

"Nosso cérebro ancestral está em descompasso com o mundo contemporâneo, e este livro mostra o que podemos fazer a respeito."

- Dra. Anna Lembke, autora de *Nação dopamina*

O CÉREBRO EM EVOLUÇÃO

Como se adaptar e florescer em um
mundo para o qual não fomos feitos



Dr. Paul Goldsmith

Os estudos de caso presentes neste livro partem de relatos ficcionalizados, baseados em experiências reais de pacientes que atendi ao longo dos anos. Qualquer semelhança com pessoas vivas ou mortas é mera coincidência. A única exceção é o caso inspirador de Bob, incluído aqui mediante autorização expressa.

Para PKL e a cascata

INTRODUÇÃO

O cérebro antigo em um mundo moderno

Vivemos numa era de paradoxos. A humanidade nunca teve acesso a tanto volume de conhecimento, ferramentas e abundância material. Somos capazes de editar genes, explorar a inteligência artificial e trocar mensagens instantâneas com qualquer lugar do planeta, mas apesar dessas conquistas extraordinárias, os níveis de estresse, ansiedade e depressão nunca foram tão altos. O burnout virou lugar-comum, a solidão só aumenta, e até pessoas consideradas bem-sucedidas costumam sentir uma insatisfação persistente. Por que, apesar de todo esse progresso, há tanta gente sentindo que algo não vai bem?

Este livro oferece uma resposta. Como neurologista e neurocientista evolutivo, constato todos os dias que nosso cérebro – moldado ao longo de milhões de anos para garantir a sobrevivência em um mundo antigo – luta para funcionar de forma ideal no ambiente em rápida transformação em que vivemos. O mundo mudou em um ritmo estarrecedor, mas grande parte das estruturas centrais do cérebro continua sendo a mesma. Esta obra explora como o descompasso entre conexões ancestrais e vida moderna molda tudo: nossas emoções, o processo de tomada de decisões, os relacionamentos, a saúde mental e até nossas estruturas sociais.

Em essência, nosso cérebro é uma ferramenta de continuidade – seu papel principal é garantir que sobrevivemos tempo suficiente para transmitir nossos genes. Tudo o mais – emoções, impulsos, senso de propósito – emerge dessa função fundamental. Esse princípio básico explica por que

nos comportamos de determinada forma, por que reproduzimos certos padrões de pensamento e atitude e por que temos tanta dificuldade em lidar com a vida moderna.

A maior parte dos livros de psicologia e neurociência foca em ilustrar a complexidade do cérebro ou em dar conselhos práticos para melhorar o bem-estar mental. Este livro faz uma ponte entre as duas abordagens. Começamos pelos processos fundamentais aprimorados pela evolução – aqueles que comandam a emoção e a motivação – e avançamos até as sofisticadas faculdades que nos tornam humanos de fato. Ao longo do caminho, revelamos não apenas por que as coisas dão errado, mas o que você pode fazer a respeito.

A ideia central é que muitas das dificuldades modernas – do estresse crônico à ansiedade social e à dificuldade de manter o foco – não são falhas pessoais, mas reflexos de um descompasso fundamental entre o ambiente para o qual o cérebro foi preparado e aquele em que vivemos hoje. Ao reconhecer isso, conseguiremos parar de nos culpar por supostas inadequações e começar a fazer mudanças significativas – seja adaptando comportamentos, seja moldando ambientes para se ajustarem melhor ao cérebro que temos.

O livro segue uma abordagem de dentro para fora, começando pelas estruturas mais profundas e antigas do cérebro – os circuitos centrais que regulam a sobrevivência e impulsionam nossas motivações fundamentais – e avançando de modo gradual para as partes mais recentes, responsáveis por áreas como pensamento complexo, interação social e raciocínio abstrato. Cada capítulo se concentra em determinada função essencial do cérebro, explorando suas origens evolutivas, como se manifesta na vida moderna e o que acontece quando é levada ao limite.

No caminho, vamos explorar a neurologia clínica, aprendendo com pacientes cujas condições revelam os princípios fundamentais do cérebro quando algo sai errado, e também com pessoas comuns cujas lutas e conquistas lançam luz sobre as consequências cotidianas de nossa herança evolutiva.*

* É importante saber que a neurologia estuda não apenas o cérebro, mas também a medula espinhal, os nervos e os músculos.

