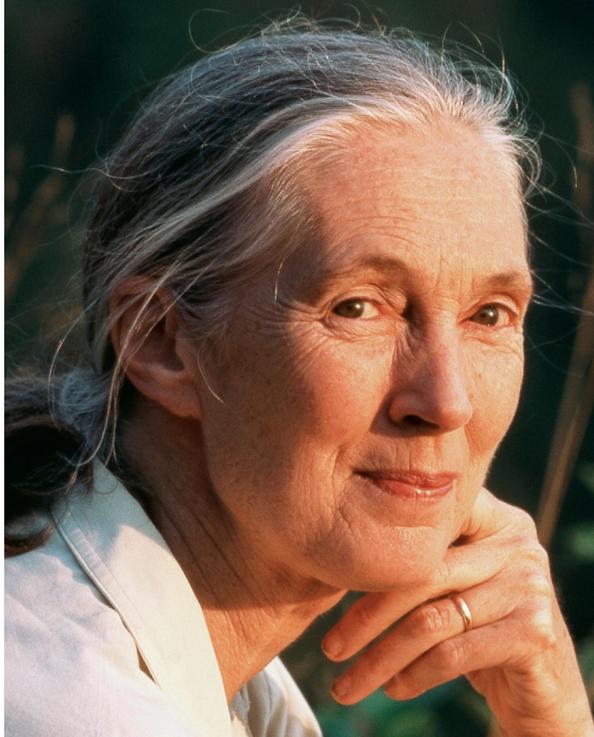


*O livro da*  
**ESPERANÇA**

**JANE GOODALL**

*e* **DOUGLAS ABRAMS**

*com* **GAIL HUDSON**



*Um guia de  
sobrevivência  
para tempos  
difíceis*



SEXTANTE



*O livro da*

# ESPERANÇA



*O livro da*  
**ESPERANÇA**

**JANE GOODALL**  
**e DOUGLAS ABRAMS**

*com* **GAIL HUDSON**



SEXTANTE

Título original: *The Book of Hope*

Copyright © 2021 por Jane Goodall e Douglas Abrams  
Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser  
utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes  
sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Ana Carolina Mesquita e Mariana Mesquita Santana

*preparo de originais:* Ab Aeterno

*revisão:* Mariana Bard e Pedro Staite

*diagramação:* Valéria Teixeira

*capa:* Nick Misoni

*adaptação de capa:* Mirian Lerner | Equatorium

*imagem de capa:* Kristin J. Mosher | Danita Delimont | Alamy | Fotoarena

*impressão e acabamento:* Lis Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

G655L

Goodall, Jane, 1934-

O livro da esperança / Jane Goodall, Douglas Abrams ; tradução Ana  
Carolina Mesquita, Mariana Mesquita. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.  
256 p. : il. ; 21 cm.

Tradução de: The book of hope

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5564-655-9

1. Clima e civilização. 2. Mudança climática. 3. Responsabilidade  
ambiental. 4. Natureza - Efeito dos seres humanos sobre. 5. Justiça ambiental.  
I. Abrams, Douglas. II. Mesquita, Ana Carolina. III. Mesquita, Mariana.  
IV. Título.

23-83511

CDD: 128

CDU: 502.1



---

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

Para minha mãe, Rusty, Louis Leakey e David Greybeard  
– JANE GOODALL

Para meus pais, Hassan Edward Carroll e todos aqueles  
que têm dificuldade em encontrar esperança  
– DOUG ABRAMS



(JANE GOODALL INSTITUTE/BILL WALLAUER)

## Um convite à esperança

Vivemos tempos sombrios.

Em diversas partes do mundo há conflitos armados, discriminação racial e religiosa, crimes de ódio e ataques terroristas. Uma guinada política à extrema direita tem motivado demonstrações e protestos que, frequentemente, se tornam violentos. O abismo que separa ricos e pobres vem aumentando e fomentando raiva e instabilidade. A democracia está sofrendo ataques em vários países. Além disso tudo, a pandemia de covid-19 causou muito sofrimento, mortes, desemprego e caos econômico ao redor do mundo. E a crise climática, temporariamente deixada de lado, representa uma ameaça ainda maior ao nosso futuro – sem dúvida, para toda a vida na Terra como a conhecemos.

