

WALTER MISCHEL

TESTUL BEZELEI

*Strategii de dezvoltare a
abilității de autocontrol*






PARTEA I

ABILITATEA DE A AMÂNA

Îmbunătățirea autocontrolului

BOOKZONE



PARTEA I ÎNCEPE ÎN ANUL 1960 în încăperea pe care eu și studenții mei am denumit-o „camera cu surprize“ de la Grădinița Bing a Universității Stanford, locul unde am dezvoltat metoda care a devenit testul bezelei. Am început cu experimente care să ne permită să observăm când și cum devin capabili preșcolarii să-și stăpânească impulsurile pentru a aștepta să primească cele două bezele mult râvnite, mai degrabă decât să se mulțumească cu una singură pe care o puteau mânca imediat. Cu cât ne uitam mai mult prin oglinda de observație cu un singur sens, cu atât mai mult eram uimiți de ceea ce vedeam în timp ce prichindeii încercau din răspuțeri să se controleze și să aștepte. Sugestii simple de a se gândi la recompense în diferite moduri fie le-au făcut misiunea imposibilă, fie i-au ajutat în mod remarcabil să reziste tentației. În anumite condiții, au putut aștepta; în alte condiții, au sunat din clopoțel la câteva momente după ce omul de știință a părăsit camera. Ne-am continuat studiile pentru a identifica aceste condiții, pentru a afla ce gândeau copiii și ce făceau pentru a-i ajuta să reziste ispitei, pentru a înțelege pe deplin cum reușeau să se autocontroleze mai ușor sau să se condamne la eșec.

Am lucrat mulți ani, dar, treptat, am conturat un model al felului în care funcționează mintea și creierul atunci când preșcolarii și adulții se luptă să facă față tentațiilor și încercările lor au succes. Partea I explică modul în care autocontrolul poate fi dobândit — nu doar chinându-te să rezisti sau spunând „nu“, ci schimbând tiparele de gândire.

Încă din copilăria timpurie, unii oameni au o capacitate mai mare de autocontrol decât alții, dar aproape oricine poate descoperi metode de a face mai ușoară sarcina de a aștepta recompense. Partea I are ca scop prezentarea acestor metode.

De asemenea, am descoperit că primele semne ale autocontrolului sunt deja vizibile în comportamentul preșcolarilor. Așadar, autocontrolul este cumva programat genetic? Partea I se încheie cu răspunsul la această întrebare, care ține cont și de ultimele descoperiri în domeniul geneticii care schimbă radical ideile de până acum referitoare la puzzle-ul „moștenit *versus* dobândit“. Aceste noi informații au implicații importante în educarea și în creșterea copiilor și asupra modului în care ne gândim la ei și la noi înșine, de aceea voi reveni la această temă în capitolele următoare.

CAPITOLUL 1

În camera cu surprize a Universității Stanford

LA ȘCOALA DE MEDICINĂ DIN PARIS, care, în onoarea filozofului René Descartes, a primit numele acestuia, studenții împânzesc strada chiar în fața coloanelor impunătoare ce-i mărginesc intrarea, formând niște șiruri lungi de oameni care fumează țigări din pachete ce anunță, cu litere mari, în limba franceză, că FUMATUL UCIDE. Ne sunt familiare astfel de situații neplăcute provocate de oamenii care nu reușesc să-și inhibe satisfacțiile imediate pentru a obține mai târziu anumite rezultate, chiar dacă știi că asta ar fi în avantajul lor. Le observăm când ni se întâmplă nouă sau copiilor noștri. Suntem martorii eșecului voinței atunci când planurile îndrăznețe pentru Anul Nou — să renunțăm la fumat, să mergem regulat la sala de gimnastică, să încetăm să ne certăm cu persoana pe care o iubim cel mai mult — se evaporă înainte de sfârșitul lui ianuarie. La un moment dat, am avut onoarea să particip alături de Thomas Schelling, laureat al Premiului Nobel pentru economie, la un seminar despre autocontrol. El a scris apoi acest text¹¹ despre dilemele provocate de slăbiciunea voinței:

