

ACREDITA

AGE

E

PRONTO

CLÁUDIA VALÉRIA FORONES  
& WERNER HEUCK  
+ SPRART



## Somos medidos pelas nossas diferenças

*“Caminhando e cantando e seguindo a canção.  
Somos todos iguais, braços dados ou não”*

(Geraldo Vandré,  
*Pra não dizer que não falei das flores*)

Devia ser reconfortante ter alguém para chamar de irmão ou “parça”, como se diz hoje, na nobre (e meio suicida) missão de caçar um mamute. Tenta visualizar a cena: ferramentas de pedra e ossos, e um grupo de humanos tentando derrubar uma muralha viva com quatro metros de altura e umas dez toneladas de pura intimidação. E um detalhe que você talvez não queira saber: nossos ancestrais faziam isso na raça, sem nem um cafézinho antes, muito menos uma pizza depois para aliviar o estresse. Para eles, era a vida real, caçar ou morrer. E olha, essa rotina de “mamute ao forno” nem é tão pré-histórica quanto parece; aconteceu até uns 10 mil anos atrás, um piscar de olhos na nossa longa e improvável história neste lindo planetinha azul a que chamamos lar.

Além de caçadores, éramos coletores. E aqui não estamos falando de gente que coleciona figurinhas. Saber diferenciar uma frutinha inocente de uma que faria você virar mais um item na cadeia alimentar era uma habilidade vital. Nada de bula ou de Google para salvar o dia! O grupo tinha que cooperar – isso não era uma escolha; era o código de

sobrevivência. A colaboração não era só uma virtude bonita, era essencial. Quem não ajudava... bem, digamos que já não estava mais disponível para contar história.

Desde o começo, criar grupos baseados em semelhanças era a forma de se proteger. O “somos todos iguais” servia como um escudo natural contra predadores ferozes e, claro, contra outros humanos que não eram tão amigáveis. Era o instinto tribal, que garantia a união e, assim, a divisão de tarefas e o aprendizado que passava de geração em geração. Só que, como tudo na vida, essa união também criou um corte bem nítido entre o “nós” e o “eles”. Como qualquer um de fora podia ser uma ameaça, essa dinâmica sobreviveu de algum jeito até hoje, atravessando a Idade da Pedra Lascada até o Neolítico e a Idade dos Metais, moldando culturas e comportamentos por milhares de anos.

28

E agora chegamos ao ponto curioso (ou trágico, dependendo de como você enxerga as coisas): essa mentalidade tribal de “nós contra eles” foi muito útil para sobrevivência lá atrás, mas hoje ela é, no mínimo, fora de contexto e só causa atrito no nosso mundo moderno. Mas o curioso é que a gente ainda se apega a essa herança.

As divisões sociais e econômicas que vemos nas grandes cidades são a versão contemporânea desse pensamento da época das cavernas. Em muitos lugares, a segregação é quase um reality show sem fim. De um lado, bairros que parecem cenários de filmes futuristas, com infraestrutura de primeira, serviços top e qualidade de vida que chega a ser exagerada. Do outro lado, temos áreas que parecem até esquecidas no mapa, onde a falta de investimento, serviços e oportunidades transformam a vida numa batalha diária. E no meio disso, estamos nós, fingindo que estamos todos no mesmo barco. Mas será que estamos?

As coisas pioram quando os estereótipos entram em cena, reforçando ainda mais essas divisões. Quantas vezes não ouvimos algo como “só podia ser daquele bairro” ou “gente de tal lugar é sempre assim” – frases puramente ignorantes? O século 20 foi praticamente um show de horror do que esses estereótipos e preconceitos podem fazer. Guerras, genocídios, conflitos étnicos e religiosos – tudo alimentado pela ideia distorcida de que o outro, por ser diferente, é uma ameaça. E, mesmo com todo o avanço tecnológico, o século 21 ainda não superou isso. Na verdade, alguns diriam que a internet e as redes sociais até amplificaram essa divisão.

