

Leonard Mlodinow

# Subliminar

Como o inconsciente influencia nossas vidas

Tradução:  
Claudio Carina

PARTE I

## O cérebro duplo

## 1. O novo inconsciente

O coração tem razões que a própria razão desconhece.

BLAISE PASCAL

AOS 85 ANOS, minha mãe herdou do meu filho uma tartaruga russa chamada Miss Dinnerman. Ela vivia no quintal, num grande cercado abrangendo um gramado e arbustos, limitado por uma cerca de arame. Os joelhos de minha mãe estavam começando a falhar, por isso ela teve de desistir de suas tradicionais caminhadas de duas horas pela vizinhança. Estava procurando um novo amigo, que pudesse abordar com facilidade, e a tartaruga ganhou a vaga. Ela decorou o cercado com pedras e pedaços de madeira e visitava a tartaruga todos os dias, da mesma forma que costumava visitar caixas de banco e guichês do magazine Big Lots. Às vezes chegava a levar flores, por achar que enfeitavam o cercado, mas a tartaruga as tratava como se fossem uma entrega da Pizza Hut local.

Minha mãe não se importava quando a tartaruga comia os buquês. Achava uma gracinha. “Olha como ela gosta”, dizia. Mas, apesar do ambiente aconchegante, do espaço amplo, da alimentação e das flores recém-colhidas, parecia que o principal objetivo de Miss Dinnerman na vida era fugir. Sempre que não estava comendo ou dormindo, Miss Dinnerman percorria o perímetro em busca de um buraco na cerca de arame. Tentava inclusive escalar o alambrado, desajeitada como um patinador tentando subir uma escada em espiral.

Minha mãe via esse comportamento em termos humanos. Para ela, era um esforço heroico, como o prisioneiro de guerra Steve McQueen pla-

nejando sua evasão no filme *Fugindo do inferno*. “Todas as criaturas desejam a liberdade”, minha mãe dizia. “Mesmo passando bem aqui, ela não gosta de ficar confinada.” Minha mãe acreditava que Miss Dinnerman a compreendia. “Você está interpretando demais o comportamento dela”, eu observava. “Tartarugas são criaturas primitivas.” Eu chegava a tentar demonstrar meu ponto de vista agitando as mãos e gritando como um louco para mostrar que a tartaruga simplesmente me ignorava. “E daí?”, minha mãe perguntava. “Seus filhos também o ignoram, mas você não diz que eles são criaturas primitivas.”

Pode ser difícil distinguir um comportamento voluntário e consciente de outro habitual ou automático. Na verdade, como seres humanos, nossa tendência em acreditar nos comportamentos conscientes e motivados é tão forte que vemos consciência não só no nosso comportamento como também no reino animal. Fazemos isso com nossos bichos de estimação, claro. O fenômeno chama-se antropomorfismo. A tartaruga é corajosa como um prisioneiro de guerra dos nazistas, o gato fez xixi na mala porque ficou bravo por termos saído de casa, o cachorro deve ter tido boas razões para morder o carteiro.

Organismos mais simples também parecem se comportar segundo a reflexão e a intencionalidade humanas. A mosca-das-frutas, por exemplo, passa por um elaborado ritual de acasalamento, iniciado pelo macho ao tocar na fêmea com a pata dianteira e vibrar as asas a fim de atraí-la para o namoro.<sup>1</sup> Se aceitar o avanço, a fêmea não faz nada, e o macho continua a partir daquele ponto. Se não se mostrar sexualmente receptiva, bate nele com as patas ou as asas e foge. Embora eu já tenha provocado reações semelhantes em fêmeas *humanas*, esse ritual voador de acasalamento da mosca-das-frutas é totalmente pré-programado. As moscas não se preocupam com questões como o rumo que o relacionamento está tomando, apenas exercem uma rotina já embutida nelas. Na verdade, suas ações estão tão diretamente relacionadas à sua constituição biológica que os cientistas descobriram uma substância química que, quando aplicada num macho da espécie, em poucas horas converte uma mosca-das-frutas heterossexual em um exemplar gay.<sup>2</sup>

