

"O cinismo está nos deixando doentes. Jamil Zaki tem a cura. Este livro é um raio de sol para dias sombrios." – Adam Grant, autor de *Potencial oculto*

# ESPERANÇA PARA CÉTICOS

COMO A CIÊNCIA DA EMPATIA PODE NOS  
AJUDAR A RESGATAR A BONDADE,  
A GENEROSIDADE E A CONFIANÇA NUM  
MUNDO DOMINADO PELO CINISMO

## JAMIL ZAKI

DIRETOR DO LABORATÓRIO DE NEUROCIÊNCIA SOCIAL DE STANFORD



*A esperança não é um bilhete de loteria a que a pessoa pode se agarrar sentada no sofá, sentindo que está com sorte. Ela é o machado que serve para derrubar as portas numa emergência.*

– REBECCA SOLNIT

# Introdução

**S**empre senti inveja de Emile Bruneau. Ambos éramos professores de psicologia. Ambos usávamos a ciência do cérebro para estudar as conexões humanas e esperávamos que nosso trabalho pudesse ajudar as pessoas a se conectarem de modo mais eficaz. Como apresentávamos nossas pesquisas nas mesmas convenções e escapávamos para beber martínis em muitos bares de hotéis, acabamos ficando amigos.

Emile devia provocar inveja em muitas pessoas. Ex-jogador de rúgbi, com um maxilar bem marcado, chamava atenção aonde fosse – e ia a todos os lugares possíveis. Trabalhou para promover a paz na Irlanda do Norte, cruzou a África do Sul de bicicleta e enfrentou um campeão de luta greco-romana na Mongólia. Em casa, montou um Ford Modelo A, criava abelhas e construiu para os filhos uma casa na árvore mais elaborada que alguns apartamentos de Nova York. Suas realizações profissionais eram igualmente impressionantes: na Universidade da Pensilvânia, Emile fundou o Laboratório de Neurociência da Paz e do Conflito, um centro pioneiro no desenvolvimento de ferramentas científicas para superar o ódio.

A contribuição de Emile foi de suma importância, mas o que eu mais invejava nele era sua esperança. Isso pode soar estranho, se você levar em conta o que eu faço para ganhar a vida. Durante duas décadas estudei a gentileza e a empatia, ensinando a importância dessas virtudes a pessoas do mundo inteiro. Isso fez de mim um embaixador não oficial dos melhores anjos da humanidade, e frequentemente fui chamado para incutir nas pessoas fé umas nas outras.

Mas durante todo esse tempo convivi com um segredo. No fundo sou um cínico, com tendência a enxergar o que há de pior nos outros. Isso começou cedo: minha vida familiar era caótica e me levou a ter dificuldade para confiar nas intenções de quem quer que fosse. Desde então encontrei inspiração na ciência e uma base emocional mais forte em novos relacionamentos. Meu laboratório e eu descobrimos que a maioria das pessoas valoriza a compaixão acima do egoísmo, que doar dinheiro ativa partes do cérebro semelhantes às que são ativadas quando comemos chocolate e que ajudar os outros a superar o estresse alivia o nosso estresse.<sup>1</sup> A mensagem do nosso trabalho é simples: existe bem *em* nós, e ele *nos* faz bem.

No entanto, há uma diferença entre entender uma coisa e senti-la. Conheci especialistas em felicidade infelizes e pesquisadores de meditação estressados. Às vezes cientistas são atraídos pelo que têm dificuldade de encontrar na própria vida. Talvez eu tenha passado esse tempo todo fazendo um mapa da bondade humana na esperança de localizá-la mais facilmente na vida real.

No entanto, recentemente senti que ficou ainda mais difícil encontrar o bem nos outros. Emile e eu nos conhecemos em 2010. Na década seguinte, a polarização, a desigualdade, a depressão e o nível do mar aumentaram. No meu círculo social, testemunhei amigos trabalhadores e brilhantes com problemas para conseguir emprego – que dirá para alcançar algo parecido com o sonho americano. Criei uma conta no X (na época era Twitter) para seguir outros cientistas e deparei com uma enxurrada de ofensas, mentiras e autopromoção. O estado da Califórnia pegou fogo e o vinhedo para onde minha mulher e eu tínhamos viajado foi devastado. No nosso aniversário de casamento percorremos os restos calcinados da propriedade, imaginando quantos outros lugares do mundo ficariam assim, e quando. Eu podia citar de cor provas da existência da gentileza que havíamos obtido no meu laboratório e em uma dezena de outras pesquisas, mas, à medida que o mundo parecia se tornar cada vez mais ganancioso e hostil, meus instintos se recusavam a seguir os dados científicos.

Emile foi uma das poucas pessoas com quem compartilhei essa reflexão. Durante muitas conversas, ele tentou ressuscitar minha esperança. Dizia que nossa pesquisa científica podia ensinar às pessoas sobre a bondade que existe dentro delas e os medos que mantêm essa bondade encoberta, como

o sol por trás das nuvens. A ideia era conduzirmos as pessoas na direção da comunidade e da justiça – os verdadeiros valores delas.

Os monólogos corajosos de Emile pareciam ingênuos e às vezes me faziam pensar se tínhamos mesmo tanta coisa assim em comum. Ele havia testemunhado o ódio em cinco continentes. De onde tirava tanto otimismo? Sua positividade parecia fruto de uma ilusão ou sinal de que havia crescido cercado de privilégios.

Até que um dia conversamos sobre a infância dele, e ficou claro que eu estava enganado. Pouco depois de Emile nascer, sua mãe passou a ser atormentada por vozes cruéis, zombeteiras, tão inevitáveis para ela quanto imperceptíveis para todas as outras pessoas. Ela havia desenvolvido uma esquizofrenia séria e passou o restante da vida em guerra contra a própria mente, incapaz de criar Emile.

No entanto, quando estavam juntos, a mãe o protegia do caos que existia dentro dela. “Ela jamais deixou que aquela escuridão me afetasse”, lembrou ele. “Mesmo quando estava nas profundezas do desespero, me dava apenas luz.”<sup>2</sup> Ouvindo Emile contar sua história, percebi que ele era tudo, menos ingênuo. Tinha visto de perto como o carinho podia crescer em meio à dor imensa. Ao lutar pelo que temos de melhor, Emile não tinha o luxo de enxergar apenas o que havia de bom em nós. Sua esperança era como a ternura de sua mãe: uma escolha desafiadora.

Em 2018, essa esperança seria testada outra vez. A tela de seu laptop parecia mais escura a cada noite. Logo vieram as dores de cabeça. Como neurocientista, ele reconheceu os sinais de alerta, pediu para fazer uma tomografia e descobriu o câncer no cérebro que tiraria sua vida dois anos depois, aos 47 anos. A tragédia afetou tanto ele quanto sua família. Os filhos de Emile, com 4 e 6 anos, cresceriam sem o pai. Sua mulher, Stephanie, perderia o companheiro amado. Décadas de trabalho se perderiam e o mundo ficaria privado das ideias de Emile.

No entanto, algo mais acontecia dentro dele. Emile me escreveu dizendo que estava tomado por “uma consciência de tudo que há de belo no mundo”. Todos vamos morrer, dizia, mas a maioria das pessoas não sabe quanto tempo tem. Ele estava decidido a preencher seus últimos dias com senso de comunidade e propósito. Recém-saído da cirurgia para remover o tumor, reuniu um grupo de pesquisadores em casa e propôs um desafio: “Nosso

objetivo deve ser mais radical do que apenas fazer um bom estudo científico.” Como Emile, eles iriam a lugares devastados pela guerra, falariam com pessoas que sofriam e fariam a ciência trabalhar pela paz. “Podemos caminhar pelas trevas e espalhar a luz.”

