

HAL HERSHFIELD

"O seu eu do futuro vai te agradecer por ter lido este livro."

Adam Grant, autor de
Pense de novo

"Um livro raro, que vai mudar a pessoa que você vê no espelho."

Daniel H. Pink, autor de
O poder de se arrepender



SEU FUTURO EU

COMO AS DECISÕES DE HOJE
MOLDAM A VIDA QUE VOCÊ
QUER AMANHÃ

Planeta **ESTRATÉGIA**

NECHHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

HAL HERSHFIELD

**SEU
FUTURO
EU**

**COMO AS DECISÕES DE HOJE
MOLDAM A VIDA QUE VOCÊ
QUER AMANHÃ**

Tradução

Diego Franco Gonçalves

Planeta ESTRATÉGIA

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Hal Hershfield, 2023
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025
Copyright da tradução © Diego Franco Gonçalves, 2025
Todos os direitos reservados.
Título original: *Your future self*

Preparação: Ana Maria Fiorini
Revisão: Ligia Alves e Queni Winters
Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira
Capa e ilustração de capa: Gabriela Pires

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Hershfield, Hal
Seu futuro eu / Hal Hershfield ; tradução de Diego Franco
Gonçalves. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2025.
304 p.

ISBN: 978-85-422-3747-4
Título original: *Your future self*

1. Desenvolvimento pessoal 2. Hábitos 3. Finanças I. Título II.
Gonçalves, Diego Franco

25-2998

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Desenvolvimento pessoal



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

2025

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

PARTE UM | O PERCURSO À FRENTE

Quem somos nós conforme nos movemos no tempo?

CAPÍTULO 1 | Somos os “mesmos” ao longo do tempo? | 21

CAPÍTULO 2 | Seria o eu do futuro realmente... eu? | 42

CAPÍTULO 3 | Relacionamentos com nossos futuros eus | 63

PARTE DOIS | TURBULÊNCIA

*Entendendo os erros que cometemos
ao passar do agora para o depois*

CAPÍTULO 4 | Perder o voo | 89

CAPÍTULO 5 | Planejar mal a viagem | 113

CAPÍTULO 6 | Levar as roupas erradas | 135

PARTE TRÊS | O POUSO

*Soluções para suavizar o caminho
entre o presente e o futuro*

CAPÍTULO 7 | Tornar o futuro mais próximo | 163

CAPÍTULO 8 | Manter o curso | 189

CAPÍTULO 9 | Tornar o presente mais fácil | 215

Epílogo | 241

Agradecimentos | 247

Notas | 253

Índice remissivo | 289

CAPÍTULO 1

Somos os “mesmos” ao longo do tempo?

Pedro Rodrigues Filho nasceu com parte do crânio afundada. O ferimento foi causado por um pai violento, que espancava sua mãe durante a gravidez. No espectro natureza *versus* criação, Pedro parecia receber suas tendências violentas de ambos os lados da equação. E foram esses atos de violência que acabaram desempenhando um papel de destaque na vida de Pedro, já que ele acabou se tornando um dos assassinos em série mais prolíficos do século 20.

Por que eu começo um livro – supostamente sobre o aumento do bem-estar de longo prazo – com a história de um homem que se transformou em um Dexter da vida real? Aqui está a resposta: como você verá, a pessoa que Pedro é agora é muito diferente daquela que ele já foi. E o arco de sua vida levanta uma questão fundamental: o que determina quem nos tornamos? Em outras palavras, como garantimos que nosso futuro eu seja a pessoa que nosso eu presente quer que ele seja? É uma pergunta que se aplica não apenas a casos extremos como o de Pedro, mas também ao resto de nossas vidas.

Um passado que ninguém desejaria

Em 1966, quando tinha treze anos, Pedro foi espancado por um primo mais velho. Ele era pequeno para a idade, e apanhar de seu parente fez o resto de sua família e as crianças da vizinhança rirem dele. Determinado a se vingar, ele esperou até que ele e seu primo estivessem trabalhando na fábrica de seu avô para empurrá-lo em uma moenda de cana-de-açúcar. O equipamento mutilou gravemente o braço e o ombro de seu primo, mas não lhe tirou a vida.

Um ano depois, o pai de Pedro foi demitido de seu emprego como segurança de uma escola por supostamente roubar algo do depósito do estabelecimento. Ele jurou que o responsável pelos roubos foi o guarda diurno, mas foi demitido mesmo assim. De acordo com sua autobiografia, Pedro, não suportando a ideia de seu pai ser acusado em falso, reuniu armas e facas na casa de sua família e partiu para uma viagem de trinta dias na floresta, caçando para comer e planejando dar o troco. Quando voltou à cidade, ele procurou o homem que tinha demitido seu pai – o prefeito da cidade – e o matou a tiros. Ainda consumido de raiva pelo tratamento injusto dado ao pai, localizou o guarda diurno, atirou nele duas vezes, cobriu o corpo com móveis e caixas e ateou fogo.

