



SUSAN PINKER

FR**NTEIRAS**
DO PENSAMENTO

TEMPORADA 2017

Expediente

Fronteiras do Pensamento® Temporada 2017

Curadoria

Fernando Schöler

Direção Comercial

Pedro Longhi

Coordenação Editorial

Luciana Thomé

Marketing

Karina Roman

Equipe

Denise Donicht
Francisco Azeredo
Michele Marten

Pesquisa

Juliana Szabluk

Tradução Artigo

Bruno Mattos

Editoração e Design

Lampejo Studio

Revisão Ortográfica

Renato Deitos

www.frenteiras.com

CIVILIZAÇÃO

A SOCIEDADE E SEUS VALORES

O *Fronteiras do Pensamento*, em seus 10 anos de história e mais de duas centenas de conferências internacionais realizadas, traz ideias, fomenta debates e estimula a inquietação e o questionamento, apontando os caminhos para as **questões fundamentais da atualidade**.

Desde 2007, o projeto oportuniza um espaço para a discussão a respeito do mundo em que vivemos e daquilo que está ao nosso alcance fazer pelo nosso futuro. A cada temporada, a série de encontros com **intelectuais reconhecidos em suas áreas** de atuação concretiza o objetivo de promover educação de alta qualidade, enaltecendo preceitos como liberdade de expressão, diversidade geográfica e pluralidade de ideias.

Em 2017, o projeto realiza oito eventos internacionais com renomados pensadores para discutir o que nos conecta enquanto civilização. O tema da temporada é **Civilização – A sociedade e seus valores**. O conceito de civilização está representado no conjunto que nos define e que, em momentos de crise e a partir dele, pode gerar novas ideias.

Muitos são os valores que ditam ritmos, constroem relações e determinam minúcias e grandezas em nosso mundo. Na **CIÊNCIA**, uma teoria física que ousa conceber um espaço-tempo onde o infinito não existe. A respeito da **LEVEZA**, a discussão sobre o culto contemporâneo à felicidade em contraposição à rotina veloz que enfrentamos. O olhar da literatura como forma de disseminar a **COMPAIXÃO** e a **MEMÓRIA**, retratando conflitos e conquistas a partir do olhar do outro. A busca por **IGUALDADE** e por condições justas a todos. A importância do **DINHEIRO** e o peso que ele representou para o progresso e a modernidade ao longo da história. Cada um com sua **IDENTIDADE**, analisada a partir do espelho que ressalta nossas diferenças e nossas semelhanças. Cada um em sua busca por **DIGNIDADE**, construindo um novo cenário a partir das nossas diferenças e semelhanças. Quando o que mais ansiamos é um futuro de **LIBERDADE**.

Valores que, por meio dos conferencistas internacionais convidados e dos temas que serão apresentados, o *Fronteiras do Pensamento* vai resgatar, analisar e debater.

CONFERENCISTAS

TEMPORADA 2017

SUSAN PINKER

(Canadá, 1957)

Psicóloga evolutiva canadense. Especialista em psicologia do desenvolvimento, é autora de obras de referência como *O paradoxo sexual* e *The Village Effect*.



“Eu sempre deixo claro que cada pessoa é um indivíduo único. Ciência é estatística, pessoas são únicas. Então, quando você estuda ciência, está analisando probabilidades. Sempre existirão exceções.”

Pinker é reconhecida por seu trabalho na área da psicologia do desenvolvimento. Autora de livros e artigos sobre ciências sociais, é graduada pelas universidades McGill e de Waterloo e possui mais de 25 anos de experiência clínica e docência. Sua linha de pesquisa busca entender a mente humana no contexto da evolução.

