

William von Hippel

Autor de *O Salto Social*

O Paradoxo Social

Quando encontrar o que se quer
significa perder aquilo de que se precisa

Autonomia, ligação e • porquê de precisarmos
de *ambas* para encontrar a felicidade

*Ao longo de quase quatro décadas, os meus alunos
incentivaram-me a pensar mais e a explicar melhor.*

Este livro é para eles.

Índice

| | |
|-------------------------|---|
| <i>Introdução</i> | 7 |
|-------------------------|---|

PARTE I:

O EQUILÍBRIO HUMANO

| | |
|---|----|
| 1. Motivos opostos | 23 |
| 2. O porquê de estabelecermos ligações | 37 |
| 3. O porquê de precisarmos de autonomia | 59 |

PARTE II:

AS FORÇAS PRINCIPAIS QUE MOLDAM

A AUTONOMIA E A LIGAÇÃO

| | |
|--|-----|
| 4. Homens autónomos, mulheres ligadas | 89 |
| 5. Ligação a oriente, autonomia a ocidente | 121 |
| 6. A religião redefine a autonomia e a ligação | 141 |
| 7. Ligação à esquerda, autonomia à direita | 159 |

PARTE III:
DESEQUILIBRADO

8. Cidades e a grande mudança para a autonomia 185
9. Educação, riqueza e autonomia otimizada 209
10. Casamento e a luta entre ligação e autonomia 243

PARTE IV:
REEQUILIBRAR

11. Restabelecer a ligação num mundo moderno 265
12. Equilibrar e reequilibrar a sua vida 283

- Agradecimentos 307
Referências 309
Índice Remissivo 323

Introdução

A maior parte de nós conhece pessoas que têm dificuldade em ser felizes apesar de terem tudo. Lembro-me de ter visitado o meu amigo Steve depois de ele ter enriquecido e de ficar fascinado com a sua existência confortável. Enquanto passeava pela sua casa extraordinária, disse-lhe que a vida dele era fantástica. O Steve admitiu que *parecia* ser assim, mas depois explicou-me — com um ar sério — que, na verdade, não era. Enquanto eu debicava o seu caviar e *brie*, fiquei a saber que o cozinheiro não se dava bem com a empregada, que ele e a mulher não conseguiam chegar a acordo sobre onde ir nas próximas férias, que a filha dele estava na lista de espera de um jardim de infância de luxo, e o rol continuava. Quando finalmente terminou de falar, senti tanta pena dele que me ofereci para trocar com ele, ainda que fosse apenas para resolver o irritante problema do cozinheiro e da empregada.

Na altura, fiquei maravilhado com a incapacidade do meu amigo de perceber a sua própria boa sorte, mas, mais tarde, quando estava a ler o maravilhoso livro de Frank Marlowe sobre os caçadores-recoletores, ocorreu-me que sou exatamente igual ao Steve. E o leitor também é. Embora não possamos ter a certeza, os dados sugerem que não somos mais felizes do que os nossos antepassados distantes, que tinham uma vida difícil e muito semelhante à dos caçadores-recoletores que ainda existem. Os confortos, a segurança e a facilidade da nossa existência

tornam-nos o equivalente a multimilionários em comparação com eles, mas é provável que os nossos antepassados fossem mais felizes do que nós somos. Como é isso possível?

Há mais do que uma resposta para esta pergunta, mas creio que uma parte importante da história reside na tensão inerente entre as nossas duas necessidades mais básicas: a autonomia e a ligação. Como verá ao longo do livro, estas duas necessidades desempenham um papel fundamental em quase todos os aspetos das nossas vidas. Os nossos antepassados caçadores-recoletores conseguiram um equilíbrio entre estas necessidades que funcionava bem, mas, com o passar do tempo, perdemos esse equilíbrio ao dar prioridade à autonomia em detrimento da ligação. Este desequilíbrio moderno explica porque tantas pessoas não conseguem apreciar a extraordinária qualidade de vida que criámos para nós mesmos. É minha esperança que a informação constante destes 12 capítulos não só seja do seu interesse como também o vá orientar enquanto toma decisões sobre como equilibrar a autonomia e a ligação na sua própria vida.

A Parte I centra-se na evolução da ligação e da autonomia, e em como estas necessidades desempenham um papel essencial em quem somos. A Parte II explora as grandes forças sociais que influenciam e refletem estas necessidades, incluindo o sexo, a cultura, a religião e a política. Como iremos ver, estas quatro maneiras de nos definirmos têm um impacto importante em onde e como as pessoas traçam a linha entre a autonomia e a ligação. A Parte III defende que o nosso mundo moderno erodiu as nossas fontes de ligação ao dar uma ênfase excessiva à autonomia. Estas mudanças foram provocadas pela urbanização, pela educação, pela riqueza e pela ciência, as quais mudaram o equilíbrio para longe da ligação e em direção à autonomia. Entretanto, a natureza mutável do casamento proporcionou, por vezes, um baluarte contra a nossa perda de ligação e, outras vezes, exacerbou-a.

Embora uma certa correção da ligação excessiva e da autonomia insuficiente da vida ancestral já fosse provavelmente necessária há algum tempo, estes capítulos mostram de que modo o pêndulo balouçou demasiado para a autonomia e para longe da ligação, com consequências importantes e em grande medida não reconhecidas para a prosperidade humana. A Parte IV destina-se a ajudá-lo a reequilibrar a sua vida, se concluir que ela está desequilibrada depois de ler o livro. Esta secção proporciona estratégias para restabelecer facilmente a ligação no nosso mundo moderno e movimentado, e explica o porquê de a decisão de reequilibrar não ser pontual.

Com este esboço em mente, está pronto para começar o livro. No entanto, para os leitores que queiram ter um pouco mais de contexto, as duas restantes secções da introdução proporcionam breves discussões da teoria da evolução e do tipo de provas que servem de base para este livro. Nenhuma destas secções é necessária para a compreensão do resto do livro, portanto, se estes temas não lhe interessam, sugiro-lhe que os salte e vá direto ao Capítulo 1.

Uma breve nota sobre a evolução

Se o leitor não tiver conhecimentos sólidos no âmbito da teoria da evolução, há cinco pontos sobre a evolução em que talvez queira pensar antes de mergulhar no livro. Primeiro, quando dou palestras sobre como os humanos e os chimpanzés evoluíram do mesmo antepassado comum, é frequente as pessoas perguntarem-me porque ainda existem chimpanzés. Se somos uma espécie mais bem-sucedida — e, neste momento, é evidente que somos, com oito mil milhões de seres humanos e menos de meio milhão de chimpanzés —, porque não evoluíram eles para seres humanos a par de nós? Do mesmo modo, quando explico como a cooperação é essencial para o nosso sucesso, as pessoas perguntam-me com

frequência porque os chimpanzés não são mais cooperativos. Se a cooperação nos leva ao domínio mundial, porque os nossos primos chimpanzés não cooperam mais?

