CAPÍTULO 1
O eu dividido

Porque a carne deseja o que é contrário ao Espírito, e o Espírito o que é contrário à carne; são, de facto, realidades que estão em conflito uma com a outra, de tal modo que aquilo que quereis não o fazeis.

Epístola de S. Paulo aos Gálatas, 5, 17[1]

Se é a Paixão a conduzir, deixai que seja a Razão a segurar as Rédeas.

Benjamin Franklin[2]

Montei a cavalo pela primeira vez em 1991, no Great Smoky National Park, na Carolina do Norte. Em criança já tinha andado a cavalo, mas sempre com um adolescente a segurar as rédeas. Dessa vez foi a primeira em que fui apenas eu e o cavalo, sem ninguém a conduzir. Não estava sozinho – havia outras oito pessoas a cavalo, uma delas um guarda do parque –, de maneira que a cavalgada não foi muito difícil para mim. Mesmo assim houve um momento delicado. Íamos a subir por um caminho muito inclinado, dois a dois, com o meu cavalo a cerca de meio metro do declive à beira do caminho. De repente, a estrada fez uma curva muito inclinada à esquerda e o meu cavalo seguiu em frente, em direção ao declive. Fiquei paralisado. Sabia que tinha de conduzir o cavalo para a esquerda, mas à minha esquerda já havia outro cavalo e eu não queria ir contra ele. Podia ter pedido ajuda, ou gritado

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 17 24/04/2025 16:01:36

«atenção!», mas houve uma parte de mim que preferiu o risco de cair pela ribanceira à certeza de parecer estúpido. Foi por isso que fiquei paralisado. Durante os cinco segundos críticos em que o meu cavalo e o que seguia à minha esquerda se viraram tranquilamente por si mesmos não fiz o que quer que fosse.

Quando o meu pânico desapareceu, ri-me do meu medo ridículo. O cavalo sabia perfeitamente o que estava a fazer. Já fizera o mesmo caminho centenas de vezes e tinha tão pouco interesse em morrer como eu. Não precisava de que eu lhe dissesse o que fazer, e, de resto, das poucas vezes que tentei fazê-lo ignorou-me. Eu não o percebi porque tinha passado os últimos dez anos a conduzir carros e não a montar cavalos. Se não dissermos a um carro que vire à esquerda, ele tem tendência para cair por ribanceiras.

O pensamento humano depende de metáforas. Percebemos as coisas novas ou complexas pela sua relação com as que já conhecemos[3]. Por exemplo, é difícil pensar na vida de uma maneira geral, mas, se aplicarmos a metáfora «a vida é uma viagem», ela orienta-nos para algumas conclusões: convém que conheçamos o terreno, que escolhamos uma direção, que encontremos bons companheiros de viagem e apreciemos a viagem em si, porque é bem possível que não encontremos nada no fim da estrada. Também não é fácil pensar acerca da mente, mas, se escolhermos uma metáfora, ela pode guiar o nosso pensamento. Ao longo da história, os homens têm vivido na companhia de animais, que têm tentado dominar, e estes animais insinuaram-se assim nas mais antigas metáforas. Buda, por exemplo, comparou a mente com um elefante selvagem:

> Em tempos que já lá vão, a minha mente vagueava por onde quer que o meu desejo egoísta, o meu prazer ou a minha luxúria quisessem conduzir-me. Hoje a minha mente não o faz e é dominada pela harmonia do controlo, da mesma maneira que um elefante selvagem é controlado pelo condutor.[4]

Platão usou uma metáfora semelhante, na qual o eu (ou a alma) é um carro e a parte calma e racional da mente domina as rédeas. O condutor de Platão tinha de dominar dois cavalos:

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 18 24/04/2025 16:01:36

> Um dos dois [o da direita], o que tem um aspeto mais belo, é direito e bem proporcionado [...] olhos negros, apaixonados pela glória com moderação e recato, companheiro da opinião verdadeira e, sem necessidade que se lhe bata, deixa-se conduzir apenas pelo incitamento da palavra. O outro, pelo contrário, é torto, tosco [...] companheiro da insolência e da vanglória, orelhas de pelo hirsuto, surdo, obedece a custo ao chicote e aos aguilhões.

Para Platão, algumas das emoções e das paixões são boas (por exemplo, o amor da honra) e ajudam a encaminhar o eu na boa direção, mas há outras que são más (por exemplo, a lascívia e os prazeres sensuais). O objetivo da educação platónica é ajudar o condutor a controlar de forma perfeita os dois cavalos. Sigmund Freud ofereceu-nos um modelo com semelhanças com este 2300 anos mais tarde[6]. Afirmou que a mente se dividia em três partes: o ego (o eu racional, consciente), superego (a consciência, uma obediência por vezes demasiado rígida às regras da sociedade) e o *id* (o desejo de prazer, de muito prazer, e o mais depressa possível). A metáfora que costumo usar ao falar de Freud é a ideia da mente como um cavalo e uma pequena carruagem aberta, em que o condutor (o ego) luta freneticamente para dominar um cavalo esfomeado, lascivo e desobediente (o *id)* enquanto o pai do condutor (o superego) vai sentado na carruagem a pregar ao condutor e a dizer-lhe o que está a fazer mal. Para Freud, a finalidade da psicanálise era fugir a este estado lastimoso fortalecendo o ego, e dando-lhe assim a possibilidade de dominar melhor o *id* e de se tornar mais independente do superego.

Tanto Freud como Platão viveram num mundo cheio de animais domesticados e estavam familiarizados com a luta para afirmar a própria vontade sobre uma criatura muito maior que o eu. Mas, à medida que o século xx ia avançando, a tecnologia ia aumentando o domínio das pessoas sobre o mundo físico que as rodeava. Quando procuravam metáforas, as pessoas viam a mente como o condutor de um automóvel ou um programa a correr num computador. Passou a ser possível esquecer tudo acerca do inconsciente de Freud estudar simplesmente os mecanismos do pensamento da tomada de decisões. Foi o que fizeram os cientistas sociais no último terço do século, altura em que criaram as

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 19 24/04/2025 16:01:36

teorias do «processamento de informação» para explicar tudo, dos preconceitos à amizade. Os economistas criaram os modelos da «escolha racional» para explicar por que razão as pessoas fazem o que fazem. As ciências sociais uniram-se em torno da ideia de que as pessoas são agentes racionais que estabelecem objetivos e os perseguem de forma inteligente recorrendo à informação e aos meios ao seu dispor.