As mudanças climáticas não são algo que talvez nos afete no futuro – já estão nos afetando neste exato momento, com alterações nos padrões meteorológicos no mundo inteiro: degelos, aumento do nível do mar, tornados, furacões e tufões catastróficamente poderosos. Em todo o planeta, ocorrem cada vez mais inundações, secas prolongadas e incêndios devastadores. Pela primeira vez, foram registrados incêndios no Círculo Polar Ártico.

“Jane já tem quase 90 anos”, talvez você esteja pensando. “Se ela está ciente do que está acontecendo, como pode escrever sobre esperança? Ela deve estar se iludindo. Não está encarando os fatos.”

Eu *estou* encarando os fatos. E admito que em muitos dias me sinto mal. Nesses dias, parece que os esforços, as dificuldades e os

sacrifícios das muitas pessoas que lutam por justiça social e ambiental, combatendo a discriminação, o racismo e a ganância, são uma batalha perdida. As forças que nos cercam – cobiça, corrupção, ódio, preconceito – são poderosas demais, e talvez estejamos nos enganando ao pensar que conseguiremos derrotá-las. É compreensível que, em alguns momentos, nos sintamos fadados a permanecer imóveis observando o mundo acabar “sem estrondo, num gemido”, como escreveu T. S. Eliot. Durante as últimas oito décadas, presenciei diversos desastres, como o Onze de Setembro, tiroteios em escolas, homens-bomba e muitos outros, bem como o desespero que alguns desses acontecimentos podem causar. Cresci durante a Segunda Guerra Mundial, quando o mundo corria o risco de ser dominado por Hitler e os nazistas. Vivi a corrida armamentista da Guerra Fria, quando o planeta estava sob a ameaça de um holocausto termonuclear, e os horrores de diversos conflitos que condenaram milhões à tortura e à morte. Como todas as pessoas que vivem bastante tempo, passei por diversos períodos sombrios e testemunhei muito sofrimento.

Entretanto, sempre que me sinto deprimida, penso em todas as histórias maravilhosas de coragem, perseverança e determinação daqueles que lutam contra as “forças do mal”. Pois, sim, acredito que exista mal no mundo. Muito mais poderosas e inspiradoras, porém, são as vozes dos que lutam contra ele. E, mesmo quando essas pessoas perdem a vida, a voz delas ainda ecoa para além de sua partida, alimentando-nos de esperança e inspiração – esperança na bondade fundamental desse animal humano estranho e ambivalente, que evoluiu de um ser simiesco há cerca de 6 milhões de anos.

Desde 1986, quando comecei a viajar pelo mundo para falar dos danos sociais e ambientais que nós, humanos, geramos, conheci inúmeras pessoas que me disseram ter perdido a esperança no futuro. Os jovens, sobretudo, estão raivosos, deprimidos ou

simplesmente apáticos, porque acham que comprometemos seu futuro e que não há nada que possam fazer para mudar isso. Embora seja verdade que não apenas comprometemos, como também roubamos seu futuro ao extrair sem parar os recursos finitos do nosso planeta, sem a mínima preocupação com as próximas gerações, creio que ainda há tempo para reverter essa situação.

A pergunta que ouço com mais frequência talvez seja: você acredita, sinceramente, que exista esperança para o mundo? Para o futuro de nossos filhos e netos?

Respondo, com toda a sinceridade, que sim. Acredito que ainda temos uma janela de tempo durante a qual podemos começar a curar o mal que causamos ao planeta – mas essa janela está se fechando. Se nos importamos com o futuro de nossos filhos e netos, se nos importamos com a saúde da natureza, devemos nos unir e agir. *Agora*, antes que seja tarde demais.

E o que é essa “esperança” na qual ainda acredito, que me motiva a continuar lutando? O que realmente quero dizer com “esperança”?

