O cultivo do bem

Cada um, a seu jeito, pode semear gestos de altruísmo por onde passa. Ainda que tantas vezes as aparências insinuem o contrário, vivemos em uma gigantesca aldeia amparada pela capacidade de gerar laços e tomar alguma atitude quando o outro sofre

texto **Raphaela de Campos Mello**

ilustrações **Elenabsl / Shutterstock**

O biólogo evolucionista britânico Richard Dawkins, autor de *O Gene Egoísta* (Cia das Letras), sustenta que "o amor universal e o bem-estar da espécie como um todo são conceitos que simplesmente não fazem sentido do ponto de vista evolutivo". Isso porque o objetivo último dos nossos genes é sobreviver em um mundo altamente competitivo. A regra é simples. Os mais aptos seguem no jogo. Os mais suscetíveis sucumbem. "Tratemos então de ensinar a generosidade e o altruísmo porque nascemos individualistas", escreve Dawkins, fiel seguidor da Teoria da Evolução postulada por seu conterrâneo, o naturalista Charles Darwin (1809-1882).

"Freud, alguns filósofos e outros economistas ajudaram a inocular essa ideia de que não há generosidade sem segundas intenções. De que, se você vê uma pessoa sofrendo, pode ajudá-la, sim, mas para aliviar a dor que você mesmo sente ao vê-la – se lhe fosse oferecida a oportunidade de não ver essa pessoa mal, provavelmente você não faria questão de querer conhecer o sofrimento alheio e se deixar afetar por ele. Pelo menos, é o que eles dizem", destacou com doçura o monge francês radicado no Nepal Matthieu Ricard, em sua passagem pelo Brasil, no segundo semestre do ano passado.

Autor de *A Revolução do Altruísmo* (ed. Palas Athena), o monge não acredita, no entanto, nessa forma de ver as coisas e também usa a língua da ciência para justificar que evoluímos e nossos genes estão menos egoístas do que já foram um dia. Ricard pode citar horas de pesquisas provando isso, como de fato fez durante sua palestra na Associação Palas Athena, em São Paulo. Falou, por exemplo, de um estudo conduzido pela renomada Universidade de Yale, nos Estados Unidos, com crianças de 2 anos. "Os pesquisadores perguntavam: 'Dou essa bala a você ou ao seu colega?' Aquelas que apontavam para o outro tinham uma expressão mais feliz. Foi tudo filmado. É um avanço do que dizia Piaget, para quem a simpatia com o outro só surgiria a partir dos 7 anos", ilustrou Ricard.

Do mesmo lado estão outros cientistas como o neurobiólogo chileno Humberto Maturana, autor de *Cognição, Ciência e Vida Cotidiana* (ed. UFMG), entre outros títulos. Para ele, sem a cooperação nós não teríamos ido longe. Portanto, o altruísmo, e não o egoísmo, garantiu a evolução da espécie. Na história da humanidade, prevaleceu o bem do grupo ou, nas palavras do estudioso, a biologia do amor. Maturana compara os seres humanos a sementes. Da mesma forma que estas dependem de terra boa para germinar, nós carecemos de um solo acolhedor para nos desenvolvermos. É por isso que, na visão do chileno, desde que o mundo é mundo o amor está garantindo a nossa sobrevivência. É ele que nos dá a possibilidade de formar vínculos, de pensar no coletivo.

Da mesma forma que as sementes dependem de terra boa para germinar, nós carecemos de um solo acolhedor para nos desenvolvermos. O amor nos possibilita formar vínculos e garantir a sobrevivência

Matriz de bondade

Mas o que é de fato altruísmo? Na definição do monge Ricard é a ação motivada pelo desejo de querer o bem ao próximo. "Muitas pessoas acham que, se alguém mais for feliz, essa felicidade estará sendo subtraída de nós. Mas há bem-estar para todos. O fato de alguém ser feliz não ameaça o nosso quinhão. Pelo contrário. Se os outros se elevam, nós crescemos também", propaga o religioso.

A sustentabilidade depende disso. "Os índios da América do Norte, para tomar uma decisão, levam em consideração as próximas sete gerações", conta. "O que isso tem a ver com o altruísmo? Bem, se você não se preocupar com o futuro dos filhos dos seus filhos, nada. Mas, se tiver consideração pela sorte do outro, vai pensar melhor no que fazer agora. Não vai penalizar os que virão lá na frente", exemplifica.

