

O PODER *dos* ESTRANHOS

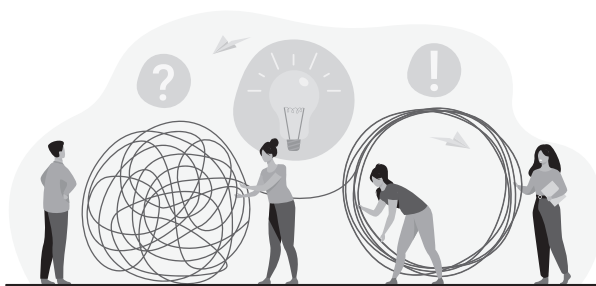
Os Benefícios das Interações em um Mundo de Desconfiança

Joe KEOHANE



ALTA BOOKS
EDITORA

Rio de Janeiro, 2022



SUMÁRIO

<i>Agradecimentos</i>	<i>xi</i>
<i>Nota sobre as Fontes</i>	<i>xv</i>
<i>Sobre o Autor</i>	<i>xvii</i>
<i>Prólogo: Estranhos em um Táxi</i>	<i>xix</i>

PARTE I: O QUE ACONTECE QUANDO FALAMOS COM ESTRANHOS?

<i>Capítulo 1: Estranhos em uma Sala de Aula</i>	<i>3</i>
<i>Capítulo 2: Uma Fonte Sempre Disponível de Felicidade que Quase Nunca Aproveitamos</i>	<i>11</i>
<i>Capítulo 3: Um Alô pela Porta do Olá</i>	<i>35</i>
<i>Capítulo 4: Humano Faz Amigo</i>	<i>43</i>
<i>Capítulo 5: Como Falar com Meia Dúzia de Estranhos de uma Só Vez</i>	<i>67</i>
<i>Capítulo 6: Falar com Estranhos: Edição Paleolítica</i>	<i>75</i>
<i>Capítulo 7: O Assassino e o Homem de Outra Dimensão</i>	<i>85</i>

<i>Capítulo 8: Como os Humanos Passaram a Contar com a Bondade de Estranhos</i>	95
<i>Capítulo 9: Como Ouvir Estranhos</i>	107
<i>Capítulo 10: O Deus dos Estranhos</i>	123

PARTE II: POR QUE NÃO FALAMOS COM ESTRANHOS?

<i>Capítulo 11: Estranhos na Cidade</i>	145
<i>Capítulo 12: Por que Temos Tanto Medo de Estranhos?</i>	163
<i>Capítulo 13: Como o Medo de Estranhos Pode Nos Tornar Amistosos</i>	175
<i>Capítulo 14: Como Procriar com Estranhos na Finlândia</i>	193

PARTE III: COMO FALAR COM ESTRANHOS

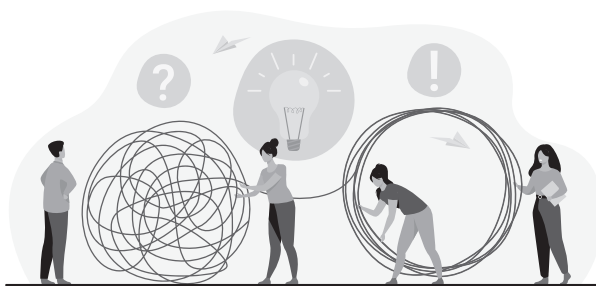
<i>Capítulo 15: Ok, Então Quando É Permitido Falar com Estranhos?</i>	211
<i>Capítulo 16: Como Falar com Estranhos</i>	221
<i>Capítulo 17: Falando com Estranhos em Campo</i>	237
<i>Capítulo 18: Conversando com Eles</i>	253
<i>Capítulo 19: Como Falar com Estranhos Hostis</i>	273
<i>Capítulo 20: Ao Encontrar um Estranho</i>	297
<i>Capítulo 21: Um Novo Renascimento Social</i>	303

<i>Índice</i>	319
---------------	-----

PARTE I

O que Acontece Quando Falamos com Estranhos?





Capítulo 1

Estranhos em uma Sala de Aula

Quando viajo até Londres para reaprender o que deveria ser uma habilidade humana rudimentar e risível, e as pessoas fazem com que eu me sinta desconfortável, é um sinal do que está por vir.