O principal facto a ter em mente quando consideramos este tipo de perguntas é que todas as formas de vida evoluem para se enquadrarem no nicho que ocupam. Os chimpanzés estão bem-adaptados à vida nas florestas tropicais húmidas, onde o facto de serem mais parecidos com os seres humanos não os tornaria mais bem-sucedidos. O leitor apenas precisaria de perguntar a si mesmo como se sairia se fosse largado nu numa selva, para perceber as vantagens dos traços dos chimpanzés face ao seu ambiente.

A mudança dos nossos antepassados para a savana, há seis milhões de anos, obrigou-nos a tornarmo-nos mais cooperantes e a nossa natureza cada vez mais cooperante criou novas oportunidades para utilizarmos a nossa inteligência. Sermos mais inteligentes e mais cooperantes são ambas estratégias evolucionárias que têm vantagens notáveis, mas também custos notáveis. São precisas muitas calorias para fazer funcionar um cérebro grande, portanto, um cérebro grande só evoluirá quando conseguir muito mais calorias. A cooperação também nos expõe a penduras — as pessoas que retiram mais do que dão —, portanto, a cooperação apenas evoluirá a par de mecanismos que garantam o seu cumprimento. Se os custos de determinados traços suplantarem as suas vantagens no seu ambiente, pode ter a certeza de que esses traços não irão evoluir. Os chimpanzés não ganhariam tanto com a cooperação como os nossos antepassados que viviam na savana ganharam, e também não têm a capacidade de castigar os penduras que foi adquirida pelos nossos antepassados quando desenvolveram a habilidade de atirar pedras na savana, pelo que, conseqüentemente, os chimpanzés nunca evoluíram para nada que se assemelhasse à natureza cooperante dos seres humanos.

Em segundo lugar, é fácil ficarmos presos ao aqui e agora quando avaliamos o sucesso da evolução. Contudo, aquilo que

existe hoje é apenas uma pequena fatia do que existiu e muitas das espécies atuais existem há apenas muitíssimo pouco tempo tendo em conta a escala temporal da evolução. Os *Homo sapiens* caminham na Terra há menos de 300 mil anos. Um quarto de milhão de anos não é mau, mas alguns dos nossos antepassados intermédios, como os australopitecíneos, vaguearam por África durante dez vezes mais tempo. Já cá não estão, mas também não é claro se os humanos aqui estarão daqui a alguns milhões de anos, portanto, talvez os nossos antepassados com um cérebro comparativamente pequeno venham a provar ser uma história de maior sucesso evolutivo do que nós somos. Talvez sejamos demasiado inteligentes para nosso próprio bem.

Em terceiro lugar, pode parecer estranho que a nossa psicologia tenha evoluído a par da nossa biologia, dado que é difícil imaginar de que modo os padrões de raciocínio podiam ser herdáveis. Mas as maneiras de pensar são herdáveis, com a maior parte dos nossos traços psicológicos a mostrar uma componente genética substancial. Ainda mais importante, alguns aspetos da nossa psicologia desempenham um papel tão essencial na sobrevivência e na reprodução que toda a gente os partilha — são *típicos da espécie*. Praticamente todos os seres humanos desfrutam de uma boa refeição e praticamente nenhum ser humano gosta de comer fezes ou carcaças em decomposição. Dado que os nossos corpos evoluíram para extrair nutrição daquilo a que chamamos uma boa refeição (frutos e legumes, frutos secos, proteína animal), mas não de fezes ou de carcaças em decomposição, preferimos a primeira às segundas.

Os escaravelhos-do-esterco e os abutres gostam de alimentos que nós consideramos repelentes porque os seus corpos evoluíram para extrair nutrientes desse tipo de fontes e para se proteger dos patógenos que nelas existem. Nós somos motivados para comer fruta e frutos secos e eles são motivados para comer fezes e animais mortos. Estes motivos típicos de uma espécie são moldados pela evolução, de maneira a que os nossos comportamentos coincidam

com as nossas capacidades, independentemente de sermos escaravelhos-do-esterco, abutres ou seres humanos. Os nossos antepassados, que não partilhavam da nossa preferência pela fruta em detrimento do cocó, tinham menos probabilidades de sobreviver e de se reproduzir, com o resultado de os genes que levaram às suas preferências alimentares impróprias terem desaparecido com eles.

Em quarto lugar, uma das características mais notáveis da evolução é o facto de ser uma força irracional. O processo da evolução envolve incontáveis alterações genéticas aleatórias, cuja grande maioria não tem quaisquer efeitos discerníveis ou piora as situações. Contudo, de vez em quando, uma alteração genética torna um organismo mais eficaz na sua luta pela sobrevivência ou na sua capacidade de se reproduzir. Quando isso acontece, o gene espalha-se através do sucesso reprodutivo aumentado do seu dono e a espécie evolui. Através deste processo, as espécies tornam-se mais bem-adaptadas ao seu ambiente. Neste livro, irei falar ocasionalmente da evolução em termos que podem ser interpretados como significando que as forças evolutivas têm um objetivo ou estão conscientemente a guiar os organismos para um futuro de maior sucesso. Peço-lhe que resista à tentação de interpretar a evolução dessa maneira. O resultado da evolução são indivíduos que superam outros indivíduos, o que resulta em espécies que se enquadram melhor no seu ambiente, mas o processo da evolução é totalmente irracional e aleatório.

Em quinto lugar, a evolução não exige que os organismos tenham consciência da importância da sua sobrevivência ou reprodução ou que estejam motivados para sobreviver ou reproduzir-se. Em vez disso, os animais precisam simplesmente de desenvolver uma constelação de motivos que os mantenham seguros e bem alimentados, e que os ajudem a reproduzir-se na altura certa. Por exemplo, o medo de predadores, as sensações de fome e de sede, a repugnância em relação a patógenos e parasitas, o interesse sexual por parceiros adequados e sentimentos de cuidado para com as

crias irão levar os animais a ter os comportamentos necessários para sobreviver e reproduzir-se, independentemente de terem ou não qualquer vontade de o fazer. Nós, seres humanos, somos os primeiros animais a separar a nossa atividade sexual das suas consequências reprodutivas, com o resultado de a nossa espécie ir atingir o seu auge, em termos de números, mais para o fim deste século, para depois iniciar aquele que poderá ser um declínio permanente. A maior parte dos humanos tem muito interesse no sexo, mas as taxas de natalidade decrescentes em todo o mundo sugerem que a maior parte dos seres humanos tem muito menos interesse na reprodução. Talvez as baratas também desaparecessem se inventassem a contraceção.

