

O LADO BOM

Por que os Otimistas Têm o
Poder de Mudar o Mundo

SUMIT PAUL-CHOUDHURY

Amostra

O LADO BOM

**Por que os Otimistas Têm o
Poder de Mudar o Mundo**

SUMIT PAUL-CHOUDHURY



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2025

O Lado Bom

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Copyright © 2025 SUMIT PAUL-CHOUDHURY.

ISBN: 978-85-508-2668-4.

Alta Books é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

Translated from original The Bright Side. Copyright © 2025 by Sumit Paul-Choudhury. ISBN 9781838859220. Published in compliance with Brazilian law and the Universal Copyright Convention. Brazilian Portuguese language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

P324L
1.ed. Paul-Choudhury, Sumit
O lado bom : por que otimistas têm o poder de transformar o mundo / Sumit Paul-Choudhury ; tradução Christiano Sensi. – 1.ed. – Rio de Janeiro : Alta Books, 2025.
304 p. ; 16 x 23 cm.

Título original: The Bright side.
ISBN 978-85-508-2668-4

1. Ciência - História. 2. Filosofia.
3. Futuro (Perspectivas). 4. Mudanças climáticas. 5. Tecnologia. I. Sensi, Christiano. II. Título.

04-2025/180 CDD 300

Índice para catálogo sistemático:
1. Ciências : Filosofia : Aspectos sociais 300
Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo..

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Vendas Governamentais: Cristiane Mutûs

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtora Editorial: Viviane Corrêa

Tradução: Christiano Sensi

Copidesque: Leandro Menegaz

Revisão: Evelyn Diniz

Diagramação: Diego Santos

*Aos meus pais, que me deram o melhor de
todos os mundos possíveis – e aos meus filhos,
a quem eu devo o melhor de todos os futuros
possíveis.*

Amostra

Sumário

A Questão do Otimismo	8
Parte 1. Otimismo Interior: Ilusões Positivas	23
Capítulo 1. Símios Otimistas	24
Capítulo 2. Profetas da Perdição	51
Capítulo 3. Nossos Melhores Eus Possíveis	79
Parte 2. Otimismo Exterior: Mundos Possíveis	107
Capítulo 4. O Problema do Mal	108
Capítulo 5. Os Acidentes da História	132
Capítulo 6. O Futuro Enevoadado	155
Parte 3. Otimismo no Mundo: Potenciais Futuros	191
Capítulo 7. Domando os Panglossianos	192
Capítulo 8. Progredir	222
Capítulo 9. Escrevendo o Amanhã	249
O Melhor de Todos os Universos Possíveis	278
Agradecimentos	294
Índice	296

PRÓLOGO:

A Questão do Otimismo

Por que ser otimista?

Eu me tornei otimista na noite em que minha esposa morreu.

As pessoas reagiram de formas diferentes ao diagnóstico: um câncer de ovário agressivo, de rápida disseminação, descoberto após o aborto espontâneo que encerrou nossa primeira e única gravidez. Alguns entendiam que o futuro dela provavelmente seria sombrio e curto; essas pessoas em sua maioria permaneceram em silêncio ou se afastaram. Mas muitos professaram acreditar que as coisas de alguma forma dariam certo — fosse por superstição, ou por um desejo de passar tranquilidade, mas muitos o fizeram simplesmente porque não conseguiam pensar em outra maneira de reagir.

Kathryn, por sua vez, insistia que aqueles ao seu redor — sua família, seus amigos, seus colegas e seus médicos — expressassem apenas esperança. Naturalmente, isso se aplicava a mim mais do que a qualquer um, mas tive que me esforçar para saber como lidar com seus desejos. Por um lado, sempre fui inclinado a olhar para o lado positivo das coisas, e uma parte de mim acreditava que tudo daria certo. Por outro, eu era um sujeito racional, de mentalidade empírica. Li os relatórios médicos e a literatura científica, e percebi que suas chances de sobreviver mais do que dois anos eram muito pequenas. Mas, como não era eu a pessoa que estava com a doença terminal, concluí que deveria ficar de boca fechada e dar à minha esposa o apoio da forma que ela havia escolhido, enquanto esperava por um milagre estatístico contra todas as possibilidades.