Nossa jornada começa em um dia ensolarado, em uma pequena sala de aula na Regent's University, em Londres. Estou sentado em uma cadeira, paralisado pelo jet lag, segurando minha terceira xícara de café. Há outras quatro pessoas ali. Por sorte, elas aparentam estar em um estado mental melhor que o meu. Viemos aqui para aprender a falar com estranhos. Nossa professora nessa empreitada é uma mulher de 29 anos, cheia de energia, chamada Georgie Nightingall. Georgie é fundadora da Trigger Conversations, uma “organização de conexão humana” com sede em Londres que promove eventos sociais que almejam facilitar conversas significativas entre estranhos. Georgie me foi indicada por uma psicóloga renomada que conheceremos em breve. Entrei em contato e, quando ela me disse que estava planejando um seminário imersivo de três dias sobre falar com estranhos, comprei uma passagem de avião. Pouco tempo depois, pousei em Londres, dormi algumas horas e cheguei bem cedinho a uma sala de aula, sendo mais café do que homem, mas pronto para aprender.

Georgie fundou a Trigger Conversations em 2016. Até esse momento, seu histórico foi eclético. Ela se formou em 2014, obtendo o bacharelado em filosofia e o mestrado em “emoções, credibilidade e dissimulação sob um prisma psicológico e linguístico”. Isso a fez se interessar por linguagem e conversação. Depois da universidade, ela tentou alguns empregos. Estagiou em uma startup, atuou como gerente de projetos e trabalhou por um tempo no Francis Crick Institute, um centro de pesquisas biomédicas mundialmente conhecido. “Esse foi meu último emprego de verdade”, diz Georgie. Depois disso, saiu para trabalhar por conta própria.

Ela sempre foi falante, embora a ideia de falar com estranhos a deixasse um pouco relutante, “em parte devido a uma certa ansiedade social com o fato de que não é normal falar com estranhos”, afirma ela. No entanto, também foi ficando entediada com as conversas que *costumava* ter com pessoas novas — interações usuais do tipo “Você trabalha com o quê?” e “Como foi seu dia?”, que nunca progridem. Ela queria contribuir introduzindo às pessoas a ideia de que essas conversas não precisam ser maçantes ou seguir fórmulas prontas. Podem ser empolgantes, informativas e exploratórias. Depois de fundar a Trigger Conversations, esboçou um curto manifesto, nestes moldes: “Somos aventureiros das conversas”, afirma. “Somos viajantes sem destino. Explorando o desconhecido, sem esperar nada. Cada um de nós é um professor, e todas as pessoas, oportunidades.”

Georgie, no fim das contas, estava explorando o desconhecido em um território particularmente traiçoeiro, em se tratando de conversas. Londres, em especial — e o Reino Unido, em geral —, é uma espécie de centro global de um movimento emergente em prol de diálogos com estranhos — em grande parte devido a um esforço nacional coordenado para combater a epidemia de solidão no país. Um estudo recente da Cruz Vermelha Britânica constatou que um quinto da população britânica declara se sentir só com frequência ou sempre. Em 2018, o Reino Unido nomeou seu primeiro “ministro da solidão”, um servidor público de alto escalão que orienta a política voltada para a reparação de vínculos sociais desgastados e para reforçar a coesão social.

Nos últimos anos, diversos grupos de base surgiram para tentar persuadir os britânicos a falar com estranhos em cafés, pubs ou no transporte co-

letivo. A iniciativa “Chatty Café” [Café Tagarela] — na qual pubs e cafés preparam mesas especialmente demarcadas, em que estranhos podem conversar — se espalhou para mais de novecentas localidades em todo o Reino Unido e além. Em 2019, o canal BBC lançou uma série chamada *Crossing Divides* [Superando Divergências], que almejava inspirar as pessoas a se conectarem apesar de diferenças sociais, culturais ou ideológicas. Isso incluía o dia do “chatty bus” [ônibus tagarela], durante o qual passageiros eram encorajados a conversar entre si, pois esse “pode ser o único momento em que somos expostos a outras pessoas fora dos casulos de nossa família, amigos e colegas”, afirma Emily Kasriel, a chefe de projetos especiais da BBC.

Isso, podemos dizer, vai de encontro ao modo como os ingleses, sobretudo os londrinos, costumam se comportar nos transportes coletivos.* E mesmo assim, apesar da flagrante violação de uma norma social consagrada pelo tempo,** o dia do chatty bus foi um sucesso. “É o melhor ônibus em que estive”, declarou uma mulher à BBC, confessando que comumente sofre com ansiedade social aguda. Alguns membros da população em geral expressaram ceticismo, ou até hostilidade, a essas iniciativas, acreditando que, na melhor das hipóteses, ainda não é possível responder se esses métodos são compatíveis com o temperamento londrino. Quando encontrei um amigo inglês para tomar uma cerveja em Londres e lhe contei que estava na cidade para aprender como falar com estranhos, ele respondeu: “Você sabe que nós somos os piores do mundo nisso, não sabe?”

