouve alguém pronunciar seu nome no outro lado do recinto. Você não ouviu *nada* do que a pessoa disse antes de seu nome, e talvez nem soubesse que ela estava na festa. Em meio ao barulho, você estava filtrando tudo a não ser o que estava dizendo à pessoa com quem conversava, mas mesmo assim seu nome atravessou o filtro. Por que seu nome e nenhuma outra coisa? Esse foi o primeiro estudo que fizemos, mostrando que processamos automaticamente nosso nome e outras coisas importantes para nosso autoconceito, mesmo sem saber."

Material com direitos autorais

Meu cunhado olhava para mim com o rosto inexpressivo. Achei que não tinha sido claro, por isso continuei. Expliquei como nossa opinião sobre outra pessoa — por exemplo nossas primeiras impressões — podem ser inconscientemente influenciadas, até mesmo manipuladas, por experiências vividas pouco antes de tê-la conhecido. Eu tinha visto isso em primeira mão em experimentos realizados por meu laboratório, e foi espantoso. "Basicamente", falei, "o que estamos descobrindo é que muito de como a mente opera está oculto para nós, e isso molda nossa experiência e nosso comportamento de maneiras que não fazemos ideia. A parte excitante disso é que por meio de nossos experimentos estamos começando a detectar esses mecanismos inconscientes, a *enxergar* esses padrões invisíveis em nossa mente."

A essa altura, Pete me interrompeu, sacudindo a cabeça. "Não tem como, John", retrucou. "Não me lembro de nenhuma vez em que fui influenciado inconscientemente!"

Exatamente, pensei. E é esse o "x" da questão, não é? Você não se lembra de nenhuma vez, porque, para começar, nunca esteve ciente disso.

Meu cunhado cientista de foguetes mostrava-se inabalável em sua firme crença — baseada na experiência pessoal de toda a sua vida — de que tudo que ele fazia era produto de uma escolha consciente. Isso é totalmente compreensível. Nossa experiência é, por definição, limitada àquilo de que temos consciência. Além disso, seria bizarro e mesmo um tanto aterrorizante admitir a possibilidade de que não estamos tão no controle de nossos pensamentos e de nossas ações quanto nossa consciência nos leva a crer. É difícil aceitar que existem outras forças conduzindo esse barco que é nosso ser, além do capitão consciência que está no leme.

Material com direitos autorais

Para compreender de fato o modo como as influências do inconsciente operam dentro de nós em todos os momentos de cada dia, temos de reconhecer que há uma grande desconexão entre aquilo de que temos ciência a cada dado momento e o que mais está ocorrendo na mente naquele mesmo momento. E há muito mais acontecendo do que aquilo de que temos ciência. É o mesmo princípio desses gráficos de comprimentos de onda eletromagnéticas na física, das menores às maiores — nós só conseguimos ver uma pequena fração desses comprimentos de onda, chamada espectro visível. Isso não quer dizer que não haja ali outros comprimentos de onda, mas apenas que eles são invisíveis para nós: infravermelho, ultravioleta, rádio, raios X e muitos mais. Ainda que não consigamos ver a olho nu esses comprimentos de onda de energia invisíveis, dispomos agora de dispositivos e de tecnologia para detectá-los e medir seus efeitos. O mesmo acontece com nossos processos mentais invisíveis: podemos não ter consciência deles diretamente, mas a ciência é agora capaz de detectá-los. Nós também podemos aprender a detectá-los — e ao aprender a ver o que está oculto, adquirimos um novo conjunto de olhos. Ou talvez apenas a receita para um novo par de óculos que não tínhamos ideia de que precisávamos. ("Veja só quanta coisa eu não estava vendo!") E você não precisa ser um cientista de foguetes para usá-los.

## AS TRÊS ZONAS DO TEMPO

Até pouco tempo não era possível testar sistemática e rigorosamente como o inconsciente afeta nossos pensamentos e nossas ações. Os cientistas dispunham apenas de teorias, estudos de casos de pacientes clínicos e evidências experimentais fragmentadas, que, naturalmente, alimentavam um debate em andamento. A noção da existência de partes

Material com direitos autorais

inconscientes da mente, de processos mentais que operam sem nosso conhecimento, existia bem antes de Freud.[5] Darwin, por exemplo, a usou repetidas vezes em sua obra magna de 1859, *A origem das espécies*, para se referir ao modo como os agricultores e pecuaristas de sua época usavam inconscientemente os princípios da seleção natural para cultivar espigas de trigo maiores, criar vacas mais gordas e ter carneiros mais lanudos. Ele queria dizer que os agricultores e pecuaristas não tinham consciência do motivo pelo qual o que faziam estava funcionando, ou dos mecanismos que subjaziam a isso — e, sobretudo, não tinham conhecimento das implicações maiores do mecanismo da seleção natural em relação às crenças religiosas sobre a criação sobrenatural do mundo, incluindo todos os animais e todas as plantas. Mais tarde, ainda no século XIX, Eduard von Hartmann publicou um livro intitulado *Filosofia do inconsciente*, que consistia em nada mais que uma especulação desenfreada sobre a mente e seu funcionamento interno, sem dados e, além do mais, desprovido de lógica e de bom senso. Esse livro ganhou muita popularidade e já havia sido republicado nove vezes em 1884. William James, um dos pais da psicologia moderna, não gostava do relato completamente anticientífico de Von Hartmann sobre as regiões inconscientes da mente, a ponto de provocar seu famoso descarte do inconsciente como um "desmoronante terreno para caprichos".[6] Entretanto, vinte anos mais tarde, depois de se encontrar com Sigmund Freud pela primeira vez e ouvi-lo palestrar sobre o significado dos sonhos, James ficou bem impressionado com a abordagem médica do inconsciente na mente e disse a Freud que sua obra era o futuro da psicologia.[7] James apreciava os esforços de Freud para ir além de especulações teóricas fáceis e fazer observações clínicas

Material com direitos autorais

mais precisas e intervenções para aliviar a angústia e os sintomas de seus pacientes.

No entanto, poucos anos após esse primeiro e único encontro entre esses dois titãs da psicologia, James e Freud, surgiu uma reação sísmica do estamento científico da época contra o estudo da mente. Os relatos conscientes de participantes em estudos psicológicos sobre sua experiência interior, chamados *introspecção*, não foram considerados fonte confiável de evidência, porque a mesma pessoa era capaz de relatar coisas diferentes em momentos distintos, quando se via diante das mesmas circunstâncias. (De fato, um dos temas deste livro é nossa humana falta de um acesso introspectivo preciso e de conhecimento sobre como funciona nossa mente — embora os cientistas da época confiassem que os participantes de seus estudos seriam capazes de relatar com exatidão como suas mentes funcionavam.)[8] Em 1913, John B. Watson fez a famosa declaração de que a psicologia científica não deveria, portanto, tentar estudar nada relacionado ao pensamento e à experiência consciente. A consequência foi catastrófica. Como escreveu Arthur Koestler em sua devastadora crítica ao behaviorismo de 1967, *O fantasma da máquina*, Watson e os behavioristas haviam cometido um erro de lógica colossal, que fez com que o estudo da mente — consciente ou inconsciente — fosse excluído da psicologia científica pelos cinquenta anos seguintes. Como observa Koestler, era uma época na qual as outras ciências, em gritante contraste, faziam tremendos progressos.[9] A escola behaviorista dominante na psicologia, conforme fundada por Watson, alegava com veemência que somos, totalmente, produto de nosso meio ambiente. O que víamos, ouvíamos e tocávamos — e pouca coisa além disso — determinava aquilo que fazíamos. Passávamos pela vida como ratos capazes de aprender a pressionar uma

Material com direitos autorais

alavanca para obter comida. A consciência era uma ilusão, um *epifenômeno* que pode nos parecer real, mas não tem papel ativo em nossas vidas. Essa visão extrema estava, é claro, equivocada. Na década de 1960, um novo paradigma entrou em voga — a psicologia cognitiva. Os psicólogos cognitivos buscaram desmascarar a noção de que não somos mais do que ratos de laboratório sofisticados e alegaram que nossas escolhas conscientes tinham importância. Porém, ao nos devolver o livre-arbítrio e lutar tão duramente contra o poderoso e entrincheirado estamento behaviorista, os psicólogos cognitivos caíram no extremo oposto. Alegaram que nosso comportamento está quase sempre sob controle intencional e consciente, e raramente é desencadeado por uma incitação do meio ambiente. Essa posição na extremidade oposta também está errada. A verdade está em algum lugar entre esses dois polos e só pode ser compreendida depois de considerarmos a condição mais básica para a existência de toda vida em nosso planeta — o *tempo*.

A abrangente premissa deste livro é que — assim como aquilo que Einstein disse na epígrafe deste capítulo é verdadeiro para todo o universo — a mente existe simultaneamente no passado, no presente e no futuro. A experiência consciente é a soma dessas três partes à medida que elas interagem dentro do cérebro de um indivíduo. No entanto, o que constitui as zonas de tempo coexistentes na mente é menos explícito do que poderia parecer. Ou melhor, uma camada é bastante fácil de ser identificada, ao passo que as outras não são.

O passado, o presente e o futuro *não* ocultos estão bem ali, em nossa experiência diária. A qualquer momento podemos, por vontade própria, evocar memórias do imenso arquivo armazenado no cérebro, e parte delas conservam uma vividez extraordinária. Memórias também podem

Material com direitos autorais

ocasionalmente vir ao nosso encontro, disparadas por alguma associação que faz o passado espocar em nós, como se uma tela de cinema se desdobrasse diante dos olhos da mente. E se dedicarmos algum tempo à reflexão — ou se tivermos um parceiro que nos faz perguntas ou se entrarmos em terapia —, seremos capazes de descobrir como o passado modela nossos pensamentos e nossas ações do presente. Enquanto isso, seguimos cientes de um presente que está continuamente acontecendo. A cada segundo que passamos despertos, experimentamos a vida quando ela encontra nossos cinco sentidos — visões, cheiros, gostos, sons, texturas. O cérebro humano evoluiu de modo a que sejamos capazes de reagir com eficácia ao que acontece à nossa volta, *à medida que acontece* no presente. Assim, dedicamos uma tremenda quantidade de recursos neurais para tomar decisões comportamentais inteligentes num mundo em mutação que não podemos controlar. Éons de evolução deram à massa cinzenta entre nossas orelhas a forma de um centro de comando incrivelmente sofisticado. Pense nisto: o cérebro humano constitui em média 2% do peso total de uma pessoa, mas consome cerca de 20% da energia que utilizamos quando despertos.[10] (Agora que pensou nisso, talvez você queira comer alguma coisa.)

No entanto, podemos controlar nossos futuros imaginados. Perseguimos ativamente ambições, desejos e ocasiões marcantes na vida — aquela promoção tão merecida, aquelas férias dos sonhos, uma casa para nossa família. Esses pensamentos que se desenrolam em nossas mentes não estão mais ocultos do que o passado ou o presente. Como poderiam estar? Nós mesmos os suscitamos.

É indiscutível, portanto, que aquilo de que conscientemente temos noção nos alimenta de uma dose de experiência substancial e significativa. Mas na mente acontece muito, muito mais do que aquilo

Material com direitos autorais

que é visível de imediato nessas três zonas do tempo. Também temos um passado, um presente e um futuro ocultos — todos nos influenciando antes de o sabermos.

O organismo humano evoluiu com ordem de se manter vivo e, com isso, continuar a se reproduzir. Tudo o mais — religião, civilização, o rock progressivo de 1970 — veio depois. As lições duramente aprendidas para a sobrevivência de nossa espécie constituem nosso passado oculto e nos dotaram de "protocolos" automáticos que persistem até hoje, embora pessoalmente não tenhamos lembrança da imensa história ancestral que produziu essas características. Por exemplo, se um ônibus está vindo em sua direção, você sabe pular para longe do percurso dele, e seu sistema nervoso o ajuda a fazer isso sem que você tenha de ordenar que ele comece a bombear adrenalina. Da mesma forma, se alguém por quem você está atraído se inclina para beijá-lo, você sabe corresponder a esse beijo. Meio século atrás, o prof. George Miller, de Princeton, ressaltou que se tivéssemos de fazer tudo de forma consciente, nunca conseguiríamos sair da cama pela manhã.[11] (Já é bem difícil com as coisas do jeito que são.) Se você tivesse de decidir em detalhes quais músculos movimentar, e fazer isso na ordem correta, provavelmente ficaria sobrecarregado. Na agitação frenética de cada dia, não nos damos ao luxo de refletir com tanto cuidado sobre qual seria a melhor resposta para cada e todo momento, e, assim, nosso passado evolucionário que opera em nível inconsciente nos provê de um sistema otimizado que nos economiza tempo e energia. Entretanto, como iremos explorar adiante, ele também orienta nosso comportamento de outras maneiras importantes e menos óbvias — por exemplo, em temas como namoro e política de imigração.

Material com direitos autorais

O presente, tal como existe na mente, também contém muito mais do que percebemos conscientemente quando estamos a caminho do trabalho, passando algum tempo com a família ou com o olhar fixo no smartphone (e às vezes fazemos todas as três coisas ao mesmo tempo, embora eu não aconselhe fazer isso). Minha pesquisa ao longo dos anos, bem como a de meus colegas, tem revelado que existe um presente oculto que afeta quase tudo que fazemos: quais produtos compramos (e quantos) na mercearia, nossas expressões faciais e nossos gestos quando conhecemos pessoas novas, nosso desempenho em testes e entrevistas de emprego. Embora possa parecer o contrário, o que pensamos e fazemos nessas situações não está totalmente sob nosso controle consciente. Dependendo das forças ocultas que atuam no presente de nossa mente em cada dado momento, compramos produtos diferentes (e em quantidades diferentes), interagimos com os outros de modos diferentes e apresentamos um desempenho diferente. E ainda temos nossos palpites confiáveis, instintos e reações viscerais sobre os quais Malcolm Gladwell escreveu em seu livro *Blink: A decisão num piscar de olhos*. A maleabilidade de nossas mentes no presente significa que respostas "num piscar de olhos" são de fato consideravelmente mais falíveis do que muitos de nós pensam. Ao aprender como eles de fato funcionam em nosso cérebro, porém, podemos incrementar nossa aptidão para reconhecer os bons e os maus palpites.

E há ainda o futuro oculto. Temos esperanças, sonhos e objetivos que orientam nossas mentes e nossas vidas, assim como temos medos, ansiedades e preocupações quanto ao futuro que às vezes não conseguimos banir de nossos pensamentos. Essas ideias, passando por nossos caminhos neurais, exercem uma influência invisível e marcante sobre nós. O que queremos e necessitamos com mais intensidade

Material com direitos autorais

determina aquilo de que gostamos e de que não gostamos. Por exemplo, um experimento notável demonstrou que quando mulheres são levadas a pensar que chegou a hora de buscar um parceiro com quem possa manter um relacionamento duradouro, sua desaprovação a salões de bronzeamento e a pílulas para emagrecer (métodos ostensivos para se tornar mais atraente) diminui.[12] Por quê? Porque inconscientemente vemos o mundo através de óculos cujas lentes, que filtram o que vemos, são os nossos objetivos. Os salões de bronzeamento e as pílulas para emagrecer de repente se tornam coisas boas quando nossa mente está inconscientemente focada em ficar mais atraente para encontrar um parceiro. Esse futuro invisível também afeta de *quem* gostamos e não gostamos. Se você estiver focado em sua carreira, sentirá uma conexão emocional maior com pessoas que estão relacionadas com seu objetivo profissional. Por outro lado, se estiver mais ligado em se divertir, outro tipo de pessoa atrairá você. Em outras palavras, amigos — assim como outros aspectos da vida — com frequência são uma função de nossos objetivos inconscientes, nosso futuro oculto. Examinar como nossos desejos podem influenciar furtivamente nossas vidas nos permite ordenar melhor nossas verdadeiras prioridades e nossos valores.

Passado. Presente. Futuro. A mente existe nas três zonas de tempo simultaneamente, tanto nas operações ocultas quanto nas visíveis. É um tipo de distorção multidimensional do tempo, mesmo quando nos proporciona a sensação de uma experiência suavemente contínua, linear. Nenhum de nós, nem mesmo o praticante mais adepto da meditação, jamais está *apenas* no presente. Nem deveríamos querer estar.

A mente em essência, opera de modo muito parecido com o equipamento estéreo que eu utilizava quando DJ na WPGU, na década de

Material com direitos autorais

1970, exceto pelo fato de que as superposições são muito mais complicadas e o mixer tem muito mais entradas ativas. É como se sempre estivessem sendo tocadas três canções. A canção principal (o presente) é tocada no volume mais alto — digamos que seja "Heartbreaker", porque esta é o Zeppelin em seu melhor — enquanto as outras duas (passado e futuro) estão em constante fade-in e fade-out, e, dissimuladamente, mudando o som como um todo. A sorrateira sutileza é a seguinte: nas profundezas ocultas de sua mente, há letras, melodias e ritmos importantes dos quais você não tem consciência. Mesmo quando estão alterando de forma significativa o caráter geral da canção que você está escutando, é raro que você saiba como identificá-los.

O objetivo deste livro é pôr você dentro da cabine de DJ que é sua mente, de modo que possa ouvir melhor o que de fato está tocando lá e começar a controlar, você mesmo, a música.

## O NOVO INCONSCIENTE

A longa jornada da humanidade para a compreensão da mente inconsciente nos levou a um sem-número de direções erradas e até bastante fantasiosas. Na Idade Média, quando as pessoas apresentavam quaisquer comportamentos estranhos, como falar sozinho ou ter visões, acreditava-se que estavam possuídas por um demônio ou um espírito mau. Afinal, a religião ensinava que os seres humanos haviam sido criados à imagem de Deus, e Deus não ia ficar andando por aí balbuciando coisas para si mesmo. No início do século XVII, o filósofo René Descartes (famoso pelo aforismo "Penso, logo existo") localizou a alma humana — nossa qualidade sobrenatural, divina — em nossas mentes conscientes. A causa de comportamentos socialmente inaceitáveis, portanto, não poderia estar na consciência divina da

Material com direitos autorais

pessoa: teria de haver uma força externa que tomava posse de seu corpo físico.

Cerca de três séculos depois, por volta de 1900, os cientistas Pierre Janet, em Paris, e Sigmund Freud, em Viena, alegaram, um independente do outro, que as doenças psicológicas tinham causas naturais e físicas. Freud e Janet foram os psiquiatras originais. Em suas práticas e em hospitais separados, tratavam pacientes que apresentavam psicopatologias, como o transtorno da dupla personalidade, e tentavam formular uma explicação quanto ao lugar na mente física onde esses distúrbios se originavam.[13] Janet atribuiu a doença mental a um mero funcionamento anormal do cérebro, ao passo que Freud concluía que essas patologias eram produzidas por um "eu" separado, inconsciente, que vivia dentro desses pacientes mentais. Mas depois ele foi muito além e insistiu — de forma bastante dogmática, aliás — que essa mente inconsciente em separado existia em cada um de nós e não apenas em pacientes mentais. Freud insistiu que seu acólito Carl Jung e outros aceitassem suas teorias como um dogma, quase como uma verdade revelada, e não como hipóteses a serem testadas cientificamente (como Jung fez depois, de todo modo).[14] E assim, embora sua ênfase nos impulsos inconscientes sem dúvida fosse um tremendo insight, Freud estava efetivamente demonizando as operações inconscientes da mente normal, alegando que cada de um nós abrigava em si um mundo separado inferior e inconsciente de compulsões sombrias e distorcidas que só poderia ser exorcizado mediante psicoterapia.[15] Janet, que estudou os mesmos fenômenos, discordou com veemência, mas, como sabemos, foram as teorias de Freud que se incorporaram à cultura popular, na qual ainda, em grande medida, permanecem.