Mas, nesse caso, porque continuam as pessoas a fazer coisas estúpidas? Por que razão não conseguem dominar-se e insistem em fazer coisas que sabem não serem boas para elas? Eu, por exemplo, consigo reunir toda a minha força de vontade e ignorar todas as sobremesas da ementa no restaurante, mas, se a sobremesa for posta na mesa, não consigo resistir-lhe. Sou capaz de me concentrar numa tarefa e não parar enquanto não estiver concluída, mas de vez em quando dou por mim a vaguear em direção à cozinha ou a fazer outros tipos de disparates. Por vezes resolvo levantar-me às seis da manhã para escrever, mas, depois de desligar o despertador, as minhas ordens repetidas para me levantar da cama não têm qualquer efeito, e é então que melhor percebo o que Platão queria dizer quando afirmava que o cavalo mau era «surdo como uma porta». Mas foi quando tive de tomar decisões mais importantes, que tinham de ver com relacionamentos amorosos, que comecei a aperceber-me realmente da amplitude da minha incapacidade de mandar em mim próprio. No entanto, sabia sempre o que devia fazer, o que não impedia que, quando dizia aos meus amigos que decidira, uma parte de mim já tivesse uma leve consciência de que não o faria. Os sentimentos de culpa, de desejo ou de medo eram muitas vezes mais fortes do que raciocínio (por outro lado, tinha muito jeito para dar lições a amigos em situações semelhantes acerca do que era bom para eles). O poeta romano Ovídio percebeu perfeitamente a minha situação. Nas *Metamorfoses,* Medeia está dilacerada entre o seu amor por Jasão e o dever de obediência ao pai. E lamenta-se:

> Sou arrastada por uma força nova e estranha. O desejo e a razão puxam-me em direções opostas. Vejo o bem, e estou de acordo com ele, mas faço o que está mal.[7]

As teorias modernas acerca da escolha racional e do processamento da informação não explicam de forma conveniente a fraqueza da

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 20 24/04/2025 16:01:36

vontade. As metáforas mais antigas, que falam de dominar animais, pelo contrário, funcionam muito bem. A imagem que me ocorreu, quando me senti surpreendido com a minha fraqueza, foi a do condutor de um enorme elefante. Tenho as rédeas na mão e, quando as puxo para um lado ou para o outro, digo ao elefante que vire, que pare ou que continue. Consigo dirigir as coisas, mas só quando o elefante não tem desejos próprios. Quando o elefante quer mesmo fazer qualquer coisa, não consigo de maneira nenhuma dominá-lo.

Durante dez anos usei esta metáfora como fio condutor do meu próprio pensamento, e quando comecei a escrever este livro achei que a imagem do condutor de elefantes seria útil no primeiro capítulo, acerca do eu dividido. Contudo, a metáfora acabou por se revelar útil em todos os capítulos. Para entendermos as ideias mais importantes na psicologia temos de perceber de que maneira a mente está dividida em partes, que por vezes entram em conflito. Partimos do princípio de que há uma pessoa em cada corpo, mas, de certa forma, cada um de nós assemelha-se mais a um comité cujos membros foram reunidos para levar a cabo uma tarefa, e que muitas vezes trabalham com objetivos contraditórios. As nossas mentes encontram-se divididas em quatro sentidos diferentes. O quarto é o mais importante, uma vez que corresponde melhor ao condutor e ao elefante, mas os três primeiros também contribuem para a nossa experiência da tentação, da fraqueza e do conflito interior.

Primeira divisão: O corpo e a mente

Por vezes dizemos que o corpo parece pensar por ele mesmo, mas o filósofo francês Michel de Montaigne foi um pouco mais além e sugeriu que cada parte do corpo tem as suas próprias emoções e objetivos. O que mais fascinava Montaigne era a independência do pénis:

> Não há dúvida quando à licença e desobediência deste membro, que avança de forma muito inoportuna quando não desejamos que o faça e que por vezes nos deixa ficar mal quando mais precisamos dele. Contesta imperiosamente a nossa autoridade e a nossa vontade.

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 21 24/04/2025 16:01:36

Montaigne também observou que as nossas expressões faciais traem os nossos pensamentos secretos: ficamos com os cabelos em pé, o nosso coração bate mais depressa, a língua não nos obedece, e os nossos intestinos e esfíncteres sofrem «distensões e contrações próprias, independentes dos nossos desejos e por vezes opostas a eles». Alguns destes efeitos, sabemo-lo hoje, resultam do sistema nervoso autónomo – a rede de nervos que controla os órgãos e as glândulas do nosso corpo e que é completamente independente do nosso controlo voluntário ou intencional. Mas o último item na lista de Montaigne – os intestinos – reflete o funcionamento de um segundo cérebro. Os nossos intestinos estão ligados a uma vasta rede de mais de cem milhões de neurónios, que realizam todo o trabalho de computação necessário para fazer funcionar a refinaria química que processa e extrai nutrientes dos alimentos. Este cérebro intestinal é como um centro administrativo regional que trata de assuntos com que o cérebro da cabeça não precisa de se preocupar. Nesse caso seria de esperar que este segundo cérebro aceitasse ordens do cérebro da cabeça e fizesse o que lhe mandam. Acontece que o cérebro intestinal goza de um bom grau de autonomia, e continua a funcionar bem mesmo que o nervo vago, que faz a ligação entre os dois cérebros, esteja danificado.

O cérebro intestinal dá-nos a conhecer a sua independência de várias maneiras diferentes. Dá origem à síndrome do intestino irritável quando «decide» esvaziar os intestinos. Cria ansiedade no cérebro da cabeça quando deteta infeções intestinais, o que nos leva a agir de forma mais prudente, uma atitude conveniente em alturas em que estamos doentes. Além disso, reage de formas inesperadas ao que quer que afete os seus principais neurotransmissores, como a acetilcolina e a serotonina. É daqui que resultam muitos dos efeitos secundários iniciais do Prozac e de outros inibidores seletivos da recetação da serotonina que são acompanhados de náuseas e de alterações da função intestinal. A independência do cérebro intestinal, em conjunto com a natureza autónoma das alterações nos órgãos genitais, contribuiu provavelmente para as antigas teorias indianas de que no abdómen estão contidas os três *chakras* inferiores – centros de energia correspondentes ao ânus/cólon, aos órgãos sexuais e aos intestinos. Chega a dizer-se que o *chakra* intestinal é a sede das

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 22 24/04/2025 16:01:36

intuições, ou seja, de ideias que parecem vir de qualquer sítio que não a nossa própria mente. Quando S. Paulo lamenta a batalha da carne contra o Espírito, refere-se sem dúvida às divisões e frustrações igualmente sentidas por Montaigne.

Segunda divisão: A esquerda e a direita

Nos anos 60 do século xx foi casualmente descoberta uma segunda divisão, quando um cirurgião começou a cortar cérebros de pessoas em dois. O cirurgião, Joe Bogen, tinha uma boa razão para o fazer: estava a tentar ajudar pessoas cujas vidas tinham sido destruídas por crises epiléticas frequentes e brutais. O cérebro humano tem dois hemisférios separados, unidos por um feixe de nervos, o corpo caloso. As crises começam sempre num ponto particular e espalham-se a todo o cérebro, levando a pessoa a perder a consciência, a cair e a ter convulsões violentas. Tal como um chefe militar que rebenta com uma ponte para impedir o inimigo de atravessar um rio, Bogen queria seccionar o corpo caloso para impedir as convulsões de alastrarem.