Cum ar trebui să-l descriem pe acest consumator rațional pe care nu doar că-l știm cu toții, ci pe care chiar mulți dintre noi îl întruchipăm? Acela care, dezgustat de sine, își aruncă țigările jurând că nu va mai risca vreodată să-și lase copiii orfani din cauza cancerului la plămâni și care, trei ore mai târziu, umblă pe străzi căutând un magazin deschis pentru a cumpăra țigări; acela care mănâncă la prânz feluri cu multe calorii știind că va regreta asta, apoi regretă și nu poate înțelege cum și-a pierdut controlul, își promite să compenseze cu o cină sărăcăcioasă, ia totuși o cină îmbelșugată știind că va regreta asta și, desigur, regretă; acela care stă lipit de televizor știind că mâine, din nou, se va trezi cu fiori reci, nepregătit să meargă la întâlnirea de dimineață, atât de importantă pentru cariera lui; acela care strică excursia la Disneyland pierzându-și cumpățul când copiii lui fac ceea ce se aștepta ca aceștia să facă, deși hotărâse că nu-și va ieși din fire.

În timp ce noi dezbatem natura și existența puterii voinței, unii oameni o pun în practică, luptându-se să urce pe muntele Everest, îndurând ani întregi de sacrificii voluntare și de antrenament strict pentru a participa la olimpiade sau pentru a ajunge staruri într-un spectacol de balet, reușind chiar să scape de o îndelungată dependență de droguri. Alții apelează la diete stricte și renunță la fumat după ani buni de aprins țigară după țigară; mulți eșuează în ciuda faptului că pornesc la drum cu aceleași intenții bune. Iar când ne autoanalizăm mai atent, cum ne explicăm când și de ce puterea voinței și eforturile de a ne autocontrola funcționează sau nu?

Înainte de a deveni, în 1962, profesor de psihologie la Stanford, am cercetat procesul luării deciziilor în Trinidad și la Harvard, rugându-i pe copii să aleagă între mai puține bomboane acum și mai multe mai târziu sau între mai

puțini bani acum și mai mulți mai târziu. (Discut despre acest studiu în Capitolul 6.) Dar *alegerea* noastră inițială de a amâna și abilitatea de a nu renunța la ea când ne confruntăm cu tentații puternice o iau foarte rapid pe drumuri diferite. Intrând într-un restaurant pot decide foarte ferm că: „Niciun desert în seara asta! Nu-l voi comanda pentru că trebuie să evit creșterea colesterolului, n-am nevoie de mai multă grăsime în jurul taliei sau de rezultate negative la următoarele analize de sânge...” Însă, în curând, meniul cu produse de patiserie îmi trece prin față, iar ospătarul îmi plimbă pe sub nas un mousse de ciocolată care, înainte să-mi dau seama, ajunge în gura mea. Și pentru că, de multe ori, așa ceva mi s-a întâmplat chiar mie, am devenit curios și am dorit să aflu de ce am nevoie pentru a respecta hotărârile virtuozitate pe care le tot abandonam. Testul bezelei s-a transformat în instrumentul de studiere a modului în care reușesc, de fapt, oamenii să aștepte și să reziste tentației după ce au luat o decizie de a amâna o recompensă.

Elaborarea testului bezelei

Din Antichitate până în perioada Iluminismului, de la Freud până în prezent, copiii mici au fost caracterizați drept impulsivi, neajutorați, incapabili să amâne recompensele și doritori de satisfacții imediate¹². Având aceste așteptări naive, am fost surprins de transformările prin care au trecut în primii lor ani de viață cele trei fiice ale mele, Judith, Rebecca și Linda, apropiate ca vârstă. Acestea s-au metamorfozat rapid din bebeluși care gângureau și plângeau în fetițe care știau precis cum să enerveze pe cineva și cum să-și încante părinții, iar apoi în persoane cu care puteai oricând să ai conversații fascinante care te puneau