A esperança é um conceito frequentemente mal compreendido. As pessoas tendem a acreditar que ela não passa de um pensamento passivo, um desejo vão: eu tenho a esperança de que algo vai acontecer, mas não ajo para que aconteça. Na verdade, esse é o exato oposto da verdadeira esperança, que requer ação e engajamento. Muitos percebem o estado desesperador em que se encontra o planeta, mas nada fazem, porque se sentem perdidos e desesperançados. Por isso este livro é importante, pois vai – assim espero (!) – ajudar as pessoas a perceberem que suas ações, não importa quão pequenas possam parecer, realmente fazem a diferença. O efeito cumulativo de milhares de ações éticas pode ajudar a salvar e curar o nosso planeta para as gerações futuras. E por que você se importaria em agir, se não acreditasse realmente que faria alguma diferença?

Minhas razões para ter esperança durante estes tempos sombrios se tornarão evidentes neste livro, mas, por enquanto, preciso dizer que, sem esperança, tudo está perdido. Ela é uma característica crucial para a sobrevivência, tendo sustentado nossa espécie desde o tempo dos nossos ancestrais, na Idade da Pedra. Certamente, a minha própria jornada improvável não teria sido possível se eu não tivesse esperança.

No decorrer deste livro, discuti tudo isso e muito mais com meu coautor, Doug Abrams. Doug propôs que fosse concebido em formato de diálogo, semelhante a *Contentamento*, que ele escreveu com o Dalai Lama e o arcebispo Desmond Tutu. Nos capítulos a seguir, Doug figura como narrador, compartilhando as conversas que tivemos na África e na Europa. Com a ajuda dele, agora posso partilhar com você o que aprendi sobre a esperança no decorrer da minha longa vida e do meu estudo sobre a natureza.

A esperança é contagiosa. Suas ações vão inspirar outras pessoas. É meu sincero desejo que este livro ajude você a encontrar conforto em momentos de aflição, direcionamento em momentos de incerteza, coragem em momentos de temor.

Você está convidado a se juntar a nós nesta jornada rumo à esperança.

*Jane Goodall, Ph.D., Dama do Império Britânico,  
Mensageira da Paz das Nações Unidas*

1

.....

O que é a esperança?





Rompendo a barreira que se acreditava haver entre nós e o restante do reino animal, mas que nunca existiu. (JANE GOODALL INSTITUTE/HUGO VAN LAWICK)

## *Uísque e feijão à moda suaili*

Era a noite da véspera do início de nossas conversas. Eu estava nervoso, pois havia muito em jogo. O mundo parecia mais carente de esperança do que nunca, e, nos meses que se passaram desde que entrara em contato com Jane para perguntar se ela se interessaria em escrever um livro sobre suas razões para ter esperança, o tema não saía da minha cabeça. O que é a esperança? Por que a temos? É algo concreto? Pode ser cultivada? Existe realmente alguma esperança para a nossa espécie? Eu sabia que o meu papel era fazer as perguntas que todos nós nos fazemos quando enfrentamos adversidades e passamos por momentos de desespero.

Jane é uma heroína mundial que viaja o mundo há décadas como mensageira da esperança, e eu estava ansioso para entender sua confiança em nosso futuro. Da mesma forma, queria saber de que maneira ela mantivera a esperança durante sua própria vida de pioneira, sempre tão desafiadora.

Enquanto eu preparava minhas perguntas, ansioso, o telefone tocou.

– Você gostaria de vir jantar com minha família? – perguntou Jane.

Eu havia acabado de aterrissar em Dar es Salaam e disse que ficaria lisonjeado em jantar com a família dela. Seria uma chance não apenas de conhecer o ícone, mas de vê-la como mãe e avó, participar de uma refeição em família e, conforme eu suspeitava, beber uísque.