* A frieza é uma parte tão característica da personalidade local que, quando um imigrante húngaro que vive na Grã-Bretanha chamado George Mikes redigiu uma série de guias entre os anos 1940 e 1970, instruindo outras pessoas sobre como ser britânico, seu conselho sobre falar com estranhos no transporte incluiu este conto macabro:

No fim dos anos 1950, um homem cometeu um assassinato nas Midlands. Mais tarde, perto da cena do crime, um homem coberto de sangue foi visto embarcando em um ônibus com cerca de cinquenta pessoas dentro. E, quando ele saltou, deixando uma poça de sangue no chão, nenhum passageiro se deu ao trabalho de indagar o que havia acontecido. Eram britânicos legítimos, cuidando das próprias vidas. Se outro homem estivesse carregando a cabeça decapitada de alguma vítima, isso não faria a menor diferença. O que você carrega é problema seu.

** Aqui, me sinto compelido a acrescentar que, de acordo com uma pesquisa de 2020, recomendada durante a crise de Covid-19 pelo respeitável órgão de pesquisas Absolut Vodka, 23% dos jovens britânicos dizem que sentem falta de conversar com estranhos.

No início, Georgie estava compreensivelmente nervosa com seu empreendimento — e não apenas devido à aversão local à ideia de conversar no metrô. Ela receava que não houvesse público para uma organização que tenta facilitar conversas com estranhos, e, ainda que houvesse, as pessoas teriam a experiência, mas não gostariam. Quando ela começou a realizar seus primeiros eventos de conversação, foi forçada a lutar contra os costumes e ansiedades que impediam as pessoas de falar. O que elas diriam? Por onde começariam? Como deveriam abordá-las? Segundo ela, o problema é que as “pessoas não sabem como ser. Pois quando dizemos ‘Venha a um evento de conversas reais com estranhos; não falaremos sobre trabalho; não falaremos sobre, sei lá, onde você mora’, a resposta é: ‘Então sobre *o quê* eu posso falar?’ Elas ficam subitamente perdidas sobre o que é adequado e o que não é”.

Georgie logo percebeu que o caminho para superar esse mal-estar inicial não era oferecer mais liberdade, mas menos. Ela reunia as pessoas em grupos de dois ou três, lhes dava cartões com perguntas específicas e estabelecia um limite de tempo. Dessa forma, toda a preparação necessária para iniciar uma conversa — encontrar alguém, começar a conversar e pensar em um assunto para falar — já estaria pronta. A possibilidade de rejeição seria nula, e não haveria receio algum quanto a não saber como finalizar a conversa. As pessoas podiam simplesmente partir para a interação e, quando o alarme soasse, encerrá-la sem culpa. “Isso é incrivelmente libertador”, diz ela.

Desde que fundou a Trigger Conversations, em 2016, Georgie promoveu mais de cem eventos e diversas sessões de treinamento — com estranhos, empresas, comunidades, universidades e conferências, tanto em Londres quanto ao redor do mundo. Em 2020, por exemplo, ela desenvolveu um projeto com a University College London para ajudar estudantes de graduação a aprimorarem suas habilidades de se conectar uns com os outros — algo com que, como veremos, eles têm dificuldades. Ela viu pessoas saírem dessas interações transformadas — mais confiantes, mais curiosas, mais otimistas a respeito do potencial de incorporar essas conversas em suas vidas com regularidade. “Tantas pessoas compareciam aos eventos e me diziam: ‘Como eu faço isso na vida real? Eu quero falar com estranhos,

mas não posso só me aproximar deles com um cartão de perguntas e falar: *Você pode me responder uma coisa?*”, conta ela.

Essa aparente demanda reprimida deu uma ideia à Georgie. Ela pensou em criar um curso que ensinasse às pessoas as habilidades para puxar conversa com estranhos no cotidiano. Começou frequentando seminários de autodesenvolvimento e lendo tudo o que encontrava que pudesse contribuir para que ela entendesse os componentes de algo que parecia tão simples como um papo com um estranho. “Como puxar papo e transformá-lo em uma conversa amigável rapidamente?”, pensou ela. “E como fazer as perguntas certas a fim de estabelecer afinidade, se aprofundar ou ser criativo e engraçado? Como ser autêntico? Quais são as crenças limitantes que se tem sobre si mesmo — ou sobre a outra pessoa — que estão interferindo em sua capacidade de correr riscos?”

