

EDUARDO FERRAZ

AUTOR
BEST-SELLER COM MAIS DE
400 MIL LIVROS VENDIDOS

POR QUE A GENTE É DO JEITO QUE A GENTE É?

**CONHEÇA-SE MELHOR,
ENTENDA COMO
OS OUTROS AGEM
E POTENCIALIZE
SEUS RESULTADOS**



Planeta ESTRATÉGIA

VERSÃO ATUALIZADA E ESTENDIDA

**EDUARDO
FERRAZ**

**POR QUE
A GENTE É
DO JEITO QUE
A GENTE É?**

Planeta **ESTRATÉGIA**

**CONHEÇA-SE MELHOR,
ENTENDA COMO
OS OUTROS AGEM
E POTENCIALIZE
SEUS RESULTADOS**

Copyright © Eduardo Ferraz, 2022
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022
Todos os direitos reservados.
www.eduardoferraz.com.br

Preparação: Carla Sacrato
Revisão: Juliana Cury e Matheus Valim Cardoso de Sá
Diagramação: 3Pontos Apoio Editorial
Capa: Fabio Oliveira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Ferraz, Eduardo

Por que a gente é do jeito que a gente é?: conheça-se melhor, entenda como os outros agem e potencialize seus resultados / Eduardo Ferraz. – São Paulo: Planeta do Brasil, 2022.
p. 224

ISBN 978-65-5535-698-4

1. Profissões – Desenvolvimento 2. Sucesso nos negócios 3. Mudança organizacional 4. Planejamento 5. Conduta-Trabalho I. Título

22-1345

CDD 650.14

Índices para catálogo sistemático:

1. Profissões – Desenvolvimento
2. Sucesso nos negócios



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

2022

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

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Sumário

Prefácio	9
Introdução.....	11
Parte 1 – A origem – Por que somos assim?.....	23
1. A força dos instintos	25
Agindo como nossos ancestrais	25
As marcas da evolução	27
Pensando rápido.....	31
2. Moldando um cérebro saudável.....	39
A anatomia do cérebro.....	39
A base estrutural.....	44
O analfabetismo psicológico	48
3. Genética ou ambiente: o que nos faz ser como somos?.....	53
A arma e o gatilho.....	53
Tendência ou destino?.....	56
O que nos faz únicos.....	58
4. A psicologia básica e a formação da personalidade.....	61
Freud explica	61

Construindo a personalidade na prática.....	65
Quanto você tem de id, ego e superego?.....	73
5. A psicologia na gestão de pessoas e negócios.....	77
Distorcendo a realidade.....	77
Razão ou emoção?.....	82
Prêmio e castigo.....	87
Parte 2 – A virada – Como melhorar o que	
somos?.....	91
6. Um adulto consegue mudar sua personalidade?.....	93
O que muda e o que não muda.....	95
Pensamentos geram ações.....	96
O ciclo vicioso.....	96
O ciclo virtuoso.....	98
7. Os três modos de ver o mundo.....	103
Três mundos diferentes.....	104
Teste seu modo de ver o mundo.....	107
Como viver melhor nos três mundos.....	113
Aplique seu conhecimento sobre os modelos de mundo.....	116
8. As ferramentas do aprimoramento.....	119
Os oito tipos de inteligência.....	119
Uma descrição resumida das oito inteligências.....	120
QI e QE.....	124
9. A Janela de Johari: como nos vemos e somos vistos... 	131
A arena.....	132
A mancha cega.....	134
A fachada.....	139
O desconhecido.....	141

10. Como usar melhor o que você já tem.....	149
Vamos ao método de ação	151
Teste de autoconhecimento	152
Resumo dos dez pontos mais importantes.....	175
Apêndice 1 – Liderança para alta performance.....	179
Cheque o rastro	181
Apêndice 2 – Aplicações práticas da neurociência	
no dia a dia	193
A neurociência e as diferenças entre mulheres e homens...197	
Autor pelo autor	203
Agradecimentos.....	209
Referências bibliográficas.....	211
Artigos, links e teses	217

Planeta ESTRATÉGIA

PARTE 1

A origem – Por que somos assim?

Planeta ESTRATÉGIA

“Ciência é conhecimento organizado. Sabedoria é vida organizada.”

