

# É Possível Racionalidade e Emoção Conviverem?

Sergio C. Navega  
Intelliwise Research and Training  
snavega@attglobal.net  
Outubro de 2001

## Resumo

Neste artigo apresento uma introdução as origens emocionais do ser humano e como essas origens são fatores importantes na formação de pensadores humanistas e equilibrados. Ao contrário do que normalmente se supõe, razão e emoção não são processos antagônicos, mas sim complementares e muitas vezes colaborativos. Discutiremos algumas diferenças fundamentais entre esses dois aspectos da mente humana e como eventuais diferenças podem ser acomodadas e contornadas. Dedicamos algum espaço às táticas que podem ser usadas pela razão para contribuir para uma expressão emocional mais livre, sadia e benéfica. Mencionamos como é fácil sermos presas de idealismos e manias irracionais (como o “pensamento esperançoso”) e de que forma a razão e o bom senso podem contribuir para obtermos resultados melhores. Terminamos o artigo com um alerta à importância decisiva que as emoções têm nos seres humanos do século XXI. Neste século, vamos enfrentar diversos desafios ao conceito de “ser humano”, e é indispensável entendermos quais os componentes que não podemos deixar de fora.

## Introdução

Um dos filmes recentes que me emocionou foi “O Homem Bicentenário”, com Robin Williams. O filme — uma ficção científica original — conta a trajetória de dois séculos de busca por humanização empreendida pelo personagem principal. Contudo, quem busca por essa humanização não é uma pessoa. É um robô, uma máquina criada pelo homem para servi-lo. A história — na verdade, uma comédia —, é sobre uma máquina especial, que saiu de fábrica com um “pequeno defeito”. Esse defeito a fez, em certo momento, *sentir* que deveria perseguir uma evolução *além* daquela projetada por seus criadores.

Baseado em um romance homônimo de Isaac Asimov, o filme é divertido mas, ao mesmo tempo, emocionante. Não pude conter uma furtiva lágrima quando, quase ao final do filme, uma comissão de notáveis humanos declara ao robô que ele foi, finalmente, considerado “humano”. Os dois séculos de esforços daquela máquina haviam finalmente atingido seu objetivo. Talvez ele não tenha tido tempo de ouvir essa declaração, pois na busca de equiparar-se aos humanos, solicitou diversas modificações em seu corpo de andróide que permitisse a ele envelhecer e eventualmente morrer, tal qual nós morremos. Seu suspiro final foi dado no mesmo momento em que a comissão reconhecia o seu status de humano. Não ficou claro se ele teve tempo de ouvir isso. Não sei bem explicar porque essa cena me emocionou tanto. Que lição podemos extrair desta magnífica peça de ficção?

Um robô, a quintessência da lógica em ação, querendo ter emoções? Buscando ser mais humano, buscando possuir paixões, desejos, volições? Não seria uma “fraqueza” possuir emoções para atrapalhar o regrado uso do raciocínio lógico? Será que é possível haver *convivência* de lógica e emoção dentro de um único ser? No decorrer deste capítulo, espero mostrar que sim, é possível haver essa convivência, e até mesmo mais do que isso, é *indispensável* que haja essa convivência entre razão e emoção. Entretanto, para chegar até essa conclusão, precisamos voltar ao começo dessa longa história.

## A Origem das Emoções

A vida na Terra começou há cerca de 3,5 bilhões de anos com os procariotes, organismos unicelulares simples, que ainda hoje existem sob a forma de bactérias. Há 1,4 bilhão de anos surgiram os eucariotes, organismos ainda unicelulares, mas já com núcleo e organelas presentes (cloroplastos/mitocôndrias), resultantes da “incorporação” de um organismo por outro. Lá pelos 700 milhões de anos atrás, começaram a se formar as primeiras entidades multicelulares, mais uma forma de associação entre organismos, e a vida na Terra teve um grande período de crescimento, com peixes e répteis dominando a fauna. Foi apenas em torno de 300 milhões de anos atrás que uma importante mudança ocorreu: a partir dos organismos reptilianos surgiram os primeiros mamíferos.

Os mamíferos são animais bastante distintos dos répteis. Tem pêlos espalhados pelo corpo, possuem glândulas sudoríparas e um mecanismo mais sofisticado de regulação da temperatura corpórea. São animais de “sangue quente”. O metabolismo dos mamíferos também é mais ativo do que o dos répteis e a sua alimentação, por causa disso, precisava incluir alimentos mais energéticos. Assim, dentes mais especializados desenvolveram-se. Outra importante diferença é no tocante às mães: glândulas mamárias eram agora necessárias e os filhinhos, para sobreviver, precisavam dispor de uma ação instintiva de sugar. Do lado da mãe, era importante conservar os filhos por perto, para protegê-los e amamentá-los. Este pormenor é muito importante para nosso tópico aqui, pois as mães precisavam manter esse contato próximo com sua ninhada, e além disso esse contato precisava ser mantido por um razoável período, após o nascimento. Esta é, possivelmente, a raiz de uma primeira ligação “afetiva” entre os organismos, os primórdios da emoção, talvez a relação emocional mais fundamental que existe neste planeta: a de uma mãe com os seus filhos.