À primeira vista a técnica pode parecer tresloucada. O corpo caloso é o maior feixe de nervos de todo o corpo, por isso é natural que tenha alguma função importante. E na realidade tem: permite que as duas partes do cérebro comuniquem e coordenem a sua atividade. Mas a investigação em animais mostrou que algumas semanas depois da cirurgia eles voltavam mais ou menos ao normal, de maneira que Bogen decidiu correr o risco com pacientes humanos, e a sua técnica resultou. A intensidade das crises foi muito reduzida.

Mas não haveria realmente qualquer perda de capacidade? Para o descobrir, a equipa médica contratou um jovem psicólogo, Michael Gazzaniga, cujo trabalho era acompanhar os efeitos da cirurgia de «split-brain». Gazzaniga tirou partido do facto de o cérebro dividir o seu processamento do mundo em dois hemisférios – esquerdo e direito. O hemisfério esquerdo recolhe informações acerca do lado direito do mundo (ou seja, recebe transmissões do braço e da perna direitos, do ouvido direito e da metade *esquerda* de cada retina, que recebe luz da metade *direita* do campo visual) e envia ordens para movimentar os

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 23 24/04/2025 16:01:36

membros do lado direito. Deste ponto de vista, o hemisfério direito é uma imagem do lado esquerdo; recebe informações do lado esquerdo e comanda igualmente o lado esquerdo do corpo. Ninguém sabe por que razão em todos os vertebrados os sinais se cruzam desta maneira, mas é um facto que o fazem. Contudo, noutros aspetos, os dois hemisférios são especializados em diferentes tarefas. O hemisfério esquerdo é especializado no processamento da linguagem e em tarefas analíticas. No que diz respeito a tarefas visuais, é mais competente na observação de pormenores. O hemisfério direito é melhor no processamento de padrões no espaço, incluindo um padrão muito especial que é o rosto (é aqui que encontramos a origem das ideias ultrassimplificadoras segundo as quais os artistas dependeriam sobretudo da metade direita do cérebro e os cientistas da metade esquerda).

Gazzaniga usou a divisão de tarefas do cérebro para apresentar certas informações a cada metade do cérebro separadamente. Pediu aos pacientes que fixassem um ponto num ecrã e depois fez passar uma palavra ou uma imagem de um objeto apenas à direita desse ponto, ou então apenas à esquerda, com tal rapidez que o paciente não tinha tempo de desviar o olhar. Se uma imagem de um chapéu fosse apresentada apenas na metade direita do ecrã, a imagem era registada na metade esquerda de cada retina (depois de a imagem ter atravessado a córnea e ter sido invertida), que em seguida enviava a sua informação neural de novo às áreas de processamento visual no hemisfério esquerdo. Em seguida Gazzaniga perguntava aos pacientes o que tinham visto. Como o hemisfério esquerdo tem capacidades discursivas plenas, o paciente rapidamente respondia «um chapéu». Se a imagem do chapéu aparecesse na metade esquerda do ponto fixado pelo paciente, era enviada apenas para o hemisfério direito, que não dispõe do domínio do discurso. Quando Gazzaniga perguntava ao paciente o que este tinha visto, o paciente, respondendo a partir do hemisfério esquerdo, dizia que não vira nada. Contudo, quando lhe pedia que apontasse com o dedo para a imagem correta num cartão em que havia várias, o doente apontava para o chapéu. Apesar de o hemisfério direito ter de facto visto o chapéu, não era capaz de dar conta verbalmente do que vira porque não tinha acesso aos centros da linguagem no hemisfério esquerdo. Era

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 24 24/04/2025 16:01:36

como se houvesse uma inteligência separada presa no hemisfério direito, cujo único dispositivo de comunicação fosse a mão esquerda.

Quando Gazzaniga mostrou diferentes imagens aos dois hemisférios, as coisas tornaram-se mais estranhas. Uma vez mostrou a imagem de uma pata de galinha na metade direita e a imagem de uma casa e de um carro cobertos de neve na metade esquerda. Em seguida eram mostradas várias imagens ao doente e era-lhe pedido que apontasse a que estava mais de acordo com o que vira. A mão direita do paciente apontava para a imagem de uma galinha (que combinava com a pata de galinha vista pelo hemisfério esquerdo), mas a mão esquerda apontava para a imagem de uma pá (que combinava com a imagem de neve apresentada ao hemisfério direito). Quando foi pedido ao paciente que explicasse as suas duas respostas, ele não respondeu «não faço ideia da razão por que a minha mão esquerda está a apontar para uma pá, mas deve ser alguma coisa que mostraram ao meu cérebro direito». Pelo contrário, o hemisfério esquerdo inventava imediatamente uma história plausível. O paciente dizia, sem qualquer hesitação: «É fácil. A pata da galinha combina com a galinha e a pá faz falta para limpar o galinheiro.»[11]

Esta descoberta, de que as pessoas facilmente inventam razões para explicar o seu próprio comportamento, é conhecida como «confabulação». A confabulação é tão frequente em pacientes que fizeram operações de *split-brain* e noutras pessoas que sofreram lesões cerebrais que Gazzaniga se refere aos centros da linguagem do lado esquerdo do cérebro como «módulo interpretador». A função deste módulo é formular um comentário contínuo a tudo o que o eu fizer, mesmo que não tenha acesso às verdadeiras causas ou motivos do comportamento do eu. Por exemplo, se a palavra «andar» for apresentada ao hemisfério direito, o paciente pode levantar-se e começar a andar. Quando lhe perguntarem porque se levantou, pode responder qualquer coisa como «vou buscar um copo de água». O módulo interpretador é competente a criar explicações, mas não a perceber que o fez.

A ciência tem feito descobertas ainda mais estranhas. Nalguns destes pacientes, ou noutros com lesões do corpo caloso, o hemisfério direito parece combater ativamente o esquerdo, numa doença conhecida como

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 25 24/04/2025 16:01:36

a «síndrome da mão estranha». Nestes casos, uma das mãos, normalmente a esquerda, age por sua própria iniciativa e parece ter os seus próprios objetivos. A mão estranha pode pegar num telefone que está a tocar, mas depois recusar-se a passar o auscultador para a outra mão ou a levá-lo a um ouvido. A mão rejeita as escolhas que a pessoa acabou de fazer, por exemplo, voltando a arrumar numa prateleira uma camisola que a outra mão acabou de tirar de lá. Agarra no pulso da outra mão e tenta impedi-la de executar os planos conscientes da pessoa. Por vezes a mão estranha chega a agarrar o pescoço da própria pessoa e a tentar estrangulá-la[12].

Estas divisões dramáticas da mente são causadas por divisões raras do cérebro. As pessoas normais não têm cérebros seccionados. No entanto, os estudos nesta área foram importantes em psicologia porque mostraram de uma forma deslumbrante que a mente é constituída por uma confederação de módulos capazes de trabalhar de forma independente e por vezes mesmo conflituosa. Estes estudos também são importantes para este livro, por mostrarem de uma forma dramática que um destes módulos é competente na invenção de explicações do comportamento, mesmo que não tenha conhecimento das suas causas. O «módulo interpretador» de Gazzaniga é, no fundamental, o condutor. Havemos de o encontrar a confabular em vários capítulos deste livro.