Nenhum milagre aconteceu. O câncer de Kathryn ultrapassou as defesas de seu corpo em menos de um ano; ela teve uma morte direta e rápida, sem graciosidade alguma.

Quando chegou o tempo de reconstruir minha própria vida, o conselho que recebia, repetidamente, era “viver um dia de cada vez”. Sem pla-

nos de longo prazo, sem mudanças significativas de vida. Eu achava isso insatisfatório. Embora claramente houvesse algumas decisões que seriam imprudentes de serem tomadas enquanto ainda seguia curvado pelo luto, eu não queria passar mais tempo no limbo do que já havia passado. E algo que ajudou foi que Kathryn havia me dito, de forma inequívoca, que eu não deveria perder meu rumo quando ela partisse — por mais difícil que fosse, ela queria que eu continuasse seguindo em frente.

Grande parte das pessoas, na maioria das vezes, trilha o caminho de menor resistência. Eu certamente tinha um: embora não gostasse particularmente de onde morava ou do que fazia para viver, era suficientemente confortável. Mas depois que Kathryn morreu, minha casa não era mais minha casa, e meu futuro não era mais meu futuro. É claro que não recomendo o luto como uma forma de acionar o botão de reinicialização, mas o processo me deu a oportunidade e a motivação para que eu repensasse minha vida do zero. O luto me forçou a considerar todas as maneiras possíveis de reconstruí-la. Pelo menos eu ainda *tinha* possibilidades para explorar.

Comecei a experimentar diferentes vidas para sentir como eram: a vida de eremita rural, de homem urbano, de nômade perpétuo. Apesar da pessoa urbana que fui ao longo da vida, passei bastante tempo vagando por áreas selvagens e florestas. Sem ter motivos para ficar em casa, passei dias em galerias e noites em casas de shows, buscando momentos de fuga que raramente vieram. Eu havia viajado o máximo que podia com frequência, mas comecei a riscar destinos da minha lista de desejos com muita rapidez. E comecei dois blogs diários, um para amigos e outro para o mundo, para escrever sobre meu possível futuro: lutos, imaginações e começos.

Alguns meses depois, uma amiga bem-intencionada perguntou se eu ainda estava tomando remédios. Nunca havia me ocorrido tomar nenhum. O mesmo ocorreu com a terapia: delicadamente me sugeriram que fizesse, mas delicadamente me afastei da ideia novamente. Encontrei um grupo de apoio para jovens viúvos, mas nunca fui o tipo de pessoa que se juntaria a um clube que me aceitasse. Muitos na minha posição relembravam aniversários, datas especiais, férias passadas; depois do primeiro

ano, tomei a difícil decisão de parar de relembrar datas. Eu não queria que o resto da minha vida seguisse uma agenda que já havia ficado para trás.

Gradualmente fui percebendo que minha abordagem não era muito comum. Eu me perguntava se estava em negação. Ou se talvez eu fosse apenas um bruto, sem sentimentos. Mas não sentia que qualquer dessas opções fosse verdadeira: eu não estava de forma alguma feliz, ou normal, durante meu período de luto, mas simplesmente nunca duvidei, mesmo nos meus dias mais sombrios, que tempos melhores estavam por vir — se eu batalhasse para alcançá-los. Sem pensar realmente sobre isso de início, e de forma mais deliberada depois, passei a cultivar a ideia de que o futuro seria bom. Por fim, percebi que havia escolhido me identificar como um otimista.

Isso era um tanto desconcertante. Como cientista graduado e trabalhando como jornalista, eu era supostamente um pensador crítico e endurecido, comprometido com evidências sólidas e discussões racionais. Embora soubesse que tendia a esperar o melhor da vida, e de já haverem me dito que eu o fazia, eu presumia que agia assim porque, na verdade, eu realmente *tinha* levado uma vida bem confortável. Porém, depois dos eventos do ano anterior, *ainda* ter esse tipo de expectativa era algo que parecia dizer que eu havia cedido à irracionalidade: o lado de mim que *acreditava* estava vencendo o lado que usava a razão.

