

## ENSAIO REFLEXIVO

# O MARAVILHAMENTO DO BEM-QUERER: LUZES DA CIÊNCIA PARA REVIGORAR A HUMANIZAÇÃO

Helena Águeda Marujo

**Resumo:** O ensaio reflexivo intitulado “o maravilhamento do bem-querer: luzes da ciência para revigorar a humanização” escrito pela pesquisadora Helena Águeda Marujo da Universidade de Lisboa fecha o dossiê apresentando um outro letramento que nasce de um movimento emergente da psicologia positiva ocorrido no início do milénio. Essa nova abordagem científica objetiva o estudo das emoções positivas, do carácter positivo e das instituições positivas. Em diálogo com as ciências sociais e humanas vem apresentando resultados viáveis no que diz respeito às intervenções afetivas junto a crianças, jovens e adultos. Nesse sentido, vale a pena conhecer a reflexão trazida pela pesquisadora, fruto dos estudos do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Positiva.

As ruas têm mapas, os carros e os telemóveis GPS; mas o que nos deslumbra e alteia, isso, nunca será mapeado. Talvez porque a mais bela experiência que alguma vez possamos ter seja a misteriosa. A que nos traz a mais desconcertante e arrebatadora epifania: o mistério da pura bondade; o enigma sublime da extraordinária capacidade de bem-querer. Dachner Keltner (2023), investigador da Universidade da Califórnia em Berkeley, nos Estados Unidos da América do Norte, que dedicou a vida a estudar e ensinar o que nos faz felizes, diz que a resposta para a felicidade é: vivam maravilhados. Eu acrescento: maravilhados com a nossa melhor humanidade.

### O que é o maravilhamento?

É a emoção que experimentamos quando nos encontramos com vastos mistérios que não entendemos. O maravilhamento é admiração, é espanto, é assombro; é uma emoção complexa e evanescente, que pode ser

difícil de definir. Porque será que podemos dizer que a felicidade passa por uma emoção tão elusiva, que requer o inesperado, o simples e o complexo de mãos dadas, e nos move para as profundezas do mistério e do desconhecido, em vez daquilo que é certo, seguro, previsível e fácil? É porque estamos preparados biologicamente, como espécie, nos nossos corpos e cérebros, para nos encantarmos e deslumbrarmos, em especial perante humanos solidários, empáticos, compassivos e bons.

Ainda que a cultura, a religião, a educação e a vida em sociedade nos possam desviar dos nossos núcleos saudáveis, vimos de nascença prontos para concretizar a nossa melhor humanidade e vibrar com isso. Por todo o lado podemos encontrar razões para espanto. Não precisamos de ter dinheiro, nem de queimar combustíveis fósseis, nem precisamos de muito tempo (a investigação sugere que poucos minutos por dia são suficientes) para apreciar o mais espantoso da existência e dar aos outros o mais virtuoso de nós. Isso faz com que o espanto seja fácil e não implique esforço. Porque todas e todos, independentemente das nossas condições, podemos encontrar o nosso próprio caminho para o assombro, o encanto, o fascínio, a perplexidade, a empatia e a compaixão com a dor do Outro, a solidariedade... em face ao que é maior que nós. E não, não é um luxo. Nem é coisa de quem tem tempo para se entreter e viver no meio do que é estético, ostentatório ou materialmente sublime.

Trata-se de experiências humanas tão grandiosas que a ciência não as consegue captar na totalidade, mas de que se tem vindo a aproximar para perceber o valor. Keltner (2023) diz-nos que há 8 potenciais para maravilhamentos na vida: (1) força, coragem e bondade para com os/as outros/as; (2) movimento e ações coletivas como voluntariado, dança, desportos ou atos de fé; (3) natureza; (4) música; (5) artes visuais e design; (6) encontros místicos; (7) encontros com a morte e a vida que brota; e (8) grandes ideias ou epifanias.

Uma das características humanas plena de potencial de espanto e maravilhamento é, portanto, a bondade. Nas diversas formas artísticas, os gregos buscavam o ideal da perfeição. Algo alcançava a perfeição se era bom e ao mesmo tempo belo, expressando o desejo de atingir a excelência. A bondade é esse aprimoramento humano, delicadamente conseguido através de transa-

ções afetuosas. Diz-nos o dicionário que a Bondade é a qualidade de ser generoso, amável, altruísta e atencioso; que é um ato de amabilidade – palavra bela pois provém da etimologia “digno de amor”.

