

TESTUL BEZELEI

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 criteriile precum studii realizate, premii, impactul ideilor lor asupra științei ș.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

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WALTER, MISCHEL

Testul bezelei / Walter Mischel ; trad. din engleză de Cristina Drăgulin. – București:

Curtea Veche Publishing, 2017

Index

ISBN 978-606-588-980-4

I. Drăgulin, Cristina (trad.)

159.9

Editor: Grigore Arsene

Redactor: Alina Băltăc

Tehnoredactor: Chirachița Dogaru

CURTEA VECHÉ PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

tel.: 021 260 22 87, 0744 55 47 63

fax: 021 223 16 88

distribuție: 021 222 25 36

e-mail: redactie@curteaveche.ro

internet: www.curteaveche.ro

WALTER MISCHEL

The Marshmallow Test. Mastering Self-Control

Copyright © 2014 by Walter Mischel

All rights reserved.

© CURTEA VECHÉ PUBLISHING, 2014

pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-606-588-980-4

Pentru Judy, Rebecca, Linda

INTRODUCERE

AUTOCONTROLUL NU ESTE PUNCTUL MEU FORTE. Pot depune mărturie în acest sens atât studenții, cât și copiii mei. Toată lumea știe că îmi sun studenții în puterea nopții pentru a-i întreba cum a decurs ultima analiză a datelor, deși aceasta fusese inițiată chiar în acea seară. La cinele cu prietenii, farfuria mea este prima care rămâne goală, spre jena mea, pe când ceilalți mai au mult până să termine de mâncat. Propria nerăbdare și descoperirea faptului că abilitățile de autocontrol pot fi învățate m-au determinat să le studiez o viață întreagă.

Ideea principală pe care s-a bazat munca mea și care m-a motivat să scriu această carte a fost convingerea, susținută de cercetări, că abilitatea de a amâna satisfacțiile pentru a obține niște recompense în viitor este o capacitate cognitivă care merită a fi dobândită. În studii inițiate în urmă cu o jumătate de secol și care încă sunt în derulare, am demonstrat că această abilitate se manifestă încă din copilărie și că poate fi evaluată. De asemenea, ea are consecințe pe termen lung asupra stării de bine generale a oamenilor și asupra sănătății lor mintale și fizice de-a lungul întregii vieți. Mai important și desigur mai interesant prin implicațiile sale în creșterea și educarea copiilor este faptul că această abilitate poate fi modelată și îmbunătățită

prin strategii cognitive specifice pe care, în prezent, le cunoaștem bine.

Testul bezelei și experimentele care i-au urmat în ultimii cincizeci de ani au stimulat un imens val de studii despre autocontrol, numărul comunicărilor științifice pe această temă crescând de cinci ori¹ în prima decadă a acestui secol. În cartea pe care o ai în față, spun povestea acestei cercetări, a modului în care a dezvăluit mecanismele care asigură funcționarea adecvată a autocontrolului și a modului în care ele pot fi valorificate, în mod constructiv, în viața cotidiană.

Totul a început în 1960, când i-am implicat pe preșcolarii de la Grădinița Bing a Universității Stanford într-un studiu simplu care îi provoca să rezolve o problemă dificilă. Eu și studenții mei le-am cerut copiilor să aleagă între o recompensă (de exemplu, o beza) de care se puteau bucura imediat și o recompensă mai mare decât prima (două bezele), pentru care însă era necesar să aștepte, singuri, aproximativ douăzeci de minute. Le-am permis prichindeilor să aleagă dintre mai multe recompense — bezele, prăjituri, covrigei, bomboane mentolate și altele. Amy², de exemplu, a preferat bezele. A stat singură la o masă, confruntându-se cu impulsul de a mânca imediat bezeaua din fața ei, precum și cu tentația de a se bucura de două bezele dacă reușea să aștepte suficient. Alături de prăjiturică se afla un clopoțel de birou pe care îl putea folosi pentru a chema un membru al echipei de cercetare, moment în care ar fi putut să mănânce bezeaua. Sau ar fi putut să aibă răbdare să se întoarcă un cercetător și, dacă, în tot acest timp, nu s-a ridicat de pe scaun și nu a început deja să mănânce bezeaua, să primească și cea de-a doua beza. Luptele lăuntrice pe care le-am observat pe măsură ce acești copii încercau să nu

sune din clopoțel te-ar face să lacrimezi, te-ar determina să îi aplauzi și să le încurajezi creativitatea. Ele ți-ar da o speranță cu totul nouă în privința abilității pe care până și cei mai mici dintre noi o au de a rezista cu perseverență tentațiilor și de a obține recompensele amânate.

Ceea ce au făcut preșcolarii în timp ce se străduiau să aștepte cât mai mult, precum și modul în care au încercat sau nu să amâne momentul gratificării s-au dovedit, în mod surprinzător, a fi predictorii eficienței ai calității vieții lor în viitor. Cu cât au așteptat mai multe secunde la vârsta de patru-cinci ani, cu atât scorurile la testele SAT* au fost mai mari și cu atât au avut performanțe mai bune la probele sociale și cognitive în adolescență³. Ajunși la vârsta de 27-32 de ani, preșcolarii care au așteptat cel mai mult în timpul testului bezelei aveau un indice de masă corporală mai mic și un simț mai pregnant al valorii proprii, și-au urmărit scopurile mai eficient și au făcut față mai bine frustrărilor și stresului. La vârsta de 45-55 de ani, cei care au așteptat mai mult („amânare îndelungată“), în comparație cu aceia care n-au putut aștepta prea mult („amânare de scurtă durată“), au avut imagini semnificativ diferite la scanările cerebrale în ariile legate de dependențe și de obezitate.

Ce ne spune, cu adevărat, testul bezelei? Este abilitatea de a amâna recompensa întâipărită în gene? Cum poate fi învățată? Are vreun dezavantaj? Această carte încearcă să răspundă la întrebările de mai sus, iar răspunsurile sunt, adesea, uimitoare. În *Testul bezelei*, discut despre ce este sau nu „puterea voinței“, despre condițiile care o

* SAT — abreviere de la *Scholastic Assessment Test* — „Test școlar de evaluare“, folosit la admiterea la facultate în SUA. (N. trad.)

subminează, despre abilitățile cognitive și factorii motiva-tori care o întăresc, despre consecințele deținerii și folo-sirii ei. În plus, analizez implicațiile acestor descoperiri și felul în care se va modifica modul nostru de a înțelege cine suntem; ceea ce putem deveni; cum funcționează mințile noastre; cum putem sau nu să ne controlăm impulsurile, emoțiile și dispozițiile afective; cum ne putem schimba; cum ne putem educa și crește copiii.

Toată lumea este curioasă să afle cum funcționează pute-rea voinței și toți ar vrea să fie fericiții posesori ai acesteia, cu un efort cât mai mic cu putință, pentru a avea benefi-cii ei înșiși, copiii lor și rudele lor care puflăie din țigări. Abilitatea de a amâna recompensa și de a rezista tentațiilor a constituit o adevărată provocare încă de la începuturile civilizației umane. Este tema centrală a poveștii despre ispitirea lui Adam și a Evei din Grădina Edenului, din *Cartea Genezei*, și un subiect des abordat de filozofii antici greci, care au denumit slăbiciunea voinței *akrasia*. De-a lungul mileniilor, puterea voinței a fost considerată o tră-sătură imuabilă — fie o ai, fie nu —, de aceea oamenii cu o voință slabă erau văzuți ca victime ale moștenirii lor biologice și sociale și ale condițiilor situațiilor din acele vremuri. Autocontrolul este crucial în demersurile cuiva de a-și atinge cu succes scopurile pe termen lung. Este, de asemenea, important pentru dezvoltarea autodiscipliniei și a empatiei, de care este nevoie pentru a construi relații interumane în care să domine iubirea și susținerea. În plus, îi poate ajuta pe oameni să evite alegerile greșite încă din tinerețe — renunțarea la școală, resemnarea în confrunta-rea cu consecințele actelor lor sau cu un loc de muncă pe care îl urăsc. Este o „aptitudine esențială“⁴, fiind fundația inteligenței emoționale și baza clădirii unei vieți împlinite.

Și totuși, în ciuda importanței ei evidente, a fost exclusă din studiile științifice serioase până când eu și studenții mei am demistificat noțiunea, am creat o metodă de a o cerceta, am demonstrat rolul ei în funcționarea adaptativă și am analizat procesul psihologic care o face posibilă.

Interesul publicului pentru testul bezelei a crescut la începutul acestui secol și a continuat să se intensifice. În 2006, David Brooks⁵ i-a dedicat un editorial în ediția de duminică a publicației *New York Times* și, câțiva ani mai târziu, în timpul unui interviu pe care l-a realizat cu președintele Obama⁶, acesta din urmă l-a întrebat pe Brooks dacă dorea să vorbească despre bezele. Testul a fost descris și în *The New Yorker*, în 2009⁷, într-un articol al secțiunii de știință. Cercetarea noastră a fost prezentată în emisiuni de televiziune, în reviste și în ziare din întreaga lume. A inspirat chiar eforturile personajului Cookie Monster din show-ul *Sesame Street* de a-și controla impulsul de a devora prăjiturile pentru a putea deveni membru al Clubului Experților în Prăjituri. Experimentul bezelei a influențat programa școlară din multe instituții de învățământ⁸ care au elevi din numeroase categorii sociale, de la cei care trăiesc în sărăcie până la cei care urmează cursurile academiilor private de elită. Companii internaționale de investiții⁹ îl folosesc pentru a încuraja planificarea financiară a pensiei. Iar afișarea unei imagini a unei bezele a devenit rapid un obicei la începutul discuțiilor organizate pentru public despre abilitatea de a amâna recompensele. În New York, întâlnesc adesea copii care pleacă de la școală spre casele lor. Ei poartă tricouri pe care este imprimat mesajul „Nu mâncați bezelele“ sau insigne pe care scrie „Am trecut cu bine de testul bezelei“. Din fericire, cu cât interesul publicului față de tema puterii voinței este mai mare, cu atât

cresc și numărul, și profunzimea informațiilor științifice despre modul în care putem amâna recompensele și despre modul în care putem îmbunătăți autocontrolul, atât din punct de vedere psihologic, cât și din punct de vedere biologic.

Pentru a înțelege autocontrolul și abilitatea de a amâna recompensele, trebuie să analizăm nu numai ce le susține, ci și ce le pune bețe în roate. Precum în parabola lui Adam și a Evei, vedem știre după știre care dezvăluie cum o personalitate — un președinte, un guvernator, alt guvernator, un judecător respectabil și considerat un pilon moral al societății, un magician al finanțelor și al lumii politice, un sportiv apreciat sau un actor faimos — și-a distrus reputația după o aventură cu o tânără angajată ori cu o menajeră, sau după o afacere ilegală cu droguri. Acești oameni sunt deștepți, nu doar în termenii inteligenței cognitive, ai IQ-ului, ei având o inteligență socio-emoțională dezvoltată, căci altfel nu ar fi reușit să atingă excelența în activitatea lor. Așadar, de ce se comportă atât de stupid? Și de ce au în jurul lor atâtea persoane, atât bărbați, cât și femei, care nu vor obține niciodată performanțele lor?

M-am bazat pe descoperirile din avangarda studiilor științifice pentru a încerca să înțeleg acest lucru. Miezul problemei este reprezentat de două sisteme care interacționează strâns¹⁰ în creierul uman, unul „fierbinte“ — emoțional, bazat pe reflexe, inconștient — și altul „rece“: cognitiv, chibzuit, capabil de organizare și activ. Felul în care interacționează aceste două sisteme în confruntarea cu tentațiile puternice determină modul în care preșcolarii fac față provocării bezelelor și modul în care funcționează sau nu puterea voinței lor. Ceea ce am învățat mi-a modificat presupunerile pe care le aveam de

mai mult timp despre cine suntem noi, oamenii, despre natura și manifestările caracterului nostru și despre posibilitățile fiecăruia de a se schimba pe sine.

Partea I, intitulată „Abilitatea de a amâna. Îmbunătățirea autocontrolului“, spune povestea testului bezelei și a experimentelor care au arătat că preșcolarii izbutesc să reziste ispitei, ceea ce Adam și Eva nu au reușit să facă în Grădina Edenului. Rezultatele au identificat procesele mintale și strategiile prin care putem răci tentațiile fierbinți, prin care putem amâna recompensele și prin care putem dezvolta autocontrolul. Ele ne-au îndreptat pașii spre cercetarea unor mecanisme cerebrale care susțin aceste realizări. Câteva decenii mai târziu, mai multe studii neurologice au folosit tehnici de imagistică de ultimă oră pentru a descoperi conexiunile dintre minte și creier și pentru a ne ajuta să înțelegem ce a reușit să facă un preșcolar.

Descoperirile noastre au condus, inevitabil, la întrebarea: „Este autocontrolul programat genetic?“ Recentele informații științifice din domeniul geneticii ne oferă răspunsuri noi. Ele relevă plasticitatea surprinzătoare a creierelor noastre și modifică substanțial modul în care gândim despre rolul alimentației și al ADN-ului, al mediului și al eredității și despre maleabilitatea naturii umane. Implicațiile lor depășesc cu mult spațiul laboratorului de știință și contrazic convingerile larg răspândite despre cine suntem.

Partea I nu lămurește un mister: de ce abilitatea preșcolarilor de a aștepta mai multe prăjiturile, mai degrabă decât să sune din clopoțel și să se mulțumească cu mai puțin, constituie un predictor atât de bun al succesului lor viitor și al stării lor de bine generale? Răspund la această

întrebare în Partea a II-a, intitulată „De la bezelele din copilărie la banii de pensie“, și analizez cum abilitatea de autocontrol influențează călătoria de la etapa de preșcolari la pensie, cum asigură baza unor experiențe de succes și a unor așteptări pozitive — o schemă mentală de tipul „Cred că pot!“ și un simț al propriei valori. Deși nu garantează reușita și un viitor minunat, abilitatea de autocontrol crește semnificativ șansele să ne bucurăm de acestea, ajutându-ne să luăm decizii dificile și susținându-ne eforturile de a ne atinge scopurile. Cât de bine funcționează depinde nu doar de capacitățile noastre, ci și de modul în care ne asumăm țelurile și valorile care ne ghidează în călătorie și de motivație, care trebuie să fie suficient de puternică pentru a putea depăși eșecurile inevitabile cu care ne confruntăm. Partea a II-a subliniază felul în care autocontrolul poate fi valorificat pentru a construi o viață de succes, prin depunerea unor eforturi cât mai mici pentru a avea o voință puternică, din ce în ce mai automată și aducând mai multe recompense. Și, precum viața, inclusiv ideile prezentate în această parte a cărții o iau uneori pe căi neașteptate. Discut nu doar despre rezistența la tentații, ci și despre diverse alte probleme legate de autocontrol — de la diminuarea emoțiilor negative, depășirea unei decepții și evitarea depresiei la luarea de decizii importante care țin cont de consecințele viitoare. Deși Partea a II-a arată, în principal, care sunt beneficiile autocontrolului, aceasta îi scoate în evidență și limitele: o viață dominată excesiv de autocontrol poate fi la fel de nesatisfăcătoare precum una în care autocontrolul este prea puțin prezent.

În Partea a III-a, cu titlul „Din laborator în lumea reală“, analizez implicațiile cercetării asupra politicilor publice, concentrându-mă pe felul în care metodele educaționale

actuale, aplicate încă din perioada preșcolară, încorporează lecții despre autocontrol cu scopul de a acorda copiilor care trăiesc în condițiile unui stres toxic șansa unei vieți mai bune. Apoi, prezintă conceptele și strategiile examinate de-a lungul întregii cărți, care pot fi de ajutor oricui în încercarea zilnică de a pune în practică autocontrolul. Ultimul capitol descrie modul în care descoperirile despre autocontrol, despre genetică și despre plasticitatea creierului schimbă concepția despre natura umană și înțelegerea firii omenеști și a posibilităților devenirii sale.

Scriind *Testul bezelei*, mi-am imaginat că am o conversație plăcută cu tine, cititorule, așa cum am tot avut cu prietenii mei și cu oamenii cu care mă întâlnesc, pornită de la întrebarea: „Ce descoperiri ai mai făcut în cadrul experimentului bezelei?” Adesea, discuția se îndreaptă spre modul în care pot fi aplicate acestea în viațile noastre cotidiene, de la creșterea copiilor, angajarea de noi oameni și evitarea afacerilor neprofitabile la deciziile personale de a trece peste niște momente dificile, renunțarea la fumat, controlul greutateii, reforma în educație și înțelegerea propriilor slăbiciuni și puncte forte. Am scris cartea pentru aceia care, așa ca mine, se luptă din greu să-și dezvolte abilitatea de autocontrol. Am scris-o și pentru aceia care doresc, pur și simplu, să înțeleagă mai bine cum funcționează mintea umană. Sper că *Testul bezelei* va constitui un punct de plecare pentru multe dintre conversațiile tale.

PARTEA I

ABILITATEA DE A AMÂNA

Îmbunătățirea autocontrolului

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 rezizi 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 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 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 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 îndoieli 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

continuat să strângem informații despre evoluția lor profesională, starea civilă, financiară și sănătatea lor mintală și fizică. Rezultatele ne-au surprins încă de la început și continuă să ne uimească.

Adolescența: adaptare și realizări

În primul studiu postexperiment, am trimis prin e-mail câteva întrebări părinților și i-am rugat „să îi observe pe copiii lor în comparație cu cei de aceeași vârstă, precum colegii de clasă și alți prieteni”: „Am vrea să vă aflăm părerea despre modul în care s-a dezvoltat fiul sau fiica dumneavoastră în comparație cu egalii lui/ei.” Trebuiau să le acorde copiilor note pe o scală de la 1 la 9 (de la „deloc” la „moderat” până la „extrem”). Am cerut o evaluare similară de la profesorii lor în privința abilităților cognitive și sociale în cadrul școlar.¹⁵

Preșcolarii care au amânat mai mult momentul recompensei în cadrul testului bezelei au fost evaluați aproape doisprezece ani mai târziu ca fiind niște adolescenți care dădeau dovadă de o capacitate mai bună de autocontrol în situații frustrante, nu cedau ușor tentațiilor, erau mai greu de distrași când încercau să se concentreze, erau mai inteligenți, mai siguri pe forțele proprii și mai încrezători și se bazau pe propria gândire. Confrunțați cu situații stresante, ei nu se pierdeau cu firea așa cum făceau cei care nu reușiseră să amâne recompensa, se enervau mai rar, erau mai puțin dezorganizați și nu cădeau în capcana comportamentelor imature. De asemenea, se gândeau mai mult la viitor, făcând des planuri, iar când erau motivați, puteau să-și atingă scopurile. În plus, erau mai atenți și capabili să gândească logic și să dea răspunsuri raționale, fiind mai

puțin expuși riscului de a renunța dacă se confruntau cu eșecuri. Pe scurt, reușeau să nu se încadreze în imaginea stereotipă a adolescentului problematic și dificil, cel puțin în relațiile cu părinții și cu profesorii lor.

Pentru a evalua rezultatele academice ale copiilor, le-am cerut părinților să ne furnizeze notele obținute la abilitățile verbale și cantitative, dacă acestea existau. În Statele Unite ale Americii, SAT este testul care trebuie dat de toți cei care vor să se înscrie la facultate. Pentru a verifica autenticitatea scorurilor trimise de părinți, am contactat serviciul educațional responsabil cu administrarea acestui test (Educational Testing Service). Preșcolarii care au amânat mai mult timp recompensa au obținut, în general, rezultate mult mai bune la SAT.¹⁶ Când am comparat scorurile celor care au așteptat un timp scurt (treimea de bază) cu cele ale copiilor care au amânat cel mai mult recompensa (treimea superioară), diferența cea mai mare dintre ele a fost de 210 puncte.¹⁷

Anii maturității

În jurul vârstei de 25-30 de ani¹⁸, cei care au amânat mai mult timp recompensa când erau preșcolari au raportat faptul că erau capabili să urmărească și să atingă scopuri pe termen lung, nu apelau la droguri periculoase, au absolvit niveluri superioare de învățământ și aveau un indice de masă corporală mai mic¹⁹. Ei aveau, de asemenea, o rezistență mai mare la frustrare și puteau rezolva eficient probleme interpersonale, fiind capabili să mențină relații apropiate (vom discuta despre acest subiect în Capitolul 12). Pe măsură ce am continuat să observăm evoluția participanților de-a lungul anilor, descoperirile

din studiul inițial de la Grădinița Bing au devenit din ce în ce mai surprinzătoare în privința implicațiilor lor în timp, a stabilității și a importanței lor: dacă comportamentul de pe parcursul testului bezelei aplicat în perioada preșcolară poate prezice (la un nivel semnificativ din punct de vedere statistic) atât de multe lucruri pentru o perioadă lungă în legătură cu modul în care viețile subiecților se vor desfășura, trebuie să ne gândim serios și la implicațiile acestui fapt asupra politicilor publice și educaționale. Care erau abilitățile esențiale care susțineau un asemenea auto-control? Pot fi ele învățate?

Dar poate că tot ceea ce am descoperit noi era ceva întâmplător, o situație limitată la ceea ce se petrecea la Stanford, în anii 1960, și la începutul anilor 1970 în California, în mijlocul curentului contraculturii și în timpul războiului din Vietnam. Pentru a testa acest lucru, eu și studenții mei am inițiat o serie de studii cu alți participanți — care să nu provină din comunitatea campusului privilegiat de la Stanford, ci care să facă parte din diverse populații, în perioade diferite, inclusiv elevi ai unor școli publice din South Bronx²⁰ din New York, la zeci de ani după ce studiile de la Stanford au fost realizate. Am descoperit că lucrurile se petreceau în moduri similare și în cazul copiilor care trăiau în medii și în circumstanțe extrem de diferite, pe care le voi descrie în detaliu în Capitolul 12.

Scanări cerebrale la vârsta de 45-55 de ani

Eu și Yuichi Shoda, acum profesor la Universitatea din Washington, am lucrat împreună de când el a absolvit Facultatea de Psihologie de la Stanford, în 1982. Atunci când, începând cu anul 2009, participații la studiul de la

Grădinița Bing au împlinit 45 de ani, Yuichi și cu mine am organizat o echipă de specialiști în neuroștiințe cognitive de la mai multe instituții din Statele Unite ale Americii, pentru a realiza un alt studiu postexperiment. Din acest grup au făcut parte John Jonides, de la Universitatea din Michigan, Ian Gotlib, de la Stanford, și BJ Casey, de la Colegiul Medical Weill Cornell. Aceștia erau specialiști în neuroștiință socială, un domeniu care se concentrează pe înțelegerea modului în care funcționează mecanismele cerebrale care constituie fundația gândurilor, a emoțiilor și a acțiunilor noastre. Ei studiază aceste mecanisme cu metode precum rezonanța magnetică nucleară (RMN), care surprinde activitatea creierului în timp ce individul realizează sarcini mintale variate.

Doream să depistăm eventuale diferențe între imaginile scanărilor cerebrale ale oamenilor ale căror traiectorii în viață, începând cu testul bezelei, au mers într-o direcție ascendentă *versus* cele ale persoanelor care au urmat un curs descendent în privința manifestării autocontrolului. Am invitat o parte dintre subiecții din grupul inițial de studiu de la grădinița și de la școala Bing, răspândiți în diverse părți ale țării, să se întoarcă pentru câteva zile în campusul de la Stanford, să viziteze școala Bing dacă doreau și să fie supuși unor teste cognitive. Acestea au fost aplicate în timp ce se efectuau scanările cerebrale cu aparatul din dotarea Școlii de Medicină de la Stanford (aflată în incinta aceluiași campus), dar și separat, fără scanare cerebrală, în condiții clasice de testare.

Scanările cerebrale ale acestora au dezvăluit faptul că participanții²¹ care au rezistat mai mult timp tentației bezelelor când erau preșcolari și care au dovedit, de-a lungul anilor, un nivel ridicat de autocontrol prezentau o activitate cerebrală

extrem de diferită în circuitele fronto-striate — care susțin procesele motivaționale și de control — în comparație cu aceia care au așteptat mai puțin timp recompense. În cazul celor capabili de o amânare îndelungată, aria cortexului prefrontal, folosită pentru rezolvarea de probleme, pentru gândirea creativă și pentru controlul comportamentelor impulsive, era mult mai activă. În schimb, în cazul celor care au așteptat puțin timp recompense, striatul ventral era mult mai activ, mai ales atunci când încercau să-și controleze reacțiile la stimuli puternici și atractivi. Această arie, localizată într-o zonă cerebrală adâncă și primitivă, este legată de dorințe, de plăcere și de adicții.

Discutând despre aceste descoperiri cu presa, BJ Casey a spus că, în timp ce oamenii incapabili de amânări îndelungate aveau un motor mai puternic, cei care reușeau să amâne recompensele mai mult timp dețineau frâne mintale mai bune. Acest studiu a identificat un element-cheie. Indivizii care dovedeau de-a lungul vieții un nivel scăzut al autocontrolului, conform măsurătorilor noastre, nu aveau dificultăți în a-și controla creierul în majoritatea situațiilor din viața cotidiană. Problemele lor specifice în privința controlului comportamentelor impulsive și a activității lor cerebrale erau evidente doar atunci când se confruntau cu stimuli foarte atractivi.

CAPITOLUL 2

Cum reușesc să amâne recompensa

TESTUL BEZELEI ȘI ZECI DE ANI de studii conexe au demonstrat că a avea încă din copilărie abilitatea de autocontrol presupune un avantaj imens pentru evoluția vieții cuiva și că această capacitate poate fi evaluată la copii, cel puțin parțial, printr-o procedură simplă. Provocarea era să identificăm mecanismele de bază, mintale și cerebrale, care le permit unor copii să aștepte o perioadă aproape chinuitor de lungă pe parcursul testului, în timp ce alții sună din clopoțel după câteva secunde. Dacă împrejurările care favorizează autocontrolul și cele care îl subminează ar fi descoperite, poate că acestea ar deveni instrumente valoroase pentru a-i învăța pe oamenii care au dificultăți în a aștepta recompensele să își dezvolte abilitatea de a le amâna.

Am ales preșcolarii pentru studiul meu deoarece, urmărind schimbările propriilor copii, am remarcat că, la această vârstă, prichindeii încep să respecte un plan de acțiune. Pot înțelege că alegerea unei recompense mai mici în prezent îi va împiedica să obțină ulterior mai multe dulciuri preferate. Este, de asemenea, vârsta la care diferențele individuale în cazul acestei abilități sunt deja ușor de observat.

Strategii de distragere a atenției

Se pare că multe miracole se petrec pe parcursul transformărilor care au loc începând din momentul nașterii până la mersul târâș, la vorbire, la mers și până la vârsta preșcolară. Nicio schimbare nu mi se pare mai remarcabilă decât tranziția unui copil de la țipetele de plâns prin care cere ajutor la capacitatea de a aștepta să primească două prăjituri, stând singur pe un scaun multe minute plictisitoare și frustrante și neavând nimic de făcut. Cum reușește să facă asta?

Cu un secol în urmă, Freud credea că nou-născutul își începe viața ca o ființă condusă în întregime de impulsuri și formula câteva idei despre modul în care aceste instincte biologice, care cer să fie satisfăcute imediat, pot fi înfrânte atunci când alăptarea este oprită. În 1911, a presupus că această tranziție devine posibilă în primii ani de viață, când copilul creează o „imagine halucinatorie”²² mintală a obiectelor dorite — pieptul mamei — și se concentrează asupra ei. În limbajul lui Freud, energia libidinală și sexuală a copilului era direcționată („investită”) în această imagine halucinatorie. Conform teoriei lui, această reprezentare vizuală facilita formarea unui „liant temporal”²³; îi permitea copilului să amâne recompensa și să-și inhibe temporar impulsul de a obține o satisfacție imediată.

Ideea conform căreia reprezentarea mintală a recompensei și anticiparea ei susțin efortul de a atinge scopul clar de a o primi era interesantă — dar nu era deloc evident cum o puteam testa în cazul copiilor mici, într-o perioadă în care aparatele care permit scanarea cerebrală nu erau încă inventate. Ne-am imaginat că modul cel mai direct de a determina un copil să-și reprezinte recompensele era să-l lăsăm

să le vadă în timp ce le aștepta. În primele experimente, copilul alegea ce recompense dorea și, apoi, cercetătorul le punea pe o tavă opacă, la vedere. În alte situații, cercetătorul le-a pus sub tavă, pentru ca ele să fie acoperite și ascunse vederii. La această vârstă, copiii au înțeles²⁴ că recompensele chiar erau acolo, sub tavă. Cât de greu crezi că le-a fost preșcolarilor să aștepte în aceste condiții?

Probabil ai intuit corect: atunci când recompensele erau vizibile, tentația era puternică și așteptarea era chinuitoare; atunci când recompensele erau acoperite, le-a fost mai ușor. Preșcolarii care vedeau recompensele (fie cele amânate, fie cele imediate, fie amândouă) au așteptat, în medie, mai puțin de un minut, în timp ce, atunci când acestea au fost acoperite, au reușit să aștepte de zece ori mai mult. Deși, în retrospectivă, rezultatele par evidente, era necesar să le demonstrăm practic pentru a fi siguri că am identificat o situație tentantă, care suscită un conflict greu de rezolvat.

Am observat discret copiii prin oglinda cu un singur sens în timp ce încercau să aștepte în situația în care recompensele erau vizibile. Unii își acopereau ochii cu mâinile, își țineau capul pentru a se obliga să privească în alte direcții sau își întorceau capul pentru a evita să se uite la recompense. În timp ce încercau cu disperare să nu le vadă, unii le aruncau din când în când o privire rapidă pentru a se asigura că sunt încă acolo și că merita să aștepte pentru ele. Alții vorbeau în șoaptă cu ei înșiși, iar vorbele lor murmurate le reafirmau intențiile prin instrucțiuni pentru sine: „Aștept pentru cele două prăjituri“ sau repetau planul de acțiune stabilit: „Dacă sun din clopoțel, voi primi doar una, dar, dacă aștept, voi primi două.“ Iar alții împingeau, pur și simplu, clopoțelul și tava cât mai departe posibil

de mâinile și de chipul lor, până pe marginea exterioară a mesei.

Cei care reușeau cu succes să amâne recompensele găseau o mulțime de moduri de a-și distrage atenția, de a rezolva conflictul resimțit și de a diminua stresul trăit. Au făcut față situației dificile inventând metode creative și distractive de a-și distrage atenția, care au făcut mai ușoară lupta voinței: au compus cântecele („Ce zi minunată, uraaa“; „Casa mea este în orașul Redwood“), s-au strâmbat în toate felurile, s-au tras de nas, și-au curățat urechile și s-au jucat cu ceea ce au găsit acolo, au creat jocuri cu mâinile și cu picioarele, cântând, de pildă, la degetele de la picioare ca și când ar fi fost clapele unui pian. Când au epuizat toate jocurile pe care și le-au putut imagina, câțiva și-au închis ochii și au încercat să doarmă — așa cum o fetiță și-a lăsat capul pe mâinile sprijinite de masă și a tras un pui de somn, la câțiva centimetri de clopoțel. În timp ce aceste tactici sunt o minune la vârsta preșcolară, ele sunt familiare oricărui om așezat în primul rând la o conferință plictisitoare.

Atunci când pleacă în călătorii mai lungi cu mașina, părinții îi ajută adesea pe preșcolari să inventeze jocuri distractive pentru ca timpul să treacă mai repede. Am încercat acest lucru în camera cu surprize: înainte să înceapă perioada de așteptare, le-am sugerat copiilor să se gândească la „evenimente distractive“²⁵ în timp ce așteptau și le-am cerut să ne dea câteva exemple, precum: „Când mami m-a dat în leagăn și mă balansam sus-jos, din ce în ce mai sus și apoi jos.“ Chiar și cei mai mici dintre preșcolari au dat dovadă de o imaginație debordantă atunci când au fost încurajați, prin câteva exemple, să se gândească la situații distractive. Dacă acest fapt s-a întâmplat înainte ca omul de știință

să părăsească încăperea, copiii au așteptat, în medie, mai mult de zece minute, chiar și atunci când recompensele erau la vedere. Gândurile lor despre situații distractive au contracarat efectele puternice ale expunerii directe la recompense, permițându-le să aștepte la fel de mult ca atunci când recompensele au fost ascunse. Au așteptat mai puțin de un minut atunci când nu li s-au sugerat gânduri distractive înainte. Dacă li se spunea să se gândească la recompensele pe care le așteptau (de exemplu: „Dacă vrei, în timp ce aștepți, te poți gândi la bezele.“), mai mult ca sigur sunau din clopoțel imediat ce se închidea ușa în urma cercetătorului.

De la distragerea atenției la idei abstracte: „Nu poți mânca o imagine“

Pentru a-i ajuta pe copiii participanți la studiu să-și formeze imaginile mintale la care este posibil să se fi gândit Freud, le-am arătat, în locul prăjiturilor propriu-zise, fotografiile ale acestora. Eu și Bert Moore, pe atunci proaspăt absolvent al Universității Stanford (în prezent, decanul Școlii de Științe Comportamentale și ale Creierului de la Universitatea din Texas, Dallas), le-am prezentat preșcolarilor poze realiste, în mărime naturală, ale dulciurilor pe care le aleseseră. Imaginile erau expuse pe un ecran cu ajutorul unui proiector²⁶ în care introduceam diapozitive (cea mai avansată tehnologie din acel moment), aparatul fiind pus pe masa la care stăteau copiii. De exemplu, dacă un copil a ales bezele, atunci vedea, în timp ce aștepta, o imagine cu acestea proiectată pe ecran.

În acest caz, ne aștepta o mare surpriză: rezultatele au fost complet diferite. Expunerea nemijlocită a recompenselor

a făcut așteptarea imposibilă pentru mulți copii, dar tocmai eram pe cale să aflăm că prezentarea unor poze realiste ale prăjiturilor dorite de ei le ușura așteptarea. Preșcolarii care au văzut fotografiile recompenselor alese au așteptat aproape de două ori mai mult decât cei cărora li s-au arătat imagini irelevante, sau decât cei care nu au văzut niciuna, sau decât copiii care au participat la experimentele în cadrul cărora dulciurile erau expuse în fața lor. Trebuie să subliniez faptul că mă refer doar la imagini ale recompenselor pe care le doreau și le așteptau ei, nu ale altor prăjituri care nu aveau legătură cu ceea ce aleseseră copiii. Pe scurt, o imagine a obiectului tânjit, nu obiectul în sine, a făcut așteptarea mai ușoară. De ce?

Am întrebat-o pe „Lydia“, o fetiță în vârstă de patru ani cu chipul luminat de zâmbete, cu obrajii îmbujorați și cu ochi albaștri, cum a reușit să aștepte atât de mult, stând liniștită în fața imaginii recompensei alese de ea. „Nu poți mânca o imagine!“, a răspuns ea în timp ce savura cele două bezele. Când un copil de patru ani se uită la bezele pe care și le dorește, se va concentra pe caracteristicile lor „fierbinți“, tentante și va suna din clopoțel; dar dacă vede o fotografie a lor, aceasta va fi, cel mai probabil, o reamintire „rece“ a ceea ce va obține dacă așteaptă. Așa cum bine a spus Lydia, nu poți mânca imaginea. Și, așa cum poate s-a gândit și Freud, nu te poți hrăni cu o reprezentare halucinatorie a obiectului pe care îl dorești.

Într-una dintre cercetările noastre, o condiție a fost aceea că, înainte ca omul de știință să iasă din încăpere, el spunea copiilor care aveau în fața lor recompensele propriu-zise: „Dacă vrei, atunci când vrei, îți poți închipui că ele nu sunt reale, ci doar niște imagini; în mintea ta, pune o ramă în jurul lor, ca pentru o fotografie.“ În alt studiu,

copiii vedeau poza recompenselor, dar li se sugera să se gândească la ele ca și când ar fi fost reale²⁷: „În mintea ta, îți poți imagina că sunt reale, ca și când ar fi în fața ta; gândește-te că ele chiar sunt adevărate.“

Atunci când vedeau fotografiile ale recompenselor, copiii reușeau să aștepte, în medie, 18 minute, dar atunci când își închipuiau că sunt recompense reale, prezente în fața lor, și nu se raportau la ele ca la niște imagini, așteptau mai puțin de șase minute. Atunci când aveau în față recompensele reale — situație în care timpul de amânare era de un minut sau chiar mai puțin —, dar își închipuiau că dulciurile erau imagini, au putut aștepta 18 minute. Imaginea pe care o creau în minte reușea să le deturneze atenția de la ceea ce vedeau pe masă în fața lor.

Concentrare fierbinte *versus* concentrare rece

Cu mai mult de un secol în urmă, psihologul canadian cognitivist Daniel Berlyne²⁸ a făcut distincția dintre două aspecte ale oricărui stimul. În primul rând, un stimul tentant și atractiv are o calitate intensă, puternică și motivantă: te determină să vrei să mănânci bezeaua și, când o faci, simți plăcere. În al doilea rând, stimulul ne furnizează indicii descriptive care ne dau informații despre trăsăturile sale nonemoționale, cognitive: este rotundă, albă, densă, moale, bună de mâncat. Așadar, efectul stimulului asupra noastră depinde de modul în care ni-l reprezentăm mintal. O reprezentare excitantă se concentrează pe calitățile tentante și fierbinți ale stimulului — de exemplu, calități ale bezelelor precum faptul că sunt gumate și dulci sau senzația provocată de inhalarea fumului unei țigări în cazul unui dependent de nicotină. Această concentrare

fierbinte a atenției declanșează automat o reacție impulsivă: să mănânci bezeaua sau să fumezi țigara. În schimb, o reprezentare rece se concentrează pe aspectele mai abstracte, cognitive, informaționale ale stimulului (o beza este rotundă, albă, moale, mică) și îți arată cum este el, fără a-l face mai tentant. Îți permite „să gândești la rece” despre acel stimul în loc să-l înșfaci.

Pentru a testa această ipoteză²⁹, într-o altă variantă a experimentului, cercetătorul le cerea copiilor să se gândească la caracteristicile atractive, fierbinți, tentante ale recompenselor: gustul dulce și consistența gumată a bezelelor. În starea de „gândire la rece”, copiilor li se sugera să-și imagineze că bezelele sunt niște norișori rotunzi și pufoși.

Când li s-a cerut să se concentreze pe caracteristicile reci ale recompenselor, copiii au așteptat de două ori mai mult decât atunci când li s-a spus să se gândească la caracteristicile lor fierbinți. Astfel, în situația în care copilul se gândea la trăsăturile fierbinți ale recompenselor specifice pe care le aștepta, îi era aproape imposibil să mai amâne momentul obținerii lor. Dar faptul că se concentra pe particularitățile fierbinți ale unor dulciuri pe care nu și le dorea (de exemplu, covrigei, în timp ce aștepta bezele) constituia o metodă foarte bună de distragere a atenției și îi permitea să amâne, în medie, recompensele aproximativ 17 minute. Copiii care pur și simplu nu au putut aștepta atunci când li s-a sugerat să se gândească la caracteristicile fierbinți ale recompenselor după care tânjeau puteau aștepta cu ușurință atunci când li se spunea să se gândească la trăsăturile lor reci.

În plus, emoțiile trăite de preșcolari determinau cât de repede sunau din clopoțel. Dacă, înainte de a-i lăsa singuri

cu tentațiile lor, li se sugera că, în timp ce așteaptă, se pot gândi la lucruri care-i întristează (de pildă, la faptul că plâng și nu e nimeni să-i aline), au așteptat la fel de puțin timp ca și în cazul în care li s-a spus să se gândească la dulciurile dorite. Dacă își imaginau lucruri distractive³⁰, așteptau de aproape trei ori mai mult — în medie, în jur de 14 minute. Dacă micuții în vârstă de nouă ani sunt lăudați³¹ (de exemplu, pentru realizarea unor desene), ei vor alege recompensele amânate, și nu pe cele imediate, mult mai des decât în situațiile în care li se oferă feedback negativ în legătură cu munca lor. Și ceea ce este valabil în cazul copiilor este valabil și pentru adulți.³² Pe scurt, este foarte puțin probabil să amânăm recompensele atunci când ne simțim triști³³ sau atunci când avem o stare de spirit negativă. În comparație cu oamenii fericiți, cei care sunt predispuși, în mod cronic, să aibă emoții negative și stări depresive tind să prefere recompensele imediate, mai puțin valoroase, în locul unora amânate, dar mai însemnate.

Cu cât o recompensă este mai tentantă și mai accesibilă, cu atât este mai dificil să-ți stăpânești reacția impulsivă față de ea. Cercetătorii au testat aproape șapte mii de elevi de clasa a IV-a și a VI-a din școli publice din Israel. Ei le-au oferit ocazia să aleagă între recompense care difereau în privința cantității (una *versus* două), a timpului de amânare (imediat *versus* o săptămână, o săptămână *versus* o lună) și a atractivității lor (ciocolată, bani, creioane). Deloc surprinzător, ei au ales să amâne mai des recompense precum creioanele³⁴ și mai rar pe cele precum ciocolata. Așa cum știe orice persoană care a ținut o dietă, atracția unei tentații își exercită puterea de îndată ce frigiderul este deschis sau de îndată ce chelnerul începe să descrie desertul.

Totuși, puterea nu se ascunde în stimul, ci în felul în care acesta este evaluat mental: dacă schimbi modul în care te gândești la el, se modifică și impactul lui asupra a ceea ce simți și faci. Mousse-ul de ciocolată de pe tava de la restaurant își pierde puterea de atracție dacă îți imaginezi că un gândac tocmai s-a înfruptat din el la bucatărie. Deși Hamlet, celebrul personaj al lui Shakespeare, personifică, în mod tragic, modul total neconstructiv în care experiența poate fi valorificată, el a spus, totuși, cu înțelepciune că: „Orice lucru este bun sau rău, așa cum mintea noastră socotește.”³⁵ În plus, așa cum ne arată și Hamlet, încercarea de a schimba modul în care gândim despre stimuli și despre experiențele adânc înrădăcinate sau modul în care „ne reprezentăm mental” stimulii și experiențele poate fi la fel de inutilă precum încercarea de a te opera singur pe creier. Identificarea metodelor prin intermediul cărora cineva poate reevalua, mai ușor și mai eficient, din punct de vedere cognitiv evenimentele este principala provocare a terapiilor cognitive, dar și pentru oricine își propune în mod serios să încerce să-și schimbe dispoziții și obiceiuri adânc înrădăcinate. Aceasta este și problematica discutată pe tot parcursul cărții de față.

Experimentele cu bezele m-au convins de faptul că, în condițiile în care oamenii pot schimba felul în care își reprezintă mental un stimul, aceștia își pot exercita auto-controlul și pot înceta să fie victimele caracteristicilor fierbinți ale stimulilor care le stăpânesc comportamentul. Ei pot transforma calitățile tentante și fierbinți ale stimulilor și le pot răci impactul asupra evaluării cognitive — cel puțin uneori, în anumite situații. Secretul este să existe anumite condiții potrivite. Nu este necesară o instrucție spartană chinuitoare și însoțită de scrâșniri din

dinți pentru a deveni mai rezistent și pentru a face față suferinței, dar nu sunt suficiente doar intențiile bune și motivele puternice.

Puterea rezidă în cortexul prefrontal, care, dacă este activat, permite aplicarea unor nenumărate metode de „a răci” stimulii fierbinți și tentați, schimbând modul în care ei sunt evaluați. Preșcolarii, având încă insuficient dezvoltată lobii frontali, au demonstrat acest lucru, dovedind o capacitate imaginativă deosebită. Ei au transformat tentațiile cu care se confruntau în „niște imagini” și le-au pus în ramă în mintea lor; sau și-au distras atenția de la tentații găsimd ceva de făcut, inventând cântece sau explorându-și degetele de la picioare; sau le-au transformat din punct de vedere cognitiv, reușind să se concentreze pe calitățile lor reci și informative mai degrabă decât pe caracteristicile lor fierbinți, care le trezeau impulsurile. Atunci când copiii au transformat mintal bezelele în norișori pufoși care pluteau în aer mai degrabă decât să se gândească la ele ca la niște dulciuri delicioase și gumate, i-am observat stând cuminiți pe scaun cu prăjiturile și cu clopoțelul pe masă în fața lor până când eu și colaboratorii mei n-am mai putut suporta așteptarea.

Ce știu copiii

Acum știam faptul că modul în care copiii își reprezentau mintal recompensele externe influența durata așteptării. Am învățat, de asemenea, din toate studiile noastre, că abilitatea copiilor de a amâna recompensa se dezvoltă odată cu vârsta³⁶, așa cum se înmulțeau și strategiile pe care le puteau folosi pentru a îmbunătăți această abilitate. Dar ce știa un copil mic despre strategiile care ar putea sau

nu să-l ajute să aștepte suficient de mult pentru a obține recompensele dorite? Cum se dezvoltă, de-a lungul timpului, înțelegerea copilului în privința acestor strategii? Mai important, îmbunătățea această înțelegere abilitatea de a amâna recompensa?

Eu și colaboratorii mei i-am întrebat pe numeroși copii, de diferite vârste, despre condițiile, acțiunile și gândurile care le-ar face mai ușoară sau mai grea așteptarea recompenselor în timpul testului bezelei. Cum prichindeii nu mai participaseră la experiment, au primit cu toții instrucțiunile standard specifice. Copilul stătea așezat la o măsuță, dulciurile alese de el erau puse pe o tavă, clopoțelul era și el acolo, iar micuțului i se explica planul de acțiune — „o prăjitură acum sau două mai târziu“. În acest moment, în loc să plece și să îl lase pe copil să aștepte, cercetătorul îl întreba despre condițiile care l-ar ajuta să amâne recompensa. De exemplu: „Ți-ar fi mai ușor să aștepți dacă bezelele ar fi puse pe tavă pentru ca tu să le vezi *sau* dacă ele ar fi sub tavă, ascunse privirii?“

La vârsta de trei ani, majoritatea copiilor nu înțelegeau întrebarea și nu știau ce să răspundă. Cei care împliniseră patru ani înțelegeau ce erau întrebați, dar alegeau, aproape fără excepție, strategia ineficientă: ei doreau să vadă recompensele în timp ce așteptau și să se gândească la ele, să le fixeze cu privirea și să se concentreze pe cât de plăcut ar fi să le mănânce. Când erau întrebați de ce alegeau să vadă dulciurile, ei răspundeau: „Pentru că mă simt foarte bine așa“, sau „Doar vreau să le văd“, sau „Sunt atât de delicioase“, concentrându-se doar asupra a ceea ce își doreau („Îmi plac“), neînțelegând sau nepăsându-le deocamdată că vederea recompenselor le-ar face mult mai dificilă așteptarea. Voiau ca obiectul dorinței lor să se afle

în fața ochilor lor. Și având recompensele la îndemână, vizibile, erau înfrânți de propriile intenții onorabile de a aștepta, surprinzându-se pe ei înșiși sunând din clopoțel sau înșfăcând prăjitura. Nu eșuau doar în a-și prezice corect comportamentul, ei insistau să păstreze condițiile care le făceau imposibilă amânarea recompensei³⁷. Aceste descoperiri îi ajută pe părinți să înțeleagă de ce copiii de patru ani le este încă greu să-și controleze impulsurile.

După trecerea unui an, schimbările suferite de copii erau uimitoare. Pe la cinci-șase ani³⁸, majoritatea preferau să ascundă dulciurile și refuzau să aleagă strategia de a se gândi la ele ca metodă de a se autocontrola. În schimb, ei încercau să-și distragă atenția de la tentații („Cânt un cântec“, sau „Cred că voi călători în spațiu“, sau „Cred că voi face o baie“). Pe măsură ce cresc și mai mari, încep să înțeleagă importanța concentrării pe planul de acțiune și să și-l repete: „Dacă aștept, pot obține două bezele, dacă sun din clopoțel, voi avea doar una.“ Și își dau singuri sfaturi: „Voi spune: «Nu, nu suna din clopoțel.» Dacă sun din clopoțel și profesorul intră în cameră, voi obține doar una.“

„Cum ți-ar fi mai ușor să aștepti bezelele?“, l-am întrebat pe „Simon“, un băiat în vârstă de nouă ani. Mi-a răspuns printr-un desen în care cineva aștepta așezat în timpul testului bezelei, cu un spațiu pentru replici ca în benzile desenate, în care a scris la ce se gândea „pentru a-și distrage atenția“. A scris în plus și un sfat pentru mine: „Nu te uita la ceea ce aștepti — nu te gândi la nimic, pentru că astfel te vei gândi la ce dorești. Folosește tot ce ai la îndemână ca să îți ocupi mintea cu altceva.“ Într-o discuție ulterioară, Simon a explicat cum a reușit acest lucru. El mi-a spus: „Am în cap cel puțin o mie de personaje imaginare, asemănătoare cu figurinele din camera mea, și, în mintea mea, le

dau viață și mă joc cu ele — inventez povești și aventuri.“ Asemenea lui Simon, și alți copii de vârsta lui pot fi deosebit de creativi și își pot folosi imaginația pentru a se distra și pentru a face timpul să treacă mai repede atunci când trebuie să amâne o recompensă în situații precum aceea din timpul testului bezelei.

Majoritatea copiilor păreau să nu recunoască valoarea gândurilor reci în comparație cu cele fierbinți și excitante până pe la 12 ani. În jurul acestei vârste, ei înțelegeau, de obicei, că gândurile fierbinți în legătură cu dulciurile vor face amânarea imposibilă, în vreme ce gândurile reci care transformau, de exemplu, bezelele în norișori pufoși reduceau dorința și făceau așteptarea mai ușoară. Așa a și spus un băiat: „Nu pot mânca norișori pufoși.“

Întrebarea-cheie care a stat la baza acestui experiment a fost: cunoașterea strategiilor care fac așteptarea mai ușoară îl poate ajuta pe copil — și pe adult, de altfel — să aibă o mai mare libertate și să fie mai puțin controlat și stimulat de tentațiile și de presiunile la care încearcă să reziste? Am găsit răspunsul mulți ani mai târziu, în timp ce realizam un studiu cu băieți având probleme de comportament impulsiv³⁹, care erau găzduiți într-o tabără de vară unde se desfășura un program de terapie (descries în Capitolul 15). Aceia care înțelegeau strategiile de amânare a recompenselor au așteptat mai mult timp în cadrul testului bezelei decât cei care nu le cunoșteau și acest fapt a rămas valabil chiar și atunci când variabilele de vârstă și cele care țineau de inteligența verbală erau controlate și înlăturate din punct de vedere statistic. A devenit clar faptul că dezvoltarea acestei cunoașteri trebuie să devină un scop pentru părinți și pentru pedagogi — un țel care nu este chiar atât de greu de atins.

Avertismente

În anii 1980, am prezentat unele dintre primele descoperiri ale studiilor realizate la Stanford, după experimentul inițial, la un institut european de top în domeniul științelor comportamentului. Am vorbit despre corelațiile dintre timpul de așteptare în cadrul testului bezelei și rezultatele obținute în adolescență, inclusiv notele de la testele SAT. Câteva luni mai târziu, „Myra“, o prietenă care era cercetător principal la acest institut și care ascultase prezentarea mea, m-a contactat. Mi-a spus cu toată seriozitatea că avea niște vești care o îngrijorau. La vârsta de patru ani, fiul ei refuza cu încăpățănare să aștepte să primească mai multe prăjituri (preferatele lui), oricât de mult se străduia să-l determine să facă acest lucru. Un om de știință excepțional înțelesese greșit semnificația corelațiilor pe care le descriesem. Myra se gândea, cel puțin când era vorba de băiatul ei, că descoperirile, care erau statistic semnificative și valide pentru grupuri de copii, însemnau faptul că pe băiatul ei îl aștepta un viitor groaznic, deoarece nu putea amâna recompensele în măsura în care încerca ea să-l determine să o facă.

Când Myra s-a mai calmat, a înțeles, desigur, cât de eronat interpretase rezultatele: corelațiile care sunt, din punct de vedere statistic, semnificative și valide pot permite generalizări pentru o populație — dar nu sunt, în mod obligatoriu, predictorii de încredere pentru un individ. Să ne gândim de exemplu la fumat. Unii oameni care fumează mor de tineri din cauza bolilor provocate de tutun. Dar alții — destul de mulți — nu. Dacă preșcolarul Johnny așteaptă bezelele, știi că este capabil să amâne recompensele, cel puțin în acea situație. Dacă nu, nu poți fi sigur

ce înseamnă acest fapt. Poate că el voia să aștepte, dar nu a putut, sau că, pur și simplu, nu a fost la toaletă înainte să intre în camera de testare. Dacă un micuț își dorește să amâne recompensa, dar sună din clopoțel, este important să aflăm motivele pentru care a acționat așa.

Așa cum vom discuta în capitolele următoare, unii copii au o abilitate scăzută de a amâna recompensele și și-o perfecționează pe măsură ce trec anii, iar alții încep dornici și capabili să aștepte, apoi, manifestă, de-a lungul timpului, niveluri din ce în ce mai scăzute de autocontrol. Experimentele de la Grădinița Bing au demonstrat modul în care reprezentările mintale ale tentațiilor pot schimba și chiar pot inversa impactul lor asupra comportamentului. Un copil care nu poate aștepta un minut poate ajunge să aștepte douăzeci de minute atunci când se gândește diferit la tentații. Pentru mine, această descoperire este mult mai importantă decât corelațiile pe termen lung, deoarece ea ne arată drumul către strategiile care pot îmbunătăți abilitatea de autocontrol și care pot reduce stresul. Dezvoltarea neuroștiințelor cognitive și a tehnicilor de scanare a creierului din ultimii zeci de ani a deschis fereastra către descoperirea mecanismelor cerebrale care stau la baza abilității de a amâna recompensele. Putem înțelege acum modul în care gândurile noastre pot răci creierul atunci când avem nevoie să ne controlăm impulsurile. Vom analiza în continuare cum se desfășoară acest proces.

CAPITOLUL 3

Gândirea fierbinte și gândirea rece

CU MULT TIMP ÎN URMĂ, după estimările unora, acum aproape 1,8 milioane de ani, strămoșii noștri se dădeau jos din copacii pădurilor aflate lângă ape, mediul de viață al marilor maimuțe. Ei deveneau *Homo erectus*, mergând în două picioare prin zonele de câmpie acoperite cu iarbă și luptându-se să trăiască și să se înmulțească. În timpul acestor aventuri preistorice, specia umană a supraviețuit și și-a sporit numărul datorită sistemului emoțional fierbinte⁴⁰ al creierului, sistemul limbic.

Sistemul emoțional fierbinte

Sistemul limbic este format din structuri cerebrale primitive localizate sub cortex, în partea de sus a trunchiului cerebral, care s-a dezvoltat devreme în evoluția noastră. Aceste structuri reglează instinctele bazale și emoțiile esențiale pentru supraviețuire, de la frică la furie, de la foame la sex. Acest sistem i-a ajutat pe strămoșii noștri să se adapteze unui mediu în care conviețuiau alături de hiene, lei și alte animale sălbatice, care erau, în același timp, și sursă de hrană, și un pericol zilnic pentru viața lor. În cadrul sistemului limbic, amigdala, o structură mică,

de forma unei migdale (amigdală înseamnă „migdală“ în limba latină), este, în mod special, importantă. Ea joacă un rol-cheie în reacțiile provocate de frică și în comportamentele sexuale și de obținere a hranei. Amigdala mobilizează rapid corpul în vederea acțiunii. Ea nu face pauză pentru a se gândi, pentru a reflecta sau pentru a se îngrijora în legătură cu consecințele pe termen lung.

Avem în continuare un sistem limbic care funcționează aproape la fel ca în cazul strămoșilor noștri preistorici. A rămas sistemul nostru emoțional care spune „Acționează!“, specializat în reacții rapide la stimuli puternici, care trezesc emoții intense și care automat declanșează plăcere, durere sau frică. La naștere, este deja complet funcțional, determinându-l pe bebeluș să plângă când îi este foame sau când îl doare ceva. Deși în prezent rar avem nevoie de el pentru a ne descurca în confruntarea cu niște lei furioși, este un sistem valoros pentru a evita noaptea străinii periculoși întâlniți pe alei întunecate sau o mașină care derapează pe un drum acoperit de gheață. Sistemul fierbinte reprezintă sarea și piperul vieții. El îi motivează pe preșcolari să-și dorească două bezele, dar, în același timp, le face dificilă încercarea de a suporta așteptarea.⁴¹

Activarea sistemului fierbinte declanșează o acțiune instan tanee — foamea și dorința de a obține niște stimuli ademenitori provoacă comportamente rapide fierbinți: „Acționează!“; amenințările și semnalele de pericol stârnesc frică și reacții automate de apărare și de luptă. Sistemul fierbinte este oarecum similar cu ceea ce Freud numea sine (*id*)⁴²; îl considera inconștientul minții, care conține impulsurile biologice, sexuale și agresive, de a căuta satisfacții imediate și de a reduce tensiunea, indiferent de consecințe. Precum sinele lui Freud, sistemul fierbinte operează automat

și aproape mereu la nivel inconștient, dar el nu reglează doar impulsurile sexuale și agresive de care era preocupat Freud, ci are o activitate mult mai complexă. Bazat pe reflexe și pe emoții, fiind un sistem simplu, el declanșează automat și rapid un comportament de atac și acțiuni intense și impulsive. Îl determină pe preșcolar să sune din clopoțel și să mănânce bezeaua, pe cel care ține dietă să dea iama într-o pizza, pe un dependent de tutun să inhaleze fumul țigărilor, pe un abuzator furios să-și lovească partenerul și pe un bărbat excitat sexual să sară pe menajeră.

Concentrarea asupra trăsăturilor fierbinți ale unei tentații stârnește cu ușurință răspunsul: „Acționează!“ În experimentele cu bezele, am observat cum mâna unui preșcolar se mișcă brusc și lovește cu putere clopoțelul, în timp ce copilul surprins se uită în jos necăjit pentru a constata ce a făcut mâna lui. Pentru cei în vârstă de patru ani, declanșatorul poate fi anticiparea texturii gumate și a gustului dulce ale bezelelor; pentru cei care țin regim, pentru alcoolici sau pentru fumători, fiecare dintre caracteristicile fierbinți ale stimulilor are o atracție distinctivă care anihilează rezistența victimelor sale. Doar vederea unei ispite sau gândul la o acadea, la un pahar de whisky sau la o țigară poate provoca o acțiune automată. Și, cu cât asta se întâmplă mai des, cu atât este mai dificil să schimbi reprezentarea mintală și să blochezi răspunsul automat „Acționează!“.

Învățarea și aplicarea unor strategii de îmbunătățire a auto-controlului în primii ani de viață constituie o sarcină mult mai ușoară decât schimbarea tiparelor automate de reacție, fierbinți și autodistructive, construite și adânc înrădăcinate o viață întregă.

Stresul puternic activează sistemul fierbinte. Acest răspuns a fost unul adaptativ pe parcursul evoluției noastre

pentru a face față, de pildă, atacurilor leilor, deoarece produce reacții uimitor de rapide (în milisecunde), automate și de apărare și este, în continuare, util în multe situații de urgență când supraviețuirea depinde de acțiuni imediate. Dar acest răspuns fierbinte nu este deloc folositor atunci când succesul într-o anumită situație depinde de păstrarea calmului, de o planificare anterioară și de rezolvarea rațională a unor probleme. Iar sistemul fierbinte domină în primii ani de viață, fapt care îngreunează încercarea oricărui preșcolar de a se autocontrola.

Sistemul cognitiv rece

Sistemul fierbinte al creierului se află într-o strânsă legătură cu sistemul rece, care este cognitiv, complex, chibzuit și care se activează mai lent. Este coordonat, în primul rând, de cortexul prefrontal (CPF). Acest sistem rece, controlat, este crucial pentru deciziile care se referă la viitor și pentru eforturile de autocontrol precum cele identificate în testul bezelei. Este important să subliniem că stresul puternic blochează funcționarea sistemului rece și stimulează activarea sistemului fierbinte. Cele două sisteme interacționează încontinuu și se coordonează unul cu celălalt în cadrul unei relații reciproce⁴³: pe măsură ce unul este stimulat, celălalt este inhibat. Deși sunt șanse din ce în ce mai mici să ne întâlnim cu un leu, ne confruntăm zilnic cu stresul nesfârșit provocat de stilul de viață din societatea modernă, sistemul fierbinte fiind adesea activat, iar cel rece dezactivat, chiar atunci când avem mai mare nevoie de el.

CPF este cea mai dezvoltată regiune a creierului.⁴⁴ Coordonează și susține abilități cognitive de nivel înalt care ne sunt caracteristice nouă, oamenilor. Reglează

gândurile, acțiunile și emoțiile, este sursa creativității și a imaginației și are un rol esențial în inhibarea acțiunilor nepotrivite care pot împiedica atingerea scopurilor pe care ni le propunem. Ne permite să ne redirecționăm atenția și să schimbăm în mod flexibil strategiile pe măsură ce condițiile situațiilor trăite se modifică. Abilitatea de auto-control depinde de buna funcționare a CPF.

Sistemul rece se dezvoltă încet și devine, treptat, mai activ în perioada preșcolară și în primii ani de școală. Nu se maturizează complet decât în jurul vârstei de douăzeci de ani, de aceea copilul și adolescentul sunt foarte vulnerabili, căzând adesea pradă neajunsurilor sistemului fierbinte. Spre deosebire de sistemul fierbinte, sistemul rece acordă atenție aspectelor informaționale ale stimulilor și susține comportamentul rațional, chibzuit și strategic.

Așa cum am povestit în paginile anterioare, copiii care au reușit să amâne recompensa în timpul testului bezelei au inventat modalități prin care să-și distragă, în mod strategic, atenția de la dulciurile ispititoare și de la clopoțel. În plus, ei s-au concentrat asupra trăsăturilor reci, abstracte, informaționale ale tentațiilor în timp ce și le imaginau (bezelele sunt asemenea norilor pufoși sau asemenea unor bile de bumbac), au evitat sau au transformat caracteristicile lor fierbinți pentru a le răci (se gândeau că prăjitura este doar o fotografie, care este înrămată, și că nu poți mânca o imagine). Diversele aptitudini cognitive care le-au permis să aștepte recompensele constituiau prototipurile aptitudinilor de care aveau nevoie în viitor pentru a învăța la examenele școlare mai degrabă decât să se ducă la film cu prietenii sau să se lase ispitiți de numeroase alte tentații imediate care le-ar fi ieșit în cale.

Vârsta contează.⁴⁵ Majoritatea copiilor cu vârsta sub patru ani sunt incapabili să amâne recompensele în cadrul testului bezelei. Confrunțați cu tentațiile, ei sună din clopoțel sau înșfacă dulciurile cam în treizeci de secunde. Sistemul lor rece nu este încă suficient dezvoltat. În schimb, pe la 12 ani⁴⁶, aproape șaizeci la sută dintre copiii participanți în diverse studii au fost capabili să aștepte chiar și douăzeci și cinci de minute, un timp îndelungat în care trebuiau să stea așezați în fața câtorva prăjituri și a unui clopoțel, într-o încăpere anostă.

Diferența de gen contează, de asemenea. Băieții și fetele au preferințe distincte în momente diferite ale dezvoltării lor, iar disponibilitatea lor de a aștepta este influențată de recompensele oferite: ce este interesant pentru băieți poate fi total ignorat de fete și viceversa (mașini de pompieri, păpuși, săbii, truse de machiaj). Dar dacă valoarea recompensei este aceeași, iar motivația este identică, fetele nu așteaptă mai mult decât băieții, deși strategiile lor de a rezista ispitei pot fi diferite. Nu am făcut o analiză specială, dar, din câte am observat, băieții de vârstă preșcolară par a prefera strategiile cu o componentă fizică, precum balansarea înainte și înapoi în scaun sau împingerea tentațiilor cât mai departe de ei, în timp ce fetele par să aleagă mai des să fredoneze o melodie sau să cânte, imaginar, la un instrument. Dar aceasta este doar impresia mea, nu o descoperire din cadrul unui experiment.

Faptul că atât băieții, cât și fetele sunt disponibili și capabili să aștepte cam aceeași perioadă în timpul testului bezelei coexistă cu descoperirea că, pe parcursul unui an școlar, cel puțin în Statele Unite ale Americii, fetele sunt, de obicei, evaluate mai bine⁴⁷ de părinți și de profesori la capitolul disciplină în comparație cu băieții, ele însele

autoevaluându-se în această privință la un nivel înalt. Chiar și în primii patru ani de viață, fetele sunt, în general, mai ascultătoare⁴⁸ decât băieții. Apoi, de-a lungul copilăriei, fetele sunt, în medie, considerate a fi mai disciplinate în realizarea activităților pentru școală și, adesea, obțin note mai mari decât băieții. Totuși, evaluatorii, inclusiv copiii, au prejudecăți referitoare la diferențele de gen. E de așteptat ca „fetele bune“ să fie conștiincioase și atente, iar „băieții adevărați“ să fie mai impulsivi, mai greu de controlat și chiar bătăuși, repetând tacticile din meciurile de fotbal mai mult decât tabla înmulțirii. Când au avut de ales cu privire la amânarea unor recompense ipotetice, de exemplu: „Ai prefera 55 de dolari astăzi sau 75 de dolari peste 61 de zile?“, fetele au ales recompensele amânate mai des decât băieții.⁴⁹ Dar, atunci când alegerea se referă la ceva real, mai degrabă decât la ceva ipotetic (ia un plic cu un dolar acum sau îl poți returna și peste o săptămână vei primi doi dolari), diferențele de gen se evaporă.

Pe scurt, căutăm în continuare diferențe de gen în cadrul testului bezelei și alte variabile care să influențeze autocontrolul. Nu le identificăm tot timpul, dar, în general, fetele par a avea un avantaj în ceea ce privește atât abilitățile cognitive de autocontrol, cât și factorii motivatori care permit amânarea recompensei, cel puțin în cazul populațiilor și al grupurilor de vârstă cercetate până acum.⁵⁰

În confruntarea cu tentațiile, un mod de a nu te lăsa pradă pe moment sistemului fierbinte este de a-ți imagina cum s-ar comporta altcineva în acea situație. Este mai ușor să folosești sistemul rece când iei decizii fierbinți pentru alții și nu pentru tine. Un cercetător al cărui nume nu mi-l aduc aminte, dar a cărui experiență nu o pot uita le-a cerut unor preșcolari să aleagă între o bucățică de ciocolată

acum și o bucată mai mare peste zece minute (le-a arătat copiilor ambele bucăți de ciocolată). Când l-a întrebat pe un băiețel „Ce ar alege un copil inteligent?“, acesta a răspuns că ar aștepta; atunci când cercetătorul l-a întrebat „Ce vei face tu?“, copilul a zis: „O iau acum!“ Același lucru s-a întâmplat în cadrul unui studiu la care au participat copii de trei ani. Ei trebuiau să aleagă între o recompensă mică, dar imediată și una mai mare, ulterioară. Când au fost întrebați ce cred că ar alege cercetătorul să facă, au fost capabili să-și folosească sistemul rece și mulți au indicat recompensa amânată. Dar când a sosit momentul să aleagă pentru ei înșiși, decizia a devenit fierbinte⁵¹ și majoritatea au vrut imediat recompensa mai mică.

Efectele stresului: pierderea sistemului rece când ai mai multă nevoie de el

Stresul de scurtă durată poate avea un rol adaptativ și te poate mobiliza să acționezi. Totuși, stresul poate deveni dăunător⁵², chiar toxic, dacă este intens și dacă persistă — de exemplu, oamenii care se înfurie în orice situație frustrantă, de la blocaje în trafic la cozile lungi de la magazin, sau care se simt copleșiți în condiții extreme și dure de pericol, suferințe sau sărăcie. Stresul îndelungat dezactivează CPF, care este esențial nu doar pentru a aștepta bezele, ci și pentru supraviețuirea în timpul liceului, păstrarea unui loc de muncă, obținerea unei diplome universitare, adaptarea la politica de la serviciu, evitarea depresiei, dezvoltarea unor relații și renunțarea la decizii care par, intuitiv, corecte, dar care, la o analiză mai atentă, se dovedesc a fi greșite.

După analiza unor studii despre efectele stresului, neurologul și cercetătorul Amy Arnsten⁵³, de la Universitatea Yale,

a conchis că „până și stresul de intensitate redusă, acut, dar incontrollabil, poate provoca o pierdere rapidă și dramatică a abilităților cognitive prefrontale“. Cu cât stresul durează mai mult⁵⁴, cu atât aceste abilități cognitive sunt afectate, iar vătămarea lor devine permanentă, conducând, în cele de urmă, atât la boli fizice, cât și la tulburări psihice. În acest fel, partea creierului care susține procesele creative de rezolvare a problemelor devine mai puțin disponibilă chiar în momentele în care avem mai multă nevoie de ea. Amintește-ți de Hamlet⁵⁵: pe măsură ce stresul lui creștea, personajul se simțea prins în capcană și chinuit, paralizat de gânduri furioase și de sentimente contradictorii, incapabil să gândească sau să acționeze eficient, iar răzbunarea făcea ravagii în jurul lui și dezastrul lua proporții tragice.

La mai bine de patru sute de ani după ce Shakespeare a dramatizat atât de elocvent angoasa mintală a lui Hamlet, putem reconstrui ce s-a petrecut în creierul său — nu prin intermediul limbajului magic al bardului, ci printr-un model al creierului afectat de stres cronic. Arhitectura creierului este de-a dreptul remodelată în timp ce o persoană este supusă unui stres cronic. Hamlet nu avea nicio șansă. Deoarece stresul lui persista, sistemul rece, mai exact cortexul prefrontal, crucial în rezolvarea de probleme, și hipocampusul, esențial în funcționarea memoriei, începeau să se atrofieze. În schimb, amigdala, miezul sistemului fierbinte, își mărea volumul. Această combinație de schimbări cerebrale a făcut imposibile autocontrolul și gândirea la rece. În plus, pe măsură ce stresul se prelungea, amigdala lui trecea de la hipertrofie la atrofie, împiedicând, în cele din urmă, reacțiile emoționale normale. Nu e de mirare că Hamlet a trăit o dramă.

CAPITOLUL 4

Rădăcinile autocontrolului

CÂT DE DEVREME POȚI CONSTATA că prichindeii au sau nu abilitatea de a amâna recompensa? Discutam adesea pe această temă cu prietenii mei, care, la fel ca mine, aveau copii mici. Toți erau convinși că se puteau observa niște diferențe între copii aproape de la naștere. Erau siguri că Valerie avea această abilitate, iar Jimmy nu; Sam, da, cu siguranță; Celia, deloc. Problematika garanta discuții vii și antrenante, uneori pline de umor, care au lăsat întrebarea în suspensie, pentru a-i acorda atenție și în viitor.

În 1983, cam la 15 ani de la primele studii de la Stanford, am acceptat un post de profesor la Universitatea Columbia și m-am mutat din nou la New York. Printr-o întâmplare fericită, un tânăr coleg, Lawrence Aber, era angajat al Colegiului Barnard, aflat chiar vizavi de universitate. Larry era directorul Departamentului de cercetare de la Centrul Barnard pentru Copii Mici și, foarte repede, am început o colaborare care a durat două decenii. Aveam șansa să continui studiile și să aflu răspuns la întrebarea menționată mai sus, legată de perioada și de modalitățile în care se dezvoltă abilitatea de a amâna recompensa.

„O situație stranie“

Se prea poate să fi fost o tortură pentru preșcolarii de cinci-șase ani să aștepte bezelele în camera cu surprize de la Grădinița Bing, dar a fost un chin pentru prichindeii de un an și jumătate să-și aștepte mama să se întoarcă după ce a ieșit din micuța încăpere de la Centrul Barnard pentru Copii Mici, lăsându-și micuțul împreună cu un străin (un voluntar de la Colegiul Barnard) și cu câteva jucării pe podea. Când sunt mici, separările scurte de persoana care îi îngrijește, de obicei mama, sunt factori stresanți pe care orice copil îi înfruntă atunci când adultul dispare și, apoi, din fericire, se întoarce curând. Pe la mijlocul celui de-al doilea an de viață, copiii se diferențiază deja foarte mult în privința modului în care se simt atașați de persoanele care-i îngrijesc — manifestă atașament anxios, securizant sau ambivalent. Ceea ce fac în timpul despărțirilor și în momentele revederii ne permite să observăm, încă de la această vârstă, calitatea relațiilor lor și abilitățile lor de adaptare.

Mary Ainsworth a conceput experimentul „O situație stranie“⁵⁶ pentru a observa această relație. Ainsworth a fost studenta lui John Bowlby, celebrul psiholog britanic care, începând din anii 1930, a studiat efectele experiențelor timpurii de atașament ale copiilor, mai ales impactul separării de principalii lor îngrijitori (o experiență prea des întâlnită și extrem de stresantă pe timp de război). „Situația stranie“ simulează o dispariție scurtă a mamei și o reîntâlnire cu ea în condiții controlate și inofensive — mama poate veni rapid în cameră dacă nivelul de stres al copilului, exprimat prin plânsete sfâșietoare sau

prin bătaii disperate în ușă, devine excesiv. Experimentul se desfășoară în trei etape gândite cu atenție.

În prima etapă, denumită „Joacă liberă“, mama și copilul („Benjamin“, în acest exemplu) sunt lăsați cinci minute singuri în cameră pentru a se „juca așa cum o fac acasă“.