Emile morreu em 30 de setembro de 2020.<sup>3</sup> Muitas pessoas ficaram de luto por ele, que era um pai, um cientista e um amigo inspirador. Eu também fiquei de luto por sua visão de mundo. Emile acreditava que a esperança é como a luz que guia os nossos caminhos. Se isso era verdade, o mundo parecia escurecer à medida que a pandemia da Covid-19 ganhava força. Tal como nos últimos instantes do crepúsculo, ficava cada vez mais difícil enxergar qualquer coisa à frente.

Naquele ano, a fenda que separava minha persona otimista da minha vida interior sombria se alargou até virar um cânion. Escolas, hospitais e empresas me convidavam para falar sobre meu trabalho e ajudá-los a sentir esperança, mas a minha havia desaparecido. Pelo Zoom, sentado na sala de estar, eu celebrava a gentileza humana com pessoas ao redor do mundo. Assim que a tela apagava, eu voltava à rolagem infinita de notícias desoladoras.

Mas meu trabalho é ser curioso em relação à mente humana, e depois de um tempo comecei a analisar meu próprio cinismo. Ele é uma visão de mundo sedutora, sombria e simples. Simples demais até para conseguir explicar qualquer coisa. O cinismo me encorajava a esperar o pior das pessoas, mas o que me dava esse direito? Ele me dizia que o futuro seria horrível, mas como saber? O que o cinismo estava fazendo comigo? Com todos nós? Em pouco tempo aprendi que ele desgasta a cola psicológica que nos une. A confiança – a disposição de mostrar suas vulnerabilidades aos outros – é uma expressão da crença de que eles farão a coisa certa. É assim que a esperança vive entre as pessoas. Ao erodir a confiança, o cinismo rouba nosso presente juntos e embota os futuros que poderíamos imaginar.

Eu vivia pensando em Emile. Como ele havia conseguido manter uma positividade espantosa mesmo sabendo que a vida seria interrompida? Outras pessoas seriam capazes de fazer o mesmo em seus momentos mais sombrios? Essas perguntas deram início a uma jornada científica que mudou a minha mente e a uma jornada pessoal que mudou a minha vida. Explorando décadas de pesquisas, descobri que o cinismo não é só pre-

judicial, muitas vezes é ingênuo. A esperança e a confiança, ao contrário, têm mais sabedoria do que a maioria das pessoas pensa. Além disso, são competências que podemos desenvolver por meio de hábitos mentais e comportamentais. Eu gostaria de ter conhecido essas práticas antes, mas hoje sou grato por elas e acredito que vale a pena compartilhá-las.

Este livro explica por que tantas pessoas se sentem como eu me sentia e como qualquer um pode aprender a pensar mais como Emile.

**AS CONVERSAS QUE TIVEMOS** naqueles bares de hotéis não eram nenhuma novidade. Há milhares de anos as pessoas já discutiam se a humanidade é egoísta ou generosa, cruel ou gentil. Mas nossas respostas mudaram recentemente.

Meus pais imigraram para os Estados Unidos em 1972. Naquele mesmo ano, um projeto chamado Pesquisa Social Geral (GSS, na sigla em inglês) iniciou uma sondagem em escala nacional, fazendo levantamentos regulares com pessoas de todos os níveis sociais sobre uma variedade de assuntos. O país ao qual meus pais chegaram não era um mar de rosas. A Guerra do Vietnã estava chegando ao fim, mas os protestos continuavam a todo vapor. Agentes do Governo Nixon invadiram a sede do Comitê Nacional do Partido Democrata, o que desencadeou o escândalo do Caso Watergate. As tensões raciais eram intensas.<sup>4</sup>

Mesmo assim, em comparação com o momento atual, os Estados Unidos de 1972 eram uma utopia de confiança. Naquele ano, quase 50% dos americanos entrevistados pela GSS concordaram que “a maioria das pessoas é confiável”. Em 2018 apenas 33% concordavam com essa afirmação.<sup>5</sup> Se a confiança fosse dinheiro, sua desvalorização seria equivalente à da queda da bolsa durante a Grande Recessão de 2008. Mas, ao contrário da economia, a recessão da confiança não teve recuperação. E a desconfiança não é apenas um problema dos Estados Unidos. Uma pesquisa internacional realizada em 2022 revelou que, em 24 de 28 países, a maioria das pessoas declarou desconfiar dos outros.<sup>6</sup>

A humanidade perdeu a fé na humanidade e perdeu ainda mais fé nas instituições. Entre 1970 e 2022,<sup>7</sup> a porcentagem de americanos que confiavam na presidência caiu de 52% para 23%, o número dos que confiavam nos

jornais caiu de 39% para 18%, o número dos que confiavam no Congresso caiu de 42% para 7% e o dos que confiavam nas escolas públicas caiu de 58% para 28%. Talvez estejamos certos em suspeitar de políticos e comentaristas da TV. Mas o cinismo coletivo tem consequências. A confiança não é dinheiro, mas é igualmente vital para a saúde, a prosperidade e a democracia. A falência do banco social pode derrubar rapidamente essas três coisas.

Quando a confiança é desvalorizada, o cinismo cresce. Neste momento, ele parece vencer a corrida para se tornar o estado de espírito da década de 2020. E por que não seria assim? A cultura está repleta de predadores, esquemas de pirâmides financeiras e desinformação. É razoável concluir que as pessoas só estão interessadas em si mesmas. Mas inúmeros estudos já demonstraram que crenças baseadas no cinismo corroem relacionamentos, comunidades, economias e a própria sociedade.

Isso prejudica as pessoas em praticamente todos os níveis que os cientistas conseguem avaliar. Dezenas de trabalhos acadêmicos\* mostraram que os cínicos manifestam mais depressão, bebem em excesso com mais frequência, ganham menos dinheiro e até morrem mais cedo do que os não cínicos.<sup>8</sup> No século XVII, o filósofo Thomas Hobbes se tornou o porta-voz intelectual do cinismo. Seu livro *Leviatã* argumenta que as pessoas precisam de um governo para controlá-las, porque, se forem deixadas por conta própria, as vidas humanas serão “maldosas, embrutecidas e curtas”. Poucas frases capturam tão bem a visão cínica da vida. Mas, ironicamente, as palavras de Hobbes descrevem melhor os próprios cínicos.

Quando falo em “cínicos”, você pode imaginar um determinado tipo de pessoa: o misantropo tóxico, com ar de superioridade, destilando desprezo. Mas não se trata de uma categoria fixa, como neozelandeses ou anestesistas. O cinismo é um espectro. *Todos* temos momentos de cinismo – ou, como no meu caso, anos de cinismo. A questão é: por que tantos de nós acabamos assim, se isso nos faz tão mal?

Um dos motivos é o fato de que nossa cultura glamouriza o cinismo e esconde seus perigos promovendo três grandes mitos.

---

\* Este livro baseou-se em diversos trabalhos em ciências sociais. E todos podem ser encontrados nas notas. Se você desejar saber mais sobre as pesquisas que sustentam as afirmações feitas aqui, veja o Apêndice B: “Avaliando as evidências”.

*Mito nº 1: O cinismo é inteligente.* Qual é o oposto de um cínico? Essa é fácil: um tolo, burro, otário, cujo otimismo ingênuo o deixa suscetível a ser enganado. Esse estereótipo revela a crença muito difundida de que pessoas cínicas são mais inteligentes do que as não cínicas. Mas o senso comum está errado. Na verdade, os cínicos se saem *pior* em testes cognitivos e têm mais dificuldade de identificar um mentiroso do que os não cínicos.<sup>9</sup> Quando presumimos que todo mundo quer se dar bem à custa dos outros, não nos damos ao trabalho de descobrir como as pessoas realmente são. Enquanto os crédulos confiam cegamente nos outros, os cínicos *desconfiam* cegamente.