Mas esses foram apenas os primeiros do que viriam a ser muitos episódios de violência brutal. E aos dezoito anos Pedro já tinha ganhado o apelido de “Pedrinho Matador”. Ele tatuou “Mato por prazer” no antebraço direito e o nome de sua falecida noiva ao lado da frase “Sou capas [sic] de matar por amor” no ombro direito.

Assim que a polícia o capturou, ele foi acusado de dezoito assassinatos e levado para um presídio notoriamente desumano em São Paulo. Para ser transferido da delegacia ao presídio, ele foi

colocado na parte de trás de uma viatura com um estuprador em série. O estuprador não sobreviveu à viagem.

Em 1985, Pedro já havia matado 71 pessoas – incluindo o próprio pai! –, e sua sentença foi ampliada para quatrocentos anos de cadeia. Ainda assim, a matança não parou. Enquanto esteve preso, ele foi responsável pelo assassinato de mais 47 detentos, embora afirmasse que foram mais de cem. Isso não é desculpa para sua violência, é claro, mas sim um testemunho de seus talentos como assassino: as vítimas na prisão representavam alguns dos piores criminosos da sociedade.¹²

Quando não estava ocupado matando outros detentos, Pedro se entregava a um rigoroso programa de exercícios, tendo aprendido a ler e escrever, quando começou a receber e responder cartas de fãs.

No início dos anos 2000, as autoridades brasileiras perceberam que tinham um problema, e não era o fato de Pedrinho Matador estar diminuindo sistematicamente a população carcerária. Na verdade, eles perceberam que o Código Penal brasileiro fora criado quando a expectativa de vida no país era de 43 anos. De acordo com esse código, os presos não deveriam ficar detidos por um período maior que trinta anos.

Temendo a libertação de um dos criminosos mais notórios do país, os juízes encontraram uma brecha legal: prisioneiros poderiam receber sentenças ampliadas por crimes cometidos após os originais terem sido julgados. No entanto, Pedro recorreu dessas punições adicionais e venceu.

Foi assim que, em abril de 2007, após trinta e quatro anos atrás das grades – apenas quatro a mais do que o máximo atual –, ele foi solto.

Não existe um programa de ressocialização robusto no Brasil. No entanto, Pedro conseguiu se ajustar a uma vida muito mais

tranquila após se mudar para uma casinha simpática em uma região remota do Brasil. As autoridades, no entanto, estavam desesperadas para colocá-lo de volta na prisão e, em 2011, o prenderam por motins ocorridos durante sua detenção anterior. Em dezembro de 2017, ele foi solto mais uma vez. Aos 64 anos, ele estava com o físico em dia, mantinha sua rotina de calistenia e começou um canal no YouTube com a ajuda de um vizinho, pelo qual passou a compartilhar mensagens e histórias inspiradoras.

Segundo relatos seus – que certamente devem ser olhados com cuidado –, passou anos sem matar e não sentia mais necessidade disso. Pode um homem que já foi diagnosticado como psicopata, que matou dezenas de pessoas, mas que passou a viver uma vida ascética (aparentemente honesta), ser considerado um novo homem?

Decidi perguntar a ele.

Marcar esse encontro não foi fácil. Meu tradutor, um estudante de pós-graduação que fala português, ficou receoso de dar seus contatos a um assassino em série condenado. Então, primeiro criou um endereço de e-mail com um pseudônimo e, depois, marcou um horário para todos nós conversarmos. Era no meio da pandemia, e, como minha esposa e eu estávamos trabalhando de casa, perguntei a ela se eu poderia usar o escritório para atender a ligação sem distrações. Mas nossa conversa foi adiada várias vezes, até que minha esposa enfim precisou do escritório para seus atendimentos (ela é psicóloga infantil e estava prestes a entrar em uma sessão de terapia com uma criança em apuros... o que, devo admitir, era difícil de preterir em relação à minha entrevista com Pedro).

Assim, eu me vi sentado em uma cadeira de balanço em frente ao berço do meu filho pequeno enquanto conversava com o assassino em série mais famoso do Brasil. Comecei perguntando

a Pedro se de alguma forma ele se considerava igual ao seu eu mais jovem, ou se, em vez disso, ele era uma pessoa fundamentalmente diferente.

Sua resposta foi inequívoca: “Tenho nojo de quem eu era antes, e agora me considero uma nova pessoa”.

Mas eu queria saber se houve um momento específico em que ele se tornou essa nova versão de si mesmo. Ele disse que a coisa foi gradual, porém que, sim, um evento específico provocou sua transformação.