Material com direitos autorais

Em sua teorização extensa e detalhada, Freud apresentou a mente inconsciente como um caldeirão fervente de complexos mal-adaptativos determinado a nos causar dissabor e tristeza, e que só pode ser superado com a intervenção de nossa mente consciente (com a ajuda de um bom psiquiatra, é claro). E Descartes sustentou que nossa mente consciente era nossa qualidade divina, e a mente física inconsciente representava nossa natureza básica, animal. Os legados de Descartes e de Freud permanecem até hoje, mesmo em alguns ramos da psicologia científica.[16] Resumindo, o que é consciente é *bom*, e o que não é consciente é *mau*. Essa é uma conveniente supersimplificação que também está absoluta e inconvenientemente *errada*.

Por que nos agarramos a essa crença e a acalentamos tanto? Creio que, em grande medida, seja porque nós *queremos* muito acreditar nela; afinal, a consciência é nosso superpoder próprio, aquilo que nos distingue dos outros animais. Pare um instante e dê uma olhada no enredo e nos personagens (Vingadores, Batman, Homem-Aranha) dos programas infantis ou dos filmes de Hollywood — sem falar em todos os programas de TV para adultos nos quais o protagonista tem poderes ou habilidades mentais especiais. Almejamos ser como esses personagens de filmes e da televisão, ter uma vantagem especial em relação a outros, ter esses poderes para endireitar o que está errado, nos vingar, ir ao socorro de nossa família, nossos amigos e dos oprimidos na sociedade. Essas são maravilhosas e prazerosas escapadas da realidade de nossas vidas, e nós gastamos muito de nosso dinheiro e de nosso valioso tempo para nos distrair regularmente com essas fantasias da mídia. Queremos tanto esses superpoderes que, compreensivelmente, ficamos relutantes em abrir mão de acreditar no único que temos *sim* (a consciência), e que os outros animais não têm.

Material com direitos autorais

Assim, ficamos motivados a acreditar que nossa mente consciente é a fonte do bem, e também a culpar as maquinações inconscientes da mente pelo que dá errado, pelo que é mau. Quando fazemos algo que outros reprovam, dizemos "Eu não quis dizer isso" ou "Foi sem intenção", e somos incansáveis ao inventar causas e razões para nosso comportamento que não sejam "Sim, eu quis mesmo fazer isso e gostaria de não ter sido pego". Um modo de mostrar a si mesmo que com frequência você atribui outras causas a seu comportamento, além de sua intenção consciente, é considerar que você invoca exatamente essas outras causas quando não quer assumir a responsabilidade (a culpa) de suas ações. De repente, você acredita *sim* que suas ações podem ter sido causadas por algo que não suas intenções conscientes. Mas se for honesto consigo mesmo, reconhecerá que esse princípio deveria ser aplicado tanto em relação a seus comportamentos positivos quanto em relação àqueles que você prefere negar.

Atualmente, porém, graças sobretudo ao advento da ciência cognitiva e aos novos métodos que ela tornou disponíveis, entramos na era da nova inconsciência. Sabemos agora que o inconsciente não é uma segunda mente dentro de nós que age segundo suas próprias regras.[17] Temos teorias científicas sobre como funciona a mente de um indivíduo comum e testamos essas hipóteses com dados experimentais baseados em reações de pessoas comuns, de modo que podemos fazer generalizações relacionadas à mente humana média com mais segurança do que pôde Freud, que baseou suas teorias em evidências obtidas em estudo de casos de um número muito menor de pacientes atípicos e com problemas mentais e emocionais significativos.[18] Estudos feitos em exames de imagem do cérebro revelaram que processos psicológicos inconscientes utilizam a mesma região e os mesmos sistemas cerebrais

Material com direitos autorais

que a mente consciente utiliza: *The Song Remains the Same* [A canção continua a mesma], por assim dizer.[a] Temos uma mente única e unificada, que opera tanto no modo consciente quanto no inconsciente, sempre usando a mesma maquinaria básica, aprimorada ao longo do curso do tempo evolucionário. A mente oculta — os processos mentais que operam fora de nosso conhecimento e intenção — existe para nos ajudar, embora tenha toda uma gama de efeitos complexos, cuja compreensão só nos beneficiará. Foi ao estudo desses processos mentais essencialmente inconscientes que dediquei os quarenta anos de minha carreira.

No verão de 2003, eu mudei da Universidade de Nova York para Yale. Quando cheguei, meus colegas e eu batizamos nosso laboratório de "Automacity in Cognition, Motivation and Evaluation Lab" [Laboratório de Automaticidade em Cognição, Motivação e Avaliação], ou a sigla Acme. O acrônimo é expressivo (embora eu admita que no início quisemos chamar o laboratório de Acme por razões que logo ficarão claras, e só depois pensamos nas palavras às quais a sigla iria se referir). A palavra "acme" significa "pico", "cume", "auge" ou "zênite", e muitos de nós pensamos que nossa mente consciente é o ápice da perfeição, a "Crown of Creation" [Auge da Criação] (que é uma canção do Jefferson Airplane, não do Led Zeppelin). Apesar de a mente consciente ser de fato o ponto culminante de 3,6 bilhões de anos de evolução da vida, não foi essa a verdadeira razão de eu querer chamar o laboratório de Acme.

Talvez muitos de vocês se lembrem dos antigos desenhos animados do *Papa-léguas*, nos quais o voraz e faminto Coiote persegue o inocente Papa-léguas por intermináveis estradas desertas. A Acme Corporation

Material com direitos autorais

era a fornecedora de todas as estranhas engenhocas e os explosivos que o Coiote utilizava para caçar sua presa. (Aliás, o website de nosso laboratório inclui um link para um catálogo de todos esses primorosos produtos Acme.) No fim, porém, o tiro sempre acabava saindo pela culatra. Em certo sentido, o Papa-léguas é nossa veloz e mais-esperta-do-que-pensamos mente inconsciente, e o Coiote é nossa esquematizadora e não-tão-esperta-quanto-pensa-que-é mente consciente. É comum cometermos o mesmo erro do Coiote de pensar que somos muito astutos e sensatos, e como resultado vemos nossos planos conscientes irem pelos ares. O fato é que na vida isso raramente é tão engraçado quanto nos desenhos. Ou é muito engraçado quando acontece com outra pessoa na vida real, mas nem tanto quando acontece conosco.

Por falar em vida real, ao projetar os experimentos que realizei no laboratório, meu objetivo era que a situação experimental fosse tão natural e realista quanto possível. Participar de um experimento psicológico é uma experiência estranha, uma vez que a pessoa sabe que está sendo avaliada por um *psicólogo*, um especialista em pensamento e comportamento humanos. (Na faculdade, eu mesmo participei de uma dúzia de experimentos e sempre ficava esperando que alguém de avental branco saísse do laboratório e olhasse para mim depois de terminar, balançando a cabeça e murmurando como o Tropeço, de *A família Addams*.) Isso pode deixar as pessoas um tanto ressabiadas, fazendo-as pensar mais do que o normal sobre o que estão fazendo, tentando se mostrar do modo mais favorável possível. Mas, como cientistas da psicologia, não queremos estudar como as pessoas agem quando estão na defensiva. Queremos saber o que acontece no mundo real, quando as pessoas não estão mudando seu comportamento conscientemente.

Material com direitos autorais

Assim, ao longo dos anos, projetamos muitos de nossos estudos para coletar informação de modo que os participantes não se dessem conta de maneira alguma de que faziam de fato parte de um estudo.

Por exemplo, estudamos os efeitos do poder e da falta de poder, fazendo os voluntários entrarem no gabinete de um professor (o meu), onde, de modo casual, eu pedia que se sentassem na grande cadeira de couro do professor atrás da ampla escrivaninha (alto poder) ou na cadeira raquítica que ficava à sua frente (baixo poder). Em outro estudo, medimos o tempo que as pessoas levavam para percorrer um corredor ao deixar o experimento, pensando que já tinha terminado. Num terceiro, o experimentador pedia casualmente que os participantes segurassem por um momento seu café, quente ou gelado, enquanto procurava numa pasta um questionário para que eles preenchessem: o ato de provocar neles uma sensação de frio ou de calor era, sem que os participantes percebessem, parte do estudo. Dessa maneira, incrementamos o que é chamado de "validade ecológica" do experimento, ou seja, a probabilidade de que nossas descobertas também ocorram no mundo real, fora do laboratório. E depois de décadas dessa pesquisa, experimento após experimento demonstraram que o inconsciente não é um muro impenetrável, e sim uma porta que pode ser aberta e para a qual a ciência tem a chave.

Assim como meu cunhado, quando as pessoas ouvem falar pela primeira vez do poder das influências inconscientes, muitas vezes temem não ter livre-arbítrio ou o controle de suas vidas. Mas, ironicamente, recusar-se a acreditar nas evidências apenas para manter a crença no livre-arbítrio reduz, na realidade, a verdadeira medida de livre-arbítrio de que a pessoa dispõe. Essas pessoas que negam a mecânica da sugestionabilidade, ou a possibilidade de sofrerem

Material com direitos autorais

influências das quais não têm consciência, são as mais vulneráveis à manipulação. E, paradoxalmente, é pelo reconhecimento da existência de forças inconscientes e dos limites de nosso livre-arbítrio que podemos de fato incrementar o livre-arbítrio de que dispomos. Se tenho consciência, por exemplo, de como os acontecimentos do dia em meu escritório podem influenciar como reajo quando minha filha de cinco anos corre para mim no momento em que abro a porta em casa, posso tomar medidas para controlar essa influência e reagir a esse momento alegre e cotidiano como realmente gostaria. Se não tiver consciência disso, posso muito bem considerar minha reação ranzinza como tendo sido causada por ela — o que seria um erro —, e logo depois me arrepender dessa atitude. Nós, como seres humanos que somos, temos uma significativa e real necessidade de sentir que somos os comandantes de nossas almas e que temos o controle de tudo que acontece em nossas vidas. Se acharmos que não temos ação sobre isso, por que tentar? O fato de poder haver sobre nós influências que não conhecemos significa apenas que temos *menos* controle intencional do que costumávamos pensar que tínhamos, e não que não temos *nenhum* controle. Pense só em quanto mais controle você pode obter se reconhecer e levar em conta essas influências, em vez de fingir que elas não existem (permitindo, assim, que elas controlem você).

Afinal de contas, os verdadeiros capitães de navio não têm controle total sobre o curso de sua embarcação. Eles têm de considerar outras forças, como as correntes oceânicas e a direção do vento. Não apontam simplesmente a proa para um porto distante e navegam em linha reta. Se o fizessem, bateriam nas rochas ou ficariam à deriva no mar. Em vez disso, o capitão faz ajustes e adaptações para trabalhar junto com esses elementos poderosos que afetam o curso do navio. Jogadores de golfe

Material com direitos autorais

também fazem isso o tempo todo. Se há um forte vento cruzado, eles não miram diretamente no buraco, mas levam em conta as rajadas de vento. Se você aprender a se ajustar às correntes e aos ventos cruzados inconscientes que operam dentro de você, levará sua vida melhor do que eu jogo golfe, o que aliás não será muito difícil.

Este livro é sobre descobrir essas correntes e esses ventos cruzados. Na primeira seção vamos olhar para o passado oculto e observar como somos influenciados hoje por nossa história evolucionária antiga, nossa primeira infância quase toda esquecida e a cultura na qual fomos criados. Esse passado de longo prazo — de cuja maior parte não temos qualquer lembrança — afeta nossa experiência consciente do presente de modo surpreendente. Ele pode afetar como votamos em disputas políticas, quantos amigos temos na escola, e até como nos saímos numa prova de matemática. Nosso passado de curto prazo, o que fizemos nas últimas uma ou duas horas, também pode sub-repticiamente alterar o que fazemos em circunstâncias diversas, nos fazendo gastar mais dinheiro do que queremos, comer mais ou ser injustos ao avaliar o desempenho de alguém no trabalho. O passado oculto pode até afetar seu futuro emprego e o salário que você é capaz de negociar — tudo dependendo de que tipo de drinque seu possível empregador ou empregadora está segurando ou o tipo de cadeira em que ele ou ela está sentado.

Na segunda seção, vamos olhar para nosso presente oculto — os modos pelos quais estamos sendo influenciados por nossos julgamentos rápidos e "fatias finas".[b] Vamos aprender quando podemos confiar em nosso instinto e quando é melhor adiar nossas reações imediatas. Vamos aprender por que é quase impossível ser neutro em nosso julgamento dos outros (ou de qualquer coisa), e ainda como essa mesma tendência

Material com direitos autorais

de dividir o mundo entre o que é "bom" e o que é "mau" pode ser aproveitada para diminuir significativamente a taxa de recidiva no alcoolismo. Nosso presente é de uma flexibilidade chocante, e veremos como a visão de um grafite pintado num muro pode transformar um cidadão cumpridor de leis em um baderneiro, e por que quanto mais tempo você vive com seu cônjuge ou companheiro mais parecido com ele você fica. Vamos investigar também como uma simples atualização de seu status pode afetar o humor de seus amigos no Facebook durante três dias, e por que você deveria gravar o jogo de futebol da tarde de domingo que assiste com seus filhos, em vez de vê-lo ao vivo.

Na terceira e última seção, avaliaremos os efeitos ocultos de nossos planos futuros e nos concentraremos na última pesquisa sobre a motivação inconsciente. Nossos objetivos e desejos exercem poderosas influências sobre nós, por isso temos de ser cuidadosos quanto ao que queremos, mas isso também pode nos estimular de maneiras inesperadas. Veremos como estudantes podem ser induzidos a ter desempenho melhor em testes orais simplesmente pensando em suas mães. Vamos explorar também como fazer nossas mentes trabalharem inconscientemente para nos ajudar a resolver problemas (até mesmo dormindo), e como usar nosso recém-adquirido conhecimento da mente oculta para nos ajudar a atingir objetivos difíceis de definir. Vamos aprender a arte da *implementação de intenções*, que, segundo experimentos, ajuda os idosos a se lembrarem de tomar os remédios, tira as pessoas do sofá para começarem a se exercitar e motiva jovens a expressar seu amor pelos pais sem constrangimentos.

Quando converso com não cientistas sobre meu trabalho, as pessoas tendem a se questionar sobre qual é seu "eu" real — o consciente ou o inconsciente. Há quem pense que o eu consciente é o verdadeiro eu,

Material com direitos autorais

porque ele reflete as intenções da pessoa e a consciência que ela tem do que faz. Outros acham que o eu inconsciente é o verdadeiro, porque reflete aquilo em que as pessoas acreditam real e profundamente, e não apenas a versão delas mesmas que querem apresentar ao mundo. Mas a verdadeira resposta é "ambos". Temos de expandir nossa noção de quem é o "Eu". Como Descartes, muitos de nós nos identificamos apenas com nossa mente consciente, como se o inconsciente adaptativo que nos serve tão bem na maioria das vezes fosse alguma forma de vida alienígena que invadiu nosso corpo.[19] O inconsciente pode nos desorientar se não estivermos atentos à sua influência, mas lembre-se: ele evoluiu e existe porque nos ajudou a sobreviver e a prosperar. (Uma das grandes falhas na versão de Freud sobre o inconsciente é que torna muito difícil entender como um sistema tão mal-adaptativo poderia ter evoluído durante os processos de seleção natural.) Da mesma forma, nossa mente consciente também evoluiu com uma espécie de volante para permitir um controle adicional, estratégico, dos mecanismos do inconsciente. Apenas quando integramos ativamente o funcionamento tanto do consciente quanto do inconsciente da mente, quando prestamos atenção nos dois e fazemos bom uso deles, é que somos capazes de evitar a armadilha de não enxergarmos metade da mente.

Em outras palavras, a questão não é qual é nosso verdadeiro eu, porque os dois são. Não podemos conhecer de verdade nosso eu *completo* sem conhecer a parte inconsciente e compreender como ela modela nossos sentimentos e nossas crenças, nossas decisões e nossas ações. O inconsciente está o tempo todo guiando nosso comportamento — mesmo que, como os pacientes de Gazzaniga com o cérebro dividido, possamos acreditar piamente que não. Em geral, ele ajuda, às vezes dificulta, mas seu objetivo primordial é nos manter em segurança, e para

Material com direitos autorais

isso nunca dorme e nunca descansa. Não podemos desligar a mente inconsciente, nem deveríamos querer fazê-lo. Quando você compreender as fascinantes, embora simples, razões pelas quais faz o que faz e como suas mentes passada, presente e futura o influenciam antes que você o saiba — bem, então a mente oculta não estará mais oculta.

Robert Plant canta em uma das primeiras canções do Led Zeppelin, "*Been dazed and confused for so long...*" [Estive atordoado e confuso por tanto tempo...]. Eu me sentia assim naquela época e suponho que foi por isso que escolhi a carreira que escolhi e a pesquisa que estou fazendo. É para onde me levaram o Led Zeppelin e a psicologia: a uma apreciação das forças que nos motivam tão profundamente, lá, logo abaixo de nossa consciência. Às vezes ainda me sinto atordoado — isso é parte da vida — mas muito menos confuso, em especial desde meu encontro, dez anos atrás, com um certo jacaré de olhos verdes.

---

a. *The Song Remains the Same* é o título de um filme-concerto da banda Led Zeppelin. (N. T.)

b. Termo da psicologia que se refere a julgamentos e conclusões tomados rapidamente a partir de conhecimento limitado e imperfeito do que está sendo avaliado, e, portanto, falíveis. (N. T.)

Material com direitos autorais

Parte 1

# O passado oculto

*O passado nunca está morto. Ele nem mesmo já passou.*

William Faulkner

Material com direitos autorais

# 1. O passado está sempre presente

Por volta de 3200 a.C., um homem de olhos castanhos e cabelos ondulados está morrendo num barranco, preso numa rocha onde ficam hoje os Alpes italianos, a mais de 3 mil metros acima do nível do mar. O homem caiu de bruços, seu braço esquerdo atravessado sob o pescoço. Tinha 1,57 metro de altura, cerca de 45 anos, marcas na pele parecidas com tatuagens e um espaço entre os dois dentes da frente. Pouco antes, ele havia comido alguns grãos e carne de cabra montesa, e uma de suas costelas estava fraturada. Era primavera ou início de verão, mas àquela altitude, com picos cobertos de neve erguendo-se por todos os lados, o clima era imprevisível. Ele usava um casaco de pele de cabra e calças compridas e justas, carregava uma machadinha com lâmina de cobre e outros instrumentos, e levava consigo um kit medicinal, embora isso não pudesse tê-lo salvado.

Ele morreu e não muito tempo depois caiu uma tempestade, encerrando seu corpo num bloco de gelo.