*Mito nº 2: O cinismo traz segurança.* Todo ato de confiança é uma aposta social. Quando colocamos nosso dinheiro, nossos segredos ou nosso bem-estar nas mãos de outra pessoa, ela passa a ter poder sobre nós. E a maioria dos que confiam nos outros vai quebrar a cara em algum momento. Esses momentos ficam marcados em nós, diminuindo nossa disposição a voltar a correr riscos.<sup>10</sup> Como jamais confiam em alguém, os cínicos nunca perdem.

Por outro lado, jamais ganham também. Recusar-se a confiar nos outros é como jogar pôquer desistindo de todas as mãos antes de começar. O cinismo nos protege dos predadores, mas acaba com todas as oportunidades de colaboração, amor e vida comunitária, pois todas essas coisas requerem confiança. E, embora nos lembremos para sempre das pessoas que nos fizeram mal, é mais difícil nos dar conta dos amigos que *poderíamos ter feito* se não fôssemos tão fechados.

*Mito nº 3: O cinismo é moralmente correto.* Será que a esperança não é um privilégio? Nem todo mundo pode se dar ao luxo de esperar o melhor das pessoas, sobretudo quem já foi prejudicado por um sistema cruel. Num mundo marcado pela injustiça, talvez pareça insensível dizer às vítimas que elas deveriam enxergar o lado bom. Talvez os otimistas usem a esperança para fingir que os problemas não existem, ao passo que os cínicos lançam luz sobre eles.

Essa ideia é intuitiva, mas está invertida: o cinismo *realmente* mostra às pessoas o que está errado, embora acabe com a possibilidade de qualquer coisa melhor. Não há como mudar um sistema falido se ele for um espelho que reflete nossa natureza falida. Então por que se dar ao trabalho de fazer alguma coisa? Nos momentos de maior cinismo eu me

sentia moralmente paralisado. Parei de fazer trabalho voluntário e de ir a manifestações, e passei a me perguntar por que meus amigos mais ativos se dispunham a fazer isso. Outros cínicos tendem a agir do mesmo modo, deixando de votar e de participar de movimentos sociais com mais frequência do que os não cínicos.

O cinismo não é uma visão de mundo radical, e sim uma ferramenta do status quo.<sup>11</sup> Isso é útil para as elites, e os especialistas em desinformação semeiam a desconfiança para controlar melhor as pessoas. Políticos corruptos conseguem se proteger convencendo os eleitores de que *todo mundo* é corrupto. As empresas de mídia e os órgãos de imprensa comercializam o julgamento e a indignação. Nossa cinismo é produto deles – e os negócios vão de vento em popa.

Nossas crenças influenciam o modo como tratamos os outros, e isso determina como eles agem em relação a nós. Os pensamentos mudam o mundo, e o cinismo está transformando o mundo em um lugar mais cruel, triste e doentio. Tudo isso é profundamente impopular. Os americanos confiam uns nos outros menos do que antes, mas 79% deles também acham que as pessoas confiam muito pouco.<sup>12</sup> Detestamos os adversários políticos, porém mais de 80% das pessoas temem a polarização. A maioria quer uma sociedade baseada na compaixão e na conexão, mas o cinismo nos convence de que as coisas só vão piorar, não importa o que façamos. Assim, acabamos não fazendo nada e elas realmente pioram.

**SEGUNDO UM MITO ANTIGO**, a esperança chegou à Terra como parte de uma maldição. Prometeu roubou o fogo dos deuses e Zeus se vingou com um “presente”. Ordenou a Hefesto que moldasse a primeira mulher, Pandora, e a ofereceu ao irmão de Prometeu. Pandora recebeu de presente um pote de barro – que Zeus lhe disse para jamais abrir. Mas ela não resistiu à curiosidade e levantou a tampa. De dentro saíram todos os males do mundo: doença e fome para o corpo, rancor e inveja para a mente, guerra para as cidades. Percebendo seu erro, Pandora se apressou em fechar o pote, deixando apenas a esperança do lado de dentro.

Mas o que a esperança estava fazendo ali, para começo de conversa, junto com as desgraças? Algumas pessoas acreditam que a esperança era

a única coisa boa que havia dentro do pote, e mantê-la presa nos condenou ainda mais. Outros acham que ela combina perfeitamente com as outras maldições.<sup>13</sup> O filósofo Friedrich Nietzsche disse que a esperança é “o pior dos males, porque prolonga o tormento do homem”. Talvez você concorde. A esperança tem sido representada como um delírio e até mesmo como algo tóxico, que leva as pessoas a ignorar seus problemas e os problemas do mundo.

Os cientistas enxergam a questão de outro modo. O psicólogo Richard Lazarus escreveu: “Ter esperança é acreditar que algo de positivo, que no momento não está presente na nossa vida, ainda pode se materializar.” Em outras palavras, a esperança é uma reação aos problemas, não uma fuga. Se o otimismo diz que as coisas *vão* melhorar, a esperança diz que elas *podem* melhorar. O otimismo é idealista; a esperança é prática. Ela nos dá um vislumbre de um mundo melhor e nos instiga a lutar por ele.

Qualquer um de nós pode praticar a esperança. Emile fazia isso. Via o mesmo mundo que a maioria de nós enxerga, mas, em vez de se refugiar no cinismo, optava por trabalhar pela paz, desenvolver o sentimento de comunidade e viver de acordo com seus princípios. Para mim, e para muitos que o conheceram, a positividade de Emile parecia sobrenatural. Temperamento, experiência, vontade ou uma combinação alquímica desses três elementos o levaram a ter uma mente e um coração com os quais todos poderíamos aprender.

Este livro é a minha tentativa de disseminar as lições dele. Com o apoio de sua esposa, Stephanie, falei com familiares, amigos de infância, treinadores, companheiros de equipe e colegas de Emile. Viajei a lugares importantes para ele e li anotações que ele jamais compartilhou. Por meio de dezenas de conversas marcadas por lágrimas e gratidão, obtive uma compreensão mais profunda de quem Emile era e de como se tornou essa pessoa. Então, inesperadamente, comecei a perceber sua presença. Quando era tomado pelo sarcasmo ou pelo cinismo – o que acontecia com frequência –, eu começava a ouvir sua voz: primeiro só de vez em quando, depois com frequência; primeiro baixinho, depois com clareza.

Pouco depois de receber o diagnóstico, Emile escreveu para Stephanie: “Como neurocientista, aprendi que o cérebro não enxerga o mundo, apenas o interpreta. Assim, perder meu corpo não é uma perda, afinal de

contas. O que sou para você é um reflexo de sua mente. Estou e sempre estive aí, em você.” Enquanto escrevia este livro, tive a experiência estranha e solene de testemunhar Emile ganhar vida dentro da minha mente, vindo de algum lugar que está além deste mundo. Ele me ensinou mais do que eu poderia imaginar.

Aqui Emile vai ensinar a você também. Ele buscava a paz do mesmo modo que os médicos buscam a cura. Se as doenças são aberrações na função do corpo, Emile via o conflito e a crueldade como doenças da saúde social. Ele e seus colegas diagnosticaram os gatilhos que inspiram o ódio e a partir daí desenvolveram tratamentos psicológicos para reduzir o conflito e cultivar a compaixão.