Terceira divisão: O novo e o velho

Se vive numa casa suburbana relativamente nova, é natural que tenha sido construída em menos de um ano e que as suas divisões tenham sido desenhadas por um arquiteto que procurou que satisfizessem as necessidades das pessoas que aí viveriam. Mas as casas da minha rua foram construídas por volta de 1900, e desde então têm crescido para as traseiras. Os alpendres foram alargados e mais tarde foram fechados e transformados em cozinhas. Sobre estas extensões das casas foram construídos quartos de dormir, e ainda mais tarde foram feitas casas de banho dentro destes novos quartos. O cérebro dos vertebrados também se expandiu desta maneira, mas numa direção frontal. O cérebro começou com apenas três divisões, ou aglomerados de neurónios: uma parte

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 26 24/04/2025 16:01:36

posterior, ligada à coluna, uma parte central e uma parte frontal (ligada aos órgãos sensoriais, situados na parte frontal do animal). Com o tempo, à medida que iam evoluindo mais corpos e comportamentos complexos, o cérebro foi crescendo para a parte frontal do crânio, cada vez mais longe da coluna vertebral, e tornando a parte frontal do cérebro maior que qualquer outra. A parte frontal do cérebro dos primeiros mamíferos desenvolveu uma nova camada exterior, que incluía o hipotálamo (especializado na coordenação dos motivações e impulsos mais básicos), o hipocampo (especializado na memória) e a amígdala (especializada na aprendizagem e na resposta emocional). Estas estruturas são por vezes designadas como «sistema límbico» (do latim *limbus,* «fronteira» ou «margem»), porque envolvem o resto do cérebro, do qual constituem uma espécie de fronteira.

À medida que os mamíferos iam crescendo em dimensões e diversificando o seu comportamento (depois da extinção dos dinossauros), a remodelação ia continuando. Entre os mamíferos mais sociáveis, especialmente entre os primatas, desenvolveu-se uma nova camada de tecido neuronal que veio envolver o velho sistema límbico. Este novo córtex (palavra latina que significa «casca») é a matéria cinzenta característica dos cérebros humanos. A região frontal deste córtex é particularmente interessante, já que tem partes que parecem não ser dedicadas a tarefas específicas (como mover um dedo ou processar sons). Pelo contrário, está disponível para novas associações, para pensar, planear e tomar decisões – processos mentais que podem libertar um organismo da limitação de responder apenas a estímulos e circunstâncias imediatos.

Este crescimento do córtex frontal parece uma explicação promissora das divisões de que nos apercebemos nas nossas mentes. Talvez o córtex frontal seja a sede da razão, o condutor de Platão, o espírito de S. Paulo. E assumiu o controlo, embora não de forma perfeita, do sistema límbico, mais primitivo – o mau cavalo de Platão, a carne de S. Paulo. Podemos chamar a esta explicação o argumento prometeico da evolução humana, do nome do herói da mitologia grega que roubou o fogo aos deuses e o deu aos homens. De acordo com este argumento, os nossos antepassados não passavam de animais governados por emoções

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 27 24/04/2025 16:01:36

primitivas e impulsos do sistema límbico até que receberam o dom divino da razão, instalado nas áreas recentemente desenvolvidas do córtex cerebral.

O argumento prometeico tem a particularidade, para nós lisonjeira, de nos erguer acima dos outros animais, justificando a nossa superioridade pela nossa racionalidade. Ao mesmo tempo, reflete a nossa compreensão de que ainda não somos deuses – de que o fogo da racionalidade é de certa maneira novo para nós, e de que ainda não o dominamos completamente. O argumento prometeico também está de acordo com algumas das primeiras descobertas acerca dos papéis do sistema límbico e do córtex frontal. Por exemplo, quando algumas regiões do hipotálamo são diretamente estimuladas com um impulso elétrico fraco, é possível tornar ratos, gatos e outros mamíferos glutões, ferozes ou hipersexuados, o que sugere que o sistema límbico está por trás de muitos dos nossos instintos animais básicos[13]. Pelo contrário, quando as pessoas sofrem lesões no córtex frontal, por vezes o seu comportamento sexual torna-se mais visível e elas tornam-se mais agressivas, uma vez que o córtex frontal tem um papel importante na supressão e na inibição de impulsos comportamentais.

Recentemente, um caso deste tipo passou pelo Hospital da Universidade da Virginia[14]. Um professor do ensino primário na casa dos quarenta começou, quase de um dia para o outro, a frequentar prostitutas, a visitar *sites* de pornografia infantil na Internet e a abordar meninas pequenas com propostas de carácter sexual. Ao fim de pouco tempo foi preso e acusado de molestar crianças. No dia anterior ao da leitura da sua sentença foi atendido nas urgências do hospital com uma dor de cabeça terrível e um desejo irreprimível de violar a sua senhoria (a mulher tinha-o posto fora de casa há vários meses). Ainda estava a falar com o médico e já fazia propostas às enfermeiras para que fossem para a cama com ele. Um exame ao cérebro revelou um enorme tumor no córtex cerebral, que exercia pressão sobre tudo o que o rodeava e impedia o seu córtex frontal de exercer a sua função de inibir os comportamentos inconvenientes e de ter em conta as consequências dos seus atos (quem é que no seu juízo perfeito se comportaria daquela forma na véspera da leitura da sua sentença?). Quando o tumor foi removido, este comportamento desapareceu. Mais ainda, quando reapareceu, no ano seguinte,

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 28 24/04/2025 16:01:36

também o comportamento do paciente voltou ao mesmo, e desapareceu uma vez mais com a remoção do tumor.

Contudo, há uma falha no argumento de Prometeu: este parte do princípio de que a razão está instalada no córtex frontal, enquanto as emoções ficam mais atrás, no sistema límbico. Na realidade, o córtex frontal permite uma grande expansão das emoções nos seres humanos. O terço inferior do córtex pré-frontal é conhecido como córtex «orbitofrontal», porque é a parte do cérebro que fica precisamente por cima dos olhos *(orbit* é a palavra latina para órbita ocular). Esta região do córtex tornou-se especialmente grande nos seres humanos e nos outros primatas e é uma das áreas mais ativas do cérebro aquando de qualquer reação emocional[15]. O córtex orbitofrontal desempenha um papel central na apreensão de possibilidades de castigo e de recompensa envolvidas numa situação; os neurónios desta parte do córtex iniciam uma atividade frenética perante situações em que existe uma possibilidade imediata de prazer ou dor, perda ou ganho[16]. Quando sentimos agrado perante um prato de comida, ou nos sentimos atraídos por uma paisagem ou uma pessoa, ou ainda quando sentimos repulsa por um animal morto, uma má canção ou um encontro com um desconhecido, o nosso córtex orbitofrontal está a fazer um esforço ativo por nos fazer sentir o desejo de nos aproximarmos ou afastarmos[17]. Assim, o córtex orbitofrontal parece um melhor candidato a *id,* ou à carne de S. Paulo, do que a superego ou o Espírito.