pe gânduri. În doar câțiva ani, puteau deja să stea mai mult sau mai puțin liniștite pentru a aștepta lucruri pe care și le doreau, iar eu încercam să înțeleg ce se petrecea chiar în fața mea în timp ce eram la masa din bucătărie. Mi-am dat seama că nu aveam nicio idee despre ce se întâmpla în mintea lor și le permitea să se autocontroleze, cel puțin o parte din timp, și să amâne o recompensă, înfruntând ispitele, chiar și atunci când nimeni nu le supraveghea.

Voiam să înțeleg puterea voinței și, în special, procesul de amânare a recompenselor pentru a obține anumite lucruri în viitor — modul în care oamenii îl experimentează și îl pun în practică, sau nu, în viața cotidiană. Pentru a depăși faza speculațiilor, aveam nevoie de o metodă de a studia această abilitate la copii chiar în momentele în care ea începea să se manifeste. Am putut observa dezvoltarea ei la cele trei fiice ale mele, care au mers și ele la Grădinița Bing de la Stanford. Această instituție a fost laboratorul ideal, nou construit în campus și gândit ca un cadru modern pentru educația timpurie și pentru cercetare, având oglinzi cu un singur sens, perfecte pentru observare, în atât de atractivele zone de joacă, și câteva încăperi mai mici, destinate cercetării, unde comportamentul subiecților putea fi urmărit discret dintr-o cabină de monitorizare. Am folosit una dintre aceste săli pentru studiul nostru și le-am spus copiilor că era „camera cu surprize“. Acolo îi însoțeam pentru a-i implica în „jocurile“ care au devenit experimentele noastre.

În camera cu surprize, eu și colaboratorii mei, absolvenți ai Facultății de Psihologie de la Stanford, Ebbe Ebbesen, Bert Moore și Antonette Zeiss, împreună cu numeroși studenți, am petrecut luni întregi de distracție și de frustrare elaborând planuri, făcând probe și perfecționând

o procedură de lucru. De exemplu, faptul că le spuneam preșcolarilor cât timp trebuie să amâne răsplata — să zicem cinci minute *versus* 15 minute — influența în vreun fel cât de mult erau capabili să aștepte? Am descoperit că n-avea nicio importanță, deoarece erau prea mici pentru a înțelege diferențele temporale. Cantitatea recompenselor oferite ar conta? Da. Dar ce fel de recompense? Trebuia să creăm un conflict intens între o emoție puternică, provocată de o ispită pe care copilul era dornic să o aibă imediat, și cunoașterea faptului că ar putea obține o recompensă de două ori mai mare, pentru care însă ar fi trebuit să aștepte cel puțin câteva minute. Tentația trebuia să fie semnificativă și destul de puternică atât pentru băieți, cât și pentru fete; o tentație adecvată, dar pe care am fi putut să o măsurăm ușor și precis.

Cu cincizeci de ani în urmă, majoritatea copiilor iubeau bezelele probabil la fel de mult ca și acum, dar — cel puțin la Grădinița Bing de la Stanford — părinții lor le interziceau uneori, mai ales dacă nu aveau la îndemână o periuță de dinți. Nereușind să identificăm o preferință universală, am stabilit mai multe tratații dintre care copiii puteau selecta ce doreau. Orice ar fi ales, puteau decide să mănânce o prăjiturică imediat sau două dacă așteptau ca omul de știință să se întoarcă „fără să fie chemat“. Frustrarea noastră a atins punctul culminant atunci când solicitarea noastră pentru o sponsorizare a studiului a fost refuzată de o agenție federală, care ne-a sugerat să cerem mai degrabă fonduri de la o firmă producătoare de dulciuri. Ne temeam că era posibil să aibă dreptate.