*Esperança para célicos* usará uma abordagem semelhante à da nossa perda de fé uns nos outros. Logo você poderá diagnosticar os sintomas do cinismo em si e nos outros, entender suas causas e perceber como ele colabora para incontáveis doenças sociais, desde uma epidemia de solidão até a “Grande Demissão” nos locais de trabalho ao redor do mundo e a erosão da própria democracia.

Quando entendemos a doença, podemos tratá-la. Nessa missão, Emile era menos um médico do que um paciente milagroso. Se o cinismo é um patógeno, Emile tinha uma resistência incomum a ele. Se uma pessoa é imune a uma peste disseminada, testamos seus genes ou seu sangue em busca de pistas para combater a doença. Sondei a vida de Emile em busca de escolhas e experiências que o ajudaram a praticar a esperança.

Ao fazer isso, aprendi que uma ferramenta poderosa que ele usava para atacar o cinismo era o *ceticismo*: a relutância em aceitar afirmações sem provas. O cinismo e o ceticismo costumam ser confundidos, mas são totalmente diferentes. O cinismo é a falta de fé nas pessoas, ao passo que o ceticismo é a falta de fé em nossas suposições. Os cínicos imaginam que a humanidade é péssima; os célicos coletam informações para saber em quem confiar. Eles se apegam pouco às crenças e aprendem rapidamente. Emile era um *cético esperançoso*, combinando seu amor pela humanidade com uma mente precisa e curiosa.

Essa disposição mental nos apresenta uma alternativa ao cinismo. Em termos culturais, estamos concentrados na ganância, no ódio e na desonestidade, de modo que a humanidade hoje passou a ser altamente subestimada.

da. Em diversos estudos, a maioria das pessoas não consegue se dar conta de quão generosos, dignos de confiança e com mente aberta os outros realmente são. O cidadão médio subestima o cidadão médio.

Se você tem alguma semelhança com o cidadão médio, tenho uma boa notícia: é provável que as pessoas sejam melhores do que você imagina. Ao adotar o ceticismo – passando a prestar atenção em vez de tirar conclusões precipitadas –, você encontrará muitas surpresas agradáveis. Como as pesquisas deixam claro, a esperança não é um modo ingênuo de encarar o mundo, mas uma resposta condizente com os melhores dados disponíveis. Esse é um tipo de esperança que até os cínicos podem abraçar, e uma chance de escapar das armadilhas mentais que fisgaram tantos de nós.

Aqui você descobrirá o que apontam décadas de estudos científicos sobre cinismo, confiança e esperança, inclusive trabalhos do meu laboratório, e conhecerá pessoas que usam a esperança como um machado para derubar portas. Conheceremos uma diretora que recuperou uma escola do ensino médio considerada “perigosa” empoderando seus alunos e um CEO que substituiu a cultura de competição pela cooperação em sua empresa. Uma seguidora do QAnon que descobriu que a família significa mais que conspirações e um recluso no Japão que encontrou sua voz através da arte. Na história de cada um deles testemunharemos como a mente pode evoluir, fortalecendo as comunidades e reimaginando o futuro.

Ao longo do livro também apresentarei estratégias e hábitos para cultivar o ceticismo esperançoso. Se você quiser se aprofundar mais, o Apêndice A oferece um guia prático. Mas, se vou pedir que você lute contra o cinismo, devo seguir meu próprio conselho. Foi o que tentei recentemente. A partir dos dados científicos, repensei minha atitude como pai, fiz experimentos com a mídia que consumo, passei a falar mais com desconhecidos e tentei superar meu catastrofismo com relação ao clima. Boa parte desse trabalho foi doloroso ou constrangedor. Mas aos trancos e barrancos ele me mudou. Notei que os relacionamentos se tornaram mais fortes, a confiança aumentou, o otimismo cresceu.

Em geral, o cinismo não passa de uma perspectiva baseada na falta de boas evidências. Assim, ser menos cínico é uma questão de perceber melhor as coisas. Espero que este livro ajude você a enxergar o bem que existe nos outros e a trabalhar na direção do mundo em que a maioria de

nós deseja viver. A voz cínica dentro de cada um de nós nos diz que já sabemos tudo sobre as pessoas. Mas a humanidade é muito mais bela e complexa do que um cínico imagina e o futuro é muito mais misterioso do que eles pensam.

O cinismo é como óculos sujos que cada vez mais gente coloca no rosto à medida que o tempo passa. Quero ajudar você a tirá-los. Acho que vai se surpreender com o que encontrará.

## **PARTE 1**

Desaprendendo  
o cinismo

# 1

## Sinais e sintomas

O cinismo é uma doença social, mas antes de tratá-lo precisamos entender o que ele é e como nos afeta. Qualquer diagnóstico é um trabalho de investigação. Os sintomas são as pistas, os sinais externos que apontam para alguma coisa errada dentro do corpo: dores, mãos formigando e tontura podem indicar anemia. Se a dor é no peito, a causa pode ser mais assustadora. O significado de cada sinal muda de acordo com o contexto.

Os psicólogos usam as palavras e as ações como indícios para a mente das pessoas. Se você não sente mais prazer em suas atividades prediletas, pode estar deprimido. Se é a alma da festa, provavelmente é extrovertido. Podemos diagnosticar o cinismo desse modo, mas é um trabalho complicado, porque o sentido dessa palavra mudou ao longo dos anos. Recuando no tempo, descobrimos que as origens do cinismo têm pouco a ver com sua forma atual de desalento.

### Esperança oculta: os cínicos da Antiguidade

O detetive ficcional mais famoso não era nem mesmo o melhor de sua família. Segundo Sherlock Holmes, seu irmão, Mycroft, era mais talentoso. O problema de Mycroft era que “não tinha ambição nem energia” e desprezava a humanidade. Em vez de solucionar casos, ele criou um ponto de encontro para pessoas que não gostavam de pessoas. Como Sherlock descreve, o Clube Diógenes “contém os homens mais antissociais e avessos

a clubes em toda a cidade".<sup>1</sup> Qualquer tentativa de bater papo com outro sócio podia levar à expulsão.

O clube recebeu esse nome em homenagem a Diógenes de Sinope, um grego intratável nascido 23 séculos antes.<sup>2</sup> Filho de um banqueiro, Diógenes foi acusado de falsificar a moeda da cidade, foi exilado e passou a viver nas ruas de Atenas, mendigando comida e dormindo num grande vaso de cerâmica. Travando uma guerra aberta contra a sociedade educada, ele era mais um dublê da contracultura do que um filósofo clássico. Urinava, defecava e se masturbava em público. Aproximava uma lamparina do rosto de desconhecidos, dizendo que estava procurando ao menos uma pessoa honesta.