Uma das características humanas é a liberdade que temos de praticar o bem ou o mal. Falamos aqui da inclinação para o bem. Nas diversas formas artísticas, os gregos buscavam o ideal da perfeição. Algo alcançava a perfeição se era bom e ao mesmo tempo belo, expressando o desejo de alcançar a excelência. A bondade é esse aprimoramento humano, delicadamente conseguido através de transações afetuosas e que nos tocam pelo enlevo.

### **A ciência da Bondade**

A bondade e a generosidade assumem muitas formas, desde os donativos de caridade ao voluntariado formal, passando pela ajuda a um estranho, cuidar de um cônjuge ou de um vizinho. O que estes e outros exemplos têm em comum é o facto de envolverem “dar coisas boas aos outros de forma livre e abundante”, tal como refere a definição de generosidade de acordo com o Instituto da Ciência da Generosidade da Universidade de Notre Dame. Tem na base o compromisso altruísta. Quando são generosas, as pessoas (e por vezes os animais) dão prioridade às necessidades dos outros, muitas vezes acima das suas próprias. Mas de onde vem essa generosidade? Quais são os benefícios que resultam da ajuda aos outros?

E como é que a bondade e a generosidade podem ser mais cultivadas nas pessoas individuais e na sociedade como um todo? Estas questões têm motivado estudos em domínios tão diversos como a economia, a neurociência, a psicologia, a sociologia, a filosofia e a ecologia. Sabemos que os seres humanos são uma espécie generosa. Esta afirmação parece contrariar décadas de investigação – e séculos de sabedoria convencional – que equiparam a “natureza humana” ao egoísmo e à agressividade. Nos últimos anos, uma mais complexa e matizada visão da natureza humana mostra, sem dúvida, que os seres humanos têm uma propensão para o interesse próprio – e estes estudos têm atraído atenção compreensível – mas a investigação tem também revelado

que as correntes de generosidade são igualmente profundas em nós – e esse foco é mais recente na ciência.

De facto, a generosidade tem as suas raízes, não só no nosso desenvolvimento individual, mas também na nossa própria biologia e história evolutiva. Espécies tão diversas como as abelhas, os pássaros, os morcegos-vampiros, os ratos e os chimpanzés, todas exibem formas de generosidade, bondade, solidariedade, ou o que pode ser amplamente descrito como “comportamento prosocial” – atos que beneficiam os outros. A ampla ocorrência de generosidade nas espécies sugere que a generosidade pode ser uma adaptação evolutiva que ajudou a promover a sobrevivência dessas espécies – e da nossa própria.

Uma série de estudos recentes confirmam as provas de que os humanos estão biologicamente preparados para ser bondosos. Agir com generosidade ativa a mesma via de recompensa que é impulsionada pelo sexo e pela comida, uma correlação que pode ajudar a explicar a razão pela qual dar e ajudar é bom, bem como fornecer-nos mais provas da ideia de que a atividade pró-social tem sido uma importante variável evolutiva.

Outras demonstrações das raízes profundas da generosidade humana provêm de estudos que revelam, consistentemente, a presença da generosidade em crianças de tenra idade, mesmo em bebés. Vários estudos demonstraram que as crianças parecem ter um impulso inato para cooperar e ajudar os outros, mas que este impulso é atenuado à medida que as crianças crescem e o seu comportamento de doação se torna mais seletivo e diferenciado.

### **Efeitos pessoais da generosidade**

Vejamos o que nos diz a ciência da felicidade. Envolver-nos em atos de bondade é um caminho de felicidade e de saúde. A generosidade parece ter associações especialmente fortes com a saúde psicológica, saúde física e longevidade. Dar apoio social – tempo, esforço ou bens – está associado, em muita investigação recente, a uma melhor saúde geral nos idosos, e o voluntariado, em especial, está associado a uma melhoria na longevidade. Quem faz voluntariado tende também a experimentar menos dores físicas e achaques. Ajudar



terceiros protege, no geral, duas vezes mais do que a aspirina, no que toca ao coração. A dádiva generosa melhora o humor em pessoas ansiosas, ajudando-as a sentir mais satisfação com as relações sociais em que se envolvem e a comprometer-se mais nas relações com os outros e outras, em vez de as evitar. Também estimula a zona cerebral do prazer e da recompensa, como se fôssemos nós os recetores do bom, e não os doadores dessa bondade.