A natureza das provas

Faço muitas afirmações neste livro, portanto, é natural que se interrogue sobre de onde vêm as provas. Como sabemos estas coisas? E quão confiantes estamos de que estas afirmações são verdadeiras? Parte do que lhe vou contar baseia-se numa montanha de provas e estamos bastante seguros de que sabemos o que está a acontecer. No entanto, há outras afirmações que se baseiam apenas numa mão-cheia de provas que estão coladas com uma boa dose de especulação. Talvez a especulação mais importante com que se vá deparar diga respeito às inferências que faço em relação ao comportamento e à psicologia dos nossos antepassados distantes. Ao longo deste livro, irei extrapolar com base naquilo que sabemos sobre os caçadores-recoletores que foram encontrados por antropólogos e exploradores nas últimas centenas de anos, para compreender como era provável que os nossos antepassados distantes fossem. Há muito poucas provas comportamentais que tenham sobrevivido de há dezenas de milhares de anos, portanto, não sabemos se as semelhanças documentadas entre os caçadores-recoletores que realmente conhecemos são indicativas de como

os nossos antepassados eram. A maior parte de nós pressupõe que as vidas dos caçadores-recoletores mudaram muito pouco durante o tempo de existência dos seres humanos. Mas não sabemos isso.

Para lhe dar uma ideia dos dados que informam este livro, consideremos dois exemplos dos tipos de investigação de que irei falar: um sobre comportamentos ancestrais que não podemos observar diretamente e um sobre comportamentos que podemos estudar no laboratório e no terreno. Para começar com o ancestral, um dos melhores exemplos de ligação humana entre os nossos antepassados é a partilha obrigatória. No Capítulo 2, irei falar em pormenor sobre como a partilha obrigatória funciona, mas nesta altura quero concentrar-me numa forma única de partilha obrigatória entre os caçadores-recoletores ju/hoan (também conhecidos como !kung san) do deserto do Kalahari.

A vida de um caçador-recoletor é complicada, independentemente de onde habite. A maior parte das caçadas fracassa, o que significa que os caçadores-recoletores estão em constante risco de passar fome ou até de morrer de inanição se tiverem uma maré de azar. O risco de inanição é ainda maior para povos como os ju/hoansi, que vivem com dificuldade num impiedoso ambiente de deserto. Em resposta a este risco, os ju/hoansi desenvolveram um sistema de ligações chamado *hxaro*, que envolve a manutenção de relacionamentos de troca recíproca que cobrem várias distâncias geográficas. A maior parte dos parceiros nos relacionamentos *hxaro* vive relativamente perto uns dos outros, o que facilita a ajuda mútua. Contudo, uma das principais características dos relacionamentos *hxaro* é o facto de incluírem quase sempre vários parceiros que vivem a mais de 50 quilómetros de distância e pelo menos um que vive a mais de 100 quilómetros de distância. As parcerias distantes são difíceis de manter, mas têm a enorme vantagem de uma pessoa, se toda a gente estiver em dificuldades na zona onde vive, poder fazer as malas e mudar-se para suficientemente longe, para onde seja provável que a situação seja diferente. Caso venha a acontecer que a pessoa

precise de fazer uma caminhada de 200 quilómetros para escapar a uma fome local, quando chegar ao outro local a vida vai ser muito mais fácil se tiver um parceiro hxaro do que se aparecer com fome e sem amigos.

Os relacionamentos hxaro são onerosos ao nível de tempo e de bens, dado que é necessário trocar presentes para manter o relacionamento e é-lhe exigido que ajude os seus parceiros sempre que eles precisarem. Contudo, um conjunto diversificado e bem escolhido de parceiros hxaro também serve como apólice de seguro, ao criar uma rede de pessoas com quem pode contar e que se estende por milhares de quilómetros quadrados. Se fizer a sua parte para ajudar os seus amigos quando eles precisam, sabe que em qualquer sítio onde seja provável ir haverá alguém que também o ajudará a si. Os parceiros hxaro que estão distantes têm a vantagem adicional de poderem conseguir arranjar-lhe um marido ou uma mulher que terá uma probabilidade menor de ser seu ou sua parente próxima. É provável que as vantagens dos relacionamentos hxaro, em particular dos distantes, tenham desempenhado um papel essencial na pré-história dos ju/hoansi ao aumentar as suas hipóteses de sobrevivência e de reprodução.

Foi por estes motivos que os cientistas partiram do princípio de que a tradição hxaro é, provavelmente, muito antiga, sendo muito anterior às visitas dos antropólogos que primeiro a documentaram. Contudo, só porque uma suposição faz sentido, isso não quer dizer que seja verdade, portanto, temos de encontrar uma forma de determinar se o sistema hxaro é tão antigo quanto parece ser. Não há maneira de responder a esta pergunta com certeza, dado que não existem provas escritas de relacionamentos hxaro vindas do passado distante, mas há maneiras de investigar.

Nos tempos modernos, os presentes hxaro contêm quase sempre contas feitas de cascas de ovos de avestruz, o que levanta a possibilidade de conseguirmos encontrar, no registo arqueológico, provas de que as pessoas ofereciam umas às outras contas de casca de ovo de avestruz há muito tempo. Esse tipo de indícios

não seriam provas da existência dos relacionamentos hxaro, dado que talvez as pessoas trocassem contas nessa altura de maneira muito semelhante àquela como utilizamos o dinheiro agora. Contudo, esse tipo de indícios seria consistente com a ideia de que as redes hxaro são, efetivamente, ancestrais entre os ju/hoansi. E «consistente com» é um bom ponto de partida quando se faz ciência.

Por sorte, podemos identificar onde um ovo de avestruz foi posto analisando o rácio de diferentes isótopos de estrôncio presentes na casca. O estrôncio é um elemento que os animais extraem dos alimentos que comem, para criar os dentes, os ossos e as cascas dos ovos (de forma muito semelhante ao cálcio). Quando o rácio de diferentes isótopos de estrôncio na casca do ovo de avestruz coincide com o rácio na rocha local, sabemos que foi nesse sítio que viveu uma avestruz. Por ainda mais sorte, os arqueólogos encontraram contas de casca de ovo de avestruz que podem ser datadas de há muitos milhares de anos. Quando Brian Stewart e os colegas analisaram os isótopos de estrôncio nestas contas de casca de ovo ancestrais para identificar as suas origens geográficas prováveis, constataram que mesmo entre as amostras mais antigas — que tinham 33 mil anos — as contas de casca de ovo haviam percorrido centenas de quilómetros desde o sítio onde os ovos haviam sido postos originalmente.