În cadrul studiului meu anterior, realizat în Caraibe, descoperisem cât de important era factorul încredere¹³ în susținerea abilității de a amâna recompensele. Pentru a ne

asigura că preșcolarii aveau încredere în persoana care le făcea promisiunea, aceștia se jucau cu cercetătorul până când se simțeau în largul lor avându-l în preajmă. Apoi, copilul se așeza la o măsuță pe care se afla un clopoțel de birou. Pentru a întări sentimentul de încredere, cercetătorul ieșea în mod repetat din cameră, copilul suna din clopoțel și adultul intra imediat în încăpere exclamând: „Vezi? M-ai adus înapoi!“ Imediat ce prichindelul înțelegea că omul de știință se întorcea de fiecare dată când era chemat, testul autocontrolului, descris ca un alt „joc“, începea.

Deși metoda era simplă, i-am dat o denumire academică pretențioasă și alambicată — „Tiparele abilității preșcolarilor de a-și autoimpune amânarea unei recompense imediate pentru a obține mai târziu alta, mai valoroasă“. Din fericire, după câteva decenii, după ce editorialistul David Brooks a descoperit studiul și a publicat un articol despre el în *New York Times*, cu titlul „Bezelele și politica publică“, mass-media l-a poreclit „testul bezelei“. Și așa i-a rămas numele, deși rar am folosit bezele ca recompense.

Când am elaborat experimentul, în 1960, nu am filmat copiii. Însă, douăzeci de ani mai târziu, pentru a înregistra procedura testului bezelei și pentru a ilustra diversele strategii utilizate de copii în timp ce-și așteptau recompensele, Monica L. Rodriguez, cu care am colaborat la un studiu realizat după ce aceasta a urmat programul de doctorat, a filmat cu o cameră ascunsă, într-o școală publică din Chile, micuți cu vârste între cinci și șase ani. Monica a respectat aceeași procedură pe care am folosit-o noi în experimentele originale. Primul subiect a fost „Inez“, o adorabilă elevă de clasa I, cu o expresie serioasă pe chip, dar cu sclipiri în

ochi. Monica a invitat-o să se așeze la o măsuță din încăperea austeră a școlii care-i servea drept laborator de cercetare. Inez a ales biscuiți Oreo ca recompense. Pe masă se afla un clopoțel de birou și o tavă de plastic de mărimea unei farfurii pentru cină, cu doi biscuiți într-un colț și cu unul singur în celălalt colț. Atât recompensa imediată, cât și cea amânată au fost lăsate la vedere pentru a le întări prichindeilor încrederea că le vor primi, dar și pentru a le intensifica conflictul interior. Nu se mai afla nimic pe măsuță. Nici jucării, nici alte obiecte interesante care le-ar fi putut distra atenția în timp ce așteptau.

Inez își dorea mult să savureze doi biscuiți, nu doar unul, având în vedere că avea de ales. A înțeles că Monica trebuia să plece pentru a face ceva, dar că o putea chema oricând înapoi sunând din clopoțel. Monica a lăsat-o pe Inez să sune din clopoțel de câteva ori pentru a-i arăta că, de fiecare dată, Monica revenea repede în cameră. Apoi, Monica i-a explicat planul de acțiune. Dacă Inez aștepta ca ea să se întoarcă fără să fie chemată, obținea cei doi biscuiți. Dacă nu dorea să aștepte, putea să sune oricând din clopoțel. Dar dacă suna din clopoțel, sau dacă începea să mănânce din biscuit, sau dacă se ridica de pe scaun, rămânea cu o singură recompensă. Pentru a fi sigură că Inez a înțeles pe deplin instrucțiunile, Monica a rugat-o să le repete.