A impressão que eu tinha do otimismo era que não passava de uma crença, e que dar qualquer importância a isso era algo fundamentalmente tolo e potencialmente irresponsável. Chamar a si mesmo de otimista parecia equivaler a admitir que você simplesmente não queria pensar muito sobre o futuro e seus desafios. Mas, ao mesmo tempo, qual era a alternativa? A defesa costumeira do pessimismo é que um pessimista nunca se decepciona, e só pode ser surpreendido por algo positivo. Isso parecia uma postura desnecessariamente defensiva, quase covarde. E o “realismo” muito professado parecia para mim algo como ficar em cima do muro, uma desculpa cínica para a pessoa evitar se envolver com a possibilidade de que o mundo poderia ser melhor do que é hoje.

Eu não conseguia ver como essas duas visões de mundo o impulsionariam para viver a vida. Por que você se daria ao trabalho de levantar pela manhã?

Quando comecei a pensar a respeito disso, o otimismo parecia a única postura que valia a pena de ser adotada. Esperar mais da vida pelo menos abria a possibilidade para o sujeito *tirar* mais proveito dela, ou assim parecia. Mas se eu optasse por me tornar otimista — e parecia que eu tinha poucas opções — então gostaria de praticar um tipo de otimismo para o qual pudesse articular uma defesa melhor do que apenas manter uma crença. Eu desejava encontrar uma maneira de ser otimista que pudesse realmente ajudar a tornar o mundo melhor, em vez de simplesmente assumir que, de alguma forma, o mundo assim seria.

Então comecei a investigar que forma essa versão pragmática e bem fundamentada de otimismo poderia de verdade assumir. E o que aprendi foi que o otimismo, apesar das minhas suposições anteriores, não é necessariamente um subproduto da ingenuidade. Não é uma indulgência que só aproveitamos nos tempos bons. É um recurso do qual podemos fazer uso quando as coisas ficam difíceis — e, assim, ele pode fazer a diferença entre a vida e a morte.

BURROS E LEÕES

“Era uma sensação terrível sentir o convés se quebrando sob nossos pés, enquanto as grandes vigas se dobravam e estalavam com um barulho como uma salva de tiros”, Ernest Shackleton disse. Depois de mais de nove meses preso no gelo da Antártida, a embarcação principal de sua expedição, o *Endurance*, finalmente havia sucumbido. E assim, em 27 de outubro de 1915, o grande explorador anglo-irlandês relutantemente ordenou que sua tripulação abandonasse o navio — presos no que talvez seja o local mais hostil do planeta.

Com o objetivo de fazer a primeira travessia terrestre do continente congelado do sul, a Expedição Transantártica Imperial de Shackleton havia partido mais de um ano antes. Mas, primeiro, ela teve que atravessar o remoto Mar de Weddell, uma área extraordinariamente difícil de se navegar. O avanço pelo gelo foi lento, e eles pararam totalmente em janeiro de 1915, o que forçou Shackleton e seus homens a sobreviver ao inverno

extremamente frio e permanentemente escuro do antártico — condições que ainda hoje seriam extremamente desafiadoras.

Depois que o *Endurance* afundou, Shackleton e seus homens tiveram que se virar com o equipamento e as provisões que haviam colocado em seus três botes salva-vidas. Para além disso, tiveram que viver de sua espartezza e dos escassos recursos que o terreno fornecia (em uma ocasião, eles mataram uma agressiva foca-leopardo; no estômago do animal havia peixes ainda não digeridos que proporcionaram uma muito bem-vinda refeição “fresca”). Eles não tinham como se comunicar com o mundo, e, essencialmente, não tinham qualquer esperança de que alguém viesse resgatá-los. Ainda assim, dez meses depois, sob a liderança de Shackleton, seus homens chegaram de volta em segurança.¹