Cinco mil anos depois, em 19 de setembro de 1991, dois andarilhos alemães estavam descendo uma montanha nos Alpes Ötztal e decidiram pegar um atalho. Ao saírem do caminho costumeiro, passaram por um barranco e notaram uma forma estranha debaixo do chão rochoso, que estava parcialmente inundado de água proveniente de gelo derretido. Aproximaram-se para ver mais de perto e descobriram um corpo humano. Chocados, avisaram as autoridades, que depois conseguiram

Material com direitos autorais

remover o corpo do gelo, no qual parte dele ainda estava preso. Logo constataram que não se tratava de um montanhista vítima de uma trágica infelicidade, como se acreditara no início, mas de uma das mais antigas múmias do mundo. Graças ao gelo que cobriu o homem de olhos castanhos e ao posicionamento daquele barranco enfiado na rocha, o que o deixava fora do caminho de movimentação da geleira, o corpo constituía um achado científico monumental: um espécime excepcionalmente bem conservado da vida humana da Idade do Cobre, que também oferecia insights sobre o processo da morte humana.

Nos anos que se seguiram à descoberta do Ötzti — um dos vários apelidos que a mídia atribuiu ao homem que encontrara seu fim naquela ravina isolada —, os cientistas analisaram com muito cuidado seus restos mortais e os objetos encontrados com ele. Uma das coisas que quiseram saber foi o que o havia matado. Isso acabou se revelando um caso forense nada simples. Apesar de Ötzti ter sofrido naquele dia de um passado remoto uma lesão na cabeça antes da tempestade que o deixara congelado, não estava claro se esta fora a causa principal de sua morte. Por exemplo, ele tinha um verme parasita (os cientistas encontraram ovos no estômago), e um teste em uma de suas unhas revelou que sofria de algum tipo de doença crônica (possivelmente doença de Lyme). O mesmo teste revelou também que seu sistema imunológico havia passado por períodos de sofrimento agudo por três vezes nos últimos quatro meses de sua vida. Talvez ele apenas tenha ficado fraco por causa de uma combinação de altitude com uma saúde já combalida e caiu da montanha no barranco. Também foram encontrados níveis perigosos de arsênico em seu sangue, o que levou os pesquisadores a acreditar que ele trabalhava em metalurgia. Como se não bastasse, ele tinha fraturas

Material com direitos autorais

ósseas antigas e um cisto que provavelmente era sequela de uma lesão causada pelo frio.

E você achando que *você* tem problemas.

Embora houvesse muitos indícios diferentes quanto à natureza das causas de sua morte, uma coisa estava clara: a vida de Ötzti sofria agressões contínuas de seu meio ambiente. Deve de ter sido difícil para ele chegar àquela idade. E tudo isso aconteceu a um homem que parece ter gozado de um status elevado em sua comunidade, como sugere a posse da machadinha de cobre. Entretanto, no fim, os cientistas descobriram que não foram problemas de saúde que mataram Ötzti e sim um perigo mais íntimo — outros humanos.

Em 2001, raios X revelaram um objeto escondido sob a pele de seu ombro esquerdo. Após uma inspeção detalhada, os pesquisadores concluíram que era a cabeça de sílex de uma flecha, cuja ponta aguda tinha perfurado um vaso sanguíneo, fazendo-o sangrar demais em muito pouco tempo. Em outras palavras, Ötzti foi assassinado, deixando atrás de si um dos maiores casos de crime sem solução da história humana.

A revelação lançou uma nova luz sobre sua morte. A lesão na cabeça, agora, parecia estar relacionada com a agressão que lhe roubara a vida. Ou ele tinha sido espancado pelos mesmos agressores que o acertaram com a flecha ou havia ferido a cabeça na queda ocasionada pela grande perda de sangue. Talvez até tenha sido empurrado para o barranco por seus agressores. Qualquer que tenha sido a sequência específica dos acontecimentos que levaram à sua morte, foi sem dúvida uma cena horrível — uma batalha pela sobrevivência que Ötzti perdeu. Mas é inegável que esse dia fatídico resultou em menos traumas corporais do que os que ele sofreu em seus mais de quarenta anos de existência diária, assolada por doenças, dolorosos danos físicos e uma variedade de

Material com direitos autorais

fatores hostis presentes no ambiente. A vida de Ötzti, assim como sua morte, revela os tremendos perigos e dificuldades pelos quais o ser humano médio passava em sua vida durante a longa evolução de nossa espécie.[1] Compreender isso é crucial, pois foram cercados por esses mesmos perigos e dificuldades — que remontam a muito além da Idade do Cobre, que foi relativamente ontem na escala de tempo da evolução humana — que nossos sistemas adaptativos inconscientes do cérebro foram moldados e aguçados.

O que é óbvio, e também profundo, é que, ao contrário das experiências pessoais que moldam quem somos no presente, *não temos memória desse passado*. Não temos lembranças de nossa evolução. Ela está oculta de nós, o que é um tanto inquietante, considerando quão profundamente ela influencia o que pensamos, dizemos e fazemos. Nascemos "equipados de fábrica" com algumas motivações básicas que apareceram durante um período muito diferente na história humana. (Também já surgimos pré-montados, embora cresçamos em tamanho.) Como escreveu Charles Darwin em 1877: "Não devemos suspeitar que os vagos, porém muito reais temores das crianças, que independem de experiência, são os efeitos herdados dos perigos reais e das abjetas superstições durante antigos tempos de vida selvagem?".[2] Sim, devemos. Seres humanos não são uma tábula rasa, um quadro em branco. Temos duas pulsões fundamentais, primitivas, que sutil e inconscientemente afetam o que pensamos e fazemos: a necessidade de sobreviver e a necessidade de acasalar. (E no próximo capítulo nos concentraremos na terceira pulsão inata: a de cooperar uns com os outros, o que é útil tanto para a sobrevivência quanto para a reprodução.) Mas, na vida moderna, essas pulsões antigas, não relembradas, ou "efeitos" da mente, costumam operar sem nosso conhecimento; podem nos impedir de enxergar as

Material com direitos autorais

razões reais por trás do que sentimos ou daquilo que fazemos. Ao retirar as camadas desse passado oculto que ainda nos afeta e expor a maneira pela qual a sobrevivência e a reprodução estão sempre atuando em nossas mentes, poderemos compreender melhor o presente.

## ONDE ESTÁ O MEU BOTÃO?

Bem, eu nunca tive de fugir de assassinos armados com flechas de sílex numa montanha nos Alpes, como fez Ötzti. Mas já senti — como a maioria das pessoas — a mesma vontade de sobreviver invadir meu corpo, como deve ter acontecido com ele.

Era agosto de 1981, e eu tinha acabado de me mudar para a cidade de Nova York, para começar a dar aulas na Universidade de Nova York (NYU). Eu tinha 26 anos, era recém-formado na faculdade e só tinha estado na cidade uma outra vez, para a entrevista de emprego, alguns meses antes. Logo meus nervos foram postos à prova. Toda manhã, por volta das seis horas, um homem irado começava a gritar na rua bem debaixo de meu apartamento. Eu não tinha ar-condicionado e era o auge do verão, por isso minhas janelas ficavam totalmente abertas. Durante mais ou menos uma semana, os gritos me acordaram, e vez ou outra uma garrafa se espatifava perto da minha janela. Soube mais tarde que o prefeito Ed Koch, que era candidato à reeleição, morava no mesmo prédio, lá em cima na cobertura, e que as garrafas atiradas pelo sujeito visavam a ele. O Cara Zangado não seria capaz de atirar as garrafas tão alto a ponto de atingir a cobertura, mas sem dúvida poderia atirar alto o bastante para atingir meu apartamento. Saber que eu não era o alvo que ele pretendia atingir fez eu me sentir um pouco mais seguro (só um pouco), mas a cidade lá fora não me dava essa sensação.

Material com direitos autorais

Na década de 1980, Washington Square era uma vizinhança mais barra-pesada do que é hoje. (O mesmo vale para muitas outras partes de Manhattan.) Durante minha primeira semana lá, dois homens passaram correndo por mim perto do Arco de Washington, o segundo perseguindo o primeiro com um canivete na mão. Naqueles primeiros meses eu estava apreensivo demais para ir a qualquer lugar que não o trabalho durante o dia, e *nunca* saía após escurecer. Meus únicos móveis àquela altura eram uma cadeira de madeira e uma mesa dobrável, e toda noite eu checava duas vezes as quatro fechaduras diferentes em minha porta e enfiava o topo da cadeira embaixo da maçaneta. Embora eu fosse dormir todas as noites tendo sobrevivido a mais um dia, meu sistema de luta ou fuga estava em constante alerta máximo. Eu ainda não sentia que pertencia a Nova York, o que só aconteceu anos depois. Tinha tido uma infância maravilhosa numa cidade pequena dos Estados Unidos, subindo em árvores, jogando beisebol e andando de bicicleta com os meninos do meu bairro. Depois fiz faculdade na minha cidade e pós-graduação em outra cidade universitária do Meio-Oeste, Ann Arbor. Nada disso havia me preparado para as multiculturais, abarrotadas e barulhentas ruas da cidade de Nova York. Foi um enorme choque cultural, e eu tinha de manter os olhos bem abertos e estar sempre vigilante se quisesse sobreviver — ainda mais prosperar ali.

Estudando durante o doutorado em Michigan, um ano antes, eu tinha lido um importante trabalho da psicóloga Ellen Langer, que apontava a artificialidade de muitos estudos de laboratório da época sobre psicologia social.[3] Esse trabalho acabou sendo um presságio de minhas próprias experiências depois de me mudar para Nova York, talvez porque Langer o tenha baseado em estudos que havia feito na cidade. Ela nos lembrava que na vida real o mundo é um lugar agitado e em

Material com direitos autorais

constante movimento, bem diferente das salas tranquilas e serenas dos laboratórios de psicologia nos quais um pesquisador trabalha com os participantes de seus experimentos. Lendo o trabalho de Langer, quando ainda estava em Ann Arbor, entendi a argumentação dela em nível intelectual, porém só a compreendi de verdade em nível pessoal depois que me mudei para a cidade.

Em muitos dos estudos na emergente área de pesquisa psicológica de "cognição social" — que estava apenas começando quando cheguei à NYU —, mostrava-se aos participantes um botão que tinham de apertar quando estivessem prontos para passar à informação seguinte. Eles podiam ler e pensar sobre uma sentença — por exemplo, descrevendo um comportamento específico de uma pessoa numa história — durante o tempo que quisessem, e depois apertavam o botão para obter a informação seguinte. Langer, com efeito, disse: "Uau, isso seria ótimo, mas na vida real não temos um botão mágico para apertar sempre que quisermos que o mundo pare por um momento para que possamos entender o que está acontecendo e por quê. Temos de lidar com as coisas à medida que acontecem, em tempo real, e temos uma porção de outras coisas a fazer em qualquer dado momento além de ficar apenas formando impressões sobre as personalidades das pessoas com quem estamos. Nossa atenção tem de se concentrar em várias tarefas diferentes simultaneamente, inclusive no que temos de fazer naquele exato momento, e não sobra tanta atenção assim para ficar ponderando o mundo a seu bel-prazer".

Nova York foi para mim uma experiência avassaladora: tanta gente, tanto tráfego, tanta coisa em que prestar atenção. Fiquei me perguntando se seria capaz de formular impressões sobre a cidade de acordo com a visão de Langer para poder fazer um estudo. Certa

Material com direitos autorais

manhã, saí do prédio de meu escritório, caminhei em meio à multidão nas ruas, olhando em todas as direções nos cruzamentos, até parar subitamente no meio da calçada, em Washington Place. "Onde está o meu botão?", perguntei a mim mesmo. Eu queria um botão para fazer o mundo real parar, para poder entendê-lo e também navegar por ele em segurança. Mas, é claro, esse botão não existe. Então a pergunta que logo fiz a mim mesmo foi: "Como fazemos isso sem um botão?".

Na história da humanidade, nunca tivemos o luxo de poder interromper o que está acontecendo à nossa volta até poder conceber qual é a coisa mais certa/melhor/mais segura a fazer. Precisaríamos atribuir um sentido ao mundo — sobretudo ao perigoso mundo social — rápida e eficientemente, com maior velocidade do que nosso lento pensamento consciente seria capaz. Muitas vezes precisamos reagir de imediato a situações perigosas. Pouco tempo depois de expressar meu desejo de ter um botão de parada, eu me beneficiei dessas habilidades inconscientes em primeira mão, quando, descendo da calçada no caminho de volta ao meu apartamento, quase fui atropelado por uma bicicleta que veio zunindo na contramão. Sem tempo para pensar, pulei de volta para a calçada bem a tempo. Eu me vi de volta antes de ter consciência da bicicleta, que já tinha passado voando. (E fiz uma anotação mental de que nem todos obedecem à sinalização de mão única, portanto, na próxima vez olhe sempre para os dois lados.) Mecanismos reflexos e automáticos (ou instintos) para garantir a segurança física tinham me protegido, ultrapassando processos mentais mais lentos. Fiquei pensando que essa forma mais rápida, inconsciente, de pensamento e comportamento deve ser uma razão importante de sermos capazes de lidar com um mundo agitado em tempo real.

Material com direitos autorais

De volta ao laboratório, começamos a trabalhar para testar essa ideia, projetando um programa de pesquisa seguindo a premissa de que havia, em acréscimo aos lentos processos de pensamento consciente, uma forma mais rápida, automática e não consciente de as pessoas lidarem com seus mundos sociais. Era uma premissa radical, porque na época grande parte do conhecimento psicológico continuava a assumir que tudo que decidíamos e fazíamos era resultado de um pensamento intencional, consciente. Como Langer, queríamos que nossos estudos em laboratório fossem compatíveis com a constante e impetuosa investida do mundo. Afinal, o objetivo de nossa pesquisa era compreender o que acontecia lá fora, na vida real, e não o que se passava no ambiente tranquilo e simples do laboratório. Em um de nossos primeiros experimentos, refizemos um dos estudos com o "botão", nos quais o participante recebia um elemento de informação e podia considerá-lo durante o tempo que quisesse antes de avaliar uma pessoa e só depois pressionar um botão para continuar.[4] Mas nós acrescentamos uma variante.

Sentados diante de uma tela de computador, nossos participantes liam sobre Gregory, um personagem fictício, e sobre 24 coisas diferentes que ele tinha feito durante a semana passada, um comportamento de cada vez. Na condição de "Gregory honesto", ele fez doze coisas honestas, como "devolveu uma carteira perdida"; seis coisas desonestas, como "não admitiu um erro que cometeu"; e seis coisas neutras, como "levou para fora o lixo do dia". Já na condição de "Gregory desonesto", ele fez mais coisas desonestas. Os 24 comportamentos de Gregory honesto e desonesto eram apresentados em ordem aleatória. Pedíamos aos participantes que formassem uma impressão sobre Gregory à medida que liam os comportamentos.

Material com direitos autorais

Metade dos participantes dispunha de um botão, para que pudessem considerar cada comportamento pelo tempo que quisessem antes de avançar para o seguinte. Bem, até aqui tratava-se apenas de um experimento padrão de cognição social, do tipo que Langer havia criticado. O detalhe que acrescentamos foi uma segunda condição, na qual o teste continuava a ser o mesmo exceto pelo fato de que os participantes *não* dispunham de um botão. Em vez disso, os comportamentos eram apresentados muito rapidamente, e os participantes só tinham tempo suficiente para ler cada um deles uma vez antes de o próximo surgir na tela; com isso, eles tinham de fazer o melhor que pudessem em "tempo real" para avaliar Gregory.

Como era de esperar, dispor do botão fazia uma enorme diferença. Com ele, e com a aptidão mágica de fazer o mundo parar até que se pudesse criar uma ideia sobre as coisas, os participantes não tinham problemas para considerar o Gregory Honesto mais honesto do que Gregory Desonesto. Afinal, Gregory Honesto tinha feito duas vezes mais coisas honestas do que coisas desonestas, e o Greg Desonesto, duas vezes mais coisas desonestas do que honestas. No entanto, sem o luxo do botão de parada, os participantes não conseguiram mencionar qualquer diferença entre os dois! A avaliação de suas impressões se baseava apenas nos comportamentos dos quais conseguiam se lembrar depois; eles não conseguiram formar uma opinião quando os comportamentos de Gregory chegavam a eles com a velocidade de uma metralhadora. Sem um botão que parasse o mundo por um momento crítico, não conseguiram detectar nem mesmo uma diferença tão óbvia entre pessoas como a que existia entre um Gregory honesto e um desonesto em nosso estudo. *Eles* não conseguiram, mas outro grupo de participantes conseguiu. Esse outro grupo *foi capaz* de dizer qual a

Material com direitos autorais

diferença entre o Gregory honesto e o desonesto mesmo nas condições de fogo rápido na apresentação dos comportamentos, sem o botão de parada para ajudá-los. Nós os selecionamos previamente para o estudo porque previmos que seriam capazes de lidar bem com a sobrecarga.

Quem eram essas pessoas especiais? Eram você e eu. O que quero dizer é que não havia nada de especial com relação a esse grupo, exceto que estavam mais sintonizados com o que é honestidade e o que é desonestidade. Para elas, o nível de honestidade de uma pessoa era determinante para gostarem ou não dela. É claro que a honestidade é importante para todos nós, mas para esse grupo era a coisa número um na caracterização de uma pessoa. Foi o primeiro parâmetro de personalidade que lhes veio à mente quando pedimos que escrevessem as características pessoais que mais lhes agradavam (num questionário que demos a todos os participantes potenciais, vários meses antes), e a desonestidade foi a primeira quando registraram num papel em branco as características pessoais de que não gostavam. Elas *cronicamente* pensavam primeiro na honestidade de uma pessoa quando decidiam se gostavam dela ou não. Mas cada um de nós tem suas sensibilidades particulares — para você poderia ser o nível de generosidade de uma pessoa; para quem está neste momento a seu lado poderia ser o nível de inteligência.[5] Ou tímida, ou hostil, ou convencida, ou o que for. Há uma grande extensão de traços de personalidade para os quais podemos desenvolver essa antena automática; nós apenas escolhemos um para estudar, como exemplo de todos os demais.

O fato de esse grupo com a antena da honestidade ter sido capaz de lidar com a condição de ausência de um botão como se estivesse na condição de existência dele nos diz que somos todos capazes de desenvolver um radar interno que capta lampejos de significado

Material com direitos autorais

importantes em nosso mundo social, sem ter de parar para avaliá-los conscientemente. Somos capazes de detectar os aspectos da personalidade e do comportamento dos outros que são mais importantes para nós, mesmo quando nossa mente está muito ocupada. Com certeza somos capazes de fazer isso quando adolescentes ou jovens adultos— mas não é algo que crianças possam fazer antes de terem adquirido bastante experiência com o mundo social. Isso se desenvolve com o tempo, como qualquer outra habilidade, por exemplo a de digitar no teclado de um computador ou dirigir um carro — atividades que muitas vezes são muito difíceis de se começar, mas que com a experiência se tornam fáceis de executar sem esforço.