După ce Monica a ieșit din încăpere, Inez a suferit câteva momente chinuitoare, având o față incredibil de tristă și trăind un disconfort vizibil, ba chiar părând că va izbucni în lacrimi. Apoi, a fixat cu privirea biscuiții și s-a uitat la ei mai mult de zece secunde, căzută pe gânduri. Deodată, mâna ei s-a năpustit asupra clopoțelului, dar chiar înainte de a-l atinge, s-a oprit brusc. Cu mare grijă, ușurel, și-a

învârtit degetul arătător deasupra clopoțelului, aproape atingându-l, iar și iar, ca și când s-ar fi tachinat pe sine însăși. Apoi, și-a întors capul ca să nu mai vadă nici tava, nici clopoțelul și a izbucnit în râs, ca și când ar fi făcut ceva teribil de caraghios, ținându-și pumnul peste gură pentru a nu se manifesta prea zgomotos. Pe chipul ei strălucea un zâmbet de autoapreciere. Toți cei care au privit imaginile acestea s-au înveselit și au râs împreună cu ea, trăind o stare de încântare empatică. De îndată ce s-a oprit din chicotit, a repetat joaca ei de tachinare cu clopoțelul, dar acum își folosea degetul arătător și pentru a-l duce la buze, ținându-și mâna în fața buzelor strânse, în timp ce șoptea „Nu, nu“, ca pentru a se opri să acționeze. După douăzeci de minute, Monica s-a întors „fără să fie chemată“, dar, în loc să mănânce biscuiții imediat, Inez a plecat triumfătoare cu ei în ghiozdan, deoarece dorea să îi ducă acasă și să-i îi arate mamei ce reușise să facă.

„Enrico“, bine dezvoltat pentru vârsta lui, îmbrăcat într-un tricou colorat, chipeș, cu fața încadrată îngrijit de un breton blond, a așteptat răbdător. Și-a înclinat scaunul departe de masă, cât mai aproape de peretele din spatele lui, balansându-se în el, fixând cu o privire plictisită și resemnată tavanul, respirând zgomotos, părând încântat de gălăgia pe care o făcea astfel. S-a balansat așa până când Monica s-a întors și a primit cele două prăjituri.

„Blanca“ și-a ocupat timpul mimând o conversație cu ea însăși, asemănătoare cu un monolog al lui Charlie Chaplin, în care își arăta ce să facă și ce nu în timp ce-și aștepta recompensele. A mimat chiar modul în care mirosea niște dulciuri imaginare apăsându-și nasul cu mâna.

„Javier“, care avea ochi pătrunzători, cu o privire intensă, și o expresie inteligentă pe chip, a petrecut timpul de așteptare complet absorbit de ceea ce părea a fi un experiment științific bine chibzuit. Cu o concentrare profundă, el părea să testeze cât de încet putea ridica și mișca clopoțelul fără să sune din el. L-a ridicat mult deasupra capului, uitându-se atent la el, l-a împins cât a putut de departe de el pe masă, prelungind momentul pentru a-i lua cât mai mult timp și mișcându-l cât putea el de încet. Era o testare ingenioasă a controlului psihomotor și o dovadă grozavă de imaginație din partea unui om de știință în devenire.

Monica i-a prezentat aceleași instrucțiuni și lui „Roberto“, un băiat în vârstă de șase ani îmbrăcat elegant cu o jachetă bej de școlar, purtând o cravată închisă la culoare și o cămașă albă și având părul perfect pieptănat. Imediat ce Monica a părăsit camera, s-a uitat atent la ușa pentru a verifica dacă este bine închisă. Apoi, a analizat rapid conținutul farfuriei, lingându-se pe buze și punând mâna pe cea mai apropiată prăjitură. I-a separat încet părțile pentru a ajunge la crema din mijloc și, cu capul aplecat și cu limba întinsă, a început să lingă meticolos crema, făcând pauză doar pentru o secundă pentru a zâmbi apreciativ față de realizarea sa. După ce a terminat cu primul desert, a pus la loc cele două părți cu o încântare mai mult decât vizibilă și a aranjat cu grijă pe farfurie ce mai rămăsese. Apoi s-a grăbit să facă la fel cu celelalte două prăjituri. După ce le-a devorat interiorul, Roberto a pus bucățile rămase pe tavă în pozițiile inițiale și a verificat încăperea și ușa pentru a fi sigur că totul era în regulă. Ca un actor versat, și-a înclinat capul pentru a-și pune bărbia și obrazul în palma dreaptă, având cotul rezemat de masă. A arborat o expresie candidă, fixând cu ochii mari și

încrezători ușa și așteptând cu o atitudine de uimire inocentă, copilărescă.