Como Shackleton e sua tripulação conseguiram sobreviver diante de contrariedades tão incríveis? A resposta prática é que eles passaram mais de cinco meses acampados no gelo, depois partiram nos botes salva-vidas para a Ilha Elefante, que era terra firme, mas tinha poucos recursos a oferecer. De lá, Shackleton pegou um dos barcos e liderou uma tripulação reduzida por uma jornada de duas semanas e 800 milhas por mares revoltos até a Geórgia do Sul. Em 20 de maio de 1916, ele finalmente chegou a uma estação baleeira na costa norte da ilha, onde prontamente conseguiu um navio emprestado para montar uma missão de resgate. Essa e três outras tentativas de salvamento foram frustradas pelo gelo intransponível. Mas em agosto, ele finalmente resgatou os vinte e dois homens que ainda esperavam na Ilha Elefante.

Por trás desse pragmatismo estava a persistência. Como inúmeros textos sobre liderança apontam, essa incrível ousadia nunca teria sido possível se Shackleton e sua tripulação não compartilhassem um vínculo e força de propósito: muitas expedições anteriores chegaram a fins terríveis quando os membros de sua equipe se desentendiam ao se depararem com dificuldades. Tudo o que Shackleton alcançou, ele conquistou com aque-

1. Todos os homens no *Endurance* sobreviveram, mas o grupo receptor, que estava do outro lado da Antártida se saiu mal: sem saber das dificuldades de Shackleton, eles fizeram esforços extraordinários, mas, no fim, inúteis, para deixar estoques de suprimentos para a travessia. Vários homens morreram no processo.

les que levou consigo, e por causa deles — 27 homens escolhidos entre mais de 5.000 candidatos. O que ele procurou neles?

A história comumente contada diz que ele recrutou aventureiros com um anúncio no *The Times*, que dizia: “Procura-se homens para jornada arriscada. Salários baixos, frio intenso, longas horas de escuridão total. Retorno seguro duvidoso. Honra e reconhecimento em caso de sucesso”. Mas não há registro de que tal anúncio tenha sequer sido publicado. E, na verdade, Shackleton não estava procurando caras durões. Seus critérios podiam parecer quixotescos, e incluíam de tudo, desde aparência física até senso de humor, mas ele disse: “a qualidade que mais procuro é o otimismo: especialmente otimismo diante de reveses e aparentes derrotas. Otimismo é a verdadeira coragem moral”.

O que Shackleton quis dizer com otimismo? Certamente não era fé cega de que as coisas se resolveriam por si. Shackleton era conhecido por avaliar cuidadosamente suas opções a cada passo: seus homens o chamavam de “Velho Cauteloso”. Em uma viagem anterior, a Expedição Nimrod, de 1908 a 1909, ele acabou dando meia-volta quando estava a menos de cem milhas do Polo Sul, após concluir que seu grupo não conseguiria fazer a viagem de regresso. Ele escreveu para sua esposa: “eu pensei, querida, que você preferiria ter um burro vivo do que um leão morto”.

A cada estágio da problemática Expedição Transantártica Imperial, Shackleton lembrava a seus homens que, enquanto estivessem vivos, eles tinham escolhas a fazer e opções a explorar, inspirando sua tripulação castigada pelo tempo, desnutrida e profundamente isolada a manter a fé. Ele também precisava que eles compartilhassem desse espírito para afastar disputas potencialmente fatais, o que foi especialmente importante para aqueles que ficaram na Ilha Elefante, sob a liderança de seu segundo comandante, Frank Wild. “O otimismo animador dele nunca falhou, mesmo quando a comida estava muito escassa e a perspectiva de ajuda era remota”, Shackleton escreveu. “Acho que, sem dúvida, todo o grupo que ficou preso na Ilha Elefante deve suas vidas a ele. Os demônios da depressão não conseguiriam fincar seus pés ali enquanto ele estivesse por perto”.