Os mamíferos são, portanto, natural e necessariamente seres “emotivos”. Mas a evolução não pára, e em seguida — entenda-se, muitos milhões de anos depois! — apareceram neste planeta os primatas. Uma das principais novidades dos primatas em relação aos demais mamíferos é o seu cérebro bastante desenvolvido. Uma camada adicional — o neocórtex — é claramente distinguível em seus cérebros e a evolução dos animais com esse “acessório” a mais providenciou uma alteração interessante de comportamento<sup>1</sup>. Agora, o animal não apenas tem impulsos instintivos e emoções primitivas, bastante similares às de seus antepassados mais simples, mas também dispõe de um sofisticado mecanismo que consegue *pensar* sobre como satisfazê-los. Dessa forma, passou-se a ter *desejos*. Para alcançá-los, este ser mais sofisticado começou a determinar *objetivos* e depois *estratégias* para obtê-los. O Homo Sapiens, a nossa espécie, é o supra-sumo desses organismos. Um animal capaz de pensar racionalmente em como atender às suas demandas instintivas e emocionais. Um animal capaz de argumentar de

forma sensata com os outros de sua espécie, criando conhecimento cultural e estabelecendo colaboração, levando a emoção a um estágio ainda mais elevado, pois agora inclui conceitos como altruísmo, compaixão, solidariedade e outros.

São características mais elevadas, sim, mas ainda conservamos latentes algumas características típicas dos organismos mais primitivos. Somos um interessante híbrido de razão e emoção, as duas faces inseparáveis de uma mesma moeda, nem sempre em perfeita harmonia. Nossa tarefa aqui é tentar entender um pouco melhor nossas origens para poder viver melhor.

## **Emoções São Mais Rápidas que a Razão**

Para ter chance de sobreviver, o Homo Sapiens — assim como praticamente todos os outros animais — têm reações instintivas que são muito rápidas. Qualquer coisa que atravesse nosso campo visual rapidamente em direção a nós irá provocar uma súbita e instintiva reação de piscar os olhos, talvez até mesmo com a proteção de nossa face com as mãos. Essas reações *precisam* ser muito rápidas, pois caso contrário seríamos presas fáceis dos predadores e perigos naturais que enfrentávamos em nosso passado distante<sup>2</sup>. Junto com essas reações, assaltam-nos diversas emoções, provocando uma tormenta bioquímica em nosso corpo cujo principal objetivo é preparar-nos para lutar ou fugir.

Contudo, a partir de um certo momento em nossa evolução, com a civilização reduzindo muitos dos perigos naturais imediatos a que éramos submetidos, foi tomando força a nossa área racional, mais ponderada e, por isso mesmo, um pouco mais lenta. Essa área racional, em contraste com a emocional, não dispõe de “circuitos prontos”. Aquilo que chamamos de “razão” ou de “raciocínio lógico” ou mesmo de “bom senso” não é algo que tenha expressão explícita em nossos genes, é, na essência, um comportamento aprendido<sup>3</sup>.

Para reagir a um certo perigo potencial — como o inesperado espocar de fogos de artifício bem acima de nossas cabeças — nosso racional gasta mais tempo, pois a informação precisa percorrer um caminho cognitivo maior do que a emoção pura. Assim, as reações emocionais e instintivas são muito mais rápidas do que nossas considerações racionais sobre os eventos.

É importante ter isto em mente quando temos que esboçar reações em situações como, por exemplo, um debate tenso. Nosso primeiro impulso, após um ataque verbal maldoso de nosso oponente em que este levante a voz, pode ser pular na jugular dele, retribuindo o ataque (ou virar as costas e fugir correndo, caso ele tenha a compleição de um lutador de sumô). Mas alguns segundos de reflexão podem conceber um contra-ataque argumentativo muito mais eficaz do que a mera resposta instintiva. É a famosa tática do “contar até dez”. Se para os “homens das cavernas” a reação instintiva era a mais valiosa, para nós, que estamos em um meio social mais sofisticado, a reação ponderada tem mais valor. Fica claro, portanto, que estou propondo a razão aqui não apenas como um mero auxiliar de nossas emoções, mas também como uma tática que pode *redirecionar* e *modificar* a expressão de certas emoções. Aquilo que era apenas raiva pode virar agora energia para providenciar uma ação culturalmente mais aceitável, como responder com determinação, bom senso e argumentação.

## O Desenvolvimento de Emoções Complexas

A estrutura emocional dos seres humanos não é sempre a mesma durante sua vida. Há diversas alterações, conforme a pessoa se submete a novas experiências. Quando nascem, os bebês têm uma estrutura emocional fundamentalmente simples. Os bebês sorriem, choram, sentem medo, surpresa, desconforto, irritação. Todas essas emoções instintivas também existem em adultos, mas estes podem, na maioria das vezes, controlar sua expressão. Isto não ocorre com bebês. Bebês também não demonstram possuir os típicos sentimentos sofisticados que os adultos possuem. Um bebê, por exemplo, pode chorar de madrugada sem constrangimento, pois não tem a menor noção de que vai atrapalhar o precioso sono dos pais que precisam trabalhar no dia seguinte. O bebê também não demonstra gratidão por todos os cuidados e esforços que recebe dos pais. Sua estrutura emocional é muito básica, muito “automática”, instintiva.