Quem é bondoso tende a sentir-se mais energético e forte quando ajuda terceiros, menos deprimido, mais tranquilo, e com mais sentimentos de autovalor. Assim, quando nos damos aos outros(as) com gentileza e afabilidade, fazendo por eles o melhor, melhoramos indiscutivelmente a saúde física e a satisfação com a vida. Aumentamos a longevidade, reduzimos estados depressivos e interferimos na nossa “sorte”, ou seja, as coisas correm-nos melhor. Por que será? A bondade e o altruísmo comprometidos produzem endorfinas – um analgésico natural. Como se se tratasse de um antidepressivo, a bondade estimula também a produção da serotonina, a qual acalma, faz-nos sentir melhor e promove o bem-estar. Tem um efeito de redução da pressão arterial. Liberta oxitocina, a hormona conhecida como “protetora do coração”, que por sua vez liberta uma substância química, designada óxido nítrico, que dilata os vasos sanguíneos e, em consequência, preserva o coração.

O ser bondoso para os outros diminui o cortisol – a hormona do stress – e torna o envelhecimento mais lento naqueles que praticam frequente e habitualmente a generosidade. Pessoas com 55 anos ou mais, que se voluntariam em duas ou mais organizações, têm uma muito impressionante menor probabilidade (44% menos) de morrer cedo, quando se controlam muitas outras variáveis, nomeadamente doença física, nível de exercício físico, hábitos de consumo de tabaco, estatuto conjugal e outros. Trata-se de um efeito protetor da saúde, quatro vezes mais forte do que praticar exercício físico quatro vezes por semana – uma variável protetora da saúde física e psicológica que, como sabemos, é muito relevante.

Confirmando estes dados, uma meta-análise de 37 estudos com adultos mais velhos concluiu que aqueles que se ofereceram como voluntários relataram uma maior qualidade de vida. Outro estudo concluiu que quemaju-

da frequentemente tem maior vitalidade e autoestima (mas apenas se escolher ajudar por sua própria iniciativa). Mais resultados empíricos mostram uma ligação entre generosidade e felicidade. Sabe-se, por exemplo, que as pessoas são mais felizes quando gastam dinheiro com os outros do que consigo próprias, e essa felicidade motiva-as a serem generosas no futuro. Mesmo pequenos atos de bondade, como apanhar algo que outra pessoa deixou cair, fazem as pessoas envolvidas sentirem-se felizes. A generosidade altruísta está também associada a benefícios no local de trabalho, como a redução da probabilidade de esgotamento profissional, e nas relações interpessoais, está associada a mais contentamento e relações românticas mais duradouras.

Não é preciso ser sempre generoso. Ser observante e notar a gentileza a acontecer, e demorar-se nesses atos como observador(a), é também altamente benéfico. O efeito de quem é testemunha da bondade, e a vê ser praticada por outros, é também significativo: só ver alguém a ser gentil e generoso, ou ouvir histórias de amabilidade genuína, produz oxitocina, a já referida hormona, designada “do amor”, diminui também a pressão arterial, melhora a saúde cardiovascular, aumenta a estima pessoal e o otimismo.

Quem não deseja ser tratado com bondade? Quem não deseja elevar-se acima das indelicadezas, ser melhor pessoa? Felizmente, a grande maioria dos seres humanos tem essa vocação e missão. Sentimo-nos mais felizes quando agimos ao serviço dos outros. Um outro estudo recente explorou como as pessoas se sentiram depois de executarem ou observarem atos de bondade, todos os dias, durante sete dias. Aos participantes foi pedido para realizar intencionalmente pelo menos mais um ato de bondade no seu dia a dia do que o habitual, junto de alguém próximo, de um conhecido, ou um ato de amabilidade para si mesmos, ou, ainda, foi pedido para tentarem observar ativamente atos de bondade vindos de outras pessoas.

A felicidade foi medida antes e depois dos sete dias de gentileza. Os investigadores descobriram que ser bondoso para connosco ou para qualquer outra pessoa – sim, mesmo para um(a) estranho(a) – ou observar ativamente a bondade de terceiros à nossa volta e a sua capacidade de doação, impulsiona os níveis de felicidade. Existem vários fatores intrapessoais que podem influen-

ciar a generosidade: sentimentos de empatia, compaixão e outras emoções podem motivar-nos a ajudar os outros. Certos traços de personalidade, como a humildade e agradabilidade, estão associados a maior generosidade.