Mesmo o verme tubícula *C. elegans* – criatura formada por cerca de mil células – parece agir com intenção consciente. Por exemplo, ele pode deslizar ao largo de uma porção de bactéria perfeitamente digestível em direção a outro pedaço, em outro lugar da placa de Petri. Alguém talvez se sinta tentado a concluir que o tubícula está exercendo seu livre-arbítrio, como fazemos quando rejeitamos um legume não apetitoso ou uma sobremesa muito calórica. Mas o tubícula não fala consigo mesmo “Preciso cuidar da minha cintura”, ele apenas se dirige ao nutriente da forma com que foi pré-programado.<sup>3</sup>

Animais como a mosca-das-frutas e a tartaruga estão no nível mais baixo na escala de potência cerebral, mas o papel do processamento automático não se limita a essas criaturas primitivas. Os seres humanos também desempenham inúmeros comportamentos automáticos, inconscientes, mas tendem a não perceber isso porque a interação entre nossa mente inconsciente e a consciente é muito complexa. Essa complexidade tem raiz na fisiologia do nosso cérebro. Como mamíferos, possuímos outras camadas de córtex erigidas sobre a base do cérebro reptiliano mais primitivo; e, como homens, temos ainda mais matéria cerebral por cima. Possuímos uma mente inconsciente e, superposta a ela, um cérebro consciente. Quantos de nossos sentimentos, juízos e comportamentos se devem a cada uma dessas estruturas, isso é muito difícil de saber, pois estamos sempre alternando entre as duas.

Numa manhã qualquer, por exemplo, queremos parar no posto do correio a caminho do trabalho, mas, na encruzilhada, viramos à direita, em direção ao escritório, porque estamos atuando no piloto automático – ou seja, agindo de modo inconsciente. Depois, ao tentar explicar ao guarda de trânsito por que viramos numa esquina proibida, nossa mente consciente calcula a melhor desculpa, enquanto o piloto automático inconsciente cuida do uso adequado dos gerúndios, subjuntivos e artigos indefinidos para que nosso discurso seja expresso em boa forma gramatical. Se nos pedir para sair do carro, instintivamente nos posicionamos a cerca de 1m do guarda; porém, se estivermos conversando com amigos, automaticamente ajustamos a separação para 0,5m. (A maioria de nós segue essas

regras não explícitas de distância interpessoal sem jamais pensar a respeito, e nos sentimos desconfortáveis quando elas são violadas.)

Quando prestamos atenção, é fácil aceitar muitos de nossos comportamentos mais simples (como o de virar à direita) como algo automático. A grande questão é até que ponto comportamentos mais complexos e substantivos, com grande potencial de impacto sobre nossa vida, são também automáticos – mesmo quando temos certeza de que são racionais e muito bem avaliados. De que forma nosso inconsciente afeta nossa atitude em questões como: “Qual casa devo comprar? Que ações devo vender? Será que devo contratar essa pessoa para cuidar do meu filho? Será que esses olhos azuis brilhantes que não consigo deixar de olhar são base suficiente para uma relação de amor duradoura?”

Se já é difícil reconhecer comportamentos automáticos nos animais, imagine reconhecer atitudes habituais em nós mesmos. Quando estava na faculdade, muito antes do episódio de minha mãe com a tartaruga, eu costumava telefonar para ela por volta das oito da noite, todas as quintas-feiras. De repente, numa dessas quintas-feiras eu não liguei. A maioria dos pais teria concluído que eu me esqueci, ou talvez que finalmente tivesse “arranjado um programa melhor”, ou estivesse fora naquela noite. Mas minha mãe interpretou de outra forma. A partir das nove, ela começou a ligar perguntando por mim. Parece que minha colega de apartamento não se incomodou com as primeiras quatro ou cinco ligações, mas depois, como descobri na manhã seguinte, sua reserva de boa vontade secou. Principalmente quando minha mãe começou a acusá-la de esconder o fato de eu estar gravemente ferido e não ter ligado para ela por estar sedado no hospital da cidade. À meia-noite, a imaginação de minha mãe já havia ampliado bastante o cenário – agora ela acusava minha colega de esconder meu falecimento. “Por que mentir a respeito?”, perguntava minha mãe. “Eu vou descobrir de qualquer jeito.”