Comportamentul lui Roberto a obținut multe laude și aplauze, provocând și reacții puternice de râs, iar, la un moment dat, chiar un rector respectabil al unei prestigioase universități private din Statele Unite ale Americii l-a apreciat și s-a oferit să îi pună la dispoziție „o bursă când va fi pregătit să urmeze facultatea“. Nu cred că glumea.

Putem prezice viitorul?

Testul bezelei nu a fost elaborat ca un „test“. De fapt, am avut întotdeauna îndoiele referitoare la majoritatea testelor psihologice care încearcă să prezică comportamente importante. Am subliniat adesea limitările multor teste de personalitate folosite la scară largă și nu mi-am propus niciodată să creez eu unul. Eu și studenții mei am elaborat o procedură de testare a copiilor nu pentru a vedea cât de bine se descurcă, ci mai degrabă ca să observăm ce îi determina să amâne recompensa, dacă și când doreau să facă asta. Nu aveam niciun motiv să bănuiesc că numărul de minute în care un preșcolar aștepta bezele sau prăjituri ar putea fi un predictor pentru anumite lucruri valoroase din viața lui viitoare, mai ales că încercările de a prezice consecințele pe termen lung¹⁴ ale rezultatelor unor teste psihologice aplicate în copilărie au eșuat lamentabil.

Totuși, la câțiva ani după realizarea experimentelor bezelei am început să mă gândesc că ar putea exista o conexiune între comportamentul copiilor în cadrul cercetării și modul în care se descurcau mai târziu în viață. Toate fiicele mele au mers la Școala Bing și, de-a lungul timpului, le-am tot întrebat ce mai făceau prietenii lor de la grădiniță. Fără

să țin vreo evidență sistematică, le întrebam la cină: „Ce mai face Debbie? Dar Sam?“ După o perioadă, copiii au devenit adolescenți, iar eu i-am rugat să le acorde prietenilor lor note pe o scală de la zero la cinci pentru a indica cât de bine se descurcau în mediul lor social și la școală. Am observat că părea să existe o legătură între rezultatele preșcolarilor la testul bezelei și informațiile primite de la fiicele mele despre progresul lor. Comparând aceste date informale cu cele originale, am observat o corelație clară între ele și am decis ca, împreună cu studenții mei, să o studiez cu atenție.

Era 1978, iar Philip K. Peake, acum profesor titular la Colegiul Smith, tocmai absolvise Universitatea Stanford. Colaborând îndeaproape și permanent cu mulți alți studenți, mai ales cu Antonette Zeiss și cu Bob Zeiss, Phil a avut un rol crucial în crearea, aplicarea și supravegherea studiilor longitudinale despre abilitatea de a amâna recompensele realizate la Stanford. Începând din 1982, echipa noastră a trimis chestionare părinților, pedagogilor și consilierilor preșcolarilor care au participat la experimentul inițial. Am pus întrebări despre tot felul de comportamente și despre trăsături care ar fi putut fi relevante în privința controlului impulsurilor, referitoare la abilitatea copiilor de a planifica și de a se gândi la viitor, la competențele lor, la eficiența cu care rezolvau probleme personale și sociale (de exemplu, cum se înțelegeau cu cei de aceeași vârstă) sau la progresul lor școlar.

Între 1968 și 1974, peste 550 de copii înscriși la Grădinița Bing a Universității Stanford au participat la testul bezelei. Am identificat o parte dintre ei și i-am evaluat în diferite moduri cam o dată la fiecare zece ani după experimentul inițial. În 2010, majoritatea aveau 40 de ani, iar în 2014 am