În a doua etapă, momentul „Separării“, directorul școlii o cheamă pe mamă în afara încăperii, lăsându-l pe Benjamin două minute singur cu un student voluntar. Înainte, Benjamin îl văzuse pe voluntar și interacționase cu el în prezența mamei lui aproximativ 17 minute. Convenția era ca voluntarul să rămână tăcut în timpul separării, cu excepția cazului în care Benjamin ar fi arătat semne de neliniște, când i-ar fi spus, ca să-l liniștească, faptul că „mami se va întoarce imediat“.

În a treia etapă, numită „Reîntâlnirea“, care are loc imediat după cele două minute de separare, mama intră în cameră și îl ia în brațe pe Benjamin. Voluntarul iese discret din încăpere, iar mama și copilul se joacă trei minute împreună.

În 1998, studenta mea Anita Sethi și-a pus întrebarea dacă nu cumva acțiunile micuților de un an și jumătate din timpul separării puteau fi predictorii pentru performanțele lor la vârsta de patru ani și jumătate în cadrul experimentului bezelei. Pentru a testa această idee, am început să lucrăm la Centrul Barnard pentru Copii Mici, unde am aplicat metoda „Situția stranie“ și unde am înregistrat tot ce se întâmplă în fiecare etapă a cercetării. Am notat specificul comportamentului unui copil în timpul fiecărui cadru de zece secunde — de exemplu, fie se juca sau explora la o anumită distanță de mama lui, fie își ocupa timpul în absența ei uitându-se la o jucărie sau jucându-se cu ceva,

fie relaționa cu persoana străină din cameră. Am înregistrat și manifestările lui emoționale și orice afect negativ (plâns, chip trist). Comportamentul spontan al mamei era, de asemenea, surprins în detaliu, inclusiv tentativele ei de a iniția interacțiuni cu copilul, intervențiile ei în jocul lui sau încercările de a-l controla, precum și momentele când trecea cu vederea indiciile date de prichindel. „Controlul matern”⁵⁷ — controlul cu adevărat exagerat și ignorarea nevoilor copilului — a fost evaluat pe baza unor indicii precum expresia feței mamei, tonalitatea vocii, postura în timpul relaționării cu copilul, perioadele de contact fizic și durata lor, exprimarea afecțiunii și modul de desfășurare al comunicării dintre ei (împărtășirea informațiilor și a experiențelor).

Prichindeii care reușeau să uite de absența mamei lor jucându-se, explorând camera sau relaționând cu străinul din încăpere evitau astfel stresul intens trăit de cei care nu-și puteau lua privirea de la ușă și izbucneau rapid în lacrimi. Nivelul de stres al celor mici, în perioada absenței de două minute a mamei, creștea cu fiecare secundă de întârziere. Așteptarea în ultimele treizeci de secunde părea pentru ei sfâșietoare, iar comportamentul lor din această perioadă s-a dovedit a fi un bun predictor, nicidecum perfect, dar clar neîntâmplător, pentru ceea ce vor face copiii după vârsta de patru ani în cadrul testului bezelei. Mai exact, copiii care au petrecut ultimele treizeci de secunde de separare din timpul „Situației straniei” încercând să-și distragă atenția de la absența mamei au devenit preșcolari care, la vârsta de cinci ani, așteptau mai mult timp recompensele și reușeau să-și găsească diverse ocupații eficiente, menite să le țină mintea ocupată în cadrul testului bezelei. În schimb, copiii mici care nu au fost capabili să

activeze strategii eficiente de distragere a atenției nu au reușit, trei ani mai târziu, să aștepte recompense și au sunat din clopoțel mai repede. Aceste rezultate⁵⁸ subliniază importanța dezvoltării atenției, încă din primii ani ai copilăriei, cu scopul de a controla și de a diminua nivelul de stres.

Rădăcini vulnerabile

La naștere, bebelușii sunt controlați aproape în totalitate de starea lor internă din fiecare clipă și de îngrijitorii lor, de care depind. În primele luni de viață ale copilului⁵⁹ în afara uterului, activitățile principale ale îngrijitorilor lui sunt, zi și noapte, liniștirea, legănatul, hrănirea și dezmiertările. Modul în care sunt îngrijiți⁶⁰ — fie sunt crescuți cu iubire și cu atenție, fie sunt neglijați sau abuzați într-o manieră crudă sau lipsită de afecțiune — se întipărește în creierul lor și influențează ce fel de persoane vor deveni. Este foarte important să împiedicăm creșterea cronică a nivelului de stres⁶¹ al copiilor și să promovăm construirea unor relații de atașament apropiate și calde pentru ca bebelușii să se simtă protejați și în siguranță.

Plasticitatea creierului, mai ales în primul an de viață, îi face pe bebeluși extrem de vulnerabili, putând fi vătămate sisteme-cheie neurale dacă ei trăiesc experiențe negative, precum maltratarea severă sau creșterea lor în instituții unde sunt ignorați. În mod surprinzător, chiar factori stresanți de intensitate medie, cum ar fi conflictul persistent, care nu implică răniri fizice, dintre părinți, poate avea efecte negative. Într-un studiu, în timp ce copiii cu vârste între 6 și 12 luni dormeau, creierul lor au fost scanate cu ajutorul RMN-ului. Când auzeau, în timpul

somnului, oameni care vorbeau exprimându-și furia⁶², în creierile bebelușilor cu părinți care aveau des conflicte, în comparație cu cei cu părinți care se certau mai rar, s-au activat intens ariile care reglează emoțiile și stresul. Descoperiri de acest gen sugerează faptul că până și factorii stresanți moderați din mediul social din perioadele critice ale dezvoltării sunt înregistrați în sistemul fierbinte.

Este clar că, pe măsură ce copiii cresc, experiențele lor emoționale timpurii sunt încorporate în arhitectura creierelor lor și acest fapt poate avea consecințe majore asupra felului în care își vor trăi viața.⁶³ Din fericire, intervențiile gândite pentru a regla modul în care copiii își controlează emoțiile și modul în care își dezvoltă abilitățile cognitive, sociale și emoționale pot avea efecte benefice tocmai în primii ani de viață, atunci când copiii sunt vulnerabili și pot fi ușor vătămați. La câteva luni de la naștere, îngrijitorii pot începe să le distragă atenția bebelușilor de la sentimentele de supărare și să le-o îndrepte către activități care îi interesează. În timp, acest lucru îi va ajuta pe copii să învețe să-și distragă singuri atenția pentru a se calma. La nivel neural⁶⁴, cortexul prefrontal al bebelușilor începe să se dezvolte ca un sistem de control al atenției cu scopul de a diminua și de a regla emoțiile negative. Dacă totul merge bine, ei sunt din ce în ce mai puțin victimele reflexelor, devin mai chibzuiți, mai puțin activați de sistemul fierbinte și mai înclinați să folosească sistemul rece, fiind astfel capabili să-și exprime adecvat propriile scopuri, sentimente și intenții.

Discutând despre acest proces, Michael Posner și Mary Rothbart, doi pionieri în domeniul studiului dezvoltării autoreglării, spun: „Copiii care la patru luni se uită după toți stimulii prezențați se întorc în laborator, un an și jumătate mai târziu, având propriile planuri. Ne este greu

să-i facem să fie atenți la aparatele noastre deoarece planurile lor au întâietate. După eforturi eroice, putem doar să dăm din cap și să bombănim că *au o minte a lor*⁶⁵ (sublinierea îmi aparține).

Așa cum părinții știu prea bine, când micuții împlinesc doi ani își elaborează declarațiile, nescrise, de independență. În aceste etape timpurii marcate de schimbări semnificative, această dorință de independență le face viața grea (ca să mă exprim cu blândețe) îngrijitorilor. În perioada dintre doi și trei ani, copiii devin, treptat, capabili să-și controleze propriile gânduri, sentimente și acțiuni. Aceste abilități se dezvoltă rapid între patru și cinci ani. Ele sunt esențiale pentru a avea succes în timpul testului bezelei, dar și pentru adaptarea la școală și în orice alt mediu.

În jurul vârstei de trei ani, copiii încep, de obicei, să facă alegeri cu un anumit scop, să-și regleze atenția într-un mod mai flexibil și să-și inhibe impulsurile care îi pot distra de la îndeplinirea țelului propus. De exemplu, studiile lui Stephanie Carlson și ale colegilor ei de la Universitatea din Minnesota arată faptul că prichindeii pot urma două reguli simple⁶⁶ — cum ar fi „Dacă este albastru, îl pui aici, dar dacă este roșu, îl pui dincolo” — suficient timp pentru a atinge un obiectiv, adesea verbalizând instrucțiunile care-i ajută să înțeleagă ce au de făcut pe parcursul sarcinilor. Deși impresionante, aceste abilități sunt destul de limitate la vârsta de trei ani, însă copiii fac pași mari spre dezvoltarea lor în următorii doi ani. Până când împlinesc cinci ani, mințile lor devin uimitor de sofisticate. Există, desigur, numeroase diferențe individuale, dar mulți copii de cinci ani pot înțelege și pot urma reguli complexe, precum „Dacă este jocul cu culori, pui pătratul aici, dar dacă este jocul cu forme, pui pătratul dincolo”. Dacă aceste abilități

există încă din primele etape de dezvoltare la preșcolar, la vârsta de șapte ani, capacitatea copilului de control al atenției și circuitele neuronale⁶⁷ care îi susțin funcționarea sunt surprinzător de similare cu cele ale adulților. Experiențele copilului⁶⁸ din primii șase ani de viață devin rădăcini ale abilității de a-și stăpâni impulsurile, ale puterii de a-și înfrâna dorințele și de a-și controla exprimarea emoțiilor și ale capacității de a-și dezvolta empatia, atenția și conștiința de sine.

Ce se întâmplă dacă ai o mamă precum cea a lui Portnoy?

Cum influențează modul în care o mamă își joacă rolul de părinte strategiile de autocontrol și de atașament pe care le învață copilul ei? În studiul Anitei Sethi, pe care l-am descris anterior, am observat în detaliu comportamentul fiecărei mame pentru a evalua nivelul și stilul „controlului matern” și gradul ei de atenție acordat nevoilor copilului. Să luăm ca exemplu o mamă care este foarte dominatoare și încearcă să controleze fiecare aspect al existenței odraslei sale, dar care se concentrează mai degrabă pe propriile nevoi decât pe cele ale copilului. Acest profil de mamă este descris în *Complexul lui Portnoy*, faimosul roman al lui Philip Roth. Pe măsură ce personajul principal își amintește primii ani ai copilăriei petrecute la New Jersey, îi revin în minte acțiunile mamei lui, bine intenționate, dar care îl sufocau. Ea inspecta, evalua și corecta totul⁶⁹ — de la exercițiile la aritmetică la starea șosetelor, a unghiilor, a gâtului și a fiecărei părți a corpului lui. Iar când micuțul Portnoy, umplut până la refuz cu hrana pregătită de mama lui, refuză să mănânce mai multă friptură înăbușită, ea insistă, ținând în mână un cuțit lung pentru pâine și întrebându-l retoric:

vrea să devină un slăbănog, vrea să fie respectat sau ridiculizat, vrea să fie „un bărbat sau un șoarece”⁷⁰?

Mama lui Portnoy este un personaj imaginar, dar am prieteni care povestesc că mamele lor au fost la fel ca ea. Pentru un țânc care are o mamă precum doamna Portnoy, drumul către dobândirea abilităților de autocontrol se deosebește foarte mult de drumul unui micuț care are o mamă mai puțin dominatoare. Este exact ceea ce a descoperit Anita în timp ce a observat interacțiunile spontane dintre copii și mamele lor atunci când aceștia erau împreună în încăperea unde avea loc experimentul.

Micuții care dobândeau abilități de autocontrol eficiente până în anii preșcolarăității nu răspundeau, în general, cererilor prin care mamele doreau să-i controleze stând mai aproape de ea, ci găsindu-și altceva de făcut și distanțându-se de ea (mai bine de un metru) pentru a explora camera și pentru a se juca. Cei care făceau acest lucru, cei care efectiv se îndepărtau de mama lor când aceasta încerca să îi controleze, au fost capabili la vârsta cinci ani să amâne mai mult recompensele în timpul testului bezelei. Au reușit asta folosind strategii de control al atenției pentru a-și diminua frustrarea, negândându-se la recompense sau la clopoțel în același fel în care, atunci când erau foarte mici, reușiseră să se distanțeze de mamele lor care încercau să îi controleze. În schimb, micuții care aveau mame dominatoare, dar care, în loc să se distanțeze de ele, rămâneau aproape de acestea când ele cereau atenție, s-au concentrat pe recompense în timpul testului bezelei și au sunat rapid din clopoțel.

În cazul micuților ale căror mame erau mai puțin dominatoare, lucrurile au stat altfel. Atunci când mamele lor

încercau să relaționeze cu ei, cei care au stat aproape de ele au fost cei care, la vârsta de cinci ani, au reușit eficient să se autocontroleze și să aplice strategii specifice sistemului rece în cadrul testului bezelei. Și-au distras atenția strategic⁷¹, concentrându-se mai puțin pe tentații și așteptând mai mult timp pentru a obține recompensele decât copiii care, atunci când erau micuți, s-au distanțat de mamele lor mai puțin dominatoare.

Care sunt implicațiile acestor descoperiri? Un micuț a cărui mamă nu este în mod excesiv dominatoare și este atentă la nevoile lui nu are motive să se distanțeze și să stă aproape de ea când încearcă să-i reducă stresul în timpul testului „O situație stranie“. Dar dacă un copil are o mamă preocupată doar de ceea ce dorește ea și oarbă la nevoile lui urgente, care încearcă să-i controleze fiecare mișcare în moduri care îl stresează? Rezultatele studiului Anitei ridică unele probleme de care trebuie să ținem cont. S-ar putea să nu fie o idee rea pentru micuț să se depărteze un pic de mama lui, să se joace și să exploreze camera. Acest fapt chiar l-ar putea ajuta să-și dezvolte abilitățile reci de autocontrol, de care va avea nevoie pentru a aștepta cele două bezele la vârsta de cinci ani.

Pentru a examina aceste posibilități, Annie Bernier, de la Universitatea din Montreal, a coordonat, în 2010, o echipă de cercetători care a analizat cum relaționează mamele cu copiii lor, cu vârste între 12 și 15 luni.⁷² Scopul studiului a fost înțelegerea modului în care interacțiunile lor influențează dezvoltarea autocontrolului. Cercetătorii au observat cu atenție cum relaționau mamele cu micuții lor când făceau împreună un puzzle sau în timpul altor sarcini cognitive. Apoi, ei au testat aceiași copii, care crescuteră și aveau vârste cuprinse între 16 și 26 de luni. Bernier

a descoperit că micuții ale căror mame i-au încurajat, în primul studiu, să fie autonomi, susținându-le alegerile și, implicit, deciziile, au dovedit abilități cognitive și de autocontrol mult mai bine dezvoltate, capacități necesare pentru a trece cu succes de testul bezelei. Acest fapt a fost adevărat chiar și atunci când nivelul abilităților cognitive și pregătirea educațională ale mamelor erau semnificativ asemănătoare. Mesajul care trebuie reținut este acela că părinții care își controlează în mod excesiv micuții⁷³ riscă să submineze dezvoltarea abilităților de autocontrol ale acestora, în timp ce părinții care susțin și încurajează autonomia în eforturile de rezolvare a problemelor măresc șansele copiilor lor de a veni, la un moment dat, de la grădiniță nerăbdători să le povestească cum au obținut două bezele.

CAPITOLUL 5

Cele mai bune planuri

ODISEEA, LEGENDA GREACĂ ANTICĂ atribuită lui Homer⁷⁴, spune povestea aventurilor lui Odiseu (Ulise, în versiunea romană), regele unei mici insule numite Itaca, aflată pe coasta de vest a Greciei. Regele îi lasă pe soția lui, Penelopa, și pe fiul lor abia născut acasă și ridică ancora pentru a pleca să lupte în războiul troian. În mod neașteptat, războiul se prelungește mulți ani, iar călătoria de întoarcere acasă a lui Odiseu durează și ea mult timp, fiind plină de aventuri fantastice din care nu lipsesc tentațiile iubirii, bătălii teribile și întâlnirile cu monștri oribili. Pe drumul de întoarcere către casă, împreună cu corăbierii care au supraviețuit, se apropie de tărâmul magic al sirenelor, ale căror voci seducătoare și ale căror cântece îi vrăjesc pe marinarii care trec pe acolo, astfel încât aceștia pierd controlul asupra corăbiilor, care se izbesc de stânci și se scufundă.

Odiseu dorește să asculte cântecele sirenelor, dar cunoaște pericolul. Într-una dintre cele mai vechi cronici occidentale despre planificarea bine gândită cu scopul de a rezista ispitelor, el le ordonă membrilor echipajului să-l lege de catargul vasului și să nu-l dezlege cu niciun preț: „Iar de vă rog și cer să mă desfaceți,/ Voi și mai mult în lanțuri să

mă strângeți.“* Pentru a-i proteja și pentru a se asigura că rămâne legat, le cere marinarilor să-și astupe urechile cu ceară de albine.

Cutia domnului clown

La începutul anilor 1970, când experimentele bezelei erau în plină desfășurare, mi-am amintit de poveștile lui Homer. Mă întrebam, de asemenea, dacă nu cumva Adam și Eva ar fi rămas mai mult timp în paradis dacă ar fi avut niște planuri bine puse la punct pentru a-i ajuta să nu se lase influențați de șerpi și să reziste tentației de a mânca merele. Mă gândeam la preșcolarii de la Grădinița Bing: cum ar face față unei ispite puternice care le-ar atrage atenția în timp ce se luptă să evite consecințele faptului că ar ceda? Un plan bine gândit i-ar ajuta să reziste? În acea perioadă, Charlotte Patterson, acum profesor la Universitatea din Virginia, tocmai absolvise Stanford și am început împreună să căutăm răspunsul la această întrebare. În primul rând, aveam nevoie de o tentație precum aceea a cântecului sirenelor, care să fie adecvată vârstei preșcolarilor testați în camera cu surprize. Trebuia să îndeplinească două criterii: tentația trebuia să fie seducătoare pentru ei, dar, de asemenea, trebuia considerată acceptabilă de către părinți, de către directorul Grădiniței Bing, de către cercetători și de către cele trei fiice ale mele, care făceau parte din consiliul meu de sfătuitori. Rezultatul a fost cutia domnului clown (vezi imaginea de pe pagina următoare).⁷⁵

* Homer, *Odissea*, trad. George Murnu, Editura Univers, București, 1971, p. 266. (N. trad.)



Cutia domnului clovn era o cutie mare de lemn pe care era pictată în culori vii o față de clovn. Chipul zâmbitor era înconjurat de lumini care se aprindeau intermitent. De-o parte și de alta a capului clovnului se întindeau două mâini, fiecare părând că ține o fereastră de sticlă. Când luminile din dreptul fiecărei ferestre se aprindeau, mici jucării interesante și dulciuri tentante se roteau lent pe un tambur. Cutia domnului clovn era un bun orator și o ispită puternică. Avea un difuzor ascuns în spatele capului, care era conectat la un magnetofon și la un microfon din camera de observație.

Voiam să simulăm o situație cu care fiecare se confruntă adeseori în timpul vieții: trebuie să rezisti unei tentații imediate și atractive pentru a obține recompense amânate, dar mult mai valoroase. Să ne gândim la adolescentul care încearcă să termine temele pentru acasă și care este invitat de prieteni să meargă la un film sau la un director executiv în vârstă, cu o căsnicie fericită, care este invitat la bar de către o tânără asistentă atrăgătoare după o zi lungă petrecută la un congres anual de afaceri, departe de casă. Cutia domnului clovn era instrumentul de seducere cu rolul de a-i tenta puternic pe micuți.

Pe parcursul acestor studii, Charlotte se juca puțin cu copilul — în acest exemplu, „Sol“, în vârstă de patru ani — într-un colț al camerei cu surprize unde se găseau atât jucării interesante și funcționale, cât și unele stricate. Apoi, îl așeza pe Sol la o măsuță în fața cutiei domnului clown. Îi explica faptul că trebuie să plece din încăperea pentru un timp și îi arăta lui Sol ce avea de făcut. În această perioadă, el trebuia să îndeplinească neîntrerupt o sarcină extrem de plictisitoare. De pildă, trebuia să copieze X-urile sau O-urile din pătratele de pe o foaie în alte pătrate goale de pe aceeași foaie sau trebuia să introducă în găurile dintr-o planșetă cuie mici de lemn pe care le putea găsi într-o grămadă mare de cuie. Dacă făcea aceste lucruri fără întreruperi, atunci se putea juca, la întoarcerea lui Charlotte, cu jucării distractive și cu cutia domnului clown; dacă nu reușea, se putea juca doar cu jucăriile stricate. Charlotte a subliniat faptul că el trebuia să lucreze tot timpul cât ea era plecată din cameră pentru a putea termina, iar micuțul a promis solemn că așa va face. I-a atras atenția lui Sol asupra faptului că domnul clown va încerca, cu siguranță, să se joace cu el și l-a avertizat că nu va duce activitatea până la capăt dacă se uită la clown, dacă vorbește sau dacă se joacă cu el.

Apoi, Charlotte l-a prezentat pe Sol domnului clown, care și-a aprins luminile și a făcut vizibile ferestrele pline de jucării. S-a prezentat cu o voce puternică și plăcută: „Salut! Eu sunt cutia domnului clown. Am urechi mari și îmi place să-i ascult pe copii când îmi povestesc toate lucrurile pe care ei le gândesc și le simt, indiferent de situație.“ (Evident, avea ceva pregătire în domeniul psihoterapiei.) Domnul clown răspundea încurajator cu un „hmm“ sau un „aha“ la orice afirmație a lui Sol și, după o scurtă

conversație plăcută, l-a invitat pe Sol să se joace cu el. I-a arătat băiatului că un sunet distinctiv, „bzzt“, indica faptul că urma să facă ceva distractiv pe care, cu siguranță, Sol ar vrea să-l vadă și a aprins câteva clipe luminile ferestrelor pentru a-i permite lui Sol să admire jucăriile interesante și dulciurile care se roteau lent pe un tambur.

La un minut după plecarea lui Charlotte, cutia domnului clovn se aprindea, luminile clipeau și el râdea spunând: „Ha, ha, ha, ha! Îmi place să mă joc cu copiii. Vrei să te joci cu mine? Vino lângă mine și apasă-mă pe nas ca să vezi ce se întâmplă. Ooo, te rog, nu vrei să mă apeși pe nas?“

În următoarele zece minute, el continua aceste torturi, tentând copilul în mod nemilos, cu luminile aprinzându-se și stingându-se pe chipul său și în ferestre, având și un becuț strălucitor care-i lumina papionul. La fiecare minut și jumătate el își relua eforturile de a-l seduce pe copil:

„Ooo, mă distrez de minune! Noi doi ne vom distra și mai bine, doar să pui jos creionul. Lasă creionul deoparte și, apoi, suntem gata să ne distrăm. Te rog, renunță la creion și vino să te joci cu mine... Vino un pic, apasă-mă pe nas și voi face câteva trucuri pentru tine. Nu vrei să descoperi ce surprize am? Uită-te la ferestrele mele acum.“

După 11 minute de la plecarea lui Charlotte, cutia domnului clovn se oprea și ea se întorcea în camera cu surprize.

Planurile *dacă...* atunci pentru a rezista tentației

Clovnul a constituit o tentație în fața căreia copiii au rezistat cu greu, așa cum au fost sirenele pentru Odiseu. Și, spre deosebire de eroul grec legat de catarg, copiii nu au fost

legați de scaune și nici nu au avut ceară de albine în urechi precum marinarii. Întrebarea noastră era: ce i-ar fi putut ajuta pe preșcolari să reziste tentațiilor pe care cutia domnului clown le folosea pentru a-i ispiti?

Ghidați de descoperirile din cadrul testului bezelei, am presupus că, pentru a rezista eficient unei tentații fierbinți (fie să mănânci o beza acum, fie să cedezi oricărei alte tentații), reacția inhibitorie „Nu!“ trebuia să înlocuiască reacția fierbinte „Acționează!“ — și asta trebuia să se întâmple rapid și automat, precum un reflex. În limbajul industriei de film de la Hollywood, aveai nevoie doar de o conexiune bună, una care să creeze o legătură automată între reacția necesară „Nu!“ și stimulul fierbinte (care, în mod normal, declanșează reacția „Acționează!“). De exemplu, un plan de a rezista tentației poate fi acela de a-i da următoarele instrucțiuni preșcolarului:

„Hai să încercăm să ne gândim la câteva lucruri care te-ar ajuta să lucrezi și l-ar împiedica pe domnul clown să te deranjeze. Să vedem... Un lucru pe care l-ai putea face este acesta: *dacă* domnul clown scoate sunetul «bzzt» și îți cere să te uiți la el și să te joci cu el, *atunci* tu te poți uita la ceea ce ai de lucru, nu la cutie, și să spui: «Nu, nu pot, am ceva de făcut.» Și, în timp ce rostești cuvintele, acționezi. Dacă el zice: «Uită-te!», tu răspunzi: «Nu, nu pot, lucrez.»“

Acest tip de plan „dacă... atunci“ menționează clar stimulul fierbinte tentant — „*dacă* domnul clown îți cere să te uiți la el și să te joci cu el“ — și îl leagă de reacția dorită, de rezistență la tentație: „*atunci* tu pur și simplu *nu*-l privești și spui: «*Nu* mă voi uita la cutia domnului clown.»“ Înarmați cu acest tip de plan, preșcolarii au reușit să se lase mai puțin timp distrași de cutia domnului clown

și au continuat să lucreze cu performanțe foarte bune. Chiar și atunci când clovnul reușea să le distragă atenția de la sarcina lor, întreruperea dura, în medie, mai puțin de cinci secunde, iar copiii introduceau, de exemplu, în medie, 138 de cuie de lemn în planșetă. În schimb, cei care nu aveau acest tip de plan⁷⁶ se întrerupeau, în medie, 24 de secunde atunci când se lăsau distrași și puneau în găurile planșetei doar 97 de cuie. Iar aceasta este o diferență semnificativă la vârsta despre care vorbim. Am observat, de asemenea, că mulți copii, cărora le prezentam instrucțiunile planului, inovau variante ale acestuia („Renunță la asta!“, „Oprește-te!“, „Marionetă ce ești!“), fapt care i-a ajutat să pună cuiele mai repede pe planșetă și, în cele din urmă, le-a permis să se joace voioși și atât cu cutia domnului clovn, cât și cu jucăriile bune.

Studiul nostru în cadrul căruia am folosit cutia domnului clovn a constituit fundația unui program de cercetare independent, dezvoltat mulți ani mai târziu de Peter Gollwitzer, de Gabriele Oettingen și de colegii lor de la Universitatea New York. La începutul anilor 1990, ei au identificat planuri *dacă... atunci* simple, dar extrem de puternice⁷⁷, pentru a-i ajuta pe oameni să rezolve eficient o mulțime de probleme, de altfel foarte serioase, legate de autocontrol — chiar și în condiții extrem de dificile și fierbinți din punct de vedere emoțional, momente în care se străduiau să realizeze scopuri importante, dar greu de atins. Așa-numitele planuri *dacă... atunci* i-au ajutat pe elevi să studieze în medii cu multe distrageri și tentații, i-au susținut pe cei care țineau dietă să uite de gustările lor favorite și le-au permis copiilor cu diverse tipuri de deficit de atenție să-și controleze reacțiile impulsive neadecvate.

Cum să pară totul floare la ureche

Dacă este exersat, planul gândit pentru o acțiune dorită se activează automat atunci când are loc un eveniment relevant: când ceasul arată cinci după-amiaza, voi citi textul din manual⁷⁸; voi începe să scriu lucrarea în prima zi după Crăciun; când este adus meniul pentru desert, nu voi comanda prăjitură de ciocolată; oricând apare o tentație, o voi ignora. Iar planurile funcționează nu doar atunci când *dacă* ține de mediul exterior (când sună alarma ceasului, când intru în bar), ci și atunci când imboldul vine din interior (când tânjesc după ceva, când mă simt plictisit, când sunt anxios, când mă înfurii). Pare simplu și chiar este! Construind și exersând aplicarea unor astfel de planuri, îți poți influența sistemul fierbinte să declanșeze reflexele corespunzătoare răspunsului dorit, oricând situația necesită acest lucru. În timp, se formează o nouă asociere sau un nou obicei, precum spălatul pe dinți înainte de culcare.

Când planurile *dacă... atunci* devin automate, aplicarea lor este floare la ureche: prin acest șiretlic, sistemul fierbinte va acționa, prin intermediul reflexelor, în mod inconștient, și va face treaba în beneficiul tău. Astfel, sistemul fierbinte îți permite să aplici automat scenariul pe care îl dorești atunci când ai nevoie de el, în timp ce sistemul tău rece se odihnește.⁷⁹ Dar dacă nu încorporezi planul de a rezista tentației în sistemul fierbinte, nu îl vei putea activa atunci când va fi necesar. Asta deoarece nivelul emoțiilor și al stresului crește în momentul în care te confrunți cu ispite fierbinți, fapt care accelerează funcționarea sistemului fierbinte, declanșând reacția rapidă automată „Acționează!” și blocând sistemul rece. În clipa în care apare tentația fierbinte — cutia domnului clown, cu luminițele aprinse, din

camera cu surprize; desertul cu ciocolată din meniu; colega atrăgătoare de la bar, după un congres de afaceri — reacția automată „Acționează!“ va câștiga dacă nu există un plan *dacă... atunci*. Iar planurile *dacă... atunci* funcționează, în mod surprinzător, bine în situații foarte diverse, indiferent de caracteristicile persoanelor și de categoriile de vârstă, și îi pot ajuta pe oameni să atingă în mod eficient scopuri dificile — scopuri pe care le credeau imposibil de realizat.

Un exemplu relevant este aplicarea acestui tip de plan în cazul copiilor care suferă de tulburare hiperchinetă cu deficit de atenție (ADHD). ADHD este o problemă din ce în ce mai des întâlnită, iar copiii diagnosticați cu ADHD au dificultăți de învățare și de relaționare cu cei din jur. Li se distrage foarte ușor atenția, pe care le este extrem de greu să și-o controleze, fapt ce îi împiedică să rămână concentrați asupra unei sarcini. Aceste limitări cognitive le pot diminua performanțele în multe situații de învățare și în diferite contexte sociale, provocând marginalizarea lor. Din această cauză, există riscul ca acești copii să primească prea multe medicamente. Planurile *dacă... atunci* i-au ajutat pe micuții cu ADHD să rezolve mai rapid probleme de matematică, să-și îmbunătățească substanțial rezultatele la teste care evaluau memoria de lucru și să persevereze în eforturile lor de a rezista stimulilor perturbatori în condiții dificile de laborator⁸⁰. Aceste aplicații ale planurilor *dacă... atunci* demonstrează puterea și valoarea lor, fapt care ne determină să fim optimiști în privința potențialului uman de autoschimbare. Provocarea este aceea de a transforma aceste proceduri din cadrul experimentelor pe termen scurt în programe de intervenție pe termen lung, care să producă o schimbare de durată în viața de zi cu zi.

CAPITOLUL 6

Greierii leneși și furnicile harnice

EXPERIMENTELE CU BEZELE ne-au permis să înțelegem cum rezistă copiii tentației și cum reușesc să amâne recompensa, dar și rolul pe care îl joacă, la vârste mai mari, diferențele individuale în funcționarea acestei abilități. Dar ce putem spune că am aflat despre procesul de luare a deciziilor?

Am început să-mi pun această întrebare cu mult înainte să predau la Stanford, pe vremea când eram student la Universitatea de Stat din Ohio. Mi-am petrecut o vară întreagă într-un mic sat din extremitatea sudică a Trinidadului. Locuitorii din această parte a insulei erau fie africani, fie descendenți ai băștinașilor indieni, strămoșii lor ajungând aici fie ca sclavi, fie ca servitori plătiți. Fiecare grup trăia liniștit în propria enclavă, de-o parte și de alta a aceleiași drum lung, de pământ, care le separa casele.

Pe măsură ce mi-am cunoscut vecinii, am devenit fascinat de ceea ce-mi povesteau despre viața lor. Am descoperit o temă recurentă în modul în care se caracterizau unii pe ceilalți. Conform indienilor, africanii erau petrecăreți, impulsivi și dornici să se distreze tot timpul, trăind clipa, nefăcându-și planuri pentru viitor și negândindu-se la

ce vor face mâine. Africanii își descriau vecinii indieni ca fiind muncitori și economi, ținând banii la saltea, fără să se bucure vreodată de viață. Poveștile lor se asemănau în mod izbitor cu fabula clasică a lui Esop despre greiere și furnică. Greierele indolent și hedonist țopăie de jur-împrejur, cântă fericit mângâiat de razele soarelui și profită la maximum de prezent, în timp ce furnica harnică, îngrijorată de cum va supraviețui în viitor, trudește pentru a depozita mâncarea pentru iarnă. Greierele se lasă pradă plăcerilor sistemului fierbinte, iar furnica își face griji pentru viitor și amână recompensele.

Ce rol avea drumul din sat? Cumva acela de a separa lumea greierilor indulgenți cu ei înșiși de cea a furnicilor harnice și preocupate de viitor? Pentru a verifica dacă percepțiile mele despre diferențele dintre cele două grupuri etnice erau corecte, am străbătut drumul de pământ până la școala locală, unde mergeau copii din ambele tabere. Școala era condusă conform sistemului educațional colonial britanic, iar copiii purtau tricouri sau cămăși albe, impecabile. Totul părea curat, ordonat și îngrijit, iar elevii așteptau cu mâinile împreunate ca profesorul să înceapă lecția.

Profesorii m-au invitat în clasele lor, unde am testat fete și băieți cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani. Le-am pus întrebări celor care locuiau împreună cu familia, am evaluat măsura în care erau conștienți că o promisiune făcută va fi una îndeplinită, cât de motivați erau, cât de responsabili din punct de vedere social, dar și coeficientul lor de inteligență. La finalul fiecărei sesiuni de evaluare, i-am pus să aleagă fie o bucată mică de ciocolată, pe care o puteau primi imediat, fie una mult mai mare, pe care o puteau căpăta peste o săptămână. De asemenea, în timpul testării, ei puteau alege între 10 dolari în acel moment și 30 de

dolari după o lună și între „un cadou mai mare în viitor și unul mai mic chiar acum“.

Adolescenții din Trinidad care au ales frecvent recompense mici, imediate, în comparație cu cei care au amânat primirea recompenselor, intrau adesea în bucluc și, ca să folosim un limbaj actual, erau considerați „delincvenți juvenili“. În plus, erau percepuți ca incapabili să-și asume responsabilități sociale, deja avuseseră serioase probleme cu autoritățile și ajunseseră chiar pe mâna poliției. De asemenea, ei au obținut scoruri scăzute la testul standard de motivație și nu își urmăreau cu perseverență scopurile personale.

Încrederea

S-au confirmat poveștile stereotipe⁸¹ pe care le auzisem de la părinții lor. Copiii africani au preferat, de obicei, recompensele imediate și cei din familiile indiene au ales mai des să aștepte mai mult pentru recompense. Dar, cu siguranță, lucrurile erau mai complicate. De pildă, probabil cei care proveneau din familii fără tată — o situație des întâlnită în familiile africane din Trinidad, dar foarte rară în cele ale indienilor — nu aveau ocazia să relaționeze cu bărbați care să-și respecte promisiunile. Dacă presupunerea mea era adevărată, ar fi avut mai puțină încredere că un străin — eu, de pildă — ar fi venit într-adevăr mai târziu pentru a le oferi recompensa promisă. Nu există motive pentru ca o persoană să renunțe la „vrabia din mână“ dacă nu are încredere că are vreo șansă să prindă „cioara de pe gard“. De fapt, când am comparat cele două grupuri etnice luând în considerare doar copiii în a căror familie exista și un bărbat, diferențele dintre cele două tabere dispăreau.

Încă din primii ani ai copilăriei, prea mulți oameni trăiesc în medii lipsite de încredere, alături de persoane pe care nu se pot baza, căci acestea fac promisiuni în privința unor recompense viitoare, dar nu își respectă niciodată cuvântul dat. Ținând cont de aceste lucruri, are sens să pui mâna imediat pe ceea ce ți se oferă decât să aștepti orice altceva. Când preșcolarii relaționează cu o persoană care face o promisiune⁸², dar nu și-o onorează, nu este surprinzător faptul că este mai puțin probabil să aștepte pentru a obține două bezele, luând una când au ocazia. Acest concluzii de bun-simț au fost confirmate de mai multe ori în cadrul experimentelor, care au demonstrat faptul că în momentul în care oamenii nu au încredere că vor primi recompensele promise, ei se comportă cât se poate de rațional și nu aleg să le aștepte.

La câțiva ani după călătoria în Trinidad, dar înainte de inițierea experimentelor cu bezele, am predat la Harvard și am continuat să studiez ce fel de alegeri fac copiii și adolescenții din Cambridge și din Boston. Anul 1960 a fost un moment ciudat în istorie pentru a studia amânarea recompenselor și autocontrolul în cadrul Departamentului de relații sociale de la Universitatea Harvard. Multe se schimbau. Timothy Leary se alăturase personalului facultății și studia efectele asupra psihicului uman ale „ciupercilor magice“ găsite de el în timpul unei excursii în Mexic, încercând să faciliteze trăirea unor experiențe psihe-delice și a unor stări modificate de conștiință, experimentând nu doar pe el însuși, ci și pe studenți. Într-o dimineață, mai multe bănci au fost înlocuite cu saltele și au început să sosească pe adresa departamentului pachete uriașe expediate de o firmă elvețiană producătoare de substanțe chimice. Cu ajutorul LSD-ului, începea epoca *turn on, tune in, drop*

out* („activează-te, exprimă-te, detașează-te“). Leary ținea hățurile⁸³ noii contraculturi și mulți dintre absolvenți îi călcau pe urme.

Pe măsură ce lumea părea că-și pierde autocontrolul, simțeam că este momentul propice să-l studiem. Am colaborat cu Carol Gilligan, care era înscrisă la doctorat, la un proiect nou, care presupunea testarea băieților de clasa a VI-a din două școli publice din Boston.⁸⁴ Voiam să verificăm dacă elevii care alegeau, în mod constant, să aștepte recompensa mai mare, și nu să obțină recompensa imediată, mai mică, au capacitatea de a rezista mai eficient decât Adam și Eva în fața unei tentații puternice atunci când se confruntă cu ea. Dar băieții de 12 ani din Boston nu puteau fi ispitiți doar cu un măr.

Prima etapă a testării a avut loc în clasele lor. Băieții au participat la diverse activități și, în acest timp, i-am provocat să aleagă între recompense imediate, mai mici, și unele amânate, mai mari, așa cum am făcut în Trinidad. Voiam să vedem dacă preferințelor lor pentru recompensele amânate, mai consistente, *versus* recompensele imediate, mai mici, ar putea fi legate de modul în care aceștia rezistă unor tentații puternice în situații noi. Cei care au reușit să amâne mai mult timp recompensele, în această primă etapă a testării, erau oare capabili să reziste unei tentații puternice într-un context nou — unul în care înșelăciunea ar fi singura modalitate de a reuși?

Pentru a răspunde la această întrebare, am programat niște sedințe de evaluare, aparent fără legătură una cu cealaltă,

* Slogan popularizat de Timothy Leary, care a dat și titlul celei mai cunoscute cărți a lui. (*N. trad.*)

mai târziu în acel semestru școlar, în timpul cărora am prezentat fiecărui copil, pe rând, un joc de abilități. Scopul declarat al jocului viza eficiența și viteza cu care băieții reușeau să folosească un „pistol cu raze“ pentru a distruge o rachetă. Li se spunea că în timpul cursei spațiale împotriva Uniunii Sovietice (un subiect fierbinte la momentul respectiv) o rachetă americană s-a defectat și trebuie anihilată. Pistolul de jucărie era argintiu, montat pe un stativ și îndreptat spre racheta-țintă, care se mișca cu mare viteză. Deasupra țintei, pe un panou cu cinci spații luminate, era afișat numărul punctelor câștigate după fiecare foc de armă. Trei medalii în culori strălucitoare, asemănătoare celor sportive (țintaș, trăgător de elită și expert), le erau arătate din când în când pentru scurt timp și le erau oferite drept premii în funcție de punctajul obținut. Deși, în prezent, orice copil ar considera acest pistol cu raze din 1960 o ciudată piesă de muzeu, în acea perioadă, băieții de 12 ani îl considerau o jucărie irezistibilă.

„Hai să ne închipuim că racheta este stricată și trebuie distrusă“, spunea Carol. „Acelora care ochesc bine le voi da medalia de țintaș; celor care reușesc să fie mai buni decât țintașii le voi oferi medalia de trăgător de elită, iar cei care au rezultate excepționale — deci sunt mai buni decât țintașii și decât trăgătorii de elită — vor primi medalia de expert.“

Ceea ce nu știau băieții era faptul că punctele de pe panou erau afișate aleator și nu aveau nicio legătură cu nivelul performanței lor, iar scorurile obținute erau întotdeauna prea mici pentru a câștiga o medalie. Pentru a o obține, trebuiau să apeleze la o înșelătorie, adică trebuiau să falsifice punctajul, iar dacă doreau o medalie mai prețioasă, erau nevoiți să trișeze și mai mult. Băieții țineau socoteala

propriului punctaj în timp ce se jucau singuri într-o cameră, iar momentele în care trișau, precum și punctele adăugate de ei erau înregistrate. Rezultatele au fost clare: aceleași tipare de comportament constatate în Trinidad în cazul „delincvenților juvenili“, care alegeau recompensele imediate, mai mici, erau valabile și în Boston. Aceia care au ales, în mod constant, să aștepte un timp recompensele mai mari⁸⁵, în loc să le prefere pe cele imediate, mai mici, în prima sesiune de testare, au trișat mai puțin decât cei care au ales recompensele mai mici. Dacă băieții care au preferat să aștepte recompensele mai mari au trișat, ei au așteptat mai mult timp înainte să cedeze tentației de a falsifica punctajul obținut.

Fierbinte-acum *versus* rece-amânat: procese cerebrale

În 2004, la jumătate de secol după ce vecinii mei din Trinidad se descriuseră reciproc ca și când ar fi fost, unii, fericiții greieri și, alții, furnicile harnice din fabula lui Esop, am descoperit încântat în revista *Science* un studiu realizat de Samuel McClure și de colegii săi.⁸⁶ Aceștia au făcut un pas înainte în analizarea modului în care oamenii iau decizii: au folosit tehnologia rezonanței magnetice nucleare (RMN) pentru a studia ce se întâmplă în creier atunci când oamenii aleg să obțină recompense imediate *versus* recompense viitoare.

Psihologii și economiștii au observat adesea faptul că oamenii tind să fie extrem de nerăbdători și că sunt conduși de sistemul fierbinte când se confruntă cu recompense imediate, dar pot fi răbdători și raționali, folosindu-și sistemul rece în preferințele lor atunci când aleg între recompense care sunt

toate dintre cele amânate. Deși acest comportament, aparent lipsit de logică, era cunoscut de mult timp, mecanismele cerebrale care îl susțineau erau un mister. Pentru a-l dezlega, McClure și echipa sa au pornit de la ipoteza rolului sistemului rece și al celui fierbinte în creier. Ei au presupus că sistemul (limbic) emoțional fierbinte susține pe termen scurt nerăbdarea: este activat automat de recompense imediate și declanșează reacția „Acționează!“, adică „Vreau acum!“. Acesta este relativ insensibil la valoarea recompenselor amânate sau, de altfel, la orice s-ar putea întâmpla în viitor. În schimb, răbdarea pe termen lung, aceea de care avem nevoie pentru a alege rațional între diferite recompense amânate, de exemplu atunci când stabilim planurile financiare pentru pensie, depinde de sistemul cognitiv rece — mai ales de regiuni specifice din cortexul prefrontal și de alte structuri apropiate, aflate în strânsă relație cu acesta, care se dezvoltă mai târziu pe parcursul evoluției umane.

Echipa lui McClure le-a oferit adulților participanți la studiu posibilitatea de a alege între sume care le erau date fie „acum“, fie mai târziu (de exemplu, 10 dolari acum sau 11 dolari mâine), precum și între recompense viitoare (cum ar fi 10 dolari peste un an sau 11 dolari peste un an și o zi). Cercetătorii au folosit RMN-ul, în cazul fiecărui subiect, pentru a monitoriza regiunile cerebrale specifice sistemului fierbinte și celui rece. În timp ce participanții luau decizii, oamenii de știință au descoperit că nivelul de activare a fiecărei regiuni neurale prezicea dacă individul va alege o recompensă imediată, mai mică, sau una mai mare, care va fi amânată: activitatea neuronală avea loc în regiunea fierbinte atunci când participanții alegeau între două recompense apropiate din punct de vedere temporal (o sumă azi *versus* una un pic mai mare mâine) și în

regiunea rece atunci când alegeau între recompense viitoare (o sumă după un an *versus* una un pic mai mare după un an și o zi). Astfel, McClure și colegii săi au confirmat faptul că există, în realitate, două sisteme neurale — unul fierbinte și altul rece — care evaluează, în mod separat, recompensele imediate *versus* recompensele amânate. Am fost încântat să aflu că activitatea din creier se dovedea a fi în concordanță cu ceea ce descoperisem în comportamentele preșcolarilor în camera cu surprize. În 2010, alt grup de cercetători de la Universitatea Columbia, coordonat de Elke Weber și de Bernd Figner⁸⁷, a realizat un experiment care a localizat mai precis regiunea specifică cerebrală care ne permite să alegem recompensele amânate; este vorba de cortexul prefrontal lateral stâng, nu de cel drept.

Recompensele imediate activează sistemul limbic fierbinte, automat, bazat pe reflexe, inconștient, care nu dă aproape deloc atenție consecințelor viitoare. Dorește ce dorește imediat⁸⁸ și, fără drept de apel, diminuează sau „reduce“ valoarea oricărei recompense amânate. Este declanșat de vederea, auzirea, mirosirea, gustarea și atingerea obiectelor dorite, indiferent că este vorba de bezelele care-i determină pe preșcolari să sune din clopoțel, de prăjitura cu ciocolată de pe tava cu deserturi sau de cântecele sirenelor din miturile străvechi care-i făceau pe marinari să-și scufunde vasele. De aceea, în ochii publicului, oamenii deștepți, precum președinții, senatorii, guvernatorii și magnații, iau decizii prostești când anumite tentații imediate îi ispitesc și îi determină să ignore consecințele viitoare.

În schimb, recompensele amânate activează sistemul rece, mai lent, chibzuit, rațional, coordonat de zonele cerebrale din cortexul prefrontal axate pe rezolvarea de probleme, care ne definesc ca oameni și ne fac capabili să luăm în

considerare consecințele pe termen lung. Așa cum am discutat în capitolele anterioare, abilitatea de a amâna recompensele ne poate ajuta să ne liniștim și să „ne răcim“ suficient de mult timp pentru ca sistemul rece să monitorizeze și să regleze ce face sistemul fierbinte. Subliniez din nou: cele două sisteme — cel fierbinte, care se ocupă de recompensele și de beneficiile imediate, și cel rece, responsabil de consecințele viitoare — sunt interconectate: pe măsură ce unul devine mai activ, celălalt este din ce în ce mai puțin activ. Adevărata provocare este să știi când este mai bine să lași sistemul fierbinte să-ți ghideze acțiunile și când (și cum) să permiți sistemului rece să țină frâiele deciziilor.

McClure și colegii săi au invocat și ei fabula clasică a lui Esop pentru a formula următoarea concluzie: „Comportamentul uman este, adesea, guvernat de o competiție între procesele primare, automate, care reflectă anumite adaptări din cursul evoluției la medii specifice, și capacitatea mai recent dobândită, proprie oamenilor, de abstractizare, de raționament și de planificare... Specificul preferințelor umane pare să reflecte o competiție între greierele limbic impetuos și furnica prefrontală prevăzătoare din fiecare dintre noi.“⁸⁹

Se prea poate să fim cu toții greiere sau furnică, însă, pentru ca furnica prefrontală sau greierele limbic să se manifeste într-un moment sau altul, totul depinde de tentația care apare într-o anumită situație⁹⁰ și de modul în care noi o evaluăm și ne gândim la ea. Același lucru ni-l transmite și faimosul mesaj al lui Oscar Wilde: „Pot rezista la orice, cu excepția tentației.“⁹¹

CAPITOLUL 7

Este autocontrolul programat genetic? Noi descoperiri

NĂSCUT LA CHICAGO, în 1928, James a crescut făcându-și griji în privința moștenirii sale materne irlandeze. Scopul lui era să fie cel mai deștept copil din clasă, într-o perioadă în care irlandezii din Chicago erau, adesea, ținta glumelor despre inteligență. Își aduce aminte că, mic fiind, a auzit povești despre anunțuri pentru locuri de muncă care se terminau astfel: „Nu acceptăm candidaturi din partea irlandezilor.“ James știa că, în ciuda genelor irlandeze puternice, nu exista nicio dovadă a faptului că ar avea probleme intelectuale. Din fericire, el a ajuns la concluzia că: „Inteligența irlandeză, mai ales neajunsurile pentru care este cunoscută, trebuie să fi fost cizelată de mediul irlandez, nu de gene: educația, nu natura, era de vină.“⁹² James, al cărui nume de familie era Watson, și Francis Crick au primit Premiul Nobel în 1962 pentru identificarea structurii ADN-ului. Această descoperire a deschis drumul către o nouă înțelegere a naturii umane — cine suntem și ce putem deveni. La jumătate de secol după ce James D. Watson a dat mâna cu regele Suediei, noi descoperiri uimitoare continuă să iasă la iveală.

În 1955, cam în aceeași perioadă în care Watson și Crick lucrau la structura ADN-ului, „domnul Abe Brown“ și-a dus băiatul de 10 ani, „Joe“, la Departamentul de psihologie clinică de la Universitatea de Stat din Ohio, unde eu urmam programul de doctorat. Domnul Brown părea foarte grăbit și nu a pierdut timpul cu prea multe explicații înainte de a pune întrebarea care-l rodea în legătură cu Joe, așezat alături de el: „Vreau să știu: este prost sau este doar leneș?“

Întrebarea sinceră a domnului Brown reflectă aceeași preocupare (de obicei, exprimată mai diplomatic) a părinților anxioși după fiecare întrevvedere ulterioară participării copilului la testul bezelei. Este aceeași întrebare care l-a chinuit pe tânărul James Watson, care însă a fost suficient de isteț să-și răspundă singur. Este o întrebare, adesea Întrebarea, pusă atunci când discursurile mele se referă la cauzele comportamentului uman: *natura sau educația*? În primele minute ale întâlnirii cu domnul Brown, teoria lui implicită despre natură și despre educație mi-a devenit clară. Dacă Joe era prost, domnul Brown credea că nu putea face nimic în această privință și va încerca să accepte realitatea, nemaipunând presiune asupra fiului său. Pe de altă parte, dacă Joe era „doar leneș“, domnul Brown avea idei precise despre ce tip de disciplină avea nevoie băiatul pentru a-i „forma“ caracterul.

Decenii întregi, disputa privind cauzele genetice *versus* influențele mediului asupra creierului și asupra comportamentului s-a referit la aproape toate caracteristicile umane importante, de la bazele inteligenței, aptitudinilor și abilității la agresiune, altruism, conștiințiozitate, comportament delincvent, voință și convingeri politice până la schizofrenie, depresie și longevitate. Disputa nu a avut loc doar pe

câmpul de luptă academic. Ea a influențat gândirea despre politicile sociale, politică, economie, educație și creșterea copiilor. De exemplu, modul în care votăm în privința problemelor politice este influențat de faptul că atribuim inegalitățile economice și sociale fie geneticii, fie forțelor mediului. Dacă diferențele se datorează naturii, societatea poate decide să îi ajute pe nefericiții care au pierdut la ruleta genetică, dar poate, de asemenea, să simtă că restul lumii nu este vinovat pentru lipsa lor de noroc. Dar, dacă mediul este în mai mare măsură responsabil pentru cine suntem și pentru ce devenim, atunci depinde de noi să îl schimbăm pentru a diminua nedreptățile provocate de el? Modul în care înțelegi rolul eredității și programarea genetică a voinței, a caracterului și a personalității influențează nu doar viziunea ta generală despre natura umană și despre responsabilitate, ci și ceea ce crezi că este posibil sau nu pentru tine ori pentru copiii tăi.

Ideile științifice acceptate despre natură *versus* educație au ajuns la concluzii diametral opuse în timpul vieții mele. În cadrul curentului behaviorist, care a dominat psihologia americană în anii 1950⁹³, oameni de știință, precum B.F. Skinner, credeau că nou-născuții vin pe lume *tabula rasa*, pregătiți să lase mediul să-și pună amprenta asupra lor pentru a determina ceea ce devin și pentru a-i forma mai ales prin intermediul recompenselor și al întăririlor sociale pe care le furniza. Începând cu anii 1960, acest extremism în privința influenței mediului a pierdut teren. În anii 1970, gândirea pe această temă s-a transformat, căci Noam Chomsky și alți lingviști și oameni de știință cognitivști au dovedit că multe dintre trăsăturile specific umane sunt programate genetic. Disputa inițială s-a referit la modul în care bebelușii învață limbajul. Câștigătorii au

arătat că gramatica de bază, care permite deprinderea limbajului, este, în mare parte, înnăscută, deși dacă copilul va vorbi, în cele din urmă, germana sau mandarina depinde, desigur, de ceea ce este învățat și de mediul social. Astfel, copilul, departe de a fi *tabula rasa*⁹⁴, vine pe lume cu multe însușiri încriptate în gene.

Lista cu trăsăturile deținute deja de bebeluși când ies din pântecul mamelor lor devine mai lungă pe zi ce trece și este din ce în ce mai uimitoare. Elizabeth Spelke, de la Universitatea Harvard, este unul dintre cercetătorii care au studiat mintea și creierul bebelușilor folosind privirea copiilor ca un instrument pentru a afla ceea ce aceștia înțeleg sau nu. Ea ne spune, de exemplu, că micuții se nasc contabili⁹⁵, având o remarcabilă capacitate de a înțelege numerele și fiind deja pregătiți să aplice principiile de geometrie — cel puțin când vine vorba de a-și da seama cum să navigheze în spațiul tridimensional pentru a descoperi comori ascunse. Ceea ce sunt echipați copiii să priceapă pare limitat mai mult de capacitatea redusă a adulților de a-i înțelege.

Temperamentele

Părinții au recunoscut de mult timp că bebelușii lor diferă în mod semnificativ în privința temperamentului și descoperă aceste diferențe înnăscute în reacțiile emoționale imediat după naștere. Aceste diferențe au fost surprinse în tipologia antică greco-romană care lega dispozițiile afective înnăscute de patru umori corporale vitale, care constituiau o versiune timpurie a ADN-ului. Conform acelei teorii, când sângele era predominant, persoana era *sanguină*, caracterizată prin blândețe și prin bună dispoziție;

bila neagră era asociată cu un individ *melancolic*, care avea tendința de a fi anxios și capricios; prea multă bilă galbenă determina un comportament furios și irascibil, numit *coleric*, iar când flegma predomina, persoana era *flegmatică*, leneșă și greu de urnit.

Bebelușii vin pe lume⁹⁶ fiind foarte diferiți în privința reacțiilor lor emoționale, a nivelului de activitate și a abilității de a-și controla și de a-și regla atenția. Deși aceste diferențe au la bază programarea genetică, până în momentul în care ei se nasc, au fost deja „sculptați“ mai multe luni în mediul lor uterin. Diferențele influențează în mod semnificativ ceea ce simt, gândesc și fac și ceea ce vor deveni — inclusiv, cât de ușor le va fi să se autocontroleze și să amâne recompensele. Cei care devin părinți povestesc, uneori cu încântare, alteori cu deznădejde, despre modul în care temperamentul copilului lor le-a schimbat viața.⁹⁷ Nu este o noutate faptul că majoritatea bebelușilor au o viață emoțională complexă. Pe de o parte, unii sunt foarte activi, zâmbesc și râd mult, având o dorință intensă de a obține plăcere. Pe de altă parte, alții sunt foarte emotivi, ușor de stimulat și înclinați să aibă emoții negative; aceștia din urmă sunt adesea ușor de distrași, iritabili și furioși, mai ales când sunt frustrați (stare de care au parte foarte des, din câte se pare). De asemenea, copiii diferă în privința sociabilității. Unii sunt temători când relaționează cu străini sau chiar cu jucării noi, în timp ce alții par dornici să interacționeze cu oricine și cu orice. Alții simt rareori frică, dar sunt de-a dreptul îngroziți și sunt extrem de greu de consolat atunci când se confruntă cu sentimentul de teamă, alții trăiesc cu o intensitate medie frica, ajungând rar să se simtă panicați.

Bebelușii diferă în privința vigoriei, a intensității, a ritmului și a vitezei reacțiilor lor, unii dorm mult (lăsându-i și

pe alții să se odihnească), iar alții sunt extrem de activi și dornici să inițieze relații interumane, indiferent că este zi sau noapte. Aceste diferențe temperamentale sunt ușor de observat. Ele se reflectă în starea de spirit a micuților (cât sunt de activi, liniștiți, fericiți, anxioși sau bucuroși că trăiesc), dar și în cea a părinților (cât de mult zâmbesc, râd, se joacă și dorm aceștia, în ce măsură simt bucurie mai degrabă decât epuizare și disperare). Comportamentul emoțional al copiilor îl influențează încontinuu pe cel al îngrijitorilor lor, și viceversa, variind de la plăcere, la o extremă a continuumului afectiv, la anxietate, la cealaltă extremă.

Dispozițiile afective influențează, de asemenea, cât de bine, cât de repede și în ce condiții copii diferiți se descurcă sau nu, de-a lungul evoluției lor, să-și regleze atenția, să amâne recompensele și să-și manifeste autocontrolul. În ce măsură caracteristicile emoționale sunt moștenite? Majoritatea celor care-și pun această întrebare își dau seama, dacă își acordă câteva momente de reflecție, că răspunsul se referă, cu siguranță, la o combinație între ereditate și mediu. Mulți ani la rând, studiile la care au participat gemeni — în special monoziagoți, care-și încep viața fiind foarte asemănători la nivel genetic (nivelul de similaritate maxim pe care îl putem întâlni între două ființe umane) — i-au comparat pe cei care au trăit împreună în aceeași familie cu cei care au crescut separat, în alte familii. Aceste comparații au fost folosite pentru a identifica efectele diferite ale naturii și ale educației asupra dispozițiilor comportamentale și ale trăsăturilor psihice. Nu s-a căzut de acord până în prezent asupra detaliilor, dar o concluzie rezonabilă a acestor cercetări⁹⁸ se referă la faptul că o treime, până la o jumătate, dintre însușirile care

se manifestă pot fi atribuite variațiilor genetice. În ceea ce privește inteligența, rezultatele au fost asemănătoare în cazul gemenilor monoziagoți. Trebuie să precizez că, totuși, chiar și în cazul gemenilor crescuți împreună, este posibil ca unul dintre ei să sufere de schizofrenie, depresie severă sau altă boală mintală sau fizică, în timp ce celălalt să fie sănătos. Este, de asemenea, posibil ca unul să devină un exemplu de autocontrol, pe când celălalt să fie personificarea impulsivității.

Cercetătorii au utilizat aceste cercetări pentru a măsura în procente contribuțiile naturii și ale mediului⁹⁹ în evoluția omului, ca și când ele ar putea fi separate. Trebuie să le fim recunoscători pentru munca de pionierat, care ne-a lămurit cât se poate de clar că suntem creaturi biologice, programate genetic, și că natura contează la fel de mult ca educația. Dar, pe măsură ce studiile despre ereditate sunt din ce în ce mai aprofundate, descoperim că natura și educația nu pot fi ușor separate.¹⁰⁰ Dispozițiile afective și tiparele de comportament ale oamenilor, inclusiv caracterul și personalitatea, atitudinile și convingerile politice, reflectă efectele complexe ale genelor (de obicei, o multitudine de gene) ale căror manifestări sunt influențate de factori de mediu de-a lungul întregii vieți a unui individ. Cine suntem și cine devenim reflectă interacțiunea dintre elementele care țin de natură și cele care țin de mediu, ambele categorii împletindu-se într-o coregrafie complexă. Este momentul să lăsăm deoparte întrebarea „Cât de mult?“, deoarece nu există vreun răspuns simplu. Așa cum observa, cu mult timp în urmă, psihologul canadian Donald Hebb, este ca și când ai întreba: ce e mai important în măsurarea mărimii unui dreptunghi, lungimea sau lățimea sa?

Despachetând biblioteca ADN-ului

Concluzia este inevitabilă: identitatea noastră se naște ca urmare a unui dans cu doi parteneri strâns legați unul de celălalt — mediul și genele —, care pur și simplu nu pot fi analizați separat. Dar dezvăluirea misterelor ADN-ului, de la descifrarea codului la secvențierea întregului genom uman și cartografierea numeroaselor sale reguli de funcționare, ne furnizează date despre baza moleculară necesară pentru ca „educația“ să interacționeze cu „natura“ pentru a ne forma identitatea.

ADN-ul este codul biologic care conține instrucțiunile care le permit celulelor noastre să creeze și să acționeze în așa fel încât noi să trăim. În corpul uman, în fiecare dintre cele aproximativ un trilion de celule se găsește un nucleu care cuprinde o secvență ADN completă și identică. Este vorba de circa 1,5 gigabiți de informație genetică, care ar putea umple două CD-ROM-uri, deși secvența ADN în sine are dimensiunea unui punct făcut cu un creion bine ascuțit.¹⁰¹

Poate par multe informații, dar e doar vârful aisbergului, deoarece modul în care ADN-ul este organizat și folosit este cu adevărat flexibil și complex. „Literale“ din cadrul codului ADN — A, C, G și T* — se pot combina doar în anumite moduri în „cuvinte“. Mai important, nivelurile din ce în ce mai complexe de organizare, inclusiv cum,

* Este vorba de cele patru baze azotate care formează ADN-ul: adenină (A), citozină (C), guanină (G) și timină (T). Acestea nu se pot combina decât în anumite moduri, astfel: adenina doar cu timina (A și T sau T și A) și citozina doar cu guanina (G și C sau C și G); ordinea contează: A și T nu este același lucru cu T și A. (*N. trad.*)

unde și când „cuvintele“ sunt combinate, permit existența unui vast repertoriu de caracteristici individuale care ne fac unici. Cum funcționează?

Să ne gândim la toate informațiile dintr-o bibliotecă care găzduiește mii de cărți — o metaforă pe care o putem folosi pentru corpul uman, care „găzduiește“ aproximativ douăzeci de mii de gene. Fiecare carte din această bibliotecă a ADN-ului conține cuvinte care alcătuiesc propoziții. Acestea sunt genele. Propozițiile sunt apoi organizate în paragrafe și în capitole. Ele constituie module de gene interconectate, care funcționează împreună și formează cărți. Volumele sunt apoi amplasate într-o secțiune anume a bibliotecii (țesuturi, organe etc.). Important de reținut: „experiența“ de ansamblu a cititorului care vizitează biblioteca nu este pur și simplu suma tuturor cărților din bibliotecă. Experiența cititorului depinde de momentul în care vizitează biblioteca, de cine îl însoțește, de secțiunile accesate, de părțile bibliotecii care sunt deschise sau închise în acea perioadă și de ce cărți alege să ia de pe rafturi. Pe scurt, ce se va citi, genele care se vor manifesta sau nu, depinde de interacțiuni extrem de complexe dintre factori biologici și de mediu. Posibilitățile sunt nelimitate, iar rolul mediului este esențial. Structura noastră genetică (adică, biblioteca noastră) asigură un sistem uimitor de eficient de răspuns la stimulii din mediul înconjurător.

Provocarea este să identificăm proprietățile fizice ale ADN-ului care susțin aceste comportamente de răspuns. Se pare că doar o mică parte din ADN codează cuvintele aranjate în propoziții (adică, genele). Mult timp s-a considerat că restul ADN-ului, cu alte cuvinte componentele sale dintre aceste propoziții, ar conține „deșeuri“ neco-date a căror funcție constituia un mister. Studiile recente

arată că aceste părți ale ADN-ului necodat nu sunt deloc „deșeuri“. Dimpotrivă, ele influențează decisiv modul în care ADN-ul nostru se manifestă. Aceste „deșeuri“ sunt pline de întrerupătoare cruciale, cu rol de reglaj, care decid ce propoziții sunt alcătuite — dar și când, unde și cum sunt realizate acestea — ca răspuns la stimulii din mediu. Având în vedere aceste descoperiri, Frances Champagne¹⁰², lider în cercetarea modului în care mediile influențează manifestarea genelor, este convinsă că este momentul să renunțăm la dezbaterile care încearcă să stabilească care este mai importantă — natura sau educația — și să ne întrebăm în schimb: ce fac efectiv genele? Cum acționează mediul pentru a schimba ceea ce fac genele?

În cele din urmă, toate procesele biologice sunt influențate de context, inclusiv de mediul socio-psihologic. Mediul include totul, de la lapte matern, șuncă sau broccoli mâncate, droguri consumate și toxine absorbite la interacțiuni sociale, agenți stresori, înfrângerii, succese, sentimente de bucurie sau de tristețe trăite de-a lungul vieții. De exemplu, încă din timpul gestației, stresul resimțit de mame, victime ale abuzurilor partenerilor lor¹⁰³, poate fi transmis urmașilor, bebelușii acestora fiind mai expuși riscului de a avea probleme comportamentale grave chiar și mai târziu în viață. Stresul din copilărie¹⁰⁴ influențează manifestarea genelor în cazul multor copii, deși nu în cazul tuturor, și, de obicei, induce o reacție defensivă, caracterizată printr-o reactivitate imună ridicată și un nivel crescut de stres. Aceste rezultate sugerează faptul că mediul celular al creierului bebelușului este profund influențat de mediul matern.

Și, în mod remarcabil, influențele mediului pot chiar preceda concepția. Contrazicând vechile convingeri despre ereditate, unele studii recente indică faptul că anumite

caracteristici nongenomice ale celulelor noastre sunt moștenite.¹⁰⁵ La nivel molecular, observă Champagne, acest lucru înseamnă că particularitățile induse de mediul social și fizic pot altera însușirile celulelor care, în cele din urmă, creează urmașii individului. Detaliile acestui proces de-abia încep să fie descoperite. Dar mesajul uimitor este acela că atât riscul de a avea probleme, cât și reziliența în interacțiunile sociale pot fi transmise din generație în generație. Acest lucru înseamnă că modul în care adolescenții și adulții își trăiesc viețile, ceea ce mănâncă, beau și fumează, bucuriile și stresurile pe care li le aduc relațiile lor sociale și experiențele prin care trec pot determina parțial ce se va manifesta sau ce va rămâne neexprimat în genomurile descendenților lor.

Încă din primul an de viață, cortexul prefrontal începe să se dezvolte pentru a-i putea permite, treptat, copilului să se autocontroleze și să capete abilitatea de a se schimba. Folosind metafora sistemului fierbinte și a celui rece, acest fapt marchează începutul formării sistemului rece, care, în timp, susține autocontrolul. Între patru și șapte ani, dezvoltarea acestei zone cerebrale permite din ce în ce mai mult copiilor să-și direcționeze și să-și concentreze atenția, să-și regleze emoțiile pentru a se adapta în diferite medii și să-și inhibe reacțiile nedorite cu scopul de a-și atinge din ce în ce mai eficient țelurile.

Aceste schimbări îi permit copilului să-și stăpânească propriile sentimente și reacții pe măsură ce crește și mai degrabă să modifice modul în care programarea lui genetică se manifestă decât să îi fie victimă. Jerome Kagan, de la Harvard, un cercetător renumit în domeniul studierii timidității, ne dezvăluie o experiență interesantă care se referă la această abilitate de autoreglare cu scopul de a

schimba caracteristicile exprimării predispozițiilor. Când nepoata sa era la grădiniță și încerca să-și depășească timiditatea, aceasta l-a rugat să pretindă că nu o cunoaște pentru a putea să practice tehnici de înfrângere a timidității — după un timp, acest lucru a ajutat-o. Primele studii ale lui Kagan au demonstrat că, deși o predispoziție, precum timiditatea, are rădăcini genetice, poate fi, totuși, modificată. Experiențele pozitive de la grădiniță și îngrijitorii care reușesc să-și controleze tentația de a fi supra-protectori pot ajuta un copil timid să devină mai puțin timid. Nepoata lui Kagan i-a arătat reputatului cercetător al timidității că însuși copilul poate fi un agent activ în propria dezvoltare¹⁰⁶ și că poate folosi metode diverse pentru a schimba felul în care înclinațiile personale îi influențează viața.

Comportamentul cobailor

Alungați și exterminați din case, șoarecii sunt cobai des folosiți în experimentele care examinează rolul naturii și al educației, deoarece genomul lor este uimitor de asemănător celui uman. Observând ceea ce fac șoarecii și alte rozătoare putem răspunde la întrebări despre comportamentul uman în situații în care testarea nu poate fi realizată pe oameni. În 2003, o echipă de cercetători de la Universitatea Emory, coordonată de Thomas Insel și de Darlene Francis, a folosit două grupuri de șoareci (denumite BALB și B6), care difereau între ele în privința abilității de a se adapta mediilor noi și în privința curajului. Șoarecii BALB au fost crescuți, din punct de vedere genetic, să fie timizi, având un comportament evitant și stând ascunși în colțurile cuștilor lor. Ei erau foarte diferiți de grupul șoarecilor B6, care au fost crescuți, din punct de

vedere genetic, să îndrăznească să exploreze noi teritorii și să fie curajoși. Cercetătorii au vrut să descopere cum se vor comporta șoarecii din grupul B6 când sunt așezați în același loc cu o mamă timidă și temătoare.¹⁰⁷ În aceste condiții, ei au devenit mai asemănători cu șoarecii timizi, care au fost crescuți de mamele lor timide. Se pot trage două concluzii. În primul rând, dotarea genetică este un factor esențial al comportamentului. Însă, la fel de important este și mediul matern din primii ani de viață. Acesta are un impact semnificativ asupra modului în care se vor manifesta genele.

Într-un studiu, publicat în 1958 în *Canadian Journal of Psychology*, cercetătorii au folosit șobolani care au fost crescuți, în mod selectiv, pentru a deveni fie „tonți în labirint“, fie „isteți în labirint“.¹⁰⁸ De-a lungul mai multor generații, această selecție genetică a produs șobolani care fie erau capabili (isteți) să se descurce într-un labirint, fie incapabili (tonți) să parcurgă un labirint. Oamenii de știință au plasat niște șobolani tineri fie într-un mediu plăcut pentru ei, plin de stimuli senzoriali, fie într-un mediu neatrăgător, lipsit de orice stimul senzorial. Șobolanii tonți puși într-un mediu stimulator au devenit, în mod semnificativ, mai deștepți, iar cei isteți, blocați într-un mediu sărac în stimuli, s-au prostiți, performanțele lor scăzând dramatic. Mediul a schimbat într-o manieră impresionantă manifestarea abilităților cognitive generate prin selecție genetică, intervenție care a avut ca scop crearea unor șobolani fie isteți, fie tonți, în funcție, desigur, de cât de mult permite dotarea lor genetică să se realizeze acest lucru. Studiul respectiv s-a numărat printre primele care au demonstrat că acțiunea genelor depinde de mediile în care acestea se manifestă.

Mamele și alți îngrijitori au comportamente foarte diferite atunci când își educă micuții și nu există modalități de a manipula sau de a controla efectele acestora în cadrul unor experimente realizate cu oameni. În consecință, șobolanii au fost folosiți și într-un alt studiu, în cadrul căruia cercetătorii au avut ca obiectiv să observe dacă stimularea oferită de mame puilor lor în primele luni de viață schimba în vreun fel dezvoltarea urmașilor lor. Când mamele șobolani au pui, ele îi ling și îi îngrijesc, dar există diferențe mari și clare între mame, unele făcând asta mai mult, altele mai puțin, exact așa cum femeile oferă mai multă sau mai puțină stimulare și afecțiune bebelușilor lor. Studiul a arătat că puii de șobolan norocoși, care beneficiau de mult lins și de îngrijire intensă, aveau numai de câștigat.¹⁰⁹ Performanțele lor la sarcini cognitive erau mai bune și gradul lor de rezistență la stres era mai mare în comparație cu puii care aveau mame ce îi lingeau și îi îngrijeau mai puțin.

James R. Flynn, un psiholog din Noua Zeelandă, a descoperit o tendință generală de creștere a scorurilor IQ¹¹⁰ nu în cazul rozătoarelor, ci în cazul oamenilor din țări industrializate, precum Statele Unite ale Americii și Marea Britanie. El a identificat creșteri semnificative ale scorurilor de la o generație la alta. După evaluarea inteligenței, care presupune rezolvare de probleme și nu se bazează pe cunoștințe care pot fi exprimate verbal și pe simboluri, s-a înregistrat o creștere medie de aproximativ 15 puncte pe generație. Un lucru este sigur: în cei șaiszeci de ani pe care-i acoperă aceste studii, schimbările nu se datorează, cu siguranță, evoluției și nu pot fi atribuite unor modificări genetice. Aceasta este o dovadă încurajatoare a puterii mediului de a influența caracteristici precum inteligența.