Segundo o psicólogo americano Daniel Batson, autor de *The Altruism Question* e *Altruism in Humans* (não publicados em português), a empatia seria o sentimento ponte para a generosidade. Primeiro, é preciso se interessar pela situação alheia, que nos toca em algum grau. Depois, como resposta, vem o gesto altruísta. Uma vez comovidos – com a ajuda de uma enxurrada de ocitocina, o hormônio dos afetos –, ensina Batson, somos capazes de estender a desconhecidos o zelo destinado a nossos entes queridos. Assim, as comunidades se fortificam. E seguem mais coesas.

Teoria compartilhada por Ricard. Para quem a corrente altruísta se desmantela, prejudicando o coletivo, quando o sentimento não é transformado em ação. O ex-bioquímico, eleito em 2012 o homem mais feliz do mundo devido ao altíssimo nível de ondas gama registrado em seu cérebro, assegura que a mesma prática meditativa que lhe faz aumentar as ondas de bem-estar pode ser usada em benefício da expansão altruísta. "Meditar muda o cérebro. Se nos sentarmos em silêncio por 20 minutos ao dia, tentando treinar e refinar a ponderação, a atenção, a vigilância e o uso dessas competências para aumentar e cultivar qualidades humanas como o altruísmo e a compaixão, teremos plenas condições de sentir amor por todos ao redor", diz o monge, que se dedica aos trabalhos de uma organização humanitária na cordilheira do Himalaia (Karuna-Shechen) que já criou mais de 130 projetos educacionais, de saúde e sociais para a população.

Meditar é uma maneira de adubar o sentimento de cooperação. Pode parecer uma faísca, algo insuficiente à primeira vista, mas, ao longo do tempo, acaba contagiando a família, os vizinhos, o bairro, a sociedade

Como nos tornamos mais altruístas?

Segundo Roberto Crema, psicólogo, antropólogo e reitor da Universidade Internacional da Paz (Unipaz), carregamos em nós tanto o potencial para disseminar boas ações quanto a inclinação para a indiferença. Qual lado vencerá? "Aquele que alimentarmos com nossos pensamentos, palavras, gestos e comportamentos", diz. A seguir, oferecemos alguns exemplos de atitude que ajudam a semear o altruísmo.

- **Altruísmo corriqueiro** – O cotidiano nos oferece infindáveis chances de praticar boas ações, tais como dar passagem no trânsito, ceder o assento a gestantes e idosos, doar sangue ou leite materno, repassar o currículo de alguém. Basta andar por aí com o coração atento e aberto.

- **Altruísmo heroico** – Sair sozinho pelas ruas de um país estrangeiro a fim de levar o bem adiante não é para qualquer um. O plano requer coragem e desprendimento, atributos fartamente encontrados na estudante canadense Melina Cardinal, 21 anos. Três vezes por semana, ela, que está de passagem pelo Brasil, se senta em calçadas do Rio de Janeiro para dar aulas de inglês a moradores de rua. Com isso, quer iluminar capacidades e reconstruir a autoestima dessa população invisível aos olhos de muita gente. No final dos encontros, a professora ainda oferece lanche aos alunos. A atenção é completa.

- **Altruísmo despretensioso** – O médico norte-americano Gary Morsch se ofereceu para trabalhar temporariamente no Lar dos Moribundos de Madre Teresa de Calcutá (1910-1997), na Índia. Ao chegar lá, entregaram uma pá para ele remover o lixo. Ele lembrou a todos que era médico e foi levado à Madre Teresa, que disse: "Nós podemos fazer pequenas coisas, mas com grande amor". Ele entendeu a lição: o verdadeiro altruísmo não exatamente tem a ver com quem se é e o que se faz. Mas com estar disponível para fazer o que precisa ser feito. O depoimento consta do livro *O Poder de Servir aos Outros – Comece por Onde Você Está* (Ed. Larousse), que Gary escreveu após a experiência.

Mãos estendidas

Nessa busca por atitudes mais construtivas, facilita saber que empatia, altruísmo, bondade e compaixão são sentimentos "primos" com um foco comum: o outro. No entender de Adriano Soler, professor de filosofia da Casa do Saber, em São Paulo, "aquele que não possui essas capacidades em relação ao seu semelhante tem o fim em si mesmo; é, como consta nas Escrituras, 'vazio como sino que tine e o metal que soa'", define.