Aqui estamos, então, no ponto em que celebramos nossa evolução tecnológica. E olha, é de tirar o chapéu. Hoje temos inteligência artificial, nanotecnologia, robôs que fazem quase tudo e já virou comum a praticidade de pedir comida sem sair do sofá. Quer ver um gato tocando piano? Dois cliques e pronto, você já está rindo à toa. A educação e o trabalho também pegaram carona: aulas online, reuniões virtuais e trabalho remoto se tornaram habituais. Parece um avanço e tanto, não parece?

Mas observe o paradoxo: enquanto a tecnologia nos conecta virtualmente, ela também cria barreiras invisíveis. As redes sociais, que deveriam ser espaços para troca de ideias e convivência, muitas vezes nos isolam em “bolhas”. E o que são essas bolhas? São zonas de conforto criadas pelos algoritmos, que nos mostram apenas aquilo que concordamos e gostamos, blindando-nos de visões diferentes. O resultado é que ficamos presos a um ciclo de reafirmação, onde acreditamos que o mundo inteiro pensa como nós. Mas, no fim das contas, estamos apenas confinados dentro de uma realidade feita sob medida. Um verdadeiro achismo em escala global.

E essa tendência de nos cercarmos apenas pelo que nos conforta reflete também na forma como enxergamos o próxi-

mo. Olhamos para o vizinho e achamos que a vida dele é mais fácil, mais confortável ou mais feliz que a nossa. E, claro, as redes sociais, sempre tão cheias de filtros, ajudam a alimentar essa ilusão. Parece que, quanto mais conectados estamos, mais desiguais nos sentimos. O aparato tecnológico encurtou distâncias geográficas, mas não trouxe mais empatia, não ajudou a compreender melhor o outro. Ou melhor, nós é que não escolhemos usá-la para alcançar isso como poderíamos ter feito.

Além disso, as redes sociais tornaram-se palco para uma disseminação desenfreada de desinformação e discursos de ódio. Se antes uma fofoca ou um boato levavam tempo para circular, hoje uma notícia falsa pode se espalhar como um incêndio, inflamando debates e polarizando ainda mais as questões sociais e políticas. Como vamos enxergar além da nossa bolha, se o algoritmo só nos entrega o que queremos ver?

30

Resumindo: sim, a tecnologia deu um salto, mas os velhos problemas seguem nos rodeando. É só dar uma olhada ao redor para perceber que as divisões sociais ainda estão lá, que a desigualdade parece imortal e que os estereótipos continuam nos separando. E aí vem a pergunta inevitável: se a tecnologia nos deu o poder de quebrar barreiras físicas e de nos conectar de formas antes inimagináveis, por que é que ainda não conseguimos ultrapassar essas barreiras sociais, culturais e econômicas? E, talvez a pergunta que mais importa: como fazer isso?

Quem sabe parte da resposta esteja dentro de nós, no nosso DNA. Sim, tem gente que o conhece apenas como aquela famosa escadinha retorcida que aparece nos livros. Mas a verdade é que ele é o alicerce da vida, o manual de instruções embutido em cada célula do nosso corpo. É o DNA que determina várias de nossas características – cor dos olhos, tipo de cabelo, altura e até algumas inclinações de comportamento. E a maravilha é que esse código está em todos os

seres vivos, da menor bactéria aos seres humanos. No nível mais básico, somos todos feitos da mesma coisa. Não importa a cor da pele, a origem ou a classe social; o DNA é a conexão biológica que temos em comum.

E tem mais: para quem não sabe, ou já ouviu falar mas não foi a fundo entender, a Cabalá é uma tradição espiritual e filosófica que busca compreender os mistérios fundamentais do universo, da vida e da natureza humana. Originada no contexto do judaísmo, ela transcende barreiras religiosas, oferecendo uma abordagem profunda sobre a realidade. A partir de estudos cabalísticos, alguns pesquisadores sugerem que o DNA pode estar ligado a uma dimensão mais profunda, além da biologia, envolvendo aspectos espirituais. Especificamente, eles associam as bases nitrogenadas do DNA – adenina (A), timina (T), citosina (C) e guanina (G) – com o tetragrama sagrado hebraico YHWH, que representa o nome divino. Embora essa conexão possa parecer mística, a ideia central é que essas letras carregam uma presença divina ou uma energia superior, refletindo uma dimensão transcendente que está presente em todos os seres humanos. Essa teoria encontra suporte na gematria, um sistema de interpretação cabalístico que atribui valores numéricos às letras hebraicas, sugerindo uma correspondência simbólica entre os elementos do DNA e os aspectos espirituais da existência. Nos levando ao entendimento de que Deus está dentro de nós.