Mistura de monge, hippie e comediante insultuoso, Diógenes aterrorizava alguns e fascinava outros, que o chamavam de *kynikos*, ou “parecido com um cachorro”. Ele adorava esse apelido, dizendo: “Eu balanço o rabo para quem dá, lato para quem se recusa e cravo os dentes nos patifes.”<sup>3</sup> *Kynikos* se tornou a raiz da palavra *Cinismo*. De agora em diante, vou chamar essa versão original de “Cinismo com C maiúsculo”.<sup>4</sup>

Diógenes ganhou seguidores. Ele e seus colegas Cínicos com C maiúsculo eram irônicos, grosseiros e alérgicos a papo furado. Por trás desse comportamento, porém, pregavam a esperança. Os Cínicos acreditavam que as pessoas eram naturalmente capazes de uma vida virtuosa e carregada de sentido, mas que as regras e hierarquias nos roubavam esses dons, nos envenenando com o desejo de riqueza e poder. Diógenes queria salvar as pessoas dessas armadilhas. Como disse um estudioso do Cinismo, Diógenes “se via como um médico que precisava infligir a dor para poder curar”. Não assediava desconhecidos por ódio, mas porque desejava libertá-los – como um mestre Zen agredindo um estudante para assustá-lo e fazê-lo parar de pensar.<sup>5</sup>

Para lutar contra a doença social, os Cínicos com C maiúsculo criaram uma receita para uma vida com sentido. O primeiro ingrediente era a *autarkia*, ou autossuficiência. Ignorando as convenções, o dinheiro e o status, os Cínicos podiam viver segundo seus termos. Como não estavam em dívida com ninguém, podiam seguir seus valores. O segundo era *kosmopolitismós*, ou cosmopolitismo. Os Cínicos rejeitavam a política identitária, pois consideravam que não eram melhores nem piores que os outros. Quando perguntavam de onde ele era, Diógenes respondia apenas: “Sou um cidadão do mundo.” O terceiro era *philantropía*, ou amor pela humanidade. Os Cínicos

respondiam ao sofrimento com o que um especialista chama de “zelo missionário” para ajudar o próximo.<sup>6</sup> “A preocupação com o bem-estar de outro ser humano é básica para o Cinismo em todas as suas formas”, escreveu ele.

O Cinismo de antigamente era o contrário do que parecia. Por trás do caos havia ordem. Por trás da raiva havia cuidado. Diógenes não evitava as pessoas; tentava ajudá-las a viver uma vida verdadeira e profunda. Provavelmente desprezaria o Clube Diógenes.

Como suas ideias foram tão deturpadas? Os Cínicos com C maiúsculo preferiam fazer teatro de rua a arrumar quem anotasse suas ideias, e suas performances sobreviveram aos registros escritos. Como escreveu um historiador: “A incapacidade do Cinismo de fazer um autorrelato” reduziu seu “encanto persuasivo”.<sup>7</sup> Como não se importavam com seu legado, os adeptos do Cinismo com C maiúsculo deixaram que outros escrevessem sobre eles através das lentes de seu lugar e sua época. Alguns filósofos enxergaram Jesus como um Cínico atualizado, com amor por todo mundo e desprezo pelo poder. Já um autor da Renascença retratou Diógenes como um bêbado, com seu vaso de cerâmica cheio de vinho.

Escritores redigiram cópias de cópias dessa filosofia. Os Cínicos passaram a ser lembrados como descontentes – coisa que eram mesmo –, mas sua esperança pela humanidade foi deixada para trás.<sup>8</sup> O cinismo moderno, “com c minúsculo”, mantém a suspeita original contra as regras sociais, mas perdeu sua imaginação e sua missão. Os Cínicos com C maiúsculo acreditavam que as pessoas tinham grande potencial. Para os cínicos com c minúsculo, os piores elementos da sociedade refletem quem todos nós somos de verdade. Os Cínicos com C maiúsculo zombavam das regras para escapar delas. Os cínicos de hoje também desprezam a sociedade, mas seu desapego é uma bandeira branca de rendição – porque, para eles, não é possível construir nada melhor.

## **Uma teoria (equivocada) de todos**

O cinismo com c minúsculo é a única forma que a maioria de nós conhece atualmente; por isso, de agora em diante vou chamá-lo apenas de “cinismo”. Ele infecta um número cada vez maior de pessoas todos os anos.

Para diagnosticar o seu, pense se você concorda, em termos gerais, com as seguintes afirmações:

1. *Ninguém se importa muito com o que acontece com você.*
2. *A maioria das pessoas não gosta de ajudar as outras.*
3. *A maioria das pessoas só é honesta por medo de ser apanhada fazendo algo errado.*

Na década de 1950, os psicólogos Walter Cook e Donald Medley criaram um teste para identificar bons professores. Eles perguntaram a centenas de educadores se eles concordavam com essas três afirmações – e outras 47. Quanto mais um professor concordava, pior era a sua afinidade com os alunos. Mas o teste tinha aplicações mais amplas. Quanto maior o número de afirmações com que *qualquer pessoa* concordava, mais ela desconfiava de amigos, desconhecidos e da própria família. Logo ficou claro que, sem querer, Cook e Medley tinham criado um detector multiúso de cinismo.<sup>9</sup>

A média de concordância para a maioria das pessoas fica entre um terço e metade das cinquenta afirmações de Cook e Medley.<sup>10</sup> Simplifiquei o teste e o resumi nas poucas afirmações que você viu acima. Se discorda das três, provavelmente seu nível de cinismo é baixo. Se concorda com apenas uma, está no nível médio/baixo. Se concorda com duas, está no médio/alto. E, se concorda com as três, talvez você seja um cínico completo, com uma visão desoladora de todo mundo.

Todos nós usamos teorias para explicar as coisas, fazer previsões e levar a vida. A teoria da gravidade diz que objetos com massa se atraem mutuamente. Ainda que você não pense nisso de forma consciente, essa ideia vive na sua cabeça. Por isso, você não fica confuso quando uma maçã cai de uma árvore e provavelmente acha que deve ser perigoso largar um tijolo do alto de um edifício – mas largar uma bola de pingue-pongue talvez não seja nada de mais. Praticamente todo mundo compartilha a teoria da gravidade, mas outros conceitos nos dividem. O otimismo é uma teoria que afirma que vai ficar tudo bem no futuro; o pessimismo é uma teoria que afirma que não vai ficar tudo bem no futuro. Os otimistas prestam atenção nos presságios auspiciosos e assumem riscos; os pessimistas se concentram nos sinais ruins e buscam a segurança.<sup>11</sup>

O cinismo é a *teoria que afirma que as pessoas são egoístas, gananciosas e desonestas*.<sup>12</sup> Como qualquer teoria, ela altera o modo como enxergamos a realidade e reagimos a ela – nesse caso, o mundo social. Num estudo semelhante a muitos outros, indivíduos fizeram o teste de Cook e Medley e depois assistiram a uma pessoa falar sobre seus problemas enquanto outra escutava. Os indivíduos que discordavam das afirmações de Cook e Medley classificaram os ouvintes como calorosos e atenciosos.<sup>13</sup> Os que concordavam com as afirmações acharam os ouvintes indiferentes e insensíveis.

O cinismo muda nosso modo de pensar, o que fazemos e o que deixamos de fazer. Para ajudar a diagnosticar o seu, vamos fazer um experimento. Finja que você é um “investidor” que começa com 10 dólares. Um segundo jogador, o “administrador”, é um desconhecido. Você pode dar a ele a quantia que quiser e essa quantia será triplicada. O administrador pode lhe devolver a quantia que ele quiser. Se você investir 10 dólares, eles se tornarão 30 nas mãos do administrador; e, se ele lhe devolver a metade, vocês dois lucram, cada um ficando com 15. Ele também pode optar por devolver os 30 dólares ou ficar com todo o dinheiro para si.

Com base em seu primeiro impulso, quanto você daria a ele? Anote sua resposta – voltaremos a ela daqui a pouco.

Os economistas usam esse jogo há décadas para medir a *confiança*:<sup>14</sup> a decisão de ter fé em outra pessoa. Sempre que conta um segredo a alguém ou deixa seus filhos com uma babá, você se coloca numa posição de vulnerabilidade. Quando as pessoas em quem confiamos honram seus compromissos, todo mundo ganha.<sup>15</sup> Você conta um segredo a um amigo, ele ouve e lhe oferece apoio – o relacionamento de vocês se fortalece. Seus filhos se divertem com um novo adulto, a babá recebe o pagamento e você desfruta de um merecido descanso. Mas as pessoas também podem nos ludibriar. Seu novo confidente pode espalhar o que você contou a ele. A babá pode roubar seus pertences ou ignorar seus filhos e passar o tempo todo no celular.