E não se engane. A possibilidade de ajudar está perto de você. Podemos beneficiar a próxima pessoa que encontrarmos oferecendo carona, dinheiro, comida, tempo, o que quer que tenhamos no momento. O que parece pouco para você pode ser tudo o que outro precisa. Seja a sua presença silenciosa, o olhar de encorajamento, a sua mão no ombro.

A escritora carioca Angela Adnet, 71 anos, viúva, poderia estar recolhida, focada em seus afazeres e hobbies, mas preferiu fazer algo criativo pelo próximo. Ela lidera o grupo Leitura em Cena, que reúne cinco voluntários aposentados com mais de 60 anos. Juntos eles dramatizam textos literários em casas de idosos, hospitais, abrigos de cegos e pessoas com necessidades especiais. O trabalho é dos mais sérios. Todos fizeram curso de fonoaudiologia e dramaturgia e somente selecionam títulos de autores consagrados. Para cada apresentação, o grupo se prepara por pelo menos um mês, entre pesquisa e ensaios. "É gratificante ver a expressão de encantamento no rosto das pessoas que nunca tiveram contato com leituras ou das que estão por diversas razões afastadas dessa arte", conta Angela, que ainda dá aulas gratuitas de inglês para os porteiros e faxineiras do flat onde mora, em Ipanema. "Eles precisam do idioma para o trabalho, já que recebem muitos estrangeiros", justifica. Ela faz as apostilas por conta própria, enfocando o interesse de cada um. E segue plena.

Uma das fundadoras da psicologia positiva escreveu que a ressonância positiva com o outro é o bem supremo. Ao compartilhar essa felicidade, expandimos mente e coração. "Hoje, a origem da violência está na desvalorização do outro, na desumanização do outro. Essa é a maior ameaça ao amor altruísta", reflete Ricard. "Se dou valor ao pensamento de não sofrer, não vai ser difícil imaginar que essa pessoa que está na minha frente e que esteja sofrendo, também não quer sofrer. Talvez você, então, possa fazer algo." O

- **Altruísmo empreendedor** – Com apenas 6 anos, o canadense Ryan Hreljac ouviu da professora que crianças africanas morriam aos montes devido à ingestão de água contaminada. Inconformado, ele mobilizou sua rede de contatos e angariou 700 dólares. A quantia ajudou a ONG Water Can a perfurar um poço em Uganda, na África. O garotinho cresceu e, em 2001, fundou a Ryan's Well Foundation. A entidade já levou água potável e serviços de saneamento básico para mais de 700 mil pessoas.

- **Altruísmo criativo** – O jovem paranaense Bruno Tataren, 25 anos, e mais três amigos bolaram um jeito de facilitar o acesso ao terceiro setor. Já falamos dele em BONS FLUIDOS, mas vale recordar como a iniciativa funciona. Por meio da plataforma Atados (atados.com.br), interessados em abraçar causas sociais podem encontrar vagas na medida da disponibilidade de tempo e habilidades de cada um. O canal divulga as ONGs que precisam de ajuda, as competências necessárias e oferece oportunidades de trabalho voluntário pontual, num único dia, regular ou contribuições a distância.

- **Altruísmo cortês** – Que tal tomar um cafezinho e deixar outra bebida paga para o próximo cliente? Inspirado no lema "gentileza gera gentileza", o Ekoa Café, na Vila Madalena, em São Paulo, oferece essa simpática possibilidade de conexão entre estranhos. Quem oferta a cortesia é instigado a escrever um bilhete amistoso que será entregue ao felizardo. Até agora, o recorde é de 20 bebidas pagas a desconhecidos numa tacada só. Pelo bel-prazer de ser gentil.

- **Altruísmo abnegado –** Depois de passar a vida erguendo um império bilionário no ramo do plástico, o magnata indiano Bhanwarlal Doshi doou sua fortuna e virou monge. A religião que o cativou – e recebeu parte da bolada – é o jainismo, tradição marcada pela austeridade. Os seguidores do jainismo, os jainas, não só renunciam aos bens materiais como também vivem em celibato e seguem as doutrinas da caridade e da não violência – evitam prejudicar até mesmo insetos e micróbios, já que, para eles, todos os seres estão interligados.

Os nossos genes podem nos instruir a sermos egoístas, mas não somos necessariamente forçados a obedecê-los a vida toda. Quem saiu do casulo conhece a satisfação advinda de iniciativas que tratam do bem coletivo