

# Seja você mesmo. Sério? Mas qual dos eus?

Por Fernando Barrichelo

O SETH GODIN publicou um post provocativo:

## Seja você mesmo. Sério? Qual dos eus?

- O “eu” que tinha dois anos e mal tinha saído das fraldas?
- O “eu” que gritava no meio da torcida num jogo importante?
- O “eu” depois de uma noite longa demais?

**Que tal isso: torne-se o “você” do qual você teria orgulho.** Conviva com pessoas e ideias que te ajudem a virar esse “você”. Aja como esse “você” sempre que puder.

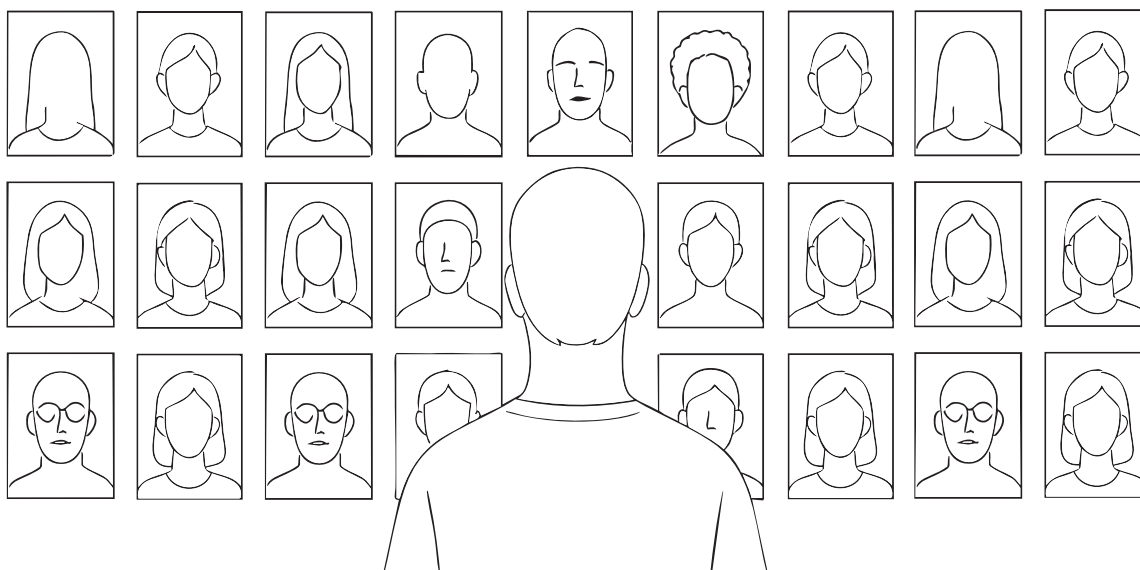
[\(https://seths.blog/2025/03/be-yourself/\)](https://seths.blog/2025/03/be-yourself/)

Isso me lembrou de quatro artigos e vídeos filosóficos sobre "os múltiplos eus" versus "o verdadeiro eu". Confira:

- 1 O artigo **“Eu, Meu Futuro e Eu”** mostra como conversar com sua versão de 80 anos pode ser estranho — e revelador. A jornalista Han-

na Rosin esperava encontrar melancolia e encontrou otimismo demais. O desconforto virou uma baita reflexão: se o futuro é uma construção, por que não moldá-lo com mais intenção agora?

- 2 O artigo **“O Eu Hoje e o Eu Futuro”**, inspirado por Thomas Schelling, mostra que somos vários eus ao longo do tempo — e eles nem sempre concordam. O “eu” das 17h quer parar de fumar. O das 22h quer só mais um trago. A solução? Criar estratégias contra si mesmo, como se fosse um adversário.
- 3 O vídeo **“Não Escute Seu Verdadeiro Eu”**, de Luiz Hanns, desfaz a ideia de um “eu” puro e autêntico que basta seguir. O desejo cru, mesmo sendo real, precisa ser mediado. A maturidade está em construir um eu que saiba equilibrar impulso e contexto. O tal “verdadeiro eu” é só ficção útil — e perigoso.



## Se o futuro é tão moldável, por que não começar agora a cuidar melhor da pessoa que você vai se tornar?

- 4 O vídeo “**A Invenção do Eu**”, com Andrei Martins sobre Pascal, vai mais fundo: talvez o “eu” nem exista. O que chamamos de identidade pode ser só uma máscara — criada por desejo de ser amado e mantida pelo medo de sermos descobertos. Conhecer-se, nesse sentido, é uma tarefa tão radical quanto dolorosa.

Seja você mesmo? Pode ser. Mas talvez valha mais perguntar: **quem exatamente é esse “você”?** Uma versão passada? Um impulso presente? Uma construção social? Ou um projeto em andamento? Essa pergunta abre espaço para ideias desconcertantes sobre o que significa ser. Leia dois artigos e assista os dois vídeos que exploram essa dança interna entre os múltiplos eus.