A confiança é uma aposta social, e os cínicos acham que é coisa de otário. Voltando ao jogo, se você é como um cidadão médio, vai mandar para o administrador 5 dólares, que se transformariam em 15 dólares. O administrador mediano lhe mandaria uns 6 dólares de volta, deixando você com 11 e ficando com 9 no fim do jogo. Se você fosse como o cínico médio, investiria menos, em geral entre 1 e 3 dólares.<sup>16</sup> Essas escolhas revelam as teo-

rias nas quais baseamos a vida. Os não cínicos acham que há cerca de 50% de chance de o administrador devolver o dinheiro. Os cínicos acreditam que os administradores vão pegar o dinheiro todo para eles. No fim das contas, os administradores devolvem o dinheiro cerca de 80% das vezes. Os cínicos ganham menos que os não cínicos nos jogos de confiança, mas quase todos os investidores podem ganhar mais confiando mais.

No laboratório, a desconfiança custa dinheiro. Na vida, ela nos priva de um recurso muito mais vital: a possibilidade de dependermos uns dos outros. O romancista Kurt Vonnegut escreveu que as pessoas são “quimicamente projetadas” para viver em comunidade,<sup>17</sup> “assim como os peixes são quimicamente projetados para viver em água limpa”. Os cínicos, não querendo perder, negam suas necessidades sociais. Buscam o apoio de amigos com menor frequência e sempre negociam como se a outra parte estivesse tentando trapacear.<sup>18</sup> Como um peixe fora d’água, eles se pegam famintos por conexão.

Essa desnutrição social se acumula ao longo do tempo. Estudos descobriram que adolescentes cínicos têm mais chance de se tornar universitários deprimidos do que os não cínicos, e que universitários cínicos têm mais chance de beber em excesso e se divorciar na meia-idade.<sup>19</sup> Os não cínicos ganham cada vez mais no decorrer da carreira, enquanto os cínicos ficam financeiramente estagnados.<sup>20</sup> Os cínicos têm mais chance de sofrer com um coração partido – e com doenças cardíacas. Num estudo, cerca de 2 mil homens preencheram o teste de Cook e Medley. Nove anos depois, 177 haviam morrido, e os cínicos tinham mais que o dobro de probabilidade de estar entre os falecidos do que os não cínicos.<sup>21</sup>

Uma antiga piada diz que duas idosas reclamam do resort que estão visitando. “A comida deste lugar é horrível”, diz a primeira. “Sem dúvida”, concorda a amiga, “e as porções são muito pequenas!” Uma vida cínica é alienada e infeliz, e termina cedo demais.

## Parando o motor da sociedade

Os cínicos levam uma vida mais difícil que os não cínicos. No entanto, à medida que mais pessoas vão desistindo umas das outras, *todo mundo paga*

o preço. Para entender como isso acontece, vamos comparar o bem-estar de nações com alto e baixo nível de confiança.<sup>22</sup> Em 2014 a Pesquisa de Valores Mundiais perguntou a pessoas ao redor do globo se elas concordavam que “a maioria das pessoas é confiável”. Cinquenta por cento dos cidadãos do Vietnã concordaram. Mas, na Moldávia, que na época tinha um nível de riqueza semelhante, apenas 18% concordaram. Diferenças nos níveis de confiança também ocorriam em países mais ricos, por exemplo entre a Finlândia, com 58% de confiança, e a França, com 19%.

As comunidades com alto nível de confiança superam as com baixa confiança em muitas áreas. Seus habitantes são mais felizes. Em termos de bem-estar, pertencer a um grupo com alto nível de confiança chega a ter o mesmo efeito de um aumento de 40% nos salários. Eles são mais saudáveis fisicamente e mais tolerantes com as diferenças.<sup>23</sup> Fazem mais doações à caridade, são mais engajados em questão de cidadania e civilidade e têm menos chance de morrer de suicídio.<sup>24</sup> Também contam com uma rede eficiente de trocas comerciais e investem uns nos outros, permitindo que o comércio prospere. Certa vez economistas mediram os níveis de confiança de 41 países e seu produto interno bruto (PIB) nos anos seguintes.<sup>25</sup> A riqueza das nações com alto nível de confiança aumentou, enquanto a dos países com baixo nível de confiança estagnou ou diminuiu.

A confiança torna os momentos bons melhores e os ruins também. As pessoas que têm féumas nas outras se unem em face da adversidade. Um exemplo radical disso ocorreu na cidade japonesa de Kobe. Dois bairros – Mano e Mikura – pareciam iguais no papel: separados por apenas 5 quilômetros, ambos tinham grande densidade de fábricas, oficinas e casas; ambos tinham populações de classe média e de classe operária de meia-idade. Mas, sob a superfície, as semelhanças desapareciam. Mano era repleto de pequenas empresas familiares e contava com o comércio entre vizinhos. As mulheres tinham papel importante na economia, ao passo que Mikura era mais patriarcal.

Os moradores de Mano também enfrentavam os desafios juntos. Na década de 1960, o número crescente de fábricas havia poluído o ar a ponto de 40% de seus habitantes desenvolverem asma. Serviços públicos, como a coleta de lixo, começaram a perder qualidade e as ruas ficaram cheias de ratos, moscas e mosquitos. Mano recebeu um apelido desagradável: “loja

de departamentos da poluição". A população decaiu, e parecia que o bairro iria se tornar uma área degradada.

Mas os moradores reagiram. Criaram um comitê de planejamento local e pressionaram o governo pedindo mais recursos e esforços contra a poluição. Aos poucos começaram a surgir parques no meio de ruas apinhadas. Fábricas foram realocadas. O lixo voltou a ser coletado. As crianças voltaram a ter onde brincar e os vizinhos construíram lares para os idosos. A qualidade de vida em Mano melhorou.

O ativismo uniu os moradores de Mano em torno de uma causa comum. Mikura, ao contrário, não tinha a mesma história nem as conexões de confiança que nascem da história.<sup>26</sup> Então, em 1995, um terremoto gravíssimo abalou Kobe e as áreas ao redor. Os tremores provocaram incêndios que duraram dois dias, ceifando mais de 5 mil vidas e destruindo mais de 100 mil construções.

À medida que as chamas se espalhavam, as diferenças entre os bairros ganharam importância vital. Os moradores de Mikura, muitos ainda de pijama, viram suas casas se transformarem em cinzas. Já os moradores de Mano não esperaram as autoridades e partiram para a ação. Formaram brigadas para passar baldes de água, pegaram mangueiras nas fábricas e bombearam a água dos rios para combater o fogo. Cerca de um quarto das casas de Mano ficou em ruínas – uma perda terrível –, mas em Mikura quase três quartos foram destruídos.<sup>27</sup> O número de mortos em Mikura foi dez vezes maior do que em Mano.

Durante o terremoto, a confiança preservou construções e a vida de quem estava dentro delas. Depois da tragédia, acelerou a recuperação. Mano formou organizações de apoio, coletou doações para construir moradias temporárias e montou uma creche improvisada. Mikura não se coordenou e acabou ficando sem alguns serviços públicos. A prefeitura de Kobe oferecia a remoção gratuita de entulho, bastava que os donos das casas pedissem, mas os moradores de Mikura nem se deram a esse trabalho.