Georgie descobriu que, para muitas pessoas, o mais difícil ao falar com estranhos é iniciar a conversa: aproximar-se de alguém, fazer com que se sintam seguros e, rapidamente, passar a ideia de que você não tem um objetivo específico, está apenas curioso ou sendo amigável. Ela descobriu também que pessoas mais velhas são muito mais propensas a iniciar uma conversa, por exemplo, ao passo que pessoas mais jovens precisam se sentir um pouco mais seguras. Ela percebeu que, se você responder à pergunta “Como vai você?” de forma honesta, cria um pequeno vínculo com um estranho e abre caminho para uma conversa, porque isso demonstra vulnerabilidade e curiosidade, além de encorajar as pessoas a responder à altura. Ela descobriu que, em todas as tentativas, a imensa maioria das pessoas, de fato, se engajou em uma conversa, e a maioria dessas interações foi substancial, e muitas foram “significativas”.

Enquanto ela seguia reunindo ideias e fazendo experimentos com técnicas diferentes, teve um insight mais claro sobre o valor potencial de falar com estranhos. Georgie se lembra de um participante que, em um de seus primeiros eventos, foi até ela para agradecer, dizendo: “Foi incrível. Eu nunca teria falado com aquela pessoa. E, quando fiz isso, descobri que na verdade temos muitas coisas em comum, e foi incrível me sentir tão conectado a alguém que é totalmente diferente de mim.”

Georgie afirma que agora se sente assim todos os dias. “Descobri que, assim que consigo perceber o que tenho em comum com outras pessoas, em qualquer forma específica, passo a gostar mais, a confiar mais nessas pessoas, e eu sinto que nós realmente fazemos parte de um mundo maior, e não vivemos em nossas próprias bolhas”, afirma ela. “E isso torna a vida muito mais frutífera, mais plena. Sinto menos irritação e raiva porque sei que todos, assim como eu, fazem parte deste mundo e têm uma história, e nossas experiências provavelmente não são tão diferentes assim.”

Ela passou a acreditar, também — e isso é importante —, que transformar o ato de falar com estranhos em uma prática recorrente pode oferecer mais que um lampejo de bons sentimentos sobre um indivíduo. Há alegria, profundidade e comunhão efetiva. Georgie acredita que, se isso for praticado com bastante amplitude, pode reparar uma sociedade em ruptura. “Não me refiro a apenas alguns aspectos isolados”, diz ela. “Estou falando de uma questão sistêmica. De um modo de vida diferente.”

Georgie está diante de nossa turma, radiante, engajada e articulada, e nos orienta sobre o que esperar dos próximos dias. Ela quer nos guiar “desde a inabilidade inconsciente à inabilidade consciente, então, à habilidade consciente e, por fim, à habilidade inconsciente”, afirma. Em outras palavras, somos inábeis agora e não sabemos por quê. Aprenderemos o que nos falta. Aprimoraremos essa habilidade. E, com sorte, nos tornaremos tão proficientes que isso nos será automático.

Circulamos pela sala e nos apresentamos. Eu digo que o principal motivo de minha presença é o livro que estou escrevendo, mas que a ideia para escrevê-lo surgiu depois de testemunhar o que falar com estranhos proporciona a meus pais, como isso é natural para eles e porque desejo melhorar minhas habilidades nessa área. Justine,* que está nos seus quarenta anos, diz que veio da Austrália para Londres. Em seu país, a cultura incentiva o diálogo com estranhos, e ela aprecia isso. Mas, quando chegou a Londres, todas as vezes em que tentou ser amistosa, as pessoas se dirigiam a ela com desconfiança. Ao falar um simples olá para um cara em um pub — não

* Os nomes foram alterados para preservar a privacidade dos demais alunos.

estava flertando, apenas sendo amigável —, obteve a resposta imediata de que ele tinha namorada. Essas reações corroeram sua confiança e a fizeram se retrair. Ela se pergunta se a razão de as pessoas não falarem com ela é “porque sou gorda”. Afirma que percebe que os assentos ao seu lado no metrô sempre são os últimos a serem ocupados. Ela trabalha em casa e, portanto, não tem muitas interações humanas. Justine deseja falar com estranhos, mas não sabe ao certo o que dizer.