Entretanto, com o passar do tempo, o bebê vira uma criança, depois vira um adolescente e finalmente um adulto. É um longo — e, na maioria das vezes, doloroso — período de aprendizado cognitivo e emocional, no qual se ganham noções complexas como vergonha, culpa, preocupação, afeto, altruísmo, dedicação, compaixão e muito mais. A nossa racionalidade tem que participar desse processo, tem que crescer junto, tem que justificar ou não algumas dessas emoções, nas várias circunstâncias em que ocorrem.

Assim, se você combina um almoço com um grande amigo seu e ele se atrasa e acaba não vindo ao compromisso, é natural que se fique frustrado e com certa irritação. Contudo, não se deve deixar que essa frustração e indignação tome conta de nossa mente. E por que não? Ora, porque a nossa racionalidade tem como *sugerir* que esse atraso poderia ter sido devido a um problema que o impediu até mesmo de comunicar que não poderia estar presente ao compromisso. Se a hipótese de simples “descaso” do seu amigo fosse sustentável, então você deveria ter um histórico de atitudes anteriores similares, ou então vai começar a montar esse histórico, a partir dessa e de futuras experiências como essa. Em qualquer um dos casos, o simples evento — um atraso para um compromisso —, por mais irritante que seja, não deve ser avaliado de forma rígida e irracional. Não deveria, por exemplo, fazê-lo pensar em represálias, que seria uma das atitudes inadequadas sugeridas pela emoção<sup>4</sup>.

O mesmo ocorre com a percepção de que nossos limiares de irritação ficam alterados quando estamos, por exemplo, em ambientes inquietantes. Se temos um problema sério para resolver mas se estivermos no meio de uma discoteca, com aquele barulho ensurdecedor, aquelas luzes girando, aquela multidão em frenético movimento, rindo e se divertindo, então sabe-se que qualquer decisão séria tomada sob essas situações irá privilegiar visões irracionais, apressadas e gratuitamente agressivas. O nosso bom senso *precisa* reconhecer isso e alterar essa situação. Vai-se para um lugar mais calmo ou então adia-se a decisão. Em casos extremos, onde a decisão precisa de resposta imediata, deve-se tentar compensar, tanto quanto possível, a influência do ambiente. Para fazer isto é necessário possuir alto grau de conscientização e auto-conhecimento, em outras palavras, instrução e aprendizado sobre si mesmo.

Esse reconhecimento de que as emoções ou sentimentos fortes podem alterar o desempenho de nossas decisões deve nos fazer procurar ter *objetividade* em áreas essencialmente subjetivas, e isto envolve, em vários casos, questionar nossas próprias “certezas”. Uma moça muito apaixonada por um rapaz pode não conseguir enxergar as evidências de que ele é um ladrão, mesmo que os investigadores de polícia apresentem a ela

evidências de impressões digitais do rapaz na porta de uma casa que foi roubada. Sua paixão pelo rapaz pode cegá-la a ponto fazê-la *rejeitar* essas evidências, sufocando o que o seu racional está tentando lhe dizer<sup>5</sup>.

Portanto, embora sejamos seres muito emocionais, é indispensável que usemos o bom senso e o pensamento crítico para orientar a nossa expressão emocional, questionando-a sempre que necessário. Ao que tudo indica, é preciso haver um tipo de convivência entre emoção e razão que não se encaixa muito bem em visões do tipo “emoção é mestre, razão é escrava”.

## Razão e Emoção Como Parceiros

A batalha entre razão e emoção costuma acontecer quando se tenta mostrar que um é mais importante do que o outro. Há quem proponha que o ideal humano deveria ser buscar a racionalidade e a lógica e que esse deveria ser o objetivo da educação formal. Outros propõe que nossa essência é mesmo emocional, e que é esse o aspecto que deve dominar. Essas discussões acabam sugerindo que há uma eterna relação de competição entre razão e emoção, como se fossem aspectos irreconciliáveis do ser humano. Vou defender a idéia de que ambas as visões estão equivocadas. Proponho que razão e emoção não deveriam estar em conflito, mas sim atuar *em regime de parceria*.

Para ilustrar minha visão dessa proposição, vou usar um recurso muito utilizado pelos matemáticos, a demonstração por absurdo. Se não forem parceiras, então obviamente uma delas deve estar dominando a outra. Que ocorre nesses casos? Suponha que se deixe o emocional ganhar. Nesse caso, o comportamento da pessoa estará sendo orientado em direção a conveniências emocionais momentâneas. Seleciona-se atitudes e alternativas que tenham grande potencial de *benefício imediato* para a pessoa e seus familiares próximos, mesmo que possam significar péssimas opções para eles no futuro<sup>6</sup>. Se fossem parceiras, as atitudes deveriam ser selecionadas não apenas por sua significação imediata, mas também levando em conta sua eficácia global, mesmo que essas atitudes sejam, no curto prazo, desagradáveis ou constrangedoras.

Uma outra forma de abuso do emocional ocorre quando este tenta “usar” o racional para providenciar suporte para intenções inconvenientes. Neste caso, o racional estará sendo um “servo” dos motivos emocionais e as soluções podem parecer ganhar certa justificção, pois esse racional estaria sendo usado para suportar uma decisão emocional equivocada. Esta situação recebe o nome de *racionalização*: é o uso de “desculpas racionais” para fugir (ou evitar) a solução de certos problemas de grande significação emocional. No caso que expusemos acima, da moça apaixonada, seu racional poderia sugerir, inadequadamente, que o seu namorado tem impressões digitais na porta da casa arrombada porque ele fora avisar aos moradores que eles haviam deixado o carro com as luzes acesas.