Chiar dacă însușiri precum inteligența au numeroși determinanți genetici, ele sunt, totuși, în mod substanțial, maleabile. James Watson a tras concluzia: „Nu e suficient să existe o predispoziție genetică pentru a ști cum se va manifesta aceasta.”¹¹¹

Exemple relevante ale interacțiunii dintre genele umane și mediu au fost furnizate de un studiu din Noua Zeelandă¹¹² la care au participat peste o mie de copii, observați mai bine de treizeci de ani, începând de la nașterea lor, în 1972. Cercetătorii au aplicat teste pentru a observa dacă numărul de evenimente stresante, trăite de-a lungul a douăzeci de ani, au influențat pe termen lung riscul de depresie. În același timp, au evaluat variațiile unei gene a subiecților, care reglează nivelul de serotonină din creier. Din nou, interacțiunea dintre factori genetici și mediu a avut un rol crucial și a hotărât dacă era activat sau nu potențialul genetic care predispunea pe cineva la riscul de a suferi de depresie sau la reziliență. Depresia se manifesta mai des în cazul oamenilor care aveau o vulnerabilitate genetică *dacă* ei erau expuși, în mod repetat, unor experiențe de viață puternic stresante.

Renunțarea la disputa „natură versus educație“

Genele noastre determină modul în care ne adaptăm la mediu. Mediul influențează ce componente ale ADN-ului se manifestă și care dintre ele sunt ignorate. Ceea ce facem și cât de bine ne controlăm atenția când ne urmărim scopurile devin parte a mediului la a cărui creare participăm și care ajunge să ne influențeze la rândul lui. Această influență reciprocă decide cine și ce devenim — de la

sănătatea noastră fizică și mintală la calitatea și durata vieții noastre.

Subliniez încă o dată: dispozițiile și tiparele de comportament umane, inclusiv caracterul și personalitatea, atitudinile și chiar convingerile politice¹¹³, reflectă efectele complexe ale genelor noastre, ale căror manifestări de-a lungul vieții sunt afectate de o sumedenie de factori de mediu. Dispozițiile se nasc în urma interacțiunii dintre influențele genetice și de mediu care fac parte dintr-o extrem de complexă coregrafie — fapt ce înseamnă că trebuie să renunțăm la dezbaterea care încearcă să stabilească care e mai importantă, natura *sau* educația. Așa cum au conchis, în 2011, Daniela Kaufer și Darlene Francis, de la Universitatea Berkeley din California, descoperirile din cadrul celor mai recente cercetări privind relația dintre natură și educație „contrazic presupunerile implicite despre relația dintre gene și mediu. [...] Mediile pot fi elemente decisive așa cum am crezut în trecut că doar genele pot fi, iar... genomul poate fi la fel de maleabil așa cum, cândva, am crezut că doar mediile pot fi”.¹¹⁴

Pentru a răspunde la întrebarea domnului Brown despre Joe la o jumătate de secol după ce a exprimat-o, majoritatea predispozițiilor sunt programate genetic într-o anumită măsură, dar ele sunt, de asemenea, flexibile, fiind caracterizate de plasticitate și având potențialul de a se schimba. Provocarea rămâne identificarea condițiilor și a mecanismelor care permit această schimbare. Cred că domnul Brown n-ar fi fost mulțumit de acest răspuns. Sistemul lui fierbinte dorea un răspuns rapid, format dintr-un singur cuvânt: prost sau leneș. Dar cu cât învățăm mai multe despre natură și despre educație, cu atât ne este mai clar faptul că se influențează reciproc într-un mod inseparabil.

PARTEA A II-A

DE LA BEZELELE
DIN COPILĂRIE
LA BANII DE PENSIE

ÎN PRIMA PARTE A CĂRȚII, am analizat modul în care preșcolarii reușesc să amâne recompensele și modul în care abilitățile care stau la baza autocontrolului pot fi dezvoltate și perfecționate în permanență. Deși o parte din capacitatea de autocontrol este programată genetic, altă parte poate fi modelată prin învățare. Abilitățile cognitive și emoționale care susțin autocontrolul preșcolarilor, care le permite să aștepte o recompensă mai mare, îi ajută, de asemenea, să dezvolte resurse psihice, tipare de gândire și relații sociale care să le mărească șansele de a-și construi vieți împlinite și încununată de succes, așa cum își doresc. În a doua parte a cărții, descriu cum funcționează acest proces și cum abilitatea de a amâna recompensele protejează sinele, ajutându-i pe oameni să-și controleze și să-și regleze mai eficient propriile vulnerabilități, să-și răcească reacțiile impulsive fierbinți și să ia în considerare consecințele. Trec în revistă călătoria care începe la vârsta preșcolară și durează toată viața, analizând conexiunile dintre secunde pe care le așteptau preșcolarii și școlarii pentru a primi mai multe bezele și performanțele obținute de ei la maturitate. Dacă înțelegem aceste conexiuni, putem dezvolta abilitățile de care depind și putem învăța cum să ne ajutăm mai bine copiii și pe noi înșine.

În primul rând, sistemul fierbinte merită să fie apreciat, ascultat și poate să ne ofere învățăminte prețioase. El ne oferă emoțiile și vitalitatea care ne permit să ne bucurăm de viață și asigură funcționarea deciziilor și a judecăților automate, care sunt în anumite momente, eficiente. Dar sistemul fierbinte are prețul lui: face fără chibzuință

raționamente rapide, care par corecte intuitiv, dar care, adesea, sunt fundamental greșite. Ți poate salva viața, determinându-te să pui piciorul pe frână la timp pentru a evita o coliziune sau să te ascunzi când auzi o împușcătură aproape de tine, însă, de multe ori, te poate băga în bucluc. Îl poate influența pe un polițist bine intenționat¹¹⁵ să împuște prea repede niște străini nevinovați, dar cu înfățișări suspecte, care se perindă noaptea pe alei lăturalnice, poate să separe un cuplu din cauza geloziei și a lipsei de încredere sau să conducă niște oameni ambițioși, prea încrezători în forțele proprii, pe drumul pierzaniei din cauza lăcomiei impulsive sau a deciziilor luate sub imboldul fricii. Iar excesele sale — tentațiile pe care le consideră ademenitoare și irezistibile, temerile pe care le intensifică în mod exagerat, stereotipurile pe care le construiește din informații insuficiente, concluziile pe care ne împinge să le tragem prea rapid ori deciziile luate pripit — pot fi dăunătoare pentru starea noastră de sănătate, de bună dispoziție și chiar pentru prosperitatea noastră. Partea a doua explorează unele dintre aceste riscuri și posibile modalități de a le controla și, poate, chiar de a trage anumite învățăminte de pe urma lor.

Selecția naturală a structurat sistemul fierbinte în așa fel încât să ne asigure supraviețuirea și răspândirea ADN-ului uman într-o lume dură darwiniană, dar, după mai mult timp, pe parcursul evoluției, a creat și sistemul rece. Acesta din urmă le oferă oamenilor abilitatea de a se comporta inteligent, cu imaginație, cu empatie, cu precauție și, uneori, chiar cu înțelepciune. El ne permite să reevaluăm și să reinterpretăm semnificațiile evenimentelor, ale situațiilor, ale oamenilor și ale propriilor vieți. Abilitatea de a gândi într-un mod constructiv, care oferă

mai multe soluții, poate schimba impactul stimulilor și al evenimentelor asupra a ceea ce simțim, gândim și facem, așa cum ne-au demonstrat preșcolarii în partea întâi. Cu ajutorul lui, putem să folosim potențialul de a fi agenții determinanți ai acțiunilor noastre, să ținem în propriile mâini frâiele existenței noastre, să deținem controlul și să influențăm felul în care se desfășoară evenimentele.

Mecanismele mintale care susțin autocontrolul când ne confruntăm cu tentații joacă, de asemenea, un rol crucial în cadrul eforturilor de a regla și de a răci emoțiile negative, precum tristețea și sentimentul trăit când suntem respinși de cineva. Aceste mecanisme sunt componente ale sistemului imunitar psihic, care funcționează ingenios în așa fel încât să ne susțină stima de sine, să reducă stresul și să ne ajute să ne simțim bine — sau cel puțin să nu ne fie rău — în majoritatea timpului. Ne lasă, de obicei, să ne observăm prin lentile roz, care țin depresia departe. Îndepărtarea acestor lentile crește riscul apariției depresiei. Purtarea lor permanentă ne determină să trăim un optimism iluzoriu și să ne asumăm riscuri inutile. Dacă folosim sistemul rece pentru a monitoriza și pentru a corecta distorsiunile lentilelor roz, poate am putea evita mândria nejustificată și unele dintre neajunsurile încrederii în sine exagerate. Putem profita la maximum de imunitatea psihică. Ea ne protejează de sentimente îngrozitoare, ne ajută să dezvoltăm un simț al acțiunii și al eficacității și susține așteptările optimiste care, la rândul lor, reduc stresul și sprijină sănătatea mintală și fizică. Am căutat să descopăr modul în care aceste procese se desfășoară și modul în care ele pot fi folosite de sistemul rece pentru a ne îmbunătăți viețile.

Concepțiile occidentale despre trăsăturile și natura umane au presupus mult timp că autocontrolul și abilitatea de a amâna recompensa sunt caracteristici fundamentale ale oamenilor și se vor reflecta în comportamentele lor pe parcursul unor situații și contexte diverse. De aceea, mulți sunt extrem de surprinși când află din mass-media că vreun lider faimos, vreo vedetă sau vreun stâlp al societății, ale căror vieți private au fost expuse public, au conduite care dovedesc că fac raționamente greșite și că nu stau deloc bine la capitolul autocontrol. Se presupune că aceste persoane ar fi capabile să aștepte bezelele și să amâne recompensa în multe situații — altfel n-ar fi putut avea performanțe remarcabile. Atunci de ce oamenii deștepți se comportă adesea atât de stupid, reușind să dea peste cap viețile pe care le-au construit din greu? Ce-i determină să facă pasul greșit? Pentru a înțelege acest lucru, am analizat în detaliu acțiunile propriu-zise ale oamenilor, nu doar ceea ce declară aceștia, în timp ce se confruntă cu diverse situații de-a lungul timpului. Am descoperit o manifestare constantă a unor trăsături precum conștiinciozitatea, onestitatea, agresivitatea și sociabilitatea. Dar această constanță depinde de contextul din cadrul unor tipuri specifice de situații: Henry este întotdeauna conștiincios *dacă* este la muncă, nu *dacă* este acasă; Liz este cordială și prietenoasă *dacă* este într-un grup de prieteni apropiați, nu *dacă* se află la o petrecere mare; guvernatorul este demn de încredere *dacă* negociază bugetul statului său, nu și *dacă* este înconjurat de asistente atrăgătoare. În consecință, trebuie să avem în vedere situații particulare în care oamenii sunt sau nu sunt conștiincioși, sociabili etc. dacă vrem să înțelegem și să precizem ce este posibil să facă în viitor.

Descoperirile făcute în ultimele decenii, mai ales în neuroștiințele socio-cognitive, în genetică și în psihologia dezvoltării, au permis o mai bună înțelegere a modului în care funcționează mintea și creierul, arătându-ne, în același timp, că unele dintre personajele principale în povestea evoluției identităților noastre sunt autocontrolul, evaluarea cognitivă și reglarea emoțiilor. Acestea i-au transformat chiar și pe tinerii filozofi în cercetători care testează noi idei despre natura umană în lumea reală — nu doar despre cine suntem, ci și despre cine putem deveni. Situațiile și abilitățile care ne permit să acționăm, să controlăm și să facem alegeri bazate pe informații sunt departe de a fi nelimitate. Ele sunt îngădite de constrângeri formidabile determinate de faptul că trăim într-o lume adesea imprevizibilă în care norocul sau ghinionul, moștenirile sociale și biologice, mediile și relațiile actuale își pun amprenta asupra noastră și ne limitează opțiunile. Totuși, abilitățile de autocontrol pe care ni le formăm ne pot ajuta să schimbăm lucrurile în favoarea noastră dacă folosim sistemul rece în mod flexibil și cu discernământ, nelăsându-l să devină rigid sau să înlăture tot timpul plăcerea și vitalitatea specifice sistemului fierbinte.

Cortexul prefrontal este fundația biologică a sistemului rece, așa cum am subliniat în partea întâi. El susține controlul atenției, imaginația, planificarea, gândirea necesară rezolvării de probleme, depunerea de efort și manifestarea autocontrolului pe parcursul încercării de a atinge scopuri pe termen lung, permițându-le astfel preșcolarilor să aștepte dulciurile dorite. Aceleași strategii sunt eficiente de-a lungul întregii vieți — doar tentațiile sunt mereu altele. Cum și de ce funcționează aceste strategii și cum îți pot schimba viața în bine sunt temele majore ale părții a doua a cărții.

CAPITOLUL 8

Motorul succesului: „Cred că pot!“

PARTEA ÎNTÂI A LĂSAT FĂRĂ RĂSPUNS o întrebare esențială: cum interpretăm corelațiile dintre câte secunde așteaptă preșcolarii recompensele mai mari și modul în care se vor desfășura viețile lor în viitor? Acest capitol dezvăluie aceste conexiuni pentru a arăta felul în care abilitatea de a exersa, din proprie inițiativă, autocontrolul, cu scopul de a atinge un scop important chiar în copilărie, le asigură copiilor un avantaj însemnat, care îi poate ajuta să aibă succes și să-și folosească la maximum potențialul de-a lungul vieților lor. În vreme ce abilitatea de autocontrol este un ingredient esențial în construirea unei existențe prospere, ea nu acționează de una singură: motorul succesului este alimentat de resurse suplimentare, care ne protejează de efectele negative ale stresului și ne furnizează o fundație care poate fi cultivată și educată. În acest capitol, prezint aceste resurse și modul în care ele funcționează. O să încep cu George, a cărui copilărie este un bun exemplu pentru cercetarea noastră.

O viață salvată: George

Departa de lumea privilegiată din camera cu surprize de la Grădinița Bing a Universității Stanford, George Ramirez¹¹⁶

(numele său real, folosit cu permisiunea lui) a crescut în una dintre cele mai sărace zone ale New Yorkului — South Bronx. George s-a născut în 1993 în Ecuador, unde tatăl său lucra într-o bancă, iar mama sa era bibliotecară. Când avea cinci ani, economia țării sale „se prăbușise“, iar părinții, împreună cu el și cu sora lui mai mare, au emigrat în South Bronx, având foarte puțini bani. Familia a trăit într-o singură cameră, iar George a fost înscris la Școala Publică nr. 156, aflată la câteva străzi distanță de locuința lor. L-am întâlnit când împlinise 19 ani și am vorbit despre primele lui experiențe școlare:

Nu vorbeam deloc engleză. M-au pus într-o clasă bilingvă. Învățătoarea mea era într-adevăr drăguță. Dar în școală era un balamuc total. Oamenii alergau de colo-colo, țipând, adulții urlau pur și simplu, o confuzie generală, toți se împingeau, erau zăpăciți, nimeni nu învăța nimic... Am fost implicat în câteva bătăi și eram încontinuu înconjurat de adulți care, în mod direct sau indirect, ne spuneau mie și colegilor mei că nu vom reuși în viață. „Atunci de ce aș fi încercat să fac ceva?“ Îmi aduc aminte de învățătoarea de la clasa a II-a care țipa pentru a fi auzită de clasa gălăgioasă: „Nu că ar fi vreo șansă să valorăți cât o ceapă degerată!“ Țsta a fost timp de patru ani mediul meu școlar.

Când George avea nouă ani, familia sa a câștigat la loteria organizată pentru înscrieri în cadrul KIPP — Knowledge Is Power Program (programul „Cunoașterea este putere“), iar el a fost înscris la o școală *charter**, despre care voi vorbi

* Școlile *charter* americane sunt finanțate din taxele și din impozitele plătite de cetățeni, dar sunt conduse și organizate independent față de sistemul educațional de stat, în regim privat, funcționând ca forme alternative de învățământ. (N. trad.)

în partea a treia a cărții. Despre această școală George spune: „Mi-a salvat viața.“

L-am întâlnit pe George în 2013, când a revenit în cadrul KIPP, după ce absolvise, ca voluntar pentru a-i ajuta pe elevi să profite la maximum de ocazia de a studia în acest tip de instituție. Povestind despre școala publică unde învățase inițial, care se afla în aceeași clădire, cu trei etaje mai jos, tânărul a spus: „Sunt convins că se străduiau, dar asta nu schimbă cu nimic ceea ce simt.“ Uneori, zgomotele din clasele școlii publice răzbăteau pe holurile școlii KIPP. Eu nu le-am vizitat, dar experiențele descrise de George erau în concordanță cu impresiile mele legate de o școală publică din South Bronx, unde eu și studenții mei făcuserăm niște cercetări cu câțiva ani în urmă.

L-am întrebat pe George cum anume „l-a salvat“ KIPP:

Când am venit la KIPP, a fost pentru prima dată în viața mea când cineva a crezut în mine. Părinții mă încurajau, dar o făceau ca părinții, fără să știe exact ce am nevoie. Cei de la KIPP m-au încurajat știind foarte bine ce fac și m-au susținut zicându-mi: „Credem în tine, deci hai să facem asta! Uite ce resurse avem la îndemână.“ Lungi ore de studiu, orchestră, concentrare pe formarea caracterului și pregătiri pentru liceu, încurajare să ne asumăm responsabilități și așteptări pozitive. „*Toți* veți merge la liceu!“ Toate îți arată că le pasă, fiind onești în relația cu elevii. Dacă greșești și faci ceva care nu te ajută să devii mai deștept, ei îți arată cum este necesar să acționezi și știi că fac asta pentru că le pasă de tine.

George crede că influența cea mai importantă a programului KIPP asupra lui a fost aceea că a învățat că orice comportament al lui are consecințe:

Pentru prima oară în viața mea aveam așteptări explicite în privința *existenței* unor consecințe. Nu mai fusesem vreodată într-un loc unde oamenii să-mi spună ce doreau de la mine fără să țipe. Iar ceea ce-mi cereau era pentru binele meu și al tuturor celorlalți. În plus, primeam multe laude pentru ceea ce reușeam și pentru orice făceam bine. Când acționezi corect, se întâmplă lucruri bune. Când acționezi greșit, atragi lucruri rele.

George a învățat repede ce sunt consecințele: „După un an, am aplicat în viața mea ceea ce am deprins la școală. Dacă sunt politicoș cu ceilalți, ei vor fi, la rândul lor, politicoși cu mine. De obicei, nu întotdeauna, asta se întâmplă în realitate. Ajungi rapid să generalizezi regulile «consecințelor acțiunilor mele» de la o situație particulară la toate evenimentele din viața ta.“

În 2003, când a intrat la școala KIPP, George nu era un elev slab, dar avea un temperament impulsiv, era nepolitic și nu era deloc vorbăreț. „Când nu obțineam ce doream, mă supăram rău, aveam un temperament impulsiv, niciun pic de autocontrol, mi se părea ceva amuzant în momente total nepotrivite — râdeam când cineva făcea vreo gafă.“ A intrat în bucluc din prima zi la KIPP și a fost șocat că i s-a spus să stea în spatele clasei deoarece a dat ochii peste cap când i se adresa profesoara de matematică. A fost și mai surprins atunci când i s-au dat teme pentru acasă, care i-au fost verificate minuțios a doua zi, ceva ce nu i se întâmplase niciodată la școala publică.

George atribuie succesul său școlar muncii susținute. Zilele sale la KIPP erau lungi: sosea la școală la opt fără un sfert dimineața și stătea acolo până la cinci după-amiaza, uneori rămânând chiar și până la zece seara. Odată ce ajungea acasă, se ocupa de teme câteva ore bune; se ducea

la școală și sâmbăta, și câteva săptămâni în timpul verii. Bunica mea l-ar fi simpatizat. Așa cum spunea ea tuturor, ingredientul magic pentru a avea o viață încununată de succes este ceea ce ea numea *sitzfleisch*. Adică, să șezi în fund și să depui tot efortul pentru ca treaba să iasă bine. Sfatul bunicii mele privind *sitzfleisch*-ul a fost urmat, decenii mai târziu, de Bruce Springsteen, artist, cântăreț de rock și compozitor, care pare să personifice toate calitățile ce fac posibilă o viață impresionantă și împlinită. Născut în 1949, Springsteen și-a continuat cariera și după împlinirea vârstei de șaiszeci de ani, încântând mii de fani, și a fost chiar subiectul unor expoziții istorice la National Constitution Center și la Rock and Roll Hall of Fame Museum. Întrebat înainte de un concert care crede că sunt calitățile care l-au ajutat să devină un artist și un solist excepțional, el a răspuns: „Probabil am muncit mai mult decât orice alt om pe care l-am întâlnit.”¹¹⁷

În perioada când scriam această carte, George se descurca foarte bine, era bursier la Universitatea Yale și învăța pentru examenul de licență. L-am întrebat unde crede că ar fi ajuns dacă nu ar fi câștigat la loteria organizată pentru programul KIPP. „Fără KIPP aș fi ajuns vagabond pe străzi, mereu în căutarea unui loc de muncă”, a spus el. Care a fost motivul transformării sale? Ce l-a determinat pe băiețelul de nouă ani fără niciun reper să devină un student de succes la Yale? El a spus: „Am învățat să mă autocontrolez, să fiu sincer, să fiu bun cu colegii mei, să fiu politicos, să nu mă mulțumesc cu ceea ce am și să pun întrebări importante — toate acestea mi-au asigurat succesul în cadrul programului KIPP și în viață.”

Când sunt întrebat: „Este oare viitorul predeterminat și previzibil încă din copilărie? Nu asta ne indică

rezultatele de la testul bezelei?“, viața lui George este răspunsul meu. Cu siguranță, avea o programare genetică bună și potențial, dar, așa cum subliniază chiar el, viața lui nu s-ar fi desfășurat așa dacă nu ar fi fost „salvat“ de KIPP. Indiferent de moștenirea lui genetică, în primii ani de școală nu se afla deloc pe drumul către Yale. Experiența din programul KIPP, susținerea, cunoștințele, resursele și oportunitățile pe care cei de acolo i le-au pus la dispoziție i-au permis lui George să se transforme dintr-un elev rătăcit într-un om capabil să-și construiască o viață împlinită.

George nu s-ar fi bucurat de beneficiile unui astfel de program dacă nu ar fi muncit din greu de la vârsta de nouă ani. Și nu este vorba doar de George, ca persoană, sau doar de lumea de mentori, modele, resurse și oportunități pe care i le-a oferit KIPP. Este vorba de natură și de educație în același timp, nu aflate în opoziție, ci influențându-se reciproc, fără ca noi să mai putem identifica unde începe una și unde se termină cealaltă. Modul în care o persoană interacționează cu această lume de oportunități și de constrângeri influențează decisiv viața care va urma. Ceea ce mă pune pe gânduri însă este faptul că George a trebuit să câștige la loterie pentru a avea o șansă.

Când George a ajuns în South Bronx la vârsta de cinci ani, într-o țară nouă, unde se vorbea altă limbă, poate că era pregătit să adopte o abordare de tipul „Cred că pot!“ pentru viața lui. Prima școală publică ar fi trebuit să îl ajute să-și identifice talentele, să și le dezvolte și să și le educe, pregătindu-l pentru procesul viitor de învățare. În schimb, l-a aruncat într-o „junglă“ confuză, așa cum a numit-o chiar el. Din fericire, a atribuit confuzia și faptul că se simțea pierdut școlii și circumstanțelor, nu persoanei sale. Chiar și după patru ani de haos, el simțea totuși că:

„Nu eram deloc un elev slab.“ Recunoștea că avea un temperament impulsiv și că era nepoliticos, dar nu-și punea la îndoială capacitatea de a învăța.

Funcția executivă: abilitățile de autoconducere

George Ramirez nu a participat la testul bezelei când avea patru ani, dar călătoria sa din South Bronx până la Universitatea Yale dovedește că avea abilitățile cognitive pe care testul le măsoară: sistemul său rece funcționa bine, permițându-i să își controleze tendințele impulsive și reacțiile fierbinți atunci când era motivat. A reușit să facă asta folosind o parte a sistemului rece, crucială pentru autocontrol, numită funcția executivă (FE)¹¹⁸. Este vorba despre abilitățile cognitive care ne permit să exercităm un control deliberat, conștient, asupra gândurilor, impulsurilor, acțiunilor și emoțiilor noastre. FE ne asigură libertatea de a ne inhiba și de a răci tendințele impulsive, de a gândi și de a ne folosi atenția în mod flexibil pentru a ne putea urmări și atinge scopurile. Acest set de abilități și de mecanisme neurale este esențial pentru a construi o viață de succes.

Preșcolarii care au așteptat bezelele sau prăjiturile ne-au arătat ce este FE și cum funcționează, pentru că am putut observa ce trebuiau să facă pentru a nu suna din clopoțel sau pentru a-și stăpâni dorința de a ceda tentațiilor. Să ne amintim de Inez, de exemplu, care se uita la prăjiturile ei, își repeta sieși scopul și apoi își distrăgea rapid atenția pentru a reduce tentația. A inventat câteva jocuri de auto-tachinare pentru a se amuza. S-a jucat cu clopoțelul în timp ce avea grijă să nu sune din el, își apăsa buzele cu degetele pentru a-și transmite singură mesajul „nu, nu“,

radiind de plăcere și de satisfacție în fața performanței sale, continuând așa până când și-a atins scopul.

Fiecare copil care reușea să amâne recompensa avea o metodă distinctă de autocontrol, însă toți copiii au dovedit că dețineau trei caracteristici ale FE.¹¹⁹ În primul rând, trebuiau să își aducă aminte și să își repete mental scopul ales și condițiile planului de acțiune pentru a-l atinge („Dacă mănânc una acum, nu voi obține două mai târziu.“). În al doilea rând, ei trebuiau să-și monitorizeze progresul și să intervină când era necesar pentru a-și redirecționa atenția și ideile în mod flexibil fie spre gândurile orientate către scop, fie spre tehnicile de reducere a tentației. În al treilea rând, trebuiau să-și stăpânească reacțiile impulsive — de pildă, să nu se gândească la cât de gustoase sunt dulciurile și să se abțină să le atingă —, care i-ar fi împiedicat să-și atingă scopul. Oamenii de știință care studiază abilitățile cognitive pot observa acum aceste trei procese în timp ce se desfășoară la nivel cerebral atunci când creierul persoanelor care încearcă să reziste tentațiilor este scanat cu ajutorul RMN-ului.¹²⁰ Prin această tehnică este dezvăluită rețeaua de control al atenției din cortexul prefrontal, care susține realizarea acestor performanțe umane.

FE permite planificarea, rezolvarea de probleme, flexibilitatea mentală și este esențială pentru raționamentele verbale și pentru succesele școlare.¹²¹ Copiii care au o FE bine dezvoltată își pot stăpâni reacțiile impulsive, pot reține niște instrucțiuni și își pot controla atenția în așa fel încât să-și atingă scopurile. Nu constituie o surpriză faptul că, în perioada preșcolară, acești copii se descurcă mai bine la testele de matematică, de limbaj și de lectură decât ceilalți colegi ai lor de aceeași vârstă, dar cu o FE mai redusă.¹²²

Pe măsură ce funcția executivă se dezvoltă, același lucru se întâmplă și cu regiunile cerebrale care susțin manifestarea abilităților specifice acesteia, mai ales cele din cortexul prefrontal. Așa cum au descoperit Michael Posner și Mary Rothbart în 2006, circuitele implicate în FE sunt strâns interconectate cu structuri mai primitive ale creierului¹²³, care reglează reacțiile sistemului fierbinte al copilului în caz de stres și de pericol. Aceste interconexiuni strânse neurale sunt motivul pentru care expunerea pe termen lung la pericol și la stres subminează dezvoltarea unei FE puternice. Atunci când sistemul fierbinte preia controlul, sistemul rece are de suferit, în consecință, și copilul. Pe de altă parte, dacă FE este bine dezvoltată, ajută la temperarea emoțiilor negative și la diminuarea nivelului de stres.

Dacă FE este grav afectată, perspectivele noastre sunt limitate. Fără FE, este imposibil să ne controlăm adecvat emoțiile și să ne stăpânim inevitabilele reacții impulsive. Copiii au nevoie de FE pentru a rezista tentațiilor, nu doar în cadrul testului bezelei, ci, de exemplu, atunci când trebuie să se stăpânească dacă simt imboldul de a lovi un alt copil care, din greșeală, tocmai a vărsat suc pe pantofii lor noi. Copiii cărora le lipsește FE¹²⁴ au dificultăți în a urma instrucțiuni și sunt condamnați să fie implicați mereu în confruntări agresive fie cu adulți, fie cu alți copii, intrând tot timpul în bucluc la școală. Chiar și aceia care sunt predispuși la „ieșiri“ violente nu devin exagerat de agresivi dacă sunt capabili să își distragă atenția pentru a se „răcori“ (vezi Capitolul 15). Aceste abilități îi ajută pe copii nu doar să amâne recompensele, ci și să-și controleze furia și impulsurile negative fierbinți.¹²⁵

Preșcolarii au nevoie de FE atunci când trebuie să facă față unor sarcini dificile cum ar fi testul bezelei sau atunci când

mamele lor părăsesc camera. Dar și activitățile considerate, de obicei, reci pot necesita abilitățile specifice FE. De exemplu, o sarcină aparent rece precum învățarea aritmeticii la școală poate deveni rapid una fierbinte dacă teama de eșec și anxietatea de performanță activează sistemul fierbinte și blochează sistemul rece, amplificând stresul și subminând procesul de studiu. Iar ceea ce este fierbinte pentru o persoană poate fi rece pentru alta. Oamenii cu o bună FE pentru un tip de provocare pot considera alte provocări mult mai dificile. De pildă, unii copii se descurcă de minune în colectivul clasei, dar au temperamente impulsive când interacțiunile sociale le trezesc anumite puncte sensibile. În cazul altora se întâmplă exact invers: se pot controla foarte bine în relațiile cu oamenii¹²⁶, dar sunt stresați și le lipsește controlul cognitiv în situații școlare care necesită concentrare și efort susținut.

Copiii a căror FE se dezvoltă bine în timpul preșcolarității sunt mai pregătiți să facă față stresului și conflictelor declanșate de tentațiile fierbinți, instinctive. Aceleași abilități îi ajută de obicei când învață să citească, să scrie și să socotească. Pe de altă parte, dacă FE nu se dezvoltă bine în perioada preșcolară, fapt care se întâmplă mult prea des, copiii sunt expuși riscului de a suferi, de-a lungul anilor școlarității, de ADHD și de numeroase alte tulburări de învățare și emoționale.

FE, imaginația, empatia — ferestre deschise către mințile celorlalți

Deoarece FE ne ajută să ne controlăm gândurile și sentimentele, am putea crede că reprezintă antiteza imaginației și a proceselor creative. Dar, de fapt, se pare că este un

ingredient-cheie în dezvoltarea imaginației și a activităților creative, inclusiv a jocului simulat din primii ani de viață. FE ne permite să gândim dincolo de situația imediată, dincolo de aici și acum, dar și să avem idei și să fantazăm „în afara cutiei” sau să ne imaginăm imposibilul. Facilitând imaginația, FE înlesnește dezvoltarea autocontrolului flexibil și adaptativ.¹²⁷ De asemenea, FE este strâns legată de abilitatea de a înțelege gândurile și sentimentele celorlalți, ajutându-i astfel pe copii să elaboreze o „teorie a minții”¹²⁸ pentru a anticipa intențiile și reacțiile celor cu care interacționează. FE ne permite să înțelegem și să luăm în considerare sentimentele, motivațiile și acțiunile celorlalți și să recunoaștem faptul că percepțiile și reacțiile lor pot fi diferite de ale noastre. Ne ajută să sesizăm ce idei și ce intenții au alți oameni și să empatizăm cu experiențele lor.

Teoria minții poate fi explicată prin existența „neuronilor-oglină”, descoperiți la maimuțe de Giacomo Rizzolatti. Deși avem în comun cu maimuțele acești neuroni, suntem mult mai capabili de empatie decât sunt ele, iar această diferență este o parte importantă a ceea ce ne definește ca oameni. Rolul neuronilor-oglină umani este încă dezbătut, dar se pare că ei fac parte din niște structuri neurale care ne permit să percepem și să trăim o versiune aproximativă a ceea ce gândesc și simt cei din jur. Aceste oglinzi din mințile noastre ne determină să zâmbim când cineva ne zâmbește prietenos, să simțim teamă când alții sunt amenințați și să suferim sau să ne bucurăm precum ceilalți. Așa cum a spus Rizzolatti, aceste oglinzi ne ajută să „pătrundem în mințile celorlalți nu prin raționamente conceptuale, ci printr-o preluare directă a stărilor experimentate. Prin simțăminte, nu prin gândire.”¹²⁹ Ele sunt fundamentale pentru funcționarea și

pentru supraviețuirea noastră ca ființe sociale interdependente, care trăiesc împreună într-o societate.

Convingeri demne de invidiat

Dacă FE se dezvoltă bine în primii ani de viață, copiii au șanse mai mari să-și construiască viețile așa cum doresc. Au, astfel, o fundație pentru a-și forma convingeri interconectate despre ei înșiși, care ar trebui să fie o prioritate pe lista de lucruri pe care le dorim pentru cei pe care îi iubim: un simț personal al controlului sau de autoconducere reflectat în modul de gândire de tipul „Cred că pot!“ și în așteptări optimiste în privința viitorului. Este important să înțelegem că aceste „resurse“ demne de invidiat sunt *convingerile* individului despre sine, nu aprecieri externe sau rezultate la teste obiective de performanță sau de competență. Așa cum efectele negative ale stresului¹³⁰ depind de modul în care individul *percepe* stresul, așa și impactul tentațiilor depinde de felul în care este evaluat și reprezentat mintal; beneficiile potențiale pentru sănătate ale abilităților, ale performanțelor și ale planurilor noastre depind de modul în care le interpretăm și le prețuim valoarea. Gândește-te la oamenii pe care îi cunoști și sunt foarte competenți, dar se autosabotează prin autoevaluări negative și prin neîncredere în sine, care îi paralizează pur și simplu. Convingerile despre sine sunt corelate, într-o oarecare măsură, cu scorurile obiective de la testele de competențe și de autoconducere.

Dovezi concludente despre importanța acestor convingeri pentru adaptarea psihologică și biologică continuă să apară. Shelley Taylor, fondatoarea domeniului psihologiei sănătății și profesor la UCLA, și echipa ei au demonstrat

că simțul autoconducerii și așteptările optimiste diminuează efectele dăunătoare ale stresului și sunt buni predictorii ai multor condiții neurofiziologice și psihologice ce asigură sănătatea individului. Așa cum au raportat, în 2011, Taylor și colegii ei în publicația *Proceedings of the National Academy of Sciences*, fiecare convingere are o componentă de bază genetică, dar poate fi, de asemenea, modificată și influențată de factori de mediu.¹³¹ Având în vedere importanța acestor convingeri pentru calitatea și pentru durata vieții, le voi descrie în detaliu în paginile următoare.

Autoconducerea: controlul perceput

„Capacitatea de autoconducere“ se bazează pe convingerea că poți fi un agent activ¹³² în determinarea propriului comportament, pe care ești în stare să-l schimbi, să-l dezvolți, să-l înveți și că poți, în consecință, să te confrunți mereu cu noi și noi provocări. Este vorba de convingerea reflectată de afirmația „Cred că pot!“, pe care George Ramirez spune că a învățat-o în cadrul KIPP și care i-a schimbat viața. Am înțeles pentru prima dată importanța ei când eram înscris la programul de doctorat în domeniul psihologiei clinice de la Universitatea de Stat din Ohio și l-am observat pe mentorul meu, George A. Kelly, în timp ce lucra cu o tânără aflată într-o mare suferință. „Theresa“ era din ce în ce mai supărată și mai anxioasă, simțind că nu mai era la cârma propriei vieți. În a treia ședință de terapie, agitația ei a atins cote maxime, femeia exclamând printre lacrimi că îi este teamă de faptul că își pierde orice control asupra vieții și l-a rugat pe dr. Kelly să-i răspundă la o întrebare: „Viața mea se destramă?“

Kelly și-a dat jos ochelarii cu un gest lent și și-a apropiat chipul de al ei, întrebând-o: „Ți-ar plăcea să se întâmple asta?“

Theresa era șocată. Părea profund ușurată, ca și când o uriașă povară îi fusese luată de pe umeri. Nu-i trecuse prin cap că ar putea să fie în puterea ei să schimbe ceea ce simțea. „Destrămarea“ devenise brusc o opțiune, nu mai era destinul ei inevitabil. Nu trebuia să rămână o victimă pasivă a propriei biografii, asistând ca un spectator la propria distrugere. Acesta a fost momentul ei „Eureka!“, apoi a început să exploreze soluții constructive de a se gândi la ea însăși, iar acest fapt a determinat-o să ia în considerare modalități de acțiune pe care le ignorase anterior, deoarece le credea imposibile.

Carol Dweck, mulți ani colegă cu mine la Universitatea Columbia (acum lucrează la Universitatea Stanford), a devenit una dintre cele mai cunoscute voci din domeniul psihologiei moderne în privința autoconducerii și a controlului perceput. Munca ei, prezentată în cartea *Mindset. O nouă psihologie a succesului*^{*}, din 2006, arată cum teoriile personale ale oamenilor¹³³ despre cât de multe lucruri pot controla, schimba și învăța — și despre cât de mult pot îmbunătăți ceea ce fac, experiențele pe care le trăiesc și ceea ce devin — le influențează performanțele și procesul de formare a identității. Dweck și colegii ei au demonstrat faptul că aceste teorii personale despre maleabilitatea sau despre rigiditatea trăsăturilor unui individ au o importanță crucială, indiferent că vorbim despre

* Ediția a II-a publicată în 2017 la Curtea Veche Publishing, București, trad. de Simona Karner. (N. trad.)

autocontrol, puterea voinței, inteligență, stare de spirit sau personalitate. Aceste concepții schimbă modul în care ne evaluăm performanțele, modul în care gândim despre noi înșine și despre ceilalți și modul în care lumea socială reacționează față de noi.

Începând din primii ani de viață, unii copii nu își consideră inteligența, abilitatea de a controla lumea din jur, sociabilitatea și alte trăsături ca fiind însușiri rigide cu care trebuie să se resemneze sau pentru care trebuie să se simtă binecuvântați încă de la naștere, ci le văd ca pe niște caracteristici flexibile, precum mușchii sau precum abilitățile cognitive care pot fi formate și dezvoltate. Dweck îi numește pe acești copii „teoreticienii dezvoltării flexibile și treptate a minții“. Ceilalți, „teoreticienii unei mentalități rigide“, cred că abilitățile lor sunt la un anumit nivel încă de la naștere și nu pot fi schimbate: deștept sau tont, bun sau rău, puternic sau neajutorat. Din fericire, munca lui Dweck depășește cadrul importanței acestor tipare de gândire. Cercetarea ei arată clar faptul că orice mentalitate poate fi schimbată și dă multe exemple prietoare la modalități de a le regândi și de a le restructura.

Conform rezultatelor studiilor lui Dweck, copiii cu o mentalitate rigidă în privința propriilor abilități tind să aibă dificultăți atunci când sarcinile școlare devin din ce în ce mai grele. Acest fapt este evident mai ales în perioada trecerii de la școala elementară la gimnaziu în Statele Unite ale Americii, când multe școli promovează dintr-odată competiția mai degrabă decât încurajarea dezvoltării propriilor abilități. Experiența școlară se transformă din distractivă și ușor de abordat în solicitantă, cu teme multe și dificile și este marcată de competiție între elevi. Descoperirile lui Dewck indică faptul că, în

situații de tensiune maximă și de pericol de a eșua în noul mediu școlar, elevii care-și considerau abilitățile ca fiind fixe — teoreticienii unei mentalități rigide — au început rapid să ia note mai mici, descurcându-se din ce în ce mai greu în timpul ultimilor doi ani de școală gimnazială. În schimb, elevii cu o mentalitate flexibilă, orientați spre dezvoltarea minții, au avut note din ce în ce mai mari în ultimii doi ani de gimnaziu. Când cele două grupuri au terminat școala primară, rezultatele lor erau foarte asemănătoare. La sfârșitul gimnaziului, exista o prăpastie mai mult decât evidentă între ele.

Elevii cu o mentalitate rigidă justificau dificultățile cu care se confruntau cu solicitările dure din noul mediu școlar desconsiderându-și propriile abilități — „Sunt un dezastru la matematică“¹³⁴ sau „Sunt cel mai prost“ — ori dând vina pe profesorii lor: „Profu’ e sărit de pe fix!“ Și cei cu o mentalitate flexibilă se simt uneori copleșiți de noile sarcini școlare, dar ei reacționează căutând răspunsuri, încercând să-și dea seama de ce au nevoie pentru a se descurca în noua situație și apoi acționând în consecință.

Pentru vârsta preșcolară, convingerea „Cred că pot!“ este surprinsă în povestea clasică pentru copii *The Little Engine That Could*.¹³⁵ Un tren plin cu jucării și cu dulciuri pentru băieței și pentru fetițe rămâne blocat când încearcă să treacă de ultima pantă abruptă a unui munte. Trec pe lângă el un tren strălucitor de pasageri, un tren de marfă puternic și un tren vechi și uzat, dar niciunul nu vrea să îl ajute. În cele din urmă, ia inițiativa binevoitorul Little Blue Engine. Se luptă din răputeri, repetând afirmația specifică mentalității flexibile „Cred că pot — cred că pot — cred că pot!“ până când, într-un final, reușește să

urnească trenul și să ducă darurile copiilor care așteptau pe partea cealaltă a muntelui.

La Stanford, în 1974, eu și studenții mei am elaborat o scală pentru a evalua modul în care preșcolarii percepeau cauzele propriilor comportamente: se vedeau pe ei înșiși ca pe agenții lucrurilor bune care se întâmplau sau credeau că se datorează unor factori externi? Aveau vreo legătură aceste diferențe în atribuirea cauzelor cu abilitatea lor de autocontrol și cu modalitățile de a și-o dezvolta? Pentru a identifica la ce nivel se aflau pe această scală a controlului perceput, „intern sau extern”⁶¹³⁶, al comportamentului, le-am pus întrebări precum:

Când realizezi un desen întreg fără să rupi vârful creionului, se întâmplă pentru că ai fost foarte atent? Sau pentru că era un creion bun?

Când cineva îți aduce un cadou, o face pentru că ești o fetiță bună/un băiețel bun? Sau pentru că îi place să ofere daruri celorlalți?

Apoi, am analizat modul în care răspunsurile copiilor la aceste întrebări erau corelate cu comportamentele lor, care erau și ele evaluate în alte situații care necesitau autocontrol. Ideea esențială care a reieșit din aceste studii a fost aceea că până și convingerea preșcolarilor că pot controla rezultatele prin comportamentul lor era corelată în mod semnificativ cu cât de mult efort depuneau, cu cât de mult timp perseverau și cu cât de mult succes se autocontrolau. Cu cât se percepeau pe ei înșiși ca fiind cauza propriilor rezultate, cu atât amânau mai mult recompensa în cadrul testului bezelei, cu atât își controlau mai bine tendințele impulsive și cu atât perseverau în diverse situații în cadrul cărora comportamentul lor era soluția-cheie pentru a-și

atinge scopul propus. Credeau că pot face un lucru și acționau în așa fel încât să-l vadă realizat.

Dacă un copil se percepe pe sine¹³⁷ ca pe o persoană care *poate* — poate să depună efort, poate să persevereze și poate să fie propriul agent pentru obținerea unor rezultate pozitive —, această atitudine este susținută de abilitățile de autocontrol, care îl ajută să reușească. Se poate observa asta în mândria pe care o afișează preșcolarii în camera cu surprize de la Stanford atunci când, în loc să-și mănânce dulciurile pe care le-au așteptat îndelung, le pun în ghiozdane și le duc acasă, nerăbdători să le arate părinților ce au câștigat. Cu cât copiii pot aștepta și pot munci mai mult pentru recompense în primii ani de viață și cu cât se dezvoltă mai mult abilitățile cognitive și emoționale care le susțin reușitele, cu atât convingerea lor „Da, pot!“ devine mai puternică și îi pregătește pentru noi provocări din ce în ce mai mari. În timp, experiențele de autoconducere și noile competențe pe care le dobândesc — de exemplu, învață să cânte la vioară, sau construiesc imperii din piese lego, sau inventează aplicații inedite pentru calculator — devin recompense intrinseci, adică activitățile în sine le aduc satisfacții. Pentru copii, simțul eficienței și al acțiunii¹³⁸ devine adânc înrădăcinat în experiențele lor de succes și conduce la formarea unor așteptări și aspirații optimiste, crescând șansele ca după o reușită să urmeze alta.

Optimism: anticiparea succesului

Optimismul este tendința de a anticipa rezultatul cel mai bun. Psihologii îl definesc ca fiind măsura în care indivizii au așteptări favorabile în privința viitorului lor. Acestea se referă la ceea ce ei chiar cred că se va întâmpla — ținând

mai degrabă de credință decât de speranță —, acești oameni având o mentalitate de tipul „Cred că pot!“ Consecințele pozitive ale optimismului sunt uimitoare și ne-ar fi greu să credem că există dacă nu ar fi fost dovedite de cercetări. De exemplu, Shelley Taylor și colegii ei au arătat că optimiștii se adaptează mai eficient¹³⁹ la stres și că nu sunt atât de afectați de efectele lui negative. Ei au mai multă grijă de sănătatea lor și de starea lor de bunăstare viitoare, sunt, în general, mai sănătoși și au mai puține șanse să fie depresivi în comparație cu cei care manifestă un grad de optimism scăzut. Psihologul Charles Carver și colegii lui au demonstrat că atunci când optimiștii suferă o operație de bypass coronarian¹⁴⁰, recuperarea lor este mai rapidă decât în cazul pesimiștilor care au fost supuși aceleiași intervenții chirurgicale. Lista beneficiilor este foarte lungă. Pe scurt, optimismul este o binecuvântare pe care oricine și-ar dori-o, cu condiția să-i permită să rămână conectat în mod rezonabil cu realitatea.

Pentru a aprecia cu adevărat valoarea optimismului și pentru a înțelege de ce și cum funcționează, să vorbim un pic despre opusul său: pesimismul. Pesimismul este tendința de a te concentra pe ce este negativ, de a te aștepta la cele mai proaste rezultate și de a face cele mai întunecate interpretări ale evenimentelor. Dacă îi arăți unui pesimist un început de frază precum „Chiar urăsc...“¹⁴¹ urmat de puncte de suspensie pe care să scrie primele gânduri care-i vin în minte, el sau ea va nota probabil „persoana mea“, sau „modul în care arăt“, sau „felul în care vorbesc“. Pesimiștii exagerați se simt neajutorați, depresivi și incapabili să-și controleze viețile. Ei se învinovătesc de toate lucrurile rele¹⁴² care se petrec, cred că trăsăturile lor negative nu pot fi schimbate în niciun fel, nefiind deschiși unor

explicații situaționale și prin care să nu se autocondamne în legătură cu ce a mers prost. Ei eșuează la teste și se gâdesc: „Sunt incompetent“, chiar dacă testele respective nu sunt o evaluare validă a ceva important. Explicații mai rezonabile — fie privitoare la testul în sine (instrucțiuni confuze, opțiuni de răspuns multiple și ambigue, presiune suplimentară provocată de durata lui scurtă), fie la probleme personale (o durere de stomac) — nu le trec prin minte pesimiștilor, chiar dacă sunt adevărate.

În primii ani de viață, dacă stilul explicativ pesimist¹⁴³ este extrem, el este dăunător pentru viitorul copilului și poate deveni o formulă sigură pentru apariția depresiei. La Universitatea din Pennsylvania, Christopher Peterson și Martin Seligman i-au rugat pe mai mulți absolvenți de facultate sănătoși, în vârstă de 25 de ani, să descrie unele dintre cele mai dificile experiențe personale și apoi au analizat modul în care aceștia le explicau. Pesimiștii credeau că lucrurile nu se vor îmbunătăți niciodată („Asta mi se va întâmpla mereu“) și generalizau exagerat dincolo de fiecare eveniment, trăgând concluzii îngrozitoare despre diverse aspecte ale vieților lor, învinovățindu-se pentru tot. Cercetătorii au continuat examinările participanților la studiu în următorii douăzeci de ani, evaluând starea lor de sănătate și bolile de care sufereau, și nu au descoperit diferențe semnificative între optimiști și pesimiști. În schimb, între 45 și 60 de ani, cei care au fost mai pesimiști la 25 de ani aveau șanse mai mari să fie bolnavi.

Oamenii de știință au analizat, de asemenea, interviurile publicate în ziare, în prima jumătate a secolului trecut, cu jucătorii de baseball incluși în Baseball Hall of Fame. Interviurile conțineau explicațiile jucătorilor referitoare la motivele și la condițiile care i-au determinat să câștige

sau să piardă un joc. Toți avuseseră performanțe deosebite¹⁴⁴, doar făceau parte din Hall of Fame, dar cei care își interpretau eșecurile ca fiind unele personale și atribuiau reușitele cauzelor externe aleatoare (de pildă, „Vântul bătea în direcția potrivită în acea după-amiază“) nu au trăit la fel de mult ca aceia care se considerau doar pe ei înșiși responsabili de succesele lor.

Seligman a condus multe studii despre stilurile explicative optimiste *versus* cele pesimiste. El a descoperit că optimiștii diferă de pesimiști în privința modului în care percep și își explică succesele și eșecurile. Atunci când optimiștii ratează, ei cred că vor reuși data viitoare dacă fac schimbări eficiente în comportamentul lor sau într-o anumită situație. Ei folosesc o experiență de refuz — un interviu ratat pentru un loc de muncă, o investiție neinspirată, un scor scăzut la un test — pentru a-și da seama cum trebuie să acționeze pentru a-și crește șansele de reușită data viitoare. Apoi, alcătuesc planuri alternative, găsesc alte modalități de a-și atinge scopurile importante și cer ajutor din partea altora pentru a dezvolta o strategie mai bună. În timp ce optimiștii se raportează în mod constructiv la eșec¹⁴⁵, pesimiștii folosesc aceeași experiență pentru a-și confirma propriile așteptări negative, crezând că totul se întâmplă din vina lor și evitând să se gândească la acel eșec, presupunând că nu pot face absolut nimic. Seligman notează: „Examenenele de admitere la facultate măsoară talentul, în timp ce stilurile explicative îți indică cine va renunța și cine nu. Vorbim de o combinație între un talent bine dezvoltat și abilitatea de a insista să înfrunți eșecul care te conduce spre succes... Ceea ce trebuie să știi despre cineva este dacă va continua să lupte când se confruntă cu frustrarea nereușitei.“¹⁴⁶

Această descriere este valabilă și pentru preșcolarii care au răbdare în timpul testului bezelei. Secundele în care ei reușesc să aștepte nu sunt doar indicatori ai abilității lor de a amâna recompensa; durata așteptării lor arată, de asemenea, cât de mult curaj au copiii sau cât de perseverenți sunt în confruntarea cu frustrarea așteptării și în susținerea efortului necesar amânării care, odată cu trecerea clipelor, devine din ce în ce mai intens. Deoarece optimiștii au, în general, așteptări puternic pozitive, sunt mai dispuși să amâne recompensele, chiar dacă le este greu să facă acest lucru. Dacă prichindeii nu se așteaptă să reușească și să primească bezelele mai târziu, atunci când cercetătorul revine în cameră, nu au niciun motiv să încerce să amâne recompensa sau să muncească pentru ea. Cei care anticipează că vor fi capabili să facă tot ce va fi necesar pentru a obține recompensa aleg să aștepte și să muncească pentru ea; cei care nu simt așa (sau care nu au încredere în cercetător) preferă recompensa disponibilă imediat și sună din clopoțel.

Tânărul Ervin Staub a fugit din Ungaria comunistă, iar la începutul anilor 1960 a devenit unul dintre primii mei studenți absolvenți de la Stanford, dar și un prieten pe viață. Am coordonat împreună mai multe studii pentru a înțelege cum așteptările privitoare la succes influențează autocontrolul și disponibilitatea de a munci pentru recompense și de a le aștepta. Am descoperit că băieții de 14 ani, elevi în clasa a VIII-a, care, în general, se așteptau să aibă succes chiar înainte să știe ce sarcină specifică vor trebui să îndeplinească, alegeau să se implice în activități cognitive de a căror realizare depindea obținerea recompensei amânate, nu doar să aștepte. Nu preferau recompensa mai mică, imediată, și alegeau această opțiune aproape de două ori mai des decât aceia care aveau așteptări scăzute

în privința succesului. Băieții cu așteptări înalte referitoare la reușita lor abordau noile sarcini mai încrezători în ei înșiși, ca și când deja ar fi avut succes. Doreau să „pună osul la treabă” și erau dispuși să înfrunte riscul de a eșua, deoarece nu credeau că vor rata. Așteptările lor erau mai mult decât simple fantezii: se bazau pe istoria anterioară a experiențelor soldate cu succes. Reușitele lor hrăneau așteptările pozitive, care, la rândul lor, încurajau comportamentele și mentalitățile care le creșteau șansele să aibă succes în viitor. Toate acestea le oferă optimiștilor și mai multe motive să zâmbească.

Rezultatele studiilor au arătat, de asemenea, că aceia care începeau având așteptări scăzute abordau activitatea ca și când deja ar fi eșuat. Dar acești băieți au răspuns pozitiv atunci când au avut succes în realizarea ei, iar experiențele noilor succese le-au influențat pozitiv, în mod semnificativ, reușitele viitoare. Așteptările noastre generale în privința succesului sau a eșecului au un impact însemnat asupra modului în care ne raportăm la sarcini noi, iar așteptările noastre specifice pot fi schimbate când constatăm că putem avea succes. Mesajul este clar: în general, optimiștilor le merge mai bine decât pesimiștilor, dar chiar și pesimiștii ridică ștacheta așteptărilor când află că pot avea succes.

Cercuri vicioase și cercuri virtuose

În concluzie, succesele și experiențele de autoconducere pe care le au copiii în primii ani de viață cresc șansele ca aceștia să devină disponibili și capabili să-și atingă cu perseverență scopurile, să-și dezvolte așteptări optimiste în privința succesului, să facă față frustrărilor sau

eșecurilor și să țină piept tentațiilor cu care se confruntă în mod inevitabil pe măsură ce cresc. Simțul controlului și al acțiunii, mereu în evoluție, și așteptările optimiste devin legături-cheie — ingrediente active — în povestea care corelează secunde pe care le așteaptă preșcolarii pentru bezele cu diversele lor performanțe pozitive din cursul existenței lor viitoare. Iar abilitatea lor de a-și inhiba reacțiile impulsive, care le-ar putea pune în pericol construirea de relații, le permite să dezvolte prietenii autentice, reciproce și strânse, cu oameni care îi respectă și care le recunosc valoarea.

Acest capitol a descris un cerc virtuos al dezvoltării care ne permite să avem speranțe pozitive în educarea copiilor. Este opus cercului vicios în care sunt prinși copiii care nu dețin abilitățile de bază de autocontrol, se simt neputincioși, sunt pesimiști în privința propriilor capacități și se luptă să-și mențină pe linia de plutire simțul valorii personale. Fără abilități adecvate de autocontrol, așteptări optimiste, experiențe de obținere a succesului și fără ajutorul și susținerea celorlalți, copiii pot rămâne, de obicei, sub stăpânirea sistemului fierbinte, având șanse mai mari să eșueze în primele lor eforturi de autoconducere și fiind expuși riscului de a avea sentimente și tipare mintale mai degrabă specifice neajutorării decât speranței, alegerile și opțiunile lor devenind din ce în ce mai limitate.

CAPITOLUL 9

Sinele tău viitor

FURNICA DIN FABULA LUI ESOP știe instinctiv ce are de făcut pentru a se pregăti pentru viitor, iar când sosește vara, adună mâncarea de care va avea nevoie în timpul iernii. Noi nu avem însă instinctele furnicii, iar creierele noastre nu s-au adaptat încă pe parcursul evoluției pentru a ne pregăti în mod concret pentru viitorul îndepărtat. Simțim repede anxietate față de evenimentele înfricoșătoare care sunt iminente, dar rareori vizualizăm viitorul cu claritate. Acele lențile roz despre care am vorbit și sistemul imunitar psihic care asigură buna dispoziție ne protejează pe majoritatea dintre noi și nu ne lasă să ne concentrăm pe asemenea îngrijorări. Ne permit să evităm să ne gândim la posibilități terifiante cum ar fi cancerul, sărăcia, singurătatea de la bătrânețe, bolile, iar dacă acordăm uneori atenție acestor probleme, mulți găsesc rapid modalități de a nu se mai gândi la ele.

În acest fel evităm anxietatea pe care Freud o descoperea la pacienții săi și pe care pictorul Edvard Munch a înfățișat-o în tabloul denumit *Skrik (Strigătul)*. Reprezentând o imagine a anxietății în lumea modernă, lucrarea zugrăvește o persoană cu trupul contorsionat convulsiv, care se află pe un pod și are în jur un peisaj amenințător; ea are mâinile puse peste urechi, ochii larg deschiși și se holbează la noi

cu un chip stăpânit de spaimă. Mecanismele noastre de apărare ne protejează și nu ne lasă să poposim prea mult asupra acestei imagini, dar, de asemenea, ne reduc șansele să ne comportăm ca furnica prevăzătoare și ne determină să jucăm mai degrabă rolul greierului autoindulgent. În consecință, oamenii continuă să-și asume riscuri, precum mâncatul, fumatul sau băutul în exces, ignorând consecințele pe termen lung care sunt percepute ca fiind foarte îndepărtate, nesigure și care sunt ușor de disconsiderat. Majoritatea americanilor ajung la vârsta pensionării cu fonduri insuficiente pentru a menține, chiar și într-o mică măsură, stilul de viață cu care s-au obișnuit. Problema începe cu modul în care ne gândim la sinele nostru viitor și cu modul în care acesta este reprezentat mintal.

Mai multe tipuri de sine

Monologul lui Jaques din piesa *Cum vă place*, de Shakespeare¹⁴⁷, care se referă la „cele șapte vârste ale omului“, surprinde toate tipurile de sine pe care le avem de-a lungul vieții:

*Lumea-ntreagă
E-o scenă și toți oamenii-s actori.
Răsar și pier, cu rândul, fiecare:
Mai multe roluri joacă omu-n viață,
Iar actele sunt cele șapte vârste.**

* William Shakespeare, *Opere complete. Comedii*, vol. 1, piesa *Cum vă place*, Actul II, Scena 7, trad. Virgil Teodorescu, Editura Fundației Naționale pentru Știință și Artă, București, 2007, pp. 820–821. (N. trad.)

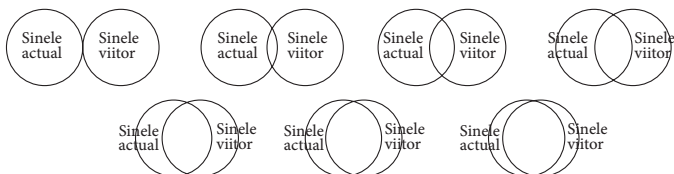
Shakespeare începe cu sinele din copilărie, „Întâi e prunc: în brațele dădăcii/ Scâncește, țipă și nu-și află loc“*, și, după ce descrie tipurile de sine din perioada tinereții și a maturității, ajunge la bătrânețe:

*Nădragi de lână poartă-n vârsta-a șasea,
Papuci și ochelari pe nas, nădragi
Păstrați din tinerețea lui cu grijă,
În care descărnatele-i picioare
Plutesc ca-n nouri; bărbătescu-i glas
Pițigăiat e iar, ca de copil,
Parc-ar sufla în foale și în fluier.
În scena cea din urmă care-ncheie
Peripețiile acestui basm,
E prunc din nou, nimic nu ține minte,
Dinți n-are, n-are ochi, nici gust — nimic.***

Corpul uman se schimbă drastic pe măsură ce îmbătrânim, dar se schimbă și sinele? Ce se întâmplă atunci când călătorești în timp¹⁴⁸ cu ajutorul imaginației și te gândești la sinele tău din viitor? Uită-te cu atenție la perechile de cercuri de pe pagina următoare, care descriu sinele actual și pe cel viitor, începând cu situația în care nu se suprapun deloc până la cea în care se suprapun aproape în întregime. Alege perechea care descrie cel mai bine gradul în care simți că sinele tău actual este similar și conectat cu sinele tău de peste zece ani și înconjoară-o cu creionul.

* *Ibidem.* (N. trad.)

** *Ibidem.* (N. trad.)



Acum închipuie-ți că ai fost de acord să-ți fie scanat creierul în timp ce te afli într-un aparat RMN. Capul tău este în interiorul lui și te adaptezi spațiului îngust în timp ce îți sunt transmise instrucțiuni printr-un difuzor: „Te rog, gândește-te la tine însuși.“ Când vei începe să faci asta, un tipar de activare cerebrală va deveni vizibil în regiunea mediano-frontală a scoarței tale cerebrale, denumit tiparul sinelui. Apoi, ți se cere să te gândești la un străin și, în aceeași arie a scoarței cerebrale, se activează un tipar cu totul diferit — acela pentru străini.¹⁴⁹ În cele din urmă, ești rugat „să te gândești la sinele tău de peste zece ani“.

În 2009, Hal Hershfield, care lucrează acum la Universitatea New York, și colegii săi au coordonat un studiu la care au participat studenți ai Universității Stanford.¹⁵⁰ Ei au descoperit că suntem diferiți nu doar în privința sentimentelor pe care le trăim atunci când ne imaginăm sinele nostru viitor, ci și în privința activității cerebrale, aceasta depinzând de cât de bine ne corelăm autopercepțiile și identitatea din prezent cu sinele din viitor. În cazul multor oameni, tiparul care se activează în creier pentru sinele viitor este foarte asemănător celui specific momentului când se gândesc la străini mai degrabă decât tiparului sinelui lor. Există, desigur, diferențe individuale, care arată că anumiți oameni reușesc să aibă o conexiune emoțională și să se identifice cu sinele lor viitor, în timp ce, pentru alții, sinele lor mai în vârstă este o persoană străină.

Cât de mult se suprapun cercurile pe care le-ai înconjurat? Dacă vezi o continuitate semnificativă între sinele actual și cel viitor, probabil acorzi mai multă valoare recompenselor amânate și nu pui preț prea mare pe recompensele imediate; de asemenea, probabil ești mai puțin nerăbdător decât cei care își percep sinele viitor ca pe un străin. Așa cum au subliniat cercetătorii, dacă avem un sentiment de continuitate între cine suntem și cine vom deveni, s-ar putea să fim mai capabili să sacrificăm o parte dintre plăcerile din prezent de dragul sinelui viitor.

Același grup de cercetători a analizat deciziile financiare ale unor adulți (cu vârsta medie de 54 de ani) care locuiau în zona golfului San Francisco.¹⁵¹ Participanții care au ales o suprapunere mai mare între sinele actual și cel viitor nu doar că au dovedit preferințe clare mai degrabă pentru recompense mai mari, amânate, decât pentru cele mai mici, imediate, ci au acumulat bunuri materiale (în valoare netă, din toate sursele) de-a lungul timpului. Când citesc cercetarea lui Hershfield, îmi aduc aminte să verific situația planului meu de pensie.

Bani în prezent *versus* plan de pensie

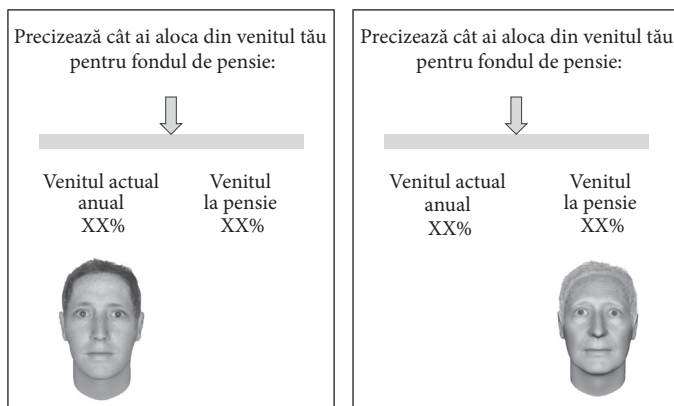
Dacă Adam și Eva ar fi reușit să-și „răcească” tentațiile fierbinți cu care s-au confruntat, ar fi fost capabili să rămână mai mult timp în grădina Edenului. Dacă ar fi dorit să se pregătească pentru ceea ce îi aștepta în viitor, ar fi trebuit să se imagineze cu claritate pe ei înșiși trăindu-l, dar nu aveau cum să facă asta. Copiii din camera cu surprize au trebuit „să se răcească” pentru a rezista ispitei bezelei disponibile imediat. Câteva decenii mai târziu, când au decis ce planuri de pensie vor, ei au trebuit să se

gândească la ei înșiși având o vârstă înaintată, nu în mod abstract, ci concret, cu scopul de „a încălzi“ scenele imaginare din punct de vedere emoțional ca și când ar fi trăit deja acele momente. Încă de tineri, ei trebuie să se conecteze la sinele lor viitor — suficient de mult încât să completeze formularul necesar pentru un plan de pensie.

Așa cum disponibilitatea și capacitatea preșcolarilor de a aștepta două bezele depind de modul în care își reprezintă mintal dulciurile, abilitatea tânărului adult de a se conecta cu sinele lui viitor depinde de felul în care și-l reprezintă. Pentru a examina această idee, Hershfield și colegii săi au inițiat un studiu în cadrul căruia le-au arătat unor studenți imagini vii cu ei înșiși îmbătrâniți și ajunși la vârsta pensionării în timp ce luau decizii financiare.¹⁵² În prima etapă, cercetătorii l-au rugat pe fiecare participant să le dea o fotografie a ei sau a lui pe baza căreia au creat un avatar (sau un model digital). Pentru o parte dintre subiecți, avatarul reprezenta persoana lor din prezent; în cazul altora, avatarul a fost realizat în așa fel încât să fie o imagine îmbătrânită a persoanei actuale, având vârsta de aproximativ 68 de ani. Participanții au avut la dispoziție o scală orizontală, afișată pe un ecran, pe care puteau indica, folosind un cursor sub formă de săgeată, ce procent dintr-un salariu ipotetic ar aloca pentru fondul lor de pensie. Dacă mișcau cursorul spre stânga, ei măreau procentul pe care l-ar fi reținut pentru cheltuielile prezente, iar dacă mișcau cursorul spre dreapta creșteau procentul care era destinat fondului de pensie.

Participanții se uitau deci fie la avatarul care-i reprezenta pe ei, cei din prezent (afișat pe partea stângă a ecranului), fie la avatarul sinelui lor viitor (afișat pe partea dreaptă a ecranului). Dacă ar acorda atenție sinelui din viitor,

acest fapt ar influența sinele actual să renunțe la o parte mai mare din venit? Ei bine, cei care și-au văzut sinele viitor au indicat că ar pune deoparte cu 30% mai mult în comparație cu cei care s-au uitat la sinele din prezent.



Ideea de bază a acestei cercetări este următoarea: cu cât ești mai conectat din punct de vedere emoțional cu sinele tău viitor, cu atât îl vei încorpora mai mult în imaginea ta de sine actuală și în bugetul tău; în plus, vei fi mai dispus să împarți în mod generos din ceea ce ai în prezent cu persoana care vei fi în viitor. Hershfield și alți cercetători continuă să studieze dacă economiile pentru ultimii ani ai vieții, nu doar în situații de laborator ipotetice, ci în viața reală — mai ales în cazul planurilor de pensie¹⁵³ —, pot crește semnificativ dacă identificarea sinelui actual cu sinele viitor este din ce în ce mai bună.

Devii moral pentru sinele viitor?

Dacă te simți puternic conectat cu sinele tău viitor, vei fi mai dispus să iei în considerare modul în care acțiunile tale

prezente influențează cum te vei simți mai târziu — din mai multe puncte de vedere, nu doar în privința bugetului și a planului de pensie? Mai exact, oamenii care au o conexiune mai bună cu sinele lor viitor vor fi mai puțin predispuși să ia decizii imorale care sunt adesea întâlnite în viața cotidiană? Este o întrebare atemporală, având în vedere faptul că, de pildă, statisticile FBI privind fraudele, întocmite pentru prima dată în 1940, indică faptul că rata acestora s-a triplat până în 2009 — o problemă care a ieșit la iveală odată cu scandalurile financiare descoperite în timpul crizei financiare din 2008, inclusiv schema Ponzi de proporții uriașe a lui Bernard Madoff. În 2012, Hershfield și colegii săi au pus această întrebare în cinci studii realizate online la care au participat femei și bărbați cu vârste de la 18 la 72 de ani. Cercetătorii i-au întrebat dacă sunt dispuși să ia decizii de afaceri imorale, dar profitabile¹⁵⁴, și au vrut să afle ce judecăți morale făceau subiecții în privința acceptării minciunilor și a mitei în mediul de afaceri. De exemplu, cât de probabil era ca individul (cu identitate anonimă) să vândă un produs alimentar care i-ar aduce mulți bani, dar care prezintă riscuri pentru sănătatea consumatorilor sau să susțină o operațiune minieră profitabilă financiar care i-ar asigura venituri mari, dar care ar afecta serios mediul? În timpul celor cinci studii, oamenii care s-au simțit deconectați de sinele lor viitor — deconectare evaluată printr-o mică suprapunere a cercului sinelui actual cu cel al sinelui viitor — au fost dispuși să tolereze mai multe decizii de afaceri imorale.

Cercetătorii le-au cerut câtorva participanți să se gândească la sinele lor viitor, în timp ce alții au fost rugați să-și imagineze lumea viitoare. Proiectarea sinelui în viitor, comparativ cu simpla imaginare a viitorului, a redus toleranța

pentru comportamentul imoral. Cei care s-au simțit profund conectați cu viitorul lor sine au luat în considerare mai mult consecințele pe termen lung ale acțiunilor lor, și tocmai atenția acordată acestora a contat și i-a determinat să fie mai puțin dispuși să ia decizii lacome și egoiste. Este o descoperire de care trebuie să ținem cont înainte ca sistemul fierbinte, indiferent față de consecințele viitoare și orb la etică, să se confrunte cu următoarea tentație extrem de atrăgătoare, dar imorală.

CAPITOLUL 10

Dincolo de aici și acum

UNELE DINTRE CELE MAI MEMORABILE conversații cu colegii mei despre modul în care oamenii se gândesc la viitor le-am avut când am participat la convenții anuale — nu pe parcursul întâlnirilor și al prezentărilor de studii, ci în timp ce depănam întâmplări personale târziu în noapte. Fiecare acceptă invitații la anumite manifestări profesionale care vor avea loc peste doi-trei ani în locuri nefamiliare, dar care i se par interesante. Una dintre colegile mele a povestit cum, în 2008, a fost de acord să țină o prezentare specială la un eveniment care urma să se desfășoare într-o țară mică, dar exotică, aflată la mii de kilometri depărtare de Statele Unite. Când a primit invitația s-a întrebat: „De ce să mă duc acolo?” A identificat mai multe motive de luat în seamă: la institutul de acolo lucrau câțiva cercetători renumiți în domeniul ei; era o experiență inedită într-un loc nefamiliar (citise într-un articol de ziar că este un loc „izolat și frumos”); îi plăcea să călătorească pentru a descoperi destinații neobișnuite; programul ei din 2011 era liber, iar organizatorii își exprimaseră dorința ca ea să participe la eveniment.

Doi ani mai târziu, pe măsură ce momentul plecării se apropia, nelămuririle ei în privința călătoriei porneau de

la *motivele* pentru care ar trebui să se ducă acolo până la *cum* va ajunge la destinație — și ce va trebui să facă mai precis pentru ca asta să se întâmple. Trebuia să se organizeze în așa fel încât să schimbe mai multe curse cu avionul, cu companii aeriene necunoscute care, la o examinare mai atentă, nu aveau deloc o reputație grozavă nici în privința siguranței zborului, nici în privința respectării orelor programate. Trebuia să-și reînnoiască pașaportul și să-și facă anumite vaccinuri, în timp o serie nesfârșită de circumstanțe neașteptate îi necesitau urgent atenția. Nu așa se gândise că vor decurge lucrurile când acceptase cu bucurie invitația cu aproape trei ani în urmă. Acest fapt a luat-o prin surprindere, deoarece pe măsură ce viitorul se transforma în aici și acum, își dorea să renunțe la plecare.

Distanța psihologică

Psihologii Yaacov Trope și Nira Liberman¹⁵⁵ susțin faptul că atunci când ne imaginăm viitorul sau ne gândim la trecut traversăm o singură dimensiune: distanța psihologică. Distanța poate fi temporală (acum *versus* viitor sau trecut), spațială (aproape *versus* departe), socială (sine *versus* străini) și are o bază sigură sau nu (precis *versus* ipotetic). Cu cât este mai mare distanța psihologică, cu atât procesarea informațională devine mai abstractă și mai complexă, guvernată în exclusivitate de sistemul cognitiv rece. În cazul exemplului colegei mele, ea s-a gândit la călătorie în mod abstract, fără detalii și fără un context concret în minte, pentru că era vorba de un eveniment îndepărtat și pentru că părea rezonabil și avea sens pentru sistemul ei rece, decizând deci să se ducă. Pe măsură ce distanța psihologică s-a micșorat, cu cât procesarea informațională a devenit mai concretă, mai clară,

mai detaliată, mai contextualizată și fierbinte din punct de vedere emoțional, cu atât mai mult își regreta decizia.