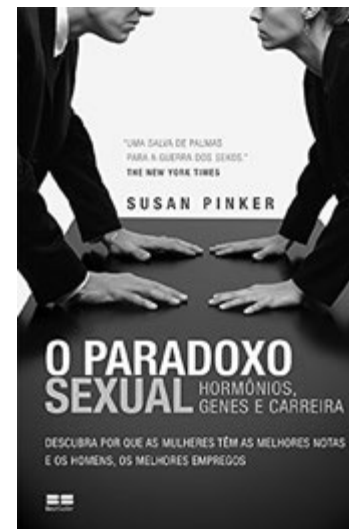
Foi professora na Dawson College e na McGill, no Departamento de Educação e Aconselhamento Psicológico. Suas ideias foram divulgadas em publicações como *The New York Times*, *The Times of London*, *The Guardian*, *The Economist*, *Der Spiegel*, entre outras. Atualmente, escreve sobre comportamento humano, na coluna “Mind and Matter”, no *Wall Street Journal*. Após abandonar o feminismo, Pinker adotou um novo olhar sobre as diferenças biológicas que existem entre os sexos. Para ela, o movimento foi bom por ter dado liberdade de escolha às mulheres, mas errou ao afirmar que todas as distinções de gênero eram socialmente construídas.

DESTAQUES

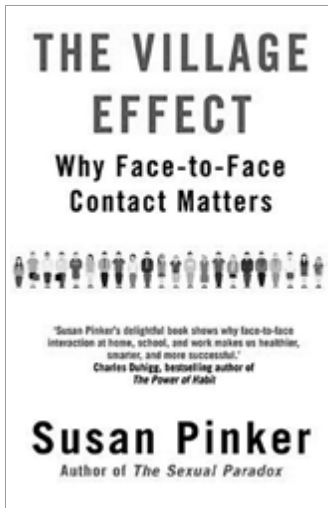
Seu primeiro livro, *O paradoxo sexual*, lançado em 2008 e traduzido para 17 países, aborda as raízes das diferenças sexuais no mundo acadêmico e no mercado de trabalho. Agraciado com o prêmio The William James Book Award, da Associação Psicológica Americana, o projeto associa perfis biográficos à ciência, revelando como as diferenças influenciam a ambição e as escolhas profissionais de homens e mulheres.

Enquanto trabalhava na pesquisa de *O paradoxo sexual*, Susan se surpreendeu ao aprender que mulheres que possuíam redes sociais mais complexas e completas tinham menos demência. Foi por meio deste dado, em uma sociedade cada vez mais tecnológica, que surgiu a gênese para *The Village Effect*, publicado em 2014 (sem tradução no Brasil). No livro, explica como as interações sociais não são necessárias apenas para a felicidade humana, mas podem ser consideradas uma chave para a saúde, a resiliência e a longevidade. Segundo ela, passar menos tempo on-line e combinar todos os tipos de laços existentes em uma comunidade têm efeitos únicos na existência humana.

Especialista em psicologia do desenvolvimento e também autora de artigos sobre ciências sociais, Pinker tem como principal tema de seu trabalho a questão de gênero. No seu primeiro livro, investigou o mercado de trabalho e o universo acadêmico, comparando o desempenho de homens e mulheres. Em seu segundo livro, voltou seu foco para a questão de relacionamentos e longevidade.



Publicado no Brasil em 2010, *O paradoxo sexual* aponta a biologia como fator determinante na vida profissional de homens e mulheres. Ao comparar garotos problemáticos que se tornaram bem-sucedidos a mulheres competentes que optaram por assumir cargos de menor responsabilidade ou preferiram trabalhar durante meio expediente, a autora associa perfis biográficos à ciência e discute: “seriam eles o sexo frágil?”.



Combinando as descobertas da neurociência social com histórias humanas, *The Village Effect*, publicado em 2014, explora o impacto do contato presencial na trajetória das pessoas. De acordo com Pinker, precisamos de vínculos sociais próximos e interação face a face constante com nossos amigos e famílias para prosperar e – até – para sobreviver. Criar o nosso próprio “efeito de aldeia” pode tornar a vida mais saudável e longa.

Em março de 2010, Pinker concedeu uma entrevista ao jornal *Folha de S.Paulo*. O assunto principal foi a análise da performance de homens e mulheres no mercado de trabalho e no ambiente universitário, tema de seu livro publicado no Brasil. De acordo com ela, “as mulheres foram discriminadas por tanto tempo que as pessoas têm uma aversão à ideia de que existe uma diferença natural, biológica. Acha que falar sobre diferenças é voltar a pensar como antigamente, quando, na verdade, não tem nada a ver com discriminação”.