O que significam estas descobertas? Por um lado, sugerem que a tradição hxaro pode ter, pelo menos, 33 mil anos. De acordo com esta possibilidade, as contas de casca de ovo que viajaram há 33 mil anos fizeram-no pelos mesmos motivos que o fazem hoje — as pessoas percorriam grandes distâncias a pé para oferecer presentes aos parceiros hxaro e para manter uma rede de relacionamentos. Coincidentemente, há 33 mil anos, o clima era particularmente volátil na África Meridional, o que sugere que o sistema de incluir parceiros hxaro distantes pode ter-se desenvolvido em resposta a desafios ambientais que exigiam redes cooperativas maiores do que as que eram necessárias anteriormente.

Por outro lado, também é possível que estas contas de casca de ovo fossem utilizadas como forma de troca direta e que viajassem por vastas redes, dado que as pessoas as utilizavam de uma maneira semelhante ao dinheiro. Se assim for, então é provável que cada transação envolvesse uma pequena distância geográfica, mas que, com inúmeras transações, algumas das contas de casca de ovo acabassem por viajar centenas de quilómetros. As contas de casca de ovo teriam sido fáceis de transportar em viagem, o que é importante para os caçadores-recoletores nómadas, portanto, as pessoas podem tê-las trocado por uma variedade de bens na ausência de quaisquer relacionamentos significativos. De acordo com esta possibilidade, estas contas de casca de ovo ancestrais e muito viajadas não são provas da antiguidade dos relacionamentos hxaro, mas antes do facto de os seres humanos se envolverem há muito em redes de comércio complexas.

Estes dados dão-nos uma noção dos desafios que enfrentamos quando tentamos inferir o comportamento e a psicologia subjacente dos nossos antepassados distantes. Contudo, qual é o aspeto dos dados evolutivos quando estamos a trabalhar com organismos que estão vivos aqui e agora? Um dos meus exemplos preferidos da constante interligação entre evolução, psicologia e biologia pode ser encontrado no ciclo de vida do *Toxoplasma gondii*, um protozoário parasitário. Os *T. gondii* reproduzem-se sexualmente nos intestinos dos felinos (desde os gatos domésticos até aos leões), e em seguida as suas crias são defecadas sob a forma de oocistos, que são uns pequenos seres resistentes. Muitos destes oocistos nunca encontram outro hospedeiro, mas, se tiverem sorte, são inadvertidamente comidos por vários animais, mais comumente por herbívoros que estão a pastar onde os felinos defecaram. Quando isso acontece, os *T. gondii* infetam os desafortunados herbívoros ao penetrar nos seus músculos, coração e cérebro.

Isso é tudo muito bom e muito bonito para os pequenos protozoários, mas eles precisam de encontrar o caminho de volta para um felino para se poderem reproduzir sexualmente. É frequente

os herbívoros serem comidos por felinos — por exemplo, quando os gnus e as gazelas se tornam comida de leão ou de leopardo —, mas o nosso amigo *T. gondii* não quer deixar um desfecho tão importante nas mãos da sorte. O *T. gondii* quer que o animal no qual reside se transforme em comida para felinos — não quer que o seu hospedeiro seja comido por hienas ou abutres, quando finalmente sucumbir à velhice. Como é que o *T. gondii* inclina a balança a seu favor?

Uma das principais zonas em que o *T. gondii* infeta os cérebros das suas vítimas é a amígdala, que é o centro do medo. De forma bastante notável, quando deita as suas mãozinhas bioquímicas a este centro de controlo, o *T. gondii* consegue manipular as preferências do animal. Não consegue fazer com que o animal infetado corra diretamente para um bando de leões, mas muda efetivamente as preferências olfativas do animal — enquanto antes este considerava que o cheiro de urina de felinos era repugnante, agora considera esse cheiro atrativo. Talvez ainda mais notável seja o facto de este efeito parecer ser muitíssimo específico. Por exemplo, quando os chimpanzés são infetados com *T. gondii*, têm maior probabilidade de se aproximarem da urina de leopardos — os seus predadores naturais —, mas não da urina de leões (que vivem na savana, portanto, os seus caminhos não se cruzam) ou de tigres (que vivem num continente diferente).

Como pode ver por estes exemplos, quando os dados são do passado distante, está envolvida uma inferência substancial na sua interpretação. Contudo, todos os dados exigem alguma inferência. Sabemos, com base neste segundo exemplo, que o *T. gondii* consegue manipular o seu hospedeiro para tornar o animal mais suscetível de se aproximar da urina de predadores felinos. Inferimos desta conclusão que o *T. gondii* evoluiu para influenciar esta preferência específica porque essa mudança faria com que o animal hospedeiro permanecesse nas zonas onde os felinos estão, aumentando a probabilidade de ser comido por um deles. Grande parte da investigação que discuto neste livro baseia-se em tipos de

inferências semelhantes, embora muitos dos dados que discuto sejam retirados de humanos modernos, o que nos permite, literalmente, fazer às pessoas as perguntas que nos preocupam. No entanto, mesmo nesse caso, é frequente haver múltiplas maneiras de as respostas poderem ser interpretadas, por isso cabe-lhe a si decidir se as minhas interpretações são convincentes.

Para os leitores que queiram analisar mais a fundo os dados que apresento no livro, há uma secção de referências relativas a cada capítulo com a lista dos artigos de investigação com as conclusões que discuto. No entanto, tenha em mente que não fiz uma listagem das dezenas (e, por vezes, centenas) de artigos adicionais que fornecem contexto e significado a esta investigação original. Consequentemente, peço-lhe que considere a secção de referências relativa a cada capítulo como um ponto de partida e não como uma lista completa. Além disso, não incluo notas de rodapé que ligam ideias específicas do texto às respetivas referências, dado que considero que esse tipo de notas de rodapé me distrai quando leio livros como este. Em vez disso, utilizei notas de rodapé para salientar pormenores e ideias tangenciais que podem interessar a alguns leitores, mas não a outros.

Parte I

O equilíbrio humano

Diferentes espécies baseiam-se em diferentes estratégias para sobreviver e prosperar. Algumas são suficientemente grandes e fortes para fazer isso sozinhas (pense nos elefantes machos), enquanto outras são tão fracas e minúsculas que só conseguem ter sucesso quando se unem (pense nas abelhas e nas formigas). Tal como as abelhas e as formigas, os seres humanos são extremamente eficazes em grupos, mas relativamente vulneráveis sozinhos, com o resultado de termos desenvolvido uma forte necessidade de nos ligarmos uns aos outros. A nossa trajetória evolutiva pôs-nos nesta via da sociabilidade há milhões de anos, mas também nos incutiu uma necessidade oposta de autonomia. Na Parte I iremos considerar de onde vêm estas duas necessidades e também o seu impacto na felicidade humana.