### **Fatores sociais e culturais**

Uma série de fatores sociais e culturais também influenciam o altruísmo. Muitos estudos sugerem que as pessoas frequentemente agem generosamente na expectativa de que a sua generosidade seja retribuída, ou porque sentem que isso ajudará a sua reputação. A generosidade de uma pessoa é também influenciada por normas culturais, tais como padrões de justiça. Redes sociais fortes podem também influenciar o altruísmo. Por exemplo, as pessoas com mais amigos participam mais em ações de voluntariado, doações de caridade e dádivas de sangue. Além disso, a generosidade é contagiosa; pode propagar-se nas redes sociais e nos locais de trabalho.

A influência do estatuto socioeconómico na generosidade é complexa, com estudos que sugerem que tanto os indivíduos mais pobres como os mais ricos podem ser generosos. As características de um potencial destinatário da generosidade também influenciam as decisões de dar. Por exemplo, é muito mais provável que as pessoas ajudem uma pessoa identificada e específica em vez de um indivíduo abstrato ou anónimo, e é mais provável que ajudem indivíduos do que grupos. Mesmo o local onde se vive pode influenciar o nosso altruísmo, uma vez que tanto fatores geográficos, quanto governamentais e políticos, têm sido associados a uma maior ou menor generosidade. E, claro, a educação dos pais e professores também desempenha um papel no cultivar da generosidade, nomeadamente através da modelagem.

### **Como se vive em Bondade?**

Lembre-se que a bondade tem que nos incluir a nós mesmos. Já reparou como trata os outros muito melhor quando cuida de si próprio(a)? Num ambiente cheio de pressão é fácil trabalhar durante o almoço e respon-



der a e-mails às 23 horas. Mas quando tiramos um momento para respirar, avaliamos o que precisamos e procuramos pôr em prática o que necessitamos para estar bem e viver com qualidade, estamos a ser gentis connosco. Se não cuidarmos amorosamente de nós podemos causar danos colaterais, fazendo dos outros o alvo da raiva, frustração ou desilusão que realmente sentimos em relação a nós próprio(a)s. A gentileza connosco também vem de aceitarmos que erramos e somos imperfeita(o)s, uma experiência difícil nos dias de hoje, povoados pela premência da perfeição.

Ser bondoso também significa liderar, educar e amar com compaixão. Todos têm desafios e dores, por vezes muitos escondidos, socialmente invisíveis. Se soubesse que a sua colega de trabalho, que responde a uma pergunta ou a uma crítica com mau humor e más palavras, tinha recentemente tomado conhecimento de uma doença grave na sua família, não lhe daria algum desconto? Mais ainda, será que não lhe estenderia a mão, oferecendo apoio? Quando somos compassivos, estamos a reconhecer a nossa condição humana comum. A compaixão pode guiar-nos para atos de bondade. Por vezes a bondade é encontramos um tempo privado para perguntar se está tudo bem; outras vezes é oferecer-nos para tomar um chá, ou simplesmente ficar por perto em silêncio.

A mais pura forma de bondade pode não ter público e não oferecer créditos nem recompensas. A verdadeira amabilidade é motivada pelo cuidar, pelo servir (a si e aos outros). Alguns podem até dizer que é uma forma de fazer com que o destinatário se sinta endividado. Mas quando somos amáveis, mesmo que não exista nenhuma recompensa, a bondade atinge a sua plenitude. Só mais três coisas: a bondade aumenta com a prática; a bondade gera bondade; e a bondade é duradoira, pois fica tatuada em nós.

O maravilhamento pela bondade transforma a maneira como pensamos e sentimos. Dá proporção às coisas, e coloca-as no lugar certo, sem deixar engrandecer o que não merece esse estatuto. Maravilhados pelo altruísmo, sentimos o efeito no nosso corpo (até nos arrepiamos, sinal de que estamos preparados fisiologicamente para ser sensíveis ao belo, bom, ético) e calor no coração. E sonhamos que a vida pode ser melhor, porque já é bela. E procuramos mais perfeição porque ela é possível. E sentimos coragem para o caminho.





Assim, o maravilhamento pela bondade faz-nos humildes. Cura-nos. Torna-nos, talvez, mais puros. Por isso, pergunto: Como foi a experiência de maravilhamento pela bondade mais marcante que viveu, quando se encontrou com um vasto mistério, que transcendeu uma simples compreensão do mundo? Como e quando pode parar, uns minutos que seja, por dia, para observar (e, talvez, reencontrar, porque perdida) a capacidade de espanto perante a generosidade e solidariedade que, apesar de toda a complexidade e tragédia do mundo atual, ainda existe à sua volta? Por isso, convido a que faça uma coisa pequena e amável todos os dias por alguém – incluindo-se nessa lista. E pense, como desejo ser lembrado(a), nesta dimensão da amabilidade?