Paula, outra aluna de vinte e tantos anos, alegre e bem-apeçoada, diz que trabalha muito e que seu emprego requer que passe uma grande parte do tempo sendo eficiente e comedida, o que pode acabar passando a impressão de uma ligeira frieza. Em suas poucas interações, acha que “as coisas que estou dizendo não são significativas, e, como eu estou no piloto automático, não compartilho meu verdadeiro eu”, diz. “Acho que isso impede que as pessoas se conectem comigo.” Paula conta que tem velhos amigos, que alegam não saber ao certo quem ela é. “Isso magoa demais”, acrescenta. Mesmo assim, ela tem receio de se abrir e as pessoas não se interessarem pelo que tem a dizer.

Nicky, outro aluno na faixa dos vinte a trinta anos, introspectivo e quieto, foi criado em uma fazenda e se mudou recentemente para os arredores de Londres. Ele nos conta que fica nervoso em conversas, e que tem dificuldades para se expressar como gostaria. Ele quer ser mais criativo, fazer perguntas melhores. Mais tarde, durante o almoço, ele me fala que pretende melhorar suas habilidades em conversar com estranhos “pois quero ser livre”. Nicky tem vontade de viajar e acredita que, com habilidades sociais melhoradas, será capaz de se adaptar a qualquer lugar — que aprender a falar com estranhos será a chave que lhe abrirá as portas do mundo. Nicky não será um estranho em parte alguma.

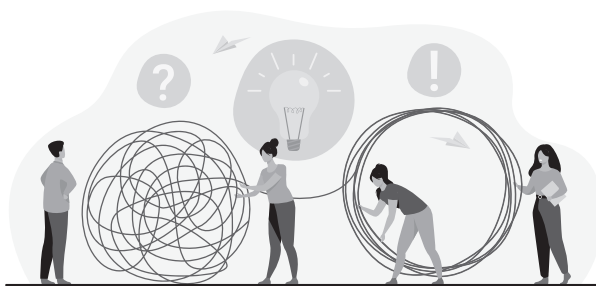
A quinta aluna, Margot, é a mais jovem. Vinte e poucos anos. Ela nos conta que simplesmente não está interessada em outras pessoas, mas que também quer ampliar os horizontes. Ela é desconfiada, relutante e calada, mas em contrapartida não tem freios ou tato algum quando precisa falar o que pensa. A jovem explica que isso não facilitou as coisas para ela no aspecto social. Quando nos pedem para imaginar um cenário e uma pes-

soa com quem desejamos nos conectar, e depois elaborarmos uma frase de abertura, eu sugiro “um garçom”.

“Por que alguém iria querer falar com um garçom?”, indaga ela.

Digo que o motivo é que sempre me chama a atenção como é desconfortável tratar a pessoa que lhes serve como um robô. Ela me responde: “Isso porque você é norte-americano.” Depois, durante um exercício particularmente intenso de conversação em que um dos interlocutores expressa sentimentos pessoais sem parar por vários minutos, e depois o parceiro comenta suas impressões a respeito da outra pessoa com base no que foi dito, Margot me diz que eu pareço ser muito estável, mas que a lembro de seu pai, e isso é reconfortante e assustador ao mesmo tempo. Eu não sei direito como responder.

Esse não será o único momento desconfortável que terei no curso. Nos dias seguintes, temos que participar de conversas muito pessoais uns com os outros. Olhar nos olhos dos interlocutores por um longo tempo. Monitorar intensamente como nos sentimos e como pensamos quando falamos com pessoas que não conhecemos. Tocar os braços uns dos outros para sinalizar que somos amigáveis. Meu desconforto não se limitava à turma, ao campus ou à cidade de Londres. Eu estava prestes a enfrentar uma boa dose desse desconforto. Embarquei na missão de aprimorar minhas habilidades de falar com estranhos, de me estabelecer como uma criatura muito mais social e, como se verificou, eu tinha muito a aprender.



Capítulo 2

Uma Fonte Sempre Disponível de Felicidade que Quase Nunca Aproveitamos

Descobrimos que falar com estranhos pode nos tornar mais felizes, mais saudáveis e menos solitários — mas que quase nunca fazemos isso, porque não temos certeza de que estranhos são completamente humanos.