Compartilharei premissas-chave de nossa herança evolutiva que moldam nossa experiência como humanos, as quais chamei de “princípios da condição humana”. Exploraremos os avanços mais recentes da neurociência e maneiras práticas de trabalhar com nosso cérebro ancestral – e não contra ele – para vivermos de forma mais saudável e feliz. Também examinaremos como a sociedade está evoluindo, ainda que nem sempre com sistemas otimizados para o cérebro que temos. Enquanto moldamos o ambiente, somos também moldados por ele, e reconhecer essa dualidade pode ajudar a nos orientar na vida moderna com mais eficácia.

Espero que ao fim deste percurso você enxergue, com clareza renovada, seu cérebro e suas dificuldades. Este não é um livro de autoajuda tradicional, mas espero que ele traga uma compreensão profunda das forças que moldam pensamentos e ações e de como fazer escolhas melhores – não apenas como indivíduos, mas como sociedade. Se quisermos viver bem hoje, o primeiro passo é compreender o mecanismo ancestral que se encontra dentro da nossa cabeça.

CAPÍTULO 1

O cérebro da continuidade

*John era um professor aposentado de 67 anos e juiz de paz em exercício. Ele havia sido encaminhado a mim por agravamento de tremores musculares e fraqueza. Estava magro. Talvez tivesse perdido massa muscular. Eu ainda não saberia dizer. O corpo dele estava escondido sob um pesado terno de tweed e uma gravata com nó inglês – um traje que transmitia a confiança agora abalada por seus piores medos. Seria a doença do neurônio motor, uma condição que paralisa lentamente, confinando o indivíduo a um túmulo em vida?**

Ao examinar John, percebi diversos sinais característicos. A língua enfraquecida e trêmula, os músculos atrofiados ao redor de escápulas, bíceps e mão esquerda. Quando bati em seu tendão do bíceps, o braço dele deu um salto repentino, fazendo-o explodir em uma risada inesperada. Sua esposa mencionou que ele vinha rindo de coisas triviais, e que no instante seguinte começava a chorar. Essa labilidade emocional era parte do quebra-cabeça diagnóstico, algo que sugeria degeneração não apenas dos nervos motores periféricos, mas também de suas conexões no lobo frontal, resultando em prejuízos ao controle das emoções. Eu precisava dizer a ele que seus piores temores tinham razão de ser.

* Também conhecida como esclerose lateral amiotrófica (ELA) ou doença de Lou Gehrig – em referência a um jogador de beisebol norte-americano que perdeu as forças no meio de uma temporada e morreu dois anos depois, aos 38 anos.

Apesar do prognóstico sombrio, John se recusou a aceitar que não havia tratamentos que retardassem os efeitos da doença. Buscou terapias alternativas no exterior, mantendo a esperança mesmo com a progressão dos sintomas – do uso de bengala para andador, em seguida para a cadeira de rodas manual e então para a elétrica. Quando sua deglutição ficou prejudicada e ele perdeu a fala, optou por uma sonda de alimentação e ventilação domiciliar, passando a se comunicar por movimentos oculares. Sua família, persistente, mantinha a orientação do tratamento completo em qualquer pneumonia que surgisse.

O que nos impulsiona a continuar lutando, a seguir mesmo quando tudo parece jogar contra? Esse desejo inato de seguir em frente, essa vontade de viver, é imensamente forte. É um instinto primal, mais pronunciado quando se trata de nossos filhos, como evidenciam as histórias dilacerantes de pais que lutam para manter vivos bebês com uma degeneração cerebral catastrófica. Contudo, como demonstra John, essa tendência está presente em todas as idades, às vezes até o fim da vida.

Para viver bem no mundo moderno, é essencial compreender esses instintos e qual foi o processo que determinou sua criação em nosso cérebro. Como observou o filósofo antigo Heráclito: “A única constante na vida é a mudança.”¹ Esse paradoxo está no cerne de nossa existência biológica: para atingir a persistência, a vida precisa se adaptar e evoluir o tempo todo. Começaremos do início, com uma compreensão fundamental de como esse princípio da mudança possibilita a continuidade da vida em si.

Perpetuação

Para entender as emoções e motivações complexas que experimentamos no cotidiano, precisamos começar descartando os adornos do cérebro e observando os circuitos básicos – as funções centrais – que determinam o humor e as motivações. Eles são estabelecidos quando somos embriões com um cérebro em formação, posto que são evolutivamente preservados – isto é, vêm se mantendo sem grandes alterações por milhões de anos e estão presentes em muitas outras espécies. A complexidade é acrescida a essa base.