CAPÍTULO 1

Motivos opostos

Um dos grandes mistérios da psicologia humana é o porquê de tantas pessoas terem dificuldade em ser felizes, apesar de terem vidas abençoadas. Se escolhesse uma pessoa aleatória de praticamente qualquer democracia industrializada, essa pessoa irá viver uma vida muito mais longa, saudável e interessante do que 99,9 por cento das pessoas que habitaram este planeta antes de nós. Os nossos antepassados distantes nunca tiveram tanto para comer, tantas escolhas em relação a quem seriam os seus amigos ou parceiros românticos, tantas formas de entretenimento ou tantas maneiras de ganhar a vida. Além disso, também enfrentavam perigos constantes — quase metade dos seus filhos morria de acidentes ou doenças antes de chegar à idade adulta.

Para a maior parte de nós, uma vida com tantas dificuldades e sofrimento seria quase inimaginável. Quando reflito sobre a existência dos nossos antepassados — fome, desconforto, doenças e morte —, a minha reação é *não, obrigado*. Prefiro passar ao lado de tudo isso. Contudo, a julgar pela felicidade dos caçadores-recoletores que ainda restam no mundo (como os hadza da Tanzânia), aparentemente os nossos antepassados encontravam uma grande satisfação nas suas vidas, apesar de lhes faltar tudo aquilo que nós tomamos como garantido. Por exemplo, quando Tomasz Frackowiak e os seus colegas perguntaram a quase cem homens e mulheres hadza de acampamentos em volta do lago Eyasi, na Tanzânia, se se tinham sentido «tristes», «por vezes

tristes e por vezes felizes», ou «felizes» durante a semana anterior, mais de 90 por cento afirmaram que se tinham sentido felizes. Quando os investigadores fizeram a mesma pergunta aos seus compatriotas polacos, menos de metade deles disse sentir-se feliz.

Estes dados levantam a possibilidade espantosa de os caçadores-recoletores poderem ser mais felizes do que nós somos, mas talvez a sua interpretação da palavra *triste* seja muito mais negativa ou abrangente do que a nossa. Por exemplo, talvez nós utilizemos a palavra *triste* para descrever como nos sentimos quando a única coisa que resta no frigorífico são restos, mas os hadza só a utilizem quando eles próprios ou as pessoas de quem gostam estão gravemente doentes ou feridos. Ou talvez a investigação tenha sido realizada numa altura particularmente boa no lago Eyasi e, por conseguinte, os hadza estivessem invulgarmente felizes. Ambas as hipóteses são possíveis, mas considere um estudo realizado por Barbara de Zalduondo com os caçadores-recoletores efe da floresta tropical de Ituri, que fica mesmo na linha do equador, na República Democrática do Congo. De Zalduondo utilizou diferentes medidas e um período de tempo mais longo do que o do estudo realizado por Frackowiak, mas constatou efeitos semelhantes.

As regras culturais dos efe permitem fortes manifestações emocionais entre adultos — como rir, chorar e amuar —, o que os transforma em participantes ideais para um estudo sobre as manifestações emocionais das pessoas, em vez de sobre a felicidade indicada pelos próprios. Para ter uma noção da vida emocional dos efe, de Zalduondo passou oito meses a medir os estados emocionais de membros de 15 acampamentos efe diferentes, enquanto faziam as suas rotinas diárias, tendo feito mais de 12 mil observações durante esse período de tempo. Durante esse período, os acampamentos passaram por uma escassez de alimentos significativa durante quase 30 por cento do tempo. De Zalduondo interrogou-se sobre como uma escassez de alimentos iria afetar as três principais categorias de expressão emocional: (1) prazer, (2) queixa (expressa através daquilo a que chamaríamos lamúrias)

e (3) desagrado. Para grande surpresa da investigadora, havia apenas uma pequena diminuição no prazer quando se comparava as alturas de abundância (quando estas manifestações compunham 32 por cento de todas as manifestações emocionais) com as alturas de fome (quando compunham 28 por cento de todas as manifestações emocionais). Talvez ainda mais surpreendente, as queixas diminuía durante alturas de fome (de 36 para 30 por cento), o que levantava a possibilidade de as pessoas deixarem de se preocupar com coisas pouco importantes quando tinham preocupações reais. As expressões de desagrado aumentavam substancialmente (de 22 para 32 por cento), dado que as pessoas tinham mais motivos para sentir desagrado quando, dia após dia, não conseguiam encontrar alimentos. No entanto, é de notar que o prazer foi expresso com maior frequência do que o desagrado durante alturas de abundância, e apenas com ligeiramente menos frequência do que o desagrado durante alturas de dificuldade.

Estes dados sugerem que mesmo quando os caçadores-recoletores passam fome de maneira crónica, a probabilidade de mostrarem prazer é quase idêntica à de mostrarem desagrado. A maior parte de nós ignora alegremente o que é passar por este tipo de fome, mas quando penso em como, com frequência, eu e os meus amigos nos irritamos com trivialidades (como aquela vez em que o tipo das *pizzas* pôs molho de churrasco na minha *pizza* de carne, quando lhe pedi especificamente que pusesse molho de tomate!), não me parece que sejamos mais felizes do que os caçadores-recoletores. Como é isso possível?

Os psicólogos criaram várias estratégias para ajudar as pessoas a apreciar as suas bênçãos, muitas das quais funcionam bastante bem, como agradecer aos outros ou expressar gratidão pela nossa boa sorte. Atividades como estas proporcionam às pessoas um aumento de felicidade a curto prazo, mas deixam perguntas essenciais por responder. Por que razão os efeitos deste tipo de lembretes desaparecem tão depressa? E porque temos de nos esforçar para ver as bênçãos que deviam ser tão gritantemente evidentes?

Somos como multimilionários comparativamente aos caçadores-recoletores, mas somos distraídos pelo facto de o cozinheiro não conseguir dar-se bem com a empregada e, à partida, esquecemos a grande bênção que é termos um cozinheiro ou uma empregada.

A explicação mais comum para esta estranha situação é que nos acomodamos tão prontamente a quase qualquer situação que a nossa felicidade depende apenas dos ganhos e perdas *a curto prazo*. Independentemente de sermos caçadores-recoletores ou membros de sociedades industriais, concentramo-nos em se o dia de hoje é melhor do que o de ontem e no que podemos fazer para melhorar o dia de amanhã, e não em se a vida foi ou não boa para nós. De acordo com esta possibilidade, estamos mais sintonizados com as mudanças rápidas nas nossas circunstâncias de vida do que com o nosso estado de ser contínuo. Se isso for verdade, não somos mais felizes do que os nossos antepassados, porque todos nós ficamos presos no mesmo jogo de comparar o dia de hoje com o de ontem e de nos preocuparmos com o dia de amanhã.