Această tranziție în procesarea informațională de la gândirea abstractă privitoare la viitor la cea concretă și precisă din prezent influențează ceea ce simțim, modul în care facem planuri și evaluări și felul în care luăm decizii. Acest fapt explică de ce oamenii iau decizii¹⁵⁶ în privința unor evenimente viitoare și fac angajamente pe care apoi le regretă — pentru că atunci când viitorul devine prezent, se trezesc că trebuie să plece într-o călătorie pe care nu și-o doresc, că trebuie să meargă la o conferință unde nu vor să se ducă, că trebuie să scrie o lucrare a cărui subiect nu mai prezintă interes pentru ei sau că trebuie să facă o vizită rudelor pe care nu vor să le întâlnească. Vestea bună este că totul va fi bine dacă așteptăm un timp și reflectăm un pic după ce evenimentul se termină. Sistemul imunitar psihic¹⁵⁷ muncește din greu pentru ca noi să ne putem uita în urmă și să simțim că a meritat să plecăm în acea călătorie, că a meritat să participăm la acel eveniment, că a meritat să scriem acea lucrare și că a meritat să facem acea vizită, care a fost, de altfel, o experiență deosebită de relaționare umană.

Pentru a evita regretul pe care l-a simțit colega mea atunci când călătoria a devenit din ipotetică reală și a trebuit să-și împacheteze lucrurile și să se îndrepte spre aeroport, ar fi fost bine ca, înainte de a decide să accepte invitația, ea să-și fi imaginat cum s-ar fi desfășurat momentele respective ca și când ele ar fi avut loc în prezent. Dacă vrei să hotărăști cum ceva anume (un nou loc de muncă, o excursie într-un loc exotic) va arăta în viitor, poți încerca să-ți închipui că faci acel lucru în prezent.¹⁵⁸ Simulează mental evenimentele cât de precis poți, în detaliu, ca și când le-ai trăi anticipat. Atunci când foștii mei studenți sunt destul

de norocoși să aibă mai multe oferte de muncă și sunt torturați de imposibilitatea de a alege între ele, le sugerez să își imagineze, cât de concret pot, cum se va desfășura viața lor în timp ce merg la fiecare serviciu în parte, câte o zi de lucru întreagă pentru fiecare loc de muncă, ca și când totul s-ar întâmpla în prezent.

Cercetarea lui Trope și a colegilor săi despre felul în care distanța psihologică ne influențează arată, de asemenea, de ce ne este mai ușor să rezistăm tentațiilor imediate dacă ne gândim la ele la nivel abstract, în moduri reci sau ca și când acestea ar fi departe de noi atât în spațiu, cât și în timp. Acest nivel de gândire abstract și complex activează sistemul rece și atenuează funcționarea sistemului fierbinte¹⁵⁹. El reduce șansa să ne lăsăm pradă preferinței automate¹⁶⁰ pentru recompense imediate, ne lasă să ne concentrăm atenția asupra unor rezultate viitoare, ne întărește intenția de a ne exercita autocontrolul și ne ajută să răcim tentațiile fierbinți. Să ne amintim faptul că atunci când preșcolarii¹⁶¹ împing ispitele dulci departe de ei, sau se întorc cu spatele pentru a evita să se uite la ele, sau se gândesc la ele într-un mod abstract și rece (își imaginează că bezelele sunt doar o imagine; pun o ramă în jurul lor în mintea lor), ei devin capabili să se autocontroleze și să aștepte mai mult timp. Dar atunci când se concentrează pe gustul bezelelor și pe calitățile lor concrete și atractive (delicioase, gumate, dulci), amânarea devine mai dificilă și ei sună din clopoțel.

Creșterea distanței psihologice pentru a controla poftele: aproape *versus* departe

Pot oamenii care sunt victimele propriilor poftes — tutun, alcool, droguri, mâncare — să le „răcească” prin creșterea

distanței psihologice față de ele? Această întrebare a stat la baza unor experimente realizate de Kevin Ochsner și echipa sa¹⁶², cu care am colaborat și eu, la Universitatea Columbia. Ne-am propus să încercăm să descoperim cum ar putea oamenii să-și controleze poftele încă din primii ani de viață. Având acest țel în minte, am rugat copii și adolescenți cu vârste între 6 și 18 ani să realizeze o sarcină în timp ce creierul lor era scanat cu ajutorul RMN-ului, iar acest fapt ne-a dat câteva idei despre cum își reglează ei din punct de vedere cognitiv impulsurile de a-și satisface nevoile primare.¹⁶³ Pe un ecran din interiorul scannerului, erau afișate rapid în fața ochilor lor imagini cu mâncăruri apetisante în diferite condiții. În condițiile „fierbinți, aproape“, i-am rugat să își imagineze că mâncarea era aproape, chiar în fața lor și să se concentreze pe calitățile fierbinți, atrăgătoare ale acesteia, precum gustul și mirosul. În condițiile „reci, departe“, am încercat să le activăm sistemul rece, cerându-le să își închipuie că mâncarea era foarte departe și să se concentreze pe calitățile ei abstracte, reci, vizuale (de pildă, culoare și formă). Participanții au spus că simțeau mai puțină poftă în timpul condițiilor „reci, departe“ decât în cele „fierbinți, aproape“, iar imaginile cerebrale arătau că reducerea poftei scădea activitatea în regiunile din creier care se activează în cazul dorințelor de satisfacere a nevoilor primare.

Acești copii au participat și la testul bezelei, iar abilitatea lor de a-și controla poftele pentru mâncarea apetisantă s-a dovedit a fi în strânsă legătură cu cea de a reuși să amâne recompensa în cadrul testului. Copiii care nu au putut să aștepte dulciurile au avut o capacitate redusă de a-și stăpâni poftele atât în condiții „fierbinți, aproape“, cât și în condiții „reci, departe“ în comparație cu cei care au așteptat mai

mult timp. Și, când încercau să-și diminueze pofta de mâncare, imaginile cerebrale din timpul scanării arătau cum cortexul prefrontal al copiilor care nu reușeau să aștepte era mai puțin activat și cum regiunile cerebrale specifice dorințelor de satisfacere a nevoilor primare se activau.

Hedy Kober, care a colaborat și cu echipa lui Ochsner, a coordonat un studiu similar în cadrul căruia le-a arătat celor care erau puternic dependenți de tutun fotografii cu țigări pentru a le trezi pofta de a fuma. În cazul fiecărei condiții experimentale, în timp ce creierul lor era scaneat, participanții primeau instrucțiuni să se gândească la ceea ce vedeau concentrându-se fie pe efectul pe termen scurt, imediat (de exemplu, „Mă voi simți bine“), fie pe consecințele pe termen lung, de mai târziu, asociate cu fumatul (de exemplu, „S-ar putea să mă îmbolnăvesc de cancer la plămâni“). Când subiecții s-au concentrat pe consecințele pe termen lung ale fumatului, pofta lor s-a redus semnificativ.

În concluzie, am descoperit că oamenii pot folosi strategii cognitive simple pentru a-și stăpâni poftele, schimbându-și perspectiva temporală din „acum“ în „mai târziu“. Aceste strategii pot face parte din planurile specifice *dacă... atunci* despre care am discutat în Capitolul 5, astfel încât, de pildă, tentația de a fuma să activeze automat concentrarea atenției asupra consecințelor ulterioare negative — făcându-le fierbinți și vii suficient cât să potolească pofta.¹⁶⁴

Autoterapia dependențelor de fumat

Studiile de la Universitatea Columbia ne dau câteva indicii despre mecanismele reglării poftelor, care par promițătoare pentru rezolvarea problemelor din viața reală. Dar dacă

este, cu adevărat, atât de simplu, atunci de ce lumea încă se confruntă cu atâtea dificultăți majore și costisitoare în privința poftelor? În diverse studii, participanții sunt voluntari dispuși să respecte instrucțiunile și să-și modifice gândirea în consecință, cel puțin în timpul cercetării. În lumea reală, lucrurile sunt însă mult mai complicate — fapt înțeles foarte bine de oricare dependent de fumat care a încercat să renunțe la acest obicei.

Carl Jung ar fi spus că oamenii cercetează ceea ce îi deranjează la ei înșiși. Acest lucru este valabil, în multe situații și pentru mine. Nu sunt un model de autocontrol — chiar deloc —, dar am reușit să-mi înving cu succes dependența de tutun. Acum îmi voi spune povestea pentru a demonstra că până și cineva care nu are o abilitate extraordinară de autocontrol (și care, adesea, își stresează studenții și familia cu nerăbdarea sa) poate reuși.

Am început să trag câte-un fum pe când eram adolescent și nu a trecut mult timp până când a devenit un obicei, devenind astfel un fumător înrăit. Când un raport al U.S. Surgeon General* despre riscurile tutunului a fost făcut public la începutul anilor 1960, sistemul meu rece a înregistrat pe scurt că fumatul ar putea avea drept consecințe probleme grave de sănătate, dar sistemul meu fierbinte l-a ignorat complet. Sistemul rece este rațional, dar poate, de asemenea, să conlucreze cu sistemul fierbinte pentru a ne justifica în mod inteligent orice acțiune. În cazul meu, a făcut o treabă excelentă, lăsându-mă să-mi consider

* Conducător al U.S. Public Health Service Commissioned Corps (PHSCC), Serviciul de Sănătate Publică din SUA, și purtător de cuvânt al guvernului federal american pe probleme de sănătate publică. (*N. trad.*)

obiceiul o parte a stilului de viață academic mai degrabă decât să-l văd ca pe o dependență periculoasă. Eram un profesor al cărui obicei de a fuma îi permitea să țină discursuri mai puțin anxioase și mai profunde. Și, oricum, aproape toți făceau la fel. Deci, nu am renunțat la fumat, iar sistemul meu rece dormea în timp ce sistemul meu fierbinte era în extaz (și tușea).

Într-o dimineață, când eram la duș, cu apa șiroind pe mine, m-am surprins având în gură pipa aprinsă. Negarea nu mai era posibilă: eram dependent și tânjeam tot timpul după tutun. În acel moment, dădeam gata cam trei pachete de țigări pe zi, dar fumam în același timp și pipă. Această conștientizare nu a dus la schimbarea comportamentului; în schimb, mi-a crescut nivelul de stres. Sistemul meu rece era ocupat cu alte probleme.

Nu la mult timp după acel duș, mergeam pe holurile Școlii Medicale a Universității Stanford și am văzut ceva ce m-a îngrozit: un om era așezat pe o targă cu roți, legat de ea, ochii lui erau larg deschiși, fixând tavanul și avea brațele strâns lipite de corp. Avea pe tot pieptul dezgolit și pe capul ras mici puncte de culoare verde. O asistentă mi-a explicat că pacientul avea cancer în fază terminală și era dus la o sesiune de radiații. Punctele verzi aveau scopul să direcționeze radiația. Nu mi-am mai putut scoate din minte acea imagine vie a posibilelor consecințe ale dependenței mele. Informațiile comunicate de U.S. Surgeon General pătrunseseră în sistemul meu fierbinte¹⁶⁵ și sunau alarma din zona amigdalei.

Țigările erau tentația mea fierbinte permanentă și, ca să scap de această dependență, a trebuit să fac ceva ce îmi provoca deznădejde. De fiecare dată când mă apucau poftele

(la început, foarte des), inhalam profund dintr-o cutie mare, plină cu mucuri de țigară vechi și cu resturi de la pipă. Cutia emana un miros puternic de nicotină, suficient cât să îți provoace greață. Manualele numesc asta contracondiționare¹⁶⁶ prin tehnica aversivă*. Am completat această etapă aducând mereu în conștiință imaginea pacientului care suferea de cancer pentru a face consecințele ulterioare ale fumatului cât mai fierbinți, vii și puternice. Poate la fel de important, am făcut un contract social cu fetița mea de trei ani care-și sugea degetul mare: ea a fost de acord să nu-și mai sugă degetul mare și eu am jurat să încetez să mai trag din pipă. Mi-am luat și câteva angajamente față de colegii și studenții mei, promițând să renunț la țigări și să nu mai tânjesc după ele. După câteva săptămâni bune de luptă grea, metodele mele au început să dea rezultate. Mai sunt momente în care sistemul meu fierbinte mă așază într-o cafea lângă o masă unde se fumează. Dar după ce inhalez fumul câteva clipe, aproape întotdeauna plec și mă așez în altă parte.

Imaginându-ți că ești un pacient bolnav de cancer care e pregătit pentru a fi dus la următoarea sesiune de radiații nu este nicidecum distractiv, dar îți determină amigdala să o ia razna de frică. Și dacă îți convingi sistemul rece să încerce această metodă, ea se va dovedi folositoare. Acest tip de vizualizare poate fi primul pas în învingerea dependențelor care-ți amenință viața, căci se pot solda cu consecințe mortale, pe care, desigur, nu le vei suferi decât mai târziu, dar a căror prevenție necesită autocontrol imediat și amânarea recompenselor. Practic, este nevoie să

* Tehnica aversivă presupune înlăturarea, prin apelarea la sancțiuni, a comportamentelor nedorite. (*N. trad.*)

acționăm exact așa cum nu o putem face în mod natural: activând sistemul fierbinte pentru a face reprezentările viitorului mai puternice decât tentațiile din prezent și apoi folosind sistemul rece pentru a reevalua cognitiv tentațiile imediate în moduri în care să le neutralizeze sau să le facă indezirabile pentru sistemul fierbinte. La început, e nevoie de mult efort, dar, în timp, totul devine automat.

Aruncă o privire în viitorul ADN-ului tău

Pentru a avea în vedere ce se va întâmpla în viitor când luăm decizii în prezent, trebuie să ne imaginăm acel viitor și să anticipăm cum ne vom simți. Până la finalul secolului trecut, încercările de a ghici viitorul erau limitate la cititul în palmă, la cărțile de tarot și la hărțile de astrologie, fiind domeniul exclusiv al prezicătorilor și al profeților. În istoria Occidentului, prezicerile datează din vremurile imemorabile ale legendelor antice grecești despre oracolul de la Delphi și străbat secolele până la cărțile science-fiction și la plăcintele cu răvaș din zilele noastre. Dar, în societatea actuală, decodarea genomului uman ne permite să ne înțelegem propriul ADN — fapt care poate fi extraordinar pentru optimiști, dar terifiant pentru pesimiști. În curând, probabil vei fi capabil să obții un raport complet în privința posibilităților pozitive și negative de manifestare a genelor tale, la un preț care nu va depăși costul unei colonoscopii. Acest fapt poate fi benefic dacă suferi de anumite tipuri de cancer sau de alte boli, oferindu-ți ocazia să le identifiți genetic, să se elaboreze tratamente individualizate bazate pe ADN-ul tău, astfel reușind să tratezi probleme medicale greu de rezolvat în trecut. În aceste cazuri, a face un test ADN este o alegere cu un scop clar. Totuși, pentru majoritatea oamenilor sănătoși, a face

sau nu acest test nu este deloc o decizie ușoară — sistemul fierbinte ar putea reacționa exagerat, iar sistemul rece se va confrunta cu momente dificile în care va încerca din răspuțeri să facă alegeri rezonabile.

La sfârșitul anilor 1990, la puțin timp după descoperirea mutațiilor genelor BRCA1 și BRCA2 și a rolului lor în cancerul de sân și ovarian, multe femei s-au confruntat cu o decizie dificil de luat. Alegerea de a face un test ADN pentru a identifica existența acestor mutații de gene este greu de făcut, deoarece impactul psihologic va fi, cel mai probabil, profund și imprevizibil. Testarea genetică poate indica unor oameni vulnerabili la aceste mutații fie că au o șansă mare de a avea cancer de sân sau ovarian la vârste tinere, fie că se numără printre puținii norocoși care au puține șanse să se îmbolnăvească. Când testele au devenit disponibile, multe femei au fost nerăbdătoare să le facă, mai ales tinerele femei evreice așkenazi, deoarece se numărau printre cele care prezentau un risc crescut să aibă aceste mutații. Pentru multe dintre ele, conflictul dintre dorința de a ști și cea de a nu ști ce le rezervă viitorul este insuportabil. Faci testul pentru a afla dacă vei avea probabil cancer și pentru a descoperi că aceeași problemă genetică a fost moștenită de familia ta și de copiii tăi? Ești dispus să deschizi această fereastră către viitorul tău medical? Dacă o deschizi, nu ai cum să o mai închizi și va trebui să trăiești conștient de consecințele emoționale și practice ale cunoașterii dobândite asupra ta și asupra celor la care ții cel mai mult. Acest lucru presupune și faptul că aceste informații vor deveni parte a dosarului tău medical, cu implicații neclare asupra asigurării medicale și chiar cu posibile efecte asupra șanselor de angajare în câmpul muncii.

„Irma“ era o proaspătă absolventă de facultate, plină de viață, cu multe speranțe în privința viitorului ei, fericită că a făcut studii care o pasionau, îndrăgostită de iubitul ei, o tânără pe care o aștepta o viață minunată. Ea a aflat însă că era purtătoarea mutației BRCA1, pe care o moștenise de la mama sa. Se gândise că ar fi fost bine să aibă această informație, deci a decis să facă testul, dar, după aceea, rezultatele o torturau psihic, se simțea îngrozitor numai gândindu-se la ele, era copleșită de regrete că a deschis fereastra către propria structură dublă în spirală, dorindu-și să nu fi știut ceea ce acum nu-și mai putea scoate din minte. În momentul în care a primit rezultatele care îi arătau că are această mutație, a simțit cum viața ei se destramă: nu a putut anticipa că, de fapt, nu voia să-și cunoască moștenirea genetică și că va fi devastată de ceea ce va afla.

Irma nu era singura persoană nepregătită să afle rezultatele testului. Pot fi ajutați oamenii înainte să ia o astfel de decizie pentru a prevedea mai clar ce vor simți când vor primi rezultatele unui test genetic? Asta ar presupune cumva trăirea anticipată — care nu necesită folosirea procesării informaționale lipsite de emoții, raționale, abstracte, reci, de care avem nevoie pentru a ne raporta la viitorul îndepărtat, ci a procesării emoționale pe care o utilizăm în experiențele intense pe care le trăim aici și acum.

Consimțământul informat este rar obținut când oamenii poartă halatul de spital și brățări de identificare, fiind pregătiți să intre a doua zi dimineață în sala de operații. Cu ceva timp înainte de intervenția chirurgicală, cineva vine la bolnav cu un act tipărit cu litere mici, care descrie în detaliu și în limbaj medical riscurile multiple pe care le presupune acea procedură. Documentul explică faptul că

aproape orice poate merge prost. Tu semnezi și, astfel, ești de acord să nu dai vina pe spital dacă lucrurile nu decurg bine și declari că te supui prin proprie voință operației, dându-ți un consimțământ informat. În vreme ce în cazul intervențiilor medicale care sunt considerate esențiale nu prea avem de ales, situația este total diferită în cazul procedurilor facultative, așa cum sunt testele genetice.

La începutul anilor 1990, am colaborat cu psihologul Suzanne M. Miller, de la Fox Chase Cancer Center din Philadelphia, pentru a dezvolta o metodă care să permită un consimțământ informat îmbunătățit în cazul testelor ADN¹⁶⁷. Suzanne și colegii ei lucrau cu persoane care prezentau un nivel ridicat de risc de îmbolnăvire de cancer mamar sau ovarian, iar majoritatea așteptau cu nerăbdare și cu anxietate să afle ce va indica testarea genetică a mutațiilor BRCA1 și BRCA2. Totuși, foarte multe nu anticipau în niciun fel modul în care cunoașterea propriilor predispoziții genetice le-ar putea afecta. Consilierea uzuală înainte de testarea genetică presupunea, în acea perioadă, o discuție empatică, dar rațională, care aborda doar anumite subiecte standard despre alternative, opțiuni, riscuri obiective și despre neclarități asociate cu fiecare posibil rezultat și cu fiecare eventuală decizie.

Pe parcursul scenariilor de „trăire anticipată”¹⁶⁸ pe care le-am elaborat pentru femeile care voiau să facă testele genetice pentru a identifica riscul de a se îmbolnăvi de cancer mamar sau ovarian, doream ca fiecare persoană să fie capabilă să-și anticipeze reacțiile emoționale la rezultate — nu într-o manieră abstractă, ci, efectiv, printr-un joc de rol inițiat de consilier, să experimenteze cât de viu și de realist posibil momentele de după aflarea rezultatelor. Doream să le oferim acestor femei ocazia să anticipeze și

să trăiască înainte cel puțin o versiune „în miniatură“ a eventualelor lor reacții fierbinți.

Noi am propus următorul program. Atunci când o femeie care vrea să facă testul vine la consiliere, ea va fi implicată într-un joc de rol cu consilierul. Acesta îi spune că rezultatele testului au venit de la laborator, deschide un dosar de pe birou și citește că rezultatele sunt pozitive: are o mutație. În mediul sigur, în care primește încurajări din partea consilierului, ea are șansa să-și exprime sentimentele și gândurile — de la șoc și neîncredere la anxietate intensă, disperare, negare, furie și neacceptarea rezultatelor. După ce toate acestea sunt exprimate și discutate, consilierul o ajută pe femeie să-și analizeze opțiunile disponibile și consecințele lor posibile. Acestea se referă la masectomie profilactică pentru mutația BRCA1 și îndepărtarea profilactică a ovarelor în cazul BRCA2. Experiența continuă prin examinarea consecințelor practice pe termen lung care afectează durata și calitatea vieții, îngrijirea propriei sănătăți, asigurarea de sănătate, locul de muncă și relațiile personale, posibilitatea de a avea copii și alte probleme care pot apărea.

O astfel de experiență fierbinte a jocului de rol este, în mod inevitabil, dureroasă, dar îi oferă femeii o previzualizare emoțională, precum și informații cognitive, pentru a lua cu adevărat o decizie în cunoștință de cauză — va deschide sau nu cutia Pandorei a testării genetice? Jocul de rol include și scenariul fericit, când rezultatele testului genetic sunt negative, implicațiile lor fiind explorate în aceeași manieră profundă și detaliată. După ce au trăit anticipat aceste experiențe și după ce au reflectat îndeajuns la ele, decizia de a face sau nu testul este alegerea foarte bine informată a persoanei.

Pe măsură ce analiza genomului și știința moleculară vor permite un diagnostic cât mai individualizat, iar prevenția și tratamentul vor continua să se dezvolte, deciziile de a cunoaște structuri ADN specifice vor deveni parte a vieții multor oameni. Când aceste posibilități se vor transforma în realități, alegerile bine gândite și consimțământul informat în privința măsurii în care trebuie acționat preventiv vor trebui ghidate atât de minte, cât și de inimă, atât de sistemul rece, cât și de sistemul fierbinte, care trebuie să conlucreze. Provocarea va fi să trăim anticipat emoțiile în timp ce ne gândim la rece și proactiv la ce avem de făcut.

Ce vrei să știi sau să nu știi despre viitorul tău?

Suntem foarte diferiți când vine vorba de cunoștințele pe care dorim să le avem în privința riscurilor și a pericolelor pe care le vom înfrunța. Imaginează-ți că, în timp ce ești în sala de așteptare la medic, unde te-ai dus pentru un simplu consult, un cercetător te roagă să răspunzi la câteva întrebări. El îți cere să îți închipui cât mai clar cu putință o scenă precum cea care urmează: „Ești într-un avion, mai ai treizeci de minute până la destinație, moment în care aparatul intră brusc în picaj și, apoi, la fel de brusc, se redresează. După puțin timp, pilotul anunță că totul este în regulă, deși restul drumului poate fi mai dificil. Totuși, tu nu ești deloc convins că totul este bine.”¹⁶⁹

În această situație, ai „asculta cu atenție motoarele pentru a auzi eventuale zgomote neobișnuite și i-ai observa pe membrii echipajului de la bord pentru a vedea dacă comportamentul lor este altul decât cel normal?” Sau „ai urmări finalul filmului la care te uitai, chiar dacă îl mai văzuseși o dată?” Chestionarul nu ascunde ceea ce cercetătorul vrea

să afle: dorești să știi mai mult sau mai puțin despre stresul pe care îl trăiești? Alt scenariu este acesta: „Îți este teamă de stomatolog și trebuie să îți rezolvi niște probleme dentare.“ În timpul procedurii ai vrea să îți spună ce face sau ai prefera să te gândești la orice altceva? Pe oamenii care vor să afle mai multe îi vom numi „supervizori“, iar celor care ar prefera să nu știe nimic și să-și distragă atenția sau să și-o blocheze integral le vom zice „încuiați“.¹⁷⁰

Femeile care urmau să fie supuse unei colposcopii, o procedură obișnuită de diagnostic care presupune identificare unor celule (canceroase) anormale în uter, au completat chestionarul de identificare a supervizorilor și a încuiaților, în timp ce așteptau să intre în cabinetul medical. Apoi, au fost împărțite în două grupuri: supervizoare și încuiate. În cadrul fiecărui grup, jumătate dintre femei au primit informații detaliate despre procedură, iar celelalte au primit informațiile minime standard înainte să semneze formularul-tip de consimțământ. Femeile au povestit ceea ce au simțit înainte, în timpul și după procedură și, în plus, doctorii au fost folosiți ca observatori (care nu știau absolut nimic despre datele cercetării) și au evaluat reacțiile psihologice și fiziologice ale pacientelor, inclusiv pulsul, încordarea musculară, încleștarea mâinilor și expresiile durerii și ale disconfortului. Încuiatele care au primit informații minime și supervizoarele care au primit informații detaliate au experimentat cea mai mică tensiune și un stres redus în timpul intervenției medicale și în timpul perioadei de recuperare. Așadar, atunci când cantitatea de informații primită s-a potrivit cu preferințele lor din acele momente, femeile au făcut față cu brio experienței și au fost mai puțin stresate.

Aceste descoperiri sugerează faptul că medicii ar trebui să-și întrebe pacienții cât de multe doresc să știe despre opțiunile medicale, despre deciziile pe care le au de luat și despre posibilele riscuri și beneficii ale fiecărei alegeri. Iar când trebuie să te duci la doctor, ar trebui să te gândești dacă vrei sau nu să știi mai multe despre riscurile și despre efectele secundare, detaliate în formularele de consimțământ sau tipărite cu litere de-o șchioapă pe prospectele medicamentelor. Când vrei să fii supervisor și când vrei să fii încuiat?

Când trebuie să faci față stresului, fie el medical, fie social, supervizorii se descurcă, în general, mai bine dacă li se dau multe informații, iar încuiații trec cu succes de situație dacă află cât mai puține informații. Adaptarea cantității de informații stilului individual reduce stresul. Deși, conform diferențelor măsurate în cadrul testărilor, unii oameni se găsesc fie la o extremă, fie la cealaltă extremă a spectrului, majoritatea se situează, mai mult sau mai puțin, la mijlocul acestuia, adică în anumite situații sunt supervizori, iar în alte contexte sunt încuiați. Ca o regulă valabilă pentru majoritatea oamenilor, dacă nu poți face nimic pentru a diminua nivelul de stres¹⁷¹ deoarece lucrurile au scăpat de sub control într-un anumit moment, atitudinea de supervisor crește, de obicei, anxietatea și stresul, iar cea de încuiat tinde să fie mai adaptativă și mai autoprotectoare.

Privind înapoi și înainte

E un drum lung de parcurs între momentul în care ai așteptat bezelele ca preșcolar și cele în care decizi ce venit aloci planului de pensie, îți învingi poftele care îți amenință sănătatea viitoare și iei decizii medicale bine informate

când te confrunți cu consecințe nesigure pe termen lung. Dar există câteva idei comune care unesc evenimentele care ne solicită autocontrolul când trebuie să facem alegeri de-a lungul vieții. Pentru a rezista tentației trebuie să o răcim, să ne distanțăm de ea și să o transformăm în ceva abstract. Pentru a ține cont de ce se va întâmpla în viitor, trebuie să îl încălzim, să îl considerăm iminent și viu în mintea noastră. Pentru a face planuri de viitor, e de folos să le trăim anticipat, cel puțin în aspectele esențiale, și să ne imaginăm scenarii posibile ca și când ele s-ar desfășura în prezent. Acest fapt ne ajută să prevedem consecințele alegerilor noastre, permițându-ne să simțim fierbinte și să gândim la rece. Și, în rest, trebuie să avem încredere că totul va fi bine.

CAPITOLUL 11

Protejarea sinelui rănit: distanțarea de sine

DEPĂȘIREA SUFERINȚEI AFECTIVE, precum cea provocată de despărțirea de o persoană iubită, și rezistența la tentații, cum ar fi țigările, sexul neprotejat sau schemele financiare imorale, necesită răcirea sistemului fierbinte și activarea sistemului rece. Ambele acțiuni depind de aceleași două mecanisme: distanța psihologică și evaluarea cognitivă¹⁷². Această „rețetă“ este ușor de prescris, dar greu de respectat. Provocarea este ilustrată de „problema Mariei“.

„Maria“ era implicată de 19 ani într-o relație cu „Sam“. Practic, erau împreună de când absolviseră facultatea. Ea fusese încă de la început nerăbdătoare să aibă un copil, dar Sam a insistat cu „Nu încă“, și au continuat să amâne. Într-o dimineață, pe nepusă masă, Sam a anunțat-o că s-a îndrăgostit de o studentă de la universitate și că o părăsește. Maria a fost distrusă și s-a luptat multe luni să accepte despărțirea, nereușind să-și scoată din minte ultimul weekend petrecut cu Sam. Nu putea înțelege ce s-a întâmplat. Pur și simplu, nu se putea elibera de relația lor.

Convingerile des întâlnite în cultura occidentală și majoritatea psihoterapiilor sugerează că înfruntarea sinceră a

propriei suferințe afective o va ajuta pe Maria să accepte ce s-a petrecut și, în cele din urmă, să-și vadă mai departe de viața ei. În practica clinică, psihoterapeuții tradiționaliști le cer clienților aflați în suferință să-și confrunte experiențele și sentimentele negative, întrebându-i în mod constant: „Oare de ce te-ai simțit așa?” De la începutul anilor 1990 și pe parcursul următorilor douăzeci de ani, cercetarea lui Susan Nolen-Hoeksema, de la Universitatea Yale, a dezvăluit faptul că unii oameni se descurcă mai bine într-o situație dacă se întreabă „de ce?“, în timp ce alții, dacă fac acest lucru, se simt și mai rău.¹⁷³ Ei continuă să despice firu-n patru și să se chinuie, doar pentru a deveni și mai deprimați de fiecare dată când își aduc aminte experiența respectivă sau când vorbesc despre ea cu prietenii sau cu terapeuții empatici. În loc să-i ajute să „integreze experiența“, despicarea firului în patru nu face decât să le reactiveze suferința afectivă, să le trezească furia și să le deschidă rănilor. Pe scurt, pe mulți oameni, întrebarea „de ce?“ nu-i ajută, ci îi rănește.

Când și de ce această confruntare emoțională este benefică sau distrugătoare? Aceasta este întrebarea pe care de-abia aștepta să mi-o pună Ethan Kross în toamna anului 2001 când, ca proaspăt absolvent, a venit în laboratorul meu de la Universitatea Columbia. De atunci a încercat să răspundă la ea, începând cu studiile de la Universitatea Columbia, pe care le-a finalizat în 2007, și continuând cu activitatea sa de cercetare ca profesor la Universitatea din Michigan.

Când eu și Ethan ne-am întâlnit prima oară, am discutat multe ore vrute și nevrute despre modul în care persoanele ca Maria ar putea fi ajutate să scape de suferință. Am analizat studiile despre autocontrol în cadrul cărora preșcolarii

au împins dulciurile și clopoțelul cât mai departe de ei, încercând intenționat să mărească distanța dintre ei și recompense, distanță care bloca funcționarea sistemului fierbinte și permitea sistemului rece să preia comanda. S-ar putea aplica acest fapt și atunci când adulții se străduie să-și tempereze furia și să lupte cu depresia? Este ușor să mărești distanța față de stimuli externi precum bezelele, dar cum mărești distanța față de propriile sentimente și față de sine?

Ca o muscă pe perete

În perioada în care eu și Ethan discutam despre diferite modalități de a-i ajuta pe oameni să se distanțeze de ei înșiși atunci când încearcă să depășească experiențe dure-roase, Ozlem Ayduk, care pe atunci își termina lucrarea de licență în cadrul laboratorului de la Universitatea Columbia (și care, după aceea, a devenit profesoară la Universitatea Californiei din Berkeley) și-a manifestat preocuparea de a răspunde la aceeași întrebare și ni s-a alăturat. În curând, coordonam primul dintre multele experimente pe tema distanțării de sine.¹⁷⁴ În această cercetare, participanții au fost studenți de la Universitatea Columbia care au trecut printr-o experiență cu impact puternic asupra lor — aceea de respingere de către o persoană apropiată și importantă pentru ei, ruptură care le-a provocat „sentimente copleșitoare de furie și de ostilitate“. Le-am cerut acestora să se gândească la situație în două moduri. Jumătate dintre ei au fost rugați doar să „vizualizeze experiența prin ochii lor... [și] să încerce să-și înțeleagă sentimentele.“ Aceasta a fost condiția de „imersare în sine“ în cadrul căreia experiențele sunt percepute așa cum ni le reprezentăm în mod normal dintr-o perspectivă

personală. Majoritatea răspunsurilor sunt fierbinți din punct de vedere emoțional, precum următoarele:

Am fost îngrozită când prietenul meu mi-a zis că nu se poate conecta cu mine, deoarece credea că voi ajunge în iad. Am plâns în timp ce zăceam pe podeaua holului de cămin și am încercat să îi dovedesc că religia mea era la fel ca a lui.

Scos din țâțâni. Enervat. Trădat. Foc și pară. Victimizat. Rănit. Făcut de rușine. Călcăt în picioare. Batjocorit. Umilit. Abandonat. Neapreciat. Dat la o parte. Promisiuni încălcate. Lipsă de comunicare.

Pentru a crea o distanță față de sine, ceilalți participanți la studiu au fost rugați „să vizualizeze experiența din perspectiva unei muște aflate pe perete... să înțeleagă sentimentele «sinelui lor distanțat».” Din această perspectivă de „distanțare de sine”, reacțiile au fost mai puțin emoționale, mai abstracte și mai puțin egocentrice:

M-am gândit la zilele și la lunile de dinaintea conflictului și mi-am amintit de stresul examenelor și de tumultul emoțional prin care treceam combinat, în general, cu o lipsă totală de satisfacție. Toate acestea și frustrarea m-au făcut irascibil și, în consecință, am declanșat conflictul pornind de la o ceartă stupidă.

Am fost capabil să analizez cearta mai clar... Inițial, am empatizat mai bine cu mine însumi, dar, apoi, am început să pricep cum s-a simțit prietenul meu. Poate că pare irațional, dar înțeleg motivele pentru care s-a purtat așa.

Rezultatele au fost uimitoare. Când subiecții și-au observat sentimentele din perspectiva obișnuită de „imersare în sine”, au povestit detalii concrete, ca și când retrăiau experiența (de exemplu, „Mi-a spus să dispar” sau „Îmi

aduc aminte cum am văzut-o că mă înșela“) și reactivau emoțiile negative simțite în trecut („Eram atât de furios, de enervat, fusesem trădat“). În schimb, atunci când și-au examinat sentimentele și motivele de la baza lor de la distanță, ca din perspectiva unei muște aflate pe un perete, ei au început să reevalueze evenimentul mai degrabă decât să-l repovestească pentru a nu știu câta oară, reactivându-și suferința. Au reușit să le înțeleagă într-o manieră mai chibzuită și mai puțin emoțională, fapt ce le-a permis să explice și să interpreteze trecutul dureros în feluri care i-au condus spre integrarea acestuia. Așadar, aceeași întrebare — „De ce m-am simțit astfel?“ — redeschide rănilor când cineva este „imersat în sine“, dar va calma rănilor și va furniza o explicație adaptativă când cineva reușește să se distanțeze de sine, să intre în rolul de observator de la depărtare. Înainte ca terapeuții să le pună întrebarea „de ce?“ clienților puternic „imersați în sine“, ar trebui să se gândească la aceste rezultate și să îi ajute să reflecteze la experiențele lor de la distanță, astfel încât sistemul lor fierbinte să nu mai fie activat la maximum, iar sistemul lor rece să îi poată susține în încercarea de a depăși pentru totdeauna acel moment de suferință.

Reevaluarea de la distanță

În 2010, Ethan și Ozlem au realizat un experiment¹⁷⁵ în cadrul căruia au studiat alte grupuri de subiecți și au descoperit că aceia care se distanțau în mod spontan când reflectau la experiențele lor dureroase și le reevalua mai degrabă decât să le repovestească se simțeau mai bine și erau mai puțin stresați — nu doar pe termen scurt, ci și atunci când se întorceau în laborator șapte săptămâni mai târziu și li se cerea să se gândească din nou

la aceeași experiență. Pentru a analiza mai mult decât autoobservațiile subiecților, alt studiu de laborator realizat de Ethan și Ozlem a arătat faptul că distanțarea de sine ajută la reducerea unuia dintre cele mai dăunătoare efecte secundare ale faptului că o persoană despică firu-n patru când se gândește la un eveniment nefericit: creșterea tensiunii arteriale.¹⁷⁶ Când oamenii se gândesc la experiențe negative, dureroase, în special la acelea care le-au trezit sentimente intense de furie și de trădare, tensiunea lor arterială crește vertiginos. Acest fapt devine riscant, mai ales dacă tensiunea arterială rămâne ridicată timp îndelungat. Ethan și Ozlem au demonstrat că distanțarea de sine atenuează eficient acest efect vătămător. Cu cât oamenii reușesc să se distanțeze de sine mai mult, cu atât tensiunea lor arterială revine la parametri normali.

Beneficiile distanțării de sine aduc schimbări în bine atunci când persoanele se confruntă cu sentimente dureroase în afara mediului, parțial artificial, de laborator, specific experimentelor? Distanțarea de sine îi poate ajuta pe oameni să rezolve probleme și să facă față cu brio conflictelor zilnice inerente relațiilor apropiate? Pentru a răspunde la aceste întrebări, Ozlem și Ethan au elaborat un studiu care se baza pe realizarea unui jurnal zilnic pe o perioadă de douăzeci și una de zile.¹⁷⁷ La finalul fiecărei zile, participanții la studiu se logau pe un site securizat. Li se cerea să povestească dacă s-au certat cu partenerul lor în acea zi. Dacă da, erau rugați să reflecteze asupra gândurilor și sentimentelor lor profunde în raport cu experiența. La final, ei evaluau măsura în care s-au distanțat de sine în mod spontan (de exemplu, au adoptat perspectiva muștei de pe perete) pe măsură ce încercau să-și înțeleagă sentimentele față de conflictul cu partenerul lor.

În general, cei care reușeau să se distanțeze de sine în mod spontan când se gândeau la experiențele negative din cadrul relației lor, au folosit strategii mai constructive de rezolvare a conflictului decât cei care nu s-au distanțat de sine în mod spontan. Mai interesant a fost faptul că aceia care se distanțau de sine mai puțin făceau față cu bine conflictelor atât timp cât partenerii nu deveneau negativi sau ostili față de ei. Dacă partenerii erau agresivi, ei răspundeau la fel, intensificând la maximum conflictul. Combinația dintre un om incapabil de a se distanța de sine și un partener cu un comportament intens negativ devenea formula perfectă pentru escaladarea ostilităților, care avea șanse să devină toxică în viitorul relației acestora. Acest tipar era valabil și atunci când comportamentul conflictual era evaluat printr-un raport făcut de subiecți, așa cum s-a întâmplat în experimentul bazat pe realizarea unui jurnal, și atunci când era observat de evaluatori independenți, în condiții de laborator, când partenerii discutau despre conflictele lor.

Terapeuții adepți ai orientării cognitiv-comportamentale recunosc din ce în ce mai des faptul că distanțarea de sine este o condiție esențială pentru schimbarea terapeutică a multor oameni și pentru rezolvarea multor probleme. Ei încearcă să-și ajute clienții să se elibereze, chiar și pentru puțin timp, de perspectiva „imersiunii în sine“, ghidându-i spre conștientizarea faptului că percepțiile și convingerile lor sunt construcții ale „realității“, nu revelații ale unor adevăruri absolute care pot fi analizate dintr-un singur punct de vedere. Clienții învață cum să își observe de la distanță propriile sentimente și acțiuni. Pentru ei, acesta este începutul învățării unor modalități diferite de a gândi despre ei înșiși și despre experiențele lor, care s-ar putea dovedi mai eficiente și mai puțin solicitante din punct de

vedere emoțional. Ei învață, de asemenea, că își pot reprezenta diverse evenimente și se pot gândi la ele în diverse moduri, care îi vor ajuta să își aline suferința. De exemplu, dacă îți rupi un picior, acesta este un fapt pe care nu-l poți schimba, așa cum vei descoperi când vei încerca să mergi cu el. Dar poți schimba felul în care gândești despre experiență. Este un „accident oribil“ care te-a supărat teribil, deoarece nu poți face o mulțime de lucruri, cum ar fi joggingul și mersul pe bicicletă? Sau este o ocazie neașteptată să faci ceea ce ai amânat mult timp, de pildă să citești câteva cărți care-ți plac?

James Gross, de la Stanford, și Kevin Ochsner, de la Columbia, au demonstrat că strategii similare de evaluare cognitivă îi pot ajuta pe oameni să „răcească“ o mulțime de emoții negative. Cercetătorii au observat aceste „efecte de răcire“ nu doar în autoobservațiile participanților, care indicau că se simt mai bine când folosesc strategiile respective, dar le-au vizualizat și în imaginile creierelor scanate în timpul studiilor. Ele arătau o activare redusă în sistemul fierbinte, mai ales în amigdală, și o activare puternică în cortexul prefrontal atunci când subiecții reevaluau intens stimulii și experiențele negative¹⁷⁸ cu scopul de a le „răci“ impactul emoțional.

Când copiii se autoanalizează

Una dintre bucuriile de a avea atâția studenți și colaboratori remarcabili în cadrul cercetărilor realizate de-a lungul anilor este aceea că obținerea unor rezultate interesante conduce la o conexiune puternică între ei, iar colaborările se multiplică. Angela Duckworth, o tânără profesoară la Universitatea din Pennsylvania, nu mi-a fost studentă, dar

colaborările noastre au început atunci când ne-am întâlnit la o conferință, prin 2002, la care fiecare am participat împreună cu câțiva studenți de-ai noștri. Ulterior, Ethan și Angela (precum și studentul ei Eli Tsukayama, Ozlem și cu mine) au dorit să cerceteze dacă efectele distanțării de sine identificate la adulți sunt valabile și în cazul copiilor și al adolescenților. Este o parte importantă a populației care trebuie studiată, deoarece copiii se torturează des unii pe alții cu izolarea socială și cu respingeri, lăsându-i pe cei marginalizați să se simtă răniți, mâhniți și furioși. Prea des, consecințele se transformă în tragedii, care se exteriorizează prin comportamente specifice de manifestare a durerii, iar copiii nu învață aproape deloc cum să facă față mai constructiv suferinței respingerii.

Ne-am concentrat în mod special asupra experiențelor și sentimentelor legate de furie, deoarece s-a demonstrat în cercetări anterioare¹⁷⁹ că au consecințe distructive, conducând la agresiune, la izbucniri bruște de violență și fiind baza propice pentru apariția depresiei. În studiul lui Ethan Kross și al echipei sale, unor băieți și fete de clasa a V-a li s-au cerut să povestească o experiență interpersonală în cadrul căreia s-au simțit copleșiți de sentimente de furie.¹⁸⁰ Instrucțiunile sunau astfel: „Închide ochii! Concentrează-te pe momentul și pe locul experienței amintite și uită-te la scenă cu ochii minții!“ Apoi, în condiția de „imersiune în sine“, fiecăruia i s-a spus: „Retraiește situația așa cum îți apare în minte din perspectiva ta.“ În condiția de distanțare de sine, instrucțiunile spuneau: „Fă câțiva pași înapoi! Îndepărtează-te de situație până într-un punct în care poți privi evenimentul de la distanță și te poți vedea pe tine în acel context! Pe măsură ce faci asta, concentrează-te pe ceea ce acum a devenit sinele

tău îndepărtat! Acum privește situația desfășurându-se ca și cum i s-ar întâmpla din nou acestui sine distanțat. Retrăiește experiența așa cum îți vine în minte pe măsură ce observi totul cu ajutorul sinelui distanțat.“

Așa cum am observat și la tinerii adulți, distanțarea de sine i-a determinat pe copii să se concentreze mai puțin pe reconstituirea și pe retrăirea sentimentelor de furie experimentate inițial și i-a ajutat să reevalueze evenimentul în moduri care le-au redus furia și i-au ajutat să îl înțeleagă și să îl depășească. Au obținut o perspectivă mai obiectivă asupra situației, s-au învinovățit mai puțin pe ei înșiși și au creat povești care i-au determinat să renunțe la furie. Aceste descoperiri se bazează pe studii la care au participat categorii diverse de copii și nu variază în funcție de gen, rasă sau statut socioeconomic.

Alinarea suferinței inimilor frânte

Suferința „inimii frânte“ a Mariei în urma despărțirii este doar o metaforă sau este manifestarea unei realități biologice? Aceasta este altă întrebare despre reglarea emoțiilor la care Ethan Kross și colegii săi au dorit să răspundă printr-un studiu efectuat în 2011. În timp ce creierul subiecților, care tocmai trecuseră printr-o experiență nedorită de separare, erau scanate cu ajutorul RMN-ului, aceștia vedeau o fotografie a fostului partener și se gândeau la ruptura relației. În altă condiție experimentală, aceiași participanți acceptau să simtă o durere fizică intensă provocată de stimularea termică a antebrațului. În aceste momente, se activează două arii cerebrale (cortexul somatosenzorial secundar și insula dorsală posterioară); aceleași zone se activaseră și atunci când s-au gândit că au

fost respinși și au privit imaginea persoanei care le-a frânt inima. Când vorbim despre experiențele de separare în termenii durerii fizice, nu este doar o metaforă — inima frântă și suferința emoțională chiar dor într-un mod cât se poate de fizic.¹⁸¹

Suprapunerea zonelor activate de suferința emoțională și de durerea fizică, deci procesarea lor de către aceleași zone cerebrale, ridică multe întrebări. Una pe care o auzim des, pusă cu ironie, este dacă ar fi cazul să prescriem pastile pentru durere când avem de-a face cu inimi frânte și cu alte experiențe care implică respingeri și excludere socială. Mulți cercetători sunt întrebați asta la finalul discursurilor lor de oameni care încearcă să fie amuzanți — dar, așa cum s-a dovedit, răspunsul este un „da“ răspicat! „Ia două aspirine și sună-mă mâine-diminează“ ar putea părea un răspuns lipsit de empatie dat unui prieten care tocmai ți-a povestit târziu în noapte cum i-a fost frântă inima, dar pe deplin justificat dacă ții cont de rezultatele cercetărilor.

Naomi Eisenberger și colegii ei¹⁸² de la UCLA le-au dat zilnic voluntarilor fie un medicament analgezic, care se poate cumpăra fără rețetă, fie unul placebo pe parcursul a trei săptămâni. În această perioadă, subiecții și-au monitorizat nivelurile de durere provocate de respingerea socială trăită zi de zi, fără să știe dacă luau un medicament real sau unul placebo. Cei care luau pastila contra durerii au raportat o reducere semnificativă a sentimentelor de suferință începând din ziua a noua până în ultima zi a studiului. Cei care luau pastila placebo nu au sesizat vreo modificare a stării lor. Membrii unui alt grup de voluntari au luat fie medicamentul real, fie cel placebo, neștiind niciunul ce fel de pastilă primea, și apoi au re trăit o experiență de respingere socială în timp ce li se scanau creierile cu ajutorul

RMN-ului. Pe parcursul procesului de scanare cerebrală, subiecții jucau Cyberball, un joc virtual cu roboți care își pasează o minge de la unul la altul după anumite reguli. Participanții la studiu erau, în cele din urmă, excluși din joc: după ce robotul lor primea șapte pase, ei se uitau cum alți doi roboți își aruncă mingea unul altuia de patruzeci și cinci de ori fără ca măcar o singură dată să le-o paseze și lor. Ca răspuns la această excludere socială, cei care luaseră medicamentul analgezic timp de trei săptămâni au prezentat o activitate neurală mult redusă în zonele cerebrale care se activează în astfel de situații.

Dacă medicamentele contra durerii care pot fi luate fără rețetă nu o ajută pe Maria să-și aline inima frântă, iar ea nu poate să reziste efortului din sala de gimnastică a minții, necesar pentru a-și analiza experiența ca și când ar fi o muscă de pe perete, mai are totuși la îndemână un antidot. Atunci când simte suferința respingerii, îi poate fi de ajutor să se gândească la cei de care este atașată de mult timp și alături de care se simte protejată. Așa cum privirea unei poze cu persoana de care te-ai despărțit îți poate reactiva durerea, așa și gândurile îndreptate către oamenii de care ești profund atașat, oameni care te iubesc și pe care îi iubești, te pot ajuta să depășești genul de suferință care o ținea pe Maria captivă în trecut. Acest antidot¹⁸³ este foarte eficient pentru oamenii care au în viața lor persoane de care se simt puternic atașați; nu funcționează la fel de bine pentru cei care evită atașamentul și relațiile apropiate.

CAPITOLUL 12

Reducerea intensității emoțiilor negative

CELE MAI INTERESANTE DESCOPERIRI din cadrul studiilor cu bezele nu se referă la legăturile neașteptate dintre secunde de așteptare a recompenselor și realizările ulterioare ale subiecților. Mai impresionant decât acestea este faptul că, dacă avem abilitatea de a amâna recompensa și o folosim, ne protejăm de efectele negative ale propriilor vulnerabilități — cum ar fi predispoziția de a lua în greutate, impulsul de a te înfuria, tendința de a te simți rănit și respins etc. — și putem trăi într-o manieră mai constructivă în ciuda acestor înclinații. Cercetarea care a demonstrat cum și de ce autocontrolul are acest efect pozitiv s-a concentrat asupra unei vulnerabilități des întâlnite și extrem de dăunătoare denumite sensibilitatea la respingere (SR) și voi prezenta aici ce putem învăța despre ea.

Efectele nocive ale sensibilității crescute la respingere

Oamenii cu o „SR crescută“ sunt extrem de anxioși în privința respingerii în cadrul relațiilor apropiate, anticipează abandonul și, adesea, prin propriul comportament, provoacă chiar ei respingerea de care se tem. Dacă nu

sunt controlate, efectele distructive ale unei SR crescute¹⁸⁴ pot deveni realitate în urma autoprotecțiilor. Să-l luăm ca exemplu pe „Bill“, a cărui SR crescută poate provoca rupturi în relații: manifestă o SR crescută în legăturile romantice și o capacitate scăzută de a amâna recompensa, deci o abilitate redusă de autocontrol. După eșecul celei de-a treia căsnicii, a devenit depresiv și anxios, ajungând la terapeut. În timp ce explica motivele ultimului divorț, el se plângea cu mânie de „lipsa de loialitate“ a fostei soții. Din perspectiva lui Bill, scenele tipice de la micul dejun au constituit prima „dovadă“. În versiunea sa, Bill era nerăbdător să vorbească și să se conecteze cu ea în fiecare dimineață, dar soția lui era încă pe jumătate adormită. În loc să-l asculte cu atenție, căsca, își închidea ochii și chiar îi întorcea spatele, uitându-se peste titlurile din ziar sau rearanjând florile pe masă. El simțea că nu-i răspundea la solicitări, iar comportamentul ei lipsit de empatie „m-a determinat la un moment dat să arunc cu nenorocita aia de omletă în ea“.

Oamenii cu o SR crescută, așa ca Bill, sunt adesea măcinați de îndoiala că sunt „cu adevărat“ iubiți și despică firu-n patru, fapt ce declanșează o cascadă de furie și de resentimente în sistemul fierbinte, în timp ce temerile lor că vor fi abandonați se intensifică. Ca reacție atât la suferința lor, cât și la răspunsurile neadecvate ale partenerilor, devin mai coercitivi și mai posesivi, fiind fie pasiv-agresivi, fie de-a dreptul violenți. Dau vina pe parteneri pentru acțiunile lor („ea m-a determinat să arunc cu nenorocita aia de omletă în ea“) și își validează teama de abandon cu respingerile pe care, la început, doar și le imaginează, dar pe care apoi le determină chiar ei atunci când își lasă mânia să iasă la suprafață.

Acest tipar de comportament are consecințe predictibile, identificate de Geraldine Downey și de studenții ei. Geraldine este profesor de psihologie la Universitatea Columbia și mi-a fost colegă încă de la începutul anilor 1990. Mult timp, a fost lider în domeniul cercetărilor despre natura și despre consecințele SR. Studiile ei au demonstrat că relațiile cu femei ale tinerilor bărbați cu o SR crescută nu durează la fel de mult ca acelea ale bărbaților cu o SR scăzută. În gimnaziu, copiii cu o SR crescută cad victime mult mai ușor hărțuirilor colegilor lor și sunt mai izolați din punct de vedere social.¹⁸⁵ Pe termen lung, oamenii care manifestă la un nivel ridicat această vulnerabilitate continuă să aibă numeroase experiențe de respingere, care, în timp, le erodează simțul propriei valori și stima de sine — un teren propice pentru depresie.¹⁸⁶

O SR crescută nu doar subminează relațiile pe termen lung, provocând suferință altora; ea determină inclusiv vătămări biologice oamenilor care au această sensibilitate. De fiecare dată când o persoană ca Bill are izbucniri de furie și devine mândioasă și stresată, crește riscul apariției bolilor cardiovasculare, a astmului, a artritei reumatoide, a diverselor forme de cancer și a depresiei. De ce?

Câteva experimente au evaluat răspunsul fiziologic al sistemului imunitar la respingerea socială și au analizat, de asemenea, activitatea creierului în timp ce persoana răspundea la respingere. Când ne simțim respinși, activitatea neurală și sensibilitatea cresc în cortexul cingular anterior dorsal și în insula anterioară.¹⁸⁷ Aceste regiuni sunt implicate în reglarea emoțiilor, în anticiparea recompenselor și în funcții autonome vitale precum tensiunea arterială și ritmul bătăilor inimii. În plus, când suntem stresați, sistemul imunitar produce substanțe inflamatoare. De-a

lungul evoluției speciei umane, au existat motive întemeiate pentru ca organismul să răspundă la stres eliberând citokine, proteine care reglează sistemul imunitar, pregătindu-l pentru un atac fizic. Procesul a fost și este adaptativ, deoarece aceste proteine accelerează vindecarea rănilor și, prin urmare, au o mare valoare pe termen scurt pentru ca organismul să-și revină după vătămări fizice. Dar când sunt produse pe termen lung, de exemplu de frica cronică, de anticiparea respingerii sau de incapacitatea de a depăși suferința unei respingeri însemnate, nivelul accelerat de inflamație se poate solda cu o boală gravă. Inflamația pe termen scurt ca răspuns la rănirea fizică a fost valoroasă pentru supraviețuirea strămoșilor noștri, dar inflamația pe termen lung¹⁸⁸ ca răspuns la reacțiile exagerate ale sistemului fierbinte, începând cu micul dejun și durând douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru, șapte zile din șapte, constituie o rețetă pentru boală.

Rolul de protecție al abilității de a amâna

La scurt timp după ce Geraldine s-a angajat la Columbia, eu și ea, împreună cu studenții noștri, am început o lungă serie de studii comune pentru a analiza modul în care abilitatea de autocontrol îi poate proteja pe oamenii cu o SR crescută și îi poate ajuta să facă față consecințelor nefericite ale vulnerabilității lor. Am pornit de la următoarele întrebări: abilitatea de a amâna îi poate proteja de efectele negative ale SR? Aceleași abilități de control al atenției care îi ajută pe micuți să se confrunte cu stresul unei despărțiri scurte de mamă și pe preșcolari să aștepte bezelele îi permit și unui adult cu o SR crescută să se liniștească înainte de a se înfuria pentru că, de pildă, soția acordă atenție titlurilor din ziar și nu lui? SR a fost evaluată în funcție de

cât de puternic au simțit participanții că temeri de acest fel sunt valabile și în cazul lor: „Mă îngrijorez des că voi fi abandonat de alții“ sau „Mă îngrijorez des că partenerul meu nu mă iubește cu adevărat“.

Ozlem Ayduk (care studia cu Geraldine și cu mine la Columbia în acea perioadă) a coordonat un experiment în care subiecți au fost preșcolarii din studiile longitudinale începute la Grădinița Bing de la Stanford. Între 27 și 32 de ani, cei care aveau o SR crescută și nu au fost capabili să amâne recompensa ca preșcolari în cadrul testului bezelei aveau o stimă de sine scăzută, nu se autoapreciau la adevărata valoare și aveau probleme de adaptare.¹⁸⁹ Nivelul lor de educație era scăzut, consumau droguri și mulți dintre ei divorțaseră. În schimb, participanții care aveau tot o SR crescută, dar care reușiseră să amâne recompensa ca preșcolari, nu s-au confruntat cu astfel de consecințe negative; anxietatea lor cronică în privința respingerii nu devenise o profecție autoîmplinită.

În 2008, un studiu asemănător, realizat de aceeași echipă, coordonată de Ozlem, a arătat că oamenii care au o SR crescută au tendința de a dezvolta trăsături specifice tulburării de personalitate borderline. Aceasta îi predispune să exagereze micile neînțelegeri și să le vadă ca pe niște atacuri personale la care reacționează având comportamente distructive față de alții și față de ei înșiși. Și, mai important, cei cu o SR crescută, dar cu o abilitate crescută de autocontrol, au fost protejați de aceste efecte și și-au păstrat relațiile. Am obținut aceleași rezultate atât în studiul cu subiecții care participaseră la testul bezelei la Stanford, cât și în alte două studii cu două grupuri, unul de studenți și altul de adulți din cadrul comunității orașului Berkeley din statul California. În general, cei care aveau o

SR crescută, dar bune abilități de autocontrol, se adaptau la fel de bine ca aceia care aveau un nivel scăzut al SR.¹⁹⁰ Atunci când se confruntau cu stresul și cu o potențială respingere în relații, abilitățile de autocontrol le permiteau celor cu o SR crescută să-și tempereze primele reacții fierbinți, impulsive, reușind astfel să nu se lase pradă furiei sau agresivității și să nu-și distrugă relațiile.

Cu cât deveneau mai clare și mai vaste conexiunile dintre ce făcuseră preșcolarii în cadrul testului bezelei și ce se întâmpla de-a lungul vieții lor, cu atât mai des mă întrebam: rezultatele de la Stanford, Columbia și Berkeley ar fi aceleași și în afara acestor comunități privilegiate și asemănătoare? Pentru a afla, trebuia să găsesc o școală cât mai departe posibil de campusul Stanford atât din punct de vedere geografic, cât și din punct de vedere demografic.

De la Stanford la South Bronx

Este greu să-ți imaginezi o diferență atât de radicală între oaza scăldată de soare și înconjurată de palmieri de la Stanford, California, unde preșcolarii de la Grădinița Bing își așteptau bezelele, și școala gimnazială publică din South Bronx unde eu și studenții mei am primit, în cele din urmă, permisiunea să lucrăm. Există un sistem de apărare bine pus la punct care ținea porțile școlilor publice din New York închise în fața invaziei și investigațiilor cercetătorilor, deci ne-a luat patru ani, în care am fost constant refuzați, pentru a avea acces în cadrul acestei școli. Directorul instituției și-a asumat riscul de a trezi mânia consiliului educațional și ne-a lăsat să ne desfășurăm studiul între zidurile de piatră ale acelei fortărețe întunecate. Asta se întâmpla la începutul anilor 1990, când

orașul de-abia își revenea după una dintre perioadele sale cele mai rele de criză economică, iar majoritatea școlilor publice, inclusiv aceasta, erau într-o degradare profundă. Clasele erau într-o stare de deteriorare pronunțată, cu tencuiala căzând de pe tavane, cu ferestre mari sparte, la care se pusese răgratii, cu becuri care erau mai mult arse decât funcționale. Era o diferență semnificativă atât față de școlile publice din zona Stanfordului, pe care le cunoșteam pentru că acolo merseseră copiii mei, cât și față de școlile publice, în care mersesem cu câteva decenii în urmă, din cartierele muncitorești din Brooklyn.

La prima mea vizită, mașini de poliție erau parcate în fața gardurilor metalice înconjurate de sârmă ghimpată. Pe măsură ce șirurile de copii se aliniau și treceau încet prin detectoarele de metale de la intrările păzite, mi-am adus aminte de perioada în care am vizitat închisoarea federală de stat de maximă securitate când urmam programul de doctorat în Ohio. Odată ce am intrat în școala din Bronx, m-a copleșit un val de zgomote venind din holul principal al instituției, provocat de sporovăiala gălăgioasă și de strigătele elevilor. Culoarele clădirii erau străbătute de consilierii, profesorii bărbați, care patrulau cu bastoane în mâini și urlau mai tare decât elevii iar și iar: „Stați jos și tăceți!” În timpul studiului, am aflat că aceasta era perioada de studiu dinaintea orelor de curs. Această scenă demnă de atmosfera unui veritabil ospiciu m-a asigurat că am găsit școala și grupul de subiecți de care aveam nevoie. Așa cum bănuiam, era o diferență ca de la cer la pământ între școala de la Stanford, iar condițiile de la școala din Bronx erau chiar mai descurajatoare decât anticipasem.

Am studiat copii de clasa a VI-a, cu vârsta de 12 ani, până când au terminat clasa a VIII-a, la vârsta de 14 ani.

Cercetarea a fost realizată în etape secvențiale de-a lungul a cinci ani. La începutul clasei a VI-a, copiii dădeau testul bezelei, numai că, de această dată, recompensa consta în mai multe bomboane M&M oferite mai târziu sau mai puține, oferite imediat. De-a lungul celor trei ani petrecuți de elevi în acea școală, am strâns date în urma a numeroase evaluări pentru a constata dacă rezultatele la teste puteau prezice comportamentul lor ulterior.

Precum copiii privilegiați de la Stanford, elevii de clasa a VIII-a din Bronx care aveau o SR crescută și-au subevaluat propria valoare și erau considerați de colegii și de profesorii lor mai greu adaptabili. Dar, din nou, această corelație exista doar în cazul tinerilor adolescenți care nu fuseseră capabili cu doi ani în urmă să amâne eficient recompensa în cadrul testului bezelei. O SR crescută nu-i condamna pe acești copii la probleme interpersonale atât timp cât erau în stare să-și potolească impulsurile și stresul, așa cum ieșea în evidență în situația de amânare a recompensei.

Pentru a descoperi cum evoluau în timp copiii din Bronx, le-am cerut colegilor lor să evalueze cât de bine se integrau din punct de vedere social și profesorilor lor să evalueze cât de agresivi erau. Cele două categorii de evaluări s-au corelat: copiii pe care profesorii lor îi percepeau ca fiind mai agresivi erau mai puțin acceptați în mediile sociale și erau evaluați mai negativ de către colegii lor. Elevii cu o SR crescută erau mai puțin acceptați de colegii lor¹⁹¹ și percepuți mai agresivi de profesorii lor, dar asta se întâmpla doar dacă au sunat repede din clopoțel și s-au mulțumit numai cu câteva bomboane M&M.

Copiii care se îngrijorau în privința respingerii, dar erau capabili să-și reducă nivelul de stres și să aștepte

bomboanele M&M erau percepuți de profesori ca fiind mai puțin agresivi și de colegii lor ca fiind bine integrați social. Combinația dintre motivația puternică de a evita respingerea și abilitățile de autocontrol i-au ajutat pe acești copii să câștige acceptarea pe care și-o doreau. Anxietatea ridicată în privința respingerii nu trebuie să se transforme într-o profeție autoîmplinită. Ea chiar îi poate fi de folos unui copil cu sensibilitate la respingere pentru a ieși învingător în cadrul unui concurs de popularitate.

Am întâlnit-o pe „Rita“ când avea 13 ani și era în clasa a VII-a la Școala Gimnazială a Academiei KIPP din South Bronx, aceeași instituție unde l-am cunoscut pe George Ramirez, care a devenit student la Yale (Capitolul 8). Rita avea o voce melodioasă, dar puternică, și reflecta asupra tuturor lucrurilor pe care le spunea. Când era încântată de ce zicea sau i se părea amuzant, un zâmbet îi lumina tot chipul.

Rita era în programul KIPP de trei ani, iar înainte de asta fusese elevă la școala publică din aceeași clădire. Câștigase la loteria organizată pentru accesul la KIPP, iar familia ei îndeplinea condițiile cerute pentru ca ea să fie acceptată. Am întrebat-o pe Rita de experiența ei la KIPP, unde clasele calme, serioase, orientate spre învățare, bine organizate constituiau o lume diferită de haosul din școala publică din aceeași clădire. Ea mi-a spus: „La început nu am știut cum să mă adaptez. Odată ce am ajuns aici, am devenit mai deschisă. Am început să vorbesc cu oamenii. Profesoara mea mi-a arătat că pot scrie. Așadar, am un caiet în care scriu... Îmi place să scriu despre viața mea de zi cu zi, nu despre cum au evoluat maimuțele.“

A devenit serioasă. „Nu-mi place să fiu criticată. Când sunt criticată, scriu.¹⁹² Scriu unde s-a întâmpnat, numele

persoanei, ce mi-a zis, de ce m-a supărat atât de tare și de ce mi s-a spus mie așa ceva și nu altcuiva. Îi arăt notițele consilierii mele. Ea mă ajută să depășesc momentul. Mă duc și vorbesc cu persoana care m-a criticat și îi pun întrebările pe care le-am scris. Mă ajută dacă discut cu ea și află de ce a zis ce a zis. Furia mea se potolește în acest fel. Am descoperit că toți sunt criticați. Trebuie să înveți să faci față situației și să mergi mai departe.“

Rita este una dintre acele persoane foarte sensibile la respingere, dar capabilă să se autocontroleze, care, conform rezultatelor studiilor, se adaptează la fel de bine ca persoanele care nu sunt sensibile la respingere. Cu ajutor, ea reușește treptat să-și reducă anxietatea în privința respingerii și să se distanțeze de perspectiva de „imersare în sine“, încercând să-și exteriorizeze sentimentele de suferință scriindu-le și discutându-le. Acest fapt îi permite să învețe să facă față acestor emoții și „să meargă mai departe“.

Când oamenii foarte sensibili la respingere se simt furioși și agresivi, sentimente des trăite de ei, au un avantaj dacă dețin abilitatea de a se tempera și de a se potoli singuri respirând adânc, controlându-și gândurile în mod strategic și concentrându-se pe scopurile lor pe termen lung. Pot transforma aceste strategii în niște deprinderi, nemaifiind deci acțiuni dificil de realizat, dacă dezvoltă și pun în practică planuri de tipul *dacă... atunci*, care conectează stimulii fierbinți (*dacă citește ziarul*) și gândurile lor (*dacă încep să mă simt furios*) cu strategiile lor de autocontrol (*atunci respir adânc și încep să număr descrescător de la 100*).

Aceste abilități de a amâna pot fi, de asemenea, folosite pentru a răci impulsul de a fi violent prin activarea unui gând fierbinte care este incompatibil cu el. De exemplu,

dacă un individ ca Bill își dezvoltă abilitățile de autocontrol, poate deveni capabil să-și imagineze cât mai viu cum gestul său de a arunca omleta în soție sub impulsul fierbinte al momentului se va solda cu găsirea unei scrisori de despărțire când se va întoarce acasă seara și a unui dulap de haine gol. Mecanismele care intră în funcțiune în acest caz, când abilitatea de a amâna permite o pauză scurtă de reflecție înainte de acțiune, sunt asemănătoare cu acelea care îi ajută pe oamenii cu alte vulnerabilități (tendința spre tulburarea de personalitate borderline, obezitatea sau dependența de droguri) să-și regleze și să-și controleze mai bine comportamentul.

În 2013, în *Journal of Pediatrics*, Tanya Schlam și colegii ei au scris că perioada în care preșcolarii de la Grădinița Bing de la Stanford reușeau să aștepte recompensa prezicea, la treizeci de ani de la acel moment, indicele lor de masă corporală¹⁹³: „Fiecare minut în plus care se adăuga la perioada de așteptare a preșcolarului prezicea o reducere de 0,2 puncte a indicelui de masă corporală la maturitate.“ Autorii au subliniat cu precauție faptul că o corelație semnificativă, deși impresionantă și rară după atât de mult timp, nu implică o relație cauzală între variabile. Această concluzie îi poate totuși încuraja pe cercetători, pe educatori și pe părinți să continue să dezvolte intervenții pentru îmbunătățirea abilităților de autocontrol în copilăria timpurie.

Autocontrolul în Dunedin

Un om de știință este mereu dornic să vadă rezultatele unor studii de-ale sale reluate în contexte și cu populații diferite. În 2011, am fost bucuros să aflu că rezultate comparabile cu ale noastre despre efectele de protecție ale autocontrolului

manifestat în primii ani de viață au fost obținute de o altă echipă de cercetare care a lucrat cu o populație diferită de pe cealaltă parte a globului, la câteva decenii după începutul studiilor cu bezele. Terrie Moffitt, Avshalom Caspi și colegii lor au analizat în detaliu viețile a peste o mie de copii născuți în același an la Dunedin¹⁹⁴, Noua Zeelandă, și i-au studiat o perioadă îndelungată pentru a descoperi cum se descurcau până la vârsta de 32 de ani. Au folosit teste diferite de ale noastre pentru a evalua autocontrolul și performanțele pe termen lung ale subiecților. Au evaluat autocontrolul în primii zece ani de viață ai copiilor cu o diversitate de teste de observație, dar au apelat și la evaluări ale părinților, ale pedagogilor și chiar ale copiilor participanți la studiu. Au pus întrebări despre agresivitate, hiperactivitate, lipsa perseverenței, lipsa concentrării și impulsivitate. Pentru a stabili sănătatea subiecților, au luat în calcul dependența de substanțe, fumatul și anomaliile metabolice (cum ar fi obezitatea, hipertensiunea și nivelul ridicat de colesterol). Au analizat situația materială a participanților, inclusiv nivelul veniturilor, structura familiei (precum cea monoparentală), obiceiul de a economisi, problemele cu creditele și dependența financiară. Au examinat comportamentele antisociale, precum condamnările pentru diverse infracțiuni. Indiferent de instrumentele folosite pentru evaluare, un autocontrol slab în anii copilăriei prezicea în mod semnificativ rezultate negative în timpul maturității: sănătate precară, dificultăți financiare și numeroase infracțiuni.

Am fost încântat să constat cât de asemănătoare sunt descoperirile, din 2011, de la Dunedin, Noua Zeelandă, cu cele ale studiilor care au început în camera cu surprize de la Stanford la sfârșitul anilor 1960: autocontrolul, mai ales

în primii ani de viață, are valoare predictivă. Mai mult, așa cum și cealaltă cercetare din acest capitol a arătat, are și un rol de protecție, ajutând la prevenirea unor manifestări negative ale unor predispoziții spre anumite comportamente distructive. De aceea, este necesar să cultivăm abilitățile de autocontrol atât pentru noi, cât și pentru copiii noștri.

CAPITOLUL 13

Sistemul imunitar psihic

ATUNCI CÂND EFORTURILE NOASTRE de a ne autocontrola eșuează, avem un aliat ascuns care, în timp, ne poate sprijini pentru a ne simți mai bine sau măcar pentru a nu ne mai simți atât de îngrozitor, indiferent de cât de rău o dăm în bară sau de cât de crunt ne încearcă viața. Evoluția ne-a asigurat mecanisme automate de apărare care ne vin în ajutor când ne confruntăm cu evenimente teribile pe care pur și simplu nu le putem controla, când puterile noastre sunt slăbite, când sistemul nostru rece este prea obosit, când conduitele noastre supuse greșelii și sentimentele noastre fragile ne bagă în bucluc.

Aceste mecanisme erau denumite de obicei apărări ale ego-ului, dar, la începutul acestui secol, Daniel Gilbert, de la Harvard, care a lucrat împreună cu Timothy Wilson, de la Universitatea din Virginia, și cu alți specialiști, a extins și a revizuit conceptul redenumindu-l „sistemul imunitar psihic”.¹⁹⁵ Acest sistem creează o rețea de protecție pentru a ne apăra de efectele stresului cronic și ne oferă forță pentru a face față unor situații negative — de exemplu, un consult la medic care se termină cu un diagnostic de cancer, o scădere a valorii fondului de pensie, un formular roz care ne anunță că trebuie să eliberăm biroul sau

moartea bruscă a unei persoane dragi. În timp ce sistemul imunitar biologic ne ține în viață, protejându-ne de boli, sistemul imunitar psihic reduce nivelul stresului perceput și ne ajută să evităm depresia. Rezultatul de diminuare a stresului și efectele antidepresive ale sistemului imunitar psihic susțin sistemul imunitar biologic și cele două interacționează pentru a încerca să ne mențină zâmbitori și sănătoși chiar dacă condițiile de viață sunt uneori dure.

Protejarea autoaprecierii: supraevaluarea trăsăturilor proprii pozitive

Sistemul imunitar psihic găsește modalități de a evita să ne urâm pe noi înșine pentru rezultatele negative pe care le obținem și să ne apreciem pentru cele pozitive. Ne permite să atribuim consecințele nefavorabile oricui — de la guvern, un subaltern incompetent sau un coleg gelos până la un moment de ghinion sau orice altă situație pe care n-o putem controla. Te ajută să adormi noaptea după ce ai revăzut în minte un episod de la locul de muncă în care un coleg s-a referit la ideea ta, în cadrul unei întâlniri de grup, ca la o formulă pentru dezastru. Bine, gândești tu, poate că nu era cea mai bună idee, dar există circumstanțe atenuante pentru că ești doborât de o răceală. Așa cum spune și psihologul Elliot Aronson, specialist în domeniul psihologiei sociale, în titlul cărții scrise în colaborare cu Carol Tavris — *S-au făcut greșeli (dar nu de către mine)**.