Se essas camadas extras orientam muitas de nossas interações com o mundo, podemos nos perguntar: por que precisamos dessas funções básicas? Para que servem? O que estão tentando alcançar? Afinal, por que ter um cérebro? Ao descer até o núcleo evolutivo para entender por que pensamos e nos comportamos de determinada forma, torna-se mais fácil constatar por que muitas práticas psicológicas e de autoajuda funcionam – e por que outras, embora bem-intencionadas, não acertam o alvo. Compreender esses princípios não apenas esclarece o que funciona, mas também nos torna mais propensos a aplicar esses conselhos na vida.

O impulso supremo por trás de qualquer comportamento humano é a perpetuação de nossos genes. Tudo o mais é secundário. Foi por isso que John e sua família continuaram se agarrando a qualquer esperança, apesar das evidências em contrário, é por isso que há audiências nos tribunais de justiça para decidir casos envolvendo pais desesperados. Mas é também por isso que perseguimos as paixões e as miudezas do cotidiano – porque nos aborrecemos com certas coisas e porque certos detalhes que parecem pequenos ou triviais para alguns dão alegria para outros. Todos esses impulsos, sensações, emoções e experiências têm as mesmas raízes.

Começamos examinando nossa herança evolutiva – de onde viemos e que forças nos impulsionam. Como espécie, precisamos explorar nosso passado, presente e futuro.

Se os seres humanos não tivessem um instinto reprodutivo, nós não existiríamos. Você deve conhecer o darwinismo e a lei de sobrevivência do mais apto, segundo a qual os traços mais adequados a determinado ambiente são os mais propensos a serem transmitidos. Mas o que “aptidão” significa de verdade para o cérebro? Para compreender de fato por que o impulso reprodutivo é necessário para a vida e o que nosso cérebro evoluiu para fazer, precisamos primeiro entender os princípios fundamentais da “sobrevivência” ou, de forma mais ampla, da perpetuação ou persistência. Esses princípios regem tudo, desde o objeto inanimado mais simples até o organismo vivo mais complexo. Ao começar pelas coisas mais básicas e explorar como persistem no tempo, lançamos os alicerces para revelar as formas cada vez mais sofisticadas pelas quais a vida humana, impulsionada pelo cérebro, garante a própria perenidade.

Se você já caminhou ao longo de falésias ou de um desfiladeiro, passou

por alguma formação rochosa, certamente seus olhos foram atraídos pelo brilho de um elemento cristalino dentro das camadas geológicas ou pelas camadas sobrepostas de diferentes estratos de rocha. Talvez você tenha se perguntado há quanto tempo elas estariam ali e o que “viram” como observadoras, desde o nascimento da biologia até os dias atuais.

As rochas continuam existindo porque suas estruturas são estáveis. Se forem submetidas a intenso calor e pressão resultantes de cataclismos planetários, essa longevidade pode ter fim, mas até lá elas vão se perpetuando. Então qual é a conexão entre estabilidade e continuidade? Para responder essa pergunta, precisamos investigar como a estabilidade e a continuidade se manifestam de formas diferentes em sistemas inanimados e biológicos, e assim compreender as origens da vida.

No início de tudo, quando os blocos fundamentais da biologia estavam em formação, um caldeirão de moléculas básicas repousava em rochas porosas, repletas de minerais, nos mares da Terra. A imensa maioria dessas moléculas logo se desintegrou ou mesmo ficou ali, isolada, como uma observadora solitária da evolução planetária. Contudo, algumas reagiram de modo aleatório entre si para formar estruturas mais complexas. Em algumas dessas reações – ainda que raras –, moléculas adquiriram determinada estrutura que lhes conferia uma propriedade muito especial: atuar como molde, permitindo que outras moléculas próximas formassem uma estrutura semelhante, aninhando-se a ela. Se múltiplas moléculas se uniam de maneira organizada, formavam uma estrutura cristalina – mais estável e, portanto, mais propensa a persistir. Rochas são, de modo geral, grandes estruturas cristalinas – moléculas aglutinadas em uma forma tão estável que é capaz de continuar sobrevivendo indefinidamente. É por isso que gostamos de construir casas de pedra.