---

### **ARTIGO 1: EU, MEU FUTURO E EU | Hanna Rosin** **Conversei com minha versão de 80 anos**

Neste episódio do Radio Atlantic, Hanna Rosin relata sua experiência com o **projeto Future You**, do MIT, em que teve uma conversa com sua versão de 80 anos. O sistema, baseado em um questionário pessoal e em uma foto envelhecida, cria um avatar textual de você no futuro. Hanna esperava encontrar uma mulher com arrependimentos e melancolia, mas foi surpreendida por uma **versão excessivamente otimista**, cheia de conselhos motivacionais. Esse contraste com sua personalidade atual causou estranhamento: ela se viu confrontada com a **possibilidade de se tornar uma pessoa muito diferente do que é hoje** — ou, talvez, al-

guém que sempre esteve ali em potencial.

Ela conversa com os criadores do projeto, Pattie Maes e Pat Pataranutaporn, que explicam o conceito de continuidade do **eu futuro** — a ideia de que, quanto mais você se identifica com sua versão futura, **mais tende a cuidar dela**, tomando decisões melhores no presente. Segundo eles, muitas pessoas veem seu futuro como um estranho, o que dificulta ações de longo prazo. Estudos mostram que há uma desconexão real, inclusive cerebral, entre o **eu presente** e o **eu do futuro**. O projeto visa justamente encurtar essa distância, permitindo que as pessoas sintam empatia por si mesmas.

Com o tempo, Hanna começa a perceber que o confronto com sua versão futura, mesmo que artificial e forçada, gera um tipo de reflexão difícil de ignorar. Quando ouve de si mesma conselhos sobre saúde, depressão e morte, percebe que há valor em encarar o próprio futuro com mais atenção — mesmo que ele venha com uma voz calma demais e otimismo em excesso. A experiência deixa a pergunta: se o futuro é tão moldável, **por que não começar agora a cuidar melhor da pessoa que você vai se tornar?**

[\(https://www.theatlantic.com/podcasts/archive/2025/01/future-self/681157/\)](https://www.theatlantic.com/podcasts/archive/2025/01/future-self/681157/)

---

### **ARTIGO 2: O "EU HOJE" E O "EU FUTURO" | Thomas Schelling**

#### **Como lidar com os lapsos da irracionalidade**

Antecipar ações não é apenas prever o que os outros farão — é também antecipar o que eu mesmo posso fazer no futuro. O “**eu de agora**” pode estar comprometido, focado e racional,

## Diante da impossibilidade de localizar um eu essencial, o ser humano passa a vincular sua identidade às qualidades que possui

mas o “eu de depois” pode ser vulnerável, impulsivo e disposto a quebrar promessas. Ao encontrar um maço de cigarros esquecido por um amigo, o ex-fumante resistiu à tentação por alguns minutos, até que o “eu de depois”, já relaxado diante da televisão, começou a se inclinar a fumar. Foi então que o “eu de agora” agiu com força: destruiu os cigarros para impedir uma recaída que ele mesmo sabia que poderia acontecer.

Esse gesto revela o conflito entre versões de si mesmo ao longo do tempo. O “eu presente” tomou uma decisão para proteger o “eu futuro” de sua própria fraqueza, assim como faria ao proteger outra pessoa. Jogar fora os cigarros foi uma forma de colocar limites no próprio comportamento, tratando o “eu que virá” como alguém de fora, que precisa ser guiado, vigiado e até impedido. Assim como se controla um adversário, **é possível traçar estratégias para conter a si mesmo**, especialmente quando se sabe que as vontades mudam e nem sempre são confiáveis.

Essa mudança de preferência entre o agora e o depois é real e comum. Às 17h, o desejo é não fumar às 22h. Mas às 22h, o desejo muda. A teoria racional não explica com clareza essa virada interna, mas reconhecer sua existência é essencial para pensar com estratégia. Nomesar isso de lapso, fraqueza ou simples mudança não importa: **o que importa é que o eu presente deve se preparar contra o eu futuro**, criando barreiras, limites ou compromissos que evitem decisões que serão motivo de arrependimento.

[\(https://obarrica.com/eu-hoje-futuro/\)](https://obarrica.com/eu-hoje-futuro/)

### VIDEO 1: NÃO ESCUTE SEU VERDADEIRO EU | Luiz Hanns

#### O verdadeiro eu é ficção.

Seguir com euforia a ideia de descobrir e viver o verdadeiro eu pode levar a comportamentos excessivos, muitas vezes confundidos com libertação. A pessoa começa a agir com mais ousadia, sinceridade abrupta, eufórica até, acreditando estar enfim se expressando com autenticidade. Mas isso pode ser impróprio por dois motivos: **não existe um verdadeiro eu**, e os desejos, por mais genuínos que pareçam, precisam ser mediados. Realizar todo desejo puro é inviável e antiético. O desejo precisa ser tramitado no mundo por um eu que diga: **espera, aguenta**. Como no exemplo de quem tem vontade de comer a lagosta de outra pessoa no restaurante — por mais real que seja o desejo, é esse eu que impede a ação.