Não é fácil encontrar a casa de Jane, pois não existe um endereço formal. É necessário percorrer um bom trecho de estradas de terra até chegar próximo à residência de Julius Nyerere, o

primeiro presidente da Tanzânia. Tive medo de chegar atrasado, enquanto o taxista tentava, sem sucesso, encontrar a entrada correta no bairro arborizado. O sol avermelhado descia rapidamente e não havia postes de luz para nos guiar.

Quando finalmente achamos a casa, Jane me recebeu na porta com um sorriso acolhedor e olhar penetrante. Seus cabelos brancos estavam presos em um rabo de cavalo e ela usava uma camisa verde e calças cáqui, que pareciam o uniforme de um guarda-florestal. Em sua camisa, havia o logotipo do Jane Goodall Institute (JGI – Instituto Jane Goodall), com os símbolos da organização: um perfil de Jane; um chimpanzé; uma folha, representando o meio ambiente; e uma mão, representando os seres humanos – que, na opinião dela, precisavam tanto de proteção quanto os chimpanzés.

Jane tem 86 anos, mas, inexplicavelmente, não parece ter envelhecido muito desde que foi a Gombe pela primeira vez, onde posou para a capa da *National Geographic*. Eu me pergunto se ter esperança e propósito mantém a pessoa jovem para sempre.

O que mais se destaca, porém, é a determinação de Jane, que irradia de seus olhos castanhos como uma força da natureza. Foi essa mesma determinação que a levou a cruzar o mundo para estudar os animais na África e a manteve viajando ao longo das últimas três décadas. Antes da pandemia de covid-19, ela passava mais de trezentos dias por ano dando palestras sobre os riscos da destruição ambiental e a perda dos habitats naturais. Finalmente, o mundo está começando a escutá-la.

Sabendo que Jane gosta de degustar um pouco de uísque à noite, levei de presente uma garrafa de seu favorito, Johnnie Walker Green Label. Ela o aceitou, mas me disse, mais tarde, que eu deveria ter comprado o mais barato, Red Label, e doado a diferença para sua organização de proteção ambiental, o JGI.

Na cozinha, Maria, sua nora, preparava uma refeição vegetariana com pratos típicos da Tanzânia. Havia arroz de coco servido

com feijão cremoso à moda suaíli, lentilha e ervilha com um pouco de amendoim triturado, *curry* e coentro, além de espinafre refogado. Jane diz que não liga para comida, mas não posso dizer o mesmo a meu respeito, de modo que já estava com água na boca.

Ela colocou meu presente sobre um balcão, perto de uma enorme garrafa de quatro litros e meio de uísque The Famous Grouse. Os netos adultos de Jane a surpreenderam com o presente e explicaram que, na verdade, é mais barato comprar em grande quantidade e que duraria por toda a estadia dela. Eles moram na casa em Dar es Salaam, para onde Jane se mudou quando se casou pela segunda vez, embora, naquela época, ela passasse a maior parte do tempo em Gombe. Atualmente, Jane visita a casa apenas duas vezes ao ano, por períodos curtos, já que também viaja a Gombe e outras cidades da Tanzânia.

Para ela, uma dose de uísque é um ritual noturno, bem como uma oportunidade de relaxar e, quando possível, brindar com amigos.

– Tudo começou – explicou ela – porque eu e minha mãe sempre bebíamos uma dose à noite quando eu estava em casa. Continuamos brindando uma à outra pontualmente às sete, onde quer que eu estivesse no mundo.

Ela também descobriu que, quando suas cordas vocais ficam cansadas após muitas entrevistas e palestras, um golinho de uísque as revigora e possibilita que ela volte a falar.

– Quatro cantores de ópera e uma famosa cantora de rock me disseram que esse truque também funciona para eles – disse.

Eu me sentei ao lado de Jane à enorme mesa na varanda, enquanto ela e a família riam e contavam histórias. À luz das velas, a buganvília densa que nos cercava mais parecia o topo de uma floresta.

