

ANDRÉ

RABELO



SER HUMANO

MANUAL DO USUÁRIO

**AS ORIGENS, OS DESEJOS E O
SENTIDO DA EXISTÊNCIA HUMANA**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

PAIDÓS

ANDRÉ RABELO

SER
HUMANO

MANUAL DO USUÁRIO

**AS ORIGENS, OS DESEJOS E O SENTIDO
DA EXISTÊNCIA HUMANA**

Copyright © André Rabelo, 2021
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2021
Todos os direitos reservados

Preparação: Alice Ramos

Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Amanda Moura

Projeto gráfico e diagramação: 3Pontos Apoio Editorial Ltda

Capa: Filipa Damião Pinto | Foresti Design

Ilustração de capa e miolo: Pedro Francisco

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Rabelo, André

Ser humano: manual do usuário – as origens, os desejos e o sentido da existência humana / André Rabelo. – São Paulo: Planeta, 2021.
272 p.

Bibliografia

ISBN 978-65-5535-517-8

1. Psicologia 2. Comportamento humano I. Título

21-37000

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicologia



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2021

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar
01415-002 – Consolação – São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Sumário

Introdução	9
De onde veio a minha paixão pela psicologia (e pelos livros)	12
1. De onde vieram e o que são os seres humanos?	18
Quando e como os seres humanos surgiram?.....	21
Um cérebro antigo em um mundo novo	28
A vida em grupo e o problema do trapaceiro.....	36
Coevolução gene-cultura.....	41
O que nos diferencia dos outros seres vivos?	44
2. O que os seres humanos desejam?	50
Vínculo.....	52
Controle	58
Compreensão.....	65
Autoestima positiva.....	69
Sentido na vida	76
Necessidades em conflito	87
3. Posso confiar em seres humanos?	92
Aquele que tem as pernas curtas.....	94
Como pescar um mentiroso	96
Emoções e microexpressões	99

Ciúme	103
Comunicação empática.....	108
A primeira impressão é a que fica?	112
Paranoia, zumbis e grupos.....	116
Moralidade, religiões e traições.....	120
Política, desonestidade e poder.....	125
Trapaceiros, desumanização e psicopatia	129
E aí, é para confiar ou não?	133
4. Posso confiar em mim mesmo?.....	140
A percepção é limitada.....	142
A atenção é limitada	147
A memória é limitada.....	150
O pensamento é limitado.....	153
Crenças são limitadas	159
O potencial de mudar é abundante	167
O potencial de criar é abundante	173
O potencial de superar dificuldades é abundante.....	178
O potencial de ver sentido na vida é abundante	181
O potencial para a humildade é abundante	183
5. Como tornar os seres humanos mais felizes?	186
Os segredos da felicidade.....	188

Automonitoramento	196
Assertividade	200
Estilo de vida saudável	204
Meditação	212
Autocrítica e autocompaixão	214
Um tipo especial de ser humano	217
Um ser humano especial	222

Agradecimentos	229
----------------------	-----

Referências	233
-------------------	-----



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

CAPÍTULO 1

De onde vieram e o que são os seres humanos?



Resposta breve: os seres humanos são uma espécie de ser vivo conhecida como *Homo sapiens*, a qual provavelmente surgiu na África Oriental a partir do *Homo heidelbergensis*, há cerca de trezentos mil anos.

Resposta detalhada: os seres humanos fazem parte de uma espécie de ser vivo que chamamos de *Homo sapiens* e que, de agora em diante, no contexto deste livro, vou chamar só por ser humano. As instruções genéticas de como criar um ser vivo como nós estão contidas no nosso DNA, sendo que o DNA mais antigo já rastreado pertencia ao nosso “último ancestral universal comum” (que podemos chamar carinhosamente de UAU, afinal, é impressionante que alguém tenha dado origem a todas as formas de vida em um planeta). Ele foi um ser bem pequeno que se assemelhava às bactérias de hoje em dia. A espécie humana é apenas um dos muitos resultados de milhões de anos de evolução, ou seja, da mudança da vida no planeta Terra desde o surgimento do UAU.