IMMANUEL KANT

A força dos instintos

“Alguém está sentado na sombra hoje porque outro alguém plantou uma árvore há muito tempo.”

WARREN BUFFETT

Planeta **ESTRATÉGIA** Agindo como nossos ancestrais

Para começar a compreender por que a gente é do jeito que a gente é, precisamos primeiro entender como nosso cérebro funciona, e como foi formada nossa estrutura mental ao longo de toda a jornada neste planeta.

Nossa espécie foi exposta a experiências evolutivas que nos deixaram fortes marcas físicas e mentais, e que provavelmente continuarão geneticamente impressas por muitas gerações. Várias dessas características continuam a se manifestar em forma de pensamentos, comportamentos e ações semelhantes àquelas que tinham nossos ancestrais.

É praticamente consenso que os seres humanos descendem de um ancestral que também deu origem a outros grandes primatas (gorilas e chimpanzés). Isso muitos sabem, mas poucos se dão conta das implicações desse fato.

O primatólogo Frans de Waal, que estuda chimpanzés em seu hábitat natural (como também em cativeiro) há mais de quarenta anos, afirma que o *Homo sapiens* parece, se move, respira, tem a fisiologia, instintos e muitos comportamentos parecidos com os desses primatas e que “inconscientemente exibimos expressões faciais e comportamentos sociais em muitos casos idênticos aos de chimpanzés”.

Assim como os humanos, chimpanzés são carinhosos com os filhos, sabem trabalhar em equipe, fazem amizades duradouras e ajudam na proteção dos mais idosos; mas também lutam pela liderança, conspiram em busca de apoio, montam complôs, têm inveja, sentem medo e são egoístas. Você deve estar percebendo alguma semelhança com algum conhecido seu, certo?

Vários cientistas renomados, entre eles o geneticista André Langaney, estudando o DNA desses grandes primatas, estimam que entre cinco e sete milhões de anos atrás um grupo de animais de determinada espécie se diferenciou e deu origem a três grandes linhagens: os gorilas, os chimpanzés e os humanos. Uma das constatações mais impressionantes é de que o código genético dos humanos é 98,7% idêntico ao dos chimpanzés – que é mais próximo geneticamente dos humanos que dos gorilas.

Para que tenham ideia dessa semelhança, quase a totalidade do DNA humano (999 letras em 1.000) se hibridiza com o DNA de um chimpanzé, provando que as duas espécies são muito próximas e, portanto, têm origem comum.

O processo de seleção natural, que culminou nos humanos atuais, foi tremendamente complexo, lento, desgastante e persistiu por mais de duzentas mil gerações. É importante ressaltar que os dados citados são baseados na datação por

carbono radioativo de achados arqueológicos, em estudos de sedimentos geológicos e madeira fossilizada, e são bem aceitos pela maioria da comunidade científica. Vou resumir essa epopeia, deixando de fora detalhes que poderão ser lidos nas obras sugeridas nas referências bibliográficas.

Um dos primeiros “pré-humanos”, que se diferenciou desse ancestral comum aos outros primatas, teve origem na África Oriental: o *Australopithecus africanus* (há cerca de cinco milhões de anos), depois veio o *Australopithecus afarensis* (há cerca de três milhões de anos) e, mais à frente, o *Homo erectus* (há cerca de um milhão e meio de anos), entre outras espécies que ainda estão sendo estudadas conforme aparecem vestígios e restos mortais preservados (o que é muito difícil de encontrar em boas condições), como ossos e dentes.

Finalmente, entre cento e cinquenta mil e duzentos mil anos atrás, a evolução gerou a nossa atual espécie, o *Homo sapiens*. Essa versão semiacabada do ser humano moderno ainda tinha o cérebro um pouco menor que o atual, mas já dominava o fogo, fabricava ferramentas de pedras polidas, convivia em pequenos grupos e sabia trabalhar em equipe.

As marcas da evolução

As configurações física e mental do homem atual começaram seu último estágio “apenas” há cerca de cinquenta mil anos. Os dados arqueológicos indicam que nessa época nossos ancestrais viviam em bandos de dez a trinta indivíduos. Eram caçadores/coletores, deslocavam-se o tempo todo e tinham pouquíssimos filhos, porque era extremamente difícil a sobrevivência e, ao contrário de outros mamíferos, filhotes humanos são muito dependentes dos pais.