A maioria dos filhos se sentiria constrangida pelo fato de a mãe, que toda a vida o conheceu tão bem, achar mais plausível acreditar que ele morreu do que pensar que saiu com alguém. Mas eu já tinha visto minha mãe exibir esse tipo de comportamento. Para alguém de fora, ela parecia

um indivíduo normal, com exceção de algumas peculiaridades, como acreditar em espíritos do mal e gostar de acordeão. São coisas que fazem sentido, como reminiscências da cultura em que cresceu na Polônia. Mas a mente da minha mãe funcionava de maneira diferente da de qualquer outra pessoa que eu conhecia. Hoje entendo por quê, mesmo que ela própria não reconheça: décadas atrás, sua psique foi reestruturada diante de situações inseridas num contexto que a maior parte de nós jamais poderia imaginar.

Tudo começou em 1939, quando ela tinha dezesseis anos. A mãe dela morrera de câncer abdominal depois de sofrer um ano inteiro com dores dilacerantes. Um dia, pouco depois, minha mãe voltou da escola e ficou sabendo que o pai tinha sido levado pelos nazistas. Minha mãe e a irmã, Sabina, logo também foram levadas a um campo de trabalhos forçados, ao qual a irmã não sobreviveu. Praticamente da noite para o dia a vida de minha mãe foi transformada: a adolescente amada e bem-tratada por uma família de classe média se tornou uma desprezada órfã trabalhando e passando fome num campo de escravos. Quando foi libertada, minha mãe emigrou, se casou e se estabeleceu num bairro tranquilo de Chicago, levando uma existência estável e segura, numa família de classe média baixa. Ela não tinha mais motivos racionais para ter medo de uma perda súbita de tudo o que amava, mas esse temor interferiu em sua interpretação dos eventos cotidianos pelo resto da vida.

Minha mãe interpretava o significado das ações a partir de um dicionário diferente daquele utilizado pela maioria de nós e com regras de gramática específicas. As interpretações se tornaram para ela automáticas, não conscientes. Assim como todos entendemos a linguagem falada sem qualquer aplicação consciente das regras de linguística, minha mãe entendia as mensagens do mundo sem qualquer consciência de que suas experiências anteriores tinham moldado suas expectativas para sempre. Ela nunca reconheceu que sua percepção fora distorcida pelo temor sempre presente de que a qualquer momento a justiça, a normalidade e a lógica deixariam de ter força ou significado. Sempre que eu mencionava esse fato, ela descartava a ideia de consultar um psicólogo e negava que seu passado tivesse

qualquer efeito negativo em sua visão do presente. “Ah, é?”, eu retrucava. “Então por que nenhum dos pais dos meus amigos acusou seus colegas de apartamento de conspirar para ocultar que eles estavam mortos?”

Todos nós temos nossos pontos de referência implícitos – com sorte, menos radicais – que produzem comportamentos e pensamentos rotineiros. Nossas experiências e ações sempre parecem se basear em raciocínios conscientes; assim como minha mãe, podemos achar difícil aceitar que haja forças ocultas nos bastidores. Mas, embora possam ser invisíveis, ainda assim essas forças exercem uma forte influência. No passado, havia muita especulação sobre a mente inconsciente, mas o cérebro era como uma caixa-preta, com seu funcionamento inacessível à nossa compreensão. A revolução atual na maneira de pensar sobre o inconsciente surgiu porque, com instrumentos modernos, podemos observar como diferentes estruturas e subestruturas no cérebro geram sentimentos e emoções; medir a potência de saída elétrica de neurônios individuais; mapear a atividade neural que forma os pensamentos de uma pessoa. Hoje os cientistas podem fazer mais do que conversar com minha mãe e perscrutar como as experiências a afetaram. Agora eles podem identificar as alterações no cérebro resultantes de experiências traumáticas anteriores, como as dela, e entender como essas experiências provocam alterações físicas em regiões do cérebro sensíveis ao estresse.<sup>4</sup>

O moderno conceito de inconsciente, baseado nesses estudos e medições, costuma ser chamado de “novo inconsciente”, para diferenciá-lo da ideia do inconsciente popularizado por um neurologista transformado em clínico chamado Sigmund Freud. Originalmente, Freud deu contribuições notáveis aos campos da neurologia, neuropatologia e anestesia.<sup>5</sup> Por exemplo, ele introduziu o uso de cloreto de ouro para tingir tecido nervoso, empregando essa técnica para estudar as interconexões neurais entre a medula oblonga, no talo cerebral, e o cerebelo.