Sistemul imunitar psihic are grijă să ne simțim bine, deștepți și valoroși. Presupunând că nu suferim de depresie gravă sau de alte tulburări psihice severe, ne permite

* Trad. de Călin Coțoiu, Editura Herald, București, 2015. (N. trad.)

să ne autopercepem ca având mai multe trăsături pozitive și mai puține negative în comparație cu egalii noștri. Totuși, acest fapt nu este valabil în toate cazurile: poți să te consideri inteligent în general, dar incompetent în privința folosirii tehnologiei, sau ca având un bun auto-control când muncești, nu și când vine vorba de ciocolată. Cu toate acestea, atunci când oamenii se autoevaluează cu ajutorul chestionarului lui Shelley Taylor denumit „Cum mă autopercep“, care face referire la douăzeci și una de calități, inclusiv „vesel“, „capabil din punct de vedere academic“, „încrăzător în sine din punct de vedere intelectual“, „sensibil la nevoile altora“ și „dornic de a reuși“, între 67 și 96% dintre evaluările propriei persoane erau mai bune decât evaluările făcute de subiecți persoanelor din aceeași categorie socială ca și ei.¹⁹⁶ David G. Myers, specialist în psihologie socială la Facultatea Hope, a surprins esența numeroaselor studii despre autoevaluare.

Într-un studiu al unui consiliu educațional la care au participat 829 000 de absolvenți de liceu, niciunul dintre ei nu s-a evaluat sub medie la „abilitatea de a se înțelege cu ceilalți“, 60% dintre ei s-au plasat pe ei înșiși la nivelul superior în primii 10%, iar 25% dintre ei s-au plasat pe ei înșiși la nivelul superior de 1%. În comparație cu egalii noștri, majoritatea dintre noi ne închipuim că suntem mai inteligenți, mai chipeși, că avem mai puține prejudecăți, că suntem mai morali, mai sănătoși și că probabil vom trăi mai mult — un fenomen surprins în gluma lui Freud despre bărbatul care i-a spus soției: „Dacă unul dintre noi va muri, eu mă voi muta la Paris.“[...]

În viața cotidiană, mai mult de nouă șoferi din zece au capacități de conducere peste medie sau, cel puțin, așa cred ei. În studii realizate la diverse facultăți, 90% dintre studenți, sau mai mulți, s-au autoevaluat ca fiind

superiori colegului considerat de ei ca situându-se la un nivel mediu. [...] Atunci când soții și soțiile estimează ce procent din treburile casnice fac ei sau atunci când membrii unei echipe de lucru își analizează propriile contribuții, autoevaluările lor depășesc de obicei 100%.¹⁹⁷

Nu putem fi toți peste medie. Întrebarea importantă este dacă această iluzie a aprecierii de sine este, în esență, rea sau bună pentru noi. Ar trebui să ne bucure acest tip de supraevaluare a imaginii de sine, ar trebui să îi dăm o denumire pozitivă precum „autoafirmare“, ar trebui să fim încântați să o observăm la copiii noștri și nu ar trebui să o cenzurăm în cazul propriei persoane? Sau este această evaluare exagerată a sinelui un mecanism nevrotic, un sistem de apărare pe care ar trebui să-l doborâm pentru a ne cunoaște pe noi înșine cu acuratețe? Desigur, nu ne surprinde faptul că, în acord cu fenomenul în sine, adepții fiecărei părți își susțin cu ardoare propriul punct de vedere și afirmă sus și tare absurdul părerilor opuse. Shelley Taylor și colegii ei au analizat impactul autoaprecierii într-o serie de experimente, începând de la sfârșitul anilor 1990, pe o perioadă îndelungată, iar rezultatele lor au adus noi dovezi în centrul dezbaterilor.

Taylor și echipa ei au demonstrat faptul că oamenii care se autoapreciază în mod exagerat, deci cei care obțin scoruri de autoafirmare ridicate când se compară cu egalii lor, au, într-adevăr, niveluri scăzute de stres biologic cronic. Din punct de vedere biologic, acest lucru se întâmplă, în general, datorită axei hipotalamo-pituitar-adrenale (HPA), care reglează totul de la digestie și temperatură până la dispoziția afectivă, sexualitate, energie fizică și sistem imunitar biologic. Axa HPA indică, de asemenea, cât de bine sau cât de prost reacționezi la stres și la traumă. Cei

care se supraevaluează au un profil mai sănătos al axei HPA¹⁹⁸ decât cei care se subevaluează. Ei sunt mai capabili să-și țină sub control sistemul fierbinte atunci când reacționează la amenințări, deoarece activitatea de calmare a sistemului lor nervos parasimpatic se intensifică, crescându-le astfel nivelul de confort. Acest fapt conduce la reducerea stresului, asigurându-le celor care se supraevaluează o stare de calm și de recuperare, timp în care ei se pot odihni și vindeca mai degrabă decât să se pregătească tensionați de următoarea bătălie — fie pentru a înfrunta hienele sălbatice din vremurile strămoșilor noștri, fie pentru a face față versiunilor actuale ale acestora.

Aceste descoperiri contrazic credința tradițională, încă împărtășită de mulți psihoterapeuți, că iluziile pozitive și supraevaluarea sunt negări de apărare în raport cu trăsăturile personale defavorabile și semne de grandomanie sau de narcisism nevrotic și că efortul de a suprima sau de a reprima însușirile negative are costuri biologice mari. De fapt, stările mintale pozitive de autoafirmare¹⁹⁹, inclusiv iluziile pozitive (atât timp cât nu sunt distorsiuni extreme ale realității), stimulează funcționarea sănătoasă fiziologică și neuroendocrină și asigură niveluri scăzute de stres. Realității care se percep pe ei înșiși cu acuratețe²⁰⁰ au o stimă de sine mai scăzută și riscă să cadă pradă depresiei, fiind, în general, mai puțin sănătoși atât din punct de vedere mintal, cât și fizic. În schimb, indivizii sănătoși se percep pe ei înșiși dintr-o perspectivă afectuoasă, chiar dacă, pe alocuri, iluzorie.²⁰¹

Există asemănări între funcționarea celor două sisteme imunitare — cel biologic și cel psihic. Amândouă ne sunt de folos, dar se pot întoarce împotriva noastră dacă reacționează exagerat sau dacă nu își îndeplinesc rolurile

așa cum trebuie. Fiecare trebuie să găsească un echilibru între două nevoi concurente, așa cum a subliniat Daniel Gilbert.²⁰² Sistemul imunitar biologic trebuie să identifice și săucidă invadatori străini, cum sunt virusurile, dar trebuie să evite să anihileze celulele bune ale organismului. În același fel, poate fi un lucru adaptativ și bun pentru stima de sine dacă sistemul imunitar psihic te determină să crezi că ești mai bun decât majoritatea egalilor tăi, dar este cu totul altceva dacă ai convingerea că ești mai bun decât toți ceilalți oameni.

Chiar dacă sistemul imunitar psihic face o treabă excelentă echilibrând supraevaluarea și realismul, ne determină adesea să prezicem incorect modul în care ne vom simți atunci când se vor întâmpla lucruri neplăcute. Dacă ni s-ar cere să ne imaginăm cum ne-am simți dacă am deveni paraplegici, suntem capabili să anticipăm o viață extrem de nefericită, așa cum au arătat Gilbert și alți cercetători. Dar, dacă asta chiar ni se întâmplă, sistemul nostru imunitar psihic ne va ajuta, din fericire, să ne adaptăm cât putem de bine situației și, în curând, ne vom simți mult mai bine decât am crezut inițial. Dezavantajul acestui sistem este faptul că nu ne permite să prezicem corect fericirea viitoare; avantajul este că ne ajută să supraviețuim mai bine atunci când lucrurile din viața noastră merg prost. Dar ce se întâmplă atunci când sistemul nostru imunitar psihic nu funcționează cum trebuie?

Pierderea lentilelor roz

Aaron Beck²⁰³, un pionier al terapiei cognitiv-comportamentale, care s-a dezvoltat începând din anii 1970 și continuă în secolul nostru, a înaintat ipoteza că oamenii care

suferă de depresie severă au o perspectivă nerealistă negativă asupra lumii, asupra sinelui și asupra viitorului. El a definit depresia ca o setare mintală negativă generalizată, ca o pereche de ochelari cu lentile negre care întunecă totul. Dar este oare posibil ca o imagine de sine negativă să reflecte parțial viziunea realistă a oamenilor depresivi în privința lipsei lor de abilități și de competențe pozitive interpersonale? Poate cei depresivi au într-adevăr mai puține capacități interrelaționale și, prin urmare, sunt percepuți negativ atât de alți oameni care îi observă, cât și de ei înșiși.

Pentru a studia aceste posibilități, am colaborat în 1980 cu Peter Lewinsohn și cu colegii săi de la Clinica de Psihologie a Universității din Oregon pentru a analiza modul în care pacienții depresivi internați își evaluau propriile performanțe.²⁰⁴ Aveam nevoie atât de autoevaluările celor depresivi în legătură cu performanța lor efectivă în interacțiuni sociale, cât și de evaluările unor observatori independenți care să îi urmărească, în așa fel încât să putem examina congruența percepțiilor lor. Apoi, am comparat rezultatele pacienților depresivi cu acelea ale pacienților de la secția de psihiatrie care aveau probleme mintale severe, dar care nu erau depresivi, și cu acelea ale unui grup de control format din oameni care nu erau pacienți și care nu erau în acel moment depresivi și nici nu suferiseră în trecut de depresie (dar care aveau aproximativ aceeași vârstă cu pacienții studiați și aceleași caracteristici demografice).

Participanții au fost organizați în grupuri mici care se întâlneau într-o încăpere confortabilă și au fost informați că cercetătorii doreau să afle mai multe lucruri despre modul în care relaționau străinii unii cu ceilalți. Fiecare persoană se prezenta membrilor grupului printr-un scurt

monolog, apoi membrii grupului erau lăsați singuri să converseze douăzeci de minute. Observatorii, bine instruiți și necunoscând diagnosticele și istoricul participanților, evaluau ceea ce vedeau din spatele oglinzii cu un singur sens și consemnau totul pe niște formulare standard pe care se regăseau mai multe trăsături precum: prietenos, popular, asertiv, atractiv, afectuos, transmite mesaje clare, are abilități sociale, interesat de alte persoane, înțelege ce spun ceilalți, are umor, vorbește fluent, deschis și capabil să se autodezvăluie, are o viziune pozitivă asupra vieții etc. După fiecare întâlnire, participanții își autoevaluau propriile performanțe în cadrul interacțiunilor de grup folosind aceleași formulare standard ca și observatorii.

Depresivii, departe de a se percepe pe ei înșiși prin lentile negre, așa cum presupusesem, erau blestemați să aibă o deosebită claritate a vederii: comparativ cu celelalte grupuri, autoevaluările lor ale calităților pozitive erau foarte asemănătoare cu cele ale observatorilor. În schimb, atât membrii grupului pacienților cu alte diagnostice psihiatrice, dar care nu sufereau de depresie, cât și cei ai grupului de control s-au supraevaluat, percepându-se mai competenți decât îi evaluaseră observatorii. Pacienții depresivi pur și simplu nu se percepeau pe ei înșiși prin lentilele roz pe care le foloseau ceilalți când se autoevaluau.

În următoarele câteva luni, timp în care au participat la ședințe de terapie cognitiv-comportamentală la Clinica de Psihologie a Universității din Oregon, pacienții depresivi au început să-și îmbunătățească autoevaluările, percepându-se treptat ca fiind mai competenți din punct de vedere social. Deși observatorii nu știau că aceștia mergeau la terapie, au început să-i evalueze pe depresivi din ce în ce mai bine. Dar, chiar dacă după tratament depresivii

considerau că nivelul lor de performanță era mai bun, ei erau în continuare mai realiști atunci când se autoevaluau și viziunea lor despre ei înșiși era mai apropiată de cea a observatorilor. De subliniat este faptul că diferențele în autoevaluările membrilor celor trei grupuri s-au micșorat: depresivii se simțeau mai bine și, astfel întărite, sistemele lor imunitare psihice au ridicat nivelul autoevaluărilor.

Dacă observatorilor — care au constituit criteriul pentru acuratețe în această cercetare — li s-ar fi cerut să se auto-evalueze, ar fi tins probabil să se supraevalueze și ei, așa cum au făcut participanții din grupul de control. Îi evaluăm pe ceilalți cu precizie, dar purtăm lentile roz când ne autoevaluăm, dacă avem noroc și nu suntem depresivi. De fapt, este posibil ca tocmai această exagerare pozitivă a autoevaluărilor²⁰⁵ să-i ajute pe majoritatea oamenilor să evite depresia.

Cum zăpăcesc sentimentele gândirea

Ceea ce mă uimește, indiferent de cât de des observ asta, este puterea cu care emoțiile puternice negative pot păcăli sistemul rece de gândire. Ele pot determina efecte distructive care distorsionează nu numai ceea ce trăim în prezent, ci și ceea ce ne așteptăm să se întâmple în viitor și modul în care ne autoevaluăm. Pentru a analiza acest proces, eu și Jack Wright am studiat felul în care sentimentele de fericire și de tristețe influențează performanța²⁰⁶ într-o sarcină grea de rezolvare de probleme. Jack, care mi-a fost student la Stanford și acum este profesor la Universitatea Brown, le-a cerut mai întâi studenților voluntari să își imagineze, cu detalii vii, o situație care i-ar face să se simtă extrem de

fericiți, și apoi i-a rugat să-și închipuie o împrejurare care i-ar determina să fie foarte triști.

Au fost încurajați să-și imagineze cu „ochii minții“ oame-nii și obiectele din jurul lor, să vadă peisajele, să audă sune-tele, să trăiască evenimentul, să aibă gândurile specifice celui moment și să simtă emoțiile pe care le-ar avea dacă acea situație ar fi reală. De exemplu, pentru a avea o stare fericită, un student și-a închipuit ceremonia de absolvire a facultății de drept și s-a văzut pe sine în ziua celui eveniment „mult așteptat și tânjit, stând acolo știind că am reușit, într-un final am reușit.“ Pentru a avea o stare tristă, un alt student a ales să se gândească că „am fost respins la toate facultățile de drept la care mi-am depus candidatura.“

În timp ce se adânceau în aceste stări, participanții trebuiau să potrivească în perechi niște figuri tridimensionale care se roteau. Acestea erau afișate pe ecranul unui computer în diverse unghiuri de rotație, dificultatea exercițiului pornind de la foarte ușor și ajungând la imposibil de rezolvat. În cazul multor încercări ei primeau un feedback fals, dar foarte credibil, care indica fie că reușeau, fie că greșeau la cele mai dificile probe. Cea mai izbitoare constatare a fost efectul nefericit al combinației dintre sentimentul de tristețe și aflarea faptului că au eșuat. Studenții cu o stare tristă au reacționat exagerat la feedbackul negativ în privința performanței lor, situație care îi influența să se subevalueze și să aibă așteptări scăzute pentru următoarele probe într-un mod semnificativ comparativ cu aceia care primeau același feedback, dar care aveau o stare pozitivă. Studenții care erau într-o stare fericită aveau așteptări mult mai mari de la performanțele viitoare, își aminteau mai bine momentele în care avuseseră succes și s-au autoevaluat mult mai favorabil. S-au considerat mai

intelenții²⁰⁷, mai atractive, mai încrezători, mai populari, mai performanți, mai abili din punct de vedere social și aveau așteptări mai mari față de performanțele viitoare în comparație cu cei care își induseseră o stare marcată de emoții negative.

Cina cu Jake

Încerc să nu uit beneficiile supraevaluării de sine când îmi aduc aminte de „Jake“. Odată, am fost așezat la o cină informală lângă Jake, un om împlinit care a acumulat o avere în lumea financiară. Supraevaluarea sa era atât de exagerată, încât, deși îl ajutase să aibă un succes răsunător din multe puncte de vedere, devenise insuportabil, cel puțin pentru sistemul meu fierbinte. Convins că este o persoană fascinantă, a turuit non-stop despre calitățile sale speciale, începând cu feromonii eliberați în mod natural prin transpirație, care, așa cum susținea el, îl transforma într-o țintă atractivă pentru tinerele femei, care tânjeau după prezența lui.

Fiind conștient de beneficiile dovedite ale supraevaluării personale, mă tot întrebam de ce l-am antipatizat atât de repede pe Jake, care prezenta, din perspectiva mea, prototipul autoafirmării supreme. Este posibil ca oamenii care manifestă un nivel ridicat de autoafirmare să fie mai sănătoși, dar și mai neprietenoși. Este posibil ca oamenii care se supravaluează să îi inhibe pe alții, fiind prea absorbiți de sine și prea puțin empatici? E posibil să fie prea ocupați să se ridice pe ei înșiși în slăvi pentru a mai observa ce se întâmplă în mințile oamenilor din jurul lor? Când cercetătorii au pus aceste întrebări, au descoperit că oamenii care se evaluau mai favorabil decât îi percepeau prietenii lor aveau relații de prietenie la fel de

rezistente, de îndelungate și de pozitive²⁰⁸ precum cei care se subevalueau.

Atunci, ce nu a mers în timpul acelei cine? Majoritatea celor care se supraevaluează, asta fiind pentru ei o modalitate de adaptare, simt fără dificultate și aproape imediat în ce situații autoafirmarea lor este sau nu potrivită și când este adecvată sau nu o atitudine modestă. De obicei, ne supraevaluăm în gândurile noastre, hrănindu-ne autoaprecierea și liniștindu-ne în universul nostru intim, nu în mod public. În cazul comportamentului lui Jake, pe care l-am suportat în timpul cinei, problema părea a fi că bărbatul era indiscret într-un loc și într-un moment nepotrivite. Am presupus că indiscreția sa era legată de alt defect: o dezvoltare insuficientă a teoriei minții (TM).

Așa cum am discutat anterior, TM este o abilitate mintală importantă care se formează încă din copilăria timpurie și ne permite să înțelegem că părerile noastre pot fi false, că felul în care percepem lucrurile poate nu reflectă întocmai realitatea și că alți oameni nu percep la fel ca noi aceeași scenă sau aceeași împrejurare. În cursul dezvoltării normale, preșcolarii manifestă deja o TM, care este strâns legată de abilitatea lor de a-și inhiba reacțiile impulsive. Dacă scopul lui Jake era acela de a mă impresiona, atunci teoria lui nu funcționa cum trebuie; dar poate țelul lui era să se impresioneze pe sine²⁰⁹, iar TM nu avea niciun rol de jucat în acest caz. Spre deosebire de Jake, oamenii a căror supraevaluare este combinată cu dorința de a-i face și pe ceilalți să se simtă bine în pielea lor au un mare avantaj: ei pot construi relații reciproce apropiate de susținere și satisfăcătoare, care nu doar că au beneficii de la sine înțelese, dar le susțin dezvoltarea propriilor calități și autoaprecierea.²¹⁰

Evaluarea sistemului imunitar psihic

Sistemul imunitar psihic, care susține supraevaluarea și asigură o stare bună de sănătate mintală și fizică, a fost considerat un sistem de apărare nevrotic fragil de către mulți psihoterapeuți încă din perioada lui Freud și până în anii 1990. Adesea, terapeuții încercau să-i ajute pe oameni să distrugă acest sistem și să scape de apărările lor. Așa se întâmplă și astăzi în cazul unor terapeuți: dacă intri acum în cabinetul unui psihoterapeut, fără să știi ceva despre formarea, orientarea și studiile acestuia, sunt șanse mari ca sistemul tău de autoapreciere să fie considerat o problemă care trebuie rezolvată mai degrabă decât o calitate care trebuie cultivată. Doar terapeuții formați în terapia cognitiv-comportamentală — curentul terapeutic actual care se bazează pe cercetări concrete privind tratarea tulburărilor psihologice — vor alege, probabil, o abordare opusă. De obicei, vor lucra pentru a întări sistemul imunitar psihic, în timp ce vor încerca să-i tempereze excesele.

În timp ce specialiștii din domeniul psihologiei sănătății, al neuroștiințelor cognitive și cercetătorii comportamentului uman au demonstrat valoarea sistemului imunitar psihic și a calităților personale care îl păstrează sănătos, economiștii preocupați de comportamentul uman și mulți psihologi îi scot în evidență dezavantajele. Ei au descoperit faptul că, dacă nu sunt ținute în frâu, optimismul, autoafirmarea și calitățile pozitive conexe lor generează o tendință spre încredere de sine exagerată²¹¹ și înclinația de a lua decizii și de a-ți asuma riscuri care se pot dovedi periculoase — acest fapt fiind valabil în orice profesie sau afacere pe care ei le-au studiat îndeaproape. Nu contează dacă și-au făcut planuri atente înainte sau dacă au avut

performanțe deosebite, tiparul optimist „Da, pot!“ (sau „Da, știi!“) îi determină pe acești profesioniști competenți și de succes să-și asume riscuri exagerate — chiar și atunci când sunt onești, bine instruiți, bine intenționați și sunt modele de autocontrol riguros și de autodisciplină. Aceste riscuri pot avea adesea consecințe dezastruoase, iar oamenii înclinați să facă în mod constant astfel de greșeli ajung să frâneze zgomotos pe un teren accidentat, exagerata lor încrederea în sine determinându-i să încalce norme sociale și morale, care, de multe ori, îi aduc pe prima pagină a ziarelor.

Scandalul în care a fost implicat generalul Petraeus²¹², directorul CIA (Central Intelligence Agency), ilustrează puterea imunității percepute față de consecințe. Este un exemplu al dezlănțuirii sistemului fierbinte — chiar dacă probabilitatea mare a expunerii publice este mai mult decât evidentă pentru sistemul rece. David Petraeus, general cu patru stele, era respectat de toată lumea, fiind un exemplu de control dirijat de sistemul rece cognitiv. Acesta personifica autodisciplina spartană, printre altele el nerenunțând la alergările zilnice de mulți kilometri pe dealurile Kabulului, unde comanda trupele din Afganistan. A fost numit șef al CIA-ului în noiembrie 2011, dar a renunțat curând la post, mai exact în noiembrie 2012, din cauza unor e-mailuri; erau mesaje care dezvăluiau detalii despre o aventură extraconjugală a acestuia cu femeia care îi scria biografia. Corespondența a fost descoperită de FBI și a determinat demisia imediată a generalului. Ironia tragică a acestei situații (sau, în funcție de perspectiva din care privim lucrurile, absurditatea ei) este de-a dreptul shakespeariană.

Încrederea în sine exagerată: călcâiul lui Ahile

Povestea lui Petraeus ne aduce aminte că până și invincibilul erou Ahile, din mitologia greacă, avea un călcâi vulnerabil, un punct sensibil care îi putea aduce pieirea și care îi dezvăluia natura umană. Cu toate acestea, deși recunoaștem că avem puncte sensibile care ne fac vulnerabili, tot ne așteptăm ca oamenii care au o abilitate puternică de autocontrol să fie mai capabili și mai înclinați să identifice riscurile pe termen lung ale acțiunilor lor.

Așa cum am mai discutat, cei care amână mai mult timp recompensele simt un nivel mai scăzut de stres, dar acest fapt îi determină să fie mai puțin sensibili la indiciile pericolelor. În plus, deoarece au tendința de a avea mai mult succes și de a-și controla mai bine cursul vieții — de la o sănătate fizică mai bună la venituri financiare mai mari — pot fi mai predispuși să ia anumite decizii riscante, în special ca rezultat al iluziei controlului. Așa cum ne arată povestea generalului Petraeus, iluzia controlului poate determina o persoană competentă, cu un nivel ridicat de autocontrol, să dezvăluie în e-mailuri informații care pot distruge viața de succes pe care cu greu și-a construit-o.

Consecințele iluziei controlului pot fi catastrofale, mai ales când oamenii își asumă anumite riscuri financiare, când cei care au un foarte bun autocontrol se simt stăpâni pe situație, apoi reacționează neadecvat la feedbackul exterior și la indiciile pericolelor. Acest fapt s-a întâmplat în realitate în timpul dezastrului financiar din 2008. În 2013, această situație a fost simulată și analizată de Maria Konnikova²¹³ la Universitatea Columbia, în cadrul a cinci experimente despre asumarea riscului atunci când

la mijloc sunt bani, chiar dacă nu miliarde. Fiind calmi, optimiști și încrezători în forțele proprii, cei care aveau un nivel ridicat de autocontrol au ignorat feedbackul pierderilor suferite, erau protejați de stres, și au pierdut mai mulți bani decât cei care aveau un nivel mai scăzut de autocontrol, care au devenit mai repede anxioși, au răspuns feedbackului și au renunțat înainte să intre în faliment. Deci, în anumite condiții, cei care au un nivel scăzut de autocontrol, o încredere mică în ei înșiși și o anxietate ridicată pot avea de câștigat.

Totuși, beneficiile s-ar putea să nu fie de durată. Cercetătorii au indus participanților cu un nivel scăzut de autocontrol un sentiment ridicat al unui control iluzoriu făcând în așa fel încât să reușească să ghicească pe ce parte va cădea moneda sau punându-i să-și amintească momente în care au luat decizii bune și au reușit să dețină controlul. Simțindu-se mai încrezători în ei înșiși, acești participanți și-au pierdut rapid avantajul: au început să semene cu cei care aveau un nivel ridicat de autocontrol și, în consecință, să facă aceleași alegeri proaste (și să piardă bani).

De la dormitor la sala de consiliu și la picioare arse

Trecând în revistă literatura paradoxală dedicată optimiștilor care gândesc „Cred că pot!“ și își dau peste cap propriile vieți, dar și pe ale celor care depind de ei, Daniel Kahneman, psiholog și laureat al Premiului Nobel pentru economie, subliniază: „Tendința spre optimism joacă un rol — uneori cel mai important rol — în orice moment în care indivizii sau instituțiile își asumă intenționat anumite riscuri. De cele mai multe ori, cei care își asumă riscuri

subestimează situațiile cu care se confruntă și nu investesc suficient efort pentru a afla ce șanse au să reușească.²¹⁴ Apoi, el prezintă dovezi convingătoare care arată că optimismul dă naștere unor inventatori entuziaști și unor antreprenori energici, muncitori și curajoși care sunt nerăbdători să profite de tot ce le oferă momentul prezent, dar a căror încredere le hrănește iluziile și îi determină să minimizeze riscurile și să sufere consecințe foarte costisitoare. Atunci când au fost întrebați care este probabilitatea ca „o afacere ca a lor“ să aibă succes, o treime dintre antreprenorii americani au spus că nu există nicio șansă ca ei să eșueze. În realitate, doar 35% dintre afaceri supraviețuiesc cinci ani în Statele Unite ale Americii. Acest lucru pare a fi valabil atât pentru o mică afacere hotelieră, cât și pentru una din Silicon Valley care promite să aducă pe piață următoarea cea mai grozavă invenție. Măcar ne putem consola cu faptul că antreprenorii optimiști își asumă riscuri excesive și fac pariuri nerealiste în general pe banii lor, și nu pe banii altora.

Thomas Astebro, un cercetător care a studiat soarta a circa 1 100 de invenții²¹⁵ făcute publice de inovatori entuziaști, a descoperit că mai puțin de 10% dintre ele au ajuns pe piață și, dintre acestea, 60% nu au avut deloc succes. Jumătate dintre inventatori renunțau la ideile lor după ce primeau feedback obiectiv referitor la eșecul sigur al creațiilor lor, dar 47% dintre ei perseverau, dublându-și pierderile inițiale înainte să renunțe.

Șase dintre cele 1 100 de invenții au avut totuși un succes răsunător: au înregistrat un profit care a depășit 1 400%. Acestea sunt tipurile de câștiguri mari, dar improbabile și imposibil de anticipat, care îi determină pe optimiștii incurabili să continue să cumpere bilete la loterie. Aceste

șanse de câștig îi determină să tragă de manetele de la jocurile mecanice și să arunce zarurile după ce au pus în practică mici ritualuri menite să le crească norocul cât timp joacă în cazinou. Un program de întăriri care asigură recompense semnificative în momente rare și imprevizibile poate ca, în cadrul experimentelor, să-i determine pe porumbei să lovească încontinuu cu ciocul o manetă, așa cum au demonstrat B.F. Skinner și studenții săi, și îi poate seduce pe pasionații de jocuri de noroc să piardă într-atât încât nu mai pot lua niciun împrumut. Îi determină, de asemenea, pe antreprenorii și pe inventatorii optimiști să continue să lucreze mii de ore în speranța că vor deveni următorii miliardari.

Pericolele și costurile încrederii în sine exagerate nu sunt valabile doar în lumea antreprenoriatului și a investițiilor financiare riscante. Ele sunt la fel de reale și în activitatea oricărui expert din orice domeniu care este suficient de optimist pentru a face predicții despre rezultate care se pot schimba sau sunt, în general, imposibil de cunoscut dinainte. De exemplu, într-un studiu, diagnosticele puse de doctori extrem de competenți pacienților internați la secția de terapie intensivă au fost comparate cu ceea ce s-a descoperit la autopsie. Medicii care au fost „siguri sută la sută” că diagnosticele lor erau corecte²¹⁶ au greșit, de fapt, în 40% dintre cazuri.

La începutul carierei mele²¹⁷, am pierdut mulți prieteni care lucrau în domeniul psihologiei clinice, deoarece am atras atenția asupra faptului că exista o discrepanță între încrederea cu care terapeuții clinicieni preziceau rezultatele, precum probabilitatea ca anumiți pacienți cu tulburări psihice severe să fie din nou internați peste câțiva ani, și lipsa constantă și uimitoare de validitate a predicțiilor lor.

De fapt, predicțiile unor diagnosticieni, experți renumiți, nu erau mai precise decât cele făcute de orice alt om necalificat în domeniu. Greutatea dosarelor pacienților²¹⁸ s-a dovedit a fi, de departe, cel mai bun predictor al frecvenței și al duratei dintre două spitalizări, depășind cu mult orice combinație de teste profesionale, interviuri amănunțite și păreri ale unor experți.

Am aflat că nu putem avea încredere în predicțiile experților doar analizând eșecurile acestora. Am descoperit asta în cadrul cercetărilor mele. Am lucrat la primul proiect al agenției guvernamentale americane Peace Corps, care, la începutul anilor 1960, a trimis tineri voluntari să predea în Nigeria. În timp ce candidații urmau un program de formare la Harvard, am folosit un proces de evaluare costisitor și complex care se baza mai ales pe interviuri realizate de experți, pe evaluările de la facultate și pe o baterie de teste de personalitate de ultimă oră. La final s-a întrunit, pentru mai multe ore, un consiliu de evaluare format din experți din diferite domenii și cu diverse experiențe, pentru a discuta cu fiecare voluntar și pentru a ajunge la un consens în privința trăsăturilor lui de personalitate, dar și a nivelului de competențe care îl vor putea ajuta să aibă succes în postul de pedagog în Nigeria. Membrii acestui consiliu au căzut de acord asupra evaluărilor făcute și erau siguri că ele asigurau acuratețe prezicerilor lor referitoare la cât de bine se vor descurca acei voluntari în posturile care le fuseseră atribuite.

Un an mai târziu, am constatat că evaluările acestui consiliu nu aveau nicio validitate: nu se corelau semnificativ cu nivelul performanțelor raportate de supervizorii voluntarilor din Nigeria. În schimb, autoevaluările simple ale voluntarilor²¹⁹ din clipa în care au candidat pentru posturi,

autoevaluări referitoare la atitudini, calități și convingeri, au avut, cel puțin parțial, valoare predictivă. Deși faptul a fost uimitor în acel moment, privind în retrospectivă, s-a dovedit a fi profetic: o astfel de lipsă de validitate a predicțiilor²²⁰ realizate în această manieră de către diverși experți este, de fapt, o regulă generală, indiferent că este vorba de precizarea pe termen lung a evoluției bursei de valori, de comportamentul pacienților cu tulburări psihice severe, de succesul inițiativelor în afaceri sau de orice posibil rezultat viitor, așa cum a arătat și Kahneman în cartea sa din 2011 — *Thinking, Fast and Slow*.

Pe scurt, sistemul imunitar psihic ne protejează ca să nu ne simțim prea rău când previziunile noastre dau greș, dar, de asemenea, ne determină să ne agățăm de convingerile noastre în fața dovezilor care susțin contrariul și să facem erori care ne costă mult. Iluziile optimiste pot fi greu de contrazis, chiar și atunci când îți ard picioarele. În iulie 2012, în San Jose, statul California, douăzeci și unu de oameni au avut nevoie de îngrijiri medicale pentru arsuri după ce au încercat să meargă pe cărbuni încinși²²¹, încurajați să facă asta de un orator care ridica în slăvi gândirea pozitivă. Deși și-au ars pielea de pe tălpi, pentru a sta mărturie pentru puterea sistemului imunitar psihic și a abilității umane de a reduce disonanța, mulți dintre cei care au făcut asta au declarat, după ce și-au oblojit rănilor, că a fost o experiență transformatoare pozitivă. Chiar dacă cortexul prefrontal nu ne protejează și tiparul de gândire „Cred că pot!” se soldează cu picioare arse, sistemul imunitar psihic continuă să-și facă treaba.

CAPITOLUL 14

Când oamenii deștepți se comportă prosteste

ÎN 1998, CÂND O ANUMITĂ ACUZAȚIE plana asupra liderului de la Casa Albă, un reporter m-a sunat să mă întrebe dacă putem avea încredere în ceea ce a făcut președintele Clinton în timp ce stătea la masa de lucru din Biroul Oval, acum că aflaserăm ce făcuse pe sub ea. Alți reporteri erau mai puțin direcți, dar manifestau aceeași preocupare. Întrebările lor reflectau convingerea comună conform căreia calități precum autocontrolul, conștiinciozitatea și seriozitatea sunt unele esențiale și caracterizează în mod constant comportamentul unei persoane nu doar de-a lungul timpului, ci și în diverse situații de viață: se presupune că o persoană care minte și înșală²²² într-o anumită împrejurare va fi cel mai probabil nesincera în multe alte circumstanțe, așa cum anticipăm, de pildă, că un om care este conștiincios va fi așa în diverse contexte. Aceste așteptări sunt contrazise de fiecare dată când se anunță la știri că o persoană faimoasă, aflată într-o poziție în care i s-a acordat încrederea publică, a călcat strâmb și se află că are o latură secretă a vieții, devenind cunoscută o parte a personalității sale care pare a fi opusă celei știute

de ceilalți. Și, astfel, urmează un torent de speculații care ridică mereu întrebarea: „Cine este *cu adevărat*?”

Comportamentul președintelui Clinton nu a fost deloc unic. Unul dintre cele mai uimitoare exemple de comportament inconsecvent îl constituie cazul lui Sol Wachtler²²³, care și-a pierdut postul de judecător-șef al Statului New York și al Curții de Apel din New York, ajungând să fie încarcerat într-o închisoare federală. Judecătorul Wachtler era celebru pentru susținerea acordată legii care considera violul conjugal o infracțiune care trebuie pedepsită și era foarte respectat pentru deciziile sale privind libertatea de exprimare, drepturile civile și dreptul de a muri. Însă, după ce amanta l-a părăsit, judecătorul a hărțuit-o luni la rând, scriindu-i mesaje obscene, telefonându-i și vorbindu-i vulgar și amenințând-o că-i va răpi fiica. Cum s-a transformat acest model de jurisprudență și de înțelepciune morală într-un infractor încâtușat pentru a fi dus la pușcărie? Judecătorul Wachtler și-a justificat comportamentul prin obsesia sa amoroasă incontrollabilă. Întrebat ce crede despre cazul lui Wachtler, un expert a sugerat că acesta ar putea avea o tumoare cerebrală de mărimea unei mingi de baseball. Nu avea.

Titlurile din mass-media anunță mereu povești similare despre celebrități și despre figuri publice din lumea divertismentului, din instituții religioase și din amvoane, din sfera afacerilor, a sportului sau a lumii academice — niciun domeniu nu face excepție. Tiger Woods²²⁴, celebru jucător de golf, era personificarea și idealul autodiscipliniei riguroase nu doar în privința modului în care își antrena și își folosea abilitățile fizice, ci și în privința capacității sale senzaționale de a-și concentra atenția. Toți credeau că are o căsnicie fericită, dar, în cele din urmă,

a recunoscut că a avut numeroase amante, fapt care i-a năruit imaginea publică pozitivă până în acel moment. Idolul din lumea sportului a suferit una dintre cele mai memorabile căderi în dizgrație, cel puțin în ochii publicului — pentru un timp. După o perioadă, declinul lui a fost urmat de cel al ciclistului Lance Armstrong, câștigător al campionatului mondial de ciclism pe șosea, ale cărui carieră și viață extraordinare au fost date peste cap de un scandal de dopaj.

Autocontrolul contextualizat

„Cum se explică felul în care se comportă acești oameni?“
întreabă mereu reporterii.

Ei vor un răspuns scurt pentru articolul care trebuie predat a doua zi. Le ofer versiunea cea mai prescurtată cu putință: președintele Clinton a avut autocontrolul și abilitatea de a amâna recompensa necesare pentru a câștiga o bursă Rhodes, pentru a obține diploma de drept la Yale și pentru a fi ales președintele Statelor Unite ale Americii, iar acestea erau combinate, se pare, cu o dorință scăzută — și poate nicio abilitate, dar cu siguranță niciun pic de voință — de a-și exercita autocontrolul în cazul unor tentații precum mâncarea nesănătoasă și femeile atractive care lucrau ca interne la Casa Albă. În același mod, judecătorul și celebrul jucător de golf aveau abilitățile de autocontrol pentru a reuși să-și atingă cele mai importante scopuri în carieră, dar nu și în alte contexte. A fi capabil să amâni o recompensă și să-ți exerciți autocontrolul este o *abilitate*, un set de competențe cognitive, care, la fel ca orice altă abilitate, poate fi sau nu folosită în primul rând în funcție de motivația care stă la baza ei. Abilitatea de a

amâna recompensa îi poate ajuta pe preșcolari să reziste tentației unei bezele acum pentru a obține două mai târziu, dar trebuie ca ei să își dorească asta cu adevărat.

Decizia de a ne folosi sau nu abilitățile de autocontrol depinde de o mulțime de factori, dar modul în care percepem o situație și probabilele ei consecințe, motivația și scopurile noastre, inclusiv intensitatea tentației sunt în mod special importante. Probabil pare un fapt evident, dar îl subliniez pentru că poate fi înțeles greșit. Puterea voinței a fost adesea caracterizată în mod eronat ca fiind altceva decât o „abilitate“ deoarece nu este exercitată consecvent de-a lungul timpului. Dar, la fel ca orice altă abilitate, cea de autocontrol este pusă în aplicare numai atunci când suntem motivați s-o folosim. Abilitatea este stabilă, dar motivațiile se schimbă, în consecință și comportamentele sunt altele.

Multe staruri și figuri publice care ajung pe prima pagină probabil nici măcar nu au dorit să reziste ispitelor. Dimpotrivă, rezultă că adesea au consumat mult efort căutându-le și urmărindu-le. Iluziile lor optimiste și supraevaluarea personală, specifice și celorlalți oameni, dar poate mai pronunțate în cazul lor, i-au determinat să se simtă invulnerabili. Nu s-au așteptat să fie descoperiți, chiar dacă asta s-a mai întâmplat în trecut. De asemenea, credeau că dacă vor fi prinși, vor putea totuși să scape basma curată — o așteptare deloc nerezonabilă în cazul unora, din moment ce experiențele anterioare le-au întărit această convingere. Istoria succeselor și a puterii lor îi poate încuraja atât să țină teorii conform cărora ei ar avea drepturi care îi scutesc de la respectarea regulilor obișnuite, cât și să facă lucruri pe care cei cu mai puțină putere nu le pot realiza. Așa cum se zvonește că a zis Leona Helmsley,

o miliardară din New York, o regină a domeniului hotelier, înainte de a fi trimisă la închisoare: „Doar oamenii mărunți își plătesc impozitele.”²²⁵ Dacă nu fac remarci de acest gen, perspectivele lor de salvare sunt, de obicei, excelente, chiar dacă faptele devin publice. Eroii timpurilor moderne își revin rapid, renasc, ca pasărea phoenix, din cenușa ziarelor care le-au anunțat declinul pentru a deveni prezentatorii unor emisiuni de televiziune, coordonatorii unor programe de știri sau ai unor show-uri de interviuri ori consultanți foarte bine plătiți.

Faptul că există abilitatea de autocontrol și de a aștepta bezelele nu înseamnă ca ea va fi aplicată în orice domeniu și în orice context și nici că va fi folosită în scopuri nobile. Oamenii pot avea abilități de autocontrol excelente care sunt utilizate în mod creativ în scopuri bune, valoroase pentru societate. Dar, în același timp, pot folosi aceleași abilități pentru a întemeia familii ascunse, conturi bancare off-shore și pentru a trăi vieți secrete. Ei pot fi responsabili, conștiincioși și demni de încredere în anumite arii ale vieților lor, dar nu și în altele. Dacă observăm cu atenție ceea ce oamenii chiar *fac*, nu ceea ce spun, în diferite contexte în care se manifestă diferite laturi ale comportamentului social, descoperim că, de fapt, ei *nu* sunt foarte consecvenți.

Paradoxul consecvenței

Dacă ne gândim la oamenii pe care îi cunoaștem, conștientizăm faptul că ei diferă mult în privința comportamentului social și a trăsăturilor de personalitate, indiferent de aspectele pe care le luăm în considerare. În general, unii sunt mai conștiincioși, mai sociabili, mai

prietenoși, mai agresivi, mai certăreți, mai extravertiți sau mai nervoși decât alții. Facem ușor aceste aprecieri²²⁶ și suntem de acord, de obicei, nu doar unul cu celălalt, ci, de asemenea, cu autopercepțiile oamenilor pe care îi observăm. Aceste impresii împărtășite în privința identității noastre sunt utile, într-adevăr vitale, pentru a naviga în lumea socială și ne permit să facem predicții rezonabile despre modul în care vor acționa alți oameni.

Situațiile influențează, de asemenea, comportamentul social într-un mod important, în funcție de maniera în care sunt percepute. Indiferent de cât de conștiincioasă tinde să fie sau să nu fie o persoană, majoritatea oamenilor vor fi mai conștiincioși când va fi vorba de luarea copiilor de la grădiniță decât de respectarea orei la care se întâlnesc cu un prieten la o cafea și vor fi mai sociabili și mai extravertiți la petreceri mari decât la înmormântări. Acest tip de variabilitate este evident.

Atunci când ne referim însă la trăsăturile psihice ale oamenilor trebuie să ținem cont de încă un lucru — mai exact, de faptul că un individ va exprima consecvent o trăsătură în multe situații diferite în cadrul cărora aceasta este dezirabilă. Se presupune că o persoană foarte conștiincioasă va fi mai conștiincioasă în mod consecvent decât o persoană mai puțin conștiincioasă în diferite împrejurări. Dacă Johnny este considerat mai conștiincios decât Danny „în general“, atunci el ar trebui să obțină scoruri mai mari decât Danny când vorbim de activități precum realizarea temelor pentru acasă, participarea la orele de la școală, ordinea din cameră și îngrijirea surorii lui mai mici. Este justificată această presupunere? O persoană care are o trăsătură psihică mai dezvoltată se descurcă mai bine decât

o persoană care are acea trăsătură mai puțin dezvoltată în multe contexte diferite?

Presupunerea că oamenii sunt consecvenți²²⁷ în ceea ce fac, gândesc și simt în situații diferite este o credință intuitivă puternică. Este hrănită de sistemul fierbinte, care trage repede concluzii ținând cont doar de mici elemente ale comportamentului și le generalizează într-o opinie care este mai mult sau mai puțin reală. Rezistă ea atunci când ne folosim de cortexul prefrontal pentru a analiza ce fac oamenii cu adevărat în diferite circumstanțe — fie că e vorba de președintele Clinton, de familia și de prietenii noștri sau chiar de noi înșine?

Când mă pregăteam să predau primul meu curs despre evaluare, ca lector la Harvard, am început prin a pune următoarele întrebări: poți ține cont de conștiinciozitatea partenerului tău la serviciu pentru a prezice cât de conștiincios va fi acasă? Pot prezice cum se va comporta colegul — cel care „calcă tot timpul în străchini“ în cadrul întâlnirilor departamentului — acasă cu copiii lui? Spre surpriza mea, studii după studii au eșuat în a evidenția presupunerea manifestării consecvente a unei trăsături²²⁸: oameni care aveau o anumită însușire bine dezvoltată și o manifestau într-un tip de situație adesea nu o foloseau în alt gen de împrejurare. Un copil agresiv acasă poate fi mai puțin violent decât ceilalți la școală; o femeie extrem de ostilă când este respinsă într-o relație de dragoste poate fi surprinzător de tolerantă cu criticile primite la serviciu; pacientul care transpiră din cauza anxietății în cabinetul stomatologului poate fi dur și curajos când escaladează versantul unui munte, iar un om de afaceri de succes poate evita constant să-și asume riscuri sociale.

În 1968, am făcut o analiză cuprinzătoare²²⁹ în privința corelațiilor obținute în peste 12 cercetări care au încercat să lege comportamentul oamenilor într-o situație (precum conștiinciozitatea manifestată în cazul întâlnirilor și atribuțiilor de serviciu) cu cel dintr-o altă împrejurare (cum ar fi conștiinciozitatea manifestată acasă). Descoperirile i-au șocat pe mulți psihologi. Ele au dezvăluit că, deși, în general, corelațiile nu lipseau cu desăvârșire, ele erau mult mai scăzute decât se presupunea. Cercetătorii care nu au reușit să demonstreze consecvența comportamentului în diferite situații²³⁰ au dat vina pe faptul că nu au folosit metode valide și suficient de bune. Am început să mă întreb dacă nu cumva problema ar putea fi faptul că presupunerile lor despre natura și consecvența trăsăturilor psihice erau eronate.

Dezbaterea a continuat²³¹, dar nu a schimbat cu nimic faptul că predicțiile referitoare la modul în care se manifestă comportamentul cuiva de la o situație la alta au, în general, o valoare prea scăzută pentru a fi utile dacă scopul este precizarea cu acuratețe a acțiunilor cuiva într-o anumită împrejurare ținând cont de comportamentul său dintr-o altă situație. Comportamentul depinde de context. Abilitățile bine dezvoltate de autocontrol pot fi folosite în unele circumstanțe și în funcție de anumite tentații, dar nu și în alte situații, așa cum demonstrează, în mod constant, poveștile despre declinul figurilor publice.

Acest fapt creează probleme în viața cotidiană, iar aceste probleme au devenit reale pentru mine când am avut nevoie să angajez pe cineva care să aibă grijă de copiii mei mici pentru două săptămâni, cât eram plecat în străinătate. M-am gândit să apelez la bona vecinilor mei, „Cindy“. Mi-a spus că a avut note bune în perioada liceului, că a

lucrat în vara anterioară ca salvamar și că nu fuma. Părea să fie o fată simpatică, iar vecinii au recomandat-o. Dar eu știam, așa cum am scris mai înainte, că nu putem prezice cu precizie ce se va întâmpla într-o situație bazându-ne pe ceea ce s-a petrecut în alta, în contexte cu totul diferite. De exemplu, cum s-ar fi comportat Cindy la o petrecere cu cei de vârsta ei când toți ar fi băut alcool? Așadar, nu putem prezice, pe baza modului în care s-a descurcat să aibă grijă de copii într-o seară, cum se va purta când va îngriji două săptămâni la rând alți copii. Totuși, așa se formează impresiile automate. Comprimăm părți de informații și ne alegem cu o opinie simplificată, un stereotip care ne face să simțim că ceea ce este adevărat într-o situație este la fel și în alta. Chiar și experți bine pregătiți și încrezători în competențele lor care adesea anticipează corect pot greși, mai ales când încearcă să prezică comportamente specifice²³² în diferite situații noi.

Nu am angajat-o pe Cindy — părea prea tânără, în schimb, am angajat un cuplu care părea matur și responsabil. Cei doi mi-au făcut o impresie foarte bună în timpul unui lung interviu, când au venit la noi în vizită pentru a-i cunoaște pe copii, care i-au plăcut. Totuși, când m-am întors din călătorie, am găsit un dezastru în casă, cu lucruri nespălate de zece zile. Copiii au supraviețuit, dar erau foarte nefericiți și nu-i mai simpatizau pe cei doi — care, la rândul lor, aveau același sentimente față de copii. Interesul meu pentru cercetarea consecvenței sau a inconsecvenței comportamentului, mai ales a autocontrolului și a conștiințiozității, s-a intensificat.

În timp, eu și echipa mea am găsit consecvența²³³, dar nu acolo unde ne așteptam. Am descoperit-o analizând cu atenție ce făceau diverși oameni când îi observam discret,

oră de oră, zi după zi, cam o lună și jumătate de vară, într-o tabără de tratament pentru copii. A fost un laborator natural care ne-a oferit ocazia să examinăm în cele mai mici detalii cum se manifestă comportamentul unei persoane de-a lungul timpului și în diverse situații din viața cotidiană. Multe descoperiri au fost adevărate surprize care au schimbat modul în care înțelegem personalitatea. Această poveste începe la Wediko.

CAPITOLUL 15

Semnăturile *dacă... atunci* ale personalității

WEDIKO ESTE O ORGANIZAȚIE NONPROFIT care organizează tabere de tratament în timpul verii, într-un cadru bucolic din New England. Când am realizat cercetarea noastră, niște copii cu vârste cuprinse între 7 și 17 ani locuiau pentru șase săptămâni în niște căsuțe rustice, împărțiți pe grupe de vârstă și sex, și existând cam cinci adulți consilieri pentru fiecare căsuță. Cei mici participau la acest program din cauza unor probleme grave de adaptare socială acasă sau la școală, cum ar fi violența, izolarea și depresia, și făceau parte din familii mai ales din zona Bostonului. Scopul mediului terapeutic asigurat de tabără era să-i ajute pe copii să dezvolte un comportament social mai adaptativ și mai constructiv.

Eu și colegul meu, Yuichi Shoda, cu care am colaborat timp îndelungat în cadrul multor cercetări, am coordonat un studiu de mare amploare în tabără la mijlocul anilor 1980, acest fapt fiind posibil datorită angajaților de la Wediko și lui Jack Wright, care era director de cercetări la Serviciile pentru Copii Wediko. Jack, Yuichi și ceilalți membri ai echipei au observat timp de șase săptămâni,

în mod sistematic, comportamentul copiilor. Oamenii de știință au înregistrat în detaliu, dar discret, interacțiunile sociale zilnice ale fiecărui copil în timpul activităților desfășurate în diverse contexte în tabără, de la timpul petrecut în căsuțe la plimbările pe plajă și la sala de mese, pe parcursul orelor de arte și de meșteșuguri etc. Toți au depus un efort semnificativ pentru a aduna date, iar eu, Yuichi și Jack am colaborat pentru a planifica proiectul și pentru a analiza rezultatele.

Găsirea punctelor sensibile

Cercetătorii au înregistrat conduita fiecărui copil în timpul interacțiunilor cu ceilalți în același tip de situații, zi după zi, pe parcursul verii. Eu, Jack și Yuichi ne-am concentrat pe examinarea comportamentelor negative provocate de sistemul fierbinte — în special violența verbală și fizică — din cauza cărora copiii se și aflau în programul organizat de Wediko.

De obicei, emoțiile negative ale copiilor nu erau declanșate atunci când aceștia înșirau mărgelile colorate sau înotau, atât timp cât totul decurgea bine. Ei se aprindeau dacă vreunul dintre ei dădăra intenționat un turn la care un alt copil muncise din greu pentru a-l construi sau dacă un copil răspundea la invitația prietenească a altuia de a-l ajuta la clădirea unui turn insultându-l sau bătându-și joc de el. Pentru a identifica aceste situații psihologice, cu rol de „puncte sensibile“, care declanșau agresiunea în rândul celor mici, cercetătorii au înregistrat mai întâi modul în care copiii și angajații taberei comunicau spontan despre copii atunci când erau rugați să îi descrie. Cei mai mici dintre copii făceau niște caracterizări cantitative: Joe bate,

lovește și țipă — uneori; Pete se bate cu toată lumea — tot timpul. Totuși, descrierile consilierilor²³⁴ și ale copiilor mai mari țineau cont de anumite condiții când li se cerea să fie mai preciși, fiind contextualizate în funcție de anumite tipuri de situații interpersonale în care emoțiile ieșeau la suprafață — mai exact, „punctele sensibile“ care declanșau supărarea. „Joe se enervează mereu“ suna prima declarație, dar, după câteva generalizări de acest fel, ei începeau să menționeze situațiile specifice care declanșau reacțiile fierbinți: „*Dacă* copiii îl tachinează în privința ochelarilor“ sau „*Dacă* este pedepsit prin îndepărtarea din activitate“.

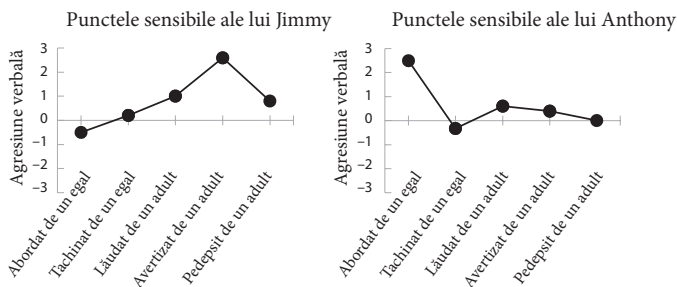
Ghidată de aceste descrieri de tip *dacă... atunci*, echipa a observat ce făcea fiecare copil, iar și iar, în timpul interacțiunilor sociale obișnuite din tabăra Wediko. Au fost identificate cinci tipuri de situații: trei negative („egalii provocau, tachinau sau amenințau“, „adultul avertiza“ și „adultul pedepsea prin îndepărtarea copilului din activitate“) și două pozitive („adultul laudă“ și „alt copil de aceeași vârstă îl aborda într-o manieră pozitivă“). Comportamentul social al fiecărui copil (de exemplu, agresiunea verbală sau fizică ori izolarea) era înregistrat în momentul când se petrecea în cursul celor cinci situații. Acest fapt ne-a furnizat informații fără precedent despre interacțiuni sociale observate direct, interacțiuni repetate adesea în cursul acelorași tipuri de situații. Fiecare copil a fost observat aproximativ 167 de ore pe parcursul a șase săptămâni. Aceste observații au făcut posibilă testarea a două ipoteze diferite, care reflectau două presupuneri distincte despre natura umană și despre modul în care dispozițiile afective și tendințele comportamentale sunt

manifestate: consecvența personalității în situații variate și semnăturile comportamentale ale personalității.

1. Concepția clasică, intuitivă și dominantă²³⁵ despre trăsăturile de personalitate prezice faptul că, într-un anumit aspect al comportamentului social, precum violența sau conștiinciozitatea, oamenii își vor manifesta constant trăsăturile predominante în diferite tipuri de situații. Conform acesteia, având suficiente informații, am putea fi capabili să prezicem cum se vor comporta într-o situație știind cum s-au purtat în alta. Revenind la exemplele cu figuri publice care ajung pe prima pagină a ziarelor, ne-am putea aștepta ca președintele, care este conștiincios în viața publică, să fie la fel de conștiincios în viața sa privată. În același fel, ne-am putea aștepta ca un copil extrem de agresiv din tabăra Wediko să fie așa în cadrul multor altor situații, în mod constant față de unii oameni mai agresiv, iar față de alții mai puțin agresiv. Aceasta este consecvența intersituațională a personalității.
2. Dar comportamentul nostru social ar putea fi generat nu de o serie de trăsături stabile manifestate consecvent în diferite situații, ci de abilitatea noastră de a face discriminări subtile bazate pe modul în care interpretăm și percepem diverse împrejurări; pe așteptările și pe scopurile pe care le avem în acele momente; pe experiențele trecute în raport cu acestea; pe emoțiile care le stârnesc în noi; pe competențele, planurile și abilitățile pe care le avem pentru a le face față; pe importanța și pe valoarea lor pentru noi etc. În acest caz, până și cel mai violent copil va fi agresiv în mod discriminativ în anumite situații, și nu în altele, în funcție de ce semnificații are contextul pentru el. Sistemul său fierbinte îl va determina să

devină, în mod previzibil, mândios, iar comportamentul său va fi exploziv în anumite tipuri specifice de situații care îi declanșează agresivitatea — punctele sale sensibile distinctive. Numim acest tipar de comportament dintr-o situație specifică semnătura comportamentală a personalității.

„Jimmy“ și „Anthony“ sunt două nume fictive pe care le voi folosi pentru doi copii care au participat la studiul de la Wediko, iar comportamentul lor ne va servi drept exemplu pentru a prezenta ce am descoperit. În graficele care urmează, se pot vedea semnăturile situație-comportament ale lui Jimmy și ale lui Anthony pentru toate cele cinci tipuri de situații psihologice identificare de noi.



Graficele arată nivelul de „agresiune verbală“ al fiecărui copil în cele cinci situații întâlnite în timpul celor șase săptămâni de tabără. Linia orizontală din fiecare figură indică în dreptul cifrei zero nivelul mediu de agresiune în fiecare situație descrisă de colegii lor de la Wediko în acea vară. Liniile în zigzag arată tiparul distinctiv de deviație de la medie în cazul lui Jimmy (la stânga) și al lui Anthony (la dreapta). Ele dezvăluie punctele sensibile ale fiecărui copil: situațiile specifice în care agresivitatea lor era

semnificativ mai mare decât a celorlalți copii care se confruntau cu aceleași situații. Agresiunea verbală, comportamentul observat aici, este un eufemism pentru enunțuri de tipul „Ești nașpa“, „Ochelarii tăi sunt caraghioși“, „Ești homo“, plus înjurături diverse și gesturile asociate.

Se poate observa că Jimmy, în comparație cu alții, era extrem de agresiv *dacă* era avertizat sau pedepsit de adulți. De fapt, Jimmy era mult mai agresiv cu adulții decât colegii săi, indiferent de ceea ce ar fi făcut aceștia, chiar și atunci când erau amabili cu el și îl laudau. Când adulții îl amenințau cu o pedeapsă, devenea de nestăpânit. În relația cu cei de-o vârstă cu el, Jimmy nu era de obicei violent, chiar dacă îl tachinau sau îl provocau.

În schimb, Anthony era în mod evident mult mai agresiv decât ceilalți copii din tabără *dacă* era abordat într-o manieră pozitivă de un egal. Pentru el, acest tip de propunere prietenoasă era punctul *cel* mai sensibil care-i declanșa agresiunea, în timp ce tachinarea colegilor sau avertismentul că va fi pedepsit de adulți nu-l afectau mai mult decât îi afectau pe cei de-o vârstă cu el de la Wediko. Majoritatea oamenilor, chiar dacă au dificultăți în a-și controla agresiunea, nu sunt de obicei violenți atunci când egalii lor sunt prietenoși cu ei; comportamentul agresiv al lui Anthony, manifestat atunci când ceilalți încercau să fie amabili cu el, era neobișnuit, fapt care-i asigura crearea unei lumi pline de nefericire pentru el însuși. Era foarte diferit de Jimmy, care se înțelegea bine cu colegii lui, dar avea un punct sensibil care se declanșa atunci când adulții fie îl laudau, fie îl pedepseau.

Deși amândoi băieții au un nivel de agresivitate, în general, similar, tiparele lor de comportament *dacă... atunci* relevă

puncte sensibile distincte. Odată ce le cunoaștem, putem să începem să ne gândim ce înseamnă și ce ne spun despre fiecare persoană. Deoarece tiparele de comportament *dacă... atunci* tind să fie stabile²³⁶ în diverse situații în care apar aceiași stimuli fierbinți sau stimuli similari, descoperirea lor ne ajută să prezicem comportamentul viitor în situații asemănătoare, să identificăm vulnerabilitățile unei persoane și să elaborăm niște planuri de terapie și de educație²³⁷ pentru a o ajuta să facă față mai bine dificultăților.

Semnăturile comportamentale stabile *dacă... atunci*

După cercetarea de la Wediko²³⁸, multe alte studii cu alte populații și alte tipuri de comportament au arătat că tiparele stabile de comportament *dacă... atunci* caracterizează comportamentul majorității oamenilor atunci când conduita lor este observată îndeaproape. Semnătura comportamentală a personalității²³⁹ indică modul în care un om va acționa cel mai probabil dacă se confruntă cu un anumit tip de situație. Aceste semnături comportamentale au fost descoperite atât la adulți, cât și la copii pentru oricare trăsătură psihică, de la conștiințiozitate și sociabilitate până la anxietate și stres. Toate aceste descoperiri contrazic presupunerea, clasică și acceptată în mod intuitiv de mulți, privind trăsăturile de personalitate, care susține că oamenii vor fi consecvenți în conduita lor în diferite tipuri de situații. În schimb, ceea ce este stabil și consistent este tiparul *dacă... atunci* al fiecărui individ. Tiparele nu ne ajută să prezicem doar cât de mult se va manifesta o trăsătură particulară în comportamentul cuiva, ci când și unde o persoană se va comporta într-un anumit fel. Această informație deschide o nouă cale de

înțelegere a motivațiilor care stau la baza comportamentului și a modului în care l-am putea schimba.

Ceea ce am aflat despre agresiune la Wediko s-a dovedit a fi adevărat și pentru conștiinciozitate în cazul studenților de la Colegiul Carleton din Minnesota.²⁴⁰ Această poveste a avut loc cu cinci ani înainte de realizarea studiilor de la Wediko, când Philip K. Peake, prietenos și zâmbitor, a intrat în biroul meu de la Stanford în toamna anului 1978. Tocmai absolvise Colegiul Carleton, dorea să lucreze cu mine în cadrul programului de doctorat în domeniul psihologiei și, în plus, avea nevoie de un loc unde să depoziteze în siguranță multele cutii, pline de date noi, pe care le adusese cu el. A fost, și încă a rămas, singura dată în cariera mea când un student a venit nu doar cu o idee bună, ci și cu o cantitate imensă de informații necesare pentru a o testa. În timp ce era încă student, Phil a colaborat cu Neil Lutsky, mentorul său de la Carleton, și a observat în mod sistematic, de-a lungul a multe luni, comportamentul colegilor săi în diferite situații. El a evaluat studenții în funcție de anumite criterii privind „conștiinciozitatea la facultate” selectate chiar de ei. Acestea au fost, de pildă, prezența la ore, participarea la întâlnirile cu profesorii, returnarea la timp a cărților la bibliotecă, curățenia în camere, luarea de notițe la seminare etc.

Așa cum am aflat la Wediko în privința agresiunii, studenții de la Carleton nu manifestau conștiinciozitatea în mod consecvent în diferite situații. Iar convingerile lor, mai exact credințele lor intuitive, că erau consecvenți în comportament nu se bazau, de fapt, pe consecvența lor reală din diversele împrejurări de viață. Același student care întârzia tot timpul la întâlnirile cu profesorii putea să fie foarte conștiincios în pregătirea minuțioasă a examenelor

cu multe săptămâni înainte de a le susține. Pe ce se bazau aceste convingeri personale? Erau doar niște iluzii ale consecvenței²⁴¹? Ele s-au dovedit a fi legate — în mod semnificativ — de tiparele lor *dacă... atunci* în privința conștiinciozității: cu cât erau mai stabile și cu cât se repetau în multe contexte, cu atât studenții aveau impresia că erau conștiincioși în mod consecvent în diferite situații. Ei credeau că erau consecvenți deoarece își cunoșteau semnăturile de comportament predictibile *dacă... atunci* pe termen lung. Un student de la Carleton credea că este consecvent în a fi conștiincios la școală, deoarece știa, de exemplu, că era mereu punctual la ore și la întâlnirile cu profesorii, dar știa, de asemenea, că încăperea unde locuia era mereu un dezastru, că notițele lui erau indescifrabile și că întârzia mereu să predea temele pentru acasă. Stabilitatea tiparelor *dacă... atunci*²⁴² de-a lungul timpului ne determină să credem că manifestăm în mod consecvent o anumită trăsătură. Intuiția noastră în privința consecvenței nu este nici paradoxală, nici iluzorie. Nu este pur și simplu același tip de consecvență pe care l-au studiat cercetătorii în ultimul secol. Este un lucru util de știut, pentru că ne indică unde să căutăm informații dacă dorim să prezicem ce vor face alte persoane, inclusiv ceea ce este posibil să facem noi înșine.

Aceste descoperiri m-au ajutat să le răspund reporterilor la întrebarea referitoare la președintele Clinton — era sau nu acesta demn de încredere? Comportamentul nocturn din Biroul Oval cu internele de la Casa Albă nu va prezice cât de conștiincios și de responsabil va fi președintele atunci când va negocia, a doua zi de dimineață, cu alți șefi de state un acord în Grădina de Trandafiri. Când am fost întrebat: „Cine este *adevăratul* Bill Clinton?“, răspunsul meu lung a

fost că el este foarte conștiincios și are un foarte bun auto-control în anumite contexte, dar în altele nu; ambele părți ale lui sunt reale. Dacă ar fi să evaluăm comportamentul său conștiincios indiferent de context, el va fi, în ansamblu, foarte conștiincios, deși nivelul de conștiinciozitate depinde de reperul folosit pentru comparație. Iar modul în care tu decizi să-i evaluezi comportamentul general²⁴³, precum și dacă îți plac sau respecti tiparele sale *dacă... atunci*, depinde doar de tine.

Harta punctelor sensibile: semnăturile *dacă... atunci* în cazul stresului

Dacă ai desena o hartă a stimulilor care îți declanșează sistemul fierbinte, s-ar putea să fii surprins. O hartă a semnăturilor *dacă... atunci* ale comportamentelor tale din anumite situații îți poate scoate în evidență punctele sensibile și îți poate indica momentele și locurile în care este probabil să reacționezi în moduri pe care ulterior o să le regreți. Autoobservarea cu scopul de a descoperi aceste puncte sensibile poate fi un pas înainte către reevaluarea situațiilor și către diminuarea influenței lor, oferindu-ți mai mult control asupra propriului comportament pentru a-ți atinge țelurile și pentru a respecta valorile în care crezi. Chiar dacă nu dorești să reduci acele reacții automate, tot vei avea numai de câștigat dacă le identifici și le observi consecințele.

Într-un studiu, adulții care sufereau din cauza unui nivel ridicat de stres au fost instruiți să folosească abordarea *dacă... atunci* pentru a se evalua și pentru a-și afla punctele sensibile care le declanșau stresul. În jurnale foarte bine structurate²⁴⁴, ei au ținut evidența unor situații psihologice

specifice care le activau un nivel ridicat de stres și își descriau zilnic reacțiile la fiecare dintre stimulii fierbinți. De exemplu, „Jenny“ avea, în medie, un nivel normal de stres în diverse împrejurări — în general, chiar ar fi putut fi considerat un nivel de stres sub medie. Semnătura comportamentului ei problematic, marcat de un nivel ridicat de stres, se manifesta doar atunci când se simțea exclusă din punct de vedere social; în acele situații, nivelul ei de stres atingea cote maxime. Când se simțea respinsă, era extrem de mâhnită, se învinovăța pe sine, și mai mult pe ceilalți, și avea o conduită ezitantă. A o ajuta pe Jenny să descopere situațiile psihologice în care se simțea sau nu stresată și a o ajuta să conștientizeze reacțiile ei din acele situații au constituit primii pași pentru a alcătui o intervenție specifică având scopul de a o sprijini să se descurce mai bine când se confrunta cu ele. Deși acest studiu s-a concentrat pe semnăturile *dacă... atunci* în cazul stresului, același tip de automonitorizare cu ajutorul unui jurnal sau al unui aparat de înregistrare poate fi folosită pentru a trasa harta stimulilor declanșatori ai reacțiilor exagerate provocate de diverse emoții sau comportamente. Odată ce știi care sunt stimulii și situațiile *dacă... atunci* care îți declanșează comportamentele pe care vrei să le modifice, ești pregătit să schimbi modul în care te raportezi și reacționezi la ele.

Autocontrolul temperează tendințele agresive

Tiparele de comportament extrem de agresiv care i-au adus pe copii în tabăra Wediko pentru terapie nu constituie doar o formulă sigură pentru vieți pline de probleme, ci reprezintă și un risc pentru ceilalți, care pot deveni potențiale victime ale reacțiilor violente. Am discutat în capitolele anterioare despre modul în care abilitatea de

autocontrol poate avea un rol de protecție, de exemplu față de efectele distructive ale anxietății intense cauzate de respingere. Poate fi de folos cuiva abilitatea de autocontrol pentru a-și stăpâni tendințele puternice de agresiune?

Cercetarea de la Wediko ne-a oferit ocazia să testăm această posibilitate. Într-un studiu coordonat de Monica Rodriguez (acum profesor la Universitatea de Stat din New York, Albany), copiii din programul de la Wediko au participat la o versiune a testului bezelei în cadrul căruia recompensele au fost bomboane M&M — câteva imediat, mai multe mai târziu. Unii dintre copii au folosit în mod spontan o strategie de reducere a frustrării; ei au evitat să se uite la bomboane și la clopoțel și, intenționat, și-au distras atenția de la tentație. La fel ca alți copii de la Wediko, aceștia aveau probleme cu agresiunea necontrolată. Dar ei au fost mult mai puțin agresivi verbal și fizic în timpul acelei veri în comparație cu cei care nu au folosit o strategie de temperare a frustrării²⁴⁵ în timp ce încercau să aștepte pentru a obține mai multe bomboane. Aceleași abilități cognitive și aceeași funcție executivă care le-au permis să-și distragă atenția în timpul testului îi ajutau „să răcească“ și să-și controleze reacțiile violente când se activau punctele lor sensibile în conflictele interpersonale din tabără. În cele câteva secunde dintre momentul în care deveneau furioși și cel în care puteau izbucni violent, ei reușeau să se tempereze suficient de mult, încât să nu-și piardă de tot controlul asupra lor înșiși.

Indiferent de cât de bune sunt abilitățile cuiva de autocontrol, există situații care pot scădea puterea voinței și îi pot traumatiza pe oamenii bine adaptați în moduri care pot părea iraționale, chiar înnebunitoare.

CAPITOLUL 16

Voința paralizată

POVESTIREA LUI JOHN CHEEVER²⁴⁶ intitulată „Îngerul podului“* ne arată cât de ușor poate fi scos din funcțiune sistemul rece, chiar dacă abilitățile de autocontrol sunt excelente, sistemul imunitar psihic își face treaba foarte bine, iar motivația de exercitare a autocontrolului și a voinței este cât se poate de puternică. Personajul lui Cheever este un om de afaceri de succes care trăiește în Manhattan. Într-o seară, în timp ce se apropie, cu mașina, de podul George Washington în drumul lui spre casă, izbucnește o furtună violentă. Vântul bate cu putere, podul uriaș pare că se clatină, iar personajul fără nume (o să-i spun Bridgeman) intră în panică la gândul că podul o să se prăbușească. Reușește să ajungă acasă, dar descoperă că s-a ales cu o fobie nu doar față de acel pod, ci și față de orice pod. Munca lui Bridgeman implică, printre altele, și traversarea unor poduri pentru a ajunge la anumite destinații, iar el încearcă disperat să-și folosească voința pentru a-și depăși teama — însă toate eforturile lui

* Vezi *Povestiri. Integrala prozei scurte*, trad. Ciprian Șiulea, Polirom, Iași, 2011, pp. 533–541. (N. trad.)

eșuează și devine extrem de depresiv, gândindu-se în sinea lui că își pierde controlul.

Conexiuni fierbinți

Când Bridgeman conducea mașina pe podul George Washington, iar furtuna a izbucnit, structura pe care o traversa calm atât de des în trecut a căpătat un alt impact emoțional asupra lui; copleșit de stres, sistemul lui fierbinte a asociat automat podul, anterior neutru, cu experiența emoțională terifiantă avută când i s-a părut că acesta se dezintegrează. A intrat în panică, gândindu-se că podul se va prăbuși și imaginându-se aruncat în apele învolburate de dedesubt. Când un stimul neutru, precum un pod solid și frumos, este asociat de sistemul fierbinte cu o experiență intensă de frică, sentimentul se extinde și în raport cu mulți alți stimuli anterior neutri — în acest caz, în raport cu alte poduri mari construite deasupra unor ape. Printre amintirile fierbinți ale amigdalei sale²⁴⁷, chiar și gândul de a traversa un pod uriaș reactiva implicit panica sa din timpul furtunii. Indiferent de cât de mult încerca Bridgeman să-și folosească sistemul rece pentru a-și înțelege experiența, să-și exercite voința, să acorde o nouă semnificație experienței trăite, să se distanțeze de ea și să o abordeze din altă perspectivă, îi era imposibil să facă asta doar prin puterea voinței.

Când asemenea conexiuni fierbinți se formează între un răspuns firesc de teamă și un stimul, anterior neutru, putem deveni la fel de neajutorați precum câinii din studiile de laborator referitoare la „condiționarea clasică a fricii“ care au fost realizate la începutul secolului trecut. Nefericiților câini²⁴⁸ li se administra un șoc electric de fiecare dată când

suna o sonerie și, foarte repede, ei au devenit victimele emoționale ale soneriei: chiar și atunci când nu li se mai administra un șoc electric, câinii erau terifițați. Puterea voinței și abilitățile de reducere a intensității emoțiilor nedorite nu-i ajută pe oameni să depășească acest tip de traumă colaterală. Comportamentul de traversare a podului al lui Bridgeman nu se mai afla sub controlul său; era sub controlul stimulului, iar reacțiile sale erau coordonate, automat și pe baza unor reflexe înnăscute, de către sistemul său fierbinte. În consecință, toate eforturile sale de a-și exercita voința și de a fi puternic au dat greș, determinându-l să se simtă disperat și să se teamă că își pierde mințile.

