

EDUARDO FERRAZ

AUTOR
BEST-SELLER COM MAIS DE
400 MIL LIVROS VENDIDOS

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**



Planeta ESTRATÉGIA

VERSÃO ATUALIZADA E ESTENDIDA

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**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**

Planeta **ESTRATÉGIA**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

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

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.

Eles viviam em ambientes perigosos, enfrentavam escassez de alimentos, clima gelado, animais ferozes e, para completar o drama, tinham menos força física, menor velocidade, dentes pequenos, olfato rudimentar e visão limitada quando comparados aos predadores, e mesmo aos grandes herbívoros. Tampouco voavam ou respiravam debaixo da água. Seus filhotes demoravam anos para se virarem sozinhos, enquanto um filhote de zebra ficava independente em semanas, e um leãozinho, em meses. Que vidinha difícil esse pessoal levava!

Ainda assim, com todas essas desvantagens, o ser humano conquistou um feito que nenhuma outra espécie de grande porte jamais conseguiu. Adaptou-se a todos os ambientes do planeta – desertos, geleiras, montanhas, florestas, savanas – e dominou a Terra devido a seu grande diferencial: o aumento e o desenvolvimento do cérebro.

Há cerca de quarenta mil anos (estimativa baseada em restos alimentares e ossos datados pela tecnologia do carbono 14), começaram a aparecer trabalhos manuais mais elaborados: pinturas simulando caçadas, colares de conchas, anzóis feitos de ossos e até vestimentas produzidas com couro de animais. Todas essas atividades demandavam uso intensivo do cérebro tanto no processo de tentativa e erro como no aprendizado pela imitação e repetição daquilo que aprendiam.

Nessa época o ser humano provavelmente desenvolveu a habilidade de se comunicar verbalmente e começava a ter uma constituição física e mental muito parecida com a que temos hoje. Trabalhos de computação gráfica, que simulam o rosto e o físico baseados em crânios e esqueletos, indicam que não notaríamos muita diferença deles com um humano atual se cortassem os cabelos e usassem roupas modernas.

Eles provavelmente já usavam bastante seu poderoso cérebro, mas na maior parte do tempo ainda agiam como seus primos primatas.

A evolução se deu lentamente, com os humanos se espalhando pelos cinco continentes, mas ainda vivendo como nômades, em pequenos bandos, até que, finalmente, entre quinze e treze mil anos atrás, aconteceu um fato que mudou de forma espetacular seu estilo de vida. Terminou a última Era Glacial e começou o que os geólogos chamam de Era Recente.

A temperatura média do planeta subiu, geleiras descongelaram, solos ficaram mais férteis e a quantidade de alimento disponível aumentou. O homem deu início à agricultura rudimentar, espalhando e colhendo sementes de trigo e arroz ou replantando tubérculos. Os primeiros animais, como a cabra e o porco, começaram a ser domesticados. Alguns povos começaram a se agrupar para conviver em aldeias às margens de rios e lagos. Com a agricultura e a criação de animais era possível ter mais filhos, inclusive para ajudar na mão de obra.

Teve início a propriedade privada, pessoas com tarefas especializadas, como artesãos, soldados, médicos, agricultores, construtores, caçadores, e com eles os níveis hierárquicos e um explosivo crescimento demográfico, represado por milhões de anos de dificuldades. Surgiram as primeiras cidades e com elas a luta pelo poder, os chefes, a burocracia, e, sinto informar, os políticos. Em suma, as bases da sociedade organizada.

Ufa! Finalmente começamos a nos tornar civilizados!

Para dar a dimensão de como nossa jornada como seres civilizados é recente, o cientista Robert Winston compara nossa história no planeta com o comprimento de uma corda.

Se os cinco milhões de anos de nossa jornada na Terra representassem uma corda de cem metros (o comprimento de um campo de futebol), então:

- O início da agricultura e, portanto, das primeiras aldeias há treze mil anos, equivale a vinte centímetros (uma régua escolar) da corda de cem metros.
- O início dos avanços tecnológicos, ou seja, os últimos cem anos, equivale a cerca de três milímetros (o tamanho da ponta de um lápis).

Como se vê, temos menos de 0,001% de nossa história como seres minimamente civilizados (que ainda cometem barbaridades inomináveis). Portanto, em 99,999% dessa jornada, o ser humano foi um animal primitivo que, muitas vezes, esteve próximo da extinção. Isso significa que faz pouquíssimo tempo, em termos de evolução, que ficamos realmente diferentes dos outros primatas. E é por isso que nosso cérebro e corpo reagem de maneira parecida com a desses animais.

Estima-se que entre cento e cinquenta e duzentos mil anos atrás, as pressões ambientais foram tão extremas que poucas centenas de indivíduos permaneceram vivos e, quando estavam muito próximos da extinção, algo mudou – provavelmente uma janela climática mais favorável de dois ou três mil anos facilitou as condições ambientais para sobrevivência. Esse pequeno grupo de ancestrais conseguiu reproduzir-se, espalhar-se e deu origem a todos os povos modernos atuais.