Mas o que distingue organismos vivos dessas rochas que parecem ser eternas? A diferença fundamental reside na escala e na natureza do processo de replicação: moléculas biológicas podem se desprender de suas estruturas originárias, levando adiante informação e incorporando variação pelo caminho. Essa mobilidade e flexibilidade permite a evolução de sistemas vivos. Por outro lado, as moléculas em uma rocha estão presas, ligadas a suas vizinhas de forma rígida e em grande escala. Embora torne as rochas muito estáveis, isso também significa que elas não podem se

adaptar nem evoluir. Em termos de longevidade, elas vencem a disputa, mas é fato também que não conseguiriam, por exemplo, mandar um foguete para a Lua.

Por sua vez, a natureza de pequena escala e de ciclos repetitivos com a obtenção de melhorias ao longo do tempo de multiplicação biológica permite que sistemas vivos se transformem em uma diversidade de estruturas com novas funções e possibilita o surgimento da inteligência. Contudo, o lado negativo dessa falta de estabilidade é que as estruturas biológicas são “frágeis” em essência, propensas a ser destruídas pelas forças da natureza ou por outra estrutura biológica que tenha adquirido características ligeiramente superiores.

A evolução da vida

A vida começou a partir do caldo primordial de substâncias químicas básicas, quando surgiu um tipo de molécula com capacidade de criar cópias de si mesma – as biomoléculas. É talvez aqui que ocorre a inflexão entre o vivo e o inanimado. Afinal, o que é vida? Para fins dessa discussão, proponho entendê-la como uma estrutura que desaparece (morre), mas garante sua continuidade pelo fato de ter gerado uma cópia. Estruturas moleculares como as rochas, por outro lado, quando destruídas por cataclismos geológicos ou planetários, desaparecem sem deixar um legado, pois não têm a capacidade de se replicar.

Para aquelas moléculas com capacidade de multiplicação, mas não tão “bem-sucedidas” a ponto de formar estruturas superestáveis como as rochas, o processo replicador nem sempre produziu cópias idênticas. Às vezes, apareciam diferenças aleatórias, e muito raramente uma dessas modificações resultava em uma diferença funcional. Se a nova função conferisse vantagem na replicação, comparada ao restante do conjunto de moléculas, então essa forma molecular específica passava a predominar, tornando-se a mais disseminada – o darwinismo em ação.

A partir daí, ocorreram repetidos ciclos de complexidade crescente. Moléculas passaram a ser capazes de se combinar com outras moléculas. Sua forma e sua carga elétrica permitiram que um conjunto inteiro de

peças se encaixasse, como um vasto acervo de peças de quebra-cabeça de formatos aleatórios sendo testado até que emergisse a formação capaz de produzir a melhor imagem. Um conjunto de moléculas podia desencadear a formação de outras, levando por fim ao fluxo DNA-RNA-proteína. Esse é o núcleo da biologia molecular: o DNA armazena informação genética; essa informação é copiada para moléculas de RNA, que, por sua vez, fornecem as instruções para construir e organizar as proteínas, blocos fundamentais das células.

O processo continuou tomando proporções cada vez maiores, com essas proteínas adquirindo de modo aleatório diferenças de forma e se combinando em superestruturas, que seriam identificadas como células. Algumas células duravam mais do que outras. Chamamos essas de “melhores”, no sentido de serem “mais capazes de perdurar”. À medida que as células evoluíam, começaram a criar estruturas multicelulares, e algumas delas se mostraram mais aptas do que outras em termos de sobrevivência.

Em última análise, toda a vida como a conhecemos está sujeita ao processo de seleção natural, que garante a perpetuação dos traços que favorecem a sobrevivência e a reprodução. Embora isso talvez pareça distante da nossa realidade, nossa herança fundamental reside na combinação entre a necessidade de continuidade – não estaríamos aqui se não houvesse uma etapa anterior – e da natureza frágil e efêmera da biologia. Em outras palavras, para existirmos, precisávamos de algo capaz de transmitir instruções para replicação, mas com instabilidade suficiente para permitir uma consequente evolução. Essa é nossa constituição genética, com os processos evoluídos que aumentam a probabilidade de replicação de nossos genes e de sua transmissão às futuras gerações. Nossos dilemas e dificuldades são produtos dessa evolução: os esforços no trabalho, as picuinhas com colegas, as paixões reveladas por nosso histórico de busca na internet – tudo remonta a esse impulso de persistir. De moléculas a mentes, nossa forma existe em função de si mesma, mas para dar continuidade ao que veio antes.