Durante uma transferência de cela, três outros prisioneiros se juntaram e o esfaquearam muitas vezes – no rosto, na boca, no nariz, no estômago, pelo corpo todo. Ao resistir, ele matou um deles. Como resultado, foi colocado na solitária e, lá, aconteceu uma espécie de “negociação” entre ele e seu Deus.

Ele prometeu a Deus que se tornaria uma pessoa nova e diferente se fosse libertado da prisão. Em muitos aspectos, ele parece ter cumprido a promessa. Para começar, ele não tinha mais vontade de matar. E, embora costumasse ser “explosivo”, reagindo com violência a qualquer um que o aborrecesse, passou a lidar com as frustrações de maneiras mais socialmente aceitáveis (por exemplo, tornou-se um grande fã de exercícios).

Quando conversamos, Pedro acordava às 4h da manhã para se exercitar e ganhava um pequeno salário em uma usina de reciclagem. Ele descreveu a si mesmo, na essência, como um eremita, e dizia evitar álcool, festas e aglomerações. Em seu tempo livre, dava conselhos sobre como mudar de vida para jovens que cometeram crimes. Embora eu não entenda português, o tom de Pedro soou genuíno quando ele me disse que tinha grande prazer em “transformar” os outros, aconselhando-os a se afastar do crime.

Mas ele também apontou os desafios da transformação: embora tivesse visto outras pessoas da prisão mudarem de vida

(uma delas até se tornou pastor), a grande maioria dos detentos “é quem é”, e é difícil mudar completamente quando “tudo o que você conhece é aquilo de dentro da prisão”.

Então, embora sua vida cotidiana tivesse se transformado, Pedro era em 2020 a mesma pessoa de antes? Ou seria Pedro – que passou a atender por “Pedrinho ex-Matador” – uma pessoa completamente diferente?

Sendo mais preciso: nossos eus presente e futuro podem diferir um do outro de maneiras substanciais, e isso tem alguma importância?

Trata-se de uma questão que os filósofos vêm debatendo há séculos. Estou ciente de que uma maneira muito eficiente de fazer as pessoas pararem de prestar atenção é usar as palavras “filósofos”, “debater” e “séculos” na mesma frase. Mas entender o que nos torna iguais – ou diferentes – ao longo do tempo oferece um ponto de partida ideal para descobrir por que às vezes tratamos mal nosso futuro eu – por que às vezes fazemos escolhas hoje das quais nos arrependemos mais tarde – e como podemos nos sair melhor.*

O barco que deu a volta ao mundo

Imagine que você decidiu tirar alguns anos de folga da sua vida comum, comprar um barco e navegar ao redor do mundo. (Eu sei, eu sei, os dois dias mais felizes do dono de barco são aquele em que ele o compra e aquele em que o vende, mas, para este pequeno exercício, vamos fingir que é um sonho seu.) Sabendo

* Pedrinho Matador foi morto em Mogi das Cruzes (SP), em março de 2023, após a redação original deste livro. (N.T.)

que você enfrentará alguns ventos fortes ao longo do caminho, e sendo um grande fã de trocadilhos, você decidiu batizar seu novo barco de *The Whirled Traveler*.^{*} Você planeja pegar seu iate recém-adquirido (já que vai comprar um barco, é melhor pensar grande) e, partindo da costa norte da Europa, viajar rumo ao oeste pelo Atlântico e fazer sua primeira parada em uma das ilhas do Caribe – digamos, Aruba.

Você passa por algumas tempestades e, quando chega em Aruba, percebe que uma de suas velas sofreu danos durante a longa viagem. Mas não tem problema. Você a substitui por uma nova e continua pelo canal do Panamá em direção à Polinésia Francesa. No entanto, ao chegar lá, vê que algumas tábuas do convés começaram a rachar, e agora elas precisam ser substituídas.

Por azar, esse tipo de coisa continua acontecendo em sua viagem. E quando você volta em segurança para o norte da Europa, quase três anos depois, substituiu todas as partes do seu iate, da vela ao convés e, sim, até mesmo o casco. Se isso parece loucura, lembre-se de que acabei de pedir para você se imaginar deixando seu emprego para viajar pelo mundo, o que por si só já é muita loucura.

A grande questão é a seguinte: depois de navegar por três anos e substituir todas as partes do seu barco, ele ainda é o *The Whirled Traveler* ou é agora um barco totalmente diferente?