O cenário que nosso estudo do botão mostra é que— como alegou Charles Darwin em seu livro seminal sobre emoções — muitas vezes o mesmo processo psicológico pode operar tanto num modo inconsciente quanto num modo consciente. Os participantes com aptidão para, automática e inconscientemente, lidar com informação sobre honestidade formaram impressões de Gregory muito semelhantes às daqueles que não tinham essa aptidão, mas dispunham do botão. Isto é, mediante o uso do botão para fazer o mundo desacelerar a uma velocidade com a qual seus processos conscientes pudessem trabalhar, eles foram capazes de lidar com a informação tão bem quanto e da mesma forma que aqueles que fizeram isso se valendo de processos inconscientes muito mais rápidos e eficientes. No entanto, os participantes que não contavam com nenhum dos dois recursos — não eram dotados da antena do inconsciente para um comportamento honesto e não dispunham de um botão para ajudá-los a lidar com isso conscientemente — não conseguiram notar as dissonâncias entre as versões tão diferentes do Gregory honesto e do desonesto.

Material com direitos autorais

Assim, temos agora o início de uma resposta à pergunta que me fiz pela primeira vez naquela manhã em Washington Place, uma rua agitada de Nova York. Graças a nossa aptidão para desenvolver habilidades perceptuais que podem atuar rápida, eficiente e inconscientemente em condições do mundo real, muitas vezes não precisamos de um botão.

## O JACARÉ DO INCONSCIENTE

Nosso estudo com Gregory e o botão mágico foi um dos primeiros que demonstraram que de fato existem modos automáticos, inconscientes, de lidar com nosso mundo social, e que sua existência dentro de nós fez sentido, dadas as condições agitadas e perigosas — sobretudo no que se refere a outros humanos — nas quais evoluímos. Naquela época (como hoje) nem sempre tínhamos tempo para pensar e, assim, precisávamos avaliar as pessoas rapidamente com base em como agiam, além de precisarmos ser capazes de agir e reagir com prontidão. Parafraseando um velho ditado, "Quem hesita perde" — a vida, um membro, a saúde, um filho. Mas existe uma diferença importante entre as motivações inconscientes para a sobrevivência e a segurança física que evoluíram, como na história do pobre Ötzti (à qual logo retornaremos), e nossa capacidade para detectar honestidade ou timidez ou inteligência nas velozes condições do mundo real.

Nós viemos equipados de fábrica com essas motivações básicas para a segurança e a sobrevivência, mas o "radar para pessoas" é uma habilidade que tivemos de desenvolver a partir da experiência e do uso na prática. Pense nisso como a diferença entre respirar e dirigir. Você já nasceu com uma dessas habilidades, ao passo que a outra você teve de aprender, mas agora ambas podem operar (em condições normais) sem muita orientação consciente. Observe um pouco mais de perto e verá

Material com direitos autorais

que mesmo o ato de dirigir requer alguma maquinaria evolucionária inata. Afinal, deixe que seu cachorro pratique na direção o tempo que quiser (bem longe de mim, por favor) e ele nunca será bom nisso. (No entanto, talvez chegue ao nível de alguns dos motoristas do meu bairro.) Aonde quero chegar é que nossa aptidão para dirigir um carro, que só ganha certa velocidade (perdão pela tosca analogia) após considerável experiência e prática, é como nossa aptidão para desenvolver um "radar para pessoas" mediante experiência e prática, como no estudo do botão. Ambas dependem da capacidade da mente humana para criar novos "adendos" inconscientes úteis — a partir de nossa própria experiência pessoal com o mundo — e acrescentá-los àqueles dos quais somos originalmente dotados ao nascer.[6]

Quando começamos a pesquisar mecanismos adaptativos inconscientes para lidar com um mundo movimentado, ainda no início da década de 1980, tudo que os psicólogos sociais conheciam sobre o tema era esse processo inconsciente baseado na experiência que existe no ato de dirigir. A psicologia evolucionária ainda estava engatinhando, graças a Paul Ekman e outros pioneiros, como David Buss e Douglas Kenrick. O campo da psicologia cognitiva tinha acabado de derrubar a teoria dominante do behaviorismo, tornada famosa por seu mais ardente defensor, B. F. Skinner. Como você deve se lembrar, dissemos na Introdução que o behaviorismo sustentava que a mente humana era pouco relevante e que o pensamento consciente não importava absolutamente nada; mesmo as complexidades do comportamento humano — incluindo a linguagem e a fala — eram tidas como resultantes de reações reflexas, condicionadas por estímulos que ocorriam em nosso meio ambiente imediato. A psicologia cognitiva, por outro lado, defendia o papel do pensamento consciente, afirmando que era

Material com direitos autorais

necessário em quase todas as escolhas e comportamentos humanos. De acordo com essa concepção, nada acontece sem que você, consciente e intencionalmente, faça acontecer. Mas isso tampouco estava correto. (Posições extremas de tudo ou nada tendem a não estarem corretas.)

Nesse cenário de "consciência primeiro" da psicologia cognitiva, no qual se apoiava meu então incipiente campo de psicologia social cognitiva, a única maneira pela qual um processo inconsciente poderia existir era sendo primeiro consciente (e deliberado); então, somente após uma experiência considerável ele poderia se tornar simplificado e eficiente o bastante — "automatizado" era o termo que usávamos — para não precisar mais ser guiado pela consciência. (Exatamente como dirigir um carro.) (William James disse o mesmo em 1980, que "a consciência cai fora de qualquer processo no qual não seja mais necessária".)[7] Nos 25 anos seguintes, portanto, até a virada do milênio, eu e todo meu campo assumimos que esta era a única forma na qual os processos mentais inconscientes passam a existir: começando como conscientes e exigindo esforço, e só com a experiência e o uso frequente se tornam capazes de operar inconscientemente. Mas eu e o resto de meu campo estávamos errados, ou pelo menos sustentando um quadro incompleto. E isso porque não estávamos dando atenção suficiente ao crescente corpo de teoria e evidências resultantes de pesquisas no também novo campo da psicologia evolucionária, que crescia bem ao nosso lado. Estivéramos brincando — talvez concentrados demais — em nossa própria caixa de areia, sem olhar em volta para o restante de um movimentado playground.

O que me fez enfim tirar a cabeça da areia e olhar em volta de forma mais ampla foi o fato de que essa pressuposição, "o consciente primeiro", estava começando a desmoronar. Começávamos a encontrar

Material com direitos autorais

em meu próprio laboratório efeitos que essa premissa não era capaz de explicar, mas havia também uma onda de novas e excitantes descobertas na psicologia desenvolvimental — o estudo de crianças e bebês que ainda não tinham adquirido muita experiência ou prática no mundo — demonstrando haver efeitos automáticos e inconscientes em crianças jovens demais para ter muita prática ou experiência consciente ao realizar o que eram naturalmente capazes de fazer. Era uma evidência nova e maravilhosa de como viemos ao mundo equipados de fábrica, em relação à nossa capacidade de lidar com nossos colegas humanos, numa contradição direta à pétrea suposição de que esses processos inconscientes só ocorrem — em crianças mais velhas e adultos — após um bocado de usos e experiências conscientes.

Essa nova evidência representou para mim um quebra-cabeça durante meus primeiros 25 anos de pesquisa, um enigma no qual eu não conseguia parar de pensar. Por fim, após muitos anos considerando esse problema, minha filha nasceu e eu aproveitei um semestre de licença-paternidade para passar meu tempo observando e brincando com ela em casa. E enquanto ela engatinhava em volta ou brincava feliz com seus brinquedos e bichinhos de pelúcia em seu cercadinho, eu ficava sentado por perto e lia sobre temas mais abrangentes, em geral relacionados a áreas como biologia e filosofia evolucionárias, tentando encontrar uma resposta para meu quebra-cabeça de tão longa data. Como poderia haver, eu pensava, processos psicológicos — assim chamados processos de alta ordem mental, que lidam com avaliação, motivações e comportamento efetivo — que operavam inconscientemente, mas, ao que parecia, sem a extensa experiência consciente anterior e a sua utilização que durante tanto tempo eram consideradas condição necessária para a operação inconsciente?

Material com direitos autorais

Assim eu me vi, num belo dia de outono de 2006, muitos anos depois de minha epifania nas ruas de Nova York, lá em cima, na "casa na árvore" que era meu sótão em New Haven, Connecticut, com todas as janelas abertas e observando minha filha pequena engatinhar no chão à minha frente. Como eu, ela se esforçava ao máximo para encontrar um sentido para o mundo que a cercava. Eu tinha uma pilha de livros ao meu lado, obras clássicas sobre a evolução humana escritas por gigantes como Richard Dawkins, Ernst Mayr e Donald Campbell. O cálido sol vespertino penetrava pela janela e eu me sentia um tanto sonolento. Na época eu dormia tanto quanto a maioria dos pais de bebês — de pouco a nada. Quando finalmente levei minha filha para baixo, para uma soneca — com muita relutância de sua parte, como sempre —, espalhei todos os meus trabalhos de pesquisa e cadernos de anotações em cima de minha cama. Eu sabia que algo ainda me escapava, mas não sentia que estivesse perto de saber o que era. Ao pegar um livro e começar a ler, senti meus olhos ficarem cada vez mais pesados. Lutei contra isso, até desabar sobre meus cadernos e papéis, caindo num sono profundo.

Eu estava no Parque Nacional dos Everglades, na Flórida, de pé numa dessas passarelas de madeira acima do pântano. Tudo era muito colorido, e eu podia sentir a umidade e a densidade do ar pesado. Ciprestes e vegetação de mangue cercavam a água escura, quase negra do pântano. Ali de pé na passarela, olhando para o pântano lá embaixo, eu vi a água se agitar e ondulações emergirem, então um grande e escamoso jacaré apareceu na água escura abaixo de mim. Segui em frente, e o jacaré veio nadando junto comigo. Ele tinha uma aparência terrível, mas no sonho eu não sentia medo dele. Depois do que pareceu ser uma caminhada de talvez cinco ou dez segundos, o jacaré estava um pouco à minha frente. Ele então parou e, quase em câmera lenta,

Material com direitos autorais

começou a rolar. Virou-se completamente, expondo um ventre longo e branco, que, para minha surpresa, parecia ser tenro e macio.

Acordei de repente e me sentei, as costas retas. *Era isso*. Meus olhos estavam bem abertos, mas eu ainda podia ver diante de mim o jacaré de barriga para cima. Lembro-me com nitidez, mesmo agora, dez anos depois, da imensa onda de alívio que passou por mim, um tremendo relaxar de tensões. Era como se um peso que eu carregava comigo havia mais de uma década tivesse sido retirado dos meus ombros. *É claro!* Disse a mim mesmo. Peguei caneta e papel ali mesmo na cama e anotei tudo que tinha visto em meu sonho, e o mais importante, o que o sonho tinha acabado de me dizer. Naquele momento de clareza, eu enfim compreendi como todos os novos efeitos inconscientes que estavam sendo relatados podiam ocorrer sem haver necessariamente uma extensa experiência consciente prévia, ou mesmo qualquer experiência relevante.

*Primeiro vem o inconsciente*, me dizia o jacaré — aquele que literalmente se virou de barriga para cima. *Seu palerma.*

Eu tinha olhado tudo ao contrário, todos aqueles anos. O jacaré estava me dizendo que revirasse minhas suposições. Claro, todas as novas evidências não faziam sentido a partir de uma suposição aparentemente inabalável de que o extensivo uso da consciência no processo psicológico vinha primeiro, antes de ele ser capaz de operar inconscientemente. Mas o problema não estava nas evidências, e sim em minha suposição de "consciência primeiro". A barriga branca do jacaré era o inconsciente e estava me dizendo que tudo faria sentido se eu apenas me desse conta de que o inconsciente vinha primeiro, tanto no curso da evolução humana quanto no de nosso desenvolvimento individual, da infância à juventude e à vida adulta. Eu tinha de mudar

Material com direitos autorais

minha tão arraigada suposição de que para determinada pessoa o uso consciente de um processo vem em primeiro lugar, e que só após o uso repetido desse processo pode operar inconscientemente, e também assumir que ao longo da evolução humana nossos sistemas humanos básicos, psicológicos e comportamentais, eram originalmente inconscientes e existiam antes do surgimento da língua e do uso consciente e intencional desses sistemas, bem mais tardio.[8] Por "sistemas", refiro-me aos mecanismos naturais que guiam nosso comportamento, como o de se aproximar de coisas (e pessoas) de que gostamos e evitar aquelas de que não gostamos; de naturalmente prestar atenção e perceber coisas no mundo (como fontes de alimento e de água) que satisfaçam nossas necessidades atuais; sem mencionar importantes instintos de sobrevivência, como a reação de lutar ou fugir e outros mecanismos inatos de prevenção de perigo (como nosso medo da escuridão e a reação de ficar na mesma hora alerta ao ouvir um estrondo próximo). Para cada uma das crianças há motivações e tendências básicas que evoluíram e operam de modo exclusivamente automático até os quatro anos, quando começam a desenvolver um controle consciente e intencional da mente e do corpo. O jacaré estava me apontando que nem tudo começa como algo consciente e intencional e que só mais tarde se torna capaz (com a prática e a experiência) de uma ação inconsciente. O sr. Barriga Branca estava dizendo que os processos inconscientes vêm primeiro, e não o contrário.

Em retrospecto, esse sonho foi bem marcante em outro sentido também, pois o sonho em si mesmo foi inconsciente — eu o vi e o experimentei com passividade, como se fosse a projeção de um filme numa tela. Muitos outros cientistas no passado relataram terem tido

Material com direitos autorais

sonhos nos quais, de algum modo simbólico, era revelada a solução de um problema com o qual estavam trabalhando durante muito tempo.[9] Mas meu próprio problema científico tinha a ver com o inconsciente per se, e assim, talvez pela primeira vez na história humana, *o inconsciente estava dizendo algo sobre si mesmo*. A resposta para minha busca de uma década por uma resposta para essa questão fundamental concernente aos processos inconscientes tinha vindo, afinal, de meus próprios processos inconscientes.

O que sabemos agora, graças a Darwin, à antropologia cultural (e cognitiva) e às modernas biologia e psicologia evolucionárias, é que o cérebro humano evoluiu muito devagar com o tempo, primeiro como uma mente basicamente inconsciente, sem as faculdades conscientes da razão e de controle que hoje possui.[10] Era como a mente de milhões de organismos que não têm ou não precisam de nada parecido com nossa consciência humana para atuar adaptativamente a fim de sobreviver. Mas os mecanismos inconscientes originais de nosso cérebro de muito tempo atrás não desapareceram de repente quando a consciência e a língua — de novo, nossos próprios e muito reais superpoderes entre as criaturas terrenas — por fim emergiram, já bem tarde na história evolucionária. A consciência não foi um tipo de mente novo e diferente que um dia surgiu do nada como um milagre. Foi um maravilhoso adendo à velha maquinaria inconsciente que já estava lá.[11] Essa maquinaria original ainda existe dentro de cada um de nós, mas o advento da consciência nos deu novos meios para satisfazer necessidades e desejos, e a capacidade de usar intencional e deliberadamente essa velha maquinaria lá de dentro.

Então, o que significa o fato de que uma mente inconsciente foi o fundamento para a versão consciente, e não o contrário? Para começar,

Material com direitos autorais

isso resolve o debate do ou/ou entre behavioristas e cognitivistas. Não somos autômatos irracionais totalmente à mercê de estímulos que nos chegam e nos fazem marchar pela vida como bonecos de corda, e tampouco somos senhores de nós mesmos clarividentes que controlam cada um e todos os nossos pensamentos e ações. Em vez disso, o que há é uma interação constante entre as operações conscientes e inconscientes de nosso cérebro, e entre o que está acontecendo no mundo externo e o que acontece em nossa cabeça (nossas preocupações e nossos propósitos atuais, e os efeitos residuais de nossas experiências mais recentes). Os cientistas cognitivistas e os behavioristas têm todos eles razão (e também estão todos errados, se negam qualquer validade ao outro lado da história). No lado desse livro-razão em que estão os cientistas da cognição, nossos objetivos e nossas motivações atuais determinam o que vamos buscar e no que prestamos atenção no mundo, e do que gostamos e não gostamos (dependendo se isso nos ajuda ou nos atrapalha na tentativa de obter o que queremos no momento). E a favor dos behavioristas, o mundo pode mesmo desencadear em nós emoções, comportamentos e motivações — às vezes muitos poderosos — sem nosso conhecimento e fora de nosso controle, como o próprio Darwin afirmou.[12] Como escreveu a filósofa Susan Wolf, quem quer que pense estar completamente livre dessas influências externas deveria tentar se afastar de uma criança que esteja se afogando no mar. Espera-se que você não consiga (e Deus o ajude se conseguir). Existem, alega Wolf, algumas liberdades que simplesmente não queremos ter.[13] E muitas delas, é claro, se relacionam com a motivação número um do passado antigo que formou nossa mente — manter nossos genes vivos.

## GÊNIO DA LÂMPADA

Material com direitos autorais

A sobrevivência de nossa espécie não era um destino inevitável. Na verdade, as probabilidades eram bastante desfavoráveis. Afinal, mais de 99% de todas as espécies que já existiram estão agora extintas.[14] Como a história de Ötzti ilustra bem, a vida humana evoluiu em condições muito perigosas. É fácil esquecer que nosso cérebro "moderno" foi aguçado pela evolução muito antes que os confortos da vida moderna fossem um mero vislumbre em nosso córtex de processamento visual. Os Ötztis e as Ötztetes de nosso passado não tinham leis, antibióticos ou refrigeração; não tinham ambulâncias, supermercados ou governos; não tinham encanamentos, parapeitos ou lojas de roupas. Para nossa sorte, não vivemos na época de Ötzti. Mas, num sentido muito real, nossa mente ainda vive. Esse é um ponto muito importante a ser percebido e compreendido.

Durante o longo desenvolvimento de nossa espécie, o maior de todos os perigos eram nossos colegas humanos. O assassinato de Otzti na montanha não teve em si mesmo nada de notável, a não ser a fortuita preservação de seu corpo. A morte violenta pelas mãos de outrem era chocantemente comum entre nossos ancestrais. Análises de esqueletos humanos escavados em cidades antigas demonstram que cerca de um em cada três homens foram assassinados.[15] E até pouco tempo, na década de 1970, a taxa de assassinato de homens do povo ianomâmi, da floresta tropical amazônica, há muito tempo isolado da civilização moderna, era de cerca de um para cada quatro.[16] Hoje, em comparação, a taxa de homicídios na Europa e na América do Norte é de cerca de um para 100 mil.[17]

Agora procuramos reduzir o máximo possível os perigos que ameaçam a vida e a segurança. Temos a força da lei, luzes e sinais de trânsito, sistemas de troca (isto é, dinheiro) que transformam nosso

Material com direitos autorais

trabalho no alimento e no abrigo necessários. Temos também a ciência médica e a fiscalização sanitária. Assim, é fácil desconsiderar o fato de que nossas tendências inconscientes foram moldadas por e adaptadas a esse mundo ancestral muito mais perigoso, com suas ameaças à vida constituídas por elementos naturais, como o frio e o calor, a seca, a fome, além de organismos humanos e não humanos, como animais selvagens, bactérias prejudiciais e plantas venenosas. O impulso fundamental em busca de segurança física é um legado poderoso de nosso passado evolucionário e exerce uma influência penetrante sobre a mente, enquanto esta navega pela vida moderna e reage a ela, muitas vezes de modos surpreendentes — como seu voto naquele candidato.