A importância do córtex orbitofrontal em relação com as emoções foi demonstrada por outros trabalhos de investigação acerca de lesões cerebrais. O neurologista António Damásio estudou pessoas que, devido a um AVC, a um tumor ou a um golpe na cabeça perderam uma ou outra parte do córtex frontal. Nos anos 1990, Damásio chegou à conclusão de que quando certas regiões do córtex orbitofrontal são lesionadas, os pacientes perdem grande parte da sua vida emocional. Afirmam que, em ocasiões em que deviam sentir alguma coisa, não sentem nada, e os estudos das suas reações automáticas (como as que são usadas nos testes do detetor de mentiras) confirmam que nesses doentes não ocorrem as reações físicas que se verificam nas outras pessoas quando observam cenas de horror ou de beleza. Estas pessoas obtêm resultados normais em testes de inteligência e de familiaridade com regras de comportamento e com princípios morais[18].

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 29 24/04/2025 16:01:36

Nesse caso, o que acontece a essas pessoas no mundo real? Quando se libertam das distrações proporcionadas pela emoção tornar-se-ão hiperlógicas, capazes de vislumbrar a realidade através da neblina dos sentimentos que cega as outras pessoas e as impede de seguir a via da lógica mais estrita? Pelo contrário. Tornam-se incapazes de tomar as mais simples decisões ou de estabelecer objetivos, e as suas vidas ficam destruídas. Quando observam o que as rodeia e perguntam a si mesmas o que devem fazer, percebem um grande número de alternativas, mas faltam-lhes os sentimentos interiores de adesão ou repulsa. Examinam os prós e os contras de todas as escolhas possíveis com o seu raciocínio, mas, na ausência de sentimentos, não veem qualquer razão para fazer uma ou outra escolha. Quando as outras pessoas observam o que as rodeia, os seus cérebros emocionais avaliam de forma instantânea e automática todas as possibilidades. Normalmente, há uma possibilidade que se destaca de todas as outras como a melhor. Só temos de recorrer ao raciocínio quando duas ou três possibilidades nos parecem igualmente boas.

A racionalidade humana depende de forma crítica da capacidade dos seres humanos para sentirem as emoções mais sofisticadas. O nosso raciocínio só consegue funcionar porque os nossos cérebros emocionais funcionam tão bem. A imagem platónica do condutor que controla as bestas cegas da paixão está provavelmente a exagerar o peso da sabedoria, mas também o poder do condutor do carro. A metáfora do condutor de elefantes adapta-se melhor às conclusões de Damásio: tanto a razão como a emoção são necessárias para criar um comportamento inteligente, mas é a emoção (uma das partes importantes do elefante) que faz a maior parte do trabalho. O aparecimento do córtex cerebral tornou possível a existência do condutor, mas também tornou o elefante muito mais esperto.

Quarta divisão: O controlo e o automatismo

Nos anos 1990, quando eu trabalhava a metáfora do elefante, a área da psicologia social estava a chegar a uma visão semelhante da mente. Depois do longo namoro com os modelos de processamento da

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 30 24/04/2025 16:01:36

informação e as metáforas computacionais, os psicólogos começaram a perceber que há na realidade dois sistemas de processamento em constante funcionamento na mente: o dos processos controlados e o dos processos automáticos.

Suponha que se oferecia para ser objeto da experiência seguinte[19]. Para começar, o investigador entrega-lhe alguns problemas com palavras e diz-lhe que vá ter com ele quando terminar. Os problemas são fáceis: ordenar conjuntos de cinco palavras e construir frases usando quatro dessas palavras. Por exemplo, «eles vezes veem-na muitas aborrecem-na» pode formar «eles veem-na muitas vezes» ou «eles aborrecem-na muitas vezes». Minutos mais tarde, depois de ter acabado o teste, vai ter com o investigador, como lhe tinham dito que fizesse. Ele encontra-se no sítio combinado, mas está a falar com uma pessoa e não está numa posição em que possa vê-lo a si. Qual será a sua atitude? Bom, se metade das frases que organizou contiverem palavras relacionadas com atitudes grosseiras (como aborrecer, chatear, agressivamente), provavelmente vai interromper o investigador um ou dois minutos mais tarde e dizer: «Já acabei. O que faço agora?». No entanto, se tiver trabalhado com frases em que predominaram as palavras relacionadas com atitudes corteses (como «eles cumprimentam-na muitas vezes»), é mais provável que se deixe ficar muito sossegado à espera de que o investigador dê pela sua presença, ao fim de dez minutos.

Da mesma maneira, a exposição a palavras relacionadas com idosos leva as pessoas a caminharem mais devagar; as palavras relacionadas com professores tornam as pessoas mais aptas no jogo Trivial Pursuit, e as palavras relacionadas com desordeiros do futebol tornam as pessoas mais estúpidas[20]. Além disso, estes efeitos nem sequer dependem de lermos conscientemente estas palavras; de facto, ocorrem mesmo que apenas sejamos expostos a elas de forma subliminar, por exemplo, se elas forem projetadas num ecrã durante apenas algumas frações de segundo, demasiado depressa para que a nossa consciência possa registá-las. Mesmo nesse caso, há uma parte da mente que as vê e que desencadeia comportamentos que podem ser medidos pelos psicólogos.

De acordo com John Bargh, um pioneiro neste tipo de investigação, estas experiências mostram que há processos mentais que se

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 31 24/04/2025 16:01:36

desencadeiam automaticamente, sem necessidade de atenção consciente ou controlo. A maior parte dos processos automáticos são completamente inconscientes, embora alguns se mostrem parcialmente à consciência. Por exemplo, estamos conscientes da «corrente de consciência»[21], que parece fluir, de acordo com as suas próprias regras de associação, sem qualquer esforço ou orientação do eu. Bargh compara os processos automáticos com os processos controlados, com o pensamento que exige um certo esforço, que decorre por etapas e que se deixa sempre perceber no palco central da consciência. Por exemplo, a que horas temos de sair de casa para apanhar o voo das 6h26 para Londres? Isto é algo acerca do qual temos de pensar conscientemente: temos de escolher um meio de transporte para o aeroporto e de ter em conta a hora de ponta, o tempo e o rigor da polícia de segurança no aeroporto. Não podemos sair de casa com base num palpite. No entanto, se formos de carro para o aeroporto, a conduzir, quase tudo o que vamos fazer pelo caminho vai ser automático: respirar, pestanejar, ajeitar-nos no banco do carro, pensar em coisas alheias ao que vamos a fazer, manter uma distância razoável entre o nosso carro e o carro da frente, e mesmo praguejar contra os condutores que nos parecerem demasiado lentos.