Nota obrigatória: é claro que não sou o primeiro a fazer essas perguntas. Séculos atrás, Plutarco discutiu essas questões por meio da história do herói grego Teseu, o fundador de Atenas.¹³

^{*} Trocadilho com a sonoridade da palavra *whirled*, “rodopiou”, e *world*, “mundo” – o iate “rodou o mundo”, rodopiando por causa dos ventos. [N.T]

Teseu teria matado vários monstros em suas aventuras, o mais famoso deles o Minotauro. No entanto, ele se tornou mais conhecido por seu barco do que por essas façanhas heroicas. Quando ele, vindo de Creta, retornou a Atenas, os atenienses – para homenageá-lo – decidiram preservar seu navio no porto. Quando uma tábua apodrecia, ela era substituída por outra para que o monumento a Teseu permanecesse de pé. Ao longo dos séculos, o barco inteiro deve ter sido substituído.

Entre os filósofos antigos, o navio de Teseu se tornou o ponto central de uma discussão que nunca terminou de fato. Imagino-os sentados até tarde da noite, bebendo vinho, usando o barco para debater o conceito de mudança. Um lado sustentaria que o navio, apesar da troca de todas as suas peças, ainda era o mesmo, enquanto o outro alegaria que não, que isso seria de fato impossível.

Mas, se quisermos tentar responder a essa pergunta, acho útil dar um passo atrás e perguntar: o que faz de um barco um barco? Mais precisamente: quantas partes de nós precisam mudar para que nos tornemos outra pessoa?

O você de agora é o mesmo de quando tinha 8 anos?

Admito que essa é uma pergunta engraçada de fazer. “É claro que sou a mesma pessoa ao longo do tempo!”, você talvez exclame, caso tenha a propensão de gritar com os livros que lê.

Posso apostar que a maioria de nós acredita que somos quem somos; características superficiais podem ser alteradas, mas não nosso eu “central”. Afinal, o garoto que quebrou o dente da frente na segunda série brincando de lutinha com os amigos não é outra pessoa – ainda sou basicamente eu!

Pense no caso de Jerzy Bielecki e Cyla Cybulska, que se conheceram e se apaixonaram no campo de concentração nazista

de Auschwitz em 1943.¹⁴ Trabalhando com um amigo no depósito de uniformes, Jerzy fez um uniforme falso de guarda da SS. Depois falsificou um documento que o autorizava a levar um prisioneiro até uma fazenda próxima. Em um dia de verão em 1944, um guarda sonolento deixou Jerzy levar Cyla para fora do campo. Eles caminharam por dez noites até chegarem à casa do tio de Jerzy. Sentindo uma forte necessidade de ajudar os outros, Jerzy juntou-se ao exército clandestino polonês. Depois de algum tempo, e por uma série de falhas de comunicação, tanto Jerzy como Cyla concluíram que o outro tinha morrido.

Quase quarenta anos depois, Cyla, então morando no Brooklyn, contou com tristeza à sua governanta a história do homem que a salvou, mas depois morreu. Coincidentemente, a governanta tinha acabado de ver na TV um homem contar a mesma história para uma emissora polonesa e se perguntou se poderia ser a mesma pessoa – e se ele não estivesse morto?

Uma semana depois dessa conversa, Cyla desceu de um avião em Cracóvia e foi recebida por Jerzy com um buquê de 39 rosas, uma para cada ano que passaram separados. Ambos estavam viúvos, e se viram cerca de quinze vezes mais antes de Cyla morrer, em 2005. Em uma de suas entrevistas finais antes de morrer em 2010, Jerzy declarou que continuava muito apaixonado por seu antigo amor.

A ideia de que esse casal, que se conheceu brevemente por volta dos 20 anos, ainda pudesse estar apaixonado tantos anos depois é um argumento poderoso a favor da estabilidade da identidade de alguém. Com esse tempo e o trauma que ambos viveriam, não é difícil imaginar que eles poderiam ter mudado e crescido de maneiras irreconhecíveis para o outro: o reencontro deles poderia muito bem ter sido um constrangedor episódio entre estranhos.

Nós nos afeioamos e celebramos histórias como a de Jerzy e Cyla porque buscamos permanência com nossos parceiros de longo prazo. Parte da promessa tácita do casamento é de que, ao longo da vida em conjunto, seu parceiro ainda será a mesma pessoa cujo sorriso você notou quando começaram a namorar. (Claro, parte da promessa é de que vocês também crescerão juntos, mas é bem provável que você não esteja se casando com alguém cuja identidade desejaria mudar por completo.)

No entanto, esse desejo de permanência pode ser uma tolice.

Um dos artigos mais populares publicados no *The New York Times* tinha o seguinte título: “Por que você se casará com a pessoa errada”. Nele, o filósofo Alain de Botton fez a afirmação pessimista, mas reconfortante, de que não existem uniões perfeitas nem parceiros perfeitos. Nós nos casamos com outras pessoas não necessariamente porque queremos ser felizes (embora achemos que seja esta a verdadeira razão!), mas porque queremos tornar permanentes os sentimentos que tínhamos no início de um relacionamento.¹⁵ Esse desejo, no entanto, pode não ser totalmente racional. “Nós nos casamos”, escreve de Botton, “para engarrafar a alegria que sentimos quando a ideia de pedir a mão da pessoa em casamento nos ocorreu pela primeira vez”, mas deixamos de reconhecer por completo que nossos sentimentos por nossos parceiros se transformarão e mudarão de maneiras imprevisíveis. Da mesma forma, nossos parceiros – e nós também – também se transformarão e mudarão.