Sempre fico pensativo quando paro para pensar que, no nível do DNA, somos muito parecidos com a maior parte dos mamíferos, mesmo que, na aparência externa, sejamos tão diferentes de um mico-leão-dourado, de um ornitorrinco ou de uma baleia-azul. Já parou para pensar nisso? Como DNAs parecidos podem ser capazes de fornecer as instruções genéticas para produzir formas de vida com características tão diferentes? É exatamente essa uma das magias dos genes que estão contidos no DNA – e eu acho isso fascinante.

A conclusão, ao olhar para os diferentes seres vivos desse ponto de vista, é de que todos são parentes distantes uns dos outros. Não estou falando só de todos os seres humanos, mas de todas as formas de vida do planeta Terra. Alguns seres vivos estão muito mais próximos do que outros em termos de descendência, mas basta você voltar no tempo o suficiente para identificar o ser vivo – por exemplo, o *Nyanzapithecus alesi* –, a partir do qual uma ramificação levou ao surgimento de uma espécie – *Pan troglodytes*, vulgo chimpanzé –, enquanto a outra resultou nos seres humanos.

Sempre que paro para pensar nisso, sinto algo muito profundo e difícil de expressar em palavras. É como se eu fizesse parte de algo muito maior do que a minha existência isolada do resto do mundo. Sinto que sou parte de um processo complexo e poderoso de expansão da vida no planeta Terra que tem ocorrido nos últimos milhões de anos. Eu e você somos privilegiados por fazer parte da espécie que parece ser a única capaz de tomar conhecimento pleno disso, de refletir sobre o que isso significa, de escrever poemas, de gravar músicas e de mudar drasticamente o próprio meio com base nas próprias necessidades. Esses elementos me trazem a esperança de que ainda é possível melhorar muitas coisas no mundo, por mais difícil e desoladora que a realidade às vezes possa parecer. O nosso potencial para mudar sempre está presente; e quem disser o contrário, para mim, não passa de um aspirante a leitor de bola de cristal.

Se o ser humano é a única espécie no universo com essas capacidades mais abstratas, não há como saber. É possível que haja espécies em outros planetas com capacidades semelhantes ou até muito mais desenvolvidas do que os habitantes da Terra. Mas, talvez, essa hipótese nunca seja confirmada devido aos enormes desafios envolvidos em uma viagem interestelar – por sinal,

Interestelar (2014) é um filme que vale a pena ver. Também não existe nenhuma evidência clara de que fomos visitados por alienígenas, sejam eles verdes, de cor cinza, olhudos, fluentes em inglês, ou que gostem de dar conselhos para a humanidade. Claro, assumindo que coisas como o ET Bilu não sejam consideradas visitas reais de alienígenas, e sim um exemplo de entretenimento *trash* que os brasileiros e os russos são capazes de produzir com tanta desenvoltura. Se o processo evolutivo que observamos na Terra for tão universal quanto parece, então é possível que a vida seja abundante e extremamente diversa no universo. Já a vida inteligente é mais difícil de prever com tanta certeza. Talvez o nível de inteligência que o ser humano exhibe, embora não seja necessariamente único, seja bem menos comum. Vai saber?

Quando e como os seres humanos surgiram?

Considerando todo o tempo que já se passou desde o início do universo (cerca de 13,7 bilhões de anos), o ser humano existe há pouquíssimo tempo. Essa espécie é bem recente até mesmo em relação à história do planeta Terra, o qual surgiu cerca de 4,5 bilhões de anos atrás. Não é diferente em relação também à história da vida na Terra, que surgiu mais ou menos há 3,7 bilhões de anos. Os seres humanos semelhantes às pessoas de hoje em dia surgiram há cerca de apenas trezentos mil anos e se desenvolveram a partir dos efeitos de milhares de alterações no DNA, ocorridas ao longo de alguns milhares de anos. Tudo isso repercutiu na anatomia, na fisiologia e no comportamento da espécie, diferenciando-a das demais.

Essas mudanças tinham dois principais ingredientes: o acaso e o ambiente. Não, eu não estou dizendo que nós surgimos

por acaso e muita gente se confunde com isso. Na verdade, o acaso acontece no nível genético por meio das mutações. Trata-se de mudanças aleatórias que volta e meia ocorrem no DNA dos organismos e, geralmente, não fazem nenhuma diferença. É preciso lembrar que as mutações podem causar um belo estrago quando dão origem a um câncer, mas que algumas delas também podem trazer uma alteração vantajosa ao corpo do ser vivo. Por exemplo, as mutações são capazes de tornar um indivíduo um pouco menor, menos sociável, mais acinzentado ou mais rápido. A depender de onde ele vive, mesmo uma pequena mudança pode acabar aumentando consideravelmente a sua chance de sobreviver e se reproduzir em comparação a outros membros da espécie.