Princípio da condição humana:

A vida persiste por meio de nós, não em nós.

As quatro eras da evolução

Esse processo de evolução biológica, de seleção natural, tem sido incrivelmente sofisticado, com mudanças graduais e incrementais no decorrer de bilhões de anos, otimizando a função conforme o ambiente. Mas como passamos desses aglomerados multicelulares a formas que caminham e falam, capazes de, modestamente, se autodenominarem *sapiens*? Quatro eras contribuíram para o design dos seres humanos.

A primeira – o estágio formativo descrito antes – durou espantosos 3 bilhões de anos. Nesse período, células individuais otimizaram seus processos para extrair energia do ambiente marinho e utilizá-la para gerar mais células. Ao final dessa era, as células haviam quase atingido a perfeição.

Na segunda era, elas se conectaram para formar organismos multicelulares, com o aparecimento de tecidos e órgãos – massas separadas de células, cada uma com uma função específica. Aprendizagem, memória e coordenação dos órgãos se tornaram então essenciais. Com esse intuito, algumas dessas estruturas se alongaram e formaram células nervosas – isto é, neurônios: mensageiros especiais, projetados para levar informações por todo o corpo. Em animais com estrutura simétrica, a configuração interna funcionava melhor com um feixe de neurônios atuando como um conector entre o centro e outro agrupamento deles na extremidade – como um cockpit, fazendo o processamento –, voltado para o exterior. Isso se desenvolveu com o tempo, até resultar em animais com cabeça, dentro da qual se encontra um cérebro – uma coleção de neurônios. Aperfeiçoamentos adicionais nos levaram dos vermes aos peixes, e destes aos répteis.

A terceira era viu os mamíferos evoluírem a partir dos répteis e o surgimento da lactação, o que permitiu que a prole fosse alimentada e assim tivesse um processo de desenvolvimento mais longo. O fato de não precisar nascer totalmente formado e pronto para sobreviver por conta própria abre um leque maior para aprimoramentos pós-natais, como a expansão do cérebro, que, caso ocorresse no útero, não passaria pela pelve da mãe sem ser esmagado até virar gelatina. Esse acréscimo de tempo permitiu uma influência ambiental muito maior sobre o crescimento e a configuração do cérebro, em vez de depender exclusivamente de instintos fixos. Esse foi um

fator crucial para possibilitar a evolução dos primatas, mas, na vida moderna, tornou-se uma vulnerabilidade importante para nós.

Na quarta era, de 2 a 3 milhões de anos atrás, o gênero *Homo* surgiu: mamíferos evoluídos, com cérebros muito maiores. O *Homo sapiens*, a nossa espécie, apareceu pela primeira vez na África, há cerca de 300 mil anos. É provável que as primeiras populações tenham perecido antes que uma onda posterior migrasse para a Eurásia, entre 70 mil e 50 mil anos atrás, espalhando-se então por todo o globo. *Homo sapiens* é uma entre várias espécies do gênero *Homo* que já existiram, muitas delas ao mesmo tempo. Espécies de um mesmo gênero compartilham muitas características, mas ainda são distintas entre si, como leões e tigres, que pertencem ao gênero *Panthera* mas têm atributos únicos. Voltando ao nosso gênero, para conter qualquer arrogância do *Homo sapiens*, você deve saber que nosso cérebro tem tamanho similar ou até menor que o do *Homo neanderthalensis*, um grupo de humanos que viveu até cerca de 40 mil anos atrás.* Então por que conseguimos nos perpetuar e eles não?

Embora nossa capacidade individual de processamento fosse menor do que a dos neandertais, a força do *Homo sapiens* residia na habilidade de compartilhar conhecimento e colaborar. Nenhum ser humano sozinho poderia realizar as tarefas complexas das quais muitos de nós hoje dependem: fabricar um iPhone, um carro ou até uma camisa. Você pode argumentar que esta última seria possível, mas lembre-se de que essa tarefa envolve o cultivo do algodão, a produção de máquinas de tecelagem e a fabricação de botões. Para criar coisas engenhosas são necessários cooperação e um conjunto de mecanismos de controle neurológico – elementos que ao mesmo tempo nos equipam para o mundo moderno e, como veremos em capítulos posteriores, atrapalham nosso cotidiano.