Essa hipótese tem base no estudo do DNA mitocondrial humano, colhido de indivíduos em todas as regiões habitadas do planeta, incluindo o dos povos originários da Amazônia, que ficaram isolados por séculos e tiveram contato com a civilização há poucos anos. Essas pesquisas genéticas mostraram que somos

todos seres, rigorosamente, da mesma espécie (independentemente de cor, região ou histórico evolutivo). O ser humano!

Reitero que nosso código genético é tão parecido porque descendemos de um grupo desses pouquíssimos indivíduos sobreviventes, que são os Adões e Evas que geraram bilhões de descendentes.

O mais incrível é que, apesar de sermos da mesma espécie, somos absolutamente diferentes! Como veremos nos próximos capítulos, mesmo gêmeos geneticamente idênticos têm personalidades e aptidões particulares.

Pensando rápido

Quando nossos antepassados trogloditas levavam um susto ou corriam perigo, a adrenalina acelerava seus batimentos cardíacos, exatamente como acontece ainda hoje com o homem moderno ao se sentir ameaçado. O sangue fluía para as extremidades e qualquer sensação de dor, fome ou cansaço desaparecia de imediato. Em segundos, ficavam física e mentalmente preparados para fugir, ou lutar pela vida.

Foi assim por milhões de anos e, de certa maneira, é assim até hoje. Continuamos a ter as mesmas reações metabólicas e mentais que, no decorrer de duzentas mil gerações, fizeram a diferença entre a extinção da espécie e o domínio do planeta. Assim como no passado distante, a evolução não programou o ser humano para avaliar o que as coisas são de fato, programou-o para sobreviver.

Quando uma sombra, assemelhando-se a um leão, aproximava-se, nosso ancestral certamente corria. Naquela época, provavelmente ninguém se punha a filosofar sobre qual era a espécie do leão ou se o leão estava com fome.

Os muito reflexivos acabavam devorados.

Nesse contexto, sucesso significava interpretar rapidamente o ambiente para permanecer vivo. Para sobreviver, o homem obrigava-se a pensar no curtíssimo prazo, e quase nunca a planejar. Hoje, não temos mais que correr de leões ou caçar mamutes. Entretanto, continua havendo uma constante tensão entre nossos instintos da época das cavernas e as necessidades da vida moderna. Vejamos algumas reações físicas e mentais que atualmente não servem para quase nada, mas que continuamos experimentando:

- **Aumento exagerado dos batimentos cardíacos:** antes de uma entrevista de emprego, ou quando somos criticados, ou ficamos ansiosos ou inseguros com alguma coisa, sentimos nosso coração acelerar, mesmo sem qualquer esforço físico. O problema é que essas crises de ansiedade, além de não ajudarem, causam prejuízos emocionais por nos deixarem ainda mais nervosos. Temos essa reação, pois antecipamos uma situação crítica, como aquela que enfrentávamos na savana. Mas, no caso deles, diante de um perigo real.
- **Suor frio:** podemos transpirar intensamente antes de uma reunião, ou do primeiro encontro com uma pessoa pela qual temos atração, ou de uma competição esportiva amadora (ficamos nervosos mesmo em um jogo de tênis com o vizinho), o que também é uma reação instintiva para resfriar o corpo para lidar com um risco iminente, assim como faziam nossos antepassados.
- **Estado de alerta imediato:** quando ouvimos um barulho inesperado à noite, passamos por uma turbulência durante um voo, vemos um acidente com vítimas

na estrada, nossos sentidos se aguçam, preparando o corpo para fugir ou lutar, como acontecia quando o homem estava diante de animais agressivos ou havia oportunidade de abater um herbívoro que alimentaria sua família por semanas.

- **Explosões de raiva:** quando levamos uma fechada no trânsito, ou tomamos uma buzinação devido a alguma barbearagem, ou somos xingados durante um jogo de futebol, ou quando o time do coração perde o campeonato, ou o vizinho folgado mantém o som alto de madrugada, temos rompantes de raiva, por vezes desproporcionais, porém semelhantes àqueles que nossos *tatatataravós* tinham ao se sentirem ameaçados por inimigos que lutavam por alimento, sexo ou território. Gritar, gesticular e ameaçar era uma estratégia para mostrar ao outro que estavam prontos para lutar pela vida.
- **Excitação não intencional:** não é incomum a pessoa passar por situações de excitação sexual não planejada, não controlada e diante de quem não deveria... Na maioria das vezes não passa de um pequeno constrangimento que, além de você, ninguém percebe. Esse estado de alerta sexual vem do fato de que, por milhões de anos, nossos ancestrais (principalmente os que não eram machos ou fêmeas alfas) tinham poucas oportunidades de se acasalar e repassar seus genes. Eles precisavam aproveitar as oportunidades o mais rápido possível, e sem calcular riscos.
- **Comer exageradamente:** a turminha do passado sua-va muito para conseguir alimento e precisava comer rapidamente – podia perdê-lo para outros animais – a maior quantidade possível, pois não sabia quando

Planeta ESTRATEGIA

comeria novamente. Ainda temos a mesma reação hoje, e muita gente come compulsivamente, mesmo não tendo problemas em conseguir alimento todos os dias.