Não posso convencê-lo do valor de uma *aula* de como falar com estranhos sem levá-lo primeiro a um breve tour pelo crescente conjunto de pesquisas em psicologia que demonstram o que acontece quando falamos com estranhos. Nos últimos quinze anos, pesquisadores descobriram que falar com estranhos pode nos tornar mais felizes, mais conectados aos lugares em que vivemos, mais perspicazes mentalmente, mais saudáveis e mais confiantes e otimistas. Neste capítulo, vamos conhecer alguns desses pesquisadores e analisar suas descobertas. Essa é a base de tudo que veremos durante nosso tempo juntos. Mas, primeiro, gostaria de apresentá-lo a alguém que vivenciou o que esses cientistas descobriram. O nome dela é Nic, ela é uma enfermeira de Las Vegas, e conversar com estranhos mudou sua vida.

Nic cresceu em uma cidadezinha praiana no condado de Santa Cruz, Califórnia, filha de um pai instável e uma mãe que vivenciou uma grande quantidade de traumas e transferiu muitos deles para a filha. Ela foi criada para ser uma criança medrosa. “Meu cérebro primitivo foi programado

para ter medo de todos, porque *todo mundo é mau e machucará você*”, conta Nic. “Eu achava que devia ter medo de tudo.”

E tinha. Nic passou a maior parte da infância evitando pessoas. “Dessa forma eu ficava a salvo”, diz ela. “Tinha meus bilhões de livros. Tinha meu cachorro, meus gatos e roedores aleatórios como animais de estimação. Eu não precisava de mais nada”, afirma. “Eu me sentia segura com aqueles que me conheciam melhor, os animais, e eles nunca me fariam mal.”

A adolescência de Nic foi difícil. Nascida em uma família de origem judaico-egípcia e escocesa, com cabelos volumosos e acne cística que a faziam se destacar na maioria das escolas em que estudou, repletas de crianças brancas como flocos de neve. “Eu sofri *muito* bullying”, diz ela. Mas havia um lado positivo em ser pária. Nic inevitavelmente acabou fazendo amizade com outras crianças que tinham aparências diferentes ou histórias de vida distintas. Se entrasse uma aluna nova negra ou latina, por exemplo, elas naturalmente andariam juntas. “E me lembro de conhecer uma garota da França que foi transferida para nossa escola fundamental, e claro que ela e eu nos tornamos melhores amigas, porque eu estava só e ela, também”, conta Nic. A amizade desabrochou a partir do sentimento de alienação de ambas.

Nic foi criada para temer estranhos — devido à sua mãe, claro, mas também por um país onde a frase “stranger danger” é praticamente tatuada nas testas das crianças ao nascerem. Mas, à medida que se conectava com esses estranhos em particular, descobria que eles não eram perigosos ou assustadores. Eram, na verdade, uma fonte de conforto e pertencimento para ela. Eles expandiam seu mundo. Ao fazer contato, sua vida ficou melhor. “Quando criança, conheci muitas pessoas incríveis dessa forma”, diz ela. “Isso provavelmente foi o que deu início a isso tudo: *Eu me sinto bem com estranhos, mas não deveria me sentir bem com estranhos.*”

Com “isso tudo”, ela se refere a algo que chama de Terapia Greyhound, uma prática que ela desenvolveu quando ficou mais velha, que a auxiliou a lidar com seu medo de estranhos e a garantir a si mesma um lugar no mundo. A raiz desse medo estava na infância. Sua família nunca viajou porque tinham medo. E, como frequentemente acontece, essa inércia acendeu na jovem Nic um desejo ardente *a la* Bruce Springsteen de *dar o fora da cidade*.

“Algo dentro de mim me fez perceber, durante a jornada, que eu queria ir embora”, diz ela. A experiência precoce conhecendo pessoas novas e incomuns lhe deu um gostinho de um mundo além do confinamento desumanizado e paranoico de sua infância, e despertou seu desejo de conhecer mais. Ela se lembra de ter pensado que *Deus criou uma Terra enorme, com uma cacetada de pessoas nela, eu tenho que conhecê-las.*

E foi o que ela fez. Aos dezessete anos, Nic teve a oportunidade de viajar para a Europa por dez dias com sua turma do ensino médio, e o que ela vivenciou a deixou em choque. “Pessoas aleatórias começaram a falar comigo”, diz ela. “Na Europa, quando eles percebem que você é norte-americano — minha nossa, conheci tantas pessoas assim.” Isso deu a Nic certa confiança. “Se as pessoas na Europa conversavam casualmente comigo, então talvez eu não seja uma pessoa tão ruim”, percebeu ela. “Talvez eu não morra se falar com *eles.*”