Então, o que continua *mesmo* igual ao longo do tempo? E o que muda? Essas são perguntas que Brent Roberts, um psicólogo que pesquisa a personalidade, estudou durante grande parte de sua vida. Com Rodica Damian e outros colegas, ele publicou recentemente um artigo em que analisa a continuidade – e a mudança – da personalidade ao longo de um período de cinco décadas.¹⁶

Em 1960, quase meio milhão de estudantes norte-americanos do ensino médio (cerca de 5% dos alunos) passaram dois dias e meio participando de várias pesquisas e testes. Chamada de Projeto Talent, a ideia foi concebida pelo psicólogo John C. Flanagan, que acreditava que muitos jovens adultos não estavam conseguindo entrar em carreiras em que conseguiriam prosperar. Sua solução foi avaliar as habilidades e aspirações dos estudantes norte-americanos do ensino médio para que, em algum momento, eles pudessem ser encaminhados a melhores possibilidades de emprego.

Cinquenta anos depois, quase 5 mil desses mesmos alunos foram avaliados mais uma vez. Esse grupo foi cuidadosamente selecionado para representar o grupo original – era composto de aproximadamente o mesmo número de homens e mulheres de regiões geográficas semelhantes às da amostra original. Ao analisar as respostas da pesquisa de 1960 e 2010, Damian e Roberts puderam ver o que acontece quando um adolescente de 16 anos se transforma em um adulto de 66 anos. Eles se perguntaram: até que ponto são estáveis os traços de personalidade centrais ao longo de cinquenta anos?

A melhor resposta é que depende de como você faz a pergunta.

Aqui vai uma maneira de pensar a respeito: se você fosse o adolescente mais tímido da sua classe, haveria uma chance razoável de estar entre os mais tímidos do seu grupo de amigos adultos. Como Brent me explicou, imagine que você quisesse apostar em quão provável seria que um adolescente sociável com seus colegas se transformasse em um adulto também sociável. Suas chances de acertar nesse palpite seriam de cerca de 60%. Melhor do que um lance de dados, mas ainda longe de uma aposta garantida.

Nossas experiências moldam de modo poderoso quem nos tornamos, então nada garante que nosso eu adulto se assemelhará ao nosso eu adolescente. Parte da motivação para esse artigo veio

das experiências de Rodica, que cresceu numa Romênia devastada pela guerra na década de 1990. Como me explicou, ela achava curioso que algumas pessoas que conhecera quando criança continuassem a prosperar e a mudar de personalidade de modos positivos mesmo diante de adversidades, enquanto outras não.

Portanto, há alguma estabilidade na sua situação em relação aos outros, mas ainda é possível mostrar crescimento em características importantes. Por exemplo, a maioria das pessoas muda em termos de quão conscienciosas e emocionalmente estáveis são à medida que envelhecem.¹⁷ Mas há diferenças significativas entre as pessoas: algumas mudam muito, enquanto outras nem tanto. No conjunto de dados do Projeto Talent, por exemplo, 40% dos adultos mostraram mudanças confiáveis para qualquer característica dada, enquanto os outros 60% não.

Isso não significa que todos nós nos tornamos pessoas diferentes da adolescência aos 60 anos. Temos cinco traços de personalidade essenciais – abertura a novas experiências, conscienciosidade, simpatia, extroversão e neuroticismo –, e a maioria das pessoas mostra mudanças significativas em algum deles em dez anos. Não é pouca coisa – uma das características essenciais muda em uma década! Mas quatro em cada cinco permanecem praticamente as mesmas. A continuidade parece ser o padrão que prevalece. Como Brent disse: “Isso não quer dizer que as pessoas reformulem inteiramente sua personalidade em uma década”.

Então, se somos ou não a mesma pessoa ao longo do tempo não é uma questão simples de responder.¹⁸ De alguns modos, somos os mesmos, mas de outros, não. Retomando a metáfora do iate, embora possamos substituir as velas ou a pintura, nossas tábuas permanecem as mesmas. Ou talvez coloquemos tábuas novas, mas conservemos o mastro original. Não somos um

barco totalmente novo, porém definitivamente não somos o mesmo barco.