O efeito da confiança não se limita a esses dois bairros nem a esse desastre.<sup>28</sup> Em todo o mundo, as conexões entre as pessoas preveem como as cidades vão se recuperar de tsunamis, tempestades e ataques.<sup>29</sup> Redes de fé, vida comunitária e solidariedade fazem a diferença em épocas de necessidade, permanecendo ágeis e firmes. Quando as comunidades perdem

a confiança, ficam instáveis, como se tirássemos um bloco da base de uma torre. O crime, a polarização e as doenças aumentam.<sup>30</sup>

A pandemia da Covid-19 colocou esse fato em evidência. Em 2020, a confiança das pessoas no governo caiu nos Estados Unidos e em muitos outros países – mas não em todos os lugares.<sup>31</sup> À medida que a doença se espalhava, o governo da Coreia do Sul partiu para a ação seguindo três princípios: transparência, democracia e abertura. Houve um investimento pesado em testes rápidos e em boletins informativos regulares sobre o que as autoridades sabiam (e não sabiam) a respeito da doença. Isso permitiu que o governo rapidamente identificasse, rastreasse e fornecesse tratamento subsidiado para os doentes. A reação da Coreia do Sul à pandemia ganhou a confiança dos cidadãos, algo que eles retribuíram com dividendos. Em geral, as pessoas infectadas faziam quarentena voluntariamente, sem necessidade de *lockdowns*. No final de 2021, mais de 80% dos sul-coreanos aptos tinham sido vacinados.<sup>32</sup> Em comparação, esse número era de 60% nos Estados Unidos e de quase 70% no Reino Unido.

Como refletiu mais tarde o primeiro-ministro Chung Sye-kyun:<sup>33</sup> “Quando você ganha a confiança das pessoas, é possível alcançar uma alta taxa de vacinação.” O oposto também era verdade. Pesquisas descobriram que as pessoas desconfiadas em todo o planeta tinham uma probabilidade menor de serem vacinadas, o que levou a mais infecções e mortes em países com baixo nível de confiança.<sup>34</sup> Segundo uma análise, se todos os países tivessem o alto nível de confiança da Coreia do Sul, 40% das infecções do planeta poderiam ter sido evitadas.<sup>35</sup> Em sua maioria, porém, os países eram mais parecidos com Mikura do que com Mano. A pandemia piorou o cinismo e o cinismo piorou a pandemia.

## Revivendo o Cinismo com C maiúsculo

Se você chegou a este livro em busca de esperança, talvez pense que estamos indo na direção errada, confirmando seu sentimento de que o mundo está piorando. Mas tudo que desce pode subir. Ao longo deste livro testemunharemos muitas vezes que é possível reconstruir a confiança e que isso já aconteceu. Ironicamente, alguns tratamentos para o cinismo moderno

vêm de suas raízes com C maiúsculo. Os princípios de Diógenes – autossuficiência, cosmopolitismo e amor pela humanidade – podem ser um ponto de partida para o cultivo da esperança. Meu amigo Emile é um exemplo notável de como isso pode funcionar.

À primeira vista, ele era o oposto de Diógenes: caloroso e tolerante, enquanto o grego tinha pavio curto e era amargurado; um agregador, não um solitário. No entanto, os dois tinham muito em comum. Diógenes rejeitava a riqueza; Emile jamais a colocou em primeiro plano. Ambos desfrutavam de enorme liberdade, algo até incomum. Emile herdou isso de seu pai, Bill, escritor, jardineiro, livreiro e dilettante consumado. Na juventude, Bill havia perambulado pela área da Baía de São Francisco, como ele mesmo diz, “à margem da sociedade... até me tornar pai. Então isso mudou tudo”.<sup>36</sup>

Com a mãe de Emile doente demais para cuidar do filho, Bill criou o menino sozinho.<sup>37</sup> Colocava o bebê numa caixa de geladeira cheia de bichinhos de pelúcia doados e o rebocava de bicicleta até os cafés nas calçadas e as florestas da região. Bill foi uma presença constante à medida que o filho crescia, mas raramente lhe dizia o que fazer. Mais tarde, Emile chamou esse estilo parental de “atenção não invasiva”. “O presente notável que meu pai me deu”, escreveu ele, “foi permitir que eu crescesse para me tornar quem sou.”<sup>38</sup>

Emile desenvolveu um desinteresse duradouro por dinheiro e status, ainda que essas duas coisas fossem abundantes nas cidades da área da Baía de São Francisco. “Ele não tinha nada a perder porque era feliz sem ter nada”, lembra um amigo íntimo.<sup>39</sup> Isso o libertou – ao estilo de Diógenes – e lhe permitiu levar a vida como quisesse, indo atrás de tudo que o atraísse. Na Universidade Stanford ele jogava no time de rúgbi masculino e passava horas e horas do tempo livre com pessoas em situação de rua, um hábito incomum nos bairros gentrificados de Palo Alto.

Depois da formatura deu aulas de ciência numa escola preparatória para jovens ricos, mas logo se cansou dos eventos benéficos espalhafatosos, então pediu demissão e se mudou para o Michigan para fazer doutorado em neurociência.<sup>40</sup> Na esperança de entender a doença da mãe, passou anos analisando fatias de tecido cerebral de pessoas que tinham vivido com esquizofrenia.<sup>41</sup>

Quando não estava trabalhando, Emile era um viajante voraz. Certo verão, passou semanas numa colônia de férias fundada para promover a paz

entre adolescentes católicos e protestantes na Irlanda. Os rapazes passaram o verão juntos, jogando e compartilhando alojamento e refeições. Mas no último dia de acampamento houve uma briga. Os jovens voltaram imediatamente a se identificar com seus grupos religiosos, desfazendo num instante os esforços de toda aquela temporada. Um conselheiro separou dois rapazes briguentos enquanto um deles gritava para o outro “Seu desgraçado laranja!”, cor associada aos protestantes, uma referência a Guilherme de Orange, rei da Inglaterra no século XVII. A mancha do passado vivia dentro daqueles jovens, e um verão amistoso ajudaria tanto quanto um Band-Aid aplicado numa queimadura de terceiro grau.

Esse foi um ponto da virada na vida de Emile. O fracasso da colônia de férias o deixou desanimado e depois decidido. Ele tinha visto como a esquizofrenia afetava o cérebro e decidiu se juntar às centenas de cientistas que tentavam ajudar pessoas como sua mãe. Compreendeu que o ódio também era uma doença do cérebro, uma doença que distorcia a mente das pessoas e as levava a cometer crueldades espantosas. Mas, ao contrário da esquizofrenia, o ódio não era um tema popular nas pesquisas sobre o cérebro. Sem entendê-lo, como poderia ajudar a superá-lo?

Emile se comprometeu a estudar a neurociência da paz. Só havia um problema: ela ainda não existia. Ele e seu novo orientador usaram ressonância magnética para sondar o que acontecia no cérebro de palestinos e israelenses enquanto liam sobre os infortúnios uns dos outros.<sup>42</sup> Seu trabalho o levou à Europa para estudar os romani, a Chicago para se encontrar com ex-supremacistas brancos, à Colômbia para tratar das cicatrizes da guerra civil.

Os interesses de Emile não se enquadravam em uma categoria clara, e ele demonstrava pouco desejo de permanecer dentro de limites estabelecidos por outras pessoas. Na infância, evitava sapatos e quase sempre andava descalço – até o sétimo ano, quando sua nova escola exigiu que todos andassem calçados. Como não tinha nenhum sapato, pegou emprestados os tênis de sua madrasta. Emile raramente se apressava. E gostava de se perder, mesmo quando seus companheiros de viagem tinham um lugar para ir.<sup>43</sup> Como me disse um de seus mentores: “Ele não era uma pessoa que você pudesse ‘gerenciar.’”<sup>44</sup>

Emile não abria mão de seus valores e não fazia concessões em nome das convenções sociais – não importava se fosse uma escolha grande ou

minúscula. Sempre que saía para jantar com Stephanie, ele carregava potes para levar as sobras para casa, querendo evitar o uso de plástico descartável. “Às vezes era irritante, mas sempre era admirável”, lembra ela. “Emile tinha uma bússola interior muito forte e um compromisso com ela.”