Em seu primeiro discurso sobre o Estado da União, em 1933, o então presidente dos Estados Unidos Franklin Roosevelt proferiu a famosa frase: "Quero declarar minha firme crença de que a única coisa da qual devemos ter medo é do próprio medo — o inominável, irracional, injustificado terror que paralisa esforços que são necessários para converter recuo em avanço". Mais de oitenta anos depois, em seu último discurso sobre o Estado da União, em janeiro de 2016, o presidente Barack Obama ecoou as palavras de Roosevelt: "Os Estados Unidos já passaram por grandes mudanças antes [...]. A cada vez, houve quem dissesse temer o futuro, quem alegasse que deveríamos acionar os freios da mudança; quem prometesse restaurar a glória do passado se apenas conseguíssemos deter algum grupo ou ideia que estava ameaçando assumir o controle dos Estados Unidos. E, a cada vez, nós superamos esses temores".[18]

Tanto FDR quanto Obama estavam se referindo ao efeito do medo sobre a *mudança social*. Roosevelt estava preocupado que o medo causado pela Grande Depressão interferisse na implementação das

Material com direitos autorais

alterações nas leis e na economia que ele sentia fortemente serem necessárias para iniciar o processo de recuperação econômica.[19] Já Obama estava se referindo ao sistema nacional de saúde e às políticas de imigração. Ambos os presidentes eram do partido Democrata e estavam no lado liberal do espectro político. Ambos argumentavam contra a tendência política conservadora de resistir a mudanças sociais (razão pela qual é chamada de conservadora). É muito interessante notar que ambos reconheciam que o medo pode fazer uma pessoa querer evitar mudanças sociais — isto é, pode fazer uma pessoa se tornar mais conservadora e menos liberal em sua postura política.

Mas por que políticos conservadores tentam fazer os eleitores sentirem mais medo, e políticos liberais tentam fazê-los sentir menos medo? Já se sabe há muito tempo que as pessoas se tornam mais conservadoras e resistentes a mudanças quando estão sob algum tipo de ameaça. Pesquisas em psicologia política têm demonstrado que é muito mais fácil fazer um liberal se comportar como conservador do que fazer um conservador se comportar como liberal. Por exemplo, numa bateria de estudos, estudantes universitários liberais foram solicitados a imaginar em detalhes sua própria morte[20] e depois expressar suas posições em relação a questões sociais como a pena de morte, o aborto e o casamento gay. Eles manifestaram (temporariamente) as mesmas posições de seus colegas universitários conservadores, que não tinham sido ameaçados com a ideia da própria morte.[21] No entanto, em contraste com os resultados desse fascinante experimento, até agora ninguém conseguiu transformar um conservador em liberal. Sob ameaça ou medo, as pessoas assumem menos riscos e resistem a mudanças, o que é a própria definição de ser conservador. Os resultados desse estudo me levaram, e a outros cientistas, a pensar que talvez as atitudes

Material com direitos autorais

conservadoras nas questões políticas estivessem a serviço de uma motivação inconsciente para a preservação da segurança física e da sobrevivência. Mas como testar isso com experimentos? Primeiro, examinamos as pesquisas que já haviam sido feitas.

Em um estudo notável, pesquisadores da Universidade da Califórnia acompanharam durante vinte anos um grupo de crianças, desde que tinham quatro anos e estavam na pré-escola, para observar quais seriam suas posturas políticas quando se tornassem jovens adultos.[22] Os pesquisadores mediram o nível de medo e de inibição das crianças naquela idade, e depois, duas décadas mais tarde, avaliaram suas posturas políticas. As que haviam demonstrado, aos quatro anos, ter mais medo e inibição de fato apresentaram maior probabilidade de adotar posturas conservadoras aos 23.

Adultos socialmente conservadores (aqueles que tendem a ser contra mudanças sociais, como o casamento entre pessoas do mesmo sexo ou a legalização da maconha) que participaram de experimentos psicológicos demonstraram mais medo ou sobressalto em sua reação a ruídos fortes e inesperados, e também maior estímulo fisiológico em resposta a imagens "assustadoras", mas não a imagens agradáveis, apresentadas a eles.[23] Outros estudos demonstram que adultos conservadores são mais sensíveis, em comparação com adultos liberais, a objetos perigosos ou repulsivos, e também se mostram mais alertas em relação a perigos potenciais e eventos ameaçadores no laboratório.

Mais recentemente, essas diferenças têm sido encontradas até no tamanho de regiões cerebrais envolvidas em emoções, em particular o medo. A região da amígdala direita — o quartel-general neural do medo — de fato é maior em pessoas que se autoidentificam como conservadoras, em comparação com a de quem não se identifica dessa

Material com direitos autorais

forma.[24] No laboratório, durante tarefas que envolvem risco, esse centro do medo no cérebro fica mais ativo em pessoas que se qualificam como republicanas do que em pessoas que se qualificam como democratas.

Assim, parece mesmo haver uma conexão entre a intensidade da motivação física inconsciente para a segurança e as posições políticas de uma pessoa. E a pesquisa demonstrou que é possível fazer liberais ficarem mais conservadores ameaçando-os e os fazendo se sentir um tanto amedrontados. Mas e se em vez disso você fizer as pessoas se sentirem mais seguras? Se a temperatura da água em ebulição que representa as posturas políticas puder ser aumentada (para torná-las conservadoras) ou diminuída (para torná-las liberais) de acordo com a chama subjacente da necessidade de segurança física, isso significa que fazer as pessoas se sentirem (temporariamente) seguras fisicamente poderia tornar atitudes sociais conservadoras mais liberais.

Realizamos dois experimentos nos quais nos valemos de um poderoso exercício de imaginação para induzir sentimentos de absoluta segurança física em nossos participantes.[25] Nós os fizemos imaginar que haviam recebido superpoderes de um gênio numa lâmpada. Para um dos grupos, esses superpoderes os deixaria totalmente seguros e imunes a qualquer dano físico, não importava o que a pessoa fizesse ou o que lhe acontecesse; a ideia era imaginar ser o Super-Homem, com as balas ricocheteando no corpo. No grupo de controle, os participantes se imaginavam capazes de voar. Nossa previsão era de que ao se imaginar estando em absoluta segurança física, isso geraria um efeito satisfatório, ainda que temporário, diminuindo de modo inteiramente inconsciente as preocupações do indivíduo com essa questão, e, assim — se nossa teoria estivesse correta —, seria possível fazer os conservadores se tornarem liberais. Ao menos durante aquele período.

Material com direitos autorais

Use você mesmo um pouco de imaginação e finja ser um participante desse estudo. Solicitam que você visualize e se imagine vivendo as seguintes situações:

> Fazendo compras, você entra ao acaso numa loja estranha que não tem um letreiro de identificação. O ambiente é mal iluminado e o lojista o chama pelo nome, embora você nunca o tivesse visto antes. Ele pede que você se aproxime e diz numa voz esquisita: "Resolvi lhe dar um presente. Amanhã você vai despertar e descobrir que dispõe de um superpoder. Será uma aptidão incrível, mas você terá de mantê-la em sigilo absoluto. Se mencionar a alguém ou demonstrar seu poder intencionalmente, você o perderá para sempre". Naquela noite você dormiria muito mal, mas ao despertar descobriria que realmente tinha um superpoder.

Aqui a história muda, dependendo do grupo experimental ao qual você foi aleatoriamente designado. Se o grupo for o da *segurança*, a história imaginada continua assim:

> Um vidro cai no chão e sem perceber você pisa nos cacos quebrados. Mas eles não o cortam, e você se dá conta de que está imune a danos físicos. Facas e balas vão ricochetear em seu corpo, o fogo não vai queimar sua pele, a queda num precipício não o machucaria nem um pouquinho.

Mas se você estivesse no grupo de *ser capaz de voar*, leria isto:

> Você dá um passo em falso num degrau ao descer a escada, mas, em vez de despencar por ela, você flutua suavemente até o fim do corrimão. Então você tenta pular do topo da escada de novo e constata que é capaz de voar. Pode se deslocar no ar como um pássaro. Pode cobrir grandes distâncias sem jamais tocar o solo.

Material com direitos autorais

Após se imaginarem tendo um ou outro desses superpoderes, nós avaliamos as atitudes sociais de todos os participantes, usando uma medida padrão que em estudos anteriores haviam revelado diferenças claras entre conservadores e liberais. Já no fim, perguntamos a eles em quem tinham ou teriam votado nas eleições presidenciais mais recentes (2012), como forma de avaliar se eram no todo mais conservadores (republicanos) ou liberais (democratas).

Entre aqueles que tinham se imaginado dotados do superpoder de voar, que era nosso grupo de controle, houve a usual e esperada grande diferença na avaliação das atitudes sociais: os liberais foram muito menos conservadores nessa avaliação e se imaginar sendo capaz de voar não mudou isso em nada. No entanto, no grupo do superpoder que os tornava "imunes ao dano físico", a situação foi diferente. Não para os liberais, que não foram afetados ao se imaginar totalmente seguros; suas atitudes foram as mesmas que as daqueles do grupo "ser capaz de voar". Mas as atitudes sociais expressas pelos participantes conservadores se tornaram muito mais liberais. Fazê-los se sentir em absoluta segurança física de fato havia mudado significativamente as atitudes sociais dos participantes conservadores, que agora se mostravam bem mais parecidas com as dos liberais. As necessidades inconscientes de segurança física, oriundas de seu esquecido passado evolucionário, tinham de certa forma sido satisfeitas pelo gênio do exercício de imaginação, e isso, por sua vez, tinha reconfigurado suas aparentemente conscientes crenças a respeito de questões sociais.

Em nosso segundo experimento, tudo foi feito da mesma forma que o primeiro, só que adicionamos perguntas sobre a abertura ou a resistência dos participantes a mudanças sociais (que é o que define a qualidade da ideologia política como conservadora ou liberal). No grupo

Material com direitos autorais

do superpoder de voar, observou-se a diferença usual, com conservadores sendo mais conservadores do que os liberais ao responder ao questionário. Mas no grupo do superpoder da segurança, imaginar-se em absoluta segurança física reduziu a resistência dos conservadores a mudanças sociais ao nível daquela dos participantes liberais. Nosso gênio era mesmo mágico. Ele tinha feito algo que ninguém jamais havia conseguido: transformar conservadores em liberais!

Repetindo, tínhamos previsto esse efeito com base na ideia de que nossas motivações e atitudes sociais modernas estão construídas sobre — e a serviço de — nossos objetivos inconscientes evolucionários: nesse caso, nossa suprema e poderosa motivação para manter nossa segurança física. Satisfazer essa necessidade básica de segurança física por intermédio do gênio do exercício de imaginação teve o efeito de apagar, ou ao menos reduzir, a intensidade da necessidade de manter atitudes sociais e políticas conservadoras, da mesma forma que apagar a chama debaixo de uma panela faz a água parar de ferver.

## SOBRE GERMES E PRESIDENTES

Depois de nosso estudo-gênio sobre liberais e conservadores, houve outra eleição presidencial nos Estados Unidos, em 2016. E que ano eleitoral! Em 9 de fevereiro, Donald Trump venceu a primária republicana em New Hampshire. A partir desse dia, com o seu cabelo avermelhado e suas fanfarronadas de bilionário de reality show de TV, ele abriu caminho para encaixar sua candidatura pelo partido numa série de estrondosas vitórias nas primárias, com pouca resistência nas pesquisas, embora houvesse muita resistência em todos os outros lugares, até dentro de seu próprio partido. E depois ele coroou isso com

Material com direitos autorais

uma surpreendente vitória sobre Hillary Clinton, tornando-se o 45º presidente dos Estados Unidos. Com um estilo de discurso incendiário, improvisado, Trump foi criando controvérsia atrás de controvérsia, que eram exploradas e repetidas sem parar pelos canais de notícias 24 horas. Ele insultou e degradou mulheres, ridicularizou uma pessoa portadora de deficiência, gabou-se do tamanho de seu pênis e de sua fortuna. Ele também parecia obcecado por germes — um repórter que acompanhou sua campanha e costumava estar com ele nos bastidores descreveu Trump como um "germofóbico que não gosta de apertos de mão e só toma refrigerante de uma lata ou garrafa que acabou de ser aberta. Mantém distância dos eleitores que vêm a seus comícios".[26]

Durante a campanha, Trump com frequência chamava os rivais políticos de "nojentos" — como, no caso mais famoso, quando Hillary Clinton se atrasou alguns segundos ao voltar para seu palanque durante um debate televisionado com Bernie Sanders, porque tinha ido ao banheiro. Trump disse a seus apoiadores num comício em Grand Rapids, Michigan, no dia seguinte: "Sei aonde ela foi — é nojento, não quero falar sobre isso", disse ele, torcendo o nariz e fazendo uma careta de repulsa, para o deleite da multidão. "Não, é nojento demais, não diga, é nojento." Alguns meses depois, após seu primeiro debate com Clinton, ele também se referiu à ex-miss Universo Alicia Machado como "nojenta".[27] Sem repassar toda essa campanha bizarra, basta dizer que foi um dos mais memoráveis períodos de eleições presidenciais em muito tempo e, segundo a maioria dos críticos, o novo ponto mais baixo a que chegou o diálogo público nos Estados Unidos.

Nossa segurança física não diz respeito apenas à prevenção de danos. Tem muito a ver também com evitar o contato com germes e doenças. Temos o cuidado de não comer alimentos com odores que sugerem algo

Material com direitos autorais

estragado ou podre — desenvolvemos sentidos que detectam isso — e temos nojo de tocar em coisas que pareçam estar sujas ou contaminadas. Como afirmou Darwin, também somos muito sensíveis às expressões de repulsa das pessoas que nos cercam e reagimos intensa e automaticamente a essas expressões, evitando qualquer contato com o que elas acabaram de comer, beber ou tocar, e por bons motivos: nos registros da história, de tempos em tempos germes e vírus dizimaram enormes parcelas de população humana.

A infecção era um verdadeiro assassino no mundo de nossos ancestrais. Sofrer um corte ou ter uma ferida aberta pela qual germes e vírus pudessem entrar no corpo era uma situação grave e potencialmente uma ameaça à própria vida. Esse foi o caso até bem pouco tempo: na Guerra Civil americana, na década de 1860, quando 62 em cada mil soldados morreram sem terem sido atingidos por tiros ou baioneta, mas de infecções.[28] Foi somente com a invenção do microscópio e a descoberta dos micro-organismos por Louis Pasteur que viemos a compreender como as doenças são transmitidas. As atuais melhorias no saneamento, em particular, reduziram a ameaça de pestes, contaminação em larga escala e disseminação de doenças. Graças a esses avanços e a nosso conhecimento pessoal da importância de cuidar da higiene e de cortes e feridas, estamos muito mais protegidos de germes e de doenças do que no passado. Entretanto, vírus e bactérias estão evoluindo da mesma forma que as pessoas. Por exemplo, parece haver uma nova cepa de vírus da gripe praticamente a cada nova estação.

Durante a maior parte da história da humanidade, período no qual nossa mente se tornou o que é hoje, era uma grande vantagem para a sobrevivência evitar tudo que cheirasse ou parecesse conter germes ou bactérias. Afinal, no mundo antigo não havia refrigeração nem

Material com direitos autorais

avaliações do departamento de saúde para alimentos encontrados por aí. As coisas que cheiravam "mal" eram assim por alguma razão. (Algo que consideramos ter um cheiro muito ruim talvez cheire bem para, digamos, um escaravelho.) E aqueles de nós que foram repelidos pelos maus odores de coisas imundas e infestadas de germes acabaram evitando o contato com esses materiais e, assim, tiveram menor probabilidade de se contaminar ou adoecer por causa deles. O nojo e a consequente esquiva de germes foram, portanto, componentes altamente adaptativos de nossa motivação geral para manter nossa segurança física, proteger a nós e também às nossas famílias de doenças.

Com isso em mente, considere agora a moderna dissidência política na questão da imigração: os conservadores se opõem fortemente, e os liberais são mais favoráveis à imigração. Essa foi uma das questões centrais na ordem do dia da política no ano eleitoral de 2016 nos Estados Unidos, e também em outros lugares, tendo se tornado ainda mais relevante em virtude da crise dos refugiados da Síria. Um motivo para a antipatia dos conservadores em relação à imigração é a mudança cultural que ela ocasiona para o país e sua cultura. Mudanças sociais podem ocorrer quando imigrantes trazem consigo os próprios valores culturais, práticas, religiões, crenças e políticas. No entanto, dada a grande preocupação dos conservadores com sua segurança física e sobrevivência, outro motivo para se oporem à imigração pode ser encontrado na analogia feita com frequência por políticos conservadores do passado (e do presente) entre os imigrantes que entram num país (um corpo político) e os germes ou vírus que invadem o corpo físico de alguém. Líderes superconservadores do passado, como Adolf Hitler, referiam-se explícita e repetidamente a grupos sociais minoritários — que assim serviam como bodes expiatórios — como

Material com direitos autorais

"germes" ou "bactérias" que tentavam invadir e destruir o país de dentro (e que, portanto, tinham de ser erradicados).[29] Se a imigração for inconscientemente associada a germes e doenças, as crenças políticas anti-imigratórias estarão na verdade a serviço dessa poderosa motivação evolucionária — a de evitar doenças.

Para testar essa possibilidade, concebemos dois estudos no outono de 2009, na época do surto do vírus de gripe H1N1, quando as pessoas são incentivadas a se vacinarem a fim de prevenir a doença.[30] Naquele ano o vírus foi particularmente virulento, e pela primeira vez a Universidade Yale distribuiu estações de desinfecção antibacteriana por todo o campus. Fizemos nosso primeiro experimento na hora do almoço do lado de fora do refeitório Commons, um grande salão no estilo de Hogwarts revestido com painéis de madeira escura, janelas com vitrais, mesas de madeira compridas e candelabros de ferro fundido pendendo de um teto abobadado. Para despertar nos participantes a motivação de evitar doenças, primeiro os lembramos do surto atual da gripe com um folheto que continha uma mensagem pessoal do experimentador sobre a importância de se vacinar. Em seguida, os participantes respondiam a um questionário sobre sua atitude quanto à imigração. Quando terminavam de responder, perguntávamos se eles já tinham se vacinado contra a gripe ou não.

Como havíamos previsto, aqueles que tinham sido lembrados da ameaça da gripe no início do experimento mas não tinham se vacinado — e, portanto, estavam em certa medida ameaçados pelo vírus da gripe — manifestaram atitudes significativamente mais negativas em relação à imigração. E os que já tinham se vacinado expressaram atitudes mais positivas. O lembrete sobre o surto do vírus os fizera se lembrar de que estavam em segurança por já terem se vacinado.

Material com direitos autorais

Fizemos depois um estudo de acompanhamento no mesmo local do campus. Lembramos a todos os participantes do surto de gripe, da mesma forma que antes. Só que dessa vez também enfatizamos o fato de que lavar as mãos com frequência ou usar desinfetantes antibacterianos era um meio eficaz para evitar contrair a gripe. Após essa mensagem, os participantes eram, aleatoriamente, divididos entre (a): aqueles aos quais se oferecia a oportunidade de usar um desinfetante para as mãos, e (b): os que não tinham essa oportunidade. Em seguida, distribuímos o mesmo questionário sobre atitudes políticas que incluía perguntas sobre imigração. Mais uma vez, aqueles que tinham desinfetado as mãos depois da advertência sobre a ameaça da doença demonstraram atitudes mais positivas em relação à imigração, ao passo que os que não tinham tido a oportunidade de lavar as mãos relataram atitudes mais negativas em relação ao tema.