Essas mudanças inevitáveis em seu futuro eu suscitam um conjunto de questões muito práticas. Tendo em conta que mudaremos, e de modos inesperados, o que determina de que maneira essas mudanças impactam nossa percepção de autocontinuidade? Pedrinho Matador, por exemplo, estava convencido de que era uma pessoa totalmente nova por não ter mais instintos homicidas. Da mesma forma, um navio que recebeu uma nova pintura pode parecer novo, mesmo que a estrutura se conserve.

Essa percepção de continuidade importa porque tem um grande impacto em nosso comportamento. Se ainda sentimos que o *The Whirled Traveler* é o nosso barco, então o trataremos bem. Continuaremos substituindo peças conforme necessário e talvez até mesmo investindo em algumas melhorias. No entanto, se ele começar a parecer um barco diferente – uma máquina à qual temos pouco apego ou com a qual compartilhamos pouco da nossa história –, então começaremos a tratá-lo como aquele carro que alugamos na última viagem em família.

A mesma lógica se aplica à sua identidade. Quando você sente uma forte conexão entre seus eus presente e futuro – mesmo que seu eu do presente seja diferente de seu eu do passado, e seu eu do futuro seja diferente de quem você é hoje –, é muito mais provável que realize o árduo trabalho do autoaperfeiçoamento.

Tudo se resume ao seu corpo

Se você fosse ao encontro da sua classe do ensino médio, ninguém o chamaria pelo nome do seu melhor amigo. Seus amigos – ou as pessoas que você agora meio que conhece das redes sociais – o veriam e reconheceriam que você é a mesma pessoa que já

habitou o corpo de um jovem de 18 anos. Claro, seu rosto pode ter envelhecido, e talvez seu penteado seja diferente, mas você ainda está no corpo com o qual seus amigos conviveram todos aqueles anos.¹⁹ Como afirmam alguns filósofos, quando o assunto é a sua identidade, o que persiste ao longo do tempo é o físico.²⁰

Mas as células da sua pele se renovam, seus glóbulos vermelhos são reciclados, e você provavelmente ficará mais baixo (ou mais alto, se for como meu sogro, que gosta de me contar que sua cirurgia de hérnia na coluna lhe deu uns centímetros extras de altura). Claro, essas são apenas algumas das eventuais alterações corporais que você pode enfrentar ao longo do tempo. Mas quanto seu corpo precisa mudar para que você pare de ser você?

Aqui vai uma maneira meio boba de descobrir isso: você decide fazer amizade com um cientista maluco, que faz a você uma proposta. Ele vai pegar tudo de dentro da sua cabeça – todos os seus pensamentos, sentimentos e memórias – e transferir para o cérebro de outra pessoa. Depois dessa cirurgia complicada e demorada, haverá dois corpos. Um que se parece com você, mas que não tem mais o conteúdo da sua mente, e um que não se parece com você, porém com seus pensamentos e sentimentos.

Ele dobra a aposta e decide dar um milhão de dólares a um dos corpos.²¹ Já o outro corpo... bem, esse será torturado. Antes da sua cirurgia, você decide qual deles será torturado e qual deles enfim terá dinheiro suficiente para que seus filhos entrem na faculdade. Qual você escolhe?

Meu palpite é que você passou o dinheiro para o corpo com sua mente e atribuiu a tortura ao corpo em que sua mente já esteve. Se você escolheu esse caminho, isso sugeriria que talvez nosso corpo não seja a chave para a nossa identidade.

Mas espere: deixe-me propor outro experimento mental. Imagine que você tenha um tumor que o mataria a menos que você

passasse por um procedimento de transplante de cérebro. Você continuaria vivo, mas suas memórias, preferências, planos – em essência, toda a sua vida mental – seriam destruídos.²² Você aceitaria? A morte é certa caso não faça a cirurgia, mas ela também pode acontecer caso você a faça.

Então, a teoria do “corpo”, como alguns a chamam, diz que o que faz você continuar sendo “você” é seu corpo. No entanto, esses rápidos experimentos mentais mostram que é difícil dizer se é *mesmo* isso que faz de você a mesma pessoa ao longo do tempo.²³

Tudo se resume às suas memórias

Para John Locke, filósofo britânico do século 17, o corpo não poderia ser a resposta. Em vez disso, a percepção dele é de que aquilo que o torna o mesmo ao longo do tempo é a sua “consciência”. Uma maneira de interpretar essa perspectiva é a seguinte: o que importa é sua memória. Então, se tem 35 anos, você contém o “você” de hoje e sua versão de quando tinha 15 anos. Essas duas versões compartilham uma identidade porque a pessoa posterior é capaz de se lembrar dos pensamentos e ações da pessoa anterior. Pense em uma espécie de cadeia de memórias – você aos 35 anos se lembra de pensamentos e sentimentos de quando tinha 15, e essa versão se lembra de ter 12 anos, e assim por diante.