O problema desta explicação torna-se evidente quando a seguimos até à sua conclusão lógica. De acordo com esta possibilidade, um milionário que perca 100 mil dólares num mau investimento deve ficar mais triste do que uma pessoa sem-abrigo que encontre 10 dólares no passeio. Afinal de contas, o primeiro tem uma vida fácil, mas teve um revés momentâneo, enquanto o segundo tem uma vida dura, mas teve uma pequena vitória. Não dispomos de bons dados que comparem milionários quando fazem maus investimentos com pessoas sem-abrigo quando encontram dinheiro, mas suspeito que, se o milionário se sente mais triste neste caso, é provável que isso seja um efeito de curta duração. Depois de se consolar com um copo de *Hennessy*, o milionário não tardará a sentir-se melhor, e depois de comprar um hambúrguer e batatas fritas, a pessoa sem-abrigo não tardará a voltar a ter fome e frio.

Experiências intelectuais como esta clarificam que a nossa impressionante capacidade de nos adaptarmos às circunstâncias

da nossa vida não deve ser a história completa. A pessoa sem-abrigo pode ter muitos momentos de felicidade, mas a satisfação com a vida é muito mais elevada entre aqueles que são abastados e que estão abrigados dos elementos. Dado que somos muito mais abastados do que os nossos antepassados e que estamos muito mais bem protegidos contra os fatores que ameaçavam a existência deles, é evidente que algo que os nossos antepassados tinham nas suas vidas se deve ter perdido, caso contrário seríamos todos muito mais felizes. A pergunta essencial é... *o quê?* O que tinham eles que nós não temos? Quanto mais refleti sobre este problema, mais comecei a acreditar que, no seu cerne, estão alguns pormenores essenciais da nossa história evolutiva específica.

Ao longo dos últimos seis milhões de anos, a evolução humana levou a um par de necessidades contraditórias dentro de todos nós que têm de ser equilibradas para que sintamos uma felicidade duradoura. Estas necessidades foram incutidas na nossa psicologia porque apoiavam dois objetivos essenciais que os nossos antepassados distantes tinham de alcançar: *criar laços com outras pessoas* para sua proteção mútua e *desenvolver as suas próprias competências* para serem valiosos para o seu grupo. Para apoiar estes objetivos, os nossos antepassados desenvolveram duas necessidades correspondentes que têm de ser satisfeitas para que sejam felizes. Milhões de anos depois, ainda somos motivados por estas necessidades — da infância até à velhice, temos uma *necessidade de ligação* e uma *necessidade de autonomia*. Infelizmente, quando perseguimos qualquer uma destas necessidades, temos de sacrificar a outra.

Os nossos antepassados enfrentaram este mesmo compromisso, mas as suas vidas proporcionavam um equilíbrio muito diferente daquele que as nossas nos proporcionam atualmente. Como iremos ver, o mundo moderno levou a uma série de mudanças que afastaram o nosso foco da ligação e o aproximaram da autonomia. Dado que a maior parte destas mudanças

surgiu lentamente, ao longo de gerações e não de anos, o papel central desempenhado pela tensão entre ligação e autonomia nos nossos problemas modernos escapou à atenção de quase toda a gente. Em vez disso, os nossos problemas são explicados através de uma variedade de teorias diferentes, cada uma das quais é específica do problema em questão e nenhuma das quais tenta contar toda a história. Contudo, quase todos os nossos problemas têm um denominador comum: as pessoas sentem uma sensação de vazio quando deviam sentir-se preenchidas. *Em resumo, é frequente sentirmo-nos tristes quando devíamos sentir-nos felizes.*

Foi este paradoxo que me impeliu a escrever este livro. Acredito que o nosso mundo moderno perturbou o equilíbrio entre ligação e autonomia nas nossas vidas, por vezes para melhor, mas, na maior parte das vezes, para pior. Quando encaramos as nossas dificuldades como produto deste desequilíbrio, os nossos problemas parecem diferentes e as suas soluções também. Compreender a interligação entre estas duas necessidades une os pontos entre problemas que aparentemente não estão relacionados, ao mesmo tempo que nos dá uma nova maneira de olharmos para nós próprios e para o nosso mundo.

A tensão entre ligação e autonomia

Como escrevi no livro *O Salto Social*, quando eventos climáticos locais forçaram os nossos antepassados a sair das árvores há seis milhões de anos, eles acabaram por se agrupar na savana para ter segurança. A sua maior cooperação e sociabilidade colocou-nos numa nova trajetória evolutiva, que assegurou que a nossa necessidade psicológica mais fundamental era a necessidade de ligação. Por *ligação*, refiro-me à nossa vontade de cooperar, de formar laços sociais, de travar amizades, de estabelecer relacionamentos amorosos a longo prazo, e de nos fixarmos ao nosso grupo.

A nossa necessidade de ligação desempenhou um papel essencial na nossa evolução, dado que nos permitiu cooperar para resolver problemas que éramos demasiado pequenos, fracos ou ignorantes para resolver sozinhos. A ligação era uma questão de vida ou de morte já nessa altura e continua a ser essencial agora. Algumas formas de ligação são novas (Facebook, LinkedIn) e outras são tão antigas quanto a nossa própria espécie (comer uma refeição com amigos), mas independentemente de o leitor ser um introvertido ou um extrovertido, a ligação é essencial para a sua satisfação com a vida. Sempre que trabalhamos juntos, que oferecemos ou pedimos conselhos, que vamos a uma festa com muita gente, que nos sentamos ao lado de um amigo enquanto estudamos ou vemos um filme, ou até quando sorrimos quando trocamos um olhar com um desconhecido, sentimos o imperativo da ligação. Quando se deleita com o conforto e a camaradagem de velhos amigos, está a sentir o produto de seis milhões de anos de evolução.

Ao mesmo tempo, a necessidade de ligação que desenvolvemos na savana foi complementada por uma necessidade de autonomia, que continua a ser a nossa segunda necessidade psicológica mais fundamental. Por *autonomia* refiro-me a autogovernança, a escolhermos um caminho baseado nas nossas próprias necessidades, preferências ou competências, e a tomarmos decisões independentes. A ligação torna os seres humanos eficazes nas suas lutas contra os predadores e um ambiente hostil, mas a autonomia permite-nos aumentar a nossa utilidade para os outros.

Algumas espécies têm apenas uma maneira de serem valiosas para o seu grupo ou para um parceiro (por exemplo, os escaravelhos-do-esterco machos têm sucesso ou fracassam dependendo inteiramente do tamanho da bola de esterco que conseguem acumular), mas nós, humanos, podemos adotar uma grande variedade de estratégias para nos tornarmos membros eficazes do grupo e parceiros atraentes. No nosso passado ancestral, algumas pessoas tentaram tornar-se as melhores caçadoras ou recoletoras,

enquanto outras se esforçaram por ser as melhores fazedoras de flechas, contadoras de histórias, curandeiras ou cozinheiras*. Hoje em dia, o número de oportunidades para o autodesenvolvimento aumentou exponencialmente. A autonomia ajuda-nos a criar competência motivando-nos a aproveitar aquelas que consideramos serem as oportunidades de sucesso mais promissoras. Em resumo, a autonomia é aquilo que torna os indivíduos únicos e eficazes.