Por mais estranho, ou mesmo perturbador, que possa parecer, nossas atitudes políticas são profundamente influenciadas por nosso passado evolucionário. Necessidades profundas, primitivas, subjazem em nossas crenças, embora seja raro estarmos — se é que estamos em algum momento — conscientes dos motivos pelos quais temos tais crenças. Em vez disso, nós — inclusive eu — nos convencemos de que nosso pensamento só provém de princípios e ideologias racionais, talvez relativos a conceitos inflexíveis de individualismo e honra ou equidade e generosidade para com os outros. Não temos consciência dos ventos de nosso passado evolucionário que sopram por nossas atitudes e comportamentos, mas isso não quer dizer que essas influências não estejam lá.

Mas sensações de nojo afetam mais do que nossas atitudes políticas abstratas. Simone Schnall e seus colegas na Universidade da Virgínia

Material com direitos autorais

demonstraram como sensações físicas de nojo, causadas, por exemplo, por permanecer num aposento muito sujo, influenciam nossos sentimentos de repulsa *moral*, no sentido de quão moralmente errados consideramos serem vários comportamentos. Os participantes do estudo fizeram avaliações morais de vários comportamentos, como roubar um remédio que não se tenha meios para comprar a fim de salvar a vida do cônjuge. Quando faziam essas avaliações num recinto sujo, consideravam esses comportamentos menos morais em comparação com as avaliações dos mesmos comportamentos feitas por outros participantes, num aposento limpo.[31]

Nossa motivação primária e mais profundamente evoluída para a sobrevivência e a segurança física está na raiz de muitas de nossas atitudes e crenças. Essa necessidade nos influencia em grande parte de forma inconsciente e em geral sem que compreendamos o que de fato está acontecendo. Isso não é ruim, é claro. É uma questão de contexto. Nossa preocupação profunda com segurança física e em evitar doenças é, sem dúvida, altamente adaptativa. Tornou-se parte de nossa composição genética porque nos ajuda, como indivíduos e como espécie, a sobreviver. Trata-se de uma influência tão básica e poderosa em nossas vidas que seu alcance vai muito além das medidas concretas, um tanto simples, para ficar vivo e evitar danos corporais. Mesmo nossos julgamentos morais, bem como nossa racionalização abstrata e consciente de questões políticas e sociais, podem estar a serviço dessa suprema motivação, sem que nos demos conta disso.

## COMPARTILHAR É CUIDAR

Outro traço evolutivo que nos ajudou a sobreviver e ter segurança física é de natureza inerentemente social: as emoções espontâneas e

Material com direitos autorais

involuntárias que experimentamos e expressamos para os outros. Elas foram o foco da terceira grande obra de Darwin sobre a evolução, *A expressão das emoções no homem e nos animais*, sua poderosa continuação para *A origem das espécies* e *A descendência do homem e a seleção sexual*. Esse terceiro livro tratou da vida social humana, porque Darwin acreditava que nossas emoções evoluem para nos ajudar a transmitir uns aos outros informações importantes sobre segurança e doença, e essa cooperação e o compartilhamento são partes de nossa natureza humana maior.[32]

Em algum momento no final da década de 1860 ou no início dos anos 1870, Darwin convidou vinte amigos e conhecidos para virem a sua casa, em Kent, na Inglaterra, a fim de assistir à projeção de uma série de slides fotográficos. Darwin havia trocado cartas com um médico francês chamado Guillaume-Benjamin-Amand Duchenne, que estava convencido de que os humanos demonstravam sessenta estados emocionais diferentes mediante expressões faciais relacionadas a músculos específicos.[33] Numa tentativa um tanto grotesca de confirmar sua teoria, Duchenne fotografou pessoas em cujos rostos aplicou leves choques a fim de ativar os músculos. As imagens, em tons de sépia, eram estranhas e caricatas, mas as expressões, radicalmente diferentes umas das outras, tinham toda a aparência familiar das emoções do dia a dia.

Pensador sempre dotado de uma elegante lucidez, Darwin discordou da teoria de Duchenne. Examinando os slides ele concluiu que na verdade os músculos faciais humanos e as emoções se combinavam para representar apenas seis estados fundamentais, produzidos pelo mosaico completo dos músculos faciais, e não sessenta estados diferentes associados aos distintos grupos de músculos. "Instigado por suas

Material com direitos autorais

dúvidas quanto à veracidade do modelo de Duchenne", escreve Peter J. Snyder, cuja equipe de pesquisadores descobriu e publicou em 2010 os arquivos que continham as evidências desse experimento esquecido. "Darwin conduziu o que pode ter sido o primeiro estudo simples-cego feito sobre o reconhecimento de expressões faciais de emoção humana. Esse experimento único foi um pouco conhecido precursor de todo um moderno e clinicamente relevante campo de estudo."

Darwin apresentou onze dos slides de Duchenne às pessoas que tinha convidado para ir a sua casa e lhes perguntou que emoções representava cada um deles. Sem quaisquer predisposições ou sugestões que distorcessem suas percepções, eles concordaram com Darwin, classificando os slides em apenas um punhado de estados emocionais universais, como medo e felicidade. Isso pareceu confirmar a teoria de que certas emoções vêm como equipamento de fábrica, dentro da mente e do corpo humanos.

Inexplicavelmente (e infelizmente), durante quase um século inteiro depois de Darwin publicar seu livro sobre emoções, as ciências psicológicas fizeram quase nada com seus achados. E então, em 1969, Paul Ekman e seus colegas publicaram um trabalho inovador que tanto ratificava quanto expandia as ideias de Darwin.[34] Após coletar uma impressionante quantidade de dados de cada canto do mundo, Ekman e Wallace V. Friesen demonstraram que não só os tipos básicos de emoção humana eram universais, como também suas manifestações. Em culturas ao redor do mundo — mesmo naquelas primitivas que tinham existido isoladas do resto de nós durante vários milhares de anos —, nós demonstrávamos *as mesmas emoções usando os mesmos músculos faciais e as mesmas expressões*. Aonde quer que os pesquisadores fossem, a raiva era expressa com os mesmos dentes arreganhados e as mesmas

Material com direitos autorais

sobrancelhas franzidas, e todos sabiam que quem tinha essa expressão no rosto sentia raiva. O mesmo valia para a felicidade e outras emoções basilares. Darwin tinha razão.

Como Darwin continuou a teorizar em seu livro, nossa espécie evoluiu para tanto sentir quanto expressar emoções de forma automática e involuntária, porque esses dois comportamentos nos ajudavam a sobreviver. Darwin compreendeu que não escolhemos ter determinadas emoções, e sim que elas ocorrem em nós inconscientemente. (Nós nunca optaríamos por sentir ansiedade ou preocupação, mas essas emoções exercem funções úteis ao nos despertar para fazer algo a respeito de um problema antes que seja tarde demais.) Darwin reconheceu que as pessoas também podem, voluntária e conscientemente, expressar emoções de várias maneiras, e até fingi-las. Podemos tentar parecer satisfeitos e felizes ao ganhar um presente que achamos detestável (digamos, uma caneca de café engraçada com o formato de uma privada) e podemos, na maioria das vezes, esconder nosso regozijo durante o épico fracasso de nosso rival no escritório em sua infeliz apresentação na sala de reuniões. Mesmo assim, Darwin acreditava que nossas emoções eram mais bem expressas, inconscientemente, e que elas extravasavam, apesar de nossas tentativas de controlá-las. Como na canção dos Eagles, "*You can't hide your lyin eyes*" [Você não pode ocultar seus olhos mentirosos].

Acima de tudo, observou Darwin, nossas expressões emocionais involuntárias têm uma importante função de comunicação com as pessoas que nos cercam — de que existe algo a temer, como beber esta água ou comer aquela fruta —, e para que essa informação seja válida, a expressão emocional tem de ser em grande medida automática e involuntária. Essa explicação das expressões faciais nos leva a outro

Material com direitos autorais

componente fundamental e inato dos impulsos humanos de sobreviver e se reproduzir que temos inconscientemente, mesmo na primeira infância, à medida que construímos nossas ligações sociais: a *cooperação* de uns para com os outros.

Nossas expressões emocionais constituem o meio original pelo qual os humanos compartilhavam entre si informações sobre o estado do mundo. O primatólogo Michael Tomasello dedicou sua carreira a estudar e comparar os humanos com nossos vizinhos genéticos mais próximos — outros primatas, como macacos e chimpanzés. Tomasello alega que existe um "desejo humano intrínseco de compartilhar emoções, experiências e atividades com outras pessoas".[35] Ele concluiu a partir de décadas de pesquisa que nossa evoluída motivação para cooperar e coordenar nossas atividades com os outros é nada menos que a principal característica que nos distingue dos outros primatas. Um breve olhar sobre a civilização humana (e a comparação entre seus feitos coletivos e os de qualquer outra espécie) vai lhe mostrar quão importante tem sido essa singular diferença entre nós e os outros animais.

Se a cooperação é uma tendência motivacional evoluída — com a finalidade máxima de garantir nossa sobrevivência, assim como comer e respirar —, então ela deveria estar presente nas crianças pequenas, mesmo antes de elas terem experiência de vida suficiente para desenvolvê-la por si mesmas. Para testar se nossas tendências para a cooperação são inatas, Harriet Over e Malinda Carpenter, pesquisadoras no Instituto Max Planck de Antropologia Evolucionária, em Leipzig, na Alemanha, reuniram sessenta crianças com dezoito meses, para as quais sua assistente mostrou, uma a uma, um conjunto de oito fotos coloridas de objetos comuns em casa, como uma chaleira

Material com direitos autorais

vermelha brilhante de brinquedo, um sapato e um livro.[36] No canto superior direito de cada figura havia outros objetos menores, secundários ao objeto principal da foto. Era essa característica menor da fotografia que fora projetada para despertar nas crianças o objetivo inconsciente da cooperação. Para um grupo de crianças, no canto superior direito de cada figura eram apresentadas duas bonecas. Estavam sempre próximas uma da outra e se entreolhando, o que sinalizava um laço de amizade entre elas. Outros grupos de crianças receberam imagens com outras coisas no canto superior direito de cada figura — para alguns eram as mesmas duas bonecas, mas olhando para lados opostos, e para outros grupos eram blocos coloridos. Os pesquisadores previam que as crianças às quais tinha se mostrado as duas bonecas amistosas iam cooperar com o experimento mais do que as outras, porque a amizade entre as duas bonecas seria a deixa para a motivação inata na evolução humana para ajudar e cooperar. Em todas as outras situações do experimento não havia esse ingrediente-chave das duas bonecas amigas.

Após uma assistente ter mostrado a uma criança as oito fotos coloridas, o experimentador vinha brincar com ela, trazendo algumas varetas de madeira, que fingia deixar cair sem querer. Esperava então dez segundos para ver se a criança ia ajudar espontaneamente, sem precisar que o experimentador lhe pedisse. Os resultados foram bem claros: 60% das crianças que tinham recebido a imagem das bonecas amigas se levantaram por sua própria iniciativa para ajudar o experimentador a pegar as varetas, comparadas com 20% das que tinham recebido outras imagens.

Esse estudo assinala vários aspectos importantes. Primeiro, que mesmo uma criança com apenas dezoito meses irá ajudar

Material com direitos autorais

espontaneamente, sem que alguém lhe peça, o que é consistente com a noção de Darwin e de Tomasello de que nascemos para cooperar. Segundo, essas crianças não ajudariam em qualquer situação, mas apenas quando a ideia de um laço pessoal ou de confiança estivesse ativo em suas mentes (no caso, causadas por terem visto duas bonecas numa relação de amizade). Na vida normal, fora do laboratório, a ideia de confiança e amizade estaria ativa quando estivessem com pessoas que amassem e em quem confiassem, como os membros de suas famílias. Terceiro, tanto a deixa da amizade quanto o objetivo de cooperar agem inconscientemente.[37] Eles estavam lá, num detalhe sutil, no fundo, e não como o principal elemento da fotografia. Mesmo assim, a presença dessas duas bonecas amigas no canto das figuras fora suficiente para inconscientemente sugerir a ideia de laços sociais nas crianças, e essa deixa para a confiança e a amizade foi o portal que levou a seu comportamento cooperativo espontâneo.

Às vezes, portanto, uma tendência inata ou evoluída não se manifesta em nossa vida a troco de nada. Nós cooperamos, sim, mas apenas com pessoas nas quais sentimos que podemos confiar. Isso faz muito sentido no aspecto adaptativo, pois poderia haver quem se aproveitasse de nós (como acontece muitas vezes) se confiássemos cegamente em todos e cooperássemos com qualquer um. Aprender e saber em quem podemos ou não confiar é uma de nossas grandes tarefas na vida, e como demonstra o estudo de Over e Carpenter com as crianças de dezoito meses, já começamos a fazer essas escolhas pouco depois de nascer. Isso nos leva à ideia básica do próximo capítulo – de que há tendências inatas colhidas de nosso passado evolucionário oculto que dependem também do que acontece em nossa própria e muito precoce (além de igualmente oculta) experiência como crianças, com nossos pais, irmãos

Material com direitos autorais

e nosso grupo social. No capítulo 2, vamos contar a história de como a maneira como somos criados interage com a natureza para, inconscientemente, influenciar a determinação de em quem confiar e a quem ajudar ou não. Por ora, no entanto, consideremos outra faceta da esquecida herança evolucionária que fica à espreita em nossa mente. Nossos genes sem dúvida cuidam muito de nossa segurança e sobrevivência, mas com um objetivo principal e subjacente — sobreviver por tempo bastante para termos filhos. O aprimoramento genético aleatório em nossa capacidade de sobreviver aumenta nossa probabilidade de acasalamento e de passar esses aprimoramentos a nossos descendentes. Este último objetivo, claro, é uma de nossas outras pulsões fundamentais: a de *se reproduzir*.

## O GENE EGOÍSTA

Em 2013, cientistas descobriram algo novo sobre Ötzti: ele tinha filhos.

A múmia assassinada dos Alpes, constatou-se, continuava a viver — por intermédio de seus genes. Pesquisadores coletaram e analisaram amostras de sangue doadas por cerca de 4 mil pessoas na região austríaca próxima ao local do descanso final de Ötzti e encontraram afinidades. Dezenove, para ser exato. Essas pessoas tinham em comum uma mutação genética que as conectava a seu postumamente famoso ancestral. A existência desses parentes *muito* distantes de Ötzti lançaram uma nova luz sobre sua história. Sim, sem dúvida ele fracassara em seu impulso número um, consciente e inconsciente: permanecer vivo. Mas obtivera êxito em outro grande objetivo para o qual nosso cérebro evoluiu a fim de alcançar: transmitir nossos genes à geração seguinte. Ou, em palavras mais doces, ter filhos.

Material com direitos autorais

Muitas das primeiras obras originais no campo da psicologia evolucionária se concentram justamente nisto: "acasalamento". Como alegou Richard Dawkins em seu livro basilar *O gene egoísta*, tudo que nossos genes querem é chegar à geração seguinte. Pense nisto: todos os seus ancestrais diretos, sem exceção, tiveram filhos. Nisso todos tiveram sucesso. Se não fosse assim, você não estaria aqui agora, lendo este livro.

Como vimos ao tratar de nossa necessidade inconsciente de segurança física, nossa ordem biológica para reproduzir pode ter manifestações surpreendentes no mundo atual. Um dos melhores exemplos provém de um estudo italiano conduzido de agosto de 2011 a setembro de 2012. Os pesquisadores realizaram um experimento intrigante sobre os efeitos da atração física nos procedimentos de contratação para um emprego, sem na verdade pôr quaisquer participantes juntos numa sala de laboratório.[38] Eles enviaram 11 mil currículos a 1500 vagas de trabalho anunciadas. O número desproporcional de currículos em relação ao de vagas se deveu ao fato de terem sido enviados vários currículos para cada vaga. Os currículos continham exatamente o mesmo histórico profissional, e, portanto, qualificações idênticas para o emprego. Algumas das candidaturas contavam com fotografias anexadas, outras não. (Os nomes, é claro, também eram diferentes.) Os candidatos se declaravam italianos ou estrangeiros, homens ou mulheres. Entre os currículos com fotos anexadas, os candidatos estavam divididos, de modo a haver para cada homem atraente um não atraente, e para cada mulher atraente uma não atraente. (A qualificação quanto à atratividade foi feita por outro grupo de pessoas, quando os pesquisadores desenvolviam os materiais do estudo.) Como os currículos eram idênticos nos demais aspectos, respostas diferentes teriam de ser atribuídas a essa variável — a

Material com direitos autorais

fotografia. Assim, a pergunta básica dos pesquisadores era: será que ter uma foto atraente anexada ao currículo aumentaria as probabilidades de ser chamado para uma entrevista?

A resposta foi um contundente "sim". De modo geral, os candidatos italianos foram preferidos aos candidatos estrangeiros. Isso não causou surpresa. Entre os candidatos italianos, porém, ser atraente foi definitivamente vantajoso, sobretudo para as mulheres: aquelas que eram atraentes tinham probabilidade muito maior de serem chamadas do que as que não eram atraentes e tinham as mesmas qualificações, na arrasadora proporção de 54% para 7%, respectivamente. Houve também uma considerável vantagem, ainda que menos dramática, dos homens atraentes em relação aos não atraentes, de 47% para 26%. Com base nos resultados do estudo, é melhor não anexar foto alguma do que anexar uma foto pouco atraente: o índice de convites para entrevista para os que não enviaram fotos foi mais alto do que para aqueles cujas fotos não eram atraentes. Os resultados desse estudo são desanimadores, se não chocantes, do ponto de vista da equanimidade. E esse fenômeno tem um nome: "a bonificação da beleza".

Queira você ou não, a atratividade física é um fator significativo e previsível para o progresso e as promoções numa carreira. Trabalhadores cuja boa aparência está acima da média ganham de 10% a 15% mais do que aqueles cuja aparência está abaixo da média, uma diferença comparável à observada em disparidades salariais apuradas com base em parâmetros de raça e gênero.[39] A pergunta que cabe aqui é: por que isso acontece? Afinal, existem leis contra discriminação, e muitas companhias têm regras rigorosas em suas práticas de contratação. Além disso, são inúmeros os chefes e diretores de departamentos pessoais que acreditam em igualdade de oportunidades e

Material com direitos autorais

tentam contratar as pessoas mais qualificadas, seja qual for sua aparência. A questão é que mesmo essas pessoas bem-intencionadas tendem, involuntariamente, a ceder a essa bonificação da beleza. Segundo os autores desse relato, sua pulsão inconsciente para o acasalamento é, em parte, a razão para isso.

Você não precisa ser um adolescente para saber que nossa mente adulta consciente com frequência está pré-ocupada com pensamentos e sentimentos sexuais, e que todos nós prestamos mais atenção nas pessoas que são fisicamente atraentes do que nas menos atraentes. (Estudo de imagens cerebrais demonstraram que quando são mostrados a heterossexuais rostos de indivíduos atraentes do sexo oposto, os centros de recompensas do cérebro ficam ativados.) O que é menos óbvio é como esses sentimentos influenciam nosso comportamento de modo imperceptível, quando não "deveriam", já que isso vai contra os ideais igualitários e meritocráticos com os quais a maioria de nós concorda. O mais provável é que muitos dos contratantes italianos (que não sabiam sobre o experimento) alegassem que a fotografia não havia afetado sua decisão, ou decidissem querer rever sua escolha caso ficasse provado que tinham sido influenciados inconscientemente pela bonificação da beleza.