<https://is.gd/Pinker1>

<http://www1.folha.uol.com.br/fsp/ciencia/fe2103201001.htm>



Em palestra no TED, proferida em abril de 2017, Pinker explicou sobre sua pesquisa na Sardenha e como o contato face a face é importante para a longevidade e o bem-estar. Segundo ela, hábitos saudáveis ou uma alimentação regulada não garantem a saúde de um indivíduo. No entanto, relacionamentos pessoais íntimos e interações contribuem para que alguém chegue a 100 anos ou mais de idade.



https://www.ted.com/talks/susan_pinker_the_secret_to_living_longer_may_be_your_social_life

“O que acontece de bom quando as mulheres aceitam que existem diferenças biológicas naturais é que elas se sentem muito menos isoladas com seus sentimentos. Se ignoramos as diferenças, estamos forçando mulheres a assumir cargos e trabalhos nos quais boa parte delas não serão felizes, talvez como executivas ou engenheiras. Muitas mulheres me disseram: ‘Graças a Deus você fez esse livro. Eu achava inaceitável aquilo que eu sentia’. É difícil para elas gostar de trabalhar com pessoas, mas saber que empregos assim não são tão bem pagos quanto os que envolvem lidar com ‘coisas’, como engenharia. A maioria das mulheres gosta de trabalhos como assistência social, pedagogia, profissões na área de saúde, mas salários nessas áreas costumam ser menores.”
(Folha de S.Paulo, março de 2010)

A IMPORTÂNCIA DO CONTATO FACE A FACE EM NOSSA ERA DIGITAL

POR SUSAN PINKER

Artigo publicado pela psicóloga canadense Susan Pinker no site do jornal *The Guardian* em março de 2015 e traduzido pelo *Fronteiras do Pensamento*. Abordando o conteúdo de seu livro mais recente – *The Village Effect* –, ela discorre sobre a importância do contato face a face em nossa era de famílias desarticuladas e conexões virtuais. Nos vilarejos da Sardenha, o número de homens que ultrapassam os 100 anos é dez vezes superior à média de outros lugares. Por quê? Um dos principais motivos é que eles não são solitários.

Link original:

<https://www.theguardian.com/books/2015/mar/20/secret-long-happy-life-mountain-villages-sardinia>

No mês passado, a Igreja Anglicana apontou que uma grande parcela da sociedade britânica se sente “indesejada, desvalorizada e despercebida”, um dado confirmado por pesquisas recentes realizadas junto à população. Um terço dos cidadãos britânicos com mais de 65 anos de idade afirma não ter ninguém a quem recorrer em caso de necessidade, e uma quantidade considerável daqueles com menos de 25 anos afirma se sentir desconectada das pessoas ao seu redor. Teria a solidão se tornado normal?

Enquanto começa a assoviar o refrão de “Eleanor Rigby”¹, pense no seguinte: a sensação de não possuir laços não só é desconfortável como também faz mal para a saúde. Pesquisas mostram que pessoas que se sentem socialmente desconectadas correm um risco maior de morrer jovens, sobretudo no caso dos homens. As mulheres têm maior tendência a buscar e construir relações pessoais íntimas e duradouras, seja em suas famílias expandidas, com amigos de infância ou entre seus vizinhos.

Esse é um dos motivos (existem outros, é claro) por que, em todos os países industrializados, as mulheres vivem em média de cinco a sete anos a mais que os homens. Essa discrepância de gênero pode ser observada em qualquer local de lazer: em parques, bibliotecas, igrejas, salões comunitários e excursões de idosos, as mulheres com mais de 60 anos superam os homens de mesma idade em uma proporção de três para um.

Mas nem em todo lugar é assim. Existe uma região da Europa onde a vida é longa para ambos os sexos; uma região onde, para o bem ou para o mal, ninguém fica sozinho por muito tempo. Em um período que já foi chamado de Era da Solidão, vale a pena nos perguntarmos o que eles têm que nós não temos.

¹ O refrão da canção dos The Beatles diz: “All the lonely people/Where do they all come from? / All the lonely people / Where do they all belong?” (Todas as pessoas solitárias / De onde elas vêm? Todas as pessoas solitárias. A que lugar elas pertencem?).