Atualmente, praticamente nenhuma dessas reações salvaria nossa vida, mas continuamos a experimentá-las, querendo ou não. Esses instintos são comportamentos que não são resultado do aprendizado nesta geração, mas da pressão evolutiva.

A verdade é que nosso corpo reage como ocorria há milhares de anos, e esses instintos continuam fortes!

O Projeto Genoma mostrou que nosso código genético tem uma lista de mais de 3 bilhões de letras em diferentes combinações, e nesse código está a receita para o desenvolvimento físico e mental de cada pessoa. De cada 10 mil letras de nosso genoma, apenas uma será diferente de um indivíduo para outro.

Essas diferenças minúsculas respondem por grande parte das características, como altura, cor dos olhos, predisposição para algumas doenças, inteligência, nível de agressividade, talentos naturais e centenas de outras.

Essa receita extremamente complexa demorou milhares de anos para ser preparada e, por mais que queiramos, será impossível alterar seus ingredientes, no curto prazo de uma geração.

É como se já nascêssemos com um enxoval que nos acompanhará pelo resto da vida. Não podemos jogar nenhuma dessas peças fora, mas podemos deixar de usar algumas, vestir outras com frequência, bem como combiná-las conforme nosso jeito de ser.

Na Pré-História, o estresse ocorria em situações extremas. O estresse atual virou estilo de vida.

A “maldição” da comparação, intensificada pela presença em mídias sociais, o exagero do politicamente correto – que obriga a pessoa a pensar dez vezes antes de contar uma piada ou fazer um elogio a alguém do sexo oposto –; a grande competição por espaço profissional; a etiqueta social, muitas vezes hipócrita; a obsessiva procura pelo acúmulo de bens; a necessidade de aprovação social; entre outras obrigações que a pessoa não precisaria cumprir, mas que o ambiente exige, são relativamente recentes e ainda estamos nos acostumando a elas.

Pl... Planeta ESTRATÉGIA

Caso 1 – O incrível Hulk mora ao lado

Conhece a história do Hulk? Na ficção dos quadrinhos e dos filmes, o personagem em questão é um cientista mirrado, pacato e boa gente, que sofreu, acidentalmente, uma superexposição a raios gama e, toda vez que fica muito irritado, se transforma em um brutamontes verde com mais de 200 quilos que destrói com socos e pontapés o que encontra pela frente e só volta ao seu normal depois de algumas horas tendo chiliques e botando para quebrar, literalmente.

Imagine que você é uma versão do Hulk: toda vez que fica nervoso com alguma situação (trânsito caótico, futebol amador com juiz ladrão, concorrência desleal, vizinho sem noção, filas dos mais variados tamanhos, mau atendimento, *overbooking* no voo, colega folgado etc.) tende a ficar ansioso, depois irritado e, algumas vezes, descamba para a grosseria – xinga

quem está em volta, profere palavrões, faz ameaças e, eventualmente, parte para a agressão física.

Provavelmente quem já passou por isso fica muito arrependido e quase morre de vergonha, mas pouco tempo depois apronta de novo. Esse comportamento já custou trabalhos, relacionamentos, amizades e separações conjugais, mas a pessoa simplesmente coloca a culpa nos “instintos”. Isso não é justificativa, pois, ao contrário de nossos parentes primatas, desenvolvemos áreas no cérebro que eles não têm, como o autoconhecimento que permite o livre-arbítrio!

Você até pode ser esquentadinho, mas também pode evitar situações que apertem o botão do “dane-se”, ou sair de perto delas quando acontecerem, ou ainda contar até dez antes de ficar verde.

Ou seja, você sabe que o Hulk mora dentro de você, mas pode impedir que ele acorde com frequência ou pode diminuir a intensidade da reação, ou até aproveitar para acordá-lo quando alguma situação emergencial pedir a presença de alguém que imponha respeito.

Portanto, a conclusão é: os instintos são muito poderosos, mas não podemos ser reféns deles! Você verá que o autoconhecimento contribui muito com o livre-arbítrio!

* * *

Sob o ponto de vista da psicologia e da neurociência, veremos nos próximos capítulos: por que somos como somos? Se a origem é a mesma, por que as pessoas têm personalidades tão diferentes? E o que é possível mudar em nossos instintos de trogloditas?

Planeta ESTRATÉGIA