Din fericire, în povestea lui Cheever, un „înger“ îl salvează pe Bridgeman. Se întâmplă într-o zi însorită când nu putea găsi un drum fără niciun pod spre destinația sa și, cuprins de teroare, se află lângă unul pe care trebuia să-l străbată. Incapabil să înainteze, trebuie să tragă pe dreapta. În acel moment, o tânără drăguță, cu chip de înger, care ducea o mică harpă, se urcă în mașină și îl roagă să o ia cu el, ca să traverseze podul. El conduce mașina până la capătul podului în timp ce fata îi cântă o melodie frumoasă, iar frica lui dispare. Bridgeman evită în continuare să meargă pe podul George Washington, dar, în curând, traversarea altor poduri redevine o rutină.

Povestirea lui Cheever a anticipat cu mulți ani înainte terapia cognitiv-comportamentală și propunea o metodă complet diferită de modelul medical dominant pe atunci, aplicat și problemelor psihologice. Conform acestuia, este esențial ca medicul să separe simptomele prezente de cauzele lor posibile și apoi să scoată în evidență cauza reală. De exemplu, în cazul unui pacient cu dureri de spate provocate de o tumoare canceroasă, prescrierea de

medicamente pentru durere, în loc de îndepărtarea tumorii, se va dovedi în curând a fi o alegere dezastruoasă. Dar în privința condițiilor psihologice care traumatizează un om, simptomul prezent — precum teroarea de a merge pe poduri — *este* adesea problema care trebuie abordată și înlăturată.

Mult timp a persistat convingerea că modelul medical al bolii se aplică și fobiilor. Îngrijorarea des întâlnită referitoare la simpla tratare a comportamentului-problemă, „simptomul“, era că acest fapt se va solda cu substituirea cu un alt simptom și va conduce la alte probleme mai grave. Cauzele care declanșau simptomele erau atribuite unor traume din copilăria timpurie de care individul nu era conștient și se credea că aceste cauze trebuie scoase la lumină de-a lungul unei îndelungate terapii.

Redirecționarea conexiunilor

În 1958, Joseph Wolpe, un psihiatru care era sceptic în privința valabilității teoriei psihanalitice, și-a asumat riscul de a pune în aplicare o metodă de schimbare directă a comportamentului pacienților care sufereau de anxietate și de atacuri de panică precum personajul din povestirea lui Cheever. Iată ce propunea Wolpe: „Dacă un răspuns opus anxietății poate fi determinat să se producă în prezența stimulilor care declanșează anxietatea, în așa fel încât el să fie acompaniat de o dispariție totală sau parțială a reacțiilor anxioase, legătura dintre acești stimuli și reacțiile anxioase poate fi slăbită.“²⁴⁹

Wolpe credea că exercițiile de relaxare musculară profundă și de respirație adâncă i-ar putea ajuta pe pacienți să găsească răspunsurile opuse anxietății și apoi, treptat,

starea de relaxare va fi conectată cu stimulii temuți până când teama se va risipi de tot. În cadrul acestui tip de terapie, starea de relaxare este, la început, conectată cu stimuli care sunt doar parțial legați de stimulul traumatic (de exemplu, fotografii cu poduri mici, ridicate deasupra unor ape liniștite și puțin adânci, scăldate de razele soarelui). Apoi, pas cu pas, pe măsură ce anxietatea față de aceste versiuni de dimensiune redusă ale amenințării este depășită, pacientul trece la următoarea reprezentare a stimulului care-i provoacă frică — până când, spre final, starea de relaxare este corelată cu gânduri referitoare la stimulul temut și, în cele din urmă, cu abordarea lui directă. Și, în acel moment, dacă e vorba de podul George Washington, pacientul îl poate traversa fiind relaxat. Așa cum sugerează și povestirea lui Cheever, acest proces lent poate fi scurtat în mod semnificativ dacă un eveniment liniștitor, opus anxietății, se produce brusc sub forma apariției unui înger frumos care îți cântă în timp ce traversezi podul, fapt care se poate întâmpla, evident, mai des în cărți decât în viața reală.

Povestirea lui Cheever a fost doar un fel de avanpremieră²⁵⁰ care, în curând, a devenit abordarea standard pentru depășirea mai multor tipuri de fobii, fără să trebuiască să-și facă apariția un înger. În diferite studii, persoana care intra în panică, dacă se confrunta cu anumiți stimuli, a fost plasată într-un context în care se simțea în siguranță și de unde putea observa cum oameni îndrăzneți înfruntau treptat, dar cu mult curaj, stimulii temuți și demonstrau că puteau rămâne calmi și nevătămați. Cam în aceeași perioadă în care erau organizate testele bezelei la Stanford, Albert Bandura, colegul meu de la universitate, unde am lucrat mai mult de douăzeci de ani, studia

comportamentul preșcolarilor cărora le era teamă de câini. De la o distanță sigură, copiii puteau observa cum o persoană se apropia fără teamă de un câine. La început, acea persoană (un absolvent al facultății care colabora la cercetare) mângâia puțin animalul²⁵¹ care se afla într-un mic spațiu de joacă și apoi, treptat, se alătura acestuia, îmbrățișându-l cu afecțiune și dându-i să mănânce. Copiii care priveau aceste scene și-au depășit rapid frica și, nu după mult timp, mângâiau și îmbrățișau câinii chiar ei înșiși. Bandura și colegii lui au obținut rezultate similare, chiar și cu mai puține resurse, în cazul multor tipuri de temeri atât ale copiilor, cât și ale adulților, punându-i pe participanții la studii să urmărească filme în care diverse persoane înfruntau cu mult curaj stimulii temuți. Aceste cercetări au devenit repere importante pentru tratamentul temerilor în terapia cognitiv-comportamentală.

Cel mai bun mod de a depăși fobiile, conform cercetărilor lui Bandura²⁵², este să observi o persoană care înfruntă situația de care te temi și apoi, beneficiind de modelul ei și de sprijin, să încerci să faci și tu la fel. Folosind o varietate de „experiențe ghidate de control”²⁵³, atât copiii, cât și adulții și-au depășit nu doar frica de câini, șerpi, păianjeni etc., dar au reușit și să-și învingă una dintre cele mai puternice și mai distrugătoare tulburări anxioase — agorafobia, teama de spațiile largi. Discutând despre studiile sale, Bandura explică faptul că unii dintre oamenii care suferau de fobii aveau de mulți ani coșmaruri, iar tratamentele ghidate de control le-au transformat chiar și visele: „Pe măsură ce o femeie a reușit să-și controleze fobia de șerpi, a visat că un șarpe boa s-a împrietenit cu ea și o ajuta să spele vasele. De asemenea, din visele ei au dispărut reptilele. Schimbările au fost de durată.”²⁵⁴ Oamenii cu fobii

care obținuseră doar o îmbunătățire parțială a stării lor cu ajutorul altor tipuri de terapii au reușit să scape complet de temeri în urma tratamentului ghidat de control, în ciuda severității fobiilor lor.“

Celebrul film *Discursul regelui*, lansat în 2010, arată eficacitatea modificării directe a unui comportament în cazul viitorului rege George al VI-lea al Marii Britanii, care a reușit să-și depășească temerile de a vorbi în public. Când Majestatea Sa a reușit să-și controleze bâlbâiala, a fost capabilă să devină monarhul puternic de care națiunea avea nevoie pe timp de război. Simțul propriei valori și viața sa personală au înflorit; învingând bâlbâiala, indiferent de cauzele ei, a avut numai beneficii — nu au existat dezavantaje și nici nu au apărut alte simptome care să o înlocuiască.

La treizeci de ani după ce regele și-a învins bâlbâiala, într-un studiu bine gândit și organizat, dar mai puțin dramatic, psihologul Gordon Paul a folosit diferite condiții experimentale²⁵⁵ pentru a-i ajuta pe studenții care se temeau să vorbească în public. Organizați într-un grup, ei au învățat o procedură de desensibilizare treptată care presupunea să se relaxeze profund în timp ce-și imaginau situații în care trebuiau să vorbească în public. Studenții au învățat să rămână relaxați pe măsură ce situațiile deveneau din ce în ce mai amenințătoare — de la imaginarea lecturii unui discurs în camera lor, când erau singuri, la imaginarea felului în care se vor îmbrăca în dimineața zilei în care vor ține un discurs și până la imaginarea modului în care vor vorbi în fața unor oameni. Membrii altui grup au participat la niște ședințe de psihoterapie cu un specialist clinician pentru a explora posibilele motive ale anxietății lor. Alt grup a primit niște „calmante“ placebo

despre care li s-a spus că au ca scop să-i ajute să facă față stresului. Câștigătorul detașat, ținând cont de toate evaluările făcute — de la estimarea anxietății lor când vorbeau în public la măsurarea unor parametri fiziologici ai anxietății — a fost grupul care a învățat procedura de desensibilizare. Studenții care au făcut parte din acest grup nu doar că și-au depășit teama de a vorbi în public, dar și-au îmbunătățit în mod semnificativ notele la materiile studiate în facultate. Dacă îi ajuți pe oameni să-și rezolve problemele, precum teama de a vorbi în public, sau temeri iraționale, sau ticuri faciale — care pot fi sau nu simptome ale altor probleme —, faptul nu se soldează cu apariția unor probleme și mai grave. Când faci acest lucru corect, ei se vor simți mai bine în pielea lor, iar calitatea vieții lor va crește considerabil.

Au trebuit să treacă multe decenii și să fie realizate studii precum cele descrise anterior pentru ca îngrijorările pe care le aveau terapeuții în privința substituției simptomelor să dispară și pentru ca, în cele din urmă, să fie elaborat un tratament eficient, bazat pe dovezi, pentru a-i ajuta pe oameni să depășească asocierile nefericite realizate de sistemul lor fierbinte. Terapia cognitiv-comportamentală este acum, pentru mulți, practica standard în Statele Unite ale Americii. În multe țări, totuși, nu a fost acceptată sau este considerată insuficientă. I-am povestit de curând unei prietene, specialist clinician care lucrează cu copii cu probleme, despre „Îngerul podului“, crezând că va găsi utilă povestirea pentru munca ei. A zâmbit, a ridicat din umeri și l-a numit un tratament superficial — un paliativ, la fel de greșit ca prescrierea sedativelor pentru a trata cancerul. Prietena mea crede că podul fricii este doar o expresie a unei anxietăți adânci. Ea este convinsă că atunci când

podul fricii va fi dat la o parte, el va fi înlocuit de simptome mai grave, deoarece anxietatea profundă care l-a cauzat este îngropată prin refulare în sistemul fierbinte. Este nevoie de o terapie de lungă durată, susține ea, pentru a ajunge la rădăcina problemei. Când am întrebat-o cum ar fi procedat dacă Bridgeman ar fi fost pacientul ei, răspunsul a venit rapid. A spus că lui Bridgeman îi era teamă, de fapt, de căderea în vidul existențial, iar că terapia ar fi trebuit să analizeze această frică profundă, precum și posibilele ei cauze. Am fost impresionat de exprimarea poetică, dar am mari îndoieli că asta l-ar fi ajutat pe Bridgeman să străbată podul George Washington.

Dilema lui Bridgeman ilustrează cât de dificil poate fi, chiar și pentru cineva cu un bun autocontrol, să distrugi asocierile automate ale sistemului fierbinte. Pe scurt, aceste asocieri pot conecta, instantaneu și pe baza unor reflexe înnăscute, reacții emoționale intense (mai ales frica) declanșate de amigdală cu stimuli prezenți când s-a produs evenimentul care a trezit teama, chiar dacă aceștia erau inițial neutri din punct de vedere emoțional. Pentru a evita această traumă colaterală, creată accidental, trebuie să redirectionăm conexiunile. Frica produsă când Bridgeman a simțit că podul s-ar putea prăbuși în timpul furtunii izbucnite din senin trebuie deconectată de poduri. Nici Bridgeman, nici altcineva nu poate face asta singur, dar un prim pas este acela de a înțelege modul în care se formează aceste asocieri care produc frică și modul în care pot fi distruse. Scopul este, în cazul lui Bridgeman, disocierea podurilor de frică și reconectarea lor cu plăcerea siguranței de a le traversa. În absența unui înger sau a unei harpe, sau chiar a unui terapeut, un prieten poate însoți persoana temătoare la o plimbare cu mașina pe

poduri mici construite la o distanță redusă de ape puțin adânci și apoi, poate chiar înainte de finalul zilei, pe poduri mai mari, mai înalte, în timp ce ascultă la radio o melodie cântată la harpă. Apoi, prietenul se poate așeza pe scaunul din dreapta, iar persoana care se teme de poduri poate trece la volan și poate încerca să conducă mai întâi mașina pe poduri mici, construite la distanță mică de pământ, iar ulterior pe unele mai mari, aflate deasupra unor ape, timp în care traversarea podurilor nu mai este simțită ca fiind înspăimântătoare. Acest tip de desensibilizare ne permite să scăpăm de controlul stimulilor și să ne recâștigăm autocontrolul. Această tehnică ne poate elibera voința paralizată.

CAPITOLUL 17

Oboseala voinței

PUBLICUL OBOSIT AȘTEPTA ca programul să înceapă la recepția elegantului consulat al Ungariei de pe Upper East Side din New York. Era seara târziu, după o zi lungă de muncă, iar asistența era formată din „patroni ai artelor“, cu vârste în jur de 40 de ani și chiar mai mult. Cei mai mulți erau îmbrăcați în costume de birou, gri sau negre, și își examinau ceasurile Rolex sau iPhone-urile, de-abia reușind să-și mai țină ochii deschiși. După o lungă întârziere, o muzică puternică a izbucnit în difuzoare, explodând:

*VREAU SĂ FAC FAPTA CEA REA CHIAR ACUM! ȘI
NU MĂ DERANJEAZĂ CĂ VOI SUFERI MAI TÂRZIU!*

Trupa groaznică de pe scenă striga cuvintele cu patos, cântând cu sălbăticie la vioară și la chitare, bătând în tobe și în cutii metalice, agitănd păcănitori și alte zornăitoare. Membrii trupei purtau pălării mici fedora de modă veche și haine hippie și flirtau cu nerușinare unii cu ceilalți și cu publicul pentru a promova turismul în Ungaria. Trupa a electrizat publicul amorțit, provocând aplauze entuziaste și strigăte specifice unor copii care participă la un concert rock. Dacă programul ar fi început cu obișnuitul film de prezentare și cu un discurs despre minunile Budapestei,

tusea forțată și ieșirile precipitate din sală ar fi urmat destul de repede.

Înainte ca trupa să trezească publicul, oamenii păreau să împărtășească un moment nefericit de extenuare colectivă a voinței, o voință obosită din cauza folosirii excesive a autocontrolului. Eforturile zilnice de voință, doar pentru a face față cu brio unei zile de muncă lungi și stresante, pot fi epuizante. Oamenii au fost încântați să-i lase pe greierii din ei înșiși să se bucure nițel, *chiar acum*, și entuziaști să accepte invitația trupei să se relaxeze, să se distreze și să-și lase sistemul fierbinte să se desfete, în timp ce suprasolicitatul sistem rece se odihnește.

Voința obosită

În ce limite ne putem exercita autocontrolul și abilitatea de a amâna recompensele până când să intervină oboseala voinței? Conceptul voinței oboșite, stoarse de energie din cauza folosirii excesive, este o idee de bază a unei influente teorii științifice despre natura puterii voinței și a autocontrolului. Aceasta are implicații importante în privința modului în care ne raportăm la propria abilitate de a ne autoregla.

Roy Baumeister și colegii săi înțeleg puterea voinței ca o resursă biologică vitală, dar limitată, care poate fi epuizată cu ușurință în anumite perioade. „Modelul puterii autocontrolului”²⁵⁶ elaborat de ei susține că autocontrolul depinde de o capacitate internă care se bazează pe o cantitate de energie limitată. Seamănă cu concepția tradițională a „voinței” considerate o entitate fixă sau o esență: unii oameni au multă, alții mult mai puțină. Conform acestui model, autocontrolul funcționează precum un mușchi:

când exerciți în mod activ un efort volițional, are loc „o epuizare a ego-ului“, iar mușchiul obosește rapid. În consecință, puterea voinței și abilitatea de a controla comportamentul impulsiv se vor reduce temporar în multe sarcini care cer autocontrol. Acest fapt poate afecta orice, de la rezistența mintală și fizică până la gândirea rațională și rezolvarea de probleme, de la inhibiția reacțiilor și suprimarea emoțiilor până la luarea unor decizii bune sau rele.

Să presupunem că ți-e foame și ești nerăbdător să iei o gustare la o petrecere anuală organizată la serviciu. Dacă reușești să rezisti tentației reprezentate de prăjituri și de bomboane de ciocolată de curând gătite din fața ta și alegi ceva din tava cu legume, modelul „puterii voinței“ sugerează că, după acest moment, vei depune mai puțin efort în alte sarcini care necesită și ele autocontrol. Dovezi în privința acestei idei au ieșit la iveală într-un experiment clasic care a devenit prototipul studierii epuizării ego-ului. Studenții care urmau cursurile introductive de psihologie la Universitatea Case Western Reserve din Ohio au fost invitați să participe la câteva studii psihologice, considerate parte a cursului. Cei care au mers în laboratorul profesorului Baumeister au devenit subiecți în cadrul „experimentului ridichilor“²⁵⁷. Studenții au sosit flămânzi, deoarece li s-a spus să vină de urgență. Odată ajunși acolo, li s-a cerut să încerce să reziste tentației de a mânca prăjituri și bomboane de ciocolată și, în schimb, să mănânce niște ridichi. Imediat după aceea, li s-a cerut să rezolve niște probleme de geometrie care nu aveau, de fapt, nicio soluție. Studiul a arătat că ei au renunțat mult mai devreme să le rezolve decât cei cărora li s-a permis să mănânce prăjituri și bomboane.

În peste o sută de alte experimente, cercetătorii au obținut rezultate similare: folosirea autocontrolului în Condiția de experiment 1 determina un autocontrol redus în Condiția 2, care urma imediat după prima. Acest fapt s-a dovedit a fi adevărat indiferent de ce acțiune de autocontrol²⁵⁸ li se cerea subiecților să pună în practică. Rezultatele au fost aceleași, indiferent dacă își înăbușeau reacțiile emoționale la vizionarea unui film care provoacă impresii puternice, de pildă unul despre ce se întâmplă cu fauna sălbatică într-un peisaj postnuclear (*A Dog's World*, cu titlul original *Mondo Cane*), dacă evitau să evoce idei privitoare la urșii polari după ce au fost pregătiți să se gândească la ei (încearcă, dacă ți se pare ușor) sau dacă reacționau cu bunăvoință atunci când partenerul lor se purta urât.

Supremația minții față de mușchi

Studentii au depus, într-adevăr, mai puțin efort în sarcinile care urmau primei condiții experimentale în studii precum cele prezentate, dar cercetări ulterioare au arătat că eforturile mai mici nu erau probabil cauzate de motivele²⁵⁹ pe care cercetătorii le-au identificat inițial. Pe măsură ce solicitările pentru un autocontrol susținut și pentru o muncă mai intensă escaladau, lipsind însă recompensele, atenția și motivația studenților se schimbau. Nu se întâmpla, de fapt, să ajungă la epuizare „mușchii” voinței, ci, mai probabil, ei se săturau, simțind că s-au conformat destul cerințelor cercetătorilor, care le solicitau să participe la sarcini plictisitoare. De exemplu, după ce au petrecut cinci minute să scoată litera „e” dintr-un text tipărit, subiecților li s-a cerut să *nu* scoată litera „e” dacă era urmată de o vocală. Când oamenilor li se oferă recompense tentante pentru a realiza astfel de sarcini, ei pot continua mult

timp. Dacă motivația de a-ți exercita autocontrolul crește, efortul continuă.²⁶⁰ Dacă motivația nu este stimulată, efortul este întrerupt. În acest fel, reducerea autocontrolului nu este provocată de o pierdere de resurse: reflectă, în schimb, schimbări în privința motivației și a atenției.

Sentimentul epuizării, de a fi „dărămat“ de o muncă extenuantă, este real și des întâlnit. Totuși, știm că atunci când oamenii sunt suficient motivați, ei continuă activitatea — uneori, chiar cu un zel crescând. Când suntem îndrăgostiți, chiar dacă am avut o zi, sau o săptămână, sau o lună obositoare, vom merge nerăbdători oriunde este persoana iubită. Pentru unii oameni, senzația de oboseală nu este un indiciu că trebuie să deschidă televizorul, ci că trebuie să meargă să alerge la sala de gimnastică. Interpretarea motivațională a persistenței efortului susține pur și simplu că tiparele de gândire, standardele și scopurile personale ne ghidează când devenim activi, mai degrabă decât atunci când suntem epuizați în urma eforturilor depuse, și când avem nevoie să ne relaxăm, să ne odihnim, să ne oferim anumite recompense și să le permitem greierilor din noi să iasă la iveală.

Dacă ești convins că perseverența în realizarea sarcinilor dificile îți asigură vitalitate, mai degrabă decât să fie epuizantă, acest fapt te va proteja de oboseală? Răspunsul este da. Atunci când oamenii sunt motivați de gândul că sarcinile care cer efort îi vor revigora, în loc să creadă că îi extenuază, ei își îmbunătățesc performanța la sarcinile ulterioare. De exemplu, atunci când oamenii au fost convinși că, în urma efortului de a-și controla expresiile faciale, vor fi energizați (de pildă, să se stăpânească pentru a nu manifesta emoțiile pe care le simt la un moment dat), ei s-au descurcat mai bine când li s-a cerut să strângă

puternic un mâner. Rezultatele la sarcina ulterioară nu au fost împiedicate de efortul din prima activitate și nu s-a produs epuizarea ego-ului.²⁶¹

La Universitatea Stanford, Carol Dweck și colegii ei au descoperit că oamenii care credeau că rezistența lor era întărită după un efort mental susținut nu aveau un autocontrol diminuat după o experiență epuizantă. În schimb, aceia care credeau că energia lor era redusă după o activitate dificilă dădeau dovadă de un nivel scăzut de autocontrol și trebuiau să se odihnească pentru a-și recăpăta puterile.²⁶²

Echipa lui Dweck a observat activitățile studenților în trei momente specifice, ultimul fiind perioada examenelor de final de an școlar, care necesita o mobilizare serioasă a autoreglării. Studenții care aveau o teorie implicită a voinței, văzute ca o resursă nelimitată, s-au descurcat mult mai bine în această perioadă stresantă a examenelor în comparație cu cei care adoptaseră concepția conform căreia voința este o resursă limitată. Aceștia din urmă au povestit că au mâncat mai multă mâncare nesănătoasă, au amânat mai mult să rezolve diverse probleme și nu s-au organizat corespunzător în timp ce se pregăteau pentru teste. Aceste descoperiri²⁶³ scot în evidență importanța modului în care ne gândim la noi înșine și la capacitățile noastre de control și contrazic ideea că abilitatea noastră de a depune efort pentru a ne atinge scopurile este imuabilă, fiind un proces determinat biologic.

Când controlezi răsplata: standardele autorecompensei

Nu este nevoie de experimente sau de filozofi pentru a ști că un exces de voință poate fi la fel de vătămător pentru o

persoană ca și absența acesteia. Amânarea permanentă a recompensei și munca neîntreruptă, așteptarea pentru a obține mai multe bezele nu sunt deloc alegeri înțelepte. Când lumea este dominată de o inflație care nu poate fi controlată, de bănci care dau faliment și de plăți promise și neonorate, există suficiente motive obiective rezonabile pentru a suna din clopoțel și pentru a refuza să aștepți. Iar motivele subiective pot fi la fel de convingătoare. De altfel, amânarea recompenselor devine sufocantă, o viață fără bucurii este plină de plăceri amânate, distracțiile ajung să fie lăsate mereu pe altă dată, emoțiile nu sunt experimentate, iar posibilele existențe rămân netrăite. Noi suntem atât furnici, cât și greieri, iar pierderea sistemului emoțional fierbinte și trăirea unor vieți dominate de sistemul rece cognitiv, în beneficiul unui viitor potențial, pot deveni o poveste de viață la fel de nesatisfăcătoare ca și opusul ei.

Când avem tendința de a ne purta ca niște greieri mai degrabă decât ca niște furnici orientate spre viitor, ocupate încontinuu cu munca? Când ne permitem să ne relaxăm, să lăsăm sistemul fierbinte să preia conducerea, să ne recompensăm cu bezele noastre preferate și să uităm de e-mailurile la care nu am răspuns și de listele de activități pentru mâine? Ce ne-ar putea determina să ne lăsăm pradă plăcerii de a nu face nimic, de a pleca spontan într-un weekend la plajă, sau într-o plimbare prin oraș, sau să rămânem acasă pentru a celebra viața? Nu este nevoie să ne comportăm atât de prostește precum oamenii celebri care scad în ochii publicului când ajung pe primele pagini ale ziarelor, dar se pare că toți avem reguli implicite privitoare la momentele în care renunțăm la autocontrol și ne permitem să ne bucurăm de ce ne place *acum* în loc

să amânăm distracțiile și să încercăm să obținem cât mai multe recompense în viitor. Cum ajungem să avem aceste reguli? Răspunsurile la întrebările despre care am discutat au implicații directe asupra modului în care ne creștem copiii, dar și a celui în care ne purtăm cu noi înșine.

În prezent, americanii din clasa mijlocie superioară par a plasa copiii în centrul preocupărilor lor, grăbindu-se să meargă acasă de la serviciu pentru a se asigura că petrec „timp de calitate“ cu odraslele lor, acordându-le toată afecțiunea și toate recompensele posibile, lăsându-i pe prichindei să le arate drumul de urmat. Le permit chiar copiilor să aibă crize necontrolate de urlete, deoarece durează câteva minute să-și primească hamburgerul la McDonald's. În schimb, părinții francezi²⁶⁴ sunt renumiți pentru că educă preșcolari care pot fi duși la restaurante elegante din Paris unde stau aparent liniștiți și își așteaptă antricotul cu fasole verde în timp ce părinții lor savurează aperitivul. Pentru a crește copii ideali, o mamă americană de origine chineză are o listă cu lucrurile care trebuie interzise — dormitul la prieteni, întâlnirile la locul de joacă, vizionatul emisiunilor TV, jocurile pe calculator și orice notă mai mică de 10. În 2011, Amy Chua²⁶⁵ a propus această formulă de creștere a copiilor în cartea sa *Battle Hymn of the Tiger Mother*, scopul fiind ca orice copil să ajungă să se descurce să cânte fie la pian, fie la vioară și să fie cel mai bun din clasă (poate cu excepția orei de educație fizică).

Cu aproximativ 12 ani în urmă²⁶⁶, Judith Rich Harris a susținut că stilul de parenting nu contează, deoarece socializarea cu egalii și moștenirea genetică sunt factorii-cheie care influențează decisiv viețile copiilor. Dincolo de istoriile și de opiniile personale, ar trebui să

organizăm experimente care să creeze cu atenție situații pentru a observa stiluri diferite de parenting din viața reală, dar aceste studii nu pot fi realizate. Totuși, putem pune întrebări relevante privitoare la practicile parentale și putem răspunde la ele prin organizarea de experimente pe termen scurt cu subiecți adulți în condiții realiste care sunt semnificative pentru copii.

Interesul meu pentru această temă s-a născut atunci când copiii mei mergeau la școala primară și au început să aducă acasă primele lor realizări de care erau foarte mândri — de exemplu, mezina mea a adus niște șlapi bleu cu negru făcuți din lut ars. Acest fapt m-a determinat să inițiez o serie de studii pentru a descoperi modul în care ne stabilim standarde pentru propriile realizări încă din primii ani de viață, precum și modul în care ne recompensăm sau nu atunci când le atingem. Întrebările de la care am pornit au fost: care sunt experiențele de socializare și regulile implicite care ghidează această formă de autorecompensă și autoreglare? Când se confruntă copiii cu oboseala voinței și decid că este timpul să se laude pe ei înșiși, să își acorde momente de răsfăț și să-și ofere o răsplată? Cât timp sunt perseverenți și amână recompensele pentru a atinge standarde mai înalte? Sau efortul continuu în sine devine o plăcere?

Stabilirea propriilor standarde

Deoarece oamenii care ne sunt modele au o influență semnificativă asupra identității noastre, am fost curios să studiez felul în care aceștia ne sunt ghizi în ceea ce privește standardele pe care ni le stabilim pentru a ne autoevalua și pentru a ne autoregla încă din copilărie. Trăsăturile și comportamentele adulților care ne sunt modele influențează

ceea ce învață, imită și transmite altora copiii.²⁶⁷ La Stanford, în paralel cu testul bezelei, eu și studenții mei am început să facem niște experimente pentru a descoperi modul în care copiii își stabilesc propriile standarde. În cadrul acestor cercetări, am variat trăsăturile adulților-model și comportamentul de autorecompensă pentru a vedea cum influențează ceea ce preluau copiii în propriile standarde când adultul părăsea încăperea.²⁶⁸

Eu și studentul meu Robert Liebert am selectat băieți și fete de clasa a IV-a, majoritatea având 10 ani, de la școli primare de pe lângă Stanford. În ședințe individuale, i-am prezentat fiecărui puști o tânără doamnă (modelul) care i-a arătat „o variantă de joc de bowling“ pe care o companie de jucării voia să o testeze pentru a vedea cât de interesantă era pentru copii. Era un joc în miniatură, de aproximativ un metru, cu o alee de bowling și, la capătul ei, se afla un panou electronic de scor pentru fiecare rundă. Zona de țintit de la capătul benzii de aruncare era proiectată în așa fel încât jucătorul nu putea vedea unde lovea mingea și trebuia să se bazeze pe feedbackul oferit de panoul de scor unde erau afișate punctele obținute. Scorurile erau însă preinstalate în memoria panoului și nu aveau nicio legătură cu performanța propriu-zisă, dar într-un mod în care păreau complet credibile. La o distanță de un braț față de jucător se afla o cutie plină cu jetoane — colorate, asemănătoare cu cele de la pocher — pe care copilul și adultul-model le puteau folosi pentru a se recompensa pentru performanțe. Li se spunea că pentru fiecare jeton vor primi un premiu valoros la final și că dacă aveau mai multe, atunci premiul va fi mai consistent. Premiile, învelite atractiv, erau puse la vedere în cameră, dar nu se discuta despre ele.

Faci ce spun eu sau faci ce fac eu?

Femeia-model și copilul au jucat pe rând câte o rundă. Pentru a simula diverse stiluri de parenting, am creat trei scenarii diferite privitoare la modul în care adultul-model se recompensează pentru propria performanță și la felul în care îl ghida pe copil să-și evalueze și să-și recompenseze propriile rezultate. Fiecare copil a participat doar la una dintre condițiile experimentale.

În scenariul „standardelor înalte“, femeia-model era exigentă cu ea însăși și, în aceeași măsură, era la fel de severă cu copilul. Ea lua un jeton doar când scorul ei era foarte ridicat (20), făcând comentarii de genul: „Acesta este un scor bun; merită un jeton“ sau „Pot fi mândră de acest scor; trebuie să mă răsplătesc pentru el“. Dacă scorul ei era mai mic de 20, nu lua niciun jeton și se critica (de exemplu, „nu este un scor bun; nu merită niciun jeton“). Ea se comporta față de performanța copilului în același fel, lăudându-l pentru scorurile mari și criticându-l pentru cele mici. În scenariul „standardelor înalte pentru adult, dar scăzute pentru copil“, femeia-model era dură cu ea însăși, însă permisivă cu copilul, încurajându-l să se autorecompenseze și pentru scoruri mai scăzute. În scenariul „standardelor permissive pentru adult, dar înalte pentru copil“, femeia-model era îngăduitoare cu ea însăși, dar cerea copilului să atingă standarde ridicate, permițându-i să se autorecompenseze doar pentru scorul maxim.

După ce copiii au participat la aceste scenarii experimentale, le-am observat discret comportamentul spontan de autorecompensare atunci când jucau bowling singuri în situația de post-testare, în timp ce jetoanele erau la îndemâna lor. Cei mici au adoptat standardele înalte pentru

autorecompensare atunci când au avut o femeie-model care a fost dură cu ea însăși și cu ei. În acest caz, adultul-model i-a încurajat să se răsplătească doar pentru scorurile maxime și ei au respectat această cerință. Când standardele oferite ca model și cele impuse erau identice, copiii au respectat standardele, în absența modelului, fără nicio excepție, în ciuda strictetei criteriilor și în ciuda faptului că își doreau recompensele. Studiul a arătat că aceste efecte erau în mod special puternice atunci când copiii credeau că modelul era puternic și avea control asupra cadourilor și a recompenselor mult râvnite.

Copiii care au fost încurajați să fie indulgenți cu ei înșiși s-au comportat așa și în situația de post-testare, când au fost lăsați să se descurce singuri, chiar dacă au avut un model care a fost sever cu el însuși. În grupul de copii cărora li s-a solicitat să aibă standarde înalte, dar care au avut un model îngăduitor cu sine²⁶⁹, jumătate dintre ei au continuat să respecte standardele înalte, iar jumătate dintre ei au urmat exemplul modelului și au scăzut nivelul de scor pentru care se răsplăteau. Conform acestui studiu, dacă îți dorești să ai copii care adoptă standarde înalte de autorecompensare, ar fi o idee bună să îi îndrumi să o facă, dar să fii, în același timp, un model pentru ei prin propriul comportament. Dacă nu ești consecvent și ai cerințe ridicate față de copii, dar ești indulgent cu sine, sunt șanse mari ca ei să adopte aceleași standarde ca și tine, nu pe cele pe care le-ai impus lor.

Motivație și efort: Echipa Verde

Dacă pășim în afara laboratorului, putem observa condițiile psihologice și calitățile care îi motivează pe oameni să își depășească limitele autocontrolului. Un exemplu deosebit

este acela al Forțelor Speciale ale Marinei Militare americane (SEAL). În autobiografia sa din 2012*, Mark Owen²⁷⁰ (un pseudonim) descrie raidul în timpul căruia el și colegii săi l-au ucis pe Osama bin Laden. Este o poveste de groază care poate fi analizată, dincolo de emoțiile puternice trăite în misiune, din punctul de vedere al motivațiilor și al pregătirii care îi ajută pe bărbații ca Mark să învingă oboseala.

Mark era copilul unor misionari din Alaska. Încă din liceu, a citit cartea *Men in Green Faces*, scrisă de un fost membru al unității militare SEAL. În ea erau descrise schimburile de focuri și ambuscadele organizate de echipele SEAL în zona deltei râului Mekong din Vietnam, având în principal misiunea de a captura un colonel nord-vietnamez periculos. Mark a fost captivat de poveste de la prima pagină a cărții, hotărând rapid că dorește să facă parte dintr-o echipă SEAL. „Cu cât citeam mai mult, cu atât mai mult îmi doream să văd dacă aș fi putut să fac față. În valurile Oceanului Pacific, în timpul antrenamentelor, am descoperit alți oameni exact ca mine: oameni care se temeau de eșec și erau ferm decisi să fie cei mai buni. Am avut privilegiul să lupt și să mă inspir în fiecare zi de la acești oameni.”²⁷¹

Antrenamentul SEAL a fost dur, cuprinzând alergări îndelungi la temperaturi de îngheț sau, dimpotrivă, foarte ridicate, exerciții fizice extrem de solicitante, precum împingerea unor mașini sau a unor autobuze, misiuni de recunoaștere și de identificare a unor ținte care trebuiau anihilate în condiții realiste de luptă și în permanență imprevizibile. Pentru oameni ca Mark, o sută de tracțiuni

* *O zi grea. Memoriile unui martor la misiunea de eliminare a lui Osama Bin Laden*, trad. de Bogdan Chircea, Editura Paralela 45, Pitești, 2012. (N. trad.)

reușite au constituit semnalul pentru ridicarea ștachetei și pentru a face din următoarele treizeci de tracțiuni scopul lor; depășirea propriilor performanțe devine pentru ei ținta în mișcare, căci standardele personale sunt din ce în ce mai înalte, ele nefiind deloc indiciu pentru oboseală sau pentru renunțare. În cadrul programului, în care 75% dintre bărbații din fiecare clasă nu au reușit să obțină punctaj de trecere, Mark s-a numărat printre absolvenții care au ajuns în Echipa Verde, ultimul pas spre definitivarea pregătirii sale și rampa de lansare — poate — pentru a deveni membru al Echipei Șase SEAL care coordonează cele mai periculoase și mai dificile misiuni de recunoaștere și de găsimă a țintelor care trebuie eliminate. Odată selectat în această unitate militară, Mark și-ar fi văzut visul cu ochii, un vis arzător de-o viață.

Experiențele și succesele lui Mark stau dovadă pentru importanța unei teorii implicite a puterii voinței care să ia în considerare posibilitatea unei dezvoltări nelimitate, combinate cu dorințe intense, care susțin și motivează eforturile și curajul, și cu un mediu social care furnizează modele de inspirație și de sprijin. Toate acestea joacă un rol însemnat pentru a avea energia de a te antrena și de a fi disciplinat cu scopul de a obține rezultate excepționale, indiferent de scopul pe care ți l-ai stabilit — să cânti Bach la Carnegie Hall, să primești Premiul Nobel pentru fizică, să câștigi medalii de aur la olimpiade, să pleci din mediul sărac din South Bronx pentru a ajunge student la Universitatea Yale, să devii membru al unei unități militare SEAL sau, în perioada preșcolară, să obții cât mai multe bezele când 15 minute par a dura cât o viață întregă.

PARTEA A III-A

DIN LABORATOR
ÎN LUMEA REALĂ

AM ÎNCEPUT PRIMA PARTE A CĂRȚII cu povestea despre testul bezelei și despre experimentele care au dezvăluit strategiile folosite de preșcolari pentru a se autocontrola. În Partea a II-a am prezentat modul în care aceleași strategii îi ajută pe adulți să amâne plăcerile ca să facă economii pentru pensie. De asemenea, în Partea a II-a am arătat că aceleași mecanisme care stau la baza strategiilor eficiente de control le permit oamenilor cu inima frântă să-și depășească suferința, celor care au un nivel ridicat de sensibilitate la respingerea socială să-și păstreze relațiile și militarilor epuizați din echipele SEAL să continue să facă tracțiuni. Ținând cont de toate aceste lucruri, ceea ce s-a descoperit despre stăpânirea autocontrolului ne ajută să tragem câteva concluzii-cheie:

1. Deloc surprinzător, unii oameni sunt mai buni decât alții în privința abilităților de a rezista tentațiilor și de a face față emoțiilor negative.
2. Mai surprinzător, aceste diferențe sunt vizibile încă din perioada preșcolară, sunt stabile de-a lungul timpului în cazul majorității oamenilor, nu al tuturor, și prezic într-o măsură semnificativă comportamente psihologice și stări biologice din cursul vieții.
3. Convingerea tradițională că puterea voinței este o trăsătură înăscută pe care fie o ai, fie nu o ai (și nu poți face prea multe în privința asta oricum) este falsă. În schimb, abilitățile de autocontrol, cognitive și emoționale, pot fi învățate, îmbunătățite și modelate în așa fel încât ele să

poată fi activate automat când ai nevoie. Acest fapt este mai ușor de realizat pentru anumite persoane, deoarece tentațiile și recompensele fierbinți din punct de vedere emoțional nu sunt chiar atât de fierbinți pentru ele, fiind mai capabile să le „răcească“. Dar indiferent de cât de buni suntem în a ne autocontrola „în mod natural“, ne putem dezvolta abilitățile de autocontrol și îi putem ajuta în acest sens și pe copiii noștri. În plus, există situații în care oamenii eșuează să și le perfecționeze și, chiar dacă le au din abundență, nu au scopurile, valorile și sprijinul social necesare pentru a le folosi în mod constructiv.

4. Nu trebuie să fim victimele trecutului nostru social și biologic. Abilitățile de autocontrol ne pot proteja împotriva propriilor vulnerabilități; nu le pot elimina complet, dar ne pot ajuta să funcționăm mai bine în ciuda existenței lor. De exemplu, un individ cu o sensibilitate crescută la respingere, care are însă bune abilități de autocontrol, este mult mai capabil să păstreze relațiile pe care se teme că le va pierde.
5. Autocontrolul implică mult mai multe lucruri, nu doar hotărâre; cere strategii și idei revelatoare, precum și existența unor scopuri și motivații, pentru ca voința să se poată dezvolta și pentru ca perseverența (adesea numită curaj) să fie ea însăși răsplata.

În Partea a III-a, ies din laborator și mă întorc în lumea reală, acordând atenție în primul rând modului în care aceste descoperiri ar putea fi utilizate în politicile publice. Apoi, trec în revistă și ilustrez strategiile esențiale care ne pot ajuta să depunem mai puțin efort într-o manifestare

cât mai firească a voinței în viața cotidiană — a noastră și a copiilor noștri.

În ultimul capitol, intitulat „Natura umană“, discut despre modul în care cercetările despre autocontrol și despre plasticitatea creierului uman schimbă concepția pe care o avem despre identitatea noastră.

CAPITOLUL 18

Bezelele și politicile publice

CU MULȚI ANI ÎN URMĂ, pe când eram student în cadrul programului de psihologie clinică al City College din New York, am lucrat ca asistent social necalificat cu grupuri de copii și adolescenți din categorii sociale defavorizate. Mă întâlneam cu ei la Centrul Henry Street, o agenție „în mahala“, așa cum i se spunea, din zona Lower East Side din Manhattan. Eram intrigat de teoriile și de metodele clasice din domeniul psihologiei clinice pe care le învățam la școală și eram nerăbdător să le aplic în munca mea.

Într-o seară, eram la Centrul Henry Street, înconjurat de un grup de băieți, adolescenți, care mă ascultau în timp ce încercam să folosesc informațiile nou descoperite de mine pentru a interpreta furia unui tânăr agresiv, un băiat al cărui frate aștepta pedeapsa capitală într-o închisoare de stat. Ei păreau deosebit de atenți și de interesați să știe mai multe, dar, brusc, mi-a mirosit a fum și am văzut că unul dintre băieții din spatele meu îmi incendiase jacheta. După ce mi-am dat-o jos, m-am gândit că metodele și conceptele clinice fascinante pe care le învățasem erau irelevante, asta ca să mă exprim elegant, pentru tinerii pe care se presupunea că trebuia să-i ajut. Această revelație a fost unul dintre momentele care m-au împins spre cariera

în cercetare²⁷², căci speram să descopăr modalități mai eficiente de a-i ajuta pe copii, precum cei de la Centrul Henry Street, să profite la maximum de toate ocaziile care li se ivesc în viață.

Jumătate de secol mai târziu, am început să aud de pedagogi care încercau să aplice descoperirile din cercetările despre autocontrol și despre amânarea recompenselor în cadrul solicitantelor provocări pe care le înfruntau, pe măsură ce în Statele Unite ale Americii se adâncea prăpastia dintre cei din pătura socială de vârf, cu venituri ridicate și cu performanțe înalte, și populația săracă. În vreme ce învățământul public se deteriorează pe zi ce trece, este mereu încurajator să întâlnești lideri educaționali dedicați și creativi care vin cu alternative. Este un privilegiu să observ ce fac ei, să învăț din inovațiile pe care le pun în practică și să le înțeleg succesele, frustrările și provocările. Dăruirea lor de a dezvolta în elevii lor calitățile care sunt esențiale pentru obținerea succesului și disponibilitatea lor de a aplica rezultatele cercetărilor în munca de zi cu zi m-au motivat să scriu această carte. În capitolul de față, prezint felul în care descoperirile din cadrul experimentelor despre autocontrol pot fi încorporate în intervențiile educaționale și consecințele acestora asupra politicilor publice.

Plasticitatea: creierul uman educabil

În ultimele decenii, s-a produs treptat și printr-un avânt constructiv o revoluție tăcută în concepția despre natura umană, pe măsură ce oamenii de știință au dezvoltat plasticitatea creierului uman. Descoperirea surprinzătoare²⁷³ a fost că există o maleabilitate crescută în ariile din cortexul prefrontal, care susține funcția executivă. Așa cum am

discutat pe parcursul cărții, aceste mecanisme ne permit să reducem și să stăpânim reacțiile impulsive fierbinți pentru a ne atinge scopurile, pentru a ne respecta valorile și pentru a ne regla emoțiile în mod adaptativ.

Importanța funcției executive (FE) pentru felul în care ne trăim viața și mai ales pentru abilitatea noastră de a înlocui controlul stimulilor cu propriul control este de necontestat. Implicațiile acestor informații pentru politicile publice depind de modul în care ne raportăm la abilitățile FE și la cele de autocontrol ca fiind sau nu predeterminate și fixe. Dacă sunt așa, intervențiile nu pot schimba mare lucru. Dacă sunt maleabile, implicațiile pentru politicile publice sunt profunde și este necesar ca eforturile educaționale să țintească îmbunătățirea acestor abilități cât mai devreme posibil.

Știm în prezent faptul că atunci când un preșcolar reușește să aștepte două bezele, cingularul anterior și zonele laterale prefrontale ale creierului său se activează puternic. Aceste regiuni sunt părți-cheie ale sistemului cognitiv rece de care copilul are nevoie pentru a stăpâni impulsivitatea sistemului emoțional fierbinte. Scanările cerebrale realizate cu ajutorul RMN-ului au devenit posibile la câteva decenii după ce am observat copiii prin oglinda cu un singur sens și, pe atunci, nici nu-mi puteam închipui ce se petrecea în creierul lor în timp ce stăteau față în față cu recompensele în camera cu surprize. În condiții stricte de laborator s-a demonstrat faptul că antrenamentul direct al FE are ca rezultat nu doar îmbunătățirea autocontrolului, ci și schimbări în funcțiile neuronale care o susțin.

În 2005, o echipă de cercetători coordonată de Michael Posner a organizat niște experimente pentru a dezvălui

modul în care antrenamentul și moștenirea genetică influențează abilitățile cognitive și de control al atenției care le permit preșcolărilor să-și tempereze sistemele fierbinți. Cercetătorii au elaborat un program de antrenament al atenției pentru copii cu vârste între patru și șase ani, format din ședințe de patruzeci de minute ținute pe parcursul a cinci zile consecutive. În cadrul acestora, copiii jucau pe calculator anumite jocuri gândite special pentru a le exersa și îmbunătăți diverse aspecte ale abilităților de control al atenției, în special abilitatea de a avea un scop bine stabilit și de a-și ghida atenția pentru a-l atinge în timp ce-și controlau impulsurile care interferau cu activitatea lor. De exemplu, într-unul dintre jocuri, subiecții foloseau o manetă pentru a urmări o pisică — personaj animat — pe ecranul calculatorului. Scopul lor era să ducă pisica în zone cu iarbă și să evite zonele mlăștinoase, care însă deveneau din ce în ce mai extinse pe măsură ce zonele verzi erau din ce în ce mai reduse ca întindere, făcându-le sarcina tot mai dificilă.

Întrebarea la care încercau să răspundă cercetătorii a fost: o asemenea experiență de antrenament va influența scorurile copiilor în privința controlului atenției în cadrul altor teste standard pe care le vor da ulterior? Controlul lor asupra atenției s-a îmbunătățit semnificativ în comparație cu cel al copiilor din grupul de control care n-au urmat niciun antrenament — o descoperire încurajatoare având în vedere simplitatea și durata scurtă a programului. Mai surprinzător a fost faptul că, după această perioadă de antrenament, copiii au obținut scoruri mai mari la testele nonverbale de inteligență.

Același grup de cercetători a aflat, în cadrul studiilor lor, că genele specifice care influențează abilitatea copilului de

a-și tempera, de a-și controla emoțiile negative și cea de a-și reduce hiperactivitatea influențează și atenția, și abilitatea de autocontrol. Gena DATI are în mod special un rol în diferite tulburări legate de nivelul de dopamină, cum ar fi ADHD, tulburarea bipolară, depresia clinică și alcoolismul. Vestea bună pentru politicile publice este aceea că oamenii de știință au descoperit că, până și în cazul oamenilor cu vulnerabilități genetice, controlul atenției poate fi îmbunătățit semnificativ prin intervenții, mai ales printr-o mai bună educație și prin tehnici de parenting eficiente aplicate în funcție de vârsta copiilor. Natura și educația se influențează firesc una pe cealaltă.²⁷⁴

Având în vedere importanța FE²⁷⁵ pentru dezvoltarea abilităților sociale și cognitive și a celor de autocontrol, este util să cunoaștem cercetările realizate de Adele Diamond, de la Universitatea din Columbia Britanică. Scopul ei a fost să descopere dacă FE este, cu adevărat, maleabilă și dacă poate fi învățată prin intermediul unor intervenții educaționale simple aplicate preșcolarilor. În 2007, Diamond și colegii ei au prezentat rezultatele uneia dintre cele mai vaste cercetări întreprinse în publicația *Science*. Au elaborat un Program al Instrumentelor Cognitive pentru a stimula dezvoltarea FE. În cadrul acestuia, preșcolarii (cu o vârstă medie de 5,1 ani) participau zilnic și în mod sistematic la patruzeci de activități menite să stimuleze FE. Acestea erau exerciții-joc în cadrul cărora copilul își spunea sieși cum trebuie să acționeze, jocuri de rol, sarcini simple pentru îmbunătățirea memoriei și pentru a învăța să se concentreze și să-și controleze atenția către un scop anume. La studiile lui Diamond au participat peste douăzeci de clase dintr-un district sărac, iar cercetătorii au comparat efectele Programului de Instrumente

Cognitive asupra competențelor legate de FE cu efectele programului școlar standard de alfabetizare aplicat în acel district școlar, care cuprindea aproximativ același conținut academic, dar nu viza dezvoltarea FE. Pentru a exclude posibilele diferențe legate de calitățile de pedagogi ale profesorilor, toate clasele au primit resurse similare de lucru, iar profesorii care au predat acolo aveau același nivel de pregătire și au beneficiat de același sprijin. În același timp, toți copiii proveneau din aceeași zonă a orașului, au fost desemnați aleator să participe la cele două programe, aveau vârste apropiate și aceleași condiții sociale de trai.

În al doilea an de grădiniță, când copiii din cele două programe au fost comparați pe baza unor teste standard cognitive și neurale care evaluau dezvoltarea FE, Programul de Instrumente Cognitive a câștigat detașat. Acesta a fost cel mai eficient pentru copiii care, la începutul lui, au avut cele mai scăzute niveluri ale FE. Într-adevăr, progresele copiilor în cadrul acestui program au fost atât de impresionante, încât, după primul an, educatorii dintr-o grădiniță au insistat să se oprească experimentul pentru ca preșcolarii din grupul de control care beneficiau doar de programul standard de alfabetizare să poată participa și ei la programul elaborat de cercetători.

Posibilitatea de a influența dezvoltarea FE prin intervenții nu este limitată la perioada preșcolară. La 11-12 ani²⁷⁶, cu doar câteva ore de antrenament, copiii care aveau rezultate slabe la învățatură au fost ajutați să folosească planurile de acțiune și strategiile *dacă... atunci* pentru a-și îmbunătăți în mod semnificativ performanțele școlare, media notelor, participarea la ore și conduita. În alt studiu, copii cu ADHD au participat la un antrenament de cinci săptămâni pentru a-și îmbunătăți „memoria de lucru” — memoria

de care avem nevoie pentru a reține pe termen scurt informații, precum un număr de telefon de șapte cifre pe care îl auzim și pe care încercăm să-l ținem minte suficient de mult pentru a-l forma. Memoria de lucru este o componentă crucială a FE de care avem nevoie pentru a ne atinge scopurile. Acest antrenament nu doar le-a îmbunătățit memoria de lucru, ci le-a redus și simptomele specifice ADHD, și comportamentele dezadaptative.²⁷⁷

Simpla meditație și exercițiile de mindfulness²⁷⁸ pot contribui considerabil la dezvoltarea FE. „Antrenamentul mindfulness“ îi ajută pe oameni să dobândească o atenție concentrată asupra prezentului: îți permiți ție însuși să devii conștient, fără efort, de orice sentiment, senzație sau gând care apar, le accepți și recunoști experiența trăită fără să o judeci și fără să cauți semnificații ascunse. Într-un grup de tineri adulți care au urmat cinci zile de antrenament, aproximativ douăzeci de minute pe zi, aceste exerciții, combinate cu scurte ședințe de meditație, au avut ca rezultate diminuarea emoțiilor negative, scăderea nivelului de oboseală și reducerea răspunsurilor psihologice și fiziologice la stres în comparație cu rezultatele grupului de control, care a petrecut aceeași perioadă făcând doar un antrenament de relaxare. Antrenamentul de mindfulness²⁷⁹ s-a soldat și cu mai puține gânduri care distrăgeau atenția, cu facilitarea concentrării și cu performanțe mai bune ale studenților la testele standard, cum este, de pildă, Graduate Record Examination (examen de evaluare a competențelor academice ale absolvenților de facultate), folosit de multe instituții de învățământ superior din Statele Unite ale Americii la admiterea la studii de masterat și doctorat.

În același fel, un adult normal și un creier îmbătrânit pot beneficia de pe urma unor intervenții relativ simple de

dezvoltare a FE. Două dintre ele²⁸⁰ sunt exercițiile fizice, chiar și de dificultate medie și făcute pe perioade scurte, și, în principiu, orice activitate care înlătură singurătatea, asigură sprijin social și întărește relațiile și conexiunile individului cu alți oameni.

Implicații: un consens științific privind politicile publice

Pe scurt, a devenit clar faptul că există deja intervenții eficiente pentru a îmbunătăți FE. Conform Consiliului Național Științific pentru Dezvoltarea Copilului din Statele Unite ale Americii, implicațiile pentru politicile publice sunt la fel de clare. Acest consiliu este format din mai mulți oameni de știință respectabili care au studiat efectele toxice ale stresului cronic, ce caracterizează de obicei viețile copiilor condamnați să trăiască în sărăcie. De asemenea, ei au analizat intervențiile care pot reduce semnificativ aceste niveluri de stres. În 2011, savanții au ajuns la un consens care nu lasă loc de interpretări: o FE puternică este crucială pentru copii pentru a-și construi vieți care să le permită să-și folosească întregul potențial. În lumina dovezilor din ce în ce mai numeroase și mai convingătoare și care susțin „că aceste capacități pot fi îmbunătățite prin programe specifice de intervenție timpurie, eforturile de a sprijini dezvoltarea acestor abilități merită o mai mare atenție pentru a se elabora programe de îngrijire timpurie și programe educaționale.”²⁸¹

Așadar, conform recomandărilor consiliului științific, mesajul este cât se poate de arzător și de urgent în privința inițierii unor planuri de acțiune. Concluziile se bazează pe informații din cele mai bune cercetări și evită orice

urmă de emoție — poate de aceea indicațiile rămân adesea îngropate în arhivele studiilor, fiind aprobate doar de alți cercetători sau laudate, ocazional, de opinii publicate în mass-media. Articolele adaugă emoția necesară informațiilor și subliniază că prăpastia imensă dintre realizările diverselor categorii sociale din societatea noastră este sfâșietoare și conduce la distrugerea vieților celor care trăiesc sub pragul sărăciei și care sunt „subiecții“ acestor cercetări. Există nenumărați preșcolari care nu știu care este diferența dintre coperta față și coperta spate ale unei cărți, precum a spus un specialist²⁸², care trăiesc fără să le fi spus cineva vreodată povești și fără să le fi stârnit ceva imaginația, care nu au ocazia să asculte sau să aibă conversații, care merg înfomețați pe străzi periculoase la școli dărăpănate și care se întorc acasă la televizoare date la maximum sau la familii destrămate și violente. Stresul ridicat este cronic în cazul acestor copii.

Conștientizând existența acestor realități, inovatori cărora le pasă lucrează din greu pentru ca mesajele și sfaturile oamenilor de știință să fie puse în practică. Mulți încearcă să încorporeze ceea ce s-a descoperit în cadrul studiilor despre autocontrol, despre rezistența la tentații și despre dezvoltarea creierului în planul de învățământ. Unele dintre aceste eforturi schimbă modul în care pedagogii își elaborează programele de predare pe măsură ce încearcă să facă mai eficientă educația autodisciplinei și a bunăstării emoționale, începând încă din perioada preșcolară.

Socializarea lui Cookie Monster

Una dintre cele mai cunoscute realizări ale inovatorilor pentru educația timpurie este *Sesame Street*, seria de

emisiuni TV educaționale pentru preșcolari, produse de organizația americană Sesame Workshop. Programul este difuzat în întreaga lume și are ca scop educarea și distracția preșcolarilor. De curând, am avut privilegiul și plăcerea să mă întâlnesc cu remarcabilul grup de cercetare și educație de la Sesame Workshop și să discut cu membrii lui despre cum pot fi cizelate abilitățile de autocontrol prin încercările de socializare ale personajului Cookie Monster. Subliniez că este vorba de încercarea de a-l socializa, deoarece Cookie Monster are cu siguranță propriile planuri. Acesta personifică dorința viscerală și arzătoare în mod special pentru dulciuri, preferatele lui fiind bomboanele cu ciocolată. Cookie Monster este condus de un sistem fierbinte doar vag conectat la un cortex prefrontal încă primitiv, care pare dedicat doar încercărilor sale de a găsi cât mai multe prăjituri, fiind foarte puțin interesat să-l ajute să-și inhibe impulsurile foarte fierbinți de a savura dulciurile. Acest personaj cu ochii bulbucați, albastru și impulsiv are o personalitate nedisciplinată, asertivă și extravertită. El anunță în gura mare și cu mândrie că „Eu vreau prăjitură! Eu mănânc prăjitură!“, devorând orice prăjitură pe care pune mâna. În sezoanele patruzeci și trei și patruzeci și patru, realizatorii serialului *Sesame Street* au plănuit pentru el o provocare²⁸³: să-și controleze impulsurile puternice, temperându-și sistemul fierbinte, pentru a putea deveni membru al rafinatului și exclusivului Club al Experților în Prăjituri. Preșcolarii învață câteva lecții uitându-se la el, lecții care ilustrează modul în care descoperirile despre autocontrol pot informa și ghida conținutul și misiunea educațională a programelor pentru preșcolari. Într-un episod, Cookie Monster apare pe ecran și participă la un concurs. În spatele lui, o trupă dansează limbo și

cântă: „Lucrurile bune li se întâmplă celor care așteaptă.“
Simpaticul, dar seriosul prezentator al concursului îl întreabă pe Cookie Monster dacă este pregătit să joace Jocul Așteptării.

COOKIE MONSTER: Jocul Așteptării?! Aoleu! Ce noroc pe capul meu! Trebuie să particip la Jocul Așteptării! Ce Joc al Așteptării?

PREZENTATOR: Un joc în care vei primi o prăjitură!
(O prăjitură apare pe o tavă pentru a putea fi văzută.)

COOKIE MONSTER: Aoleu! Iubesc acest joc. Prăjitură!
Mmmm!

[Cookie Monster se grăbește să înșface prăjitura pentru a o devora, dar prezentatorul o pune deoparte.]

PREZENTATOR: Așteaptă!

COOKIE MONSTER: Să aștept pentru a putea mânca prăjitura? Sună nebunește! De ce să aștept?

PREZENTATOR: Deoarece așa este Jocul Așteptării și dacă aștepti ca să mănânci prăjitura până mă voi întoarce eu, vei primi două!

Lecția continuă în timp ce prezentatorul explică regulile din nou: „Dacă aștepti să mănânci prăjitura până mă întorc eu, vei primi două prăjituri!“ Pentru o clipă, Cookie Monster crede că este o idee bună: „Atunci, aștept“, iar prezentatorul îi urează noroc, dar imediat Cookie Monster are o revelație fierbinte — „Aoleu, pe cine păcălesc, nu pot să aștept! Trebuie să mănânc prăjitura acum!“ — și sare după ea, dar îl opresc Cântăreții Jocului Așteptării, care apar deodată în calea lui fredonând: „Lucrurile bune li se întâmplă celor care așteaptă.“

Cântăreții explică faptul că o strategie utilă atunci când ți-e greu să aștepti ceva este să cânti, iar Cookie Monster încearcă, dar nu rezistă și nici nu vrea să reziste. „Lăsați-o

baltă, o s-o mănânc!“ Cântăreții intervin din nou: „Ai nevoie de o altă strategie. Nu uita, lucrurile bune li se întâmplă celor care așteaptă. Daaa, lucrurile bune li se întâmplă celor care așteaptă.“

Lecția continuă, iar Cookie Monster învață să-și imagineze că prăjitura este pusă într-o ramă, trasează mintal o ramă folosindu-și degetele, apare o ramă reală și o pune în dreptul prăjiturii, pocnește din degete, fredonează *dum dee dum*, dar devine repede tentat de prăjitură. El primește sprijin în continuare pe măsură ce învață noi strategii, pas cu pas, și este uimit să afle că poate descoperi și singur altele: „Am nevoie de altă strategie. Aha! M-am prins. Nu mă mai gândesc la prăjitură dacă mă joc cu această jucărie.“ Aduce un câine de pluș și începe să-și cânte și să se joace cu el până când se plictisește și inventează o nouă modalitate de a continua să aștepte: „Voi pretinde că prăjitura delicioasă este un pește urât mirositor“; prăjitura de pe tavă se transformă într-un pește, iar el așteaptă în vreme ce împrăștie aerul cu mâinile pentru a îndepărta mirosul neplăcut. După un timp, o perioadă îndelungată, după mult efort și cu un curaj crescând, el câștigă Jocul Așteptării și se alătură triumfător cântăreților: „Lucrurile bune li se întâmplă celor care așteaptă.“

Acest episod este unul dintre multele difuzate în cei doi ani pe care Sesame Workshop le-a dedicat autoreglării. Sezoanele din 2013 și din 2014 ale programului *Sesame Street* furnizează lecții memorabile și distractive despre diverse forme ale autoreglării, transmise prin caraghioslăcurile și aventurile personajelor sale adorabile și îndrăgite, de la Cookie Monster la Oscar the Grouch în coșul său de gunoi. Ei îi antrenează pe preșcolari în povești distractive și scurte în timp ce-i învață unele dintre cele

mai importante aspecte ale autocontrolului și o grămadă de alte strategii și abilități de care copiii au nevoie pentru a-și dezvolta funcția executivă, autodisciplina și reglarea propriilor emoții.

Cercetătorii în domeniul educației care lucrează pentru realizarea programelor *Sesame Street*²⁸⁴ au depus multe eforturi pentru a evalua în mod obiectiv impactul seriilor și au adunat dovezi de-a lungul anilor, ei descoperind o corelație a programelor cu rezultate pozitive, precum performanțe școlare mai bune și succese în diferite activități. Deși copiii care se uită la *Sesame Street* se descurcă mai bine, nu putem ști dacă asta se întâmplă datorită învățăturilor transmise de seriale sau datorită faptului că acei copii au părinți care deschid televizorul pentru a le permite să urmărească programe educative. Cel mai probabil, ambii factori fac aceste programe utile — nu doar pentru a-i distra și pentru a-i ține ocupați pe copii, ci și pentru a-i ajuta să-și dezvolte abilități și să învețe lecții de viață sociale, morale și cognitive importante.

De la Cookie Monster la școlile KIPP

Oameni de știință renumiți, care sunt îngrijorați în privința efectelor stresului toxic asupra creierului unui copil mic și în privința posibilității apariției ulterioare a unor tulburări psihice și fizice, observă că aceia care au un statut socioeconomic (SES) foarte scăzut sunt mai predispuși la îmbolnăviri, prezintă un risc ridicat de a muri din cauza diverselor boli și suferă de ceea ce se numește „biologia dezavantajului”²⁸⁵ sau de consecințele fiziologice și psihologice ale vieții marcate de stres cronic începând chiar din momentul concepției. Pentru pedagogii care lucrează cu

oameni care se află la cel mai jos nivel al scalei SES, provocarea este aceea de a-i ajuta pe copii, pe părinți și pe alți îngrijitori ai copiilor să depășească acest dezavantaj. Calea cea mai promițătoare este aceea de le a asigura accesul la educație cât mai devreme posibil, fapt care, la rândul lui, îi va ajuta să urce pe scala SES. Dar ce tip de educație și cu ce metode?

Starea deplorabilă a educației din școlile publice din Statele Unite ale Americii, mai ales în districtele școlare sărace, a fost adesea mediatizată. Veștile bune într-o imagine de ansamblu care nu e deloc roz sunt acelea că, în ultimii zece ani, și într-un ritm accelerat, diverse intervenții inovative educaționale au fost elaborate în încercarea de a încorpora în cadrul programei școlare ceea ce s-a descoperit despre dezvoltarea creierului, amânarea recompensei, autocontrol și autodisciplină. Multe dintre aceste acțiuni îndrăznețe sunt menite să facă educația mai eficientă în diferite tipuri de condiții școlare, mai ales cele în care învață copii cu „biologia dezavantajului“.

Aici voi acorda atenție unui efort promițător care conectează strâns ceea ce se predă cu descoperirile de ultimă oră din domeniul științei psihologiei: programele școlare KIPP din New York, care l-au ajutat pe George Ramirez să-și găsească drumul în viață. În toamna anului 2012, am vizitat patru dintre cele nouă școli KIPP care funcționau atunci în New York, a zecea fiind în construcție în acea perioadă. Ceea ce promovează KIPP prin programul „Cunoașterea este putere“ este anunțat pe pancarte afișate în școlile sale. Am vrut să descopăr cum se desfășura programul în lumea reală, în timp ce încerca să-i educe pe copiii care trăiau în cele mai sărace zone din țară. Scopul

meu a fost să înțeleg ce este posibil să se realizeze în acest tip de școală.

KIPP a devenit un model pentru diferite tipuri de eforturi depuse pentru a schimba educația publică.²⁸⁶ Cel care mi-a prezentat programul a fost Dave Levin, neobositul motor de patruzeci și ceva de ani care pune în mișcare grupul de școli *charter* KIPP. Aceste școli au ca scop să-i pregătească pe copii, încă din grădiniță, pentru facultate, iar bannere de prezentare a unor instituții de învățământ superior sunt agățate pe pereții fiecărei clase. Mai bine de 86% dintre elevi sunt copii din categorii sociale minoritare care trăiesc în oraș sub pragul sărăciei. Ei sosesc la școală la șapte și jumătate dimineața și pleacă între patru și jumătate și cinci după-amiaza. Vara, acești copii fac două-trei săptămâni de cursuri în plus. Participarea părinților la diverse activități și vizitele lor sunt încurajate. Copiii sunt selectați printr-o loterie, pentru că nu există nici pe departe suficiente locuri pentru cei care doresc și merită o șansă. Școlile KIPP din New York funcționează pe baza unui program pe care Dave Levin și Mike Feinberg l-au inițiat într-o clasă a V-a din Houston, Texas, în 1994. În 2014, existau 141 de școli KIPP pe tot cuprinsul Statelor Unite ale Americii, cu aproximativ cincizeci de mii de elevi, de la grădiniță până în clasa a XII-a.

Una dintre școlile pe care le-am vizitat, Școala Primară KIPP Infinity, se află într-o zonă în care trăiesc predominant hispanici și africani americani, în Harlem, Manhattan, la câteva blocuri la nord de Universitatea Columbia și la sud de City College din New York. Această școală KIPP s-a deschis în 2010 și are aproximativ trei sute de elevi, de la grădiniță până în clasa a IV-a, dintre care mai mult de 90% sunt hispanici sau africani americani și, ținând cont de acest procent, s-a inițiat un program pentru familiile cu

venituri mici²⁸⁷ pentru a le asigura, gratis sau cu un cost redus, prânzul. Școala arată foarte bine, este foarte curată și bine luminată, cu mobilă și cu echipamente confortabile și moderne. Fiind în copilărie elev la școli publice din New York și vizitând unele dintre ele cu scopul realizării unor cercetări în anii anteriori, am considerat o surpriză plăcută însuși faptul că școala KIPP se diferențiază de acestea ca aspect exterior.

Când am intrat într-o clasă I, am observat copii care-și ascultau cu atenție tânăra învățătoare în timp ce aceasta le vorbea pe un ton calm. Am fost abordat și salutat imediat de „Malcolm“, un băiețel cu o voce melodioasă și cu bune maniere, care s-a prezentat politicos. În timp ce ne-am strâns mâinile cordial, Malcolm m-a întrebat cum mă cheamă și mi-a spus că sunt bine-venit în clasa lor, Leii Universității Columbia. În acest timp, am fost martor la urale zgomotoase și o mulțime de aplauze dezlănțuite de anunțul învățătoarei privitor la cel care fusese ales Numele Zilei în acea dimineață — nu pentru că ar fi fost ziua de naștere a aceluia elev, ci era pur și simplu o metodă zilnică de celebrare entuziastă a unui copil.

Fiecare clasă are o denumire inspirată de o facultate, iar pe pereții ei sunt afișate bannere cu mesaje motivaționale despre care se discută de multe ori. De exemplu, în limba engleză *UNITE* (UNIȚI) este acronimul de la *Understand* (Înțelege), *Never give up* (Nu renunța niciodată), *Imagine* (Imaginează-ți), *Take a risk* (Asumă-ți riscuri) și *Explore* (Explorează). Un „scaun de odihnă“, sau „de meditație“, este plasat într-o zonă a clasei. Scopul lui nu este să înlocuiască vechea pedeapsă care presupunea să stai la colț, ci acela de a-i ajuta pe elevi să se liniștească când simt că își pierd cumpătul sau când profesorul crede că asta se va

întâmpla în curând. Lângă scaun se află o clepsidră cu nisip și pe peretele alăturat se află mesaje puse acolo pentru a-l ajuta pe copil să se calmeze singur: să se distanțeze de o situație fierbinte, să respire adânc, să numere invers, să-și imagineze că furia plutește departe de el într-un balon cu heliu și să aplice diverse strategii pentru a se liniști, pentru a recâștiga controlul și să treacă de la starea în care simte fierbinte la cea în care gândește la rece astfel încât să se poată ridica de pe scaun și să se alătore colegilor.

„Madeline“ avea zece ani²⁸⁸ și era în clasa a V-a, la sfârșitul primului ei an la KIPP, atunci când am cunoscut-o. Se mutase la KIPP de la școala publică aflată într-o altă aripă a aceleiași clădiri. „Acolo era multă indiferență“, a spus Madeline despre școala publică, „iar aici profesorii sunt mai stricti, au mai multe așteptări pe care trebuie să le atingi“. Entuziasmul ei a continuat să iasă la iveală: „Cred că învăț în mod diferit — profesorii sunt foarte clari. Zilnic, învățăm ceva nou și recapitulăm ceva vechi. Aici, luăm școala în serios. Mai multe teme pentru acasă, mai multe repetiții, se fac rapoarte despre cum ne descurcăm. Se fac evaluări ale progreselor noastre — oricine mai are o șansă să se schimbe dacă nu chiulește și dacă se comportă mai bine. Carnetul de note conține doar notele finale.“

Ce va face când va avea 20 de ani? Va fi doctoriță, veterinară sau profesoară, mi-a spus ea. Cum va reuși asta? A răspuns cu atenție, fără să se grăbească, cu multe detalii și exemple, pornind de la „cu cât ascult mai mult, cu atât învăț mai mult“ până la acordarea de trei ore temelor pentru acasă în fiecare seară și apoi până la reflecții despre ea însăși și despre modul în care se schimba: „Învăț mai mult, devin o persoană mai muncitoare... Am nouăzeci de minute la fiecare materie și învăț ceva nou zilnic.“

„Ce este inteligența socială?“ am întrebat-o. A răspuns: „E ca atunci când ceva cade și îl ridici fără să ți se ceară asta. E ca atunci când te gândești să faci ceva înainte să ți se atragă atenția asupra aceluia lucru. Dacă un elev se comportă urât în clasă, nu îl ascuți.“ Ce este autocontrolul? „Seamănă cu inteligența socială. Chiar dacă un copil face un lucru caraghios în timpul orei, nu râzi — trebuie să te controlezi. Dacă vrei să iei ceva ce dorești, te controlezi și nu o faci.“ Răspunsul ei mi-a adus aminte de al altui copil de aceeași vârstă care se străduia să dobândească abilități mai bune de autocontrol: „Înseamnă să gândești înainte să acționezi“, mi-a explicat el cu răbdare.

Fiind cercetător, știu prea bine că nu pot generaliza pornind de la un singur exemplu; îmi dau seama că trebuie să fiu precaut, ca să nu trag concluzii pripite după ce observ doar părți mici dintr-un comportament și că impresiile mele trebuie să fie mereu însoțite de avertismente. Dar știu, de asemenea, că vizitele în clasele KIPP, faptul că i-am cunoscut pe elevi și i-am surprins în momentele în care ei ascultau și comunicau, precum și metodele de predare ale profesorilor m-au determinat să fiu mai optimist în privința viitorului copiilor aflați în situații de risc.