Nesse aspecto, Freud estava bem adiante de seu tempo, pois levaria ainda muitas décadas até os cientistas entenderem a importância da conectividade cerebral e desenvolverem as ferramentas de que precisávamos para estudar o processo em algum nível de profundidade. Mas o próprio



Freud não continuou sua pesquisa por muito tempo. Preferiu se interessar pela prática clínica. No tratamento de seus pacientes, chegou à conclusão correta de que boa parte do comportamento deles era regida por processos mentais que não percebiam. Na falta de instrumentos técnicos com que explorar essa ideia de modo científico, ele simplesmente conversava com os pacientes, tentava extrair o que acontecia nas profundezas de sua mente, observava-os e fazia as inferências que considerava válidas. Porém, como veremos, esses métodos não são confiáveis, e há muitos processos inconscientes que não podem *já* ser revelados diretamente por esse tipo de autorreflexão estimulada pela terapia, pois ocorrem em áreas do cérebro não abertas à consciência. Por isso, Freud estava um pouco fora dos trilhos.

O COMPORTAMENTO HUMANO é produto de um interminável fluxo de percepções, sentimentos e pensamentos, tanto no plano consciente quanto no inconsciente. A noção de que não estamos cientes da causa de boa parte do nosso comportamento pode ser difícil de aceitar. Embora Freud e seus seguidores acreditassem nisso, entre os psicólogos pesquisadores – os cientistas do ramo –, até há pouco, a ideia de que o inconsciente é importante para nosso comportamento era descartada como psicologia popular.

Como escreveu um pesquisador: “Muitos psicólogos relutavam em usar a palavra ‘inconsciente’ por medo de que seus colegas pensassem que eles estavam de miolo mole.”<sup>6</sup> John Bargh, psicólogo de Yale, relata que quando começou a estudar na Universidade de Michigan, no final dos anos 1970, pressupunha-se quase universalmente que não apenas nossos julgamentos e percepções sociais eram conscientes e deliberados, mas também nosso comportamento.<sup>7</sup> Qualquer coisa que ameaçasse essa suposição era vista com escárnio, como quando Bargh contou a um parente próximo, profissional bem-sucedido, sobre alguns dos primeiros estudos mostrando que as pessoas faziam coisas por motivos que desconheciam. Usando sua própria experiência como prova de que os estudos estavam errados, o parente de Bargh insistiu em que desconhecia qualquer instância na qual fizesse alguma coisa por motivos que desconhecesse.<sup>8</sup> Diz Bargh:

Todos nós prezamos muito a ideia de que somos o governante da nossa alma, que estamos no comando, e é um sentimento assustador pensar que não estamos. Na verdade, isso é a psicose: a sensação de afastamento da realidade, de não estar no controle; e é um sentimento assustador para qualquer um.

Ainda que a ciência psicológica tenha agora reconhecido a importância do inconsciente, as forças internas do novo inconsciente têm pouco a ver com as motivações inatas descritas por Freud, como o desejo dos garotos de matar o pai para se casar com a mãe, ou a inveja das mulheres do órgão sexual masculino.<sup>9</sup> Decerto devemos dar crédito a Freud por ter compreendido o imenso poder do inconsciente – foi uma grande descoberta –, mas precisamos também reconhecer que a ciência lançou sérias dúvidas quanto à existência de muitos dos fatores inconscientes específicos, emocionais e motivacionais, que Freud identificou como agentes formadores do inconsciente.<sup>10</sup> Como escreveu o psicólogo social Daniel Gilbert, “o sabor sobrenatural do *Unbewusst* [inconsciente] de Freud tornava o conceito não palatável, de modo geral”.<sup>11</sup>

O inconsciente divisado por Freud, nas palavras de um grupo de neurocientistas, era “quente e úmido; fervilhava de ira e luxúria; era alucinatório, primitivo e irracional”, enquanto o novo inconsciente é “mais delicado e gentil que isso, e está mais ligado à realidade”.<sup>12</sup> Nessa nova visão, os processos mentais são considerados inconscientes porque há parcelas da mente inacessíveis ao consciente por causa da arquitetura do cérebro, não por estarem sujeitas a formas motivacionais, como a repressão. A inacessibilidade do novo inconsciente não é vista como um mecanismo de defesa ou como algo não saudável. É considerada normal.