Aos dezoito anos, ela fez sua primeira viagem de carro sozinha. Dirigiu até Eureka, Califórnia, apenas porque gostou do nome. Hospedou-se uma noite sozinha em um hotel e voltou dirigindo para casa. Foi uma viagem curta, mas uma moedinha extra no cofrinho da autoconfiança. Ela fez mais viagens e começou a falar com mais pessoas. Por estar programada para temer e esperar o pior, ela ficava ansiosa com esses encontros, mas eles sempre foram bons. “Foi quando eu *realmente* comecei a tentar expandir meus horizontes e a falar com pessoas aleatoriamente”, diz ela. Esse foi o início da Terapia Greyhound. No sentido literal, significa falar com a pessoa no assento ao seu lado em um ônibus de viagem.* Mas Nic passou a aplicar o método para falar com estranhos em qualquer lugar — em um restaurante, em um ponto de ônibus, em uma mercearia —, bastava que houvesse estranhos.

Entretanto, a vida não ficou mais fácil. Ela se formou em enfermagem aos 21 anos, e alguns anos depois começou um relacionamento sério com um homem. Eles criaram afinidade a partir do amor em comum por dirigir e por carros — que Nic herdou do pai, um caminhoneiro. Era a única coisa que podia conversar com seu pai de uma forma segura. Ela casou com esse homem, mas ele acabou se mostrando instável e abusivo.

* N. da T.: Greyhound é uma das maiores empresas de ônibus de viagem dos Estados Unidos.

O casamento não durou um ano. Ela foi parar no hospital, cheia de curativos e um dente quebrado.

Nic conheceu outro homem, um nova-iorquino extravagante, e se mudou com ele para a cidade. “Ele era nova-iorquino de nascença, totalmente arrogante e o completo oposto de mim”, explica ela. O companheiro dela era um chef em uma universidade, o que lhe dava muito tempo livre, e ele também adorava viajar. Eles dirigiram até o Alasca, desceram ao México e voltaram a Nova York conversando com pessoas ao longo do caminho. O relacionamento durou quatro anos, mas a vida na cozinha tem seu preço. Ele começou a usar cocaína e a beber muito, e virou uma pessoa completamente diferente. Por já ter passado por isso, ela o deixou. Ele acabou sucumbindo aos seus vícios, mas a boa influência que exerceu sobre ela permaneceu.

Depois disso, Nic ficou sozinha por um tempo, vivendo em um apartamento em um lugar estranho. E estava se sentindo solitária, “o que é surpreendente, porque eu nunca pensei que me sentiria assim, já que sou introvertida”, revela. “Então, houve um período em que recorri à Terapia Greyhound. Fui atrás dessa interação humana apenas para afugentar a solidão.”

“E funcionou?”, pergunto.

“Ah, meu Deus, sim”, confirma Nic. “Eu voltava para casa com histórias incríveis — tudo bem, não tinha ninguém para eu contá-las, mas eu as vivi, eram minhas.” Isso também foi uma forma de “testar minha determinação, por assim dizer”, diz ela. “Quanto mais eu interagia com pessoas, mais confiante como adulta me tornava.”

Isso mudou sua vida. Atualmente, Nic é uma enfermeira de sucesso com um dom incrível de se conectar com seus pacientes, muito bem casada com um homem gentil e comunicativo e vive em Las Vegas, que, segundo ela, “é incrível”. Ela viaja tanto quanto antes e, quando está sozinha na estrada, ainda pratica a Terapia Greyhound. Observa a pessoa no assento ao lado do ônibus, alguém sentado sozinho a uma mesa ou no balcão de um bar. Se estiver de fones de ouvido ou passar uma sensação desinteressada, ela não aborda. Mas, se parecer receptivo, ela se apresenta: “Oi, sou a Nic”, e vê até onde a conversa vai. Ela não é inconsequente nem ingênua. Não

puxa assunto com um estranho em um beco escuro em uma cidade desconhecida. Como muitas filhas de pais caóticos, seu radar é aguçado; ela tem um dom de ler pessoas e situações e perceber o perigo. Mas as conversas tendem a correr bem e cada uma delas, portanto, “reforça que nem todo mundo me fará mal”.