Am simțit mai mult decât o speranță entuziastă. Sistemul meu rece a înțeles că, atunci când sunt aplicate de profesori dedicați într-un mediu școlar propice, lecțiile învățate în laborator le pot da acestor copii șansa să-și schimbe viețile, să-și descopere scopurile și să muncească din greu pentru a le transforma în realitate. Programul KIPP ilustrează o filozofie educațională și un sistem școlar care încorporează descoperirile cercetărilor în programa zilnică și în viața cotidiană. El demonstrează că autocontrolul poate fi dezvoltat, că stabilirea de scopuri poate fi încurajată,

că țelurile realiste pot fi atinse, că putem stimula oricând curiozitatea și că perseverența este răsplătită până când curajul de a acționa devine o recompensă în sine.

L-am întrebat pe Dave Levin dacă, într-adevăr, programul KIPP „salvează vieți“, pentru a-l cita pe George Ramirez. El a spus cu hotărâre că ei *nu* salvează viața nimănui. A ținut să sublinieze: „Noi suntem majoretele; copiii sunt jucătorii. Ei trebuie să facă tot ce este greu. Noi doar creăm condițiile; munca dificilă trebuie să și-o asume fiecare în parte.“ Misiunea KIPP, mi-a explicat el, este de a-i ajuta pe copii să aibă vieți pline de alegeri. A putea alege nu înseamnă un singur drum pentru toți — și nu trebuie să însemne vreo facultate din Ivy League*, nici vreo altă facultate. A putea alege se referă la posibilitatea copiilor de a avea opțiuni reale în privința modului în care își clădesc viața, în ciuda categoriei sociale din care fac parte.

Construirea „abilităților de caracter“

Eu și Dave am discutat adesea despre cum vede el evoluția programului KIPP pentru a deveni mai eficient și despre cum se poate schimba. În anii 1990, când a fost inițiat KIPP, facultatea și pregătirea academică pentru a fi admis acolo păreau a fi *pașaportul* pentru a scăpa din sărăcia toxică și pentru a ajunge într-o lume care oferea multe șanse și posibilități de a alege. Prin urmare, scopul de câpătâi al programului KIPP a fost, și rămâne, să facă tot ce

* Ivy League este un grup format din opt universități de top americane unde sunt acceptați doar cei mai buni elevi. Acestea sunt Brown, Columbia, Cornell, Dartmouth College, Harvard, Pennsylvania, Princeton și Yale. (*N. trad.*)

este necesar pentru a-i ajuta pe elevi să termine facultatea. Dave mi-a spus că, în 2013, aproximativ 3 200 de absolvenți KIPP au fost admiși la facultate, 40% dintre ei reușind să își ia licența. Să comparăm acest procent cu cel de 8-10% al copiilor din categorii sociale similare, dar care nu au urmat școli KIPP, și cu media națională de absolvire a facultății în Statele Unite ale Americii, care este de 32%.²⁸⁹

Dave crede că acest procent ridicat reflectă faptul că elevii din programul KIPP nu doar învață abilitățile academice cerute de facultăți, ci și abilități de caracter necesare pentru a se descurca în timpul studiilor, dar și după ce le termină. Pentru el, provocarea permanentă este aceea de a introduce eficient metode de „educație a caracterului“ în programa școlară KIPP. Am fost îngrijorat când a menționat pentru prima dată termenul „caracter“, deoarece acesta este prea des folosit pentru a desemna trăsături înnăscute, dar Dave nu se referea la acest tip de însușiri. În schimb, caracterul este considerat un set de abilități pe care le poți învăța, atitudini și comportamente specifice, inclusiv autocontrolul și calități precum curajul, optimismul, curiozitatea și entuziasmul. Școlile KIPP încearcă să promoveze educația caracterului prin mult mai multe metode, nu doar prin afișarea unor sloganuri motivaționale în clase sau prin ținerea unor discursuri impresionante, în fiecare săptămână, în fața tuturor elevilor; mai degrabă, ei se străduie să o transforme într-o parte integrantă a experienței de învățare pentru toți copiii, pentru toți profesorii și consilierii școlari.

L-am întrebat pe Dave cum reușește KIPP să pună în practică educația caracterului în cadrul orelor. El crede că secretul este acela de a le oferi elevilor ocazia de a aplica la școală comportamente esențiale pentru autocontrol,

pentru curaj și pentru celelalte abilități de caracter. Așa cum a explicat chiar el: „Dacă vrei ca elevii să învețe cum să depășească rapid frustrările, să își revină după eșecuri și să lucreze independent cu atenție, trebuie să le oferi șansa să facă toate aceste lucruri chiar în clasă, iar profesorii trebuie să-și organizeze predarea în așa fel încât să aloce timp pentru asta.“ Prin urmare, programa școlară prevede o perioadă suficientă pentru practicarea acestor abilități, când elevii lucrează independent, cu un partener, sau într-o echipă mică — dar fără implicarea profesorului — la proiecte interesante, care necesită concentrare și efort susținut. „Secretul este că profesorul nu mai stă în fața clasei vorbind, ci mai degrabă îi pune pe copii în situația de a face munca grea.“²⁹⁰

Pentru a monitoriza progresul în privința educației caracterului, elevii se autoevaluează de mai multe ori pe an, la sfârșitul unei perioade prestabilite. Ei evaluează cât de des (de la „aproape niciodată“ la „aproape întotdeauna“) reușesc să pună în aplicare un set de comportamente care reflectă existența, într-o măsură mai mică sau mai mare, a unei abilități de caracter — în special, autocontrolul, curajul, optimismul, entuziasmul, inteligența socială, curiozitatea și capacitatea de a fi recunoscător. Fiecare abilitate este asociată cu comportamente specifice prin fraze precum „Rămân motivat chiar dacă lucrurile nu merg bine“ — pentru optimism și „Termin orice activitate pe care o încep“ — pentru curaj. Autocontrolul este compus din două tipuri de autodisciplină: abilitatea de a te concentra pe scopuri și de a fi atent când lucrezi („Am fost atent și am rezistat distragerilor“) și abilitatea de a-ți controla reacțiile și frustrările în situații interpersonale supărătoare („Rămân calm chiar dacă sunt criticat sau în ciuda provocărilor“). În cazul comportamentelor

care țin de entuziasm, există itemi precum: „Am abordat situațiile noi cu entuziasm și cu energie.“ Inteligența socială este ilustrată prin comportamente de tipul: „Am respectat sentimentele altora.“ Profesorilor li se cere să observe și să aprecieze nivelul progresului elevilor, dar și al lor ca pedagogi, ținând cont de criterii similare de evaluarea a dezvoltării caracterului. În acest fel, se stabilește progresul întregii comunități școlare, care este protejată de un eventual regres. Eforturile de a îmbunătăți abilitățile de caracter nu au fost încă evaluate în mod sistematic, dar copiii și profesorii din cadrul acestor programe au început cel puțin să se gândească și să comunice în acești termeni despre modul în care pot forma cu succes abilitățile de caracter dorite.

Pe măsură ce aflam informații despre abilitățile de caracter pe care KIPP încearcă din greu să le dezvolte pentru elevii săi, am fost uimit să constat asemănarea dintre calitățile care îi diferențiau pe preșcolarii capabili să aștepte recompensa în cadrul testului bezelei și calitățile celor care sunau rapid din clopoțel atunci când aceștia deveneau adolescenți, adică zece ani mai târziu (așa cum am discutat în Capitolul 1). Să luăm ca exemplu „curajul“ măsurat de „scala curajului“ elaborată de Angela Duckworth cu itemi precum: „Eșecurile nu mă descurajează.“ Această afirmație descrie literal una dintre abilitățile cu care părinții și-au caracterizat copiii adolescenți care așteptaseră mai mult recompensa în timpul testului bezelei la vârsta preșcolarității.²⁹¹ Este încurajator să constat suprapunerea dintre comportamentele și atitudinile specifice — pe măsură ce creșteau — copiilor care reușiseră să amâne recompensele și abilitățile de caracter pe care KIPP încearcă să le dezvolte pentru elevii săi cu scopul de a le crește șansele de a avea un viitor de succes.

Din multe motive, din păcate, școli precum KIPP organizează cursuri pentru copii doar de la grădiniță, nu și pentru cei foarte mici²⁹², care sunt extrem de vulnerabili și în cazul cărora biologia dezavantajului prinde rădăcini rapid. Vârsta preșcolară este perioada în care copiii sunt pregătiți deja să învețe strategiile care-i pot ajuta să facă față stresului și să-și formeze abilitățile cognitive esențiale pentru succesul școlar. Pentru a diminua diferențele dintre realizările celor înstăriți și cele ale săracilor, președintele Obama a făcut un apel ca educația preșcolară să fie accesibilă tuturor în Statele Unite ale Americii în cadrul discursului său din 2013 susținut în fața membrilor camerelor reunite ale Congresului american. Dacă această propunere ar deveni realitate, succesul ei va depinde parțial de cât de bine reușesc grădinițele să pună în aplicare în munca pedagogică descoperirile făcute în cadrul cercetărilor. Și, în timp ce aceste instituții școlare ar putea ajuta la consolidarea fundațiilor abilităților preșcolarilor, beneficiile pe termen lung vor depinde de modul în care școlile și familiile vor reuși să colaboreze pentru a-i susține pe copii să continue să folosească și să-și dezvolte abilitățile care stau la baza comportamentelor conștiente, a autocontrolului, a responsabilității și a scopurilor în viață pe care societatea le consideră valoroase. Rămâne de văzut dacă propunerea președintelui Obama privind accesul universal la grădiniță în Statele Unite ale Americii se va concretiza. Dar există motive serioase să credem că un acces mai larg la grădiniță, indiferent de modul în care este facilitat, constituie o nevoie urgentă și să sperăm și să pledăm, în cazul în care ideea este pusă în aplicare, ca aceste instituții să îi ajute pe copii să-și formeze abilitățile de caracter și motivația necesare pentru a beneficia de șansele pe care le merită.

CAPITOLUL 19

Punerea în practică a strategiilor esențiale

CONCEPTELE REFERITOARE la autocontrol și la strategiile din acest capitol nu vor constitui idei noi pentru cititor, căci am prezentat cercetări despre fiecare dintre ele pe parcursul întregii cărți. În capitolul de față, le pun laolaltă, descriu felul în care sunt conectate, subliniez noțiunile-cheie și mă concentrez în mod special pe aplicarea lor cotidiană pentru a susține eforturile tale de autocontrol, când și dacă vrei să le pui în practică.

Încep prin a-ți reaminti că este dificil să rezști unei tentații deoarece sistemul fierbinte este puternic axat pe prezent: ține cont doar de recompensele imediate și subestimează orice răsplată amânată. Psihologii au demonstrat această „subestimare a viitorului“ atât la oameni, cât și la animale²⁹³, iar economiștii au structurat informațiile într-un model matematic simplu²⁹⁴. David Laibson, profesor de economie la Universitatea Harvard, cu care colaborez acum la o cercetare, a folosit modelul pentru a explica de ce ajunge foarte rar la sala de sport, în ciuda bunelor sale intenții de a se duce acolo în mod regulat. Oamenii diferă între ei în privința felului în care subestimează viitorul, iar exemplul

lui utilizează o rată de subestimare care reduce la jumătate valoarea recompenselor amânate. Pentru majoritatea persoanelor, reducerea este chiar mai mare. Pentru a oferi un model pentru rata de subestimare, Laibson atribuie o valoare numerică fiecărei activități, evaluând cât de multă suferință sau cât de mult efort (un număr negativ) sau câte recompense (un număr pozitiv) poate asigura o activitate. Pentru el, efortul de a face exerciții fizice astăzi are un cost de -6 , iar beneficiile pe termen lung pentru sănătate au o valoare pozitivă de $+8$. Desigur, aceste estimări depind întotdeauna de valorile individului care ia decizia.

Iată cum explică Laibson amânarea: el poate face exerciții fizice azi (costul efortului său este de -6) pentru a avea un beneficiu amânat pentru sănătate (pentru el, o valoare pentru viitor de $+8$). Câștigul net al exercițiilor fizice de azi pentru contextul său specific prezent este: $-6 + \frac{1}{2}[8] = -2$. În această ecuație, valoarea viitoare de $+8$ a fost înjumătățită din cauza „subestimării” automate a viitorului, ceea ce înseamnă că valoarea netă a exercițiilor fizice de azi este -2 . În schimb, a face exerciții fizice mâine presupune un cost al efortului amânat de -6 și un beneficiu al amânării de $+8$, care sunt amândouă înjumătățite, deoarece se vor petrece în viitor: $\frac{1}{2}[-6+8]=+1$. Pentru Laibson, valoarea netă rezultată în cazul amânării activităților fizice este de $+1$, fiind mai bună decât -2 , valoarea netă a efortului de a face mișcare astăzi. În consecință, se duce rar la sala de sport. Aceste estimări variază mult între indivizi, dar și pentru aceeași persoană în cazul diferitelor activități: poate te duci regulat la sala de sport, dar eviți mereu să-ți faci ordine în dulap.

Predispoziția emoțională a creierului de a supraevalua recompensele imediate și de a subevalua semnificativ valoarea celor amânate ne indică metodele de acțiune

pentru a prelua noi controlul: trebuie să inversăm procesul prin „răcirea“ prezentului și prin „încălzirea“ viitorului. Preșcolarii care au reușit să amâne recompensele ne-au demonstrat cum să facem asta. Ei și-au temperat dorința imediată depărtându-se fizic de ea. Au împins tava la celălalt capăt al mesei, și-au întors scaunele pentru a privi în direcția opusă și au inventat, intenționat, trucuri creative care să le distragă atenția în timp ce aveau mereu în minte scopul propus (două bezele). În experimentele în care le-am sugerat strategii de temperare a dorințelor pentru a-i ajuta să aștepte recompensele mai mari, ei au reușit să reziste ispitei imediate reîncadrând-o prin tehnici cognitive: au transformat-o într-o idee abstractă și s-au distanțat din punct de vedere psihologic de ea, fapt care le-a făcut misiunea de a se autocontrola mai ușoară și le-a permis să aștepte mai mult timp decât am avea noi răbdare să observăm.

Principiul fundamental: „răcirea“ prezentului și „încălzirea“ viitorului

Indiferent de vârstă, strategia de bază pentru autocontrol este aceea de a „răci“ prezentul și de a „încălzi“ viitorul — împinge tentația din fața ta departe în timp și în spațiu și concentrează-ți gândurile asupra consecințelor viitoare. Eu și colegii mei am arătat acest fapt în cadrul experimentelor la care au participat subiecți dependenți de tutun și cu poftă alimentară, cercetări prezentate în Capitolul 10. Când le-am cerut participanților la studii să se concentreze pe „viitor“ și pe consecințele pe termen lung ale mâncatului în exces („M-aș putea îngrașa“), poftele lor s-au diminuat — acest lucru s-a văzut atât în ceea ce simțeau ei, cât și în înregistrările activității lor cerebrale. În același fel, când fumătorii înrăiți

s-au concentrat pe „viitor“ și pe consecințele pe termen lung ale tutunului („M-aș putea îmbolnăvi de cancer la plămâni“), dorința de a fuma s-a redus. Concentrarea asupra prezentului și pe efectele imediate, pe termen scurt („Vreau să mă simt bine“) s-a soldat, desigur, cu rezultatul opus, oamenii neputând rezista poftelor.

În lumea reală, când sistemul nostru fierbinte ne determină să ne concentrăm pe ispita prezentă, nu există vreun ghid care să ne ajute să „încălzim“ consecințele îndepărtate și să „răcim“ recompensele imediate. Pentru a stăpâni autocontrolul, trebuie să ne antrenăm. Și asta nu se va întâmpla de la sine, deoarece în fața tentațiilor, sistemul fierbinte domină: el subvaluează consecințele amânate, se activează mai rapid decât sistemul rece și pe măsură ce el devine mai puternic, activitatea sistemului rece se reduce. Dominația sistemului fierbinte le-a fost, cel mai probabil, de mare folos strămoșilor noștri în sălbăticie, dar pe noi ne determină să cădem rapid pradă tentațiilor, făcându-i pe oamenii deștepți să se comporte stupid. Dacă regretăm incapacitatea noastră de a ne autocontrola, va fi probabil un sentiment trecător, căci sistemul nostru imunitar psihic se pricepe foarte bine să ne protejeze și să ne apere, găsind explicații raționale pentru lipsa de autocontrol („Am avut o zi agitată“ sau „A fost vina ei“) și nelăsându-ne să ne simțim prost pentru mult timp. Acest fapt scade șansele ca noi să ne schimbăm comportamentul în viitor.

Autocontrolul devine automat cu ajutorul planurilor *dacă... atunci*

Cum rezolvăm această problemă? Dacă vrem să ne exercităm autocontrolul, trebuie să identificăm modalități de

a activa automat sistemul rece atunci când avem nevoie de el, adică exact în momentele în care ne este cel mai greu, dacă nu cumva ne-am pregătit corespunzător. Amintește-ți cum reușeau copiii să reziste tentației de a se juca cu cutia domnului clovn, care insista ca ei să-l bage în seamă acum în loc să continue să-și facă treaba și să se joace mai târziu (Capitolul 5). Ei s-au pregătit pentru întâlnire exersând, mai întâi, planuri de tipul *dacă... atunci*. De exemplu: „*Dacă* cutia domnului clovn scoate sunetul «bzzt» și îți cere să te uiți la el și să te joci cu el, *atunci* tu te poți uita la ceea ce ai de lucru, nu la cutie, și să spui: «Nu, nu pot, am ceva de făcut.»” Asemenea planuri *dacă... atunci* i-au ajutat pe copii să își urmărească scopurile, să fie perseverenți în munca lor și să reziste tentațiilor înșelătoare ale cutiei domnului clovn.

În viața cotidiană, folosirea planurilor *dacă... atunci* i-a ajutat atât pe adulți, cât și pe copii să-și controleze comportamentul mult mai bine decât și-ar fi imaginat că este posibil.²⁹⁵ Dacă exersăm suficient de mult aceste planuri, reacția de autocontrol va deveni automată și se va declanșa la stimulii de care este conectată („*Dacă* mă apropii de frigider, *atunci* nu voi deschide ușa”; „*Dacă* văd un bar, *atunci* traversez pe partea cealaltă a străzii”; „*Dacă* alarma ceasului sună la ora șapte dimineața, *atunci* mă voi duce la sala de sport”). Cu cât exersăm și aplicăm mai des aceste planuri, cu atât mai automat devine răspunsul nostru, iar efortul depus pentru control scade până când dispare în întregime.

Cum îl găsim pe *dacă* din planurile *dacă... atunci*

Primul pas în crearea unui plan *dacă... atunci* este acela de a identifica punctele sensibile care declanșează reacțiile

impulsive pe care dorești să le controlezi. În cadrul studiilor realizate în tabăra organizată de Wediko (Capitolul 15), cercetătorii au observat nu doar câtă violență exprimă copiii, ci și situațiile psihologice în care ei o manifestau sau nu. Comportamentele problematice depind foarte mult de context și mai ales de un anumit tip de situație, deși poate ne-am aștepta ca ele să fie consecvente în diferite împrejurări. De exemplu, deși „Anthony“ și „Jimmy“ aveau același nivel general de manifestare a agresiunii, punctele sensibile care le declanșau izbucnirile erau total diferite. Anthony reacționa violent DACĂ interacționa cu copii de aceeași vârstă cu el, chiar dacă se comportau frumos cu el, în timp ce Jimmy își pierde controlul DACĂ interacționa cu adulți, nu însă și când relaționa cu copii de vârsta lui, chiar dacă aceștia îl tachinau și îl provocau.

O modalitate de a-ți identifica propriile puncte sensibile este aceea de a ține un jurnal pentru a descoperi momentele în care ți-ai pierdut controlul, similar cu automonitorizarea pe care am descris-o în Capitolul 15, care avea ca scop observarea reacțiilor la stres. Oamenii au notat evenimentele specifice care le declanșau zilnic stresul, identificând fiecare situație în care se simțeau stresați și evaluau intensitatea stresului. Punctele lor sensibile erau, de obicei, mai specifice decât se așteptau ei să fie. Amintește-ți că „Jenny“, de exemplu, a descoperit că avea niveluri de stres care nu depășeau media în majoritatea situațiilor, și adesea erau sub medie; stresul ei ajungea la cote maxime doar atunci când se simțea exclusă. Atunci își pierde busola, plină de furie îndreptată asupra celorlalți, dar și asupra ei înseși. Odată ce identificăm punctele noastre sensibile specifice, observându-le în momentele în care se declanșează, putem începe să construim și să punem în

practică planuri specifice *dacă... atunci* pentru a schimba modul în care le facem față.

Pentru „Bill“ (despre care am vorbit în Capitolul 12), un bărbat foarte sensibil la respingere, o situație perturbatoare în mod special, care îi declanșa mânia, era aceea când simțea că soția lui se concentra mai mult pe ce scria în ziar decât pe ce spunea el la micul dejun. El ar fi putut aplica un plan *dacă... atunci* pentru acest scenariu astfel încât, când ea citea articolele, el să-și activeze automat strategia de „răcire“ care să-i permită să-și distragă atenția de la ce-l supăra, de exemplu ar fi putut număra invers în minte de la 100 până când se calma suficient cât să blocheze o izbucnire violentă. Apoi, ar fi putut găsi o alternativă de acțiune constructivă („Dă-mi și mie, te rog, secțiunea economică“), fapt care l-ar fi ajutat, treptat, să păstreze relația pe care îi era teamă că o va pierde. Pare simplist, dar poate fi extrem de eficient în practică, așa cum Peter Gollwitzer și Gabriele Oettingen au demonstrat de nenumărate ori în studiile lor. Partea cea mai grea este menținerea schimbării de-a lungul timpului²⁹⁶, fapt care este valabil pentru majoritatea eforturilor de a îmbunătăți autocontrolul, de la ținerea unei diete până la renunțarea la țigări. Totuși, dacă perseverăm, beneficiul produs de noul comportament ne va ajuta să îl păstrăm: însuși noul comportament este valoros, nu mai este o povară, ci o sursă de satisfacție și încredere în sine. Precum toate eforturile de a schimba tipare vechi de conduită și de a învăța unele noi, fie că e vorba de cântatul la pian sau de exersarea autodiscipliniei pentru a evita să-i rănim pe oamenii pe care-i iubim, „rețeta“ este de a „exersa, exersa, exersa“ până când un comportament devine automat și constituie o răsplată prin sine însuși.

Planuri care vor eșua cu siguranță

Când oamenii anticipează că nu vor fi capabili să se autocontroleze, încearcă adesea să facă preangajamente²⁹⁷ pentru a reduce tentațiile din mediul lor: golesc casa de toate alimentele care sunt nesănătoase, aruncă băuturile alcoolice și toate rezervele de țigări și își promet să nu mai cumpere niciun produs de acest fel — sau, dacă vor cumpăra, vor lua în cantități mai mici și produse mai scumpe, în speranța că asta îi va arde la buzunar. Strategiile de preangajamente — de la economiile pentru Crăciun până la economiile pentru polițele de asigurare și pentru pensie — pot fi metode relativ puțin costisitoare de a obține beneficii valoroase. Dar atunci când aceste strategii sunt încercate fără existența prealabilă a unui angajament serios, fără un plan specific *dacă... atunci* care să le susțină, ele vor avea soarta listei cu lucruri de făcut întocmită de revelion. Suntem minunat de creativi când facem angajamente convenabile și, apoi, când găsim nemumărate modalități de a nu le respecta.

Am văzut cum s-a întâmplat asta în cazul unui prieten și coleg, care a murit de mult. Era un renumit psiholog, cercetător, care încerca, nu prea entuziast, să renunțe la obiceiul de a fuma folosind o strategie de preangajament, mai exact aceea de a nu cumpăra țigări. În schimb, cerea țigări de la toți cei din jur. De Crăciun, birourile de la Universitatea Columbia erau aproape goale și acest fapt i-a limitat opțiunile; disperat, a început să caute mucuri de țigări pe trotuarele din Manhattan. Mi-a povestit momentul în care s-a simțit extrem de rușinat: detectase în sfârșit un muc de țigară, care arăta tentant, pe Broadway, și s-a oprit să se aplece să-l ia. Când s-a ridicat cu el în mână,

a văzut privirea unui cerșetor care își ducea zilele prin împrejurimi. Cerșetorul încercase și el să ia mukul respectiv de țigară, dar nu fusese la fel de rapid ca el și i-a spus prietenului meu elegant îmbrăcat: „[înjurătură] Nu-mi vine să cred!“

Comportamentul prietenului meu este un exemplu al modului în care o strategie de preangajament este menită eșecului, deși el era suficient de deștept să înțeleagă asta singur. În loc să-i roage pe ceilalți să-l ajute să-și atingă scopul declarat, spunându-le să refuze să-i dea țigări oricât de mult i-ar implora să facă asta, reacțiile lor politicoase la cererile lui îl făceau să eșueze. Era pe deplin conștient de faptul că, pentru a lupta cu puterea tentației imediate de a fuma, ar fi trebuit să ridice valoarea costurilor încălcării preangajamentului de a renunța la țigări în comparație cu valoarea obținerii imediate a țigărilor atunci când sistemul său fierbinte le dorea (adică mai tot timpul). Așa cum psihoterapeuții, indiferent de orientarea și de strategiile lor, le spun mereu clienților, trebuie să îți dorești schimbarea, cu un accent special pe *a dori*.

Planuri de preangajament care pot fi eficiente

Pentru ca planurile de preangajament să funcționeze, trebuie transformate într-unele *dacă... atunci*. Multe exemple pot fi găsite în cadrul terapiei cognitiv-comportamentale. În situația prietenului meu, el ar fi putut să se angajeze să scrie câteva cecuri cu sume mari destinate unor cauze pe care nu le susținea deloc (avea multe pe care le ura), cu un contract de împuternicire care îl autoriza pe terapeutul lui să trimită prin poștă unul dintre cecuri de fiecare dată când cerea sau fuma o țigară. Dacă vrei să încerci această

strategie²⁹⁸ fără ajutorul unui terapeut, poți apela la un contabil, la un avocat, la cel mai apropiat dușman sau la cel mai bun prieten pentru a trimite cecurile prin poștă.

Subestimarea exagerată a recompenselor viitoare are un efect negativ asupra multor lucruri, de la sănătate până la planul pentru pensie. De exemplu, milioane de oameni din Statele Unite ale Americii sunt șocați să constate cât de puțin au economisit când sinele lor viitor, care părea atât de departe, devine sinele lor prezent la 65 de ani (așa cum am discutat în Capitolul 9). Recunoscând importanța și seriozitatea acestei probleme, cercetătorii i-au ajutat pe angajatori să depășească limitările autocontrolului uman făcând în așa fel încât economiile pentru pensie să fie o opțiune inclusă în contractul de angajare al noilor salariați. În cazul unei firme mari, rata participării la planul de pensie după un an de serviciu era de 40% înainte de aplicarea acestei măsuri; după aceea, rata a crescut la 90%.²⁹⁹

Dacă nu avem niște angajatori atât de prevăzători, putem, în unele dintre zilele noastre mai liniștite, să ne conectăm mai îndeaproape cu viitorul nostru, să ne imaginăm cine și ce încercăm să devenim, să construim o poveste de viață care are continuitate, direcție și scopuri pe termen lung care să fie clare nu doar când ne uităm în urmă, ci și când privim înainte. La nivelul concret al acțiunii, putem folosi planurile *dacă... atunci* pentru a ne motiva și pentru a alege să economisim cel mai mare procent pe care ni-l permitem pentru pensie, plan pe care să-l punem în practică din prima zi la un nou serviciu. Sau, dacă suntem deja într-un post, ne putem propune să ne consultăm cu Departamentul de resurse umane al firmei chiar luni dimineață, la ora zece, pentru a ne asigura că opțiunea de economisire pentru pensie este cea mai potrivită pentru

noi și că este pusă în aplicare. Asemenea strategii ne pot ajuta să ocolim ecuația subestimării — presupunând că fondul de pensii nu dă faliment până când avem noi nevoie de bani și că vom fi în viață pentru a-i folosi.

Reevaluare cognitivă: nu este o răsplată, este otravă!

În partea I, am aflat cum preșcolarii își reprezintă mintal tentațiile și cum acest fapt determină modul în care ei se pot autocontrola. Când și-au reevaluat tentațiile fierbinți pentru a le „răci“, au fost capabili să aștepte recompensele amânate. Douăzeci de ani mai târziu, am avut un moment „Eureka!“ când mi-am dat seama brusc care este semnificația acelor descoperiri în propria viață. Asta se întâmpla în 1985, dar este un eveniment la fel de viu în mintea mea ca și când s-ar fi petrecut ieri.

Mi-a apărut pe coate o eczemă, însoțită de o mâncărime îngrozitoare, atât de dureroasă, încât mă simțeam de parcă mi-aș fi scufundat brațele în acid. Iritația s-a extins și s-a înrăutățit, iar după un an de chin am găsit un dermatolog renumit care mi-a explicat că problema mea era provocată de o formă de celiachie. M-a asigurat că medicamentele pe care mi le-a prescris mă vor ajuta să o țin în frâu și că va trebui să le iau mereu. M-a avertizat că trebuia să fac regulat analize de sânge pentru a monitoriza posibilele efecte secundare ale medicamentelor. Curând m-am simțit mai bine, dar urmele eczemei au persistat. După mai multe luni, am aflat din cărțile de la secțiunea de medicină a bibliotecii școlii (asta se întâmpla înainte de apariția internetului și a motoarelor de căutare, precum Google) că, deși se știau foarte puține lucruri despre boala

celiacă în acel moment, ea era provocată de o reacție autoimună la gluten, care se găsește în grâu, orz și secară. O dietă fără gluten era singurul tratament; deși pastilele pe care mi le dăduse medicul puteau atenua simptomele, nu puteau preveni efectele distructive pe termen lung ale bolii.

L-am întrebat pe dermatolog de ce nu mi-a zis că ar trebui să mănânc fără gluten. Iar el mi-a răspuns că nimeni nu are autocontrolul necesar pentru a ține o dietă fără gluten într-o lume „invadată“ de gluten, deci nu credea că ar fi avut vreun sens să-mi spună. Un sfert de secol mai târziu, s-a dovedit că numeroși oameni din toată lumea sunt diagnosticați cu boala celiacă și mulți dintre ei, inclusiv eu, reușesc să țină o dietă fără gluten. Oamenii sunt capabili să facă asta nu pentru că sunt excepționali de buni în a se autocontrola, ci pentru că știrea că glutenul este toxic pentru ei le-a răsturnat valorile recompenselor din ecuația subestimării. Tentațiile considerate anterior irezistibile, precum prăjiturile cu cremă de ciocolată, baghetele franțuzești și paste Alfredo, au devenit deodată, pentru ei, otravă.

Faptul că efectele mâncatului unor alimente cu gluten se manifestă rapid și provoacă durere contribuie, cu siguranță, în cazul celor care suferă de această boală, la schimbarea radicală a comportamentului, care devine aproape automat. Când vorbim de renunțarea la țigări, de o dietă pentru a slăbi, de controlul temperamentului sau de economisirea unor bani pentru pensie mai degrabă decât cheltuirea lor, consecințele negative sunt plasate în viitor și probabile, nu imediate și sigure. Sunt abstracte, nu sunt precum o eczemă dureroasă care te mănâncă sau ca o arsură stomacală. Prin urmare, trebuie să le reevaluezi pentru a le face concrete (de pildă, îți poți vizualiza

plămâinii cuprinși de cancer pe o radiografie pe care ți-o arată doctorul în timp ce-ți dă veștile proaste) și pentru a-ți imagina viitorul ca și cum ar fi deja prezent.

Distanțarea de sine: ieșirea din sine

Chiar dacă avem cele mai bune planuri de autocontrol, furia, anxietatea, suferința provocată de respingere sau alte emoții negative sunt părți inevitabile ale vieții. Te poți gândi, de pildă, la inima frântă a oamenilor care sunt respinși de un partener sau de un soț după ani de conviețuire împreună (Capitolul 11). Mulți oameni care au fost răniți continuă să retrăiască aceste experiențe neplăcute, își hrănesc astfel tristețea, mânia și resentimentele, fapt care-i determină să fie și mai depresivi. Pe măsură ce stresul lor crește, sistemul lor fierbinte devine dominant, dezactivând sistemul rece și întreținând un cerc vicios: stres ridicat → dominanța sistemului fierbinte → emoții negative → suferință pe termen lung → depresie profundă → pierderea controlului → stres cronic → consecințe biologice și psihologice din ce în ce mai toxice → stres ridicat.

Pentru a evada din această capcană, ar fi util ca, temporar, să renunțăm la viziunea obișnuită de imersiune în sine pe care o avem față de noi înșine și față de lume. Poți analiza experiența neplăcută nu prin propriii ochi, ci precum un observator aflat la distanță, ca și cum ai fi o muscă pe perete, văzând ceea ce se întâmplă în jur. Această schimbare de perspectivă modifică modul în care este apreciată și înțeleasă experiența.³⁰⁰ Crescând distanța psihologică față de eveniment, reduci stresul, temperezi sistemul fierbinte și poți folosi cortexul prefrontal pentru a reevalua ceea ce s-a petrecut astfel încât să poți da un sens

întâmplării, să închei definitiv acel capitol al vieții tale și să mergi mai departe.

Mecanismele care permit aceste schimbări sunt încă studiate, dar este clar faptul că trecerea de la imersiunea în sine la distanțarea de sine reduce în mod semnificativ suferința biologică și psihologică și ne ajută să recâștigăm controlul asupra gândurilor și sentimentelor noastre. De aceea, merită încercate acrobațiile mintale de a deveni musca observatoare de pe perete. Nu este ușor să le pui în aplicare de unul singur, dar terapia cognitiv-comportamentală folosește multe dintre principiile și descoperirile discutate în această carte pentru a le pune în slujba celor mai dificile încercări ale vieții.³⁰¹ Acest tip de terapie poate fi utilă în mod special când eforturile unei persoane de a se autocontrola eșuează, așa cum se întâmplă în povestea lui John Cheever, „Îngerul podului“. Când sistemul fierbinte determină formarea unor asocieri intense care provoacă anxietate și sunt declanșate automat, individul trăiește un sentiment distrugător de panică. Fără ajutor, aceste asocieri negative pot rezista chiar și în fața celor mai puternice eforturi de autocontrol dacă nu suntem suficient de norocoși să ne întâlnim propriul înger al podului.

Ce pot face părinții?

La sfârșitul oricărui discurs pe care îl țin în școli, după ce subliniez că autocontrolul este departe de a fi pre-determinat genetic, părinții mă întreabă: „Ce putem face pentru a ne ajuta copiii?“ Când am suficient timp, încep prin a le spune că este esențial să aibă ei înșiși un nivel cât mai scăzut de stres în timpul sarcinii și în primii ani de viață ai copilului. Este bine cunoscut faptul că expunerea

la stres prelungit și intens în copilărie poate fi extrem de dăunătoare. Mai surprinzător este că prichindeii care sunt supuși unor agenți stresori moderați când sunt foarte mici, precum expunerea la conflicte permanente, dar non-violente, între părinți, pot avea reacții intense de stres la nivel cerebral chiar și atunci când aud, în timp ce dorm, voci furioase.³⁰² Pentru a menține joase nivelurile de stres ale copiilor, un prim pas pentru părinți ar fi să încerce să reducă propriul nivel de stres, ținând cont de faptul că acesta crește de obicei când copiii vin pe lume. Aceleași strategii care temperează și controlează reacțiile sistemului fierbinte la impulsuri, la tentații și la experiențele de respingere pot fi aplicate și atunci când ai de-a face cu plânsul și cu nevoile nou-născuților la fiecare câteva ore în mijlocul nopții, mai ales când și tu, adultul, ești extenuat.

Încă din primul an de viață, cei care îngrijesc un copil pot folosi strategii de distragere a atenției lui de la sentimentele neplăcute și îl pot ajuta să se concentreze pe stimulii și pe activitățile distractive. În timp, micuțul învață să-și controleze atenția pentru a-și reduce propriul stres prin concentrarea pe alte activități, un pas de bază pentru dezvoltarea funcției executive. Părinții pot fi ghizi de mare ajutor în acest proces. „Bruce“, un scriitor care lucra acasă, își petrecea mult timp având grijă de băiețelul lui de patru ani. Odată, când băiatul aștepta să înceapă programul lui TV favorit, iar difuzarea acestuia a întârziat, a avut o criză de furie. Bruce auzise despre testul bezelei și despre modul în care distragerea atenției îi ajută pe copii să aștepte recompense și a decis să încerce metoda cu fiul său. Și-a calmat prichindelul și i-a sugerat că există modalități de a face așteptarea mai ușoară: să-și distragă atenția, să-și imagineze lucruri distractive sau să se joace până începe

programul. Fiul său l-a ascultat, și-a luat jucăriile preferate, a plecat din fața televizorului și s-a jucat fericit până când la televizor a fost difuzat programul. Bruce a fost surprins de cât de ușor a putut aplica metoda și a fost, de asemenea, încântat să vadă că băiatul lui a învățat din această experiență, căci el a continuat să folosească strategia de distragere a atenției pentru a face așteptarea mai ușoară și în alte situații.

Distragerea atenției nu va funcționa atunci când copiii se rănesc unii pe ceilalți, mai ales atunci când cei care îi îngrijesc nu sunt pe-aproape. „Elizabeth“ este terapeut licențiat și practician, consilier bine pregătit în terapia cognitiv-comportamentală și lucrează adesea cu copii care au dificultăți în a-și controla impulsurile, dar și cu părinții acestora. Am rugat-o să-mi dea câteva exemple de strategii pe care le folosește pentru a-i sprijini pe preșcolari în încercările lor de a-și stăpâni comportamentul violent și mi-a dezvăluit câteva trucuri învățate în timp ce făcea eforturi să-și ajute propriul fiu, care avea trei ani pe atunci. Iată ce mi-a spus:

Mușca zilnic uneori și trei copii la grădiniță. După ce am încercat mai multe strategii, ceea ce a funcționat în cele din urmă a fost metoda simplă „Băieții care mușcă nu primesc desert“. Așadar, când îl luam de la grădiniță aflam dacă a mușcat sau nu pe cineva, dacă mușcase pe cineva nu primea desert în acea seară. Am vorbit despre metodă cu câteva zile înainte să o punem în aplicare, i-am explicat-o în drum spre grădiniță și în prima zi m-a auzit când le-am spus educatoarelor ce am stabilit. Când m-am dus în acea zi să-l iau, mușcase doar un copil, spre sfârșitul zilei. I-am zis: „Ok, nu primești desert în seara asta.“ Iar el a răspuns: „Ok, mama“ și ne-am îmbrățișat. Când am

ajuns acasă, i-am arătat desertul făcut de mine. I-am reamintit că dacă nu va mușca pe nimeni a doua zi, atunci va putea gusta din el în seara următoare. A înțeles. De fiecare dată când se confrunta cu o astfel de situație ne gândeam la strategii alternative și la lucruri pe care le-ar putea face în loc să muște. Le exersam în drum spre grădiniță. De fiecare dată când apela la o strategie alternativă („Mi-am folosit cuvintele, mama!“), îl laudam pentru că a ales să acționeze corect. În trei sau patru zile, n-a mai mușcat pe nimeni și de atunci nu a mai făcut asta deloc.³⁰³

Exemplul lui Elizabeth scoate în evidență cât de important este să îi ajuți pe copii de mici să înțeleagă că au posibilitatea să aleagă și că fiecare decizie are consecințe. Exemplul ei ilustrează, de asemenea, că recompensele pot fi folosite inteligent pentru a încuraja alegerile potrivite. Recompensele care pot fi folosite depind de valorile părinților și de ceea ce funcționează în cazul fiecărui copil. De pildă, părinții care vor să evite să folosească mâncarea ca răsplată pot identifica ușor alte recompense și experiențe.

Strategiile de autocontrol pe care le învață copiii sunt modelate de experiențele lor de atașament față de cei care îi îngrijesc încă din primele zile ale vieții. Părinții care speră să crească copii care vor rămâne puternic atașați de ei, dar care au, în același timp, abilități de autocontrol, pot mări șansele să se întâmple acest lucru dacă își schimbă propriul comportament. Dacă ei sunt atenți la nevoile micușilor, dacă le oferă sprijin și dacă îi ajută când este necesar, dar îi și încurajează să fie autonomi, vor avea mai mult succes decât părinții care își controlează în mod excesiv odraslele sau care se concentrează mai mult pe nevoile lor decât pe cele ale copiilor (Capitolul 4).

Pentru ca micuții să dobândească atât simțul autonomiei, cât și pe cel al responsabilității, îi putem ajuta să-și dea seama, încă din primii ani de viață, că ei pot face alegeri personale și că fiecare decizie pe care o iau are consecințe: alegeri bune → consecințe bune; alegeri proaste → consecințe proaste. Amintește-ți de George Ramirez, care se simțea pierdut și abandonat în haosul vieții când era mic copil în South Bronx și apoi a devenit un student eminent la Universitatea Yale. El a identificat ca fiind începutul „salvării” sale momentul în care a învățat că există o legătură cauzală între alegerile lui și consecințele lor. În prima lui zi la KIPP, George a început să înțeleagă că, de fapt, putea alege, că depinde de el să ia decizii și că era responsabilitatea lui să facă față consecințelor. Iar rolul profesorilor era să se asigure că alegerile lui se finalizau cu consecințele adecvate. Este vorba de aceeași lecție *dacă... atunci* învățată de fiul lui Elizabeth, care mușca alți copii: micuții care mușcă nu primesc desert. Lecția lui George s-a referit la faptul că elevii de clasa a III-a care nu ascultă nu învață și la faptul că „dacă sunt politicoși, vor fi și ceilalți politicoși cu mine” (Capitolul 8).

Părinții pot face multe lucruri pentru a crea condițiile necesare pentru ca prichindeii să reușească. O strategie importantă se referă la implicarea în activități plăcute, dar provocatoare, care pot deveni din ce în ce mai dificile, fie că este vorba de cântatul la pian, de folosirea unor cuburi sau piese de Lego pentru a construi ceva sau de escaladarea unui perete la sala de sport. Provocarea părinților este aceea de a oferi sprijinul de care copilul lor are nevoie și pe care îl dorește și apoi să-l lase să se descurce singur, fără să preia controlul și fără să acționeze în locul lui. Reușitele din primii ani de viață îi ajută pe copii să aibă

așteptări optimiste și realiste în privința succesului și a competențelor și îi pregătesc pentru a descoperi ei înșiși tipurile de activități care pot deveni, în cele din urmă, recompense prin ele însele (Capitolul 8). De asemenea, îi putem ajuta pe copii să-și dezvolte treptat o „mentalitate flexibilă“ conform căreia își consideră talentele, inteligența și comportamentul social ca fiind nu trăsături fixe, înnăscute, ci abilități și competențe care pot fi cultivate dacă depun efortul necesar. În loc să le ceară copiilor să ia note bune și să îi aplaude pentru că sunt „deștepți“, părinții ar trebui să îi aprecieze pentru eforturile pe care le depun. Așa cum a arătat cercetarea lui Carol Dweck (despre care am vorbit în Capitolul 8), ghidându-i pe copii să se gândească la propriile abilități și la inteligența lor ca la niște abilități maleabile îi ajutăm să fie pregătiți să depună efort pentru a-și îmbunătăți performanța. La fel de important, putem să-i ajutăm să înțeleagă și să accepte că eșecurile din drumul lor sunt parte a vieții și a procesului de învățare și putem să-i încurajăm să găsească modalități constructive de a face față momentelor dificile pentru a continua să încerce în loc să devină anxioși, depresivi sau evitanți. Și dacă dorim ca ei să fie dispuși să amâne primirea unor recompense pe care le promitem, atunci ar fi bine să avem grijă să ne ținem de cuvânt.³⁰⁴

Dar poate cel mai bun răspuns la întrebarea „Ce putem face pentru a ne ajuta copiii?“ este acela că adulții trebuie să fie modele pentru ceea ce doresc să devină copiii lor. Modul în care părinții și alte persoane importante din viața copilului se controlează sau nu, modul în care fac față stresului, frustrărilor și emoțiilor, standardele folosite de ei pentru a-și evalua propriile realizări, empatia și sensibilitatea lor față de sentimentele altora, atitudinile,

scopurile și valorile lor, strategiile lor de organizare sau lipsa disciplinei — toate acestea îl influențează profund pe copil. Părinții le sunt exemple copiilor și îi învață un repertoriu imens de posibile reacții la nenumărate provocări, din care micuții selectează ce li se potrivește lor și își adaptează răspunsurile, de-a lungul vieții, în funcție de personalitatea lor unică.

Multe studii au demonstrat influențele puternice ale modelelor, chiar și în experimente pe termen scurt, în privința oricărui comportament — de la stăpânirea sentimentelor agresive la vârsta preșcolară până la depășirea fricii de câini, de la recuperarea după o intervenție chirurgicală pe cord până la evitarea sexului neprotejat. De exemplu, în experimentele la care au participat preșcolari, când niște adulți-model prietenoși au certat și au bătut o păpușă Bobo, la Grădinița Bing a Universității Stanford, micuții care i-au observat le-au imitat mai târziu, când au fost lăsați să se joace singuri, comportamentul agresiv în cel mai mic detaliu și chiar l-au „îmbogățit“ cu idei noi. În același fel, când adulții-model se autorecompensau pentru performanțele la un joc de bowling doar atunci când scorurile erau maxime și îi ghidau pe copiii care se jucau alături de ei să facă la fel, ei au influențat semnificativ comportamentele de autorecompensare și standardele de performanță ale copiilor, care le-au preluat de la adulți și le-au aplicat pentru ei înșiși și atunci când se jucau singuri, în absența modelelor.³⁰⁵

Poveștile despre diverși copii, personaje imaginare, despre animalele îndrăgite, precum pui de urși și tigri drăgălași, sau despre locomotive însuflețite care fac tot felul de lucruri constructive sau distructive și care au diverse consecințe, îi învață pe micuți lecții valoroase despre comportamentele

bune sau rele. Iar ei adoră să audă poveștile acestea din nou, și din nou, și din nou. Preșcolarii nu știu că aceste povești spuse la culcare sau programele educaționale de la televizor pun bazele funcției executive. Diferite personaje reprezintă povești tematice care sugerează valori pozitive, sociale și emoționale, inclusiv cum să faci față tristeții, cum să folosești cuvinte în locul acțiunii pentru a stăpâni furia, cum să fii un bun prieten, cum să-ți manifesti recunoștința și cum să amâni recompensele. Aceste cărți și programe îi pot ajuta pe copiii mici să învețe să facă față stresului și conflictelor interpersonale și să-și dezvolte funcția executivă prin activități care le fac plăcere.

Indiferent de modul în care aceste strategii sunt învățate, copiii au noroc dacă, pe la patru-cinci ani, știu și folosesc metode care îi ajută și devin comportamente automate care le temperează sistemul fierbinte când au nevoie — fie aleg să se joace bucuroși singuri, fie așteaptă recompense mai mari în cadrul testului bezelei. Nu pot încheia această discuție fără să reiterez următoarea idee: o viață în care amânăm prea mult recompensele poate fi la fel de tristă ca o viață în care nu amânăm suficient recompensele. Cea mai mare provocare pentru noi toți — nu doar pentru copii — este aceea de a ne da seama când să așteptăm pentru mai multe bezele și când să sunăm din clopoțel și să le savurăm. Dar dacă nu învățăm să ne dezvoltăm abilitatea de a aștepta, nu vom ști să facem această alegere.

CAPITOLUL 20

Natura umană

POȚI CITI VIITORUL ÎNTR-O BEZEA. Momentul în care am citit acest titlu al unui articol despre cercetarea mea, postat pe internet, a fost cel în care am decis să încep să scriu cartea. Înainte să aștern pe hârtie acest capitol, am căutat pe Google această propoziție și am ajuns la: „Poate că soarta nu ți-e scrisă în stele, dar ce-ar fi dacă ți-e înscrisă în gene?”³⁰⁶ Cercetarea prezentată în această carte spune o poveste care se termină cu o altă concluzie decât cea sugerată de fraza anterioară. Este povestea modului în care autocontrolul poate fi dobândit atât de adulți, cât și de copii, astfel încât cortexul prefrontal să poată fi folosit intenționat pentru a activa sistemul rece și pentru a regla funcționarea sistemului fierbinte. Abilitățile care ne permit acest lucru ne oferă libertatea de a scăpa de sub tirania stimulilor pentru a ne autocontrola, dându-ne deci ocazia să facem o alegere adevărată — în loc să acționăm impulsiv sub presiunea momentului. Conform uneia dintre lecțiile esențiale ale științei moderne³⁰⁷, nu sunt atât de importante programarea genetică și influențele din mediul uterin, cât este de importantă arhitectura creierelor noastre, care este mult mai maleabilă decât ne-am imaginat. Astfel, putem

avea un rol activ în modelarea destinelor noastre prin felul în care alegem să trăim.

Deși numeroși, aș putea spune majoritatea, preșcolarii care au reușit să amâne recompensa în cadrul testului bezelei au continuat să aibă un bun autocontrol mulți ani după aceea. În cazul unora autocontrolul a scăzut treptat, pe când alții, care au sunat rapid din clopoțel, au dezvoltat comportamente mult îmbunătățite de-a lungul anilor, capacitatea lor de autocontrol crescând în timp. Cartea de față încearcă să ofere explicații pentru această variabilitate, să-i scoată la iveală complexitatea și să sublinieze unele dintre alegerile de pe parcursul dezvoltării unui om care-i influențează semnificativ cursul vieții.

FE și scopurile arzătoare

Copiii care au așteptat recompensa în cadrul testului bezelei nu ar fi reușit să facă asta dacă nu ar fi avut o FE bine dezvoltată — o funcție executivă personală. Al doilea ingredient esențial al succesului lor a fost motivația care le-a susținut efortul sau curajul. Pentru o perioadă care a părut cu siguranță o eternitate, ei și-au folosit mintea și imaginația, distrăgându-și atenția și așteptând ca adultul să se întoarcă înainte ca ei să sune din clopoțel. Două bezele — sau prăjituri, sau orice au ales — au devenit scopul lor arzător, suficient de puternic pentru a susține un efort eroic, pe care copilul a simțit că merită să-l facă. În afara camerei cu surprize, lista de dorințe pentru cei pe care îi iubim cel mai mult trebuie să includă neapărat speranța că le vor ieși în cale, sau vor descoperi, sau își vor crea propriile scopuri arzătoare care să-i motiveze să-și construiască viețile pe care și le doresc.

Bruce Springsteen și-a stabilit scopul atunci când s-a văzut pe sine într-o oglindă în timp ce ținea în brațe, pentru prima dată, noua sa chitară. George Ramirez povestește că și-a descoperit scopul în prima zi petrecută ca elev la școala KIPP. Mark Owen și-a identificat scopul în liceu, când a citit cartea *Men in Green Faces*, scrisă de un membru al Forțelor Speciale ale Marinei Militare americane (SEAL), și când și-a dat seama deodată că asta este ceea ce va deveni el însuși. Dave Levin a mărturisit că în momentul în care a început să predea a știut, în sfârșit, care este misiunea lui pe pământ. Toți avem povestea noastră și continuăm să o schimbăm pe măsură ce se desfășoară — când ne uităm în urmă pentru a ne da seama care au fost scopurile noastre, chiar dacă nu le-am conștientizat, sau când privim spre viitor pentru a descoperi încotro ne îndreptăm.

Când eram mic, unchiul pe care îl simpatizam cel mai puțin avea succes în afaceri ca fabricant de umbrele și dorea să-i calc pe urme. Mă tot chinuia cu întrebări referitoare la ceea ce vreau să devin când voi fi mare, sperând că voi zice că visez să fiu ca el. Pentru mine, asta era exact ceea ce nu doream să fiu, iar acest fapt m-a determinat să mă gândesc la ceea ce vreau cu adevărat să devin. Alt psiholog, un coleg și prieten de-o viață, care are una dintre cele mai strălucite și de succes cariere din istoria psihologiei, îi datorează tatălui său descoperirea scopului lui arzător. În timpul Marii Depresiuni din anii 1930, tatăl lui a decis să renunțe la ambițiile unei educații superioare și la dorințele lui de a avea anumite realizări și să muncească neobosit pentru ca familia lui să supraviețuiască și să prospere. Prietenul meu crede că la baza succesului său stă motivația de a avea și de a trăi viața la care tatăl său a renunțat, ca un omagiu în onoarea lui. Asta a fost misiunea lui.

Abilitățile de autocontrol sunt esențiale pentru a ne atinge scopurile, dar înseși scopurile ne pot oferi direcție și motivație. Ele sunt factori cruciali în obținerea satisfacțiilor³⁰⁸, iar cele pe care ni le stabilim în primii ani de viață influențează în mod semnificativ atât țelurile ulterioare pe care le dorim îndeplinite, cât și satisfacția pe care o resimțim în raport cu existența noastră. Indiferent de modul în care au apărut, scopurile care ne susțin poveștile de viață sunt la fel de importante ca FE de care avem nevoie pentru a le transforma în realitate.

Autocontrolul, mai ales când este denumit „efort controlat“, poate părea că necesită un angajament serios pentru a face o muncă dură și solicitantă — o alegere deliberată a unei vieți în care te spetești și care e marcată de negare de sine, o viață în care trăim doar pentru viitor și în care pierdem plăcerile prezente. O cunoștință mi-a povestit despre o cină la care a fost de curând, luată în compania unor prieteni din Manhattan, în timpul căreia, la un moment dat, s-a discutat despre testul bezelei. Unul dintre amicii săi, un scriitor care locuia în Greenwich Village, și-a comparat viața cu cea a fratelui său, un bancher bogat și prosper care trăia pe picior mare. Fratele era căsătorit de mult timp și avea copii care o duceau bine. Romancierul publicase cinci romane, care nu avuseseră însă succes și se vânduseră prost. Totuși, el susținea că se simte minunat, petrecându-și zilele scriind și ducând, în timpul nopții, o existență de burlac, care trecea nonșalant de la o aventură la alta. Scriitorul a presupus că fratele lui sobru și pus la patru ace ar fi așteptat, probabil, la nesfârșit bezelele în timp ce el însuși ar fi sunat rapid din clopoțel.

De fapt, scriitorul nu ar fi putut scrie cinci romane fără un foarte bun autocontrol și, probabil, are nevoie de acesta și

în timp ce încearcă să se distreze într-o relație în care nu vrea să se implice prea serios. De altfel, nu ar fi reușit nici să urmeze o facultate de elită în domeniul artelor liberale, care promovează scrierea creativă, fără să aibă suficient autocontrol. Ai nevoie de FE la fel de mult într-o carieră creativă ca și într-una din orice alt domeniu, doar scopurile diferă. Fără FE, șansa de a-ți găsi și de a-ți atinge scopurile este inexistentă. Este ceea ce se întâmplă cu copiii din South Bronx care nu câștigă la loteria KIPP. Iar fără scopuri precise și fără motivație, simpla dezvoltare a FE ne asigură competențele, dar nu ne arată drumul de urmat.

Perspective alternative în privința identităților noastre

Reacțiile tale în raport cu descoperirile cercetărilor din această carte despre plasticitatea creierului și despre flexibilitatea comportamentului depind, în mare măsură, de convingerile tale referitoare la modul în care oamenii pot controla sau schimba ceea ce devin. Există două modalități opuse de a interpreta ceea ce ne transmit rezultatele studiilor în contextul mai larg al identității și al devenirii noastre. Merită să-ți folosești sistemul rece pentru a te gândi la ce înseamnă aceste descoperiri pentru tine înainte de a trage concluzii definitive pe care sistemul tău fierbinte probabil deja le-a formulat.

Răspunsul la întrebarea: „Este natura umană, în esență, flexibilă sau rigidă?”³⁰⁹ — este o preocupare constantă nu doar a oamenilor de știință, ci, mai important, a fiecăruia dintre noi. Unii oameni consideră abilitățile de autocontrol, puterea voinței, inteligența și alte trăsături ca fiind fixe, imposibil de schimbat, încă de la naștere. Ei interpretează

dovezile experimentale în sensul că FE și autocontrolul se îmbunătățesc după intervenții educaționale, dar susțin că acest fapt are efecte pe termen scurt, fiind puțin probabil să aibă consecințe semnificative pe termen lung; ei privesc aceste intervenții ca pe niște trucuri mărunte care nu modifică însușirile înnăscute. În opoziție cu aceștia, există oameni care interpretează dovezile experimentale în sensul că ne putem schimba, că suntem capabili să ne modificăm gândirea și comportamentul și că ne putem construi propriile vieți mai degrabă decât să fim câștigători sau învinși la loteria ADN-ului.

Dacă le permitem dovezilor experimentale să ne transforme teoriile personale, descoperirea plasticității creierului ne spune că natura umană este mult mai flexibilă și mai capabilă de schimbare decât s-a presupus vreodată. Nu venim pe lume cu o colecție de trăsături fixe și stabile care determină cine devenim. Noi avem interacțiuni permanente cu mediile noastre sociale și biologice. Aceste interacțiuni ne influențează așteptările, scopurile și valorile care ne motivează, modurile în care interpretăm stimulii și poveștile de viață pe care le creăm.³¹⁰

Să ne aducem aminte ce spuneau Kaufer și Francis în privința relației natură-educație (Capitolul 7): „Mediile pot fi elemente decisive așa cum am crezut în trecut că doar genele pot fi și... genomul poate fi la fel de maleabil așa cum, cândva, am crezut că doar mediile pot fi.”³¹¹ Mesajul esențial al acestei cărți este acela că există dovezi substanțiale că putem fi agenți activi care controlează, cel puțin parțial, felul în care se desfășoară aceste interacțiuni. Acest fapt ne oferă o perspectivă asupra naturii umane conform căreia avem posibilitatea de a alege și de a fi responsabili, mult mai mult decât în cazul viziunilor

științifice deterministe ale secolului trecut. Acestea din urmă atribuiău cauzele comportamentului nostru mediului, ADN-ului, inconștientului, metodelor proaste de educație ale părinților sau evoluției, inclusiv norocului. Toate aceste influențe nu sunt negate în povestea spusă de această carte. Dar, în cele din urmă, la capătul lanțului causal, se află individul care este agentul acțiunii și decide când să sune din clopoțel.

Când mi se cere să rezum mesajul cercetărilor despre autocontrol, îmi aduc aminte de celebrul dicton al lui Descartes: „*Cogito, ergo sum*”³¹², adică „Gândesc, deci exist”. Ceea ce s-a descoperit despre minte, creier și autocontrol ne permite să modificăm astfel această afirmație: „Gândesc, deci pot *schimba* cine sunt.” Asta deoarece, schimbând modul în care gândim, putem schimba ceea ce simțim și ceea ce devenim. Iar dacă acest fapt conduce la întrebarea: „Pot *cu adevărat* să mă schimb?“, aleg să răspund cu replica pe care terapeutul George Kelly o dădea clienților săi când îl întrebau insistent dacă își pot lua viețile în propriile mâini: „Ți-ar plăcea să se întâmple asta?”

MULȚUMIRI

LE SUNT RECUNOSCĂTOR FIICELOR MELE, Judy Mischel, Rebecca Mischel și Linda Mischel Eisner, cărora le dedic această carte. Micuțe fiind, ele mi-au dat ideea subiectului cercetării și au fost primii mei „subiecți”; ajunse la maturitate, m-au ajutat mult să spun povestea studiului meu. Partenera mea, Michele Tolela Myers, m-a susținut mereu cu sfaturi înțelepte, editându-mi în mod creativ și atent scrierile, acordându-mi permanent sprijin, cu toleranță și cu încurajări. Paul Mischel, nepotul meu, a contribuit, de la început până la sfârșit, cu înțelepciune și cu valoroasele lui cunoștințe științifice, cu un simț de observație ascuțit și cu multă atenție. Ran Hassin a fost un adevărat suporter și un editor creativ, un sfătuitor prețios în toate stadiile elaborării acestei lucrări. Bert Moore, studentul meu și colaboratorul meu în cadrul primelor cercetări de la Stanford, care mi-e bun prieten de zeci de ani, a citit, a comentat și a recitat cu răbdare și cu grijă tot ceea ce am scris. Le sunt recunoscător multor colegi și prieteni (din fericire, atât de mulți, încât ar fi imposibil să îi pomenesc pe fiecare) pentru că au citit, integral sau parțial, uneori chiar de mai multe ori, lucrarea și au comentat în mod constructiv ideile prezentate.

Agentul meu, John Brockman, a crezut de la bun început în această carte și a făcut tot posibilul ca ea să vadă lumina tiparului. Tracy Behar, redactor la Little, Brown, a editat și re-editat fiecare propoziție pentru a face totul cât mai clar, fiind asistat de Sarah Murphy. Amy Cole, asistenta și mâna mea dreaptă, s-a ocupat de fiecare detaliu, mărunț sau însemnat, a citit și a comentat diversele variante ale lucrării. A colaborat strâns cu Brooke Burrows și, împreună, mi-au folosit notițele pentru a elabora notele de la finalul volumului.

Desigur, le sunt recunoscător copiilor și familiilor ale căror contribuții și a căror colaborare generoasă, adesea de-a lungul multor ani, au făcut posibile descoperirile prezentate în această carte. În aceeași ordine de idei, le sunt adânc îndatorat studenților, mulți menționați în carte, care mi-au devenit colaboratori, colegi și prieteni și care, pe parcursul vieții mele, au coordonat cercetările prezentate aici. Studiile noastre au fost susținute, în mod generos și constant, cu fonduri importante de National Institute of Mental Health (Institutul Național de Sănătate Mintală) și de National Science Foundation (Fundăția Națională pentru Știință).

NOTE

Introducere

1. S.M. Carlson, P.D. Zelazo și S. Faja, „Executive Function“, în *Oxford Handbook of Developmental Psychology*, ed. P.D. Zelazo, Oxford University Press, New York, 2013, pp. 706–743.
2. Numele folosite în exemple sunt fictive, pentru a proteja confidențialitatea.
3. W. Mischel, Y. Shoda și M.L. Rodriguez, „Delay of Gratification in Children“, în *Science*, vol. 244, nr. 4907, 1989, pp. 933–938.
4. D. Goleman, *Emotional Intelligence*, ediția a 10-a aniversară, Bantam Books, New York, 2005, pp. 80–83. V. și ed. rom. *Inteligența emoțională*, trad. de Irina-Margareta Nistor, Curtea Veche Publishing, ed. a 3-a, București, 2008.
5. D. Brooks, „Marshmallows and Public Policy“, în *New York Times*, 7 mai 2006.
6. W. Mischel și D. Brooks, „The News from Psychological Science: A Conversation between David Brooks and Walter Mischel“, în *Perspectives on Psychological Science*, vol. 6, nr. 6, 2011, pp. 515–520.
7. J. Lehrer, „Don't: The Secret of Self-Control“, în *The New Yorker*, 18 mai 2009.
8. Pentru exemple, vezi <http://www.kipp.org/> and <http://www.schoolsthatcan.org/>.

9. S. Benartzi, *Save More Tomorrow: Practical Behavioral Finance Solutions to Improve 401(k) Plans*, Penguin Press, New York, 2012.
10. J. Metcalfe și W. Mischel, „A Hot/Cool System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower“, în *Psychological Review*, vol. 106, nr. 1, 1999, pp. 3–19.

Partea I

Abilitatea de a amâna. Îmbunătățirea autocontrolului

Capitolul 1

În camera cu surprize a Universității Stanford

11. T.C. Schelling, *Choice and Consequence: Perspectives of an Errant Economist*, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1984, p. 59.
12. L.J. Borstelmann, „Children before Psychology“, în *Handbook of Child Psychology: Vol I: History, Theory, and Methods*, ed. a 4-a, ed. P.H. Mussen și W. Kessen, Wiley, New York, 1983, pp. 3–40.
13. W. Mischel, „Father Absence and Delay of Gratification: Cross-Cultural Comparisons“, în *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 63, nr. 1, 1961, pp. 116–124; W. Mischel și E. Staub, „Effects of Expectancy on Working and Waiting for Larger Rewards“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 2, nr. 5, 1965, pp. 625–633; W. Mischel și J. Grusec, „Waiting for Rewards and Punishments: Effects of Time and Probability on Choice“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 5, nr. 1, 1967, pp. 24–31.
14. W. Mischel, *Personality and Assessment*, Wiley, New York, 1968; M. Lewis, „Models of Development“, în *Advances in Personality Science*, ed. D. Cervone și W. Mischel, Guilford, New York, 2002, pp. 153–176.
15. W. Mischel, Y. Shoda și P.K. Peake, „The Nature of Adolescent Competencies Predicted by Preschool Delay of Gratification“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 54, nr. 4, 1988, pp. 687–699; W. Mischel,

- Y. Shoda și M.L. Rodriguez, „Delay of Gratification in Children“, în *Science*, vol. 244, nr. 4907, 1989, pp. 933–938;
- Y. Shoda, W. Mischel și P.K. Peake, „Predicting Adolescent Cognitive and Social Competence from Preschool Delay of Gratification: Identifying Diagnostic Conditions“, în *Developmental Psychology*, vol. 26, nr. 6, 1990, pp. 978–986.
16. *Ibid.* Pentru evidențierea legăturilor dintre autocontrol și inteligență, vezi, de asemenea, A.L. Duckworth și M.E. Seligman, „Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents“, în *Psychological Science*, vol. 16, nr. 12, 2005, pp. 939–944; T.E. Moffitt *et al.*, „A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, and Public Safety“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, nr. 7, 2011, pp. 2693–2698.
17. Comunicare personală a lui Phil Peake, Colegiul Smith, 9 aprilie 2012; informații prezentate și de D. Goleman, *Emotional Intelligence*, ediția a 10-a aniversară, Bantam Books, New York, 2005, p. 82.
18. O. Ayduk *et al.*, „Regulating the Interpersonal Self: Strategic Self-Regulation for Coping with Rejection Sensitivity“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 79, nr. 5, 2000, pp. 776–792.
19. T.R. Schlam *et al.*, „Preschoolers’ Delay of Gratification Predicts Their Body Mass 30 Years Later“, în *Journal of Pediatrics*, vol. 162, nr. 1, 2013, pp. 90–93.
20. O. Ayduk *et al.*, „Regulating the Interpersonal Self: Strategic Self-Regulation for Coping with Rejection Sensitivity“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 79, nr. 5, 2000, pp. 776–792.
21. B.J. Casey *et al.*, „Behavioral and Neural Correlates of Delay of Gratification 40 Years Later“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, nr. 36, 2011, pp. 14998–15003.

Capitolul 2

Cum reușesc să amâne recompensa

22. S. Freud, „Formulations Regarding the Two Principles of Mental Functioning“, în *Collected Papers*, vol. 4, trad. de Joane Riviere, Basic Books, New York, 1959.
23. D. Rapaport, „Some Metapsychological Considerations Concerning Activity and Passivity“, în *The Collected Papers of David Rapaport*, Basic Books, New York, 1967, pp. 530–568.
24. W. Mischel și E.B. Ebbesen, „Attention in Delay of Gratification“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 16, nr. 2, 1970, p. 329.
25. W. Mischel, E.B. Ebbesen și A.R. Zeiss, „Cognitive and Attentional Mechanisms in Delay of Gratification“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 21, nr. 2, 1972, pp. 204–218.
26. W. Mischel și B. Moore, „Effects of Attention to Symbolically Presented Rewards on Self-Control“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 28, nr. 2, 1973, pp. 172–179.
27. B. Moore, W. Mischel și A. Zeiss, „Comparative Effects of the Reward Stimulus and Its Cognitive Representation in Voluntary Delay“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 34, nr. 3, 1976, pp. 419–424.
28. D. Berlyne, *Conflict, Arousal and Curiosity*, McGraw-Hill, New York, 1980.
29. W. Mischel și N. Baker, „Cognitive Appraisals and Transformations in Delay Behavior“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 31, nr. 2, 1975, p. 254.
30. W. Mischel, E.B. Ebbesen și A.R. Zeiss, „Cognitive and Attentional Mechanisms in Delay of Gratification“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 21, nr. 2, 1972, pp. 204–218.
31. G. Seeman și J.C. Schwarz, „Affective State and Preference for Immediate versus Delayed Reward“, în *Journal of Research in Personality*, vol. 7, nr. 4, 1974, pp. 384–394;

- B.S. Moore, A. Clyburn și B. Underwood, „The Role of Affect in Delay of Gratification“, în *Child Development*, vol. 47, nr. 1, 1976, pp. 273–276.
32. J.R. Gray, „A Bias toward Short-Term Thinking in Threat-Related Negative Emotional States“, în *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 25, nr. 1, 1999, pp. 65–75.
33. E.H. Wertheim și J.C. Schwarz, „Depression, Guilt, and Self-Management of Pleasant and Unpleasant Events“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 45, nr. 4, 1983, pp. 884–889.
34. A. Koriat și M. Nisan, „Delay of Gratification as a Function of Exchange Values and Appetitive Values of the Rewards“, în *Motivation and Emotion*, vol. 2, nr. 4, 1978, pp. 375–390.
35. W. Shakespeare, *Hamlet: The New Variorum Edition*, ed. H.H. Furness, General Publishing Company, Toronto, Ontario, 2000, Actul II, Scena 2, pp. 245–246. Pentru ed. rom., vezi *Hamlet*, ed. a 3-a, trad. Dan Amedeu Lăzărescu, Editura Pandora M, București, 2009, Actul II, Scena 2, p. 127.
36. W. Mischel și R. Metzner, „Preference for Delayed Reward as a Function of Age, Intelligence, and Length of Delay Interval“, în *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 64, nr. 6, 1962, pp. 425–431.
37. B.T. Yates și W. Mischel, „Young Children’s Preferred Attentional Strategies for Delaying Gratification“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 37, nr. 2, 1979, pp. 286–300; H.N. Mischel și W. Mischel, „The Development of Children’s Knowledge of Self-Control Strategies“, în *Child Development*, vol. 54, nr. 3, 1983, pp. 603–619.
38. H.N. Mischel și W. Mischel, „The Development of Children’s Knowledge of Self-Control Strategies“, în *Child Development*, vol. 54, nr. 3, 1983, pp. 603–619.
39. M.L. Rodriguez, W. Mischel și Y. Shoda, „Cognitive Person Variables in the Delay of Gratification of Older Children at Risk“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 57, nr. 2, 1989, pp. 358–367.

Capitolul 3

Gândirea fierbinte și gândirea rece

40. Pentru a afla mai multe despre modul în care funcționează sistemul fierbinte și sistemul rece, vezi J. Metcalfe și W. Mischel, „A Hot/Cool System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower“, în *Psychological Review*, vol. 106, nr. 1, 1999, pp. 3–19.
41. A. Gray, *The Psychology of Fear and Stress*, ed. a 2-a, McGraw-Hill, New York, 1987; J. LeDoux, *The Emotional Brain*, Simon and Schuster, New York, 1996; J. Metcalfe și W. J. Jacobs, „A Hot-System/Cool-System View of Memory under Stress“, în *PTSD Research Quarterly*, vol. 7, nr. 2, 1996, pp. 1–3.
42. S. Freud, „Formulations Regarding the Two Principles of Mental Functioning“, în *Collected Papers*, vol. 4, trad. Joane Riviere, Basic Books, New York, 1959.
43. Deși este util să utilizăm două concepte diferite și să ne gândim la „două“ sisteme, este vorba de două regiuni cerebrale strâns conectate; circuitele lor neurale comunică și interacționează încontinuu.
44. A.F. Arnsten, „Stress Signaling Pathways That Impair Prefrontal Cortex Structure and Function“, în *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 10, nr. 6, 2009, pp. 410–422.
45. H.N. Mischel și W. Mischel, „The Development of Children's Knowledge of Self-Control Strategies“, în *Child Development*, vol. 54, nr. 3, 1983, pp. 603–619. Pentru a afla informații despre studii recente privind adaptarea testului bezelei pentru aplicarea lui la vârste mici, vezi P.D. Zelazo și S.M. Carlson, „Hot and Cool Executive Function in Childhood and Adolescence: Development and Plasticity“, în *Child Development Perspectives*, vol. 6, nr. 4, 2012, pp. 354–360.
46. O. Ayduk *et al.*, „Regulating the Interpersonal Self: Strategic Self-Regulation for Coping with Rejection Sensitivity“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 79, nr. 5, 2000, pp. 776–792.

47. A.L. Duckworth și M.E. Seligman, „Self-Discipline Gives Girls the Edge: Gender in Self-Discipline, Grades, and Achievement Test Scores“, în *Journal of Educational Psychology*, vol. 98, nr. 1, 2006, pp. 198–208.
48. G. Kochanska, K.C. Coy și K.T. Murray, „The Development of Self-Regulation in the First Four Years of Life“, în *Child Development*, vol. 72, nr. 4, 2001, pp. 1091–1111.
49. A.L. Duckworth și M.E. Seligman, „Self-Discipline Gives Girls the Edge: Gender in Self-Discipline, Grades, and Achievement Test Scores“, în *Journal of Educational Psychology*, vol. 98, nr. 1, 2006, pp. 198–208.
50. I.W. Silverman, „Gender Differences in Delay of Gratification: A Meta-Analysis“, în *Sex Roles*, vol. 49, nr. 9/10, 2003, pp. 451–463.
51. A. Prencipe și P.D. Zelazo, „Development of Affective Decision Making for Self and Other Evidence for the Integration of First- and Third-Person Perspectives“, în *Psychological Science*, vol. 16, nr. 7, 2005, pp. 501–505.
52. S. McEwen, „Protective and Damaging Effects of Stress Mediators: Central Role of the Brain“, în *Dialogues in Clinical Neuroscience*, vol. 8, nr. 4, 2006, pp. 283–297.
53. A.F. Arnsten, „Stress Signaling Pathways That Impair Prefrontal Cortex Structure and Function“, în *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 10, nr. 6, 2009, p. 410; R.M. Sapolsky, „Why Stress Is Bad for Your Brain“, în *Science*, vol. 273, nr. 5276, 1996, pp. 749–750.
54. B.S. McEwen și P.J. Gianaros, „Stress and Allostasis-Induced Brain Plasticity“, în *Annual Review of Medicine*, vol. 62, 2011, pp. 431–445.
55. W. Shakespeare, *Hamlet: The New Variorum Edition*, ed. H. Furness, General Publishing Company, Toronto, 2000.