Temos essa inclinação pela atratividade por causa de nossa história do gene egoísta: a ordem inconsciente para reproduzir, reproduzir, reproduzir; para que nós, como espécie, não sejamos extintos. Essa urgência profundamente arraigada é tão forte que estudos demonstraram que os impulsos para o homem acasalar são desencadeados pela mera presença de uma mulher atraente, mesmo quando ele tente se concentrar em outra coisa. Um estudo demonstrou, por exemplo, que quando trabalhavam numa tarefa difícil e que exigia

Material com direitos autorais

sua atenção num laboratório, participantes do sexo masculino se distraíam mais e tinham desempenho pior quando interagiam com uma mulher durante a tarefa (mas não quando interagiam com outro homem), e quanto mais atraente fosse a mulher, pior o desempenho do participante homem na realização da tarefa.[40] Apesar disso soar como se a ciência prestigiasse essas conhecidas caricaturas sobre tesão masculino, esses "comportamentos" ocultos acontecem com todos nós. Em certo sentido, nossos corpos estão em constante, furtiva, inconsciente comunicação.

A atração física não é o único desencadeador de motivos para o acasalamento. Nosso inconsciente detecta sinais hormonais de fertilidade, que operam através do olfato.[41] Numa série de estudos fascinantes sobre influências hormonais, pesquisadores da Universidade do Estado da Flórida demonstraram que estudantes universitários heterossexuais do sexo masculino ficavam mais atraídos por uma participante do sexo feminino no mesmo estudo quando acontecia de ela estar no auge de seu período de ovulação do que quando estava no período menos fértil, sem que o jovem tivesse qualquer consciência dessa influência.[42] Também estavam mais propensos a inconscientemente imitar e parodiar a mulher durante os dias do período fértil dela do que fora desse período — como veremos no capítulo 7, essa imitação sutil é uma tática natural e inconsciente que usamos para nos conectar a pessoas que acabamos de conhecer. Reiterando, os homens nesses estudos estavam totalmente alheios a como esses indícios sutis de fertilidade, inacessíveis à sua percepção consciente, influenciavam sua atração e seu comportamento em relação às mulheres. Tudo isso, claro, leva nossa espécie à mais universal das experiências — a família.

Material com direitos autorais

Eu moro no campo, junto a um lago, e mais adiante na estrada há uma pequena fazenda. Se você passar pela minha estrada durante a primavera, poderá ver metas evolucionárias inconscientes em operação por toda parte, para onde quer que olhe. Toda primavera, filhotes de ganso ficam muito perto de suas mães e pais gansos, e com frequência é preciso ter paciência para esperar no carro enquanto eles atravessam a estrada em fila indiana — um dos pais à frente, o outro fechando a retaguarda. Bezerros vagueiam pelos grandes campos de palha com as vacas; filhotes de veados ficam bem perto de suas mães. Por instinto, todos ficam perto de seus pais e de outros animais de sua espécie. Não se veem os vários filhotes — bezerros, veados e gansos — brincando juntos na fazenda como se estivessem em alguma versão de creche para animais. Em vez disso, permanecem perto de seus pais e irmãos. Recém-nascidos, sejam patinhos ou bebês humanos, dependem de seus pais e cuidadores, que os mantêm aquecidos, alimentados e protegidos de predadores. É parte de sua, e de nossa, conexão natural, e é uma questão de sobrevivência.

Os filhotes na fazenda e seus pais têm uma ligação. Não confiam cegamente em outros animais, mesmo que sejam de sua própria espécie se estiverem fora de seu pequeno círculo social; confiança é algo que pode ser explorado, e a confiança que você deposita em alguém pode ser aproveitada em benefício dela mas com prejuízo para você.[43] Essa experiência precoce é importante para a sobrevivência. Nos humanos, as experiência precoces determinam não só em quem podemos confiar quando somos crianças pequenas, como também se vamos sentir ou não, pelo resto de nossas vidas, se podemos confiar nas pessoas de modo geral. Assim como nosso longo passado evolucionário de sobrevivência e reprodução — que nos compele a ansiar por segurança

Material com direitos autorais

física, a nos tornar capazes de lidar com um mundo que muda com rapidez sem ter de parar e pensar sobre isso, a evitar contaminações e doenças, a compartilhar informações por meios de nossas emoções e a ajudar nossos amigos e nossa família —, nosso próprio passado pessoal de experiência precoce inculca em nós suas próprias e indeléveis influências inconscientes. No entanto, nós temos poucas lembranças, se é que temos alguma, desses primeiros anos de vida, o que em grande medida nos leva a não ter consciência de quão poderosamente eles moldaram nossos sentimentos e comportamentos. Nossas experiências nesses anos que agem sobre nós constituem uma segunda forma de influências de um passado oculto, e são o foco do próximo capítulo.

Material com direitos autorais

# 2. Alguma montagem é requerida

Em 10 de março de 1302, um político de 46 anos, na Itália, foi condenado à morte em sua cidade, Florença. Ex-soldado, era uma alma romântica que escrevia poesia e fazia bico como farmacêutico, mas se envolvera numa amarga luta pelo poder local. Isso não era difícil de acontecer na Florença do século XIV. Três séculos antes, havia começado uma batalha pelo controle da Itália, entre o papa e o sacro imperador romano. Um grupo chamado gibelinos, conhecidos como os Brancos, apoiava o imperador, enquanto os guelfos, conhecidos como Negros, estavam firmemente com o papa. A Itália medieval ainda não era um Estado unificado, e sim uma colcha de retalhos de feudos, e assim as tensões imperiais entre o papa e o imperador com frequência se desenrolavam nos reinos menores em que se constituíam as cidades. Tratava-se de uma época em que prevaleciam os piores aspectos da natureza humana: intriga, traições e vingança.

Em Florença, um novo e ativo *podestà*, ou alto magistrado, assumira o cargo havia pouco tempo. Ele era dos Negros e logo apresentou acusações de corrupção contra aquele político, o que resultou em sua condenação à morte. O recém-condenado estava fora de Florença na ocasião do julgamento, e assim, para evitar ser queimado vivo na fogueira, começou uma vida de exílio na Toscana e em outros locais, um exílio do qual jamais retornou. Ele tinha optado por se ligar ao grupo errado, o que alterou o curso de sua vida. O nome do político era Dante

Material com direitos autorais

Alighieri, o homem que se tornou conhecido por ser o autor de *A divina comédia*.

Por volta de 1308, Dante começou a trabalhar no poema que iria lhe assegurar um lugar na história. Aproveitando seu tempo no exílio para explorar a complexidade da natureza humana, ele terminou *A divina comédia* em 1320. Em cerca de 14 mil versos, ele pesou as consequências espirituais de tudo que fazemos, numa jornada ficcional à vida após a morte. Dividiu seu livro em três partes que correspondem à teologia cristã: "Inferno", "Purgatório" e "Paraíso". Na companhia do poeta Virgílio, ele desce ao submundo, onde testemunha o *contrapasso*, ou justiça poética, que aguarda todos os pecadores após sua morte. É Dante, de fato, quem introduz a ideia da justiça poética; em vez da justiça do "olho por olho" do Antigo Testamento, ele visualiza um castigo mais profundo e mais satisfatório que melhor equilibraria a balança em relação aos tipos de pecado cometidos. Dono de uma imaginação sombria e expansiva, sua visão do inferno é meticulosamente detalhada, um guia assustador que é ao mesmo tempo como um mapa e um filme. Seu Inferno tem nove "círculos", cada um definido pelo grau e pela substância dos pecados, estando os advogados no Nível Cinco, e os assassinos, no Nível Sete. (Não, o Nível Seis não é o de roupas masculinas.) O círculo mais baixo do Inferno, onde mora Lúcifer, é o Nono Círculo, Cócito, no qual são punidos os piores de todos os pecadores. O pior pecado, segundo Dante — afinal, os assassinos estão alguns andares acima, no Nível Sete — é trair a confiança de quem lhe está próximo, como aconteceu com ele próprio. Cócito, por sua vez, é dividido em quatro regiões, que representam as diferentes arenas da vida nas quais tramas e traições podem ocorrer: Caína, para os que traem a própria família — e cujo nome deriva de seu principal

Material com direitos autorais

prisioneiro, Caim, que matou seu irmão Abel. Antenora, para os que traem seu país ou sua pátria, tem o nome de um general troiano que tramou com os gregos para destruir Troia. Ptolemea, para os que traíram seus amigos mais próximos. Nessa região, Dante exibe sua abjeção pessoal por tais crimes, concebendo uma punição adicional para aqueles que traíram os amigos: suas almas descem diretamente ao inferno por seu ato de traição antes mesmo de morrerem, e seus corpos vivos são possuídos por demônios. E a zona final, mais interior de Cócito, é chamada de Judeca, do nome de seu mais famoso residente, Judas Iscariotes, que traiu Jesus. Na Judeca estão as almas condenadas que, ao trair seus benfeitores, cometeram crimes que tiveram grandes consequências históricas.

No centro do Nono Círculo está o próprio Lúcifer, que traiu Deus no início dos tempos e para quem o inferno foi criado. Dante descreve Lúcifer como o "miserável imperador do inferno, cujo tamanho imenso (ele faz até os Gigantes parecerem anões) contrasta com seus limitados poderes: o bater de suas asas gera o vento que mantém o lago congelado, e suas três bocas mastigam as sombras dos corpos de três arquitraidores, cujo sangue coagulado se mistura com as lágrimas que escorrem dos três pares de olhos de Lúcifer".[1] Trata-se de uma descrição fantástica, grotesca, e mesmo assim o detalhe que me chamou a atenção quando li foi *aquele lago*.

O Nono Círculo do Inferno de Dante, reservado aos traidores mais covardes, não é o ardente, torturantemente quente inferno do título. Ao contrário — é um grande lago congelado. Aqui as almas condenadas estão totalmente cobertas de gelo — como "palha no vidro", parecendo variações infernais do pobre Ötzti, cujos restos mortais, como você há de lembrar, foram preservados em seu próprio e gélido purgatório

Material com direitos autorais

durante milhares de anos.[2] Mas por que, no imaginário demoníaco de *A divina comédia*, Dante optou por congelar traidores "na crosta fria", em vez de, digamos, queimá-los na fogueira, como seus inimigos tentaram fazer com ele?[3]

Dante, como todos os grandes poetas, tinha sensibilidade em relação à natureza humana e era capaz de expressar em palavras o que o resto de nós vivencia apenas em nível intuitivo. No entanto, como em outras grandes obras de prosa e poesia, uma vez que um escritor talentoso expressa essas ideias, nós logo entramos em ressonância com elas. Em seu *contrapasso* para a traição, na justiça poética de congelar para a eternidade almas de coração tão frio a ponto de trair os próprios amigos por um ganho pessoal, Dante ecoou os sentimentos de são Pedro, mais de mil anos antes. Em *Apocalipse*, escrito no século I d.C., são Pedro disse: "O Inferno tem rios de fogo, e de gelo para os de coração frio".[4] E, é claro, nós usamos essas figuras de linguagem e compreendemos muito bem o que queremos dizer quando mencionamos um amigo caloroso ou um pai frio e distante. Por que empregamos essas metáforas que misturam sensações emocionais e físicas, e por que temos feito isso há milênios?

O que Dante não poderia saber — mas de certa forma sabia, sem a ajuda da ciência moderna — é que setecentos anos depois a neurociência demonstraria que quando um pessoa está lidando com frieza social (como uma traição de confiança) estão envolvidas as mesmas estruturas neurais do cérebro que atuam quando aquela pessoa toca em algo gelado ou sente frio, como ao sair de casa no inverno sem um casaco. De forma semelhante, vivenciar um calor social, como acontece ao trocarmos mensagens com a família e os amigos, ativa a mesma parte específica do cérebro que é estimulada quando se tem algo

Material com direitos autorais

quente nas mãos. Nosso cérebro vem com essas associações programadas, e por isso a escolha de Dante de punir a traição social com um congelamento eterno representa o perfeito equilíbrio entre crime e castigo.

Nascemos para criar laços com nossos pais e nossa família e permanecer junto deles, e se tudo correr bem essa ligação se forma e passa a exercer uma influência muito positiva em nosso relacionamento social pelo resto de nossas vidas. Mas a evolução não pode garantir que nossa confiança instintiva seja bem direcionada e que nosso desejo inato por proximidade e vínculo com nossos pais seja recíproco da parte deles. E assim, muito cedo em nossas vidas, com um ano de idade, essa ligação se estabelece, ou não — e ficamos ou seguros ou inseguros de nossa ligação com mãe e pai, ou com quem quer que esteja cuidando de nós. O poderoso efeito dessas experiências de vida tão precoces dará o tom de quão próximos e estáveis serão nossas amizades e nossos relacionamentos amorosos ao longo de nossas vidas. E, ainda assim, não estamos cientes dessa influência precoce que atua sobre nós, porque temos muito pouca lembrança dessa época. Essa influência oculta de nosso passado pessoal vem de nosso passado evolucionário, e, da mesma forma, não temos consciência de como ela nos afeta.

Dante também percebeu isto corretamente: a importância da confiança e de sua irmã sombria, a traição, ambas centrais na vida humana. Não foi à toa que ele considerou a traição aos amigos, ao país de alguém, à causa de alguém, o pior de todos os pecados, destinando seus perpetradores a um nível no inferno mais baixo até do que o dos assassinos. A confiança é a base das nossas relações mais próximas na vida, e quando se chega ao âmago da questão, essas relações estreitas são o que há de mais importante na vida de cada um. Quando confiamos em

Material com direitos autorais

outra pessoa, como um amigo a quem contamos algo muito íntimo, ficamos vulneráveis, mas é um risco que queremos correr para tornar aquela relação ainda mais próxima. A revelação de informação privada confiada a outra pessoa é a moeda que, para começar, cria essas relações, o valor de troca que estabelece a confiança entre duas pessoas.[5] E a causa número um que faz relações estreitas desandarem é a quebra dessa confiança, quando sentimos que um amigo ou parceiro não está mais do nosso lado porque fizeram coisas pelas nossas costas.[6]

Entretanto, quando somos recém-nascidos, crianças pequenas e indefesas, não temos escolha a não ser depositar nossa confiança, nossa vida, nas mãos de nossos pais. Temos de confiar totalmente que eles cuidarão de nós — nos alimentando, nos protegendo, nos mantendo aquecidos e seguros — porque não somos capazes de fazer essas coisas sozinhos. Mas a Mãe Natureza, operando por intermédio da seleção natural, sempre apreciou a lição de Dante sobre a traição — de que depositar nossa confiança em outros não é, infelizmente, algo garantido, não é uma aposta 100% segura. Richard Dawkins descreve muitas espécies animais nas quais um tipo, os chamados "enganadores", levam uma vida fácil à custa da confiança e da colaboração dos outros, chamados "otários".[7] Assim, embora nós como crianças estamos dispostos, capazes e desejosos de confiar em nossos pais, irmãos e vizinhos, eles podem acabar se revelando não confiáveis. Isso é uma coisa que aprendemos muito cedo na vida.

A natureza de nossa ligação com nossos pais, quando somos crianças, ecoa nosso passado evolucionário. É ali que convergem o natural e o nutricional, no sentido amplo de adaptação ao meio, onde predisposições e suposições quanto ao nosso mundo que evoluíram durante éons em nossa espécie são testadas no fogo de nossa

Material com direitos autorais

experiência efetiva, sendo validadas ou não com base em nossa realidade pessoal. Podemos confiar nas pessoas ou não? Essa questão me leva de volta ao meu sonho com o jacaré.

Ao virar de ponta-cabeça minhas mais profundas suposições, aquele réptil cheio de dentes e nadando de costas me demonstrou como os aspectos inconscientes de nossas mentes são primordiais em nossas vidas. Primeiro, as convincentes motivações com as quais nascemos, e segundo, as primeiras noções sobre pessoas que se formam de nossas experiências como bebês e crianças pequenas. É surpreendente o fato de que, depois dos cinco anos, mais ou menos, não retemos nenhuma lembrança explícita consciente ou percepção de termos formado essas importantes impressões. Esses dois fundamentos de nossos futuros pensamentos e ações, criados por nosso passado oculto, operam durante o resto de nossas vidas num plano de fundo, inconscientemente, direcionando vários de nossos comportamentos diários e moldando muito daquilo que pensamos, dizemos e fazemos. Às vezes para o melhor, outras vezes para o pior.

## MACACOS QUENTES E FRIOS

Como a maioria dos adultos pode atestar, nossos pais e seu modo de criar os filhos têm grande impacto no processo de fazer de nós as pessoas que nos tornamos. Isso acontece por causa das coisas que eles conscientemente nos dão: amor, orientação e punição. Acontece também devido àquilo que nos dão inconscientemente: amor, orientação e punição. Eles nos dão essas coisas consciente e intencionalmente, é claro, mas também quando não se dão conta disso, quando os observamos e aprendemos com eles mesmo nos momentos em que estão distraídos. Isto é, nossos pais nos modelam de maneiras

Material com direitos autorais

intencionais e não intencionais, sobretudo quando somos muito jovens e maleáveis. Sem dúvida, eles tomam decisões parentais deliberadas, mas na correria do dia a dia, na maior parte do tempo eles também estão ocupados apenas em ser eles mesmos e cuidar de vários outros afazeres. Como crianças, nós naturalmente absorvemos e imitamos os comportamentos deles. (Nosso neto de dois anos, Jameson, ainda está, uma semana depois de ter voltado para Indiana após nos ter visitado em casa, lançando repetidamente os braços no ar e gritando "Yaaa!" porque me viu fazer isso quando pisei descalço num carvão quente que caíra da churrasqueira em nosso deque.)

Uma das influências mais poderosas que nossos pais exercem sobre nós, que dura por toda a vida, é em nossa disposição, ou não, de confiar em outras pessoas. O que realmente importa quanto a isso é nossa experiência com nossos pais e com quem cuida de nós, nosso relacionamento com eles e se nos sentimos ou não seguros e protegidos perto deles. Pesquisadores de desenvolvimento infantil chamam isso de *apego* aos pais, e podemos nos tornar apegados a eles com segurança ou com insegurança. Sabemos ou intuímos que podemos contar com eles, que estarão lá por nós quando precisarmos deles (o que é muito frequente durante a infância) ou nem tanto. Chama a atenção o fato de esse sentimento de apego (ou a ausência dele) em geral se estabelecer quando só temos um ano de idade.