Infelizmente, formar laços sociais com outras pessoas satisfaz as nossas necessidades de ligação, mas ameaça diretamente a nossa autonomia. A interdependência restringe as nossas escolhas ao exigir que consideremos as consequências das nossas ações para os outros. Em contrapartida, darmos prioridade aos nossos próprios objetivos e preferências, em detrimento das necessidades e desejos dos outros, maximiza a nossa autonomia, mas torna-nos indesejáveis enquanto parceiros de relacionamento ou membros de coligações.

Apesar destes factos, a área da psicologia ainda não reconheceu esta contradição. Ao longo dos últimos quarenta anos, os psicólogos Edward Deci, Richard Ryan e os seus colegas mapearam a natureza da motivação intrínseca† nos seus livros e artigos extremamente importantes sobre a *teoria da autodeterminação (TAD)*. Esta teoria, mais do que qualquer outra, tornou-se a base da nossa compreensão da perseguição de objetivos e da satisfação com a vida. No âmbito deste tipo de trabalho, os psicólogos argumentam que a autonomia e a ligação são duas das nossas necessidades mais fundamentais, mas propõem que estas duas necessidades se reforçam mutuamente. Em parte, baseiam este argumento no facto de as pessoas darem umas às outras muita

* Não se esqueça de que continuavam a ter de caçar ou recolher — os nossos antepassados eram todos generalistas.

† Temos uma motivação *intrínseca* para fazer coisas que nos proporcionem alegria por si mesmas (por exemplo, eu gosto de fazer escalada, de jogar golfe e de esquiar). Temos uma motivação *extrínseca* para fazer coisas que são meios para alcançar um fim pretendido (por exemplo, presto aconselhamento em processos legais para poder pagar o campo de golfe e os elevadores das estâncias de esqui).

autonomia nos bons relacionamentos e, com frequência, serem intrusivas e controladoras nos maus relacionamentos. Como a sua investigação mostra, quando as pessoas estão em bons relacionamentos, confiam o suficiente e sentem-se suficientemente confortáveis para poderem satisfazer, ao mesmo tempo, as necessidades de ligação e as necessidades de autonomia umas das outras, mas, quando estão em relacionamentos tóxicos, são incapazes de satisfazer qualquer uma destas necessidades. Embora isso seja verdade, dissimula o facto de que iniciar relacionamentos, desde logo, é prejudicial para a autonomia e que perseguir a autonomia é prejudicial para os relacionamentos.

Deci e Ryan também definem a autonomia de maneira um pouco diferente da minha — a minha ênfase é na independência e na autogovernança, enquanto eles se concentram mais em sentimentos de vontade. Da perspectiva deles, se eu *decidir* que dou mais valor ao meu relacionamento com uma pessoa que gosta de arte do que ao meu desejo de ir esquiar, então a minha decisão de ir passar as férias ao Louvre foi tomada de maneira autónoma. Não importa que eu prefira ir ao dentista a ir a um museu e que, mais tarde, fique de olhos marejados quando vir as fotografias dos meus amigos nas encostas. Expressei autonomia ao optar por dar prioridade ao meu relacionamento, em detrimento das minhas preferências pessoais.

Em certos aspetos, a abordagem deles faz todo o sentido, dado que eu era livre de fazer a minha própria escolha (ninguém me amarrou e me passeou pelo Louvre de algemas). Contudo, esta perspectiva ignora o facto de a minha decisão se ter baseado na minha necessidade de ligação e não na minha necessidade de autonomia. Com efeito, neste cenário, sacrifiquei a minha autonomia em prol da ligação, portanto, não faz sentido dizer que fiz este sacrifício autonomamente. Além disso, ao dar ênfase à sensação interna de exercermos a nossa própria vontade, a teoria destes psicólogos perde de vista os fatores externos que, à partida, levaram os seres humanos a desenvolver a necessidade de

autonomia. A necessidade de autonomia não se desenvolveu para me dar uma sensação de vontade própria ou de livre arbítrio. A necessidade de autonomia desenvolveu-se para me motivar a perseguir as oportunidades que considero serem as mais promissoras e, ao fazer isso, encontrar as minhas próprias áreas de competência.

Dado que a teoria da autodeterminação é a perspectiva dominante entre os psicólogos que procuram compreender a motivação, a maior parte de nós começou a considerar que a autonomia e a ligação são mutuamente compatíveis. Por sua vez, esse ponto de vista oculta o que, de outro modo, seria evidente: *A nossa mudança para um estilo de vida que dá ênfase à autonomia sacrificou involuntariamente, mas inevitavelmente, as ligações que mantêm a nossa vida equilibrada.* A autonomia sem ligação — a própria dinâmica que caracteriza a sociedade moderna — cria aquilo a que chamo *histórias de sucesso tristes*: pessoas cujas realizações lhes parecem ocas e insatisfatórias porque não têm uma rede de amigos forte com quem as partilhar.

A noção errónea de que a autonomia e a ligação se apoiam mutuamente significa que os problemas que advêm da sua tensão inerente são muitas vezes descurados ou mal compreendidos. Por exemplo, é bem sabido que as pessoas têm diferentes estilos de apego e que podemos prever muitas coisas sobre os relacionamentos das pessoas avaliando se têm um estilo de apego seguro ou ansioso. Incontáveis terapeutas de casal tentaram ajudar os seus clientes a mapear o caminho para a segurança nos seus apegos. Mas e se os «estilos de apego» apenas tiverem parcialmente que ver com a capacidade de criar ligação? E se também refletirem o conflito entre ligação e autonomia? Em vez de ser um único construto, o apego seguro pode ser concebido de maneira mais correta como uma correspondência entre as capacidades e as necessidades de ligação e de autonomia de ambos os parceiros.

A título de exemplo, dois dos meus bons amigos estão casados um com o outro e são felizes há décadas, apesar de mal se verem.

Lembro-me de passar por casa deles à noite e de encontrar a mulher a jantar sozinha toda contente. Perguntei-lhe onde estava o marido e ela disse-me que não sabia — nessa manhã, ele não lhe dissera onde ia nem a que horas voltaria para casa. São claramente um casal com elevada autonomia e baixa ligação, mas ambos sentem-se muito seguros nessa situação.

Em contrapartida, conheço outros casais com casamentos felizes cujas vidas estão tão interligadas que, quando me encontro com um deles, procuro automaticamente o outro. Não importa se estão na mercearia ou no parque canino — se precisarmos de encontrar um deles, basta localizarmos o outro. O que parece tornar todas estas pessoas felizes nos seus casamentos não é apenas o amor que sentem pelo outro, mas o facto de concordarem com onde deve residir o equilíbrio entre autonomia e ligação. De acordo com esta possibilidade, não há uma receita universal para o apego seguro, dado que a resposta irá variar entre pessoas e ao longo do tempo e do espaço.