Se às vezes um fenômeno que eu apresentar parecer vagamente freudiano, a compreensão moderna e as causas desse fenômeno não o serão. O novo inconsciente tem um papel muito mais importante do que nos proteger de desejos sexuais impróprios (por nossas mães ou pais) ou de memórias dolorosas. Trata-se de um legado da evolução crucial para nossa sobrevivência como espécie. O pensamento consciente é de grande valia para projetar um automóvel ou decifrar as leis matemáticas na natureza,

mas só a velocidade e a eficiência do inconsciente podem nos salvar na hora de evitar picadas de cobra, carros que entram no nosso caminho ou pessoas que nos fazem mal. Como veremos, para garantir nosso perfeito funcionamento, tanto no mundo físico quanto no social, a natureza determinou que muitos processos de percepção, memória, atenção, aprendizado e julgamento fossem delegados a estruturas cerebrais separadas da percepção consciente.

VAMOS SUPOR QUE SUA FAMÍLIA tenha viajado para a Disneylândia no último verão. Observando em retrospecto, você poderia questionar a racionalidade de enfrentar multidões e um calor de 35°C para ver sua filhinha girar numa xícara de chá gigante. Mas depois talvez se lembre de que, ao planejar a viagem, você avaliou todas as possibilidades e concluiu que o grande sorriso de sua filha seria toda a compensação de que você precisava. Em geral temos confiança em que conhecemos as causas do nosso comportamento. E às vezes essa confiança é garantida. Porém, se forças exteriores à consciência desempenham um grande papel nos nossos julgamentos e comportamentos, é porque não nos conhecemos tão bem quanto pensamos. “Aceitei o emprego porque desejava um novo desafio. Gostei daquele sujeito porque ele tem um grande senso de humor. Confio na minha gastroenterologista porque ela vive e respira o que faz.” Todos os dias formulamos e respondemos muitas perguntas sobre nossos sentimentos e nossas escolhas. Nossas respostas em geral parecem fazer sentido, mas ainda assim às vezes elas estão erradas.

“Como eu te amo?” Elizabeth Barrett Browning achava que poderia enumerar as maneiras, porém o mais provável é que não conseguisse relacionar as razões. Hoje começamos a fazer isso, como você vai ver quando der uma olhada na Figura 2, que mostra quem tem se casado com quem em três estados do sudoeste dos Estados Unidos.<sup>13</sup> Podemos pensar que as duas partes se casam por amor, e deve ser isso mesmo. Mas qual é a fonte do amor? Pode ser um sorriso, generosidade, graça, charme e sensibilidade do amado ou amada – ou o tamanho do bíceps. Há éons a

fonte do amor tem sido pensada por amantes, poetas e filósofos, porém o mais seguro é dizer que nenhum chegou a ser muito eloquente sobre o seguinte fator: o nome da pessoa. Mas os dados da Figura parecem mostrar que o nome de uma pessoa pode influenciar nosso coração – se o nome combinar com o nosso.

Relacionados ao longo dos eixos horizontal e vertical estão os cinco sobrenomes mais comuns nos Estados Unidos. Os números na tabela representam quantos casamentos ocorreram entre noiva e noivo com nomes correspondentes. Note que de longe os maiores números ocorrem na diagonal – ou seja, os Smith se casam com outros Smith com uma frequência de três a cinco vezes maior que os Johnson, Williams, Jones ou Brown. Na verdade, os Smith se casam com outros Smith na mesma proporção com que se casam com outros nomes. E os Johnson, Williams, Jones e Brown se comportam da mesma forma. O que torna o efeito mais chocante é que esses são os números absolutos – isto é, como há quase duas vezes mais Smith que Brown, se as outras variáveis continuarem inalteradas, seria de se esperar que os Brown se casassem com os onipresentes Smith com mais frequência do que se casam com os mais raros Brown – no entanto, os Brown se casam muito mais com outros Brown.

		SOBRENOME DO NOIVO					
		Smith	Johnson	Williams	Jones	Brown	Total
NOME DE SOLTEIRA DA NOIVA	Smith	<b>198</b>	55	43	62	44	402
	Johnson	55	<b>91</b>	49	49	31	275
	Williams	64	54	<b>99</b>	63	43	323
	Jones	48	40	57	<b>125</b>	25	295
	Brown	55	24	29	29	<b>82</b>	219
	Total	420	264	277	328	225	<b>1.514</b>

FIGURA 2