Os moradores dos vilarejos situados no topo das colinas da Sardenha central representam uma das únicas exceções no mundo todo à regra de que as mulheres de países desenvolvidos vivem mais do que os homens. Em praticamente todos os outros lugares (incluindo a porção continental da Itália, a 190 quilômetros de distância), há seis mulheres centenárias para cada homem, e a maioria da população masculina não ultrapassa os 80 anos. Mas, tendo sobrevivido à adolescência e ao início da vida adulta, fases repletas de riscos, os homens sardos costumam viver tanto quanto suas esposas e irmãs, passando com folga dos 90 anos. Nesses vilarejos, o número de homens com mais de 100 anos é dez vezes superior ao verificado em outros lugares. Embora levem uma vida difícil como pastores, fazendeiros ou trabalhadores em um ambiente inóspito e de solo pobre, os sardos que nascem e vivem nesses vilarejos têm uma média de idade que supera em duas ou três décadas aquela dos cidadãos da América do Norte e do resto da Europa. Muitos desses centenários continuam ativos, trabalhando até depois dos 90 anos e morando em suas próprias casas, geralmente com a ajuda de pessoas que conheceram durante toda a vida.

Esses vilarejos constituem uma das chamadas “Zonas Azuis” – um punhado de partes do mundo onde mais pessoas chegam aos 100 anos do que em qualquer outro lugar. A região tem praticamente a mesma área que a Suíça, mas menos de um quarto da sua população: apenas 1,5 milhão de pessoas vivem nas cidadezinhas salpicadas pela costa acidentada ou nos vilarejos montanhosos na região de Ogliastra, epicentro da Zona Azul Sarda. Séculos de invasões e ataques constantes de piratas do norte da África afugentaram

os residentes da região costeira, empurrando-os em direção às escarpadas montanhas Gennargentu. O isolamento geográfico aproximou as famílias e comunidades da região. Esse é o lado positivo. O negativo é que, como sempre precisaram defender suas fronteiras, os residentes locais desenvolveram uma persistente desconfiança em relação a estranhos, bem ilustrada no ditado local *Furat chie benit dae su mare*: aqueles que chegam do mar chegam para roubar.

A hostilidade com forasteiros é uma das razões por que fui até Alghero, cidadezinha praiana de aspecto mourisco com um aeroporto e uma universidade, em vez de seguir direto para a Zona Azul. Viajei com minha filha Eva com o intuito de registrar as histórias de vida desses centenários para um documentário radiofônico. Nosso primeiro passo era encontrar um especialista na superlongevidade sarda, um médico e pesquisador biomédico local chamado Giovanni Pes, acompanhado por um colega, o geneticista Paolo Francalacci. Este nos contou que os genes expliquem talvez 25% das variáveis que levam à superlongevidade masculina na região. A cultura e o acaso explicavam o resto.

Pes nos incluiu imediatamente em seu animado círculo de amigos próximos, colegas e familiares, e esse sentimento de inclusão se revelou uma peça fundamental para o quebra-cabeça da longevidade. Todos os centenários que conhecemos recebiam o apoio de amigos e parentes, de visitas que paravam para uma conversa levando comida e fofocas e ajudavam com cuidados pessoais ou um beijo na bochecha. Filhos, netos, sobrinhos e sobrinhas (alguns deles também já idosos) encontravam tempo em meio à correria do cotidiano

para sair do trabalho e cuidar dos membros mais antigos de suas famílias.

Apesar de sua agenda apertada de clínica e pesquisa, Pes me disse que era normal para ele passar todos os domingos com sua mãe. “Claro que precisamos equilibrar nossas carreiras com a vida familiar”, ele me disse. “Mas, como bom sardo, nunca esqueço de visitar minha mãe. Ela mora a 70 quilômetros da minha casa, mas visito ela todas as semanas. Ela está com 87 anos, mas sua condição mental é fantástica. Conversamos sobre o meu trabalho na universidade, e ela sempre me dá conselhos interessantes.”

Levando em conta que seu pai viveu até os 107 anos e seu tio-avô até os 110 e que o aspecto biológico do envelhecimento inspirou sua carreira de pesquisador, Pes conhece muito bem as diversas condições que viabilizam a extraordinária longevidade da Sardenha: o fundo genético isolado, o terreno montanhoso, a dieta local e o vinho tinto. Mas ele enfatiza o efeito amortecedor de fatores sociais: o impacto da interação face a face, crucial na vida dos vilarejos da Sardenha. “Todos estão em contato próximo com os outros membros da comunidade. Meu tio-avô não foi exceção. Ele costumava visitar amigos e parentes e se orgulhava de ter caçado até os 98 anos. Se a memória não me engana, ele conseguiu acertar um javali selvagem quando tinha essa idade.”