O processamento controlado da informação é limitado – só podemos pensar conscientemente numa coisa de cada vez –, mas os processos automáticos podem ocorrer paralelamente e dar conta de muitas tarefas ao mesmo tempo. Se a mente realizar centenas de operações por minuto, só uma delas não pode ser tratada de forma automática. Nesse caso, que relação existe entre processamento automático e controlado? Será o pensamento controlado o patrão inteligente, o rei ou o presidente do conselho de administração a tratar das questões mais importantes e a estabelecer a política geral com mais visão, para que os processos automáticos, mais estúpidos, possam continuar a sua vidinha? Não. Isso seria regressar à teoria do argumento prometeico da razão divina. Para pormos essa teoria de lado de uma vez por todas, seria útil que recuássemos no tempo e tentássemos perceber por que razão temos estes dois processos, um condutor pequeno e um grande elefante.

Quando os primeiros aglomerados de neurónios estavam a formar os primeiros cérebros há mais de 600 milhões de anos, é natural que tenham

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 32 24/04/2025 16:01:36

conferido alguma vantagem aos organismos que os possuíam porque desde essa altura que os cérebros têm proliferado. Os cérebros são adaptáveis porque integram informações de várias partes do corpo do animal para responderem de forma rápida e automática a ameaças que surjam no seu ambiente. Há cerca de três milhões de anos, a Terra estava povoada por animais com capacidades automáticas verdadeiramente extraordinárias, por aves que conseguiam voar orientando-se pela posição das estrelas, por formigas capazes de cooperar para combater outros animais e para cultivar fungos, e por várias espécies de hominídeos que tinham começado a fabricar ferramentas. Muitas destas criaturas possuíam sistemas de comunicação, mas nenhuma delas tinha desenvolvido a linguagem.

O processamento controlado da informação exige a linguagem. Podemos obter fragmentos de pensamento apenas com imagens, mas, para planear o que quer que seja de forma controlada, para sopesar os prós e os contras de diferentes possibilidades, ou para analisar as causas de sucessos e fracassos anteriores, são necessárias palavras. Ninguém sabe há quanto tempo os seres humanos desenvolveram a linguagem, mas muitas estimativas situam esse acontecimento há dois milhões de anos, uma altura em que os cérebros dos hominídeos se tornaram muito maiores, ou em tempos muito mais recentes, há 40 mil anos, o tempo das pinturas nas cavernas e de artefactos que revelam mentes inequivocamente modernas[22]. Seja qual for o extremo deste intervalo que nos pareça mais provável, a linguagem, o raciocínio e a capacidade de planear conscientemente só chegaram nos últimos momentos da evolução. São como um *software* recente, o Condutor versão 1.0. As partes da linguagem funcionam bem, mas ainda há muitos erros nos programas de raciocínio e de planeamento[23]. Os processos automáticos, por outro lado, já passaram por milhares de ciclos e de versões e são praticamente perfeitos. Esta diferença de maturidade entre processos automáticos e controlados ajuda a explicar porque temos computadores baratos capazes de resolver problemas de lógica, de matemática e de xadrez melhor do que qualquer ser humano (a maior parte das pessoas tem dificuldade com qualquer destas tarefas), mas nenhum dos nossos robôs, por mais caro que seja, é capaz de caminhar num bosque tão bem como uma criança saudável de seis anos (os nossos sistemas preceptivo e motor são magníficos).

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 33 24/04/2025 16:01:36

A evolução nunca pensa no futuro. Não é capaz de planear a melhor maneira para ir do ponto A para o ponto B. Pelo contrário, surgem pequenas mudanças em relação às formas existentes (por mutação genética) que se espalham entre uma população para ajudarem os organismos a responder com mais eficácia às condições de vida do momento. Quando a linguagem evoluiu, o cérebro humano não estava preparado para entregar as rédeas do poder ao condutor (pensamento verbal consciente). As coisas já estavam a correr muito bem, e a capacidade linguística já evoluíra ao ponto de permitir que o elefante fizesse melhor coisas importantes do ponto de vista da sobrevivência ou da reprodução. O *condutor surgiu para ser útil ao elefante.* Mas, fosse qual fosse a sua origem, a linguagem era uma ferramenta poderosa, que podia ser usada de novas maneiras, e a evolução em seguida escolhia os indivíduos que faziam melhor uso dela.

Uma das vantagens da linguagem foi ter libertado parcialmente os seres humanos do «controlo dos estímulos». Certos behavioristas, como B. F. Skinner, foram capazes de explicar grande parte do comportamento dos animais como uma série de ligações entre estímulos e respostas. Algumas destas ligações eram inatas, como quando a vista ou o cheiro do alimento natural de um animal desperta nele a fome e desencadeia a ação de comer. Há outras ligações que podem ser aprendidas, como foi demonstrado pelo cão de Pavlov, que salivava quando ouvia uma campainha que se habituara a ouvir anunciar a chegada de comida. Os behavioristas viam os animais como escravos dos ambientes em que estavam integrados e capazes de aprender a responder cegamente a propriedades compensadoras do que quer que encontrassem. Achavam ainda que as pessoas não eram diferentes dos outros animais. Deste ponto de vista, o lamento de S. Paulo podia ser reformulado da seguinte maneira: «A minha carne está sujeita ao controlo dos estímulos.» Não é por acaso que achamos os prazeres carnais tão gratificantes. Os nossos cérebros, como os dos ratos, são feitos de tal maneira que a comida e o sexo produzem pequenas explosões de dopamina, o neurotransmissor usado pelo cérebro para nos fazer apreciar as atividades vantajosas para a sobrevivência dos nossos genes[24]. O cavalo «mau» de Platão tem um papel importante na nossa atração por essas coisas, que ajudou os nossos antepassados a sobreviverem e a serem bem-sucedidos como progenitores.

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 34 24/04/2025 16:01:36

Contudo, os behavioristas não estavam inteiramente certos no que dizia respeito às pessoas. O sistema de controlo permite que estas pensem acerca dos seus objetivos a longo prazo e dos seus planos, e que por isso escapem à teoria do aqui e agora, ao desencadear automático da tentação pela visão de objetos tentadores. As pessoas são capazes de imaginar alternativas que não estão visualmente presentes; podem ponderar riscos para a saúde a longo prazo e compará-los com prazeres imediatos, e podem aprender em conversa coisas relativas às escolhas que lhes podem trazer mais sucesso e prestígio. Infelizmente, contudo, os behavioristas não estavam inteiramente enganados acerca das pessoas. É que, embora o sistema de controlo não seja conforme aos princípios behavioristas, o seu poder de escolher um comportamento é relativamente pequeno. O sistema automático foi formado pela seleção natural de maneira a desencadear uma ação rápida e fiável, e inclui partes do cérebro que nos fazem sentir prazer e dor (como o córtex orbitofrontal) e que desencadeiam motivações relacionadas com a sobrevivência (como o hipotálamo). O sistema automático tem o dedo no botão que liberta a dopamina. O sistema de controlo, pelo contrário, está mais próximo de qualquer coisa como um conselheiro. É o condutor que vai no dorso do elefante para o ajudar a fazer escolhas melhores. O condutor é capaz de ver mais longe e além disso pode tomar conhecimento de informações úteis ao falar com outros condutores ou ao ler mapas, mas não pode dar ordens ao elefante que contrariem os seus desejos. Estou convencido de que o filosofo escocês David Hume estava mais próximo da verdade do que Platão quando disse: «A razão é, e não pode deixar de ser, escrava das paixões, e nunca pode aspirar a qualquer outra função que não servi-las e obedecer-lhes.»[25]