## Exprimindo Emoções Racionalmente

É fato que todos nós precisamos expressar nossas emoções. Pode parecer que estou aqui tentando sugerindo que essa expressão deveria ser, em certos casos, esmagada pela razão.

Não é isso que quero sugerir. Fazer assim seria uma forma de quebrar a relação de parceria que estou querendo propor. Como mencionei, a idéia é obter *colaboração* entre razão e emoção, e não confronto ou restrição.

Como exemplo, suponha que um funcionário de uma empresa qualquer tenha cometido um desagradável erro que frustrou os planos de seu chefe. O chefe, chateado com a situação, teria todos os motivos do mundo para repreendê-lo até mesmo em público, elevando a voz e humilhando o funcionário. Não é difícil encontrar casos como esse, mesmo em grandes empresas. Podemos dizer que essa expressão emocional do chefe seria uma compreensível forma de satisfação momentânea. Ele poderia até mesmo achar uma “razão” para assim fazer, pois poderia pensar em “dar um exemplo” a todos, além de mostrar ao funcionário que aquele erro não deveria mais se repetir. É fácil perceber que se o chefe fizer isso estará agindo de forma irracional. Humilhar em público uma pessoa é dar oportunidade para reações antagônicas que poderiam complicar ainda mais as coisas. Além disso, a mensagem, dita de forma pública, teria um endereço específico: a figura daquele funcionário em particular. Mas não é esse o alvo correto do chefe? Não deveria ser.

O chefe faria melhor se pudesse conversar em particular com o funcionário e, dizendo inicialmente *que o aprecia enquanto pessoa*, observar que *não concorda* com o que ele fez (e aqui vale lembrar que o chefe *precisaria explicar* precisamente porque o comportamento foi inadequado). Dessa forma, a crítica estaria sendo dirigida contra *aquele comportamento específico* do funcionário, e não contra ele *enquanto pessoa*. Essa atitude teria muito mais poder de motivar o funcionário a melhorar, pois não haveria sentimentos negativos associados. O chefe poderia sentir-se satisfeito por não ter deixado passar o episódio em branco e o funcionário sairia com uma forte impressão de que seu chefe está realmente interessado em seu progresso pessoal, e não em humilhá-lo ou destrutá-lo. Aprova-se a pessoa, mas desaprova-se o seu comportamento. Fica claro que o que se deseja aqui é satisfazer uma necessidade emocional do chefe de consertar a situação, mas da forma mais racional e produtiva possível.

## **A Difícil Arte de Conviver Com Pessoas**

Somos seres sociais. Precisamos de convívio e de interação, pois muito provavelmente esse foi um dos fatores fundamentais da sobrevivência do Homo Sapiens sobre os Neandertais. Mas a convivência com outros seres humanos traz uma nova categoria de problemas a esse animal emocional. Agora, já não basta ter que levar em conta nossos próprios pensamentos, precisamos também considerar *o que os outros pensam sobre nós*. E aí vem a questão: qual é a real importância que precisamos dar ao que os outros pensam de nós? Seria importante alterarmos nosso comportamento para melhor se ajustar ao que o mundo quer de nós?

Se deixarmos a resposta a esta pergunta unicamente a cargo da emoção, ficamos com nossa conduta essencialmente à mercê de nosso meio social. Vamos sempre querer ser aquilo que os outros esperam, aquilo que *eles* desejam que sejamos. É fácil concluir que, se permitirmos isso, vamos ter que alterar constantemente nosso comportamento, para nos conformar sucessivamente aos diferentes tipos de ambiente pelos quais circulamos diariamente. Intuitivamente, isto já parece ruim. Mas há uma razão racional para justificar porque essa não é uma boa situação.

De que forma os outros percebem aquilo que realmente somos? Ora, ninguém consegue “espionar” por dentro de nosso cérebro, é apenas através de nossas ações e de nosso

comportamento que os outros podem conhecer alguma coisa acerca de nosso pensamento. As pessoas que nos cercam fazem um “modelo” daquilo que somos através das nossas ações e reações diárias às diversas situações a que somos submetidos. Se minhas ações não forem coerentes, ou se minhas reações forem precipitadas ou injustificáveis, então os outros vão fazer um modelo de que sou uma pessoa confusa e atrapalhada.

Imagine que uma pessoa acaba de ser contratada para trabalhar em uma nova empresa. É fácil imaginar os problemas que essa pessoa irá enfrentar: ela está entrando em um grupo de pessoas que já convivem entre si há algum tempo. No princípio, essa pessoa pode ficar um pouco restrita, talvez até mesmo tímida. O grupo irá, naturalmente, observar essa timidez circunstancial e natural do novo colega. Entre as muitas coisas que podem ocorrer, uma delas é a acentuação dessa característica. A pessoa é vista pelo grupo como sendo tímida, e por isso não é convidada para algumas das atividades do grupo. Por sua vez, a pessoa percebe isso e, como resposta, acentua seu comportamento de timidez, pois *pensa que o meio que a cerca tem alguma justificativa ou predisposição para achá-la assim*. Em outras palavras, essa pessoa cai na cilada de achar que seu comportamento precisa ser determinado pelo que os outros acham dela. Está armado um tipo de círculo vicioso muito comum, que também costuma acontecer com muita frequência em adolescentes que mudam de escola.