Em outras palavras, sua identidade continua a mesma porque você tem memórias de diferentes pontos no tempo, e cada uma delas está conectada a memórias anteriores. Locke sugere que, se você consegue se lembrar do seu primeiro dia, digamos, na segunda série, então consegue se lembrar dessa sua versão. Se a pessoa que você é agora compartilha memórias com aquela que você era, uma identidade persistente é conservada ao longo de todos esses anos.

Assim como com a teoria do corpo, também existem problemas em relação a essa visão. Por exemplo, se eu esqueço o que comi no café da manhã de ontem, isso significa que não sou mais a mesma pessoa que fui naquele momento? Um problema talvez mais significativo: ninguém se lembra dos primeiros dias de suas vidas. Isso significa que nossa versão bebê era uma pessoa diferente, já que não conservamos memórias daquela época? Não nos tornamos nós mesmos até, digamos, termos nossas memórias iniciais?

Talvez seja algo completamente diferente

Há uma velha piada sobre um reitor de uma universidade que está frustrado porque o departamento de Física exige muito dinheiro para pesquisa. Ele pergunta: “Por que vocês não são como o departamento de Matemática – tudo o que eles precisam é de lápis, papel e latas de lixo. Ou melhor ainda, como o departamento de Filosofia. Tudo o que eles precisam é de lápis e papel”. Eu sei que piadas perdem a graça quando são explicadas, mas aqui está o argumento dessa: filósofos criam ideias sem nunca precisar testá-las. No contexto da identidade ao longo do tempo, é muito bom para filósofos criarem teorias sobre o que torna as pessoas iguais – ou diferentes – ao longo da vida. Mas quão bem essas teorias se associam ao modo como de fato pensamos sobre o assunto na vida real?

Em outras palavras, o que pessoas comuns acham que importa quando se trata da continuidade do eu ao longo do tempo?

Foi precisamente a essa pergunta que Sergey Blok, na época um estudante de pós-graduação em Psicologia na Universidade de Northwestern, decidiu responder no início dos anos 2000. Ele pediu aos participantes de sua pesquisa que imaginassem que um

contador chamado Jim se envolveu em um terrível acidente de carro. A única maneira de ele sobreviver? Você adivinhou – um transplante de cérebro! Dessa vez, trata-se de um experimento médico maluco no qual o cérebro dele será cuidadosamente removido e colocado em um robô.

Por sorte, o transplante é bem-sucedido. Quando os cientistas ligam o robô, eles escaneiam o cérebro de Jim dentro dele e descobrem que todas as suas memórias estão intactas. Ou, ao menos, essa é a versão contada para metade dos participantes do experimento. A outra ouve que, embora o cérebro tenha sobrevivido, os cientistas descobrem ao escaneá-lo que nenhuma das memórias era a mesma de antes da operação.

Se o robô “ainda” é o Jim, mesmo sem suas memórias antigas, isso seria um ponto a favor da teoria do corpo. Mas, se as memórias são necessárias para que Jim continue sendo Jim, precisaríamos marcar um ponto para a teoria da memória. Nesse estudo, que, segundo Blok reconheceu, teve um pequeno número de participantes, houve um vencedor claro: as pessoas se mostraram três vezes mais propensas a dizer que o robô ainda poderia ser considerado Jim se as memórias sobrevivessem ao procedimento de transplante.²⁴

Na tentativa de descobrir os ingredientes da continuidade, vale a pena descobrir no que as pessoas comuns e os filósofos acreditam. Mas em ambos os casos estamos lidando com cenários imaginários, do tipo que provavelmente não acontecerá em nossas vidas. E isso dificulta determinar o que importa no que diz respeito à nossa identidade ao longo do tempo.

Então, como testar essas ideias sem depender de experimentos mentais?

Nina Strohminger, professora da Wharton School, da Universidade da Pensilvânia, Estados Unidos, decidiu adotar uma

abordagem não tradicional para entender o que une os eus do presente, do passado e do futuro.

Em seu apartamento na Filadélfia, com leves palreios de papagaio ao fundo, ela me disse que, embora tivesse feito diversos experimentos mentais, não achava que eles deveriam ser a única fonte de evidência. Então ela resolveu apelar às casas de repouso.

Especificamente, ela entrou em contato com cuidadores de pacientes com distúrbios neurodegenerativos, doenças em que o cérebro passa por mudanças cruciais – algo muito parecido com os dos personagens daqueles experimentos filosóficos.²⁵

Ela focou três grupos de pacientes. Em um grupo, que tinha Alzheimer, o corpo dos pacientes era saudável, mas as memórias estavam desaparecendo. No outro grupo, com esclerose lateral amiotrófica (ELA), a mente dos pacientes permanecia saudável, mas suas funções corporais estavam se deteriorando. E no último grupo, que tinha demência frontotemporal (DFT), as habilidades motoras e a maioria das memórias se mantinham intactas, mas ocorriam deficiências morais. Por exemplo, muitos pacientes com DFT mostram empatia reduzida, tornam-se desonestos e não prestam mais muita atenção às normas sociais.