A obrigação não parece ser a única motivação para cuidar de parentes em situação de fragilidade. Também pesam o orgulho e sentimentos de propriedade e identidade. O contraste com o comportamento das famílias de outros lugares

é brutal. Em outras partes da Europa e na América do Norte, cuidar de familiares idosos pode ser visto como um trabalho chato. Mas quando perguntei a Maria Corrias (uma mulher com mais de 60 anos que cuidava do tio com quem morava, um homem de 102 anos irascível e incapaz de sair de casa) se sua situação era frustrante, ela ficou incomodada comigo. “Não, não! Faço isso com prazer. Você não entende. Ele é a minha herança. Os idosos desse vilarejo são a nossa herança. Fazemos isso com amor.” Perguntei à sua sobrinha Sarah, de 25 anos, se ela faria o mesmo por seus parentes idosos quando a hora chegasse. “*Certo*, é claro que vou”, foi sua resposta. “Todo mundo faz isso.”

Nossa sobrevivência depende de nossas interações sociais, e isso não vale apenas para o nosso obscuro passado evolucionário. Ao longo da última década, grandes estudos populacionais mostraram que a integração social (a sensação de pertencer a um grupo coeso) gera imunidade e resistência. O nível de apoio e aceitação que sentimos afeta os mecanismos biológicos que distorcem a expressão genética de uma doença; por outro lado, se nos sentimos isolados, isso “deixa uma marca de solidão” em cada célula, afirma o neurocientista social norte-americano John Cacioppo. Por exemplo, mulheres com câncer de mama que pertencem a grupos sociais ativos, expansivos e com relações face a face têm quatro vezes mais chances de sobreviver à doença do que mulheres com menos relações sociais. E como isso funciona?

Uma pesquisa conduzida por Steve Cole na Universidade da Califórnia, em Los Angeles, mostra que os contatos sociais ativam e desativam genes que regulam a taxa de crescimento dos tumores (e também o nível de linfócitos anticancerígenos em nosso fluxo sanguíneo).

Homens de 50 anos com amizades ativas têm menor probabilidade de sofrer ataques cardíacos do que a maioria dos homens solitários, e uma rede de contatos pessoais funciona melhor que qualquer medicamento para proteger pessoas que já sofreram um derrame contra complicações graves. Ao trabalharem com uma grande amostra de britânicos, os pesquisadores australianos Catherine e Alex Haslam descobriram que pessoas com vidas sociais ativas se recuperam mais rápido de uma doença do que aquelas solitárias (suas ressonâncias magnéticas apresentam maior recuperação dos tecidos) e que os idosos da Inglaterra que participam de reuniões sociais mantêm a memória funcionando por mais tempo.

Mas isso não vale apenas para aposentados. Ao monitorarem os hábitos diários de cerca de 17 mil operários franceses nos anos 1990, pesquisadores descobriram que estudar o seu grau de engajamento social era uma boa maneira de prever se eles ainda estariam vivos no fim da década.

Os estudos sobre os benefícios de interações sociais face a face, quase todos publicados durante a última década, levantam uma questão: por que não falamos mais sobre a importância de reunir as pessoas? Um dos motivos é que, quando pensamos no que garante saúde e felicidade, somos obcecados por preocupações mais concretas: comida,

dinheiro, exercício, drogas. Admitimos que cigarros, sal, gordura animal e sobrepeso podem reduzir nosso tempo de vida, enquanto antibióticos, atividade física e uma dieta adequada são capazes de prolongá-lo. Saber disso mudou a maneira como a maioria de nós come, trabalha e gasta seu tempo de ócio. Mas, apesar das evidências confirmando o poder transformador do contato social, nossas rotinas se tornaram mais solitárias. Desde o final dos anos 1980, quando o isolamento social foi identificado pela primeira vez como um fator de risco para mortes prematuras em um artigo paradigmático da revista *Science*, o número de pessoas que dizem se sentir isoladas dobrou, ou mesmo triplicou, de acordo com pesquisas realizadas na Europa, na Austrália e nos Estados Unidos.