Quando isso acontece, provavelmente essa nova característica se fará mais presente nas gerações seguintes. E, se for muito vantajosa, pode se tornar mais comum nos futuros membros daquela espécie. Esse fenômeno acontece por uma razão bem lógica: se a mutação aleatória impacta as chances de um organismo sobreviver e se reproduzir, a tendência é de que ele tenha mais descendentes, os quais também sobreviverão e se reproduzirão mais do que os outros. Desse modo, a frequência dos genes por trás dessa nova característica será afetada nas gerações futuras. Então, o ambiente, o segundo ingrediente que mencionei antes, surge. Na verdade, no nível biológico, o ambiente está mais intimamente ligado à seleção natural.

A seleção natural é o processo pelo qual a natureza exerce pressões ambientais sobre os seres vivos e, com isso, acaba selecionando seres com características que favorecem a sua capacidade reprodutiva e de sobrevivência. Entretanto, também existem outros processos biológicos que podem influenciar nos rumos

de uma espécie, tais como a seleção sexual, a deriva genética e a migração.

Em relação aos efeitos da seleção natural, se o mundo fosse uma grande festa *open bar* e *open food*, por exemplo, sem predadores, epidemias, desastres naturais e com parceiros sexuais dispostos a se relacionar com qualquer um, o ambiente teria menos influência nos rumos da espécie. Neste cenário, as características dos membros da espécie não alterariam muito as suas chances de sobreviver ou de se reproduzir, já que todo mundo teria grandes chances de conseguir essas duas coisas.

Mas o mundo é exatamente o contrário para a maioria dos seres vivos, pois os recursos são escassos e a disputa por parceiros sexuais pode ser bem acirrada. Além disso, os predadores, as epidemias e os desastres naturais são comuns. Não é uma tarefa simples ser bem-sucedido em termos de sobrevivência e reprodução porque as circunstâncias sempre impõem restrições que podem favorecer mais alguns indivíduos do que outros. O ambiente pode oferecer mais vantagens reprodutivas àqueles com características cujas diferenças sejam mais úteis em um contexto. Essa é a parte da evolução que não ocorre devido ao acaso, por ser direcionada por pressões exercidas pelos ambientes nos quais os seres vivos perambulam.

O ambiente também pode influenciar uma espécie como a nossa por meio da cultura. Ela é a base sobre a qual as pessoas que convivem em um grupo organizarão suas vidas e desenvolverão suas expectativas, preferências, hábitos e comportamentos. O simples fato de você ter nascido no Brasil já influenciará muitas coisas na sua vida de um jeito diferente do que seria se tivesse nascido no Japão. Por exemplo, na nossa cultura – e em muitas outras – é cultivada a (ótima) ideia de que mulheres grávidas que

fumam cigarro podem prejudicar o desenvolvimento do bebê. Algumas dessas mães se sentem motivadas a evitar esse comportamento, provavelmente evitando complicações como parto prematuro e até mesmo a morte do bebê. Até durante a gestação, as pessoas já são afetadas pela cultura local.

Depois do nascimento, todas as interações desenvolvidas, todos os conteúdos aos quais foi exposto, todos os rituais pelos quais passou e todas as ideias apresentadas vão transmitir partes da cultura para o cérebro de cada indivíduo. Se você tivesse nascido nos Estados Unidos e sua família decidisse que você não tomaria nenhuma vacina, você poderia ter desenvolvido sarampo. Essa doença, que já teria sido praticamente erradicada, traria uma série de complicações para você. Infelizmente, algumas crianças viveram isso nas últimas décadas por lá. Em uma mesma cultura, podem conviver ideias mais dominantes (vacinas são seguras) e menos dominantes (vacinas são perigosas), o que ilustra como a cultura pode nos afetar de várias maneiras.