Não é tão importante assim o que os outros pensam de nós, é mais importante o que nós pensamos sobre *nós mesmos*, pois o que os outros pensam de nós será automaticamente *um reflexo* de nossas atitudes exteriores. E nossas atitudes exteriores são diretamente função daquilo que nós achamos de nós mesmos. Mesmo que haja “justificativas emocionais” que suportem uma postura de timidez ou de exclusão, é necessário que nossas “justificativas racionais” falem mais alto, *rejeitando* a evolução desse ciclo artificial e *conduzindo* nossos esforços no sentido de *superar* essa armadilha. Estamos neste caso usando a *força* do racional para auxiliar, em regime de parceria, a resolução de problemas de ordem emocional.

Esta é uma típica mensagem que precisaria ser passada para muitas pessoas, principalmente para crianças e adolescentes em fase de formação. É, talvez, um tipo de formação educacional que não parece ser providenciada adequadamente por muitas escolas (embora seja mais responsabilidade dos pais do que da escola). Afinal, como já vimos, isto é parte de um tipo de aprendizado no qual o racional *precisa ser ensinado*, pois esse conhecimento *não nasce conosco*, enquanto que boa parte de nossas demandas emocionais nos acompanham desde o berço.

## **Razão ou Emoção: Quem Manda em Nós?**

O grande filósofo britânico David Hume já dizia que a razão é a serva das paixões<sup>7</sup>. Isto levou o filósofo americano Robert Sokolowski a cunhar uma frase que sumariza bem essa idéia<sup>8</sup>: “Desejos provêm os fins, pensamentos provêm os meios”. É inegável que usamos nossa razão para “ajeitar” o mundo em nosso redor para satisfazer nossas “paixões”. Hume dizia que precisamos de paixões para motivar nossas ações. Ainda bem que fazemos isso! Podemos creditar boa parte do progresso da humanidade a nossa imperiosa necessidade de satisfazer nossas mais básicas necessidades emocionais, além de segurança, diversão, conforto, facilidades para convívio, etc. A Internet, por exemplo, pode ser vista como um recurso criado pela razão para aproximar as pessoas, permitir que troquem informações

independente de sua particular situação espacial (e, lembrando do e-mail, independente mesmo da situação temporal). É a razão sendo usada para providenciar recursos de contato entre pessoas.

Entretanto, é preciso reconhecer que a razão pode ir um pouquinho além do que Hume propunha. Acredito que seja possível achar um lugar para a razão de tal forma que esta consiga mudar um pouco *daquilo que desejamos*. É possível, inclusive, dizer que boa parte do progresso da humanidade se deve à restrição de certos impulsos emocionais, devido a uma troca racional deles por outras formas de satisfação. Um exemplo bastante estranho tem relação com o fumo.

Poucos discordariam atualmente que o fumo é um procedimento danoso à saúde. A princípio, o fato de existirem tantos fumantes deveria depor contra a idéia de que o ser humano é realmente racional. Como justificar a manutenção de um hábito que se sabe ser pernicioso e até mesmo fatal? Parece que a racionalidade humana estaria perdendo nesta questão. Mas é possível observar a questão por um outro lado.

É fato que há inúmeras motivações que fazem as pessoas iniciarem com o fumo. Uma pessoa pode começar a fumar por motivação cultural e de status ou para melhor integração com o grupo social a que pertencem. Entretanto, após iniciar seu vício, a pessoa poderá dispor de motivações bioquímicas para não largá-lo: é o “efeito nicotina”. São motivos fortes, que precisam competir com o outro lado da balança, o das desvantagens, que inclui dificuldade respiratória, envolvimento em doenças pulmonares diversas, câncer, envelhecimento precoce, etc. Meu ponto aqui é olhar a situação por outro lado, pois é possível dizer que o vício do fumo seria *muito maior* em nossa sociedade caso não houvessem tantas desvantagens. É fácil compreender isso quando se observa, por exemplo, o hábito de tomar um cafezinho. O número de pessoas que tomam café seria muito menor se houvessem provas convincentes de que a bebida faz mal à saúde, mesmo que o café tenha prazeres similares ao do fumo.

O reconhecimento da constelação de motivações iniciais que levam uma pessoa ao fumo poderia ser um passo inicial para que o racional *sugerisse a modificação* dessas motivações. Se há necessidade de melhorar a integração com o grupo, busca-se racionalmente meios de obter isso sem o uso do fumo. Se há pressão cultural através de publicidade, deve-se alimentar a cabeça das pessoas com *filtros* que *ignorem* essas mensagens. Essas são sugestões que cada pessoa (ou grupo de pessoas, comunidades, escolas, nações) devem pesquisar. E isso passa necessariamente por um tipo de educação que não parece estar presente em nossas escolas, a educação para o pensamento crítico<sup>9</sup>.