Os cuidadores responderam a uma série de perguntas, incluindo “Você sente que ainda sabe quem é o paciente?” e “O paciente parece um estranho para você?”. Pacientes com ELA, a doença que afeta principalmente o corpo, mas não a mente, foram percebidos como aqueles com a menor perturbação de identidade. O Alzheimer veio em seguida. Já a DFT foi considerada como tendo de longe o maior impacto na identidade.²⁶

Muitas vezes, o debate sobre o que nos torna quem somos à medida que a vida passa se resume a “corpo” *versus* “mente”. O fato de que os pacientes com DFT parecem menos com seus antigos eus sugere haver algo mais a considerar. Mas o que pode ser?

Como explicam Nina e seu coautor, Shaun Nichols, o que nos faz continuar a ser quem somos – ou que nos tornemos pessoas completamente diferentes – é o nosso senso de um “eu moral”. Aspectos como o fato de uma pessoa ser gentil ou mordaz, empática ou insensível, educada ou brusca, consistem naqueles que mais significativamente ligam uma pessoa mais jovem ao seu eu mais velho.

Nina e seus colegas descobriram que, quando esses traços morais são fundamentalmente alterados, nossos relacionamentos também parecem ser alterados.²⁷ Nina me contou um exemplo revelador: ela perguntou a uma de suas amigas, uma artista, o que precisaria mudar em sua personalidade para que sua companheira não a enxergasse mais como a mesma pessoa. Depois de pensar a respeito, sua amiga respondeu: “Acho que se eu me tornasse ruim de verdade em arte. Se eu me tornasse uma artista ruim, minha parceira me deixaria. Ela diria: ‘Essa não é a pessoa com quem me casei, e eu não a amo mais’”.

Nina então inverteu a pergunta. “Diga-me algumas mudanças que poderiam acontecer com sua esposa para que você dissesse que ela não é mais a pessoa com quem se casou. Que mudanças precisariam acontecer para você dizer que ela não é mais a mesma pessoa, e que não a ama mais?” A amiga respondeu rapidamente: “Humm... acho que se ela virasse uma pessoa maldosa”.

Há um ponto cego interessante aqui – quando o assunto eram seus próprios traços, a amiga de Nina presumiu que a arte era uma parte tão essencial da própria identidade que, se fosse alterada, ela não seria mais a mesma pessoa aos olhos da esposa. No entanto, quando a questão foi invertida, as coisas mudaram. Agora, o que mais importava era o senso de gentileza de sua esposa. Isso faz sentido: gentileza, afinal, é o que Nina e seus colegas chamam de “traço moral essencial”.

Essa história é uma ilustração perfeita de como esses tipos de traços morais, quando alterados, podem impactar não só nosso senso de estabilidade de identidade, mas também nossos relacionamentos. Sim, mudamos de amigos e amores, mas, se todos eles mudassem, isso representaria um sério desafio ao nosso senso de um eu contínuo ao longo do tempo.



Então, Pedrinho ex-Matador se tornou uma pessoa fundamentalmente diferente ou ele ainda era a mesma pessoa de antes?

Acredito que a pesquisa sobre o “eu moral essencial” é o mais próximo que podemos chegar de uma resposta. Quando os traços morais essenciais permanecem intactos, mesmo que muitas outras coisas mudem, podemos enxergar um fio de continuidade nas pessoas. É por isso que entendemos que algumas mantêm um senso de continuidade ao longo do tempo, mas reconhecemos uma mudança completa em outras.

O que acontece, no entanto, quando viramos a lente para nós mesmos? Claro, podemos enxergar continuidade – e a falta dela – nos outros; reconhecemos a transformação de Pedrinho ex-Matador de um assassino de sangue-frio em um defensor da não violência. Mas quão provável é que enxerguemos nosso próprio futuro eu como nós mesmos ou como algo completamente diferente de quem somos agora? E como essas crenças são capazes de impactar as decisões que tomamos hoje? Esse é o conjunto de perguntas que abordarei no próximo capítulo.

As respostas podem ter implicações sérias em sua dieta e conta bancária, entre outras coisas.

DESTAQUES

- Nós mudamos com o tempo? Alguns aspectos da nossa personalidade mudam, enquanto outros permanecem os mesmos.
- É difícil tomar decisões de longo prazo (como com quem se casar) se nossos eus futuros são diferentes de nosso eu presente.
- Se as pessoas conservam seus traços morais ao longo do tempo, provavelmente consideraremos seus eus presente e futuro semelhantes.

Planeta ESTRATÉGIA