Em suma, o condutor é um conselheiro ou um servo, e não um rei, um presidente ou um carroceiro, com a mão bem firme nas rédeas. O condutor é o módulo interpretador de Gazzaniga, é o pensamento consciente e controlado. O elefante, pelo contrário, é tudo o resto. O elefante inclui os pressentimentos, as reações viscerais, as emoções e as intuições que representam grande parte do sistema automático. Tanto o elefante como o condutor têm cada um a sua própria inteligência, e quando trabalham bem em conjunto permitem que o brilho único dos

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 35 24/04/2025 16:01:36

seres humanos se revele. Por outro lado, nem sempre isso acontece. Em seguida falo de três exemplos tirados do nosso dia-a-dia que ilustram a relação por vezes complexa do condutor com o elefante.

Fracassos do autodomínio

Imagine que estamos em 1970 e que é uma criança de quatro anos de idade numa experiência levada a cabo por Walter Mischel na Universidade de Stanford. Começa por ser levado para uma sala no seu jardim infantil onde um senhor muito simpático lhe dá brinquedos e brinca consigo por um bocadinho. Em seguida, ele pergunta-lhe, primeiro, se gosta de bolos de arroz (gosta) e, depois, se prefere um prato, que lhe mostra, com um bolo de arroz ou outro com dois, que também lhe mostra. Depois diz-lhe que tem de sair por um bocadinho e que, se quiser esperar até ele voltar, pode comer os dois bolos de arroz. Se não quiser esperar, toca uma campainha e ele vem logo dar-lhe um bolo de arroz; se esperar, no entanto, pode comer os dois. O homem sai e o leitor fica a olhar para os bolos de arroz. Começa a salivar. Está louco por comer os bolos. Procura combater o seu desejo, mas, tal como a maior parte das crianças de quatro anos, não consegue esperar senão alguns minutos e acaba por tocar a campainha.

Agora damos um salto para 1985. Mischel enviou um questionário aos pais das crianças que participaram nestas experiências onde lhes pede que deem várias informações acerca da sua personalidade, da sua capacidade de adiar as gratificações e de lidar com as frustrações e também das suas notas de candidatura à faculdade. Os seus pais devolvem o questionário preenchido. Mischel chega à conclusão de que o número de segundos que a criança esperou para tocar a campainha em 1970 permite prever não só o que os seus pais dizem acerca dela como adolescente, mas também a probabilidade de ter entrado numa das melhores universidades do país. As crianças capazes de dominar os estímulos e de adiar a gratificação por mais alguns minutos em 1970 foram mais capazes de resistir às tentações como adolescentes, de se concentrar nos estudos e de se controlar quando as coisas não correram como contavam[26].

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 36 24/04/2025 16:01:36

Qual era o segredo dessas crianças? Uma grande parte era estratégia – as maneiras como as crianças usavam o seu controlo mental para desviar a atenção da tentação. Em estudos posteriores, Mischel descobriu que as crianças mais bem-sucedidas eram as que desviavam as atenções da tentação ou eram capazes de pensar noutras atividades igualmente agradáveis[27].

Estas capacidades são um dos aspetos da inteligência emocional – a capacidade de compreender e dominar os nossos sentimentos e desejos[28]. Uma pessoa emocionalmente inteligente é um condutor hábil, que sabe distrair e orientar o elefante sem ter de entrar em disputa direta com ele.

O sistema de controlo teria uma grande dificuldade em vencer o sistema automático pela simples força de vontade; o primeiro, como um músculo cansado[29], depressa se aborrece e desiste, mas o segundo funciona de forma automática, sem esforço, e permanentemente. Depois de percebermos o poder do controlo do estímulo, podemos tirar partido dele modificando os estímulos que nos rodeiam no nosso ambiente e evitando os que considerarmos indesejáveis, ou, se isso não for possível, concentrando-nos nos seus aspetos menos tentadores. O budismo, por exemplo, num esforço para vencer o apego carnal à nossa própria carne (e à dos outros), desenvolveu métodos de meditação acerca de corpos em decomposição[30]. Se escolher concentrar-se em qualquer coisa que cause repulsa ao sistema automático, o condutor pode começar a modificar os desejos futuros do elefante.

Intrusões mentais

Edgar Allan Poe percebia o que era uma mente dividida. Em *The Imp of the Perverse*, o protagonista de Poe comete o crime perfeito, herda os bens do homem que matou e goza por muitos anos os frutos dos seus ganhos criminosamente obtidos. Sempre que o crime surge nas margens da sua consciência, sussurra a si mesmo: «Estou seguro.» Até ao dia em que altera o seu mantra e passa a repetir a si mesmo: «Estou seguro, sim, se não for suficientemente tolo para confessar o meu crime.» Mas este pensamento acaba por destruí-lo. Tenta suprimir o pensamento da

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 37 24/04/2025 16:01:36

confissão, mas quanto mais se esforça mais ele se torna insistente. É tomado pelo pânico, põe-se em fuga, começa a ser perseguido, perde a consciência e, quando volta a si, dizem-lhe que confessou tudo.

Adoro esta história, sobretudo pelo título. Sempre que me encontro à beira de um precipício, num telhado ou numa varanda alta, o demónio do perverso sopra-me ao ouvido: «Salta.» Não é uma ordem, é apenas uma palavra que assalta a minha consciência. Num jantar, quando estou sentado ao lado de uma pessoa que respeito, o demónio faz todos os possíveis por me levar a dizer as coisas mais inconvenientes que eu possa pensar. Quem ou o que é o demónio? Dan Wegner, um dos psicólogos sociais mais criativos e perversos que conheço, arrastou o demónio para o laboratório e fê-lo confessar que era um dos aspetos do processamento automático.

Nos estudos de Wegner, é pedido aos participantes que se esforcem o mais possível por não pensar em qualquer coisa, como em ursos brancos ou em comida ou ainda num estereótipo. Isto é muito difícil de fazer. O que é mais importante é que, mal tentamos suprimir um pensamento, ele invade a nossa consciência e torna-se ainda mais difícil de suprimir. Por outras palavras, Wegner cria pequenas obsessões no seu laboratório pedindo às pessoas que não fiquem obcecadas. Wegner explica este efeito como um «processo irónico» do controlo mental[31]. Quando o processamento controlado tenta influenciar o pensamento («Não penses num urso branco!»), cria um objetivo explícito. Ora sempre que perseguimos um objetivo, uma parte da mente começa automaticamente a acompanhar o nosso progresso em direção a esse objetivo, de maneira a poder fazer correções de rota ou perceber quando é alcançado o sucesso. Quando o objetivo é uma ação (como chegar a horas ao aeroporto), este sistema de retroação funciona bem, mas quando o objetivo é mental pode fazer ricochete. Os processos automáticos estão constantemente a verificar: «Não estou a pensar num urso branco?» Assim que o ato de acompanhar a ausência do pensamento em causa introduz o pensamento, a pessoa começa a tentar com ainda maior empenho desviar a consciência. Os processos automáticos e controlados acabam por trabalhar em sentidos opostos, incitando-se uns aos outros a fazer esforços ainda mais contraditórios. Contudo, uma vez que os processos de controlo se cansam

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 38 24/04/2025 16:01:36

depressa, os incansáveis processos automáticos acabam por funcionar sem oposição invocando verdadeiras manadas de ursos brancos. Assim, a tentativa de afastar um pensamento desagradável pode assegurar-lhe um lugar na lista das ruminações mentais mais frequentes.