Essa habilidade para efetuar reflexão crítica é essencial no mundo de hoje, onde as tentações e ofertas de informação são múltiplas, incontrolláveis e muitas vezes de qualidade duvidosa. A liberdade de expressão, um dos mais importantes direitos individuais de que dispomos, exige de nós uma preparação para lidar com noções estranhas, incoerentes e criticáveis. E para isso é indispensável possuir uma educada forma de questionamento e investigação crítica.

## **Evitando o “Pensamento Esperançoso”**

Situação número um: o velho senhor está calmamente cuidando de seu jardim. Sua aposentadoria é suficiente para sobrevivência, os filhos já estão encaminhados na vida, por isso, tudo o que resta é curtir um pouco a tranquilidade da vida arrumando suas plantinhas.

Um vaso grande está no meio de seu caminho. Ele precisa mudá-lo de lugar. Mas o vaso é pesado, não é recomendável que o velho senhor o mova sem auxílio. “Ora,” pensa o velho, “não sou tão idoso assim, ainda tenho a energia de um jovem”. E coloca-se a carregar o vaso de um lugar a outro, movido por uma quase infantil necessidade de afirmação. Resultado: uma terrível dor nas costas e uma longa temporada de recuperação e fisioterapia.

A imaturidade do velho em “achar que ainda era jovem” teve um preço alto. Sua necessidade de afirmação, sua vontade de provar que ainda era capaz, deram-lhe uma desagradável lição, lembrando-o de que as coisas não são exatamente como desejamos, que temos todas as limitações incontornáveis. Mas será que nunca devemos desafiar essas limitações?

Situação número dois: o netinho do velho senhor vem visitá-lo e resolve brincar no jardim. Como todo netinho em casa de avós, seu comportamento vai a extremos que não têm correspondente quando sob a vigilância dos pais. Eventualmente a criança resolve ir brincar com o grande vaso que está em seu caminho. O vaso balança e cai sobre a perna da criança, fazendo-a gritar de dor. O velho senhor larga tudo o que estava fazendo e, movido por força aparentemente sobre-humana, retira o imenso vaso de cima da criança, resgatando-a.

Em termos práticos, tanto a situação 1 quanto a situação 2 têm como ponto central o desempenho físico extraordinário pretendido por um senhor de idade. Não importa se na situação 2 o velho senhor sofreu ou não algum efeito colateral em suas costas por causa de sua peripécia. Importa, para nosso assunto aqui, identificar o *grupamento de motivações* que agiram na mente do velho senhor durante cada um desses dois casos.

Na situação 1, uma necessidade de afirmação foi o objetivo central. Talvez isso seja até mesmo compreensível em qualquer pessoa, principalmente aquelas com baixa auto-estima. Mas em pessoas maduras, com a auto-estima (teoricamente) resolvida, é uma atitude inadequada. Pessoas maduras têm como justificar *para si mesmas* porque é tolice tentar mover um pesado vaso apenas para “demonstrar” sua virilidade. Essa mesma pessoa madura também pode justificar *porque deve se arriscar* a desafiar esse limite físico, como na situação 2.

Meu ponto aqui é mostrar que *ser racional* significa saber *quando* desafiar nossas limitações, ou em outras palavras, quando temos *razões suficientes* para desafiá-las. O “pensamento esperançoso” (*wishful thinking*), que moveu o velho na situação 1, não deveria ser forte o suficiente para justificar o risco de carregar o vaso. Já na situação 2, há, obviamente, justificativa de sobra. Portanto, ser racional envolve, em muitos casos, saber mensurar adequadamente esse balanço de custo/benefício, como nessa história. Não é somente aquilo que fazemos, mas porquê fazemos. Não é somente avaliar o risco de fazermos algo, mas também uma medida do resultado de não fazermos nada.

## **A Diferença Entre Prazer e Satisfação**

Fizemos até agora uma nítida distinção entre emoção e razão. Dissemos que são aspectos diferentes, embora indissociáveis, da mente humana. Falta fazer uma pequena observação, uma distinção sutil que creio ser muito importante, em nossa trajetória de compreender melhor o ser humano. Há alguma diferença entre prazer e satisfação? Obviamente, ambas são sensações agradáveis. Mas há, além dessa similaridade, uma distinção entre esses conceitos que me parece ser muito reveladora.

É fato que parte de nosso comportamento diário é motivado por uma busca de certos prazeres imediatos. Muito de nossa sociedade oscila em torno dessa busca, seja prazer sexual, pelo paladar, olfato, etc. Os restaurantes de qualidade ficam cheios por causa dessa busca. Algumas teorias psicológicas — notavelmente as da linha psicanalítica — procuram explicar todo o comportamento humano a partir de características profundas (as pulsões) ligadas ao inato, onde é primordial buscar o prazer e afastar-se da dor. Tudo o mais seria alimentado pela energia desses níveis profundos. Contudo, vários teóricos atuais questionam essas teorias, achando-as muito simplistas e empiricamente fracas<sup>10</sup>. Isto os leva a propor concepções mais interessantes. Vou seguir algumas dessas idéias.

A preponderância dos instintos parece realmente ser forte em organismos simples como bebês e ratinhos de Skinner<sup>11</sup>. Mas essas explicações não parecem ser adequadas para se entender a constelação de processos que ocorre nos adultos humanos.