Essas quatro eras de desenvolvimento nos deixaram incrivelmente complexos e ao mesmo tempo básicos. Um óvulo fertilizado, que contém

* Os neandertais que habitavam latitudes mais setentrionais tinham cérebros maiores, talvez como resultado de um maior córtex visual. A inteligência varia de acordo com nossa definição. Jogadores de futebol têm mais inteligência computacional pé-visuoespacial do que cientistas nucleares.

todas as informações necessárias para criar um ser humano, tem apenas 1,6 gigabyte de informação: menos de 1% da memória de um iPhone. Pode ser desconcertante imaginar tanta informação compactada, mas a complexidade costuma se originar de processos muito simples.

Pense em uma pedra sendo lançada em um lago. Círculos concêntricos ondulam a partir do ponto de impacto. Lance duas pedras de locais diferentes – as ondulações interagem de forma previsível. Então lance dez pedras, cada qual de um lugar. Se não víssemos o lançamento das pedras e observássemos apenas o padrão na água, ele pareceria altamente complexo, impossível de interpretar. Agora jogue milhares de pedras – não ao mesmo tempo, mas em uma sequência temporal específica. O padrão na água é muito mais complexo. Se essa sequência de lançamentos for repetida com o mesmo exato padrão, o mesmo número de pedras e o mesmo ritmo, a mudança resultante na superfície da água será idêntica, uma após a outra. O propósito das pedras não é criar complexidade, mas é isso que acontece. A evolução é semelhante, transmitida por nosso minúsculo conjunto de genes. Ela não tem propósito em si. Não há plano de design nem intenção. A complexidade apenas emerge de um conjunto muito compacto de instruções, assim como na analogia das pedras.

É importante levar em consideração o tempo necessário para realizar tudo isso: 2 bilhões de anos para o surgimento de uma célula básica, 1 bilhão de anos para células especializadas e mais 500 milhões de anos para conectar essas células e formar um verme básico, com o layout cerebral que herdamos. Depois disso, variações adicionais foram meros aprimoramentos no projeto central – os mamíferos apareceram 300 milhões de anos depois, os primatas, outros 60 milhões de anos mais tarde, e os primeiros ancestrais humanos (*homininis*), há apenas 5 milhões de anos. Os humanos modernos (*Homo sapiens*) existem há 300 mil anos. Para colocar isso em perspectiva: nós surgimos há apenas 0,01% do tempo de existência da vida na Terra.

A parte difícil, aquela que levou mais tempo para ser solucionada, foi justo a primeira – chegar a ponto de uma única célula ter reações químicas eficientes, realizando processos de sinalização, percepção e execução de ações. A partir daí, não foi preciso mais do que um pequeno pulo para, na sequência, surgir a inteligência humana. De fato, foi apenas nos últimos 12

mil anos, após a Revolução Agrícola, que as civilizações humanas começaram a remodelar de modo significativo o mundo ao redor, acelerando vertiginosamente nos últimos séculos, com o rápido desenvolvimento tecnológico. Passaram-se meros duzentos anos desde a Revolução Industrial, e apenas algumas décadas desde a Revolução Digital.

O nosso ambiente se transformou em uma velocidade muito maior que a da adaptação evolutiva, levando a um descompasso entre nossos instintos antigos e as exigências do mundo moderno. Permanecemos presos, gostemos ou não, a mecanismos de controle projetados para nosso ambiente ancestral. É como tentar rodar o software mais recente e complexo em um computador ultrapassado – ele funciona, mas tem dificuldade de acompanhar as demandas. Processamos todas as informações que chegam do mundo exterior por meio de sistemas obsoletos, que operam de uma forma específica, aperfeiçoados para desafios antigos. Esse processamento, por sua vez, resulta em ações, comportamentos e pensamentos que impactam o mundo a nosso redor.

Falaremos adiante sobre o que são de fato impulsos e emoções. Em termos evolutivos, felicidade, tristeza, raiva, ciúme, medo – ou qualquer outro sentimento que dê cor a nossos dias – são meros fenômenos que nos ajudam a persistir melhor do que outros organismos concorrentes, ou que poderiam ter feito isso no passado. Portanto, tristeza ou ciúme não devem ser considerados negativos por si sós, mas sim emoções que surgiram porque tiveram uma função útil, ao menos em um contexto histórico.