É por causa desse jogo de influências entre o acaso e o ambiente que estamos aqui. Mas o que será que aconteceu entre o momento em que não havia seres humanos como nós na Terra e o momento no qual já estávamos vagando pelas savanas africanas? Como o acaso e o ambiente propiciaram essa transição? A explicação mais provável é de que a espécie humana surgiu a partir de outra, conhecida como *Homo heidelbergensis*, a qual, por sua vez, surgiu a partir do *Homo erectus*. Essa espécie, *Homo erectus*, viveu na Terra durante cerca de dois milhões de anos, ou seja, por muito mais tempo do que o ser humano moderno viveu até hoje. Ele foi capaz de dominar o fogo, andar de forma totalmente ereta e utilizar ferramentas para diferentes tarefas. Também foi a primeira espécie hominídea a se aventurar fora do continente africano e a

migrar por diferentes regiões do oriente. A primeira *eurotrip* ocorreu apenas quando os *Homo heidelbergensis* resolveram passear por lá muito tempo depois que os *Homo erectus* e outras espécies de homínídeos já existiam. Também é possível que o ser humano tenha surgido a partir do próprio *Homo erectus*, mas tudo indica que o *Homo heidelbergensis* deu origem tanto aos descendentes da África Oriental quanto aos *Homo neanderthalensis* na Europa.

Apesar de sabermos quais espécies antecederam a humana, ainda fica sem explicação a seguinte questão: quando surgiu o primeiro ser humano na Terra? A resposta tecnicamente correta é: nunca! Talvez isso pareça um pouco confuso, mas me deixe explicar melhor. A verdade é que nunca surgiu um “primeiro ser humano”. Lembra da tal da evolução? Em muitos casos, ela é um processo lento e gradual, então é comum que mudanças radicais só sejam perceptíveis depois que pequenas mudanças se acumulam por muitíssimo tempo. Por causa disso, não existe necessariamente um momento claro e distintivo no qual uma espécie surge a partir de outra.

Pense também em quando foi que você deixou de ser criança e virou adolescente, ou deixou de ser roqueiro e virou pagodeiro. Quando foi esse momento exato em que você deixou completamente de ser uma coisa e virou outra? A depender do exemplo que você imaginar, pode ter tido um momento que foi divisor de águas, mas muitas dessas mudanças não ocorrem de forma tão abrupta. A transição da infância para a adolescência, por exemplo, é um tipo de mudança que ocorre progressivamente, ao longo de anos. Se não for possível apontar o dia específico no qual houve essa transição, imagine uma mudança que possivelmente ocorreu ao longo de milhares ou milhões de anos! É até difícil para nossas mentes captarem de uma maneira realista o significado da expressão

“milhões de anos”. É algo muito mais vasto do que qualquer vivência que um ser humano possa ter ao longo da vida. Se você pudesse usar uma máquina do tempo para voltar milhares de anos no tempo e tentasse capturar o momento em que um *Homo sapiens* nasceu a partir de um *Homo heidelbergensis*, seria frustrante: você nem conseguiria permanecer vivo por tempo o suficiente para captar qualquer vestígio claro do processo evolutivo por trás de seu surgimento.

A espécie humana foi forjada ao longo de um lento e contínuo processo evolutivo. O resultado desse processo culminou – como gosto de chamar – no “espectro humano”. Trata-se de um conjunto de todas as possíveis manifestações de características que um ser humano pode exibir a partir da interação entre a sua biologia e o seu meio. Não faz parte do espectro humano ter asas, presas gigantes ou vinte dedos em uma única mão, mas tanto no nível biológico quanto psicológico, existe uma grande variação que podemos exibir. Tendemos a seguir alguns padrões, tais como ter cinco dedos em cada mão. Entretanto, mesmo um padrão que parece tão óbvio quanto esse apresenta exceções – existem pessoas que nascem com quatro, seis ou sete dedos em uma única mão ou em ambas, por exemplo.

Então, o primeiro pensamento que surge é “mas o certo não é ter cinco dedos?”. Certo ou errado são conceitos morais desenvolvidos para avaliar eventos no mundo. Eles não são constatações objetivas da realidade, e sim avaliações subjetivas do que é desejável ou não a partir de algum parâmetro. Em grande parte, essas visões são frutos diretos de uma cultura específica em que a pessoa nasceu. É comum ao ser humano a busca por simplificar a realidade e identificar padrões, mas a realidade não está nem aí para essas tendências.