Imagine um alpinista escalando um difícil paredão de uma montanha. Ele está a poucos metros do topo. Suas mãos estão machucadas, seus músculos cansados, e há um sentimento geral de dor e sofrimento. No entanto, sua felicidade é máxima, pois ele está ciente de estar a poucos metros de seu objetivo final. Ele finalmente chega ao topo. Dolorido e exausto, o alpinista se inebria com uma indescritível *sensação de sucesso*. Ele finalmente conseguiu seu objetivo, sua realização, aquilo que era o seu objetivo desde o início. Sua recompensa é estar ali, no topo do mundo, exausto, ofegante e dolorido, mas *muito* satisfeito consigo mesmo.

Esse mesmo tipo de realização também é o ponto central de um dono de empresa que consegue fazer sua fábrica sair do prejuízo, após longo período de dificuldades. Também é comparável a sensação de um estudante que finalmente consegue obter seu diploma, após muito sacrifício. É a mesma sensação que tem uma dona de casa, que fica satisfeita em vestir seus filhos com roupas limpas e bem cuidadas. Ou de um maratonista que, esgotado, cruza a linha de chegada, obtendo inusitada compensação para a intensa dor muscular que sente naquele momento. Em todos esses casos, não estamos falando especificamente de prazeres (em alguns casos, falamos de dor), mas certamente falamos de *satisfações*. Abraham Maslow propõe, através de sua pirâmide de necessidades, que os seres humanos ambicionam a *auto-realização*, um momento onde a essência do “ser” humano é potencializada. É dentro deste aspecto que parece ser mais razoável observar a humanidade, não como essencialmente motivados por impulsos e volições primitivas e instintivas, mas sim como buscadores da realização de seu potencial de seres inteligentes.

## **Conclusão: O Ser Humano no Século XXI**

Uma coisa parece certa: se não mantivermos nossas emoções bem nutridas neste século, nossas chances de sobrevivência ficam reduzidas a quase zero. Vimos que nós, primatas de cérebro grande, sobrevivemos até agora porque desenvolvemos uma forma de expressão emocional sofisticada e útil. Sabemos que ocasionalmente essa expressão tem seus problemas, principalmente quando ocorrem desvios e irracionalidades. Mas também sabemos que nosso gosto pela vida que instintivamente temos deve muito a nossas origens emocionais. Somos seres sociais, organismos que sentem prazer em compartilhar, colaborar e interagir. Somos seres sofisticados, com emoções de alto nível como altruísmo, solidariedade, compaixão. Mas é imprescindível que essas atividades emocionais sejam temperadas e refinadas com o uso criterioso da racionalidade da ciência e do pensamento

crítico e investigativo. Sabendo tolerar e respeitar as diferenças individuais e buscando um convívio pacífico, teremos todas as chances possíveis para sobreviver em épocas tão difíceis quanto as que nos aguardam no futuro.

## Referências

Axelrod, Robert (1997) *The Complexity of Cooperation*. Princeton University Press, New Jersey.

Baron, Jonathan (1994) *Thinking and Deciding*. Cambridge University Press, United Kingdom.

Benson, Nigel C. (1999) *Introducing Psychology*. Totem Books, New York.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1997) *Finding Flow*. Basic Books, New York.

Damásio, Antonio R. (1994) *O Erro de Descartes*. Editora Schwarcz Ltda, São Paulo.

Damer, T. Edward (1995) *Attacking Faulty Reasoning*. Wadsworth Publishing Company, California.

Davidoff, Linda (1986) *Introdução à Psicologia*. McGraw-Hill do Brasil, São Paulo.

Dawes, Robyn M. (1994) *House of Cards, Psychology and Psychotherapy Built on Myth*. The Free Press, New York.

Dennett, Daniel C. (1995) *Darwin's Dangerous Idea*. Touchstone Books, New York.

Devlin, Keith (1997) *Goodbye Descartes*. John Wiley & Sons, Inc., New York.

Dunbar, Robin (1996) *Grooming, Gossip, and the Evolution of Language*. Harvard University Press. Massachusetts.

Fadiman, James; Frager, Robert (1986) *Teorias da Personalidade*. Editora Harbra, São Paulo.

Gazzaniga, Michael S.; Ivry, Richard B.; Mangun, George R. (1998) *Cognitive Neuroscience*. W. W. Norton & Company, New York.

Glassman, William E. (1995) *Approaches to Psychology*. Open University Press, Buckingham, Philadelphia.

Gopnik, Alison; Meltzoff, Andrew N.; Kuhl, Patricia K. (1999) *The Scientist in the Crib*. William Morrow and Company, New York.

- Goswami, Usha (1998) *Cognition in Children*. Psychology Press Ltd, Sussex.
- Griffiths, Paul E. (1997) *What Emotions Really Are*. The University of Chicago Press, Chicago, USA.
- Knapp, Mark L.; Hall, Judith A. (1999) *Comunicação Não-Verbal na Interação Humana*. JSN Editora, São Paulo.
- LeDoux, Joseph (1996) *O Cérebro Emocional*. Editora Objetiva, Rio de Janeiro.
- Mautner, Thomas (ed) (1996) *The Penguin Dictionary of Philosophy*. Penguin Books, London, England.
- Mithen, Steven (1996) *The Prehistory of the Mind*. Thames and Hudson Ltd, London.
- Navega, Sergio C. (in press) *Pensamento Crítico e Argumentação Sólida*. Intellwise Research and Training, São Paulo.
- Poundstone, William (1992) *Prisoner's Dilemma*. Anchor Books, New York.
- Reber, Arthur S. (1995) *Dictionary of Psychology*. Penguin Books, London, England.
- Ridley, Mark (1996) *Evolution*. Blackwell Science, Inc., Massachusetts.
- Sokolowski, Robert (1988) Natural and Artificial Intelligence. In: Graubard, Stephen R. (ed.) *The Artificial Intelligence Debate*. MIT Press, Massachusetts.
- Wade, Carole; Tavis, Carol (1998) *Psychology*. Addison Wesley Longman Inc., New York.