Merlin, seu neto mais velho, tem 25 anos. Alguns anos antes, aos 18, ele mergulhou em uma piscina vazia, depois de uma



Jane com sua família em Dar es Salaam. Da esquerda para a direita: o neto, Merlin; o meio-irmão dele, Kiki, filho de Maria; o neto, Nick, meio-irmão de Merlin; a neta, Angel; e o filho, Grub. (JANE GOODALL INSTITUTE/ CORTESIA DA FAMÍLIA GOODALL)

noitada com os amigos, e quebrou o pescoço. O acidente mudou sua vida, pondo fim às baladas. Hoje, assim como sua irmã, Angel, ele segue os passos da avó e trabalha com preservação ambiental. Jane, matriarca discreta, estava sentada à cabeceira da mesa, visivelmente orgulhosa.

Jane aplicou repelente nos tornozelos e brincou que os insetos não são vegetarianos. “Mas apenas as fêmeas sugam o sangue”, disse ela. “Os machos vivem do néctar das plantas.” Aos olhos da ambientalista, os mosquitos são apenas mães que tentam sugar um pouco de sangue para nutrir a prole. Sua explicação não diminuiu minha aversão a esses inimigos históricos da humanidade.

Após uma pausa na conversa e nas histórias, queria fazer a Jane as perguntas que vinham rondando minha mente desde que decidimos escrever juntos um livro sobre a esperança.

Nascido e criado em Nova York e, de certa forma, um céptico, devo admitir que eu desconfiava da esperança. Parecia uma resposta frágil, uma aceitação passiva: “Vamos esperar pelo melhor.” Talvez uma panaceia ou uma fantasia. Uma negação consciente ou a fé cega à qual nos agarramos apesar dos fatos e da difícil realidade da vida. Eu temia ter falsas esperanças. De certa maneira, até mesmo o cinismo parecia mais seguro. Seguramente, o medo e a raiva pareciam respostas mais úteis, prontas para disparar o alarme, em especial em momentos de crise, como o atual.

Eu também desejava saber a diferença entre a esperança e o otimismo, se Jane já tinha perdido a esperança alguma vez e como mantê-la viva em tempos sombrios. Essas perguntas, porém, teriam que esperar até a manhã seguinte, pois já era tarde e o jantar estava terminando.

### *A esperança é real?*

Quando voltei no dia seguinte – um pouco menos nervoso – para começar nossa conversa sobre a esperança, Jane e eu nos sentamos em sua varanda, em cadeiras dobráveis de madeira, antigas e firmes, com assento e encosto forrados de lona verde. Olhávamos



Angel trabalha no programa Roots & Shoots, do JGI, e Merlin ajuda a desenvolver um centro educativo em uma antiga floresta perto de Dar es Salaam. (K 15 PHOTOS/FEMINA HIP)

para um quintal tão repleto de árvores que era quase impossível avistar o oceano Índico logo adiante. Uma porção de aves tropicais cantava, cacarejava, guinchava e emitia seus chamados. Dois cães resgatados vieram se enrodilhar aos pés de Jane, e um gato miava atrás de uma tela de mosquitos, insistindo em contribuir na conversa. Jane parecia um *são Francisco de Assis* moderno, rodeada de animais e protegendo-os.

– O que é a esperança? – comecei. – Como *você* a define?

– A esperança – disse Jane – é o que nos permite seguir adiante apesar das adversidades. É o que desejamos que aconteça, mas devemos estar preparados para trabalhar arduamente a fim de concretizar esse desejo. – Jane sorriu. – É como ter esperança de que esse livro seja bom. Mas ele não o será se não nos esforçarmos.

Eu sorri.

– Sim, definitivamente tenho esperança de que esse livro seja bom. Se é como você diz, então esperança requer ação?

– Não acredito que toda esperança requiera ação, porque, às vezes, não há nada que se possa fazer. Se você está preso em uma cela sem um motivo justo, não tem como agir, mas ainda assim pode ter esperança de sair dali. Tenho me comunicado com um grupo de ambientalistas que foram julgados e receberam sentenças longas por usarem armadilhas fotográficas para registrar a presença de vida selvagem. Eles vivem na esperança de um dia serem libertados por meio das ações de outras pessoas, porém eles mesmos não podem agir.