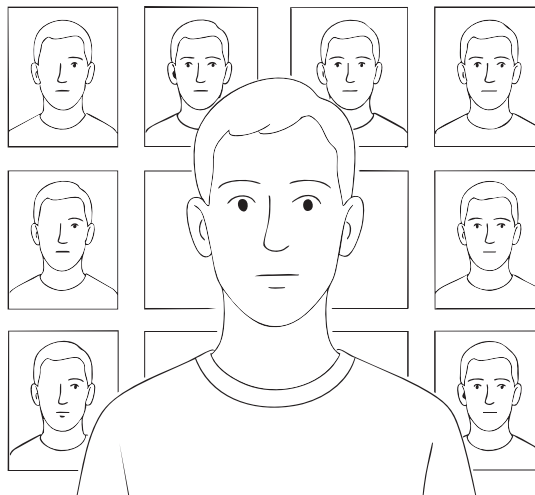
O **eu não nasce pronto**, ele se forma por camadas. Primeiro como instinto difuso, como no bebê que chora de fome ou frio. Depois, aos poucos, ao reconhecer o “tu”, passa a se localizar e se qualificar. Quando alguém diz “sua orelhinha é tão bonitinha”, “você tem o nariz da vovó”, a criança vai se montando como uma colcha de retalhos de pedaços dos outros. Crescendo, **aprende a se ver com o olhar que foi emprestado**: o nariz é bonito ou feio conforme as referências herdadas. O espelho devolve um estranho familiar. O olhar alheio afeta porque o eu é poroso, inseguro, e deseja ser incondicionalmente amado.

Mais tarde, outro eu se constrói, também falso, mas essencial. Um eu frontal, que organiza as ações com base em valores, contexto,

## E ai, você já sabe quem decidiu ser?

performance. É esse eu que entende que alguém ocupado pode não estar rejeitando, que aceita que nem todo desejo pode ser realizado, que ajusta, recalibra. É esse eu que ajuda a transitar entre desejo e realidade, considerando a imagem, a ética, os limites. **Por isso, não se deve escutar o verdadeiro eu – ele é ficção.** O que guia a vida é um eu construído a partir do outro, que regula os impulsos, escuta, avalia, tenta. Viver é equilibrar desejo e ética, e isso exige o olhar do outro como bússola, não como prisão.

<https://www.youtube.com/watch?v=fLkGgtXEdKM>



### VIDEO 2: A INVENÇÃO DO EU | Andrei Martins

#### O que é "o eu" a partir de Blaise Pascal

Na obra Pensamentos, publicada em 1700, Blaise Pascal propõe uma reflexão sobre a pergunta **"o que é o eu?"**. Ele analisa várias possibilidades: a forma física, a beleza, o juízo, a memória — e rejeita todas, por serem mutáveis. Conclui que o **"eu" talvez seja indefinível**, pois mesmo o termo "pessoa" (em francês, personne) também significa "nada". Diante da impossibilidade de localizar um eu essencial, o ser humano **passa a vincular sua identidade às qualidades que possui**, mesmo sabendo que elas são frágeis e passageiras.

Pascal então afirma que **o ser humano inventa um eu**: um para si, um para os outros, e depois acredita que é esse eu criado. Isso nasce do desejo de ser grande, feliz, perfeito e amado, contrastando com a percepção de suas próprias imperfeições e misérias. Como solução, o indivíduo **constrói uma máscara** com as qualidades que gostaria de ter e a exhibe ao mundo

— nas redes sociais, no trabalho e nas relações. Com o tempo, essa máscara é aceita pelos outros e também pelo próprio sujeito, criando uma autoilusão compartilhada.

Para Pascal, as relações humanas são sustentadas por essa mentira social. **A convivência depende do silêncio sobre a verdade de quem realmente somos**, pois ela seria insuportável. Quando alguém ousa revelar a verdade de outro, torna-se alvo de ódio — mesmo sendo, paradoxalmente, quem mais se aproxima de um amigo. Assim, a vida social se transforma em um teatro de máscaras, movido por adulação e autoengano, onde ninguém revela de fato seus desejos e pensamentos mais profundos. **Conhecer-se, afinal, é uma experiência dolorosa demais para ser enfrentada diretamente.**

<https://www.youtube.com/watch?v=pMmv2fhyV2w>



**FERNANDO BARRICHELO** é consultor e escreve sobre pensamentos e raciocínios. Ou seja, sobre a vida e sobre todos nós.