## Notas

---

<sup>1</sup> A evolução de mamíferos a partir de répteis proporcionou uma das formas de categorizar os cérebros dos primatas atuais como dispostos de três níveis funcionalmente distintos: o nível reptiliano, o nível emocional (também chamado de paleomamaliano) e o nível racional (neomamaliano). Esta distinção funcional foi proposta por Paul MacLean a mais de 2 décadas atrás. Uma importante referência sobre o assunto pode ser vista em seu livro "The Triune Brain in Evolution", de 1990.

<sup>2</sup> Em termos fisiológicos e neurais, somos praticamente idênticos aos Homo Sapiens de 30.000 anos atrás. Diferimos muito em nossa cultura, que nos treina desde nossa infância com linguagem e elementos culturais sofisticados. Mas em termos físicos e cerebrais, somos praticamente equivalentes aos nossos ancestrais.

<sup>3</sup> A racionalidade de um adulto atual, por incrível que possa parecer, não tem origem essencialmente genética. Ela é fruto essencialmente de um esforço *consciente e intencional* de aprendizado e dedicação, que requer muitos anos de estudo na escola, além de muitas "revisões" durante nossa fase adulta. O que é em boa parte genético é a estrutura fundamental de alguns dos mecanismos neurais que nos permitem *aprender* certas proposições da lógica e do raciocínio formal. Entretanto, esses mecanismos neurais não foram "moldados"

---

pela seleção natural com o explícito propósito de nos fazer lógicos e racionais. Em outras palavras, não há muita vantagem seletiva em sermos racionais como somos hoje, somente em sermos socialmente eficazes e perceptualmente hábeis. A idéia mais aceita atualmente é a de que esses circuitos neurais têm, *como efeito colateral*, a possibilidade de serem usados para a racionalidade e para a lógica. Assim, a racionalidade humana parece ser uma obra do acaso, uma coincidência e por essa razão é necessário certo esforço de educação para obtermos resultados razoáveis.

<sup>4</sup> As represálias não são sempre ruins. Existem situações em que é necessário utilizá-las, mas seu uso deve ter, idealmente, algum fundamento racional. Feitas apenas de forma puramente emocional, represálias costumam iniciar escaladas de contra-ataques que raramente terminam bem. A justificação do uso racional de represálias foge um pouco do escopo deste artigo, mas o leitor interessado poderá consultar as referências que tratam do dilema do prisioneiro iterado (Axelrod 1997, Poundstone 1992). As situações em que a aplicação de represálias têm justificativa racional têm, em geral, associação com diversas oportunidades de interação colaborativa ou não entre parceiros, sejam eles pessoas, organizações ou nações.

<sup>5</sup> Em casos extremos, esse tipo de “cegueira da racionalidade” pode conduzir a pessoa a se tornar um mero autômato, à mercê, por exemplo, dos dogmas inquestionáveis de religiões fundamentalistas. Esse tipo de situação costuma provocar pavorosos incidentes terroristas que frequentemente assolam o mundo civilizado atual. A raízes desses incidentes parecem estar relacionadas ao sufocamento da dúvida sincera, a restrição (ou até mesmo punição) do questionamento, o desincentivo ao livre pensar. Levando estas considerações um pouco mais adiante, o ensino do pensamento crítico, questionador e investigativo deveria ser encarado como um fator essencial à sobrevivência da espécie humana, enquanto organização justa, livre e democrática.

<sup>6</sup> Um dos pontos importantes dos organismos inteligentes é a habilidade de efetuar previsões racionais do futuro. Isto significa que pensar nas consequências futuras de nossas ações do presente é usar o racional em sua plena potencialidade.

<sup>7</sup> “Reason is, and ought only to be the slave of the passions, and can never pretend to any other office than to serve and obey them”, *A Treatise of Human Nature*, 1739.

<sup>8</sup> “Desire provide the ends, thinking provides the means”, Sokolowski (1988).

<sup>9</sup> Este tópico é tratado mais extensamente em Navega (in press).

<sup>10</sup> Uma contundente crítica à psicanálise e outras formas de terapia associadas pode ser vista no ótimo livro de Dawes (1994). Nele, Dawes aponta inúmeros problemas metodológicos, inclusive o fraco (e em alguns casos, inexistente) suporte empírico dessas teorias.

<sup>11</sup> O behaviorismo radical de B. F. Skinner peca pelo lado oposto da psicanálise. Recusando-se a postular modelos mentais (mesmo que possam ter poder preditivo), os behavioristas aleijam suas teorias e reduzem o escopo de sua aplicação.