Uma pesquisa que está em andamento examina como isso repercute durante toda a vida. Jeff Simpson e seus colegas na Universidade de Minnesota têm acompanhado um grupo de crianças, agora já por mais de vinte anos, para obter novos insights nas trajetórias de vidas humanas.[8] Quando tinham doze meses, fez-se com essas crianças e suas mães o que é conhecido como "Teste do Estranho", o qual, apesar do

Material com direitos autorais

nome assustador, constitui a medida padrão de quão apegada com segurança é uma criança a seu progenitor. Como ela reage, por exemplo, quando a mãe sai do recinto? A criança fica perto dela quando criaturas estranhas (um homem vestido de dragão) entram na sala? Ou fica angustiada quando a mãe sai, deixando-a sozinha com os pesquisadores, que são muito gentis, mas mesmo assim estranhos? Uma criança apegada com segurança não reage a essas situações ficando em pânico ou transtornada com tanta frequência quanto as crianças cujo apego denota insegurança, pela simples razão de que uma criança segura em seu apego se sente mais confiante em que a mãe logo voltará e que nunca a abandonará numa situação de perigo. As que sentem insegurança em seu apego, por outro lado, vão chorar e ficar transtornadas e até em pânico numa situação estranha, porque, por sua experiência, a mãe não voltará logo e não necessariamente responderá à sua aflição. Elas não têm certeza, nem confiança, de que a mãe "estará lá" por elas, quando necessário.

Agora, acompanhando esse mesmo grupo de crianças em sua infância e adolescência, e em sua vida como adultos jovens, Simpson e seus colegas estão capacitados a observar o quanto esse apego inicial às suas mães os permitiu prever quão bem transcorreriam as vidas sociais dessas crianças. E, de fato, o quanto a confiança que essas crianças sentiam por suas mães quando tinham um ano de idade, conforme medida pelo Teste do Estranho, previu a qualidade e os resultados de seus relacionamentos com colegas no ensino fundamental, com amigos no ensino médio e agora com seus parceiros românticos. Como o comportamento das crianças que com um ano estavam apegadas com segurança se compara ao comportamento das crianças menos seguras em seu apego à medida que elas cresciam? Em seu primeiro ano na

Material com direitos autorais

escola (aos seis anos), as crianças que se sentiam seguras em seu apego foram classificadas pelos professores como mais socialmente competentes. No ensino médio (aos dezesseis anos), tinham relacionamentos mais próximos com amigos. E aos vinte e poucos anos tinham experiências emocionais diárias mais positivas em seus relacionamentos românticos de adultos, estavam mais comprometidos com seus parceiros e se refaziam melhor dos conflitos diários cotidianos que ocorrem nas relações estreitas.[9] E esses comportamentos e padrões de vida de amplo aspecto tinham sido previstos pela medida de quão seguros se sentiam no apego às suas mães quando tinham doze meses de idade.

Quando me tornei pai pela primeira vez, recebi alguns conselhos de uma colega especialista em relacionamentos estreitos e apego. Ela me disse para abraçar minha filha tanto e com tanta frequência quanto pudesse. Eu gostei disso, mas, como a maioria dos pais, não achei que precisasse de um conselho de fora nesse aspecto, porque, naturalmente, amava minha filha mais do que tudo no mundo — e, além disso, eu sempre fora um abraçador contumaz. Mais tarde, quando ela tinha dois anos, eu a trouxe comigo para o escritório, onde havia um sofá e um espaço entre ele e uma mesa de café de madeira dura com bordas pontudas. Minha colega veio conhecer minha filha e a viu engatinhar do sofá, atravessando o espaço, até chegar à mesa de café e de volta, com um descuido displicente. "Ora, isso é que é uma criança segura em seu apego!", exclamou ela. Como eu sabia que a sensação de segurança no apego teria consequências positivas pelo resto da vida da minha filha, o julgamento sumário da minha colega soou para mim como uma notícia maravilhosa.

Material com direitos autorais

Simpson e sua equipe demonstraram quão notavelmente, e até assustadoramente, poderosas são nossas primeiras experiências na moldagem de nossa capacidade de confiar nos outros, ter sucesso na amizade e depois no amor. E, no entanto, *não temos lembrança dessas primeiras experiências*. A densidade dessa amnésia infantil inicial é profunda e ocorre com todos nós. Temos mais ou menos tanta memória consciente de nossos primeiros anos de vida quanto temos de nosso longo passado evolucionário, e em ambos os casos ela está próxima de zero. Mas é mesmo um grande azar para nossa capacidade de entender a nós mesmos que o período de vida que exerce influência mais significativa seja aquele do qual temos menos lembrança consciente.

Todo progenitor conhece o impacto de perder esses anos de lembranças compartilhadas com seus filhos. Você se lembra tão bem dessa época e, às vezes, quando eles estão maiores, os lembra desses saudosos momentos do passado para receber de volta um olhar vazio e sem expressão. Quando minha filha era muito pequena, quase todo dia insistia em assistir a seu filme favorito, *Carros*, com seu herói Lightning McQueen. Ela circulava pela casa num carro de brinquedo vermelho Lightning (n. 95, é claro), se sentava numa cadeira do Lightning McQueen, tinha um cobertor Lightning McQueen e, quando viajava de carro, dava gritinhos e apontava deliciada para todo e qualquer Corvette vermelho, pensando que era o próprio Lightning. (Eu devo ter colaborado para isso, pois durante anos ela acreditou que o Lightning McQueen morava em Durham, em Connecticut.) Vários anos mais tarde, quando tinha cinco anos, ela quis assistir a um filme antes de dormir e eu sugeri *Carros*. Já fazia algum tempo que ela não assistia, e lembrei a ela de como gostava do filme. Imagine meu choque quando ela me lançou aquele olhar vazio e me disse com firmeza que nunca tinha

Material com direitos autorais

visto esse filme (e me disse isso, ironicamente, sentada na mesma cadeira do Lightning McQueen em frente à televisão.) E, de fato, no decorrer do filme não demonstrou sinal de que se lembrava dele. Ficava surpresa de verdade com as reviravoltas da trama e não tinha ideia do que ia acontecer em seguida. Para ela, era como se estivesse assistindo ao filme pela primeira vez.

Como adultos, pessoas cujo apego não lhe transmitia segurança tendem a ter dificuldades nas amizades ou nos relacionamentos românticos e sentem desconfiança em relação a seus parceiros, embora raramente lhes ocorra que parte do problema talvez resida nos arquivos ocultos de sua história pessoal. Em vez disso, elas costumam se concentrar no presente, no que está disponível de imediato para sua percepção consciente, porque, afinal, é essa parte consciente da mente que tenta compreender o que está acontecendo. Ela só pode usar material do qual tenha ciência. Assim, achamos que o comportamento de um amigo, as reações de um colega ou talvez outra coisa que não se encaixa num bom relacionamento é que está causando o problema. Não nos ocorre que esses sentimentos que temos em relação aos outros podem estar se apresentando no lugar da verdadeira fonte, que são nossos apegos precoces a nossos pais. Esses passados esquecidos, é claro, podem ser tanto uma bênção quanto uma maldição. Seu efeito se faz sentir também para aqueles, felizes de nós, que têm confiança nos amigos, permitem que os outros se aproximem e que tendem a ter relacionamentos duradouros, felizes e estreitos. Eles acreditam que seus amigos e amantes são pessoas confiáveis, mas também lhes falta a percepção consciente do fato de que grande parte do motivo pelo qual se sentem assim provém de suas experiências quando criança.

Material com direitos autorais

A essência do que estamos discutindo aqui é o *nutricional*, como conceito oposto ao de *natural*. No capítulo anterior, comentamos o natural — como viemos ao mundo equipados de fábrica com a dupla pulsão de preservar nossa segurança física e nos reproduzir. No entanto, a fábrica da evolução deixou uma série de mostradores aptos a receber um ajuste fino, ou seja, começam com uma configuração padrão, mas nossas primeiras experiências o ajustam para o nutricional, a fim de que reflitam com mais exatidão as características específicas de nosso lar e dos ambientes locais, independentemente das forças de evolução, que estão distantes no tempo e são de processamento lento.

O processo de seleção natural é muito vagaroso. Nossas inatas adaptações genéticas ao mundo ocorreram muito, muito tempo atrás. Não há como essa evolução acompanhar o ritmo mais rápido de mudanças, como os atuais avanços da tecnologia e os usos sociais a cujo serviço ela é posta. As culturas humanas e as normas de comportamento social que nos cercam estão mudando numa velocidade muito maior do que a cadência de caramujo dos processos evolucionários biológicos. É por isso que temos o estágio *epigenético* de adaptação, quando o nutricional e o natural se juntam, quando a experiência liga, ou não, certos interruptores comportamentais e fisiológicos que temos embutidos em nossos genes. Esse período formativo — quando nós, como crianças, nos ajustamos rapidamente primeiro de acordo com aqueles que cuidam de nós, e depois com a comunidade e a cultura mais ampla — é de suprema importância para o êxito de nosso desenvolvimento como indivíduos. A nova ciência da epigenética está na linha de frente da compreensão de como esse processo funciona em nosso cérebro e em nosso corpo, e o modo mais simples de pensar em suas descobertas é o seguinte: nós nos tornamos o que nos tornamos

Material com direitos autorais

não apenas através do DNA ou do meio ambiente, mas também da *interação* entre os dois. Essa interação entre genes e experiência, entre nosso passado evolucionário esquecido e nosso passado inicial vivido, constitui nosso destino pessoal.

Como um exemplo desse processo vindo de outro lugar do reino animal, considere o pássaro conhecido como mariposa-azul (*Passerina cyanea*). É uma pequena ave migratória nativa das Américas, que nasce com a capacidade inata de usar o céu noturno, ou "mapas estelares", para voar grandes distâncias. Mas aí está a pegadinha. A evolução não tem como fornecer a esses pássaros um mapa estelar completo e preciso, já adaptado a seu cérebro, porque o padrão das estrelas no céu noturno está em constante e gradual mudança à medida que o universo se expande. O céu noturno de hoje não é o mesmo céu noturno de mil, ou mesmo quinhentos, anos atrás. Assim, a solução que a natureza encontrou para as mariposas-azuis é lhes dar a capacidade inata de absorver rapidamente o padrão do céu noturno que seja exato *para elas*, durante seu próprio período de vida.

Num experimento clássico conduzido no planetário de Flint, Michigan, na década de 1960, Stephen Emlen e Robert T. Longway puseram mariposas-azuis dentro de um receptáculo cuja base era uma almofada encharcada de tinta, de modo que os pés das aves ficavam manchados quando caminhavam sobre essa base. Erguendo-se acima da base e circundando-a, havia um cone de papel que se expandia para cima, como um copo de papel mais estreito na base e mais amplo no topo. Uma tampa de tela mantinha as aves dentro desse cone, mas permitia que enxergassem através da tela. O lugar exato por onde passavam, pisando no cone para subir e olhar para fora, ficava marcado pela tinta que tinham nos pés. Usando esse engenhoso aparato, Emlen e

Material com direitos autorais

Longway expunham as mariposas-azuis a diferentes configurações de estrelas no teto do planetário, que fora isso ficava no escuro; no dia seguinte ao de cada configuração, eles removiam e examinavam os cones de papel para verificar em que direção os pássaros tinham se movido e se orientado. Os pesquisadores podiam mudar o padrão das estrelas como quisessem; podiam, por exemplo, mudar a posição da Estrela do Norte, ou o modo como os astros se moviam uns em relação aos outros. Quando Emlen e Longway mudavam a posição das estrelas no planetário, as aves também mudavam sua orientação, conforme demonstravam, na manhã seguinte, suas pegadas de tinta nos cones de papel. Elas aprendiam um "mapa celeste" enquanto observavam a rotação das estrelas. Como é que essa operação tão incrivelmente maleável acontecia em seus cérebros de pássaro? Elas haviam nascido com um hardware que as capacitava a navegar assim, e durante a experiência faziam o "download" dos mapas vigentes naquele momento, segundo sua localização.[10]

Como revela a dinâmica do apego humano, nós também requeremos alguma montagem e algum ajuste adicionais depois que nascemos. Quando chegamos ao mundo, temos tendências, motivações e objetivos inatos que configuram o efeito da natureza em nós, antecipando em certa medida as condições gerais de nossa vida, mas depois o efeito nutricional assume o comando para nos adaptar às condições que atuam no terreno. As possibilidades naturais se adaptam às realidades nutricionais, especialmente durante nossos primeiros anos, dos quais não temos lembranças.

Muita gente já ouviu falar sobre os famosos estudos de macacos feitos por Harry Harlow na década de 1950.[11] Os estudos eram sobre os problemas sociais de bebês macacos criados sem mãe, lembrando que

Material com direitos autorais

cada um tinha duas mães substitutas — uma mãe de pano e outra de arame. Observando o comportamento dos macacos, Harlow demonstrou que a maciez e a sensação de conforto eram essenciais nessa fase inicial da vida, acima e além da necessidade básica de alimento. Os bebês macacos preferiam estar com a falsa mãe coberta de um estofo macio, apesar de se alimentarem a partir de uma garrafa que se projetava da mãe de arame. O que nem todos sabem em relação a esse experimento é que a mãe de pano também era uma mãe *quente*. Por trás dessa consoladora peça de pano havia uma lâmpada de cem watts.[12] O espaço em torno da mãe de arame era mantido aquecido pelo calor ambiente, mas não a partir de uma fonte direta, como no caso da mãe de pano. Os solitários bebês macacos, privados do calor de sua mãe verdadeira, buscavam uma substituta e preferiam estar com a mãe de pano fisicamente quente. Os macaquinhos mais tristes eram aqueles que haviam sido privados até mesmo de uma fonte física de calor (e de um pano confortador). Até hoje ainda me assombram os filmes a que assisti em minhas aulas de psicologia na faculdade, com essas pobres criaturas encolhidas num canto, sozinhas e se balançando, enquanto os outros macacos corriam e brincavam uns com os outros. O impacto causado por um macaco ter ou não uma mãe substituta de pano ou arame continua muito além da infância, afetando o curso de toda a sua vida social adulta.

De certo modo, Harlow tinha realizado uma versão resumida, símia, do estudo longitudinal no qual Jeff Simpson e seus colegas acompanharam por duas décadas as crianças que realizaram o Teste do Estranho. Os macacos criados sem mãe que se deram melhor mais tarde — não muito bem, mas conseguindo funcionar socialmente — haviam

Material com direitos autorais

tido uma fonte de calor físico na qual se aconchegar e à qual se apegar, mesmo que fosse na forma de uma lâmpada com um torso de pano.

O estudo de Harlow demonstrou que quando os macacos se agarravam à sua pseudomãe de pano, sentir seu calor contra a própria pele os ajudou a estabelecer um certo nível de confiança e apego a seu confortável ainda que curiosamente não reativo progenitor. O fato de nós (assim como os macaquinhos) associarmos com tanta intensidade o calor físico de estar abraçado a nosso progenitor com o calor social de eles serem confiáveis e carinhosos conosco é o lado oposto da astuta e poética conexão que Dante fez entre a frieza física do Nono Círculo do Inferno e a frieza social dos traidores condenados a passar lá a eternidade. A salvação desses bebês macacos com uma mãe de pano foi que o calor ajudou a acionar um interruptor latente em seus cérebros, fazendo a conexão entre o calor físico (de estar aconchegado) e o calor social (posso confiar nessa pessoa, ela cuida de mim e me mantém seguro). É por isso que, comparados com seus irmãos que tinham uma mãe de arame, eles se mostraram depois mais adequados socialmente. Como colegas primatas que somos, então, temos o potencial e a tendência de desenvolver calor social e confiança nos outros se tivermos, quando crianças, uma fonte de calor social (e o interessante é que o estudo de Harlow demonstra que o calor físico pode ser um substituto útil, embora imperfeito, para ele).

John Bowlby, o inglês que foi pioneiro na pesquisa do apego, foi um dos primeiros a notar que as sensações físicas de calor estavam conectadas, no início da vida, a sentimentos de segurança, e que sensações de frio estavam conectadas a sentimentos de insegurança.[13] Em especial com mamíferos que amamentam suas crias, a experiência de ser alimentado, acalentado e protegido está associada à sensação

Material com direitos autorais

física de calor e de intimidade. Como essas duas coisas sempre ocorrem juntas, elas naturalmente ficam associadas na mente. Essa conexão simples é o que nos permite predizer e antecipar eventos em nossa vida — como a luz amarela no sinal de trânsito significa que logo se seguirá uma vermelha, que um relâmpago logo será seguido de um trovão e que no Natal o tio Ed irá perguntar (como sempre): "É pavê ou pacumê?". Nossa experiência precoce com nossos pais, aconchegados por aqueles em quem mais confiamos, nos leva a associar seu calor físico ao "calor social" da confiança e do carinho. Bowlby alegou que essa associação, essa coexperiência de calor físico e calor social, foi tão constante em nossa espécie, e por um período tão longo, que posteriormente a evolução as fez ficar conectadas em nosso cérebro.

Lawrence Williams e eu testamos essa ideia numa situação natural e cotidiana — segurar um copo de café quente ou gelado. Se nosso inconsciente tem registrada uma conexão entre calor físico (como quando se segura um copo com café quente) e calor social (confiar nos outros e ser generoso com eles), então segurar uma coisa quente, como um copo de café quente, deverá aumentar também nosso calor *social*, nosso sentimento de proximidade em relação aos outros. O mesmo quando se segura algo frio (ou quando se sente frio de modo geral), como um copo de café gelado — o que vai incrementar nossos sentimentos de frieza social e distância dos outros. Mas a força dessa associação, o quanto as experiências do calor e do frio nos afetam quando adultos, dependerá de nossas experiências precoces com nossos pais, nosso *apego* a eles quando somos muito pequenos. Esses efeitos de calor e de frio dependem não apenas de nosso passado evolucionário oculto de muito tempo atrás, como também de nosso passado próprio e oculto como crianças.

Material com direitos autorais

Mas primeiro tivemos de testar se segurar algo quente ou frio afetava nossos sentimentos sociais. Em nosso primeiro estudo, replicamos um experimento clássico de formação de impressão feito por Solomon Asch, um dos pioneiros da psicologia social. Asch conduziu um experimento simples no qual apresentou aos participantes apenas seis traços de personalidade que, disse ele, descreviam alguém, e os participantes classificavam com uma nota o quanto gostavam dessa pessoa.[14] Cinco desses traços eram os mesmos para todos que participavam no estudo, mas um era diferente. Metade dos participantes foi informada de que a pessoa que estava sendo descrita era *calorosa*, além de ter os outros cinco traços; e a outra metade leu que a pessoa era *fria*, em adição aos outros. Como você deve presumir, os participantes gostaram mais da pessoa que fora descrita como *calorosa*, além de independente, sensível etc., do que daquela que fora descrita como *fria*, independente, sensível etc.

O que Lawrence e eu fizemos foi simples: repetimos o procedimento de Asch, mas apenas com as cinco palavras que eram as mesmas para todo mundo. Ninguém viu as palavras "caloroso" ou "frio" nas descrições da pessoa sobre a qual estavam lendo. Em vez disso, nós as substituímos por uma experiência real de sentir fisicamente calor ou frio, pouco antes de lerem sobre a pessoa.[15] Será que isso teria o mesmo efeito de ler que a pessoa descrita era calorosa ou fria? Isso só aconteceria se o efeito físico do calor ou do frio estivesse associado, nas mentes dos participantes, com a versão social de calor ou frio, como Bowlby previra, e são Pedro, Dante e Harlow intuíram.

Em nosso estudo, os participantes eram cumprimentados quando chegavam ao saguão do prédio em que ficava o laboratório de psicologia de Yale. Depois, no elevador a caminho do nosso laboratório no quarto

Material com direitos autorais