A interpretação é, no mínimo, fascinante: se levarmos essa ideia em consideração, então, dentro de cada um de nós existe uma centelha divina. Carregamos, literalmente, a assinatura do divino em nosso próprio ser. E essa assinatura é o que nos une, de maneira profunda, independentemente de nossas diferenças externas. Talvez seja essa conexão que nos permita ver além das divisões e estereótipos que criamos. Talvez a res-

posta para superar nossas barreiras sociais e culturais esteja, de fato, dentro de nós, no nosso DNA, na nossa essência comum, e, quem sabe, na presença divina que compartilhamos.

Mas faça um favor: não vá interpretar errado a informação do parágrafo anterior sobre essa assinatura genética. A parte importante aqui é que, se somos todos iguais e a mesma fonte divina está em cada um de nós, o que nos cabe então é uma mudança de consciência para superar essas diferenças e evoluir como indivíduos. É um esforço diário de desconstruir preconceitos e criar espaços de diálogo – e, claro, tentar não tropeçar nos mesmos erros de sempre.

É óbvio que essas barreiras sociais que continuamos enfrentando não surgiram de um dia para o outro. Elas são o resultado de uma bagagem considerável de decisões políticas, econômicas e sociais, carregadas por gerações. Praticamente uma mala velha cheia de roupas fora de moda, que ninguém sabe ao certo por que ainda está em cima do armário, mas continua ali. No entanto, essas barreiras não são impostas apenas de fora. Muitas delas nascem dentro de nossas próprias casas, passadas de geração em geração, como se fossem tradições familiares invisíveis – daquelas que ninguém escolhe, mas todo mundo acaba cumprindo.

Faça agora um exercício de imaginação: pense nos seus bisavós, vivendo em um contexto social completamente diferente. Eles provavelmente tinham crenças bem rígidas sobre quem era “superior” ou “inferior” com base na cor da pele, na origem, ou até no trabalho que cada um fazia. Essas ideias não surgiram do nada; foram moldadas por um contexto social que, embora distante, permanece ecoando em nossos dias. A questão é que, uma vez absorvidas, essas crenças se tornaram parte da dinâmica familiar, passando de pai para filho como se fossem receitas de bolo – mas, nesse caso, um bolo bem azedo.

Quando uma geração absorve essa visão distorcida de que é inferior ou superior à outra, isso não fica restrito àquela época. Pelo contrário, vira uma herança silenciosa, transmitida em olhares, gestos, silêncios e palavras ditas entre as quatro paredes de casa. Os filhos aprendem com os pais, que aprenderam com os avós, e assim vai – um ciclo que contribui para a perpetuação das divisões sociais. Sim, é tipo aquele ditado: “filho de peixe, peixinho é”, mas nesse caso seria “filho de preconceito, preconceituosinho é”.

Imagine a bisavó que, por causa da falta de uma educação formal; ou de sua origem; ou da sua cor de pele; condição econômica; ou ainda da profissão que exercia, cresceu sentindo-se limitada. Ela provavelmente não disse diretamente aos filhos “você não podem”, mas seu comportamento de submissão ou falta de autoestima falou por si. Esses filhos, por sua vez, carregaram esse sentimento de limitação, como quem leva uma mochila pesada que nem sabe por que está ali, mas a carrega assim mesmo. Da mesma forma, uma bisavó que se via como “melhor” por causa de sua origem ou posição social pode ter ensinado aos filhos, de maneira sutil ou explícita, a olharem os outros com uma pitada de desprezo, criando uma barreira de arrogância que atravessa as gerações.