Depois destas ações e reflexões, preste atenção ao impacto que os atos de bondade terão e tiveram, em si, e nos outros. O maravilhamento pelo altruísmo está quase sempre por perto, e pode ser um caminho para curar dores, reganhar otimismo e mesmo superar traumas e perdas, que são parte da vida, merece o nosso profundo empenho.

Assim como se a vida nos desse pequenos toques de ombro, a dizer-nos: “olha para esta beleza! Olha para este mistério! Repensa as prioridades; lembra-te que há razões para esperança; sorri, nem que seja por um minuto. Nunca vais compreender tudo, e sempre vai haver espaço e razões para o mal; por isso, repara na vastidão. Mantém o espanto, a vontade de dádiva e a mais emocionada admiração, sempre. Aesop, o contador de histórias grego da Antiguidade, disse uma vez: “Nenhum ato de bondade, por menor que seja, será desperdiçado”.

### Referências e Leituras de apoio

AKNIN, L. B., Barrington-Leigh, C. P. , Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., ... Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635-652. <https://doi.org/10.1037/a0031578>.

BARTLETT, M. Y., & DeSTENO, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319-325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x>.

BARTZ, J. A., ZAKI, J., BOLGER, N., & OCHSNER, K. N. (2011). Social effects of oxytocin in humans: Context and person matter. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(7), 301-309. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.05.002>.

CIRELLI, L. K., WAN, S. J., & TRAINOR, L. J. (2014). Fourteenmonth-old infants use interpersonal synchrony as a cue to direct helpfulness. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 369(1658), 20130400 – 20130400. <https://doi.org/10.1098/rstb.2013.0400>.

DECETY, J., BARTAL, I. B., UZEFOVSKY, F., & KNAFO-NOAM, A. (2015). Empathy as a driver of prosocial behaviour: Highly conserved neurobehavioural mechanisms across species. *Philosophical Transactions of the Royal Society B, Biological Sciences*, 371(April), 20150077. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2015.0077>.

DECLERCK, C. H., BOONE, C., & KIYONARI, T. (2010). Oxytocin and cooperation under conditions of uncertainty: The modulating role of incentives and social information. *Hormones and Behavior*, 57(3), 368-374. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2010.01.006>.

FALK, A., & FISCHBACHER, U. (2006). A theory of reciprocity. *Games and Economic Behavior*, 54(2), 293-315. <https://doi.org/10.1016/j.geb.2005.03.001>.

HENRICH, J., & HENRICH, N. (2006). Culture, evolution and the puzzle of human cooperation. *Cognitive Systems Research*, 7(2-3), 220-245. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2005.11.010>.

JONES, K. S. (2006). Giving and Volunteering as Distinct Forms of Civic Engagement: The Role of Community Integration and Personal Resources in Formal Helping. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 35(2), 249-266. <https://doi.org/10.1177/0899764006287464>.

KELTNER, D. (2023). *Awe: The new science of everyday wonder and how it can transform your life*. New York: Penguin Press.

LYUBOMIRSKY, S., SHELDON, K. M., & SCHKADE, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>.

MA, Q., PEI, G., & JIN, J. (2015). What makes you generous? The influence of rural and urban rearing on social discounting in China. *PLoS ONE*, 10(7), 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133078>.

MARSH, A. A., STOYCOS, S. A., BRETHERL-HAURWITZ, K. M., ROBINSON, P., VanMeter, J. W., & Cardinale, E. M. (2014). Neural and cognitive characteristics of ex-

traordinary altruists. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(42), 15036-15041. <https://doi.org/10.1073/pnas.1408440111>.

OTTONI-WILHELM, M., ZHANG, Y., ESTELL, D. B., & PERDUE, N. H. (2017). Raising charitable children: the effects of verbal socialization and role-modeling on children's giving. *Journal of Population Economics*, 30(1), 189-224. <https://doi.org/10.1007/s00148-016-0604-1>.

POULIN, M. J., BROWN, S. L., DILLARD, A. J., & SMITH, D. M. (2013). Giving to others and the association between stress and mortality. *American Journal of Public Health*, 103(9), 1649-1655. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300876>.

RUDD, M., VOHS, K. D., & AAKER, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological Science*, 23(10), 1130– 6. <https://doi.org/10.1177/0956797612438731>.