## Confiando em nós mesmos e dando ouvidos aos outros

Emile vivia de acordo com um dos princípios do Cinismo com C maiúsculo: *autarkeia*, ou autossuficiência. Não sei se era fã de Diógenes, mas ele amava outro pensador que fazia uma remixagem moderna desse conceito. Uma das poucas posses que Emile valorizava era um exemplar manuscrito do ensaio “Autoconfiança”, de Ralph Waldo Emerson, que mantinha numa caixa de vidro em sua mesinha de cabeceira.

Emerson não urinava na praça da cidade, mas odiava as convenções tanto quanto qualquer Cínico com C maiúsculo. “Em todos os lugares a sociedade conspira contra a humanidade de cada um de seus membros...”, escreveu. “Ela não ama a realidade e os criadores, mas sim nomes e costumes.” Assim como Diógenes, Emerson acreditava que a saída dessa armadilha era seguir o próprio coração sem concessões ou medo. “Na autossuficiência cabem todas as virtudes”, escreveu.

No site de resenhas literárias Goodreads, Emile escreveu o seguinte sobre essa obra de Emerson:

O ensaio “Autoconfiança” continua sendo um dos materiais mais influentes para me orientar no desenvolvimento do meu caráter [...] Foi um chamado à ação e uma inspiração para que eu me tornasse um homem bom e verdadeiro e ao mesmo tempo confiasse em mim mesmo para decidir quem esse homem será.

Essa resenha me desconcertou. Eu sempre havia considerado Emile alguém intensamente orientado na direção das outras pessoas, algo que, a meu ver, compartilhávamos. E ele *era* assim. Várias pessoas com quem falei mencionaram o modo como ele escutava: com tanta atenção que a gente se sentia entrando em foco através dos olhos dele. Suas postagens

nas redes sociais, mesmo sobre questões políticas polêmicas, transbordavam humildade.

Como isso combinava com a autoconfiança feroz e até mesmo com a crença de que a sociedade conspira contra seus membros? Para mim, o senso de união é o que existe de melhor em nossa espécie. O pior costuma surgir quando as pessoas confiam demais em sua bússola interior. Conspiradores, racistas e demagogos não se importam com o que você pensa sobre eles. A confiança deles abafa todas as outras pessoas. Será que não estaríamos melhor se eles duvidassem mais de si mesmos?

Passei várias noites incomodado com isso e depois percebi que a resposta – assim como a infância de Emile – estava a poucos quilômetros de mim, na pesquisa que meu colega de Stanford Geoff Cohen faz sobre crenças e valores.

Você pode achar que as crenças e os valores são como chocolate ao leite e chocolate meio amargo – sabores diferentes da mesma coisa. Mas eles são bem diferentes. Crenças são suposições ou conclusões; valores são as partes da vida que dão sentido à pessoa. As crenças refletem o que você pensa sobre o mundo; os valores revelam mais sobre você mesmo. Confundir as duas coisas pode ser perigoso. Quando uma pessoa associa seu valor a uma crença – política, pessoal ou de qualquer outra natureza –, ela precisa desesperadamente estar certa. Questionar o que ela pensa significa ameaçar a forma *como* ela pensa – como se fosse uma prova de que não é inteligente ou boa o suficiente. A pessoa que grita mais alto costuma ser a que mais tem medo de estar errada.

Embora duvidem dos outros, os cínicos costumam se definir através da comparação social.<sup>45</sup> Num estudo, as pessoas que concordavam com as afirmações desalentadoras de Cook e Medley sobre a humanidade também tinham probabilidade maior de dizer que seu senso de valor próprio dependia de prestígio ou status e de se preocupar com a posição social que ocupavam. Para se colocar “para cima”, elas procuravam evidências que desvalorizassem os outros.

Uma saída dessa armadilha é nos concentrarmos em nossos valores mais profundos, mais ou menos como na ideia de *autarkeia*. Nos estudos de Geoff, os pesquisadores mostraram uma lista de qualidades às pessoas – por exemplo, habilidades sociais, relacionamentos íntimos e criatividade.

Em seguida, perguntam o que é mais importante para elas e pedem que “afirmem” esse valor em sua vida. Se você considerasse que ser engraçado é importante, poderia escrever um parágrafo sobre “experiências pessoais em que seu senso de humor foi importante e o fez se sentir bem com você mesmo”.

Quando as pessoas afirmam o que é mais importante para elas, são lembradas de seu propósito mais elevado, o que torna as ameaças sociais cotidianas menos assustadoras. Os estudos de Geoff e muitos outros descobriram que as pessoas que afirmam seus valores se tornam *mais* abertas a informações que contradizem suas crenças.<sup>46</sup> É necessário ter confiança em si para questionar as próprias opiniões. Entre os adolescentes, a afirmação de valores também aumenta a gentileza em relação aos outros e a confiança nas escolas.<sup>47</sup> Ao nos conectar com nós mesmos, as afirmações acalmam o cinismo.

Para Emile, talvez a capacidade de articular e expressar seus valores fosse algo natural por causa de seu pai. Para muitos de nós, a dúvida começa em casa. Uma pessoa sem forte noção dos próprios valores pode se sentir interiormente frágil, agarrando-se a ninharias como elogios e prestígio em busca de apoio. “Sim, nós, os desconfiados, somos os acuados”, escreveu Emerson.

Esse sentimento eu conheço muito bem. Desde que me entendo por gente, me preocupo com o lugar que ocupo entre as outras pessoas. Sou péssimo em esportes de equipe e também em cálculo. À medida que fui descobrindo pontos fortes e, para minha surpresa, alcançando alguns êxitos, passei a usá-los como substitutos do meu valor próprio. Isso me colocou num estado de constante ameaça. Quanto mais eu precisava parecer inteligente, mais medo tinha de ser burro. Quando alguém questionava minhas ideias científicas, eu talvez pudesse fazer uma reflexão sobre essas perguntas, mas, em vez disso, ficava na defensiva. Quando outra pessoa publicava algum experimento novo e maravilhoso, eu deveria sentir interesse e encantamento, mas inúmeras vezes sentia inveja.

Isso mudou quando minhas filhas nasceram. Meu carinho por elas superou qualquer necessidade de me reafirmar. Tornar-me pai foi o equivalente espiritual de usar lentes de contato pela primeira vez: o mundo ficou mais nítido, com detalhes que eu não sabia que vinha deixando de perceber. Uma onda de amor fez com que a pose e a política da vida acadêmica parecessem pequenas e ridículas. Os colegas maravilhosos e as ideias

espantosas que o tempo todo estavam ao meu redor ficaram visíveis. As crianças eram pacotinhos de curiosidade. Ao observá-las, minha curiosidade cresceu também.

A paternidade ajustou minha bússola interior. Para os outros, o verdadeiro norte surge através do propósito do emprego dos sonhos, do entusiasmo de um novo romance ou da tristeza reveladora de uma perda. Mas não é preciso passar por eventos tão transformadores para entrar em contato com nossos valores. O trabalho de Geoff mostra que podemos nos aproximar deles por meio de exercícios simples sempre que desejarmos. Como Diógenes, Emerson e Emile nos lembram, se quisermos reconstruir a confiança em nossos relacionamentos e nossas comunidades, precisamos confiar em nós mesmos, escutando a voz que fala conosco quando o restante do mundo está em silêncio.

## 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 (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 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 (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- 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
- 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)
- 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](http://sextante.com.br)