“Passei alguns perrengues em minha vida”, declara Nic. Mas esses perrengues e os estranhos aos quais ela recorreu para passar por eles — para assegurar-lá de que há bondade no mundo e a possibilidade de pertencimento — a ensinaram algo inestimável, pontua: “Nunca subestime o poder de uma boa conexão, até a mais ínfima.”

Afinal — o que é esse poder? Para a psicologia, o tipo de comunicação a que Nic se refere é denominada “interações sociais mínimas”. A psicóloga canadense Gillian Sandstrom teve uma epifania similar sobre elas cerca de uma década atrás. Mas a dela envolvia uma carrocinha de cachorro-quente, e a levou a uma série de descobertas sobre o ato de conversar com estranhos, que consagraram Sandstrom, agora radicada na Universidade de Essex, a nordeste de Londres, como uma estrela acadêmica em ascensão nas ciências sociais.

Sandstrom, de 48 anos, foi criada no Canadá por pessoas extrovertidas, ambos professores. “Meu pai é rei em falar com estranhos” afirma. “Ele não consegue se controlar, tem que falar com todo mundo.” Sua mãe também fala com estranhos, embora tenha a tendência de abordar pessoas — adultos e crianças — que pareçam sozinhas ou deixadas de lado, a fim de incluí-las. Um dia, Sandstrom, que sempre se considerou introvertida, percebeu que sempre olhava para baixo ao andar pela rua. Se ela fizesse contato visual com alguém, imediatamente olhava de novo para a calçada.

“Pensei: *Ora, isso é uma tolice*”, diz Sandstrom. Então, ela começou a olhar para a frente e a manter contato visual com as pessoas. “Foi meu primeiro passo para falar com estranhos”, complementa. “Eu estava apenas tentando acabar com aquele hábito esquisito.” À medida que olhava para a frente, Sandstrom descobriu que fazer contato visual *não era* esquisito, e além disso a fazia se sentir muito bem, e os pedestres que passavam por ela

também não pareciam desgostar, mesmo que fosse algo incomum. Houve duas ocasiões em que pessoas no metrô de Toronto comentaram que ela provavelmente não era da cidade. Quando ela perguntou o motivo, eles responderam que era o fato de ela olhar realmente para as pessoas. “Pensei: *Ah, meu Deus, que triste!* Eu não havia percebido que as pessoas olhavam apenas para o teto ou para o chão, e não umas para as outras”, afirma.

Após pouco tempo, Sandstrom não estava apenas olhando para estranhos, mas falando com eles. Ela ficou surpresa em como isso era fácil e divertido. “Pensei: *Ah, por isso que meu pai fala com eles!*” Ela se lembra de uma conversa no metrô. Uma mulher estava segurando uma caixa de cupcakes muito bem confeitados e Sandstrom lhe perguntou sobre os doces. E começaram a conversar. “Eu não sei como a conversa chegou nesse ponto, mas ela me contou que humanos podem montar em avestruzes”, diz. E foi isso. “Eu estava *convencida*. Foi simplesmente uma conversa maravilhosa. Eu queria fazer isso de novo e comecei a falar com estranhos com mais frequência.” Com essa epifania, sua futura trajetória como pesquisadora começou a despontar no horizonte.

A epifania seguinte veio em 2007, quando Sandstrom estava cursando mestrado na Ryerson University. A pós-graduação era difícil, e Sandstrom frequentemente se sentia uma impostora — o que não é um sintoma incomum na vida acadêmica ou, para ser honesto, na vida — e ela tinha tempo de sobra no trajeto para refletir sobre sua aparente inaptidão. Seu laboratório ficava em um prédio, e a pessoa que a orientava ficava em outro, e a caminhada entre eles era longa. Todos os dias, enquanto fazia essa trilha, Sandstrom passava por uma mulher vendendo cachorros-quentes em uma carrocinha. Um dia, ela sorriu e acenou para a mulher, que retribuiu o gesto. Sandstrom sentiu uma leve centelha. Depois disso, o gesto se tornou parte da rotina. “Todas as vezes que passava ali, olhava para ela para tentar fazer aquela pequena conexão”, diz. “E percebi que, quando a via, e quando ela me reconhecia, eu me sentia bem. O sentimento era: *É, aqui é o meu lugar.*” Ela ri com o disparate do próprio comentário. “Senti que aqui era meu lugar porque a moça do cachorro-quente sabia quem eu era.”

Sandstrom começou a observar o que estava acontecendo: por que essas conexões eram tão boas. Ela e sua orientadora de doutorado na