Voltemos agora ao meu jantar. Basta o simples pensamento «Não faças figuras tristes» para desencadear processos automáticos de busca de sinais de tolices. Tenho consciência de que seria estúpido falar de uma marca que a pessoa tem na testa, dizer-lhe «Amo-te!» ou dizer palavrões. Não se trata de ordens, mas de ideias que me vêm à cabeça. Freud baseou grande parte da sua teoria da psicanálise neste tipo de intrusões mentais e associações livres e chegou à conclusão de que estas têm muitas vezes conteúdos sexuais ou agressivos. Contudo, os trabalhos de investigação de Wegner oferecem-nos uma explicação mais simples e inocente: os processos automáticos dão origem a milhares de pensamentos e imagens todos os dias, muitas vezes por processos de associação livre. Os que permanecem são os que mais nos chocam, os que tentamos suprimir ou negar. A razão por que os suprimimos não é sabermos, bem no fundo de nós, que são verdadeiros (embora alguns possam sê-lo), mas sim o serem assustadores ou vergonhosos. No entanto, se tivermos tentado suprimi-los sem sucesso, podem tornar-se quase obsessivos e levar-nos por isso a acreditar nas ideias freudianas de uma mente inconsciente obscura e maldosa.

A dificuldade de vencer uma discussão

Pense na seguinte história:

> A Julie e o Mark são irmãos e partiram juntos para uma temporada em França nas férias da faculdade. Certa noite estão sozinhos numa casa junto da praia e lembram-se de que seria interessante e divertido tentarem fazer amor. No mínimo, seria uma experiência nova para ambos. A Julie já está a tomar a pílula, mas, para maior segurança, o Mark também usa um preservativo. Ambos gostam de fazer amor, mas decidem não repetir a experiência. Combinam que aquela noite será um segredo especial entre os dois, que os faz sentirem-se ainda mais próximos.

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 39 24/04/2025 16:01:36

Parece-lhe aceitável que dois adultos, que por acaso são irmãos, decidam ter relações sexuais? Se for como a maior parte das pessoas que estudei[32], respondeu imediatamente que não. Mas como justifica a sua resposta? Muitas vezes as pessoas começam por argumentar que o sexo incestuoso leva à procriação de crianças com anomalias genéticas. No entanto, quando lhes faço notar que os irmãos usaram dois anticonceptivos diferentes, ninguém responde: «Nesse caso está bem.» Na verdade, começam a procurar outros argumentos, por exemplo, que isso ia prejudicar a relação dos dois. Quando lhes respondo que neste caso o sexo fortaleceu a relação, as pessoas limitam-se a coçar a cabeça, a franzir o sobrolho e a dizer: «Eu sei que está errado, mas não sei bem explicar porquê.»

O que estes estudos permitem mostrar é que o juízo moral é como o juízo estético. Quando vemos um quadro costumamos saber imediatamente se ele nos agrada ou não. Se alguém nos pedir que expliquemos porquê, limitamo-nos a divagar. Não sabemos realmente por que razão achamos que alguma coisa é bela, mas o nosso módulo interpretador (o condutor) é muito hábil a apresentar razões para gostarmos da pintura, como Gazzaniga descobriu com os seus estudos com pessoas cujo cérebro fora seccionado. Procuramos uma razão plausível para gostar da pintura e agarramo-nos à primeira que fizer sentido (pode ser alguma coisa vaga acerca da cor, da luz ou do reflexo do pintor no nariz brilhante do palhaço). Os argumentos morais são de certa forma semelhantes: se duas pessoas têm ideias formadas acerca de um certo assunto, os seus sentimentos vêm em primeiro lugar e as suas razões vão sendo inventadas à medida que são necessárias para atirar à outra. Quando refuta um argumento, a outra pessoa costuma mudar de opinião e concordar consigo? Claro que não, porque o argumento que foi derrotado não era a causa da sua posição; pelo contrário, foi formulado depois do juízo acerca do assunto.

Se começar a prestar atenção às discussões de carácter moral, por vezes ouvirá coisas surpreendentes: que na realidade quem segura as rédeas é o elefante; é ele que conduz o condutor. É o elefante que decide o que é bom ou mau, belo ou feio. As intuições, as impressões e os juízos imediatos estão constantemente a ocorrer e de forma automática (como

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 40 24/04/2025 16:01:36

Malcolm Gladwell descreve em *Blink*)[33], mas só o condutor é capaz de alinhar frases e de criar argumentos que possam ser apresentados às outras pessoas. Nas discussões de carácter moral, o condutor é apenas um consultor do elefante, mas transforma-se num advogado, combatendo na arena pública para convencer os outros da validade do ponto de vista do elefante.

A nossa situação é esta – e é lamentada por S. Paulo, por Buda, por Ovídio e por muitos outros. As nossas mentes são conglomerados pouco coesos de muitas peças, mas há uma parte, o pensamento verbal consciente, a que prestamos demasiada atenção. Somos como o bêbado da anedota que procura as chaves do carro à luz de um candeeiro de rua («Foi aqui que as deixou cair?», pergunta o polícia. «Não», responde o homem, «deixei-as cair ali atrás, mas aqui a luz é melhor»). Uma vez que apenas conseguimos ver uma pequena parte do imenso e complexo funcionamento da mente, ficamos surpreendidos quando vemos surgir desejos, tentações e aspirações, aparentemente vindas de sítio nenhum. Fazemos afirmações, votos e promessas e ficamos espantados com a nossa própria incapacidade para os respeitar. Por vezes voltamos ao ponto de vista de que estamos a combater o nosso próprio inconsciente, o nosso *id* ou o nosso eu animal. Mas na realidade somos todo o conjunto. Somos o condutor e também o elefante. Ambos têm os seus pontos fortes e as suas capacidades especiais. O resto deste livro é acerca da maneira como as criaturas complexas e, em parte, pouco lúcidas que nós somos podem dar-se umas com as outras (capítulos 3 e 4), crescer psicológica e moralmente (capítulos 7 e 8) e encontrar uma finalidade e um sentido na vida (capítulos 9 e 10). Mas, para começar, vejamos por que razão o elefante é um pessimista.

A hipotese da felicidade - FINAL.indd 41 24/04/2025 16:01:36