A questão de como e por que a solidão aumentou foi muito debatida. As comunidades se desarticularam por diversas razões. E embora a internet nos permita ignorar a geografia quando buscamos pessoas parecidas conosco, ela reduziu ainda mais a necessidade de conversar com nossos vizinhos. A maioria das transações comerciais e sociais migrou para o âmbito *on-line*, onde são mais rápidas e baratas, e, para muitas pessoas, a sala de aula e o local de trabalho também se tornaram virtuais. Se a mídia eletrônica nos informa e diverte, por que forçar um papo furado com outra pessoa?

Sem dúvidas, a computação digital eclipsou o poder cerebral com sua capacidade de buscar, reunir e organizar informações. Mas, quando se trata de relacionamentos, nossos aparelhos eletrônicos podem fornecer a ilusão de intimidade sem propiciar a mesma descarga hormonal de um contato real.

Em 2012, a psicóloga Leslie Seltzer, da Universidade do Wisconsin, e sua equipe pediram a garotas pré-adolescentes que resolvessem problemas de palavras e matemática diante de uma plateia. Antes de testá-las, os pesquisadores mediram o nível de cortisol salival das participantes, um hormônio que registra o nível de estresse. Então elas foram divididas em quatro grupos. Cada um recebeu um tipo de contato social diferente imediatamente após o teste: um quarto do grupo recebeu uma visita de suas mães, um quarto recebeu uma ligação delas, um quarto leu um texto encorajador e um quarto não teve qualquer tipo de comunicação. Após o teste, os níveis de cortisol foram medidos outra vez, assim como os níveis de oxitocina no sangue. As garotas que viram suas mães pessoalmente eram as mais relaxadas após o experimento, conforme demonstrado por sua maior queda nos níveis de cortisol. Um pico de oxitocina, muitas vezes chamada de “elemento químico do abraço”, mostrou que elas se sentiam tranquilas. Ainda que em menor grau, o mesmo fenômeno foi observado nas garotas que escutaram a voz de suas mães ao telefone. Mas os textos escritos pelas mães não tiveram qualquer impacto. Nenhum sinal psicológico indicava que as participantes estivessem menos ansiosas do que antes. Na verdade, seu nível hormonal era idêntico ao das garotas que não tiveram qualquer tipo de contato.

Estudos recentes de ressonância magnética realizados pela neurocientista Elizabeth Redcay nos mostram que o contato pessoal é mais eficiente para aumentar atividade em áreas cerebrais ligadas à solução de problemas, à atenção e à recompensa do que conexões a distância. Quando a mesma informação é transmitida por meio de uma gravação, fica faltando alguma coisa.

Assim como todos precisamos de água, comida e sono para sobreviver, todos precisamos de contato humano genuíno. Aparelhos digitais são ótimos para compartilhar informações, mas não tanto para aprofundar as conexões humanas e a sensação de pertencimento. Sociedades mais coesas, como as da Zona Azul da Sardenha, mostram que deveríamos utilizar nossos aparatos móveis para ampliar, mas não substituir, a interação face a face. Isto é, ao menos se quisermos vidas mais longas, saudáveis e felizes.

Hoje, britânicos de todas as idades dedicam mais tempo a telas e aparelhos digitais do que a qualquer outra atividade, exceto o sono, e gastam muitas dessas horas sozinhos. Não existe nenhum aplicativo com a mesma eficácia que um ano na presença de um professor altamente preparado ou o efeito cumulativo de refeições em família.

Um quarto dos britânicos alega se sentir emocionalmente desconectado dos outros, e um terço não se sente conectado à comunidade. Se os homens desejam viver tanto quanto as mulheres, se a população urbana espera viver tanto quanto os habitantes dos vilarejos do Mediterrâneo, precisam viver em um lugar conhecido e conversar com seus vizinhos. Mas não é preciso quebrar o seu *smartphone* e se mudar para a zona rural da Sardenha. Contanto que reconheça a necessidade de algo além dos laços eletrônicos e pixelados ou de um punhado de amigos e familiares próximos para levar uma vida feliz e saudável, você pode continuar onde está. Ao cultivar uma comunidade diversificada de relações face a face, você pode construir sua própria aldeia exatamente onde você vive.

FR**NTEIRAS**
DO PENSAMENTO