Princípio da condição humana:

*A evolução não se interessa pela nossa felicidade,
mas ainda assim podemos otimizá-la.*

A natureza humana, embora adaptável, é quase toda pré-programada. A maneira que estruturamos a sociedade será falha sem essa compreensão, e a forma como organizamos nossa vida pessoal, conduzimos nossas tarefas diárias e abordamos nossa trajetória será problemática sem necessidade. É importante entender quais são nossos impulsos básicos, com que finali-

dade evoluíram e por que agora se encontram tantas vezes em desalinho. Assim seremos capazes de moldar uma versão melhor de nós mesmos.

O que isso significa para você?

Lembre-se de que estamos aqui apenas em nome da perpetuação da espécie. Essa é a nossa natureza. A evolução não tem interesse em gentilezas. A tendência a ser amável é apenas uma ferramenta que surgiu por causa de sua utilidade para obter a persistência. Aliás, é importante frisar que não desejamos necessariamente adotar tudo o que é natural. Tendências “úteis” do ponto de vista evolutivo podem ser desagradáveis ou até bastante nocivas, embora costume-se ver aquela estratégia publicitária de chamar algo de “natural” para sugerir que é bom. A dor, por exemplo, é uma resposta natural destinada a evocar aversão – como se afastar ou permanecer imóvel – quando nos ferimos, mas, numa mesa de cirurgia, a maioria de nós optaria pela anestesia em vez da dor “natural”.

Sob muitos aspectos, nascemos como antiguidades – nosso cérebro e nosso corpo são relíquias evolutivas, projetadas para um mundo que não existe mais. No entanto, devemos nos orientar pelas complexidades da vida moderna com esse kit ancestral. Ao longo deste livro, veremos como o descompasso entre o design cerebral e a realidade moderna molda tudo, da saúde mental às interações sociais. Compreender essa lacuna é fundamental não apenas para sobreviver, mas para viver com plenitude.

Princípio da condição humana:
Fomos otimizados para o ambiente de outrora.

John, nosso paciente com doença do neurônio motor, morreu em paz, em casa, assistido por uma excelente equipe de cuidados paliativos. Sua história nos lembra de que, embora nem sempre tenhamos controle sobre os desfechos, podemos escolher nossa forma de reagir a eles. E nunca estamos de fato sozinhos. A esperança é de que futuros pacientes enfren-

tando uma situação tão terrível ou qualquer outro desafio possam passar por esses momentos com um entendimento mais profundo, com equilíbrio e serenidade.

Nesta exploração inicial das bases evolutivas de nosso cérebro, abordamos alguns princípios fundamentais que devem nos acompanhar ao longo deste livro. No cerne de tudo o que fazemos reside o conceito de persistência. Os circuitos centrais que regem nossas emoções, motivações e decisões evoluíram há milhões de anos e permaneceram em grande parte inalterados. A evolução nunca priorizou a felicidade, mas sim a sobrevivência. Medo, desejo e necessidade de conexão social existem porque, em algum momento, ajudaram nossos ancestrais a persistir em ambientes hostis e imprevisíveis. No mundo moderno, porém, esses instintos nem sempre nos servem tão bem. Ao compreender as forças que moldaram nossa mente, podemos aprender a nos movimentar melhor hoje, adaptando-nos de maneiras que nos ajudem a prosperar, não apenas persistir.

Implicações práticas

Quando nos vemos soterrados por emoções ou adotando comportamentos que parecem contraproducentes, devemos lembrar que essas respostas não são por si só falhas ou irracionais: elas são o legado de antigos mecanismos de sobrevivência que talvez já não nos sirvam mais no mundo moderno. Reconhecer isso é crucial para desenvolver estratégias que funcionem junto a nossa herança evolutiva, não contra ela. Essa percepção abre portas para duas ações fundamentais: ajustar o ambiente para garantir o bem-estar e aprender a moldar nossas respostas. Exploraremos essas estratégias adiante.

No próximo capítulo, vamos examinar os mecanismos que o sistema de recompensa interno do cérebro utiliza para moldar cada um de nossos gestos e sentimentos.

DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- 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 (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 milhões de livros vendidos)
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)



Este e outros títulos do nosso catálogo estão disponíveis em audiolivro.

sextante.com.br