Essas crenças, muitas vezes, se transformam em verdades absolutas na mente, como se viessem escritas em pedra – e não qualquer pedra, mas uma daquelas que, se você tentar mover, só se cansa e desiste. Assim, mesmo depois de gerações, elas continuam moldando como as pessoas interagem com o mundo, julgam os outros ou até o que ousam sonhar. Porque, convenhamos, uma ideia equivocada tem um talento especial para durar mais do que deveria – quase como aquele parente inconveniente que simplesmente não entende a hora de ir embora da festa.

E, claro, nossa família de origem é o primeiro “clube exclusivo” ao qual pertencemos e, de certa forma, nunca deixamos totalmente. É o alicerce sobre o qual erguemos nossas percepções iniciais sobre o mundo e as relações interpessoais, além de ser o laboratório de experimentos onde formulamos noções sobre quem somos e o que esperam de nós. A família, nesse sentido, é um solo fértil para as sementes de valores e padrões de comportamento que continuaremos a replicar, quase como bons imitadores, em outros grupos ao longo da vida – a não ser que a gente pare, observe e, quem sabe, resolva desativar o “modo automático”.

34

Desde cedo, a experiência familiar nos ensina algo que, sem dúvida, governa nossa existência. Não é um objeto, nem uma emoção, mas uma ação – ou, melhor, uma das ações mais importantes que experimentamos: o dar e receber, ou vice-versa. Parece óbvio, talvez até banal, mas acredite, a gente não está aqui só para bater papo e fazer volume. Afinal, estamos falando de uma dinâmica tão antiga quanto a própria humanidade, mas que ainda é a base de tudo. Não estamos para reinventar a roda, mas garantir que ela role na velocidade e direção certas – porque, convenhamos, algumas dessas rodas andam girando meio torto por aí.

Para simplificar, vamos resumir essa ideia em uma fórmula essencial, quase uma receita definitiva da transformação pessoal:

### **Acreditar + Agir = Tornar-se**

“Acreditar” é como absorver uma informação, adotá-la e deixá-la morar no seu cérebro, sem pagar aluguel, moldando sua visão de mundo, uma forma passiva de receber. Já “Agir” significa dar vida a essa crença, transformando-a em atitude,

ajustando seu comportamento como quem calibra uma antena para captar a frequência certa; em outras palavras, uma forma ativa de dar. Quando você acredita e age – ou seja, recebe e retribui (dá e recebe) com base no que acredita – você começa um processo de metamorfose pessoal, que não afeta só você, mas também reverbera ao seu redor, influenciando as relações e até o humor do cachorro da vizinha. Mas não esqueça e não duvide: toda e qualquer mudança começa em você. E essa fórmula serve para qualquer coisa que você escolher, seja ela boa ou ruim. Depende de você a decisão sobre o que quer se tornar.

Essa fórmula revela o poder que temos de moldar nossa realidade a partir das crenças e atitudes. Desde cedo, assimilamos ideias sobre o que devemos dar e o que deveríamos receber, e essas lições – muitas vezes implícitas, como aquele conselho que a avó soltava entre o almoço e o café – constroem o alicerce da nossa identidade. Tudo o que experimentamos em casa ajuda a formar o que acreditamos sobre nós mesmos e o mundo, e a forma como respondemos a isso influencia diretamente quem acabamos nos tornando.

Se isso ainda soa nebuloso, pense assim: a criança que vê o mundo como um lugar seguro, porque recebeu afeto e respeito em troca de sua existência, age com confiança e cresce acreditando que merece respeito e felicidade. Em contrapartida, aquela que vê o mundo como um festival de trocas injustas, onde só ganha aprovação a conta-gotas e sob condições, tende a agir sempre em busca de aceitação, mesmo quando esta exige sacrifícios dignos de uma novela mexicana.

Esse ciclo de acreditar e agir é o que nos define, e a qualidade dessa troca de dar e receber é um dos principais fatores que moldam nossa autopercepção e a maneira como nos relacionamos com o mundo. Mas essas trocas nem sempre