Poucos de nós terão a coragem testada como Shackleton e sua equipe. Porém, mais cedo ou mais tarde, todos temos nossos momentos de acertos de contas com a vida e a morte, ou outras adversidades que nos fazem reavaliar o mundo e questionar o futuro. É nesses momentos que ser otimista pode ser mais difícil, mas também pode ser mais valioso. O valor do otimismo também é evidente quando se trata de desafios mais mundanos: um encontro romântico, uma entrevista de emprego, uma partida esportiva. Se estivermos desanimados com alguma situação, existirá a possibilidade de que alguém nos diga para ver o lado positivo, e haverá chance de que nos sintamos melhor se assim fizermos. E podemos muito bem encontrar uma solução para o nosso problema quando nosso ânimo melhorar, se houver uma solução a ser encontrada.

Longe de nos levar a aguardar passivamente nossos destinos, o otimismo pode nos ajudar a explorar ativamente nossas limitações — e transcendê-las.

NO INTERIOR E NO EXTERIOR

“Antes, tudo que eu conhecia era apenas escuridão e paralisia. Agora, eu conheço a esperança e a alegria”, escreveu Helen Keller em seu ensaio de 1903 intitulado *Otimismo*, vinte e um anos após a doença infantil que destruiu sua visão e sua audição. “Minha vida não tinha passado nem futuro; a morte, diria o pessimista, era ‘uma consumação devotamente desejada.’ Mas uma pequena palavra, vinda dos dedos de outra pessoa, caiu em minha mão que se agarrava ao vazio, e meu coração saltou para o êxtase de viver”.

Os dedos eram de Anne Sullivan, a professora de Keller; e conforme gerações inteiras seguintes aprenderam, a ‘pequena palavra’ que elas soletraram era ‘água’, que estava simultaneamente correndo pela a outra mão de Keller. Sullivan havia trabalhado anteriormente com Samuel Gridley Howe, o médico que havia sido pioneiro ao desenvolver a técnica de escrita com os dedos duas décadas antes com Laura Bridgman, outra jovem surda e cega. A mãe de Keller havia lido o relato tocante de Charles Dic-

kens sobre seu sucesso e procurou ajuda para sua própria filha frustrada, que tinha na época sete anos.

Em seu ensaio, Keller sugere que Howe “encontrou seu caminho até a alma de Laura Bridgman porque já começou com a crença de que poderia alcançá-la. Juristas ingleses disseram que os surdocegos eram idiotas aos olhos da lei. Veja o que o otimista faz. Ele converte um axioma legal enrijecido; ele olha por trás do barro bruto e impassível e vê uma alma humana em cativeiro e, calma e decididamente, põe-se a libertá-la”. Keller, assim libertada, tornou-se autora, palestrante e ativista — realizações tão extraordinárias que muitos acreditavam, por meio de um elogio indireto, que ela devia estar fingindo sua condição.²

O poder do otimismo se tornou um tema recorrente na obra de Keller. Seus elogios a ele não pararam no que ela chamou de “Otimismo Interior”, a convicção interna e pessoal de que tempos melhores estão por vir. Keller escreveu na segunda parte de seu ensaio de 1903, que esse “fato dentro do meu próprio coração” era espelhado pelo “Otimismo Exterior”, a crença de que a condição do mundo vinha melhorando constantemente — materialmente, socialmente e espiritualmente. Ela sugere que esse progresso constante é evidente na “literatura, filosofia, religião e história”.

A terceira parte de seu ensaio, *A Prática do Otimismo*, começa observando que “o teste de todas as crenças é seu efeito prático na vida”. Keller sugere que o otimismo “empurra e o mundo para a frente, e o pessimismo o retarda”. O pessimismo para uma nação, assim como para um indivíduo, “mata o instinto que impele os homens a lutar contra a pobreza, a ignorância e o crime, e seca todas as fontes de alegria do mundo”. O otimismo, por outro lado, é “a fé que leva à realização”. Sem ele, nada pode ser melhorado.

A descrição de Keller sobre o poder, os efeitos e a prática do otimismo ainda ressoa nos dias de hoje. O deus dela não promete um mundo melhor por decreto; em vez disso, os pensamentos alegres que ele inspira devem levar a ações práticas. Os Estados Unidos dela podem ser a melhor

2. Esse ceticismo perdura: nos últimos anos, o “negacionismo contra Helen Keller” circulou entre os TikTokers, que não acreditam que aquilo que ouvem na escola seja uma história verdadeira.