

WALTER MISCHEL s-a născut la Viena. După ce Austria a fost anexată de Germania în 1938, s-a refugiat împreună cu familia în Statele Unite ale Americii. A absolvit cursurile Universității New York, apoi a urmat un master în psihologie clinică la City College din New York, după care și-a luat doctoratul în psihologie clinică la Universitatea de Stat din Ohio. A predat pentru scurt timp la Universitatea din Colorado, apoi, între 1958 și 1962, la Harvard. A fost, între 1962 și 1983, profesor la Universitatea Stanford. Din 1983, este profesor în cadrul Departamentului de psihologie de la Universitatea Columbia.

Mischel este cunoscut în toată lumea ca fiind creatorul testului bezelei, unul dintre cele mai cunoscute și mai importante experimente din istoria psihologiei. Încă din 1960, experimentele sale, la care au participat inițial preșcolarii de la Grădinița Bing a Universității Stanford, au deschis drumul analizei științifice moderne a mecanismelor cognitive care permit amânarea recompenselor și care susțin autocontrolul încă din primii ani de viață. În mod surprinzător, rezultatele studiilor lui au relevat posibilitatea de a prezice cu acuratețe starea de sănătate și starea de bine generală a individului de-a lungul vieții sale, facilitând descoperirea proceselor de bază și a abilităților cognitive esențiale de care depinde puterea voinței.

Munca lui Mischel a transformat gândirea în acest domeniu și a influențat inițierea unor cercetări despre diferențele individuale în privința comportamentului social și a autocontrolului. În 2002, în numărul din iulie-august al *American Psychological Association's Monitor on Psychology* a fost publicată o listă cu 99 de „psihologi eminenți ai secolului XX“, bazată pe criterii precum studii realizate, premii, impactul ideilor lor asupra științei și.a. Printre cei care sunt încă în viață, Walter Mischel se află pe locul al treilea. În 1991, a devenit membru al Academiei Americane de Arte și Științe, iar din 2004 face parte din Academia Națională de Științe. De-a lungul carierei sale, a primit numeroase premii printre care se numără: Distinguished Scientist Award (1978), din partea Departamentului de Psihologie Clinică al Asociației Americane de Psihologie; Distinguished Scientific Contribution Award (1982), din partea Asociației Americane de Psihologie; Distinguished Scientist Award (2000), din partea Societății de Psihologie Socială Experimentală; Grawemeyer Award for Psychology (2011) și Ludwig Wittgenstein Prize (2012).

WALTER MISCHEL

TESTUL BEZELEI

STRATEGII DE DEZVOLTARE A ABILITĂȚII DE AUTOCONTROL

Traducere din engleză de
CRISTINA DRĂGULIN

PARTEA A II-A

De la bezelele din copilărie la banii de pensie 109

Capitolul 8	
Motorul succesului: „Cred că pot!”	116
Capitolul 9	
Sinele tău viitor	140
Capitolul 10	
Dincolo de aici și acum	149
Capitolul 11	
Protejarea sinelui rănit: distanțarea de sine	167
Capitolul 12	
Reducerea intensității emoțiilor negative	179
Capitolul 13	
Sistemul imunitar psihic	192
Capitolul 14	
Când oamenii deștepti se comportă prostește	212
Capitolul 15	
Semnăturile <i>dacă... atunci</i> ale personalității	222
Capitolul 16	
Voința paralizată	234
Capitolul 17	
Oboseala vointei	244

PARTEA A III-A

Din laborator în lumea reală	259
Capitolul 18	
Bezelele și politicile publice	264
Capitolul 19	
Punerea în practică a strategiilor esențiale	287
Capitolul 20	
Natura umană	308
<i>Mulțumiri</i>	315
<i>Note</i>	317
<i>Indice</i>	361

PARTEA I

ABILITATEA DE A AMÂNA

Îmbunătățirea autocontrolului



Respect pentru oameni și cărți

PARTEA I

ABILITATEA DE A MÂNAU ÎMPĂRNĂTAREA SUCCESULUI

ÎNCEPĂTURĂ

Am lucrat multă vreme să învăț o cunoștință și să împărtășesc-o cu alții. În primul rând, am lucrat la dezvoltarea unei tehnici de rezistență la tentație care să ajute copiii să reziste la următoarele provocări: să nu se lasă atrăgi de obiectele de interes sau de activități care nu sunt destinate obiectivului nostru. În 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 mâncă 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 răsputeri 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 ispитеi, pentru a înțelege pe deplin cum reușeau să se autocontrolze 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 chinindu-te să reziste 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 recompensele. 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 însine, de aceea voi reveni la această temă în capitolele următoare.

CAPITOLUL 1

În camera cu surprize a Universității Stanford

LA ŜCOALA 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 immediate pentru a obține mai târziu anumite rezultate, chiar dacă știu 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 săracăcioasă, 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 cumpătul 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 initială de a amâna și abilitatea de a nu renunța la ea când ne confruntăm cu tentații puternice o iau foarte rapid pe drumuri diferite. Întrând într-un restaurant pot decide foarte ferm că: „Niciun desert în seara astă! Nu-l voi comanda pentru că trebuie să evit creșterea colesterolului, n-am nevoie de mai multă grăsimi 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, aşa ceva mi s-a întâmplat chiar mie, am devenit curios și am dorit să aflu de ce am nevoie pentru a respecta hotărârile virtuoase 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 vîrstă. Acestea s-au metamorfozat rapid din bebeluși care gângureau și plângneau în fetițe care știau precis cum să enerveze pe cineva și cum să-și încânte 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 petrece 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 autocontrolze, cel puțin o parte din timp, și să amâne o recompensă, înfruntând ispitele, chiar și atunci când nimici nu le supraveghează.

Voi am 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 distractie 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 — influență 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 dormic 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. Tentăția trebuia să fie semnificativă și destul de puternică atât pentru băieți, cât și pentru fetițe; 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 îndemâna 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 prăjitură 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, descoberisem 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 aşa 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 vîrste 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 austera a școlii care-i servea drept laborator de cercetare. Inez a ales biscuți 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 distrage 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 sună 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 sună oricând din clopoțel. Dar dacă sună 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

învărtit 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 imaginiile acestea s-au înveselit și au râs împreună cu ea, trăind o stare de încântare empathică. 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 față 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 plăcătoare și resemnată tavanul, respirând zgomotos, părând încântat de gălăgia pe care o facea astfel. S-a balansat aşa 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 mirossea niște dulciuri imaginare apăsându-și nasul cu mâna.

„Javier“, care avea ochi pătrunzători, cu o privire intensă, și o expresie intelligentă 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 dovdă grozavă de imagine din partea unui om de știință în devenire.

Monica i-a prezentat aceleași instrucțiuni și lui „Roberto“, un băiat în vîrstă de șase ani îmbrăcat elegant cu o jachetă bej de școlar, purtând o cravată încisă la culoare și o cămașă albă și având părul perfect pieptănat. Imediat ce Monica a părăsit camera, s-a uitat atent la ușă pentru a verifica dacă este bine încisă. 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 lingămeticulos 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 rămăsesese. Apoi s-a grăbit să facă la fel cu celealte două prăjituri. După ce le-a devorat interiorul, Roberto a pus bucătile 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