Para pegar em mais um exemplo, as taxas de depressão e de ansiedade nos adolescentes e nos jovens adultos, que estão a disparar, deixaram muitos de nós a perguntar-se porque as pessoas que têm mais oportunidades do que as de qualquer geração anterior têm tantos problemas de saúde mental. Foram propostas muitas explicações para este problema, como os efeitos corrosivos das redes sociais e da parentalidade helicóptero*, e os dados apoiam um papel destes fatores (irei falar mais sobre as redes sociais nos Capítulos 7 e 11). Contudo, também temos de considerar os aumentos drásticos da autonomia nas gerações mais recentes e o facto de resultarem na perda de ligação. O principal objetivo de desenvolvimento, na adolescência e no início da idade adulta, é estabelecer a independência, mas, no passado, este objetivo era perseguido no contexto de ligações extensas e significativas (que,

* Estilo de parentalidade em que os pais são excessivamente protetores e se envolvem demasiado na vida dos filhos. [N. da T.]

provavelmente, por vezes pareciam sufocantes). Na ausência de ligações profundas preexistentes, os jovens de hoje seguem a sua inclinação biológica para uma maior autonomia, sem se aperceberem de que o seu rácio entre autonomia e ligação já está desequilibrado.

A centralidade da competência e da cordialidade

A autonomia e a ligação são essenciais não só para a nossa própria satisfação com a vida, mas também para a maneira como os outros nos veem. Os dois domínios universais em que avaliamos os outros são a competência e a cordialidade. Achamos importante que as pessoas sejam *capazes* e achamos importante que as pessoas sejam *cordiais*. Quase todas as avaliações que importam podem ser englobadas nestas duas categorias vastas. Como iremos ver no Capítulo 3, a necessidade de autonomia desenvolveu-se para facilitar o desenvolvimento da competência, permitindo-nos escolher as áreas em que temos as melhores perspectivas e depois desenvolver os nossos talentos nessas áreas. A cordialidade, por outro lado, é o reflexo interpessoal da vontade e da capacidade de uma pessoa estabelecer uma ligação. As pessoas cordiais estabelecem ligações com as outras de forma natural, fácil e empática — as pessoas frias não o fazem.

Embora tanto a competência como a cordialidade desempenhem um papel essencial nas nossas avaliações dos outros, damos mais importância à cordialidade do que à competência. Isto é um pouco contraintuitivo, em particular de uma perspectiva evolutiva na qual os nossos antepassados estavam em risco constante de inanição, mas a cordialidade é mais importante para a sobrevivência do que a competência (desde que as pessoas alcancem um nível aceitável de competência). A parceira que partilhará coisas consigo com confiança, com quem pode contar para o ajudar quando precisa dela e que defende os seus interesses é uma pessoa

mais valiosa do que a grande caçadora ou a fazedora de flechas habilidosa com quem não pode contar quando está num aperto. Em consonância com estes argumentos, quando os antropólogos medem os níveis de competência e de cordialidade dos caçadores-recoletores, constatam que as pessoas preferem passar tempo com companheiros de acampamento que sejam cordiais e amistosos, em detrimento de companheiros de acampamento que são os melhores caçadores, mesmo quando vão sair para fazer uma caçada juntos.

A competência e a cordialidade podem parecer qualidades independentes — afinal de contas, uma pessoa pode ser extremamente habilidosa ou inútil, independentemente de ser maldosa ou simpática —, mas a tensão inevitável entre autonomia e ligação garante que é difícil aumentar uma qualidade sem pôr em risco a outra. Quanto mais perseguimos a autonomia e a competência, mais sacrificamos a ligação e a cordialidade. Além disso, o dia tem um número de horas limitado, e quanto mais tempo passamos a praticar ou a aperfeiçoar a nossa arte, menos tempo passamos a estabelecer ligações com os outros, a cooperar com eles e, em geral, a cuidar das suas necessidades. Para desenvolver a competência, pagamos um preço em termos de ligação.

Há exceções a esta regra, dado que algumas pessoas desenvolvem a competência tão facilmente que, mesmo assim, conseguem manter relacionamentos fortes. Contudo, essas exceções são suficientemente raras para que quanto mais consideramos que alguém é competente, menos consideramos que é cordial (e vice-versa). Por exemplo, quando, em experiências, é pedido às pessoas que formem impressões sobre outras, os participantes encaram as pessoas incompetentes como cordiais e as pessoas competentes como frias. Este efeito também funciona no sentido inverso — saber que alguém é cordial faz a pessoa parecer menos competente e saber que alguém é frio faz com que pareça mais competente. Em resultado disso, as pessoas que são muito bem-sucedidas podem parecer frias e as pessoas que são cordiais podem parecer

incompetentes, mesmo que não o sejam. Consequentemente, encontrar o equilíbrio certo entre ligação e autonomia é essencial para a nossa própria saúde mental e também para as impressões que os outros formam sobre nós, e para os diversos relacionamentos românticos, platônicos e pragmáticos que desenvolvemos ao longo da nossa vida. Para termos uma noção de onde esse equilíbrio deve residir, comecemos por considerar as origens evolutivas da nossa necessidade de estabelecer ligações.

Por que razão pessoas que têm tanto — vidas confortáveis repletas de liberdade, escolhas e abundância sem precedentes — muitas vezes se sentem infelizes e insatisfeitas?

A evolução tornou-nos dependentes uns dos outros para sobreviver, incutindo em nós uma forte necessidade de conexão. Também nos fez procurar a autonomia, para que os nossos antepassados pudessem distinguir-se dentro dos seus grupos, aumentando as suas probabilidades de procriar e ganhar estatuto.

Porém, o mundo moderno já não exige conexão, mas oferece infinitas oportunidades de autonomia. E é esta assimetria que está na raiz de muitas das dificuldades que sentimos hoje. Compreender a interação entre as nossas duas necessidades psicológicas mais básicas — conexão e autonomia — é fundamental para alcançar a felicidade.

O psicólogo William von Hippel apresenta neste livro uma reflexão sobre os elementos constitutivos fundamentais da vida e da sociedade — política, religião, vida urbana, casamento — de uma maneira totalmente nova. Reconhecer este desequilíbrio e trabalhar para o combater pode mudar drasticamente a forma como tomamos decisões, gastamos o nosso tempo e encontramos o caminho para sermos felizes.

«Uma análise provocadora sobre como trazer o equilíbrio de volta às nossas vidas.»

Kirkus Reviews



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
penguinlivros

ISBN: 978-989-583-709-0



9 789895 837090