Parecia que ação e intervenção eram importantes para gerar esperança, mas que ela poderia sobreviver até mesmo na cela de uma cadeia. Um gato preto com o peito branco saiu da casa e pulou no colo de Jane, aninhando-se confortavelmente com as patas dobradas sob o corpo.

– Eu me pergunto se os animais têm esperança – falei.

Jane sorriu.

– Bem, olhe o exemplo de Bugs – disse ela, fazendo carinho no gato. – Quando ele estava dentro de casa durante todo esse tempo, suspeito que estivesse “esperando” que, em algum momento, o deixassem sair. Quando ele quer comida, mia bastante e se roça nas minhas pernas, arqueando as costas e balançando o rabo, pois essas ações frequentemente surtem o efeito desejado. Tenho certeza de que ele faz isso na esperança de ser alimentado. Pense em seu cachorro esperando você na janela de casa. Isso é claramente uma forma de esperança. Os chimpanzés costumam ficar irritados quando não conseguem o que querem. Essa é uma forma de esperança frustrada.

Parecia que a esperança não era algo reservado apenas aos humanos, mas eu sabia que voltaríamos ao que torna a esperança única na mente humana. Por enquanto, queria entender como a esperança difere de outro termo com o qual é frequentemente confundida.

– Muitas tradições religiosas citam a esperança com o mesmo sentido de fé. A esperança e a fé são a mesma coisa?

– A esperança e a fé são muito diferentes, não é mesmo? – disse Jane, mais como uma afirmação do que como uma pergunta. – A fé é quando você, de fato, acredita na existência de um poder intelectual por trás do universo, que pode ser traduzido como Deus ou Alá, ou algo assim. Você acredita em Deus, o Criador. Acredita na vida após a morte ou em qualquer outra doutrina. Isso é fé. Podemos *acreditar* que essas coisas são verdade, mas não há como termos *certeza*. Entretanto, podemos saber em qual direção queremos ir e *esperar* que seja o caminho certo. A esperança é mais humilde do que a fé, já que ninguém pode prever o futuro.

– Você disse que a esperança requer que trabalheamos arduamente para fazer com que aquilo que desejamos aconteça de fato.

– Bem, em certos contextos, a esperança é essencial. Veja o pesadelo ambiental que estamos vivendo. Certamente esperamos

que não seja tarde demais para consertar as coisas, mas sabemos que essa mudança não acontecerá a menos que façamos algo.

– Então, ao agir, nos tornamos mais esperançosos?

– Uma coisa alimenta a outra. Você não vai agir se não tiver esperança de que suas ações tragam algum resultado positivo. Assim, você precisa de esperança para agir, mas, quando age, gera mais esperança. É um processo que se retroalimenta.

– Então, o que é a esperança realmente? Uma emoção?

– Não, não é uma emoção. É um aspecto da nossa sobrevivência.

– É uma habilidade de sobrevivência?

– Não é uma habilidade. É algo inato, mais profundo. É quase uma dádiva. Vamos lá, me ajude a pensar em outra palavra.

– Ferramenta? Recurso? Poder?

– Pode ser “poder”. Ou “ferramenta”. Alguma coisa assim. Mas não uma ferramenta elétrica!

Eu ri da piada dela.

– Não é uma furadeira?

– Não, nada de furadeiras – disse Jane, rindo também.

– Um mecanismo de sobrevivência...?

– Está melhor, mas menos mecânico. Hum... – Jane refletiu, tentando encontrar a palavra mais adequada.

– Impulso? Instinto? – falei.

– Na verdade, é uma característica de sobrevivência – concluiu ela, finalmente. – É isso. É uma característica humana de sobrevivência, sem a qual deixamos de existir.

Se era uma característica de sobrevivência, me perguntei se algumas pessoas tinham mais do que outras, se era possível desenvolvê-la em períodos particularmente estressantes e se ela já havia perdido a esperança alguma vez.

## CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