Capitolul 4

Rădăcinile autocontrolului

56. M.D.S. Ainsworth *et al.*, *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*, Erlbaum, Hillsdale, NJ, 1978.

57. A. Sethi *et al.*, „The Role of Strategic Attention Deployment in Development of Self-Regulation: Predicting Preschoolers' Delay of Gratification from Mother-Toddler Interactions“, în *Developmental Psychology*, vol. 36, nr. 6, 2000, p. 767.
58. G. Kochanska, K.T. Murray și E.T. Harlan, „Effortful Control in Early Childhood: Continuity and Change, Antecedents, and Implications for Social Development“, în *Developmental Psychology*, vol. 36, nr. 2, 2000, pp. 220–232; N. Eisenberg *et al.*, „Contemporaneous and Longitudinal Prediction of Children's Social Functioning from Regulation and Emotionality“, în *Child Development*, vol. 68, nr. 4, 1997, pp. 642–664.
59. Este versiunea umană a comportamentelor mameilor șobolani care își ling și își îngrijesc puii. Puii care au mame care îi ling și îi îngrijesc mult se descurcă mai bine la sarcini cognitive și sunt mai puțin influențați negativ de stresul acut, în comparație cu cei care au mame care îi ling și îi îngrijesc mai puțin. (M.J. Meaney, „Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity across Generations“, în *Annual Review of Neuroscience*, vol. 24, 2001, pp. 1161–1192).
60. C. Harman, M.K. Rothbart și M.I. Posner, „Distress and Attention Interactions in Early Infancy“, în *Motivation and Emotion*, vol. 21, nr. 1, 1997, pp. 27–44; M.I. Posner și M.K. Rothbart, *Educating the Human Brain, Human Brain Development Series*, APA Books, Washington, DC, 2007.
61. L.A. Sroufe, „Attachment and Development: A Prospective, Longitudinal Study from Birth to Adulthood“, în *Attachment and Human Development*, vol. 7, nr. 4, 2005, pp. 349–367; M. Mikulincer și P.R. Shaver, *Attachment Patterns in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*, Guilford Press, New York, 2007.
62. A.M. Graham, P.A. Fisher și J.H. Pfeifer, „What Sleeping Babies Hear: A Functional MRI Study of Interparental Conflict and Infants' Emotion Processing“, în *Psychological Science*, vol. 24, nr. 5, 2013, pp. 782–789.

63. Center on the Developing Child (Centrul de Studiu al Dezvoltării Copilului) de la Universitatea Harvard, *Building the Brain's „Air Traffic Control“ System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function: Working Paper No. 11*, 2011.
64. M.I. Posner și M.K. Rothbart, *Educating the Human Brain, Human Brain Development Series*, APA Books, Washington, DC, 2007.
65. *Ibid.*, p. 79.
66. P.D. Zelazo, „The Dimensional Change Card Sort (DCCS): A Method of Assessing Executive Function in Children“, în *Nature: Protocols*, vol. 1, nr. 1, pp. 297–301.
67. Center on the Developing Child (Centrul de Studiu al Dezvoltării Copilului) de la Universitatea Harvard, *Building the Brain's „Air Traffic Control“ System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function: Working Paper No. 11*, 2011.
68. P.D. Zelazo și S.M. Carlson, „Hot and Cool Executive Function in Childhood and Adolescence: Development and Plasticity“, în *Child Development Perspectives*, vol. 6, nr. 4, 2012, pp. 354–360.
69. P. Roth, *Portnoy's Complaint*, Random House, New York, 1967.
70. *Ibid.*, p. 16.
71. M.L. Rodriguez *et al.*, „A Contextual Approach to the Development of Self-Regulatory Competencies: The Role of Maternal Unresponsivity and Toddlers' Negative Affect in Stressful Situations“, în *Social Development*, vol. 14, nr. 1, 2005, pp. 136–157.
72. A. Bernier, S.M. Carlson și N. Whipple, „From External Regulation to Self-Regulation: Early Parenting Precursors of Young Children's Executive Functioning“, în *Child Development*, vol. 81, nr. 1, 2010, pp. 326–329.
73. L.A. Sroufe, „Attachment and Development: A Prospective, Longitudinal Study from Birth to Adulthood“, în *Attachment and Human Development*, vol. 7, nr. 4, 2005; A.A. Hane și N.A. Fox, „Ordinary Variations in Maternal

Caregiving Influence Human Infants' Stress Reactivity“, în *Psychological Science*, vol. 17, nr. 6, 2006, pp. 550–556.

Capitolul 5

Cele mai bune planuri

74. S.H. Butcher și A. Lang, *Homer's Odyssey*, Macmillan, Londra, 1928, p. 197. V. și ed. rom. *Odiseea*, Homer, trad. de George Murnu, Editura Univers, București, 1971.
75. W. Mischel, „Processes in Delay of Gratification“, în *Advances in Experimental Social Psychology*, ed. L. Berkowitz, vol. 7, Academic Press, New York, 1974, pp. 249–292.
76. W. Mischel și C.J. Patterson, „Substantive and Structural Elements of Effective Plans for Self-Control“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 34, nr. 5, 1976, pp. 942–950; C.J. Patterson și W. Mischel, „Effects of Temptation-Inhibiting and Task-Facilitating Plans on Self-Control“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 33, nr. 2, 1976, pp. 209–217.
77. Pentru exemple de planuri *dacă... atunci*, vezi P.M. Gollwitzer, „Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans“, în *American Psychologist*, vol. 54, nr. 7, 1999, pp. 493–503; P.M. Gollwitzer, C. Gawrilow și G. Oettingen, „The Power of Planning: Self-Control by Effective Goal-Striving“, în *Self Control in Society, Mind, and Brain*, ed. R.R. Hassin *et al.*, Oxford University Press, New York, 2010, pp. 279–296; G. Stadler, G. Oettingen și P. Gollwitzer, „Intervention Effects of Information and Self-Regulation on Eating Fruits and Vegetables Over Two Years“, în *Health Psychology*, vol. 29, nr. 3, 2010, pp. 274–283.
78. P.M. Gollwitzer, „Goal Achievement: The Role of Intentions“, în *European Review of Social Psychology*, vol. 4, nr. 1, 1993, pp. 141–185; P.M. Gollwitzer și V. Brandstätter, „Implementation Intentions and Effective Goal Pursuit“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 73, nr. 1, 1997, pp. 186–199.

79. Pentru descrierea celor două sisteme, unul care „gândește rapid“ și altul care „gândește lent“, laborios și „leneș“, vezi D. Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 2011.
80. C. Gawrilow, P.M. Gollwitzer și G. Oettingen, „If-Then Plans Benefit Executive Functions in Children with ADHD“, în *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 30, nr. 6, 2011, pp. 616–646; C. Gawrilow și P.M. Gollwitzer, „Implementation Intentions Facilitate Response Inhibition in Children with ADHD“, în *Cognitive Therapy and Research*, vol. 32, nr. 2, 2008, pp. 261–280.

Capitolul 6

Greierii leneși și furnicile harnice

81. W. Mischel, „Father Absence and Delay of Gratification: Cross-Cultural comparisons“, în *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 63, nr. 1, 1961, pp. 116–124.
82. Deciziile copiilor luate în timpul testului bezelei sunt influențate de încrederea pe care aceștia o au în cei din jur. *Ibid.*; W. Mischel și E. Staub, „Effects of Expectancy on Working and Waiting for Larger Rewards“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 2, nr. 5, 1965, pp. 625–633; W. Mischel și J.C. Masters, „Effects of Probability of Reward Attainment on Responses to Frustration“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 3, nr. 4, 1966, pp. 390–396; W. Mischel și J. Grusec, „Waiting for Rewards and Punishments: Effects of Time and Probability on Choice“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 5, nr. 1, 1967, pp. 24–31; C. Kidd, H. Palmieri și R.N. Aslin, „Rational Snacking: Young Children’s Decision-Making on the Marshmallow Task Is Moderated by Beliefs about Environmental Reliability“, în *Cognition*, vol. 126, nr. 1, 2012, pp. 109–114.
83. D. Lattin, *The Harvard Psychedelic Club: How Timothy Leary, Ram Dass, Huston Smith, and Andrew Weil Killed the Fifties and Ushered In a New Age for America*, HarperCollins, New York, 2011.

84. W. Mischel și C. Gilligan, „Delay of Gratification, Motivation for the Prohibited Gratification, and Resistance to Temptation“, în *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 69, nr. 4, 1964, pp. 411–417.
85. Aceasta poate fi considerată o dovadă incipientă a faptului că asemenea alegeri pot prezice comportamente importante precum cel alimentar, care influențează nivelul indicelui de masă corporală, asumarea de riscuri excesive, abuzul de droguri etc. Cercetătorii folosesc adesea, în prezent, această procedură rapidă de luare a deciziilor atunci când testul bezelei nu poate fi pus în aplicare.
86. Vezi S.M. McClure *et al.*, „Separate Neural Systems Value Immediate and Delayed Monetary Rewards“, în *Science*, vol. 306, nr. 5695, 2004, pp. 503–507.
87. B. Figner *et al.*, „Lateral Prefrontal Cortex and Self-Control in Intertemporal Choice“, în *Nature Neuroscience*, vol. 13, nr. 5, 2010, pp. 538–539.
88. Pentru o interpretare diferită a acestor rezultate, vezi J.W. Kable și P.W. Glimcher, „An «As Soon as Possible» Effect in Human Intertemporal Decision Making: Behavioral Evidence and Neural Mechanisms“, în *Journal of Neurophysiology*, vol. 103, nr. 5, 2010, pp. 2513–2531.
89. S.M. McClure *et al.*, „Separate Neural Systems Value Immediate and Delayed Monetary Rewards“, în *Science*, vol. 306, nr. 5695, 2004, p. 506.
90. E. Tsukayama și A.L. Duckworth, „Domain-Specific Temporal Discounting and Temptation“, în *Judgment and Decision Making*, vol. 5, nr. 2, 2010, pp. 72–82.
91. O. Wilde, *Lady Windermere's Fan: A Play about a Good Woman*, Actul I, 1892. Pentru studii pe această temă, vezi E. Tsukayama, A.L. Duckworth și B. Kim, „Resisting Everything Except Temptation: Evidence and an Explanation for Domain-Specific Impulsivity“, în *European Journal of Personality*, vol. 26, nr. 3, 2011, pp. 318–334.

Capitolul 7

Este autocontrolul programat genetic? Noi descoperiri

92. J.D. Watson și A. Berry, *DNA: The Secret of Life*, Knopf Doubleday Publishing Group, New York, 2003, p. 361.
93. B.F. Skinner, *Science and Human Behavior*, Macmillan, New York, 1953.
94. S. Pinker, *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature*, Penguin, New York, 2003.
95. N. Angier, „Insights from the Youngest Minds“, în *New York Times*, 3 mai 2012; F. Xu, E.S. Spelke și S. Goddard, „Number Sense in Human Infants“, în *Developmental Science*, vol. 8, nr. 1, 2005, pp. 88–101.
96. M.K. Rothbart, L.K. Ellis și M.I. Posner, „Temperament and Self-Regulation“, în *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, ed. K.D. Vohs și R.F. Baumeister, Guilford, New York, 2011, pp. 441–460.
97. A.H. Buss și R. Plomin, *Temperament: Early Developing Personality Traits*, Erlbaum, Hillsdale, NJ, 1984; D. Watson și L.A. Clark, „The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule — Expanded Form“, în *Iowa Research Online*, Universitatea din Iowa, 1999; M.K. Rothbart și S.A. Ahadi, „Temperament and the Development of Personality“, în *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 103, nr. 1, 1994, pp. 55–66.
98. S.H. Losoya *et al.*, „Origins of Familial Similarity in Parenting: A Study of Twins and Adoptive Siblings“, în *Developmental Psychology*, vol. 33, nr. 6, 1997, p. 1012; R. Plomin, „The Role of Inheritance in Behavior“, în *Science*, vol. 248, nr. 4952, 1990, pp. 183–188.
99. W. Mischel, Y. Shoda și O. Ayduk, *Introduction to Personality: Toward an Integrative Science of the Person*, ed. a 8-a, Wiley, New York, 2008.
100. D. Kaufer și D. Francis, „Nurture, Nature, and the Stress That Is Life“, în *Future Science: Cutting-Edge Essays from the New Generation of Scientists*, ed. M. Brockman, Oxford University Press, New York, 2011, pp. 56–71.

101. W. Mischel, Y. Shoda și O. Ayduk, *Introduction to Personality: Toward an Integrative Science of the Person*, ed. a 8-a, Wiley, New York, 2008.
102. F.A. Champagne și R. Mashoodh, „Genes in Context: Gene-Environment Interplay and the Origins of Individual Differences in Behavior“, în *Current Directions in Psychological Science*, vol. 18, nr. 3, 2009, pp. 127–131.
103. K.M. Radtke *et al.*, „Transgenerational Impact of Intimate Partner Violence on Methylation in the Promoter of the Glucocorticoid Receptor“, în *Translational Psychiatry*, vol. 1, nr. 7, 2011, p. 21.
104. D.D. Francis *et al.*, „Maternal Care, Gene Expression, and the Development of Individual Differences in Stress Reactivity“, în *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 896, nr. 1, 1999, pp. 66–84.
105. *Ibid.*; I.C. Weaver *et al.*, „Epigenetic Programming by Maternal Behavior“, în *Nature Neuroscience*, vol. 7, nr. 8, 2004, pp. 847–854.
106. L.A. Schmidt și N.A. Fox, „Individual Differences in Childhood Shyness: Origins, Malleability, and Developmental Course“, în *Advances in Personality Science*, ed. D. Cervone și W. Mischel, Guilford, New York, 2002, pp. 83–105.
107. D.D. Francis *et al.*, „Epigenetic Sources of Behavioral Differences in Mice“, în *Nature Neuroscience*, vol. 6, nr. 5, 2003, pp. 445–446.
108. R.M. Cooper și J.P. Zubek, „Effects of Enriched and Restricted Early Environments on the Learning Ability of Bright and Dull Rats“, în *Canadian Journal of Psychology/Revue Canadienne de Psychologie*, vol. 12, nr. 3, 1958, pp. 159–164.
109. M.J. Meaney, „Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity across Generations“, în *Annual Review of Neuroscience*, vol. 24, nr. 1, 2001, pp. 1161–1192.
110. J.R. Flynn, „The Mean IQ of Americans: Massive Gains 1932 to 1978“, în *Psychological Bulletin*, vol. 95, nr. 1,

- 1984, pp. 29–51; J.R. Flynn, „Massive IQ Gains in 14 Nations: What IQ Tests Really Measure“, în *Psychological Bulletin*, vol. 101, nr. 2, 1987, pp. 171–191.
111. J.D. Watson și A. Berry, *DNA: The Secret of Life*, Knopf Doubleday Publishing Group, New York, 2003, p. 391.
112. A. Caspi *et al.*, „Influence of Life Stress on Depression: Moderation by a Polymorphism in the 5-HTT Gene“, în *Science*, vol. 301, nr. 5631, 2003, pp. 386–389.
113. W. Mischel, Y. Shoda și O. Ayduk, *Introduction to Personality: Toward an Integrative Science of the Person*, ed. a 8-a, Wiley, New York, 2008.
114. D. Kaufer și D. Francis, „Nurture, Nature, and the Stress That Is Life“, în *Future Science: Cutting-Edge Essays from the New Generation of Scientists*, ed. M. Brockman, Oxford University Press, New York, 2011, p. 63.

Partea a II-a

De la bezelele din copilărie la banii de pensie

115. B.K. Payne, „Weapon Bias: Split-Second Decisions and Unintended Stereotyping“, în *Current Directions in Psychological Science*, vol. 15, nr. 6, 2006, pp. 287–291.

Capitolul 8

Motorul succesului: „Cred că pot!“

116. Sursele textului din această parte a capitolului: un interviu realizat de mine cu George Ramirez, 14 martie 2013, la KIPP Academy Middle School, South Bronx; autobiografia nepublicată a lui George Ramirez, martie 2013; G. Ramirez, „Changed by the Bell“, în *Yale Herald*, 17 februarie 2012.
117. D. Remnick, „New Yorker Profiles: «We Are Alive» — Bruce Springsteen at Sixty-Two“, în *The New Yorker*, 30 iulie 2012, p. 56.
118. Funcția executivă (FE) este, uneori, denumită control executiv (CE).

119. E.T. Berkman, E.B. Falk și M.D. Lieberman, „Interactive Effects of Three Core Goal Pursuit Processes on Brain Control Systems: Goal Maintenance, Performance Monitoring, and Response Inhibition“, în *PLoS ONE*, vol. 7, nr. 6, 2012, p. 40334.
120. P.D. Zelazo și S.M. Carlson, „Hot and Cool Executive Function in Childhood and Adolescence: Development and Plasticity“, în *Child Development Perspectives*, vol. 6, nr. 4, 2012, pp. 354–360; B.J. Casey *et al.*, „Behavioral and Neural Correlates of Delay of Gratification 40 Years Later“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, nr. 36, 2011, pp. 14998–15003; M.I. Posner și M.K. Rothbart, *Educating the Human Brain, Human Brain Development Series*, APA Books, Washington, DC, 2007.
121. C. Blair, „School Readiness: Integrating Cognition and Emotion in a Neurobiological Conceptualization of Children’s Functioning at School Entry“, în *American Psychologist*, vol. 57, nr. 2, 2002, pp. 111–127; R.A. Barkley, „The Executive Functions and Self-Regulation: An Evolutionary Neuropsychological Perspective“, în *Neuropsychology Review*, vol. 11, nr. 1, 2001, pp. 1–29.
122. K.L. Bierman *et al.*, „Executive Functions and School Readiness Intervention: Impact, Moderation, and Mediation in the Head Start REDI Program“, în *Development and Psychopathology*, vol. 20, nr. 3, 2008, pp. 821–843; M.M. McClelland *et al.*, „Links between Behavioral Regulation and Preschoolers’ Literacy, Vocabulary, and Math Skills“, în *Developmental Psychology*, vol. 43, nr. 3, 2007, pp. 947–959.
123. M.I. Posner și M.K. Rothbart, *Educating the Human Brain, Human Brain Development Series*, APA Books, Washington, DC, 2007.
124. N. Eisenberg *et al.*, „The Relations of Emotionality and Regulation to Children’s Anger-Related Reactions“, în *Child Development*, vol. 65, nr. 1, 1994, pp. 109–128; A.L. Hill *et al.*, „Profiles of Externalizing Behavior Problems for Boys and Girls across Preschool: The Roles of

- Emotion Regulation and Inattention“, în *Developmental Psychology*, vol. 42, nr. 5, 2006, pp. 913–928; G. Kochanska, K. Murray și K.C. Coy, „Inhibitory Control as a Contributor to Conscience in Childhood: From Toddler to Early School Age“, în *Child Development*, vol. 68, nr. 2, 1997, pp. 263–277.
125. M.L. Rodriguez, W. Mischel și Y. Shoda, „Cognitive Person Variables in the Delay of Gratification of Older Children at Risk“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 57, nr. 2, 1989, pp. 358–367; O. Ayduk, W. Mischel și G. Downey, „Attentional Mechanisms Linking Rejection to Hostile Reactivity: The Role of «Hot» versus «Cool» Focus“, în *Psychological Science*, vol. 13, nr. 5, 2002, pp. 443–448.
126. E. Tsukayama, A.L. Duckworth și B.E. Kim, „Domain-Specific Impulsivity in School-Age Children“, în *Developmental Science*, vol. 16, nr. 6, 2013, pp. 879–893.
127. S.M. Carlson și R.F. White, „Executive Function, Pretend Play, and Imagination“, în *The Oxford Handbook of the Development of Imagination*, ed. M. Taylor, Oxford University Press, New York, 2013.
128. S.M. Carlson și L.J. Moses, „Individual Differences in Inhibitory Control and Children’s Theory of Mind“, în *Child Development*, vol. 72, nr. 4, 2001, pp. 1032–1053.
129. Giacomo Rizzolatti citat de S. Blakeslee, „Cells That Read Minds“, în *New York Times*, 10 ianuarie 2006.
130. S.E. Taylor și A.L. Stanton, „Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health“, în *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 3, 2007, pp. 377–401.
131. S. Saphire-Bernstein *et al.*, „Oxytocin Receptor Gene (OXTR) Is Related to Psychological Resources“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, nr. 37, 2011, p. 15118; B.S. McEwen, „Protective and Damaging Effects of Stress Mediators: Central Role of the Brain“, în *Dialogues in Clinical Neuroscience*, vol. 8, nr. 4, 2006, pp. 283–297.

132. A. Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, Freeman, New York, 1997; A. Bandura, „Toward a Psychology of Human Agency“, în *Perspectives on Psychological Science*, vol. 1, nr. 2, 2006, pp. 164–180.
133. C. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House, New York, 2006. Vezi și ed. rom. *Mindset. O nouă psihologie a succesului*, ed. a 2-a, trad. de Simona Karner, Curtea Veche Publishing, București, 2017.
134. C. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House, New York, 2006, p. 57.
135. W. Piper, *The Little Engine That Could*, Penguin, New York, 1930.
136. W. Mischel, R. Zeiss și A. Zeiss, „Internal-External Control and Persistence: Validation and Implications of the Stanford Preschool Internal-External Scale“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 29, nr. 2, 1974, pp. 265–278.
137. A. Bandura, „Toward a Psychology of Human Agency“, în *Perspectives on Psychological Science*, vol. 1, nr. 2, 2006.
138. M.R. Lepper, D. Greene și R.E. Nisbett, „Undermining Children's Intrinsic Interest with Extrinsic Reward: A Test of the «Overjustification» Hypothesis“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 28, nr. 1, 1973, pp. 129–137; E.L. Deci, R. Koestner și R.M. Ryan, „A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation“, în *Psychological Bulletin*, vol. 125, nr. 6, 1999, pp. 627–668.
139. S.E. Taylor și D.A. Armor, „Positive Illusions and Coping with Adversity“, în *Journal of Personality*, vol. 64, nr. 4, 1996, pp. 873–898; S. Saphire-Bernstein *et al.*, „Oxytocin Receptor Gene (OXTR) Is Related to Psychological Resources“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, nr. 37, 2011. Vezi și C.S. Carver, M.E. Scheier și S.C. Segerstrom, „Optimism“, în *Clinical Psychology Review*, vol. 30, nr. 7, 2010, pp. 879–889.
140. M.E. Scheier, J.K. Weintraub și C.S. Carver, „Coping with Stress: Divergent Strategies of Optimists and Pessimists“,

- în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 51, nr. 6, 1986, pp. 1257–1264.
141. W.T. Cox *et al.*, „Stereotypes, Prejudice, and Depression: The Integrated Perspective“, în *Perspectives on Psychological Science*, vol. 7, nr. 5, 2012, pp. 427–449.
142. L.Y. Abramson, M.E. Seligman și J.D. Teasdale, „Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation“, în *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 87, nr. 1, 1978, pp. 49–74.
143. C. Peterson, M.E. Seligman și G.E. Valliant, „Pessimistic Explanatory Style Is a Risk Factor for Physical Illness: A Thirty-Five-Year Longitudinal Study“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 55, nr. 1, 1988, pp. 23–27.
144. C. Peterson și M.E. Seligman, „Explanatory Style and Illness“, în *Journal of Personality*, vol. 55, nr. 2, 1987, pp. 237–265.
145. Interviu cu Seligman citat de D. Goleman, „Research Affirms Power of Positive Thinking“, în *New York Times*, 3 februarie 1987. Vezi și M.E. Scheier și C.S. Carver, „Dispositional Optimism and Physical Well-Being: The Influence of Generalized Outcome Expectancies on Health“, în *Journal of Personality*, vol. 55, nr. 2, 1987, pp. 169–210; C.S. Carver, M.E. Scheier și S.C. Segerstrom, „Optimism“, în *Clinical Psychology Review*, vol. 30, nr. 7, 2010.
146. Citat în *Emotional Intelligence*, de D. Goleman, ed. a 10-a aniversară, Bantam Books, New York, 2005, pp. 88–89.

Capitolul 9

Sinele tău viitor

147. W. Shakespeare, *As You Like It* (1598–1600), Actul II, Scena 7, pp. 139–165. V. și ed. rom. *Opere complete. Comedii*, vol. 1, piesa *Cum vă place*, Actul II, Scena 7, trad. de Virgil Teodorescu, Editura Fundației Naționale pentru Știință și Artă, București, 2007, pp. 820–821.
148. H. Eysenck și M. Hershfield *et al.*, „Don't Stop Thinking about Tomorrow: Individual Differences in Future

- Self-Continuity Account for Saving“, în *Judgment and Decision Making*, vol. 4, nr. 4, 2009, pp. 280–286.
149. Această discuție se bazează în mare măsură pe capitolul „The Face Tool“ din *Save More Tomorrow: Practical Behavioral Finance Solutions to Improve 401(k) Plans*, de S. Benartzi și R. Lewin, Penguin Press, New York, 2012.
 150. H. Ersner-Hershfield, G.E. Wimmer și B. Knutson, „Saving for the Future Self: Neural Measures of Future Self-Continuity Predict Temporal Discounting“, în *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 4, nr. 1, 2009, pp. 85–92.
 151. H. Ersner-Hershfield *et al.*, „Don't Stop Thinking about Tomorrow: Individual Differences in Future Self-Continuity Account for Saving“, în *Judgment and Decision Making*, vol. 4, nr. 4, 2009.
 152. H.E. Hershfield *et al.*, „Increasing Saving Behavior through Age-Progressed Renderings of the Future Self“, în *Journal of Marketing Research: Special Issue*, vol. 48, SPL, 2011, pp. 23–37.
 153. S. Benartzi și R. Lewin, *Save More Tomorrow: Practical Behavioral Finance Solutions to Improve 401(k) Plans*, Penguin Press, New York, 2012, pp. 142–158; H.E. Hershfield *et al.*, „Increasing Saving Behavior through Age-Progressed Renderings of the Future Self“, în *Journal of Marketing Research: Special Issue*, vol. 48, SPL, 2011; S.M. McClure *et al.*, „Separate Neural Systems Value Immediate and Delayed Monetary Rewards“, în *Science*, vol. 306, nr. 5695, 2004, pp. 503–507.
 154. H.E. Hershfield, T.R. Cohen și L. Thompson, „Short Horizons and Tempting Situations: Lack of Continuity to Our Future Selves Leads to Unethical Decision Making and Behavior“, în *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, vol. 117, nr. 2, 2012, pp. 298–310.

Capitolul 10

Dincolo de aici și acum

155. Y. Trope și N. Liberman, „Construal Level Theory“, în *Handbook of Theories of Social Psychology*, vol. 1,

- ed. P.A.M. Van Lange *et al.*, Sage Publications, New York, 2012, pp. 118–134; N. Liberman și Y. Trope, „The Psychology of Transcending the Here and Now“, în *Science*, vol. 322, nr. 5905, 2008, pp. 1201–1205.
156. D.T. Gilbert și T.D. Wilson, „Prospection: Experiencing the Future“, în *Science*, vol. 317, nr. 5843, 2007, pp. 1351–1354.
157. D.T. Gilbert și J.E. Ebert, „Decisions and Revisions: The Affective Forecasting of Changeable Outcomes“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 82, nr. 4, 2002, pp. 503–514; D. Gilbert, *Stumbling on Happiness*, Knopf, New York, 2006; D. Kahneman și J. Snell, „Predicting a Changing Taste: Do People Know What They Will Like?“, în *Journal of Behavioral Decision Making*, vol. 5, nr. 3, 1992, pp. 187–200.
158. D.I. Tamir și J.P. Mitchell, „The Default Network Distinguishes Construals of Proximal *versus* Distal Events“, în *Journal of Cognitive Neuroscience*, vol. 23, nr. 10, 2011, pp. 2945–2955.
159. Metcalfe și Mischel („A Hot/Cool System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower“, în *Psychological Review*, vol. 106, nr. 1, 1999, pp. 3–19) au ales denumirea de sistem fierbinte, pe când alți cercetători au folosit denumirea de sistem implicit (Tamir și Mitchell, „The Default Network“), sau sistem visceral (G. Loewenstein, „Out of Control: Visceral Influences on Behavior“, în *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, vol. 65, nr. 3, 1996, pp. 272–292), sau sistem 1 (D. Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 2011).
160. K. Fujita *et al.*, „Construal Levels and Self-Control“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 90, nr. 3, 2006, pp. 351–367.
161. *Ibid.*; W. Mischel și B. Moore, „Effects of Attention to Symbolically Presented Rewards on Self-Control“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 28, nr. 2, 1973, pp. 172–179; W. Mischel și N. Baker, „Cognitive

- Appraisals and Transformations in Delay Behavior“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 31, nr. 2, 1975, p. 254.
162. H. Kober *et al.*, „Prefrontal-Striatal Pathway Underlies Cognitive Regulation of Craving“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 107, nr. 33, 2010, pp. 14811–14816.
163. J.A. Silvers *et al.*, „Neural Links between the Ability to Delay Gratification and Regulation of Craving in Childhood“, lucrare prezentată la întâlnirea anuală a asociației Society for Neuroscience, San Diego, CA, 2013.
164. Pentru detalii despre controlul poftelor prin strategii cognitive în cazul celor dependenți de țigări, vezi Kober, „Prefrontal-Striatal Pathway“; R.E. Bliss *et al.*, „The Influence of Situation and Coping on Relapse Crisis Outcomes after Smoking Cessation“, în *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 57, nr. 3, 1989, pp. 443–449; S. Shiffman *et al.*, „First Lapses to Smoking: Within-Subjects Analysis of Real-Time Reports“, în *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 64, nr. 2, 1996, pp. 366–379.
165. Așa cum a observat George Loewenstein („Out of Control“), medicii fumează mai puțin decât alți oameni, iar acest lucru este valabil în mod special printre cei care se confruntă, în mod regulat, cu imaginile „negre“ ale plămânilor pacienților bolnavi.
166. W. Mischel, Y. Shoda și O. Ayduk, *Introduction to Personality: Toward an Integrative Science of the Person*, ed. a 8-a, Wiley, New York, 2008.
167. Acest studiu a fost realizat și în colaborare cu Yuichi Shoda.
168. Y. Shoda *et al.*, „Psychological Interventions and Genetic Testing: Facilitating Informed Decisions about BRCA1/2 Cancer Susceptibility“, în *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, vol. 5, nr. 1, 1998, pp. 3–17. Vezi și S.J. Curry și K.M. Emmons, „Theoretical Models for Predicting and Improving Compliance with Breast

- Cancer Screening“, în *Annals of Behavioral Medicine*, vol. 16, nr. 4, 1994, pp. 302–316.
169. S.M. Miller, „Monitoring and Blunting: Validation of a Questionnaire to Assess Styles of Information Seeking under Threat“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 52, nr. 2, 1987, pp. 345–353.
170. S.M. Miller și C.E. Mangan, „Interacting Effects of Information and Coping Style in Adapting to Gynecologic Stress: Should the Doctor Tell All?“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 45, nr. 1, 1983, pp. 223–236.
171. S.M. Miller și C.E. Mangan, „Interacting Effects of Information and Coping Style in Adapting to Gynecologic Stress: Should the Doctor Tell All?“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 45, nr. 1, 1983; S.M. Miller, „Monitoring versus Blunting Styles of Coping with Cancer Influence the Information Patients Want and Need about Their Disease: Implications for Cancer Screening and Management“, în *Cancer*, vol. 76, nr. 2, 1995, pp. 167–177.

Capitolul 11

Protejarea sinelui rănit: distanțarea de sine

172. A. Luerssen și O. Ayduk, „The Role of Emotion and Emotion Regulation in the Ability to Delay Gratification“, în *Handbook of Emotion Regulation*, ed. a 2-a, ed. J. Gross, 2014; E. Kross și O. Ayduk, „Facilitating Adaptive Emotional Analysis: Distinguishing Distanced-Analysis of Depressive Experiences from Immersed-Analysis and Distraction“, în *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 34, nr. 7, 2008, pp. 924–938.
173. S. Nolen-Hoeksema, „The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms“, în *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 109, nr. 3, 2000, pp. 504–511; S. Nolen-Hoeksema, B.E. Wisco și S. Lyubomirsky, „Rethinking Rumination“, în

- Perspectives on Psychological Science*, vol. 3, nr. 5, 2008, pp. 400–424.
174. E. Kross, O. Ayduk și W. Mischel, „When Asking «Why» Does Not Hurt: Distinguishing Rumination from Reflective Processing of Negative Emotions“, în *Psychological Science*, vol. 16, nr. 9, 2005, pp. 709–715.
175. O. Ayduk și E. Kross, „From a Distance: Implications of Spontaneous Self-Distancing for Adaptive Self-Reflection“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 98, nr. 5, 2010, pp. 809–829.
176. O. Ayduk și E. Kross, „Enhancing the Pace of Recovery: Self-Distanced Analysis of Negative Experiences Reduces Blood Pressure Reactivity“, în *Psychological Science*, vol. 19, nr. 3, 2008, pp. 229–231.
177. O. Ayduk și E. Kross, „From a Distance: Implications of Spontaneous Self-Distancing for Adaptive Self-Reflection“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 98, nr. 5, 2010, studiul 3.
178. J.J. Gross și O.P. John, „Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 85, nr. 2, 2003, pp. 348–362; K.N. Ochsner și J.J. Gross, „Cognitive Emotion Regulation Insights from Social Cognitive and Affective Neuroscience“, în *Current Directions in Psychological Science*, vol. 17, nr. 2, 2008, pp. 153–158.
179. K.A. Dodge, „Social-Cognitive Mechanisms in the Development of Conduct Disorder and Depression“, în *Annual Review of Psychology*, vol. 44, nr. 1, 1993, pp. 559–584; K.L. Bierman *et al.*, „School Outcomes of Aggressive-Disruptive Children: Prediction from Kindergarten Risk Factors and Impact of the Fast Track Prevention Program“, în *Aggressive Behavior*, vol. 39, nr. 2, 2013, pp. 114–130.
180. E. Kross *et al.*, „The Effect of Self-Distancing on Adaptive versus Maladaptive Self-Reflection in Children“, în *Emotion-APA*, vol. 11, nr. 5, 2011, pp. 1032–1039.

181. E. Kross *et al.*, „Social Rejection Shares Somatosensory Representations with Physical Pain“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, nr. 15, 2011, pp. 6270–6275.
182. N.I. Eisenberger, M.D. Lieberman și K.D. Williams, „Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion“, în *Science*, vol. 302, nr. 5643, 2003, pp. 290–292.
183. E. Selcuk *et al.*, „Mental Representations of Attachment Figures Facilitate Recovery Following Upsetting Autobiographical Memory Recall“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 103, nr. 2, 2012, pp. 362–378.

Capitolul 12

Reducerea intensității emoțiilor negative

184. R. Romero-Canyas *et al.*, „Rejection Sensitivity and the Rejection-Hostility Link in Romantic Relationships“, în *Journal of Personality*, vol. 78, nr. 1, 2010, pp. 119–148; G. Downey *et al.*, „The Self-Fulfilling Prophecy in Close Relationships: Rejection Sensitivity and Rejection by Romantic Partners“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 75, nr. 2, 1998, pp. 545–560.
185. V. Purdie și G. Downey, „Rejection Sensitivity and Adolescent Girls' Vulnerability to Relationship-Centered Difficulties“, în *Child Maltreatment*, vol. 5, nr. 4, 2000, pp. 338–349.
186. O. Ayduk, W. Mischel și G. Downey, „Attentional Mechanisms Linking Rejection to Hostile Reactivity: The Role of «Hot» versus «Cool» Focus“, în *Psychological Science*, vol. 13, nr. 5, 2002; O. Ayduk, G. Downey și M. Kim, „Rejection Sensitivity and Depressive Symptoms in Women“, în *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 27, nr. 7, 2001, pp. 868–877.
187. G. Bush, P. Luu și M.I. Posner, „Cognitive and Emotional Influences in Anterior Cingulate Cortex“, în *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 4, nr. 6, 2000, pp. 215–222. Vezi și G.M. Slavich *et al.*, „Neural Sensitivity to Social

- Rejection Is Associated with Inflammatory Responses to Social Stress“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 107, nr. 33, 2010, pp. 14817–14822.
188. R.M. Sapolsky, L.M. Romero și A.U. Munck, „How Do Glucocorticoids Influence Stress Responses? Integrating Permissive, Suppressive, Stimulatory, and Preparative Actions“, în *Endocrine Reviews*, vol. 21, nr. 1, 2000, pp. 55–89.
189. O. Ayduk *et al.*, „Regulating the Interpersonal Self: Strategic Self-Regulation for Coping with Rejection Sensitivity“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 79, nr. 5, 2000, pp. 776–792.
190. O. Ayduk *et al.*, „Rejection Sensitivity and Executive Control: Joint Predictors of Borderline Personality Features“, în *Journal of Research in Personality*, vol. 42, nr. 1, 2008, pp. 151–168.
191. O. Ayduk *et al.*, „Regulating the Interpersonal Self: Strategic Self-Regulation for Coping with Rejection Sensitivity“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 79, nr. 5, 2000.
192. Pentru mai multe informații privind beneficiile scrisului despre experiențele emoționale vezi J.W. Pennebaker, *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotion*, Guilford Press, New York, 1997 și J.W. Pennebaker, „Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process“, în *Psychological Science*, vol. 8, nr. 3, 1997, pp. 162–166.
193. T.R. Schlam *et al.*, „Preschoolers’ Delay of Gratification Predicts Their Body Mass 30 Years Later“, în *Journal of Pediatrics*, vol. 162, nr. 1, 2012, p. 91.
194. T.E. Moffitt *et al.*, „A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, and Public Safety“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, nr. 7, 2011, pp. 2693–2698.

Capitolul 13

Sistemul imunitar psihic

195. Daniel Gilbert discută atât despre sistemul imunitar psihic, cât și despre sistemul imunitar biologic în cartea *Stumbling on Happiness*, Knopf, New York, 2006, p. 162. Vezi și ed. rom. *În căutarea fericirii*, trad. de Mihaela Vacariu, Curtea Veche Publishing, București, 2012. Pentru a citi despre modul în care sistemul imunitar psihic împiedică anticiparea corectă a viitoarei fericiri, vezi D.T. Gilbert și T.D. Wilson, „Prospection: Experiencing the Future“, în *Science*, vol. 317, nr. 5843, 2007, pp. 1351–1354 și D.T. Gilbert *et al.*, „Immune Neglect: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 75, nr. 3, 1998, pp. 617–638.
196. S.E. Taylor și D.A. Armor, „Positive Illusions and Coping with Adversity“, în *Journal of Personality*, vol. 64, nr. 4, 1996, pp. 873–898; S.E. Taylor și P.M. Gollwitzer, „Effects of Mindset on Positive Illusions“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69, nr. 2, 1995, pp. 213–226.
197. D.G. Myers, „Self-Serving Bias“, în *This Will Make You Smarter: New Scientific Concepts to Improve Your Thinking*, ed. J. Brockman, Harper Perennial, New York, 2012, pp. 37–38.
198. S.E. Taylor *et al.*, „Are Self-Enhancing Cognitions Associated with Healthy or Unhealthy Biological Profiles?“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 85, nr. 4, 2003, pp. 605–615.
199. S.E. Taylor *et al.*, „Psychological Resources, Positive Illusions, and Health“, în *American Psychologist*, vol. 55, nr. 1, 2000, pp. 99–109.
200. D.A. Armor și S.E. Taylor, „When Predictions Fail: The Dilemma of Unrealistic Optimism“, în *Heuristics and Biases: The Psychology of Intuitive Judgment*, ed. T. Gilovich, D. Griffin și D. Kahneman, Cambridge University Press, New York, 2002, pp. 334–347; S.E. Taylor și J.D. Brown, „Illusion and Well-Being: A

- Social Psychological Perspective on Mental Health“, în *Psychological Bulletin*, vol. 103, nr. 2, 1988, pp. 193–210.
201. M.D. Alicke, „Global Self-Evaluation as Determined by the Desirability and Controllability of Trait Adjectives“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 49, nr. 6, 1985, pp. 1621–1630; G.W. Brown *et al.*, „Social Support, Self-Esteem and Depression“, în *Psychological Medicine*, vol. 16, nr. 4, 1986, pp. 813–831.
202. D. Gilbert, *Stumbling on Happiness*, Knopf, New York, 2006, p. 162. Vezi și ed. rom. *În căutarea fericirii*, trad. Mihaela Vacariu, Curtea Veche Publishing, București, 2012.
203. A.T. Beck *et al.*, *Cognitive Therapy of Depression*, Guilford Press, New York, 1979.
204. P.M. Lewinsohn *et al.*, „Social Competence and Depression: The Role of Illusory Self-Perceptions“, în *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 89, nr. 2, 1980, pp. 203–212.
205. L.B. Alloy și L.Y. Abramson, „Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students: Sadder but Wiser?“, în *Journal of Experimental Psychology: General*, vol. 108, nr. 4, 1979, pp. 441–485.
206. J. Wright și W. Mischel, „Influence of Affect on Cognitive Social Learning Person Variables“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 43, nr. 5, 1982, pp. 901–914; A.M. Isen *et al.*, „Affect, Accessibility of Material in Memory, and Behavior: A Cognitive Loop?“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 36, nr. 1, 1978, pp. 1–12.
207. Pentru a afla detalii despre modul în care putem controla și tempera anxietatea și alte emoții negative, vezi J. Gross, „Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward“, în *Emotion*, vol. 13, nr. 3, 2013, pp. 359–365; K.N. Ochsner *et al.*, „Rethinking Feelings: An fMRI Study of the Cognitive Regulation of Emotion“, în *Journal of Cognitive Neuroscience*, vol. 14, nr. 8, 2002, pp. 1215–1229.

208. S.E. Taylor *et al.*, „Portrait of the Self-Enhancer: Well Adjusted and Well Liked or Maladjusted and Friendless?“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, nr. 1, 2003, pp. 165–176.
209. S.M. Carlson și L.J. Moses, „Individual Differences in Inhibitory Control and Children’s Theory of Mind“, în *Child Development*, vol. 72, nr. 4, 2001, pp. 1032–1053.
210. E. Diener și M.E. Seligman, „Very Happy People“, în *Psychological Science*, vol. 13, nr. 1, 2002, pp. 81–84; E.L. Deci și R.M. Ryan, ed., *Handbook of Self-Determination Research*, University Rochester Press, Rochester, NY, 2002.
211. D. Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 2011.
212. S. Shane și S.G. Stolberg, „A Brilliant Career with a Meteoric Rise and an Abrupt Fall“, în *New York Times*, 10 noiembrie 2012.
213. M. Konnikova, „The Limits of Self-Control: Self-Control, Illusory Control, and Risky Financial Decision Making“, disertație de doctorat, Columbia University, 2013.
214. D. Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 2011, p. 256.
215. T. Astebro, „The Return to Independent Invention: Evidence of Unrealistic Optimism, Risk Seeking or Skewness Loving?“, în *Economic Journal*, vol. 113, nr. 484, 2003, pp. 226–239; T. Astebro și S. Elhedhli, „The Effectiveness of Simple Decision Heuristics: Forecasting Commercial Success for Early-Stage Ventures“, în *Management Science*, vol. 52, nr. 3, 2006, pp. 395–409.
216. Date din *Thinking, Fast and Slow*, de D. Kahneman, p. 263, preluată de la E.S. Berner și M.L. Graber, „Overconfidence as a Cause of Diagnostic Error in Medicine“, în *American Journal of Medicine*, vol. 121, nr. 5, 2008, pp. S2–S23.
217. W. Mischel, *Personality and Assessment*, Wiley, New York, 1968.
218. W. Mischel, *Personality and Assessment*, Wiley, New York, 1968; J.J. Lasky *et al.*, „Post-Hospital Adjustment

- as Predicted by Psychiatric Patients and by Their Staff“, în *Journal of Consulting Psychology*, vol. 23, nr. 3, 1959, pp. 213–218.
219. W. Mischel, „Predicting the Success of Peace Corps Volunteers in Nigeria“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 1, nr. 5, 1965, pp. 510–517.
220. D. Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 2011.
221. C. Pogash, „A Self-Improvement Quest That Led to Burned Feet“, în *New York Times*, 22 iulie 2012.

Capitolul 14

Când oamenii deștepți se comportă prostește

222. R.V. Burton, „Generality of Honesty Reconsidered“, în *Psychological Review*, vol. 70, nr. 6, 1963, pp. 481–499.
223. J.M. Caher, *King of the Mountain: The Rise, Fall, and Redemption of Chief Judge Sol Wachtler*, Prometheus Books, Amherst, NY, 1998.
224. J. Surowiecki, „Branded a Cheat“, în *The New Yorker*, 21 decembrie 2009.
225. D. Gilson, „Only little people pay taxes“, în *Mother Jones*, 18 aprilie 2011.
226. W. Mischel, *Personality and Assessment*, Wiley, New York, 1968; W. Mischel, Y. Shoda și O. Ayduk, *Introduction to Personality: Toward an Integrative Science of the Person*, ed. a 8-a, Wiley, New York, 2008.
227. D.T. Gilbert și P.S. Malone, „The Correspondence Bias“, în *Psychological Bulletin*, vol. 117, nr. 1, 1995, pp. 21–38; M.D. Lieberman *et al.*, „Reflexion and Reflection: A Social Cognitive Neuroscience Approach to Attributional Inference“, în *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 34, 2002, pp. 199–249; W. Mischel, *Personality and Assessment*, Wiley, New York, 1968.
228. H. Hartshorne, M.A. May și J.B. Maller, *Studies in the Nature of Character, II Studies in Service and Self-Control*, Macmillan, New York, 1929; W. Mischel,

- Personality and Assessment*, Wiley, New York, 1968; W. Mischel, „Toward an Integrative Science of the Person“, prefața în *Annual Review of Psychology*, vol. 55, 2004, pp. 1–22; T. Newcomb, „The Consistency of Certain Extrovert-Introvert Behavior Patterns in Fifty-One Problem Boys“, în *Teachers College Record*, vol. 31, nr. 3, 1929, pp. 263–265; W. Mischel și P.K. Peake, „Beyond Déjà Vu in the Search for Cross-Situational Consistency“, în *Psychological Review*, vol. 89, nr. 6, 1982, pp. 730–755.
229. W. Mischel, *Personality and Assessment*, Wiley, New York, 1968.
230. J. Block, „Millennial Contrarianism: The Five-Factor Approach to Personality Description 5 Years Later“, în *Journal of Research in Personality*, vol. 35, nr. 1, 2001, pp. 98–107; W. Mischel, „Toward a Cognitive Social Learning Reconceptualization of Personality“, în *Psychological Review*, vol. 80, nr. 4, 1973, pp. 252–283; W. Mischel, „From Personality and Assessment (1968) to Personality Science“, în *Journal of Research in Personality*, vol. 43, nr. 2, 2009, pp. 282–290.
231. I. Van Mechelen, „A Royal Road to Understanding the Mechanisms Underlying Person-in-Context Behavior“, în *Journal of Research in Personality*, vol. 43, nr. 2, 2009, pp. 179–186; V. Zayas și Y. Shoda, „Three Decades after the Personality Paradox: Understanding Situations“, în *Journal of Research in Personality*, vol. 43, nr. 2, 2009, pp. 280–281.
232. D. Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 2011; I. Van Mechelen, „A Royal Road to Understanding the Mechanisms Underlying Person-in-Context Behavior“, în *Journal of Research in Personality*, vol. 43, nr. 2, 2009.
233. J.C. Wright și W. Mischel, „A Conditional Approach to Dispositional Constructs: The Local Predictability of Social Behavior“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 53, nr. 6, 1987, pp. 1159–1177; W. Mischel

și Y. Shoda, „A Cognitive-Affective System Theory of Personality: Reconceptualizing Situations, Dispositions, Dynamics, and Invariance in Personality Structure“, în *Psychological Review*, vol. 102, nr. 2, 1995, pp. 246–268.

Capitolul 15

Semnăturile *dacă... atunci* ale personalității

234. J.C. Wright și W. Mischel, „Conditional Hedges and the Intuitive Psychology of Traits“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 55, nr. 3, 1988, pp. 454–469.
235. Vezi W. Mischel, *Personality and Assessment*, Wiley, New York, 1968 și W. Mischel, „Toward an Integrative Science of the Person“, prefața în *Annual Review of Psychology*, vol. 55, 2004, pp. 1–22.
236. Descoperiri-cheie și metode sunt prezentate de Y. Shoda, W. Mischel și J.C. Wright, „Intraindividual Stability in the Organization and Patterning of Behavior: Incorporating Psychological Situations into the Idiographic Analysis of Personality“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 67, nr. 4, 1994, pp. 674–687; W. Mischel și Y. Shoda, „A Cognitive-Affective System Theory of Personality: Reconceptualizing Situations, Dispositions, Dynamics, and Invariance in Personality Structure“, în *Psychological Review*, vol. 102, nr. 2, 1995, pp. 246–268.
237. A.L. Zakriski, J.C. Wright și M.K. Underwood, „Gender Similarities and Differences in Children’s Social Behavior: Finding Personality in Contextualized Patterns of Adaptation“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 88, nr. 5, 2006, pp. 844–855 și R.E. Smith *et al.*, „Behavioral Signatures at the Ballpark: Intraindividual Consistency of Adults’ Situation-Behavior Patterns and Their Interpersonal Consequences“, în *Journal of Research in Personality*, vol. 43, nr. 2, 2009, pp. 187–195.
238. M.A. Fournier, D.S. Moskowitz și D.C. Zuroff, „Integrating Dispositions, Signatures, and the Interpersonal Domain“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 94,

- nr. 3, 2008, pp. 531–545; I. Van Mechelen, „A Royal Road to Understanding the Mechanisms Underlying Person-in-Context Behavior“, în *Journal of Research in Personality*, vol. 43, nr. 2, 2009, pp. 179–186 și O. Ayduk *et al.*, „Verbal Intelligence and Self-Regulatory Competencies: Joint Predictors of Boys' Aggression“, în *Journal of Research in Personality*, vol. 41, nr. 2, 2007, pp. 374–388.
239. W. Mischel și Y. Shoda, „A Cognitive-Affective System Theory of Personality: Reconceptualizing Situations, Dispositions, Dynamics, and Invariance in Personality Structure“, în *Psychological Review*, vol. 102, nr. 2, 1995.
240. W. Mischel și P.K. Peake, „Beyond Déjà Vu in the Search for Cross-Situational Consistency“, în *Psychological Review*, vol. 89, nr. 6, 1982, pp. 730–755.
241. W. Mischel și Y. Shoda, „A Cognitive-Affective System Theory of Personality: Reconceptualizing Situations, Dispositions, Dynamics, and Invariance in Personality Structure“, în *Psychological Review*, vol. 102, nr. 2, 1995.
242. W. Mischel și P.K. Peake, „Beyond Déjà Vu in the Search for Cross-Situational Consistency“, în *Psychological Review*, vol. 89, nr. 6, 1982.
243. W. Mischel, „Continuity and Change in Personality“, în *American Psychologist*, vol. 24, nr. 11, 1969, pp. 1012–1018.
244. Y. Shoda *et al.*, „Cognitive-Affective Processing System Analysis of Intra-Individual Dynamics in Collaborative Therapeutic Assessment: Translating Basic Theory and Research into Clinical Applications“, în *Journal of Personality*, vol. 81, nr. 6, 2013, pp. 554–568.
245. Acest fapt este influențat în mod semnificativ de coeficientul de inteligență al copilului. Vezi O. Ayduk *et al.*, „Verbal Intelligence and Self-Regulatory Competencies: Joint Predictors of Boys' Aggression“, în *Journal of Research in Personality*, vol. 41, nr. 2, 2007.

Capitolul 16

Voința paralizată

246. J. Cheever, „The Angel of the Bridge“, în *The New Yorker*, 21 octombrie 1961. Vezi și „Îngerul podului“, în *Povestiri. Integrala prozei scurte*, trad. de Ciprian Șiualea, Polirom, Iași, 2011, pp. 533–541.
247. J. LeDoux, *The Emotional Brain*, Simon and Schuster, New York, 1996; J. LeDoux, „Parallel Memories: Putting Emotions Back into the Brain“, în *The Mind: Leading Scientists Explore the Brain, Memory, Personality, and Happiness*, ed. J. Brockman, HarperCollins, New York, 2011, pp. 31–47.
248. Pentru informații privind acest tip de „condiționare clasică“ vezi W. Mischel, Y. Shoda și O. Ayduk, *Introduction to Personality: Toward an Integrative Science of the Person*, ed. a 8-a, Wiley, New York, 2008, Capitolul 10.
249. J. Wolpe, *Reciprocal Inhibition Therapy*, Stanford University Press, Stanford, CA, 1958, p. 71.
250. A. Bandura, *Principles of Behavior Modification*, Holt, Rinehart and Winston, New York, 1969; G.L. Paul, *Insight vs. Desensitization in Psychotherapy*, Stanford University Press, Stanford, CA, 1966 și A.T. Beck *et al.*, *Cognitive Therapy of Depression*, Guilford Press, New York, 1979.
251. A. Bandura, *Principles of Behavior Modification*, Holt, Rinehart and Winston, New York, 1969.
252. *Ibid.*; A. Bandura, J.E. Grusec și F.L. Menlove, „Vicarious Extinction of Avoidance Behavior“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 5, nr. 1, 1967, pp. 16–23 și A. Bandura și F.L. Menlove, „Factors Determining Vicarious Extinction of Avoidance Behavior through Symbolic Modeling“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 8, nr. 2, 1968, pp. 99–108.
253. L. Williams, „Guided Mastery Treatment of Agoraphobia: Beyond Stimulus Exposure“, în *Progress in Behavior Modification*, vol. 26, ed. M. Hersen, R.M. Eisler și P.M. Miller, Sage, Newbury Park, CA, 1990, pp. 89–121.

254. A. Bandura, „Albert Bandura“, în *A History of Psychology in Autobiography*, vol. 9, ed. G. Lindzey și W.M. Runyan, American Psychological Association, Washington, DC, 2006, pp. 62–63.
255. G.L. Paul, *Insight vs. Desensitization in Psychotherapy*, Stanford University Press, Stanford, CA, 1966; G.L. Paul, „Insight versus Desensitization in Psychotherapy Two Years after Termination“, în *Journal of Consulting Psychology*, vol. 31, nr. 4, 1967, pp. 333–348.

Capitolul 17

Oboseala voinței

256. M. Muraven, D.M. Tice și R.F. Baumeister, „Self-Control as Limited Resource: Regulatory Depletion Patterns“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 74, nr. 3, 1998, pp. 774–789.
257. R.F. Baumeister *et al.*, „Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 74, nr. 5, 1998, pp. 1252–1265.
258. R.F. Baumeister și J. Tierney, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, Penguin Press, New York, 2011.
259. M. Inzlicht și B.J. Schmeichel, „What Is Ego Depletion? Toward a Mechanistic Revision of the Resource Model of Self-Control“, în *Perspectives on Psychological Science*, vol. 7, nr. 5, 2012, pp. 450–463.
260. M. Muraven și E. Slessareva, „Mechanisms of Self-Control Failure: Motivation and Limited Resources“, în *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 29, nr. 7, 2003, pp. 894–906.
261. C. Martijn *et al.*, „Getting a Grip on Ourselves: Challenging Expectancies about Loss of Energy after Self-Control“, în *Social Cognition*, vol. 20, nr. 6, 2002, pp. 441–460.
262. V. Job, C.S. Dweck și G.M. Walton, „Ego Depletion — Is It All in Your Head? Implicit Theories about Willpower

- Affect Self-Regulation“, în *Psychological Science*, vol. 21, nr. 11, 2010, pp. 1686–1693.
263. Vezi și D. C. Molden *et al.*, „Motivational versus Metabolic Effects of Carbohydrates on Self-Control“, în *Psychological Science*, vol. 23, nr. 10, 2012, pp. 1137–1144.
264. P. Druckerman, *Bringing Up Bébé: One American Mother Discovers the Wisdom of French Parenting*, Penguin Press, New York, 2012.
265. A. Chua, *Battle Hymn of the Tiger Mother*, Bloomsbury, Londra, 2011.
266. J.R. Harris, *The Nurture Assumption: Why Kids Turn Out the Way They Do*, Bloomsbury, Londra, 1998.
267. A. Bandura, „Vicarious Processes: A Case of No-Trial Learning“, în *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 2, ed. L. Berkowitz, Academic Press, New York 1965, pp. 1–55.
268. W. Mischel și R.M. Liebert, „Effects of Discrepancies between Observed and Imposed Reward Criteria on Their Acquisition and Transmission“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 3, nr. 1, 1966, pp. 45–53; W. Mischel și R.M. Liebert, „The Role of Power in the Adoption of Self-Reward Patterns“, în *Child Development*, vol. 38, nr. 3, 1967, pp. 673–683.
269. Impactul modelelor depinde de caracteristici ale acestora precum dăruire, capacitatea de a oferi îngrijire și putere. Vezi J. Grusec și W. Mischel, „Model's Characteristics as Determinants of Social Learning“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 4, nr. 2, 1966, pp. 211–215 și W. Mischel și J. Grusec, „Determinants of the Rehearsal and Transmission of Neutral and Aversive Behaviors“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 3, nr. 2, 1966, pp. 197–205.
270. M. Owen și K. Maurer, *No Easy Day: The First-Hand Account of the Mission That Killed Osama bin Laden*, Dutton, New York, 2012. Vezi și ed. rom. *O zi grea. Memoriile unui martor la misiunea de eliminare a lui*

Osama Bin Laden, trad. de Bogdan Chircea, Editura Paralela 45, Pitești, 2012.

271. M. Owen și K. Maurer, *No Easy Day: The First-Hand Account of the Mission That Killed Osama bin Laden*, Dutton, New York, 2012, nota autorului, p. XI. Ed. rom. *O zi grea. Memoriile unui martor la misiunea de eliminare a lui Osama Bin Laden*, trad. de Bogdan Chircea, Editura Paralela 45, Pitești, 2012, p. 7.

Partea a III-a

Din laborator în lumea reală

Capitolul 18

Bezelele și politicile publice

272. W. Mischel, „Walter Mischel“, în *A History of Psychology in Autobiography*, vol. 9, ed. G. E. Lindzey și W. M. Runyan, American Psychological Association, Washington, DC, 2007, pp. 229–267.
273. B.S. McEwen și P.J. Gianaros, „Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity“, în *Annual Review of Medicine*, vol. 62, 2011, pp. 431–445; Center on the Developing Child (Centrul de Studiu al Dezvoltării Copilului) de la Universitatea Harvard, *Building the Brain’s „Air Traffic Control“ System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function: Working Paper No. 11*, 2011; M.I. Posner și M.K. Rothbart, *Educating the Human Brain, Human Brain Development Series*, APA Books, Washington, DC, 2007.
274. M.R. Rueda *et al.*, „Training, Maturation, and Genetic Influences on the Development of Executive Attention“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 102, nr. 41, 2005, pp. 14931–14936.
275. A. Diamond *et al.*, „Preschool Program Improves Cognitive Control“, în *Science*, vol. 318, nr. 5855, 2007, pp. 1387–1388; N.R. Riggs *et al.*, „The Mediational Role of Neurocognition in the Behavioral Outcomes of a

- Social-Emotional Prevention Program in Elementary School Students: Effects of the PATHS Curriculum“, în *Prevention Science*, vol. 7, nr. 1, 2006, pp. 91–102.
276. C. Gawrilow, P.M. Gollwitzer și G. Oettingen, „If-Then Plans Benefit Executive Functions in Children with ADHD“, în *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 30, nr. 6, 2011; C. Gawrilow *et al.*, „Mental Contrasting with Implementation Intentions Enhances Self-Regulation of Goal Pursuit in School-children at Risk for ADHD“, în *Motivation and Emotion*, vol. 37, nr. 1, 2013, pp. 134–145.
277. T. Klingberg *et al.*, „Computerized Training of Working Memory in Children with ADHD — a Randomized, Controlled Trial“, în *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 44, nr. 2, 2005, pp. 177–186.
278. Y.Y. Tang *et al.*, „Short-Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 104, nr. 43, 2007, pp. 17152–17156; A.P. Jha, J. Krompinger și M.J. Baime, „Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention“, în *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, vol. 7, nr. 2, 2007, pp. 109–119. Vezi și M.K. Rothbart *et al.*, „Enhancing Self-Regulation in School and Clinic“, în *Minnesota Symposia on Child Psychology: Meeting the Challenge of Translational Research in Child Psychology*, vol. 35, ed. M.R. Gunner și D. Cicchetti, Wiley, 2009, Hoboken, NJ, pp. 115–158.
279. M.D. Mrazek *et al.*, „Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering“, în *Psychological Science*, vol. 24, nr. 5, 2013, pp. 776–781.
280. B.S. McEwen și P.J. Gianaros, „Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity“, în *Annual Review of Medicine*, vol. 62, 2011.

281. Center on the Developing Child (Centrul de Studiu al Dezvoltării Copilului), *Building the Brains' „Air Traffic Control“ System*, p. 12.
282. D. Brooks, „When Families Fail“, în *New York Times*, 12 februarie 2013.
283. „Sesame Workshop“, „Sesame Street“ și personajele, mărcile și elementele de design asociate sunt proprietatea Sesame Workshop. ©2013 Sesame Workshop. Toate drepturile rezervate.
284. S. Fisch și R. Truglio (ed.), „The Early Window Project: Sesame Street Prepares Children for School“, în „G“ *Is for Growing: Thirty Years of Research on Sesame Street*, Erlbaum, Mahwah, NJ, 2001, pp. 97–114.
285. N.E. Adler și J. Stewart (ed.), *The Biology of Disadvantage: Socioeconomic Status and Health*, Wiley-Blackwell, Boston, MA, 2010.
286. Robin Hood Excellence Program (Programul de Excelență Robin Hood), susținut de Paul Tudor-Jones, și Michael Druckman's Schools That Can (Școlile „Care Pot“) sunt alte exemple de eforturi care se fac cu scopul îmbunătățirii calității educației.
287. Criteriu în funcție de care o familie poate fi inclusă în programul de prânz gratuit sau cu cost redus.
288. Interviu personal cu un elev din programul KIPP, 14 martie 2013, la KIPP Academy Middle School, South Bronx, New York.
289. Aceste informații au fost furnizate autorului în cadrul interviurilor realizate cu Dave Levin, 22 februarie 2013, și cu Mitch Brenner, 17 aprilie 2013.
290. Informații furnizate autorului de Dave Levin, KIPP, 26 decembrie 2013.
291. Y. Shoda, W. Mischel și P.K. Peake, „Predicting Adolescent Cognitive and Social Competence from Preschool Delay of Gratification: Identifying Diagnostic Conditions“, în *Developmental Psychology*, vol. 26, nr. 6, 1990, pp. 978–986.

292. În anumite state din SUA, inclusiv New York, acest lucru se întâmplă pentru că educația preșcolară nu este finanțată de stat.

Capitolul 19

Punerea în practică a strategiilor esențiale

293. G. Ainslie și R.J. Herrnstein, „Preference Reversal and Delayed Reinforcement“, în *Animal Learning and Behavior*, vol. 9, nr. 4, 1981, pp. 476–482.
294. D. Laibson, „Golden Eggs and Hyperbolic Discounting“, în *Quarterly Journal of Economics*, vol. 112, nr. 2, 1997, pp. 443–478.
295. P.M. Gollwitzer și G. Oettingen, „Goal Pursuit“, în *The Oxford Handbook of Human Motivation*, ed. R.M. Ryan, Oxford University Press, New York, 2012, pp. 208–231.
296. R.W. Jeffery *et al.*, „Long-Term Maintenance of Weight Loss: Current Status“, în *Health Psychology*, vol. 19, nr. 1S, 2000, pp. 5–16.
297. M.J. Crockett *et al.*, „Restricting Temptations: Neural Mechanisms of Precommitment“, în *Neuron*, vol. 79, nr. 2, 2013, pp. 391–401.
298. Vezi pentru exemple D. Ariely și K. Wertenbroch, „Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment“, în *Psychological Science*, vol. 13, nr. 3, 2002, pp. 219–224.
299. D. Laibson, „Psychological and Economic Voices in the Policy Debate“, prezentare la conferința „Psychological Science and Behavioral Economics in the Service of Public Policy“, Casa Albă, Washington, DC, 22 mai 2013. Vezi și R.H. Thaler și C.R. Sunstein, *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness*, Penguin, New York, 2008.
300. E. Kross *et al.*, „Asking Why from a Distance: Its Cognitive and Emotional Consequences for People with Major Depressive Disorder“, în *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 121, nr. 3, 2012, pp. 559–569; E. Kross și O. Ayduk, „Making Meaning out of Negative Experiences

- by Self-Distancing“, în *Current Directions in Psychological Science*, vol. 20, nr. 3, 2011, pp. 187–191.
301. B.A. Alford și A.T. Beck, *The Integrative Power of Cognitive Therapy*, Guilford Press, New York, 1998; A.T. Beck *et al.*, *Cognitive Therapy of Depression*, Guilford Press, New York, 1979.
302. A.M. Graham, P.A. Fisher și J.H. Pfeifer, „What Sleeping Babies Hear: A Functional MRI Study of Interparental Conflict and Infants’ Emotion Processing“, în *Psychological Science*, vol. 24, nr. 5, 2013, pp. 782–789.
303. Citat din discuția personală a autorului cu „Elizabeth“, 27 august 2013.
304. L. Michaelson *et al.*, „Delaying Gratification Depends on Social Trust“, în *Frontiers in Psychology*, vol. 4, 2013, p. 355; W. Mischel, „Processes in Delay of Gratification“, în *Advances in Experimental Social Psychology*, ed. L. Berkowitz, vol. 7, Academic Press, New York, 1974, pp. 249–292.
305. A. Bandura, D. Ross și S.A. Ross, „Transmission of Aggression through Imitation of Aggressive Models“, în *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 63, nr. 3, 1961, pp. 575–582.

Capitolul 20

Natura umană

306. Radiolab: <http://www.radiolab.org/story/96056-your-future-marshmallow/>.
307. P.D. Zelazo și W.A. Cunningham, „Executive Function: Mechanisms Underlying Emotion Regulation“, în *Handbook of Emotion Regulation*, ed. J.J. Gross, Guilford Press, New York 2007, pp. 135–158; Center on the Developing Child (Centrul de Studiu al Dezvoltării Copilului) de la Universitatea Harvard, *Building the Brain’s „Air Traffic Control“ System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function: Working Paper No. 11*, 2011.

308. Date publicate inițial de W.G. Bowen și D. Bok, în *The Shape of the River: Long-Term Consequences of Considering Race in College and University Admissions*, Princeton University Press, Princeton, NJ, 1998; C. Nickerson, N. Schwarz și E. Diener, „Financial Aspirations, Financial Success, and Overall Life Satisfaction: Who? And How?“, în *Journal of Happiness Studies*, vol. 8, nr. 4, 2007, pp. 467–515. Pentru un rezumat al descoperirilor esențiale, vezi D. Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 2011, pp. 401–402.
309. W. Mischel, „Continuity and Change in Personality“, în *American Psychologist*, vol. 24, nr. 11, 1969, pp. 1012–1018; W. Mischel, „Toward an Integrative Science of the Person“, prefață în *Annual Review of Psychology*, vol. 55, 2004, pp. 1–22.
310. C.M. Morf și W. Mischel, „The Self as a Psycho-Social Dynamic Processing System: Toward a Converging Science of Selfhood“, în *Handbook of Self and Identity*, ed. a 2-a, ed. M. Leary și J. Tangney, Guilford, New York, 2012, pp. 21–49.
311. D. Kaufer și D. Francis, „Nurture, Nature, and the Stress That Is Life“, în *Future Science: Cutting-Edge Essays from the New Generation of Scientists*, ed. M. Brockman, Oxford University Press, New York, 2011, p. 63.
312. R. Descartes, *Principles of Philosophy*, Partea I, art. 7, 1644. Vezi și ed. rom. *Principiile filosofiei*, trad. de Ioan Dear, Editura IRI, București, 2000.

Mențiuni copyright pentru ilustrații și citate

Ilustrația de la pagina 75, „Mr. Clown Box“ („Cutia domnului clown“), este folosită cu permisiunea lui Walter Mischel, publicată de W. Mischel, „Processes in Delay of Gratification“, în *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 7, ed. L. Berkowitz, Elsevier, New York, 1974, p. 252.

Ilustrația de la pagina 143, „Future Self Continuity Scale“ („Scala continuității sinelui viitor“), este preluată

de la H. Ersner-Hershfield *et al.*, „Don't Stop Thinking about Tomorrow: Individual Differences in Future Self-Continuity Account for Saving“, în *Judgment and Decision Making*, vol. 4, nr. 4, 2009, pp. 280–286. Folosită cu permisiunea deținătorului drepturilor de autor.

Ilustrația de la pagina 146, „Retirement Allocation, Current *versus* Retirement-Aged Self“ („Economisirea pentru pensie, sinele actual *versus* sinele-pensionar“) este folosită cu permisiunea lui Hal E. Hershfield; avatarul este creat de Chinthaka Herath.

Ilustrația de la pagina 226, „If-Then Profiles for Jimmy and Anthony“ („Profilurile *dacă... atunci* pentru Jimmy și Anthony“), a fost creată pe baza datelor din Y. Shoda, W. Mischel și J.C. Wright, „Intraindividual Stability in the Organization and Patterning of Behavior: Incorporating Psychological Situations into the Idiographic Analysis of Personality“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 67, nr. 4, 1994, pp. 674–687.

Extrasele din David G. Myers, „Self-Serving Bias“, în *This Will Make You Smarter: New Scientific Concepts to Improve Your Thinking*, ed. John Brockman, Doubleday, New York, 2012, pp. 37–38, sunt folosite cu permisiunea deținătorului drepturilor de autor.

Citatele din George Ramirez sunt reproduse cu permisiunea deținătorului drepturilor de autor.

Extrasele din scenariul Sesame Street pentru episodul 4412 sunt tipărite cu permisiunea deținătorului drepturilor de autor. „Sesame Workshop“[®], „Sesame Street“[®] și personajele, mărcile și elementele de design asociate sunt proprietatea Sesame Workshop. ©2014 Sesame Workshop. Toate drepturile rezervate.

INDICE

A

- Aber, Lawrence, 62
- abilitatea de autocontrol
- așteptări privitoare la succes și, 137
 - atribuirea cauzelor și, 132-133
 - consecințe pe termen lung ale, 37, 51-52
 - cortexul prefrontal și, 56
 - dezvoltare a, 71-72, 111, 126
 - diferențe între, 261-262
 - funcția executivă și, 126
 - resurse suplimentare care alimentează, 117
 - scopuri și, 14, 214, 216, 310
 - sensibilitate la respingere și, 182-183, 187, 188-189, 162
 - temperament și, 96
 - vulnerabilități personale protejate de, 111
- acțiune, simț al, 113, 115, 133, 139
- ADN
- a despica firu-n patru, 61, 168, 171-172
 - ADN necodat, 100-101
 - manifestare a, 101-102
 - relația natură-educație și, 13, 92-93, 100, 106, 308
 - selecție naturală și, 112
 - teste, 158-163
- adolescență
- amânarea recompensei și, 84
 - distanțare de sine și, 174-176
 - sistemul emoțional fierbinte și, 56
 - studii longitudinale realizate la Stanford despre amânarea recompensei și, 32-33, 51, 285
- adulți. *Vezi și* plan de pensionare
- ca modele pentru stabilirea standardelor, 252-255, 306, 354n
 - cunoașterea strategiilor de autocontrol, 50
 - efectul emoțiilor asupra amânării recompensei, 45
 - funcția executivă și, 270-271
 - recompense mari, amânate, *versus* recompense mici, imediate, 88-90

- studii longitudinale
realizate la Stanford
despre amânarea
recompensei și,
agresivitate, 152, 186-189,
223-228, 227, 229, 232-233,
292, 302-303
Ainsworth, Mary, 63
akrasia (slăbiciunea voinței), 6
alcool, 152
alegeri
abilitatea copiilor de a face,
68
abilitatea de autocontrol
și, 14
ale adulților, 89-90
alegeri bazate pe informații,
115, 162
amânarea recompensei și,
22-23, 25, 26-27, 59
autocontrolul și, 139, 308
consecințe ale, 303-305
iluzia controlului și, 206
în privința recompenselor,
8, 26, 44-45, 82, 83-84,
85, 86, 302-303
natura umană și, 313
pentru alții, 59-60
preferințe în privința, 88,
330n
puterea voinței și, 246
recompense ipotetice, 59
repetare a, 39
sinele viitor și, 145, 165, 166
standardele de
autorecompensare și, 249
statutul socioeconomic și, 282
susținerea alegerilor
micuților de către mame,
71
teste ADN și, 158, 161, 162,
163
amânare de scurtă durată a
recompensei, 9, 36, 154, 206
amânare îndelungată a
recompensei, 9, 36, 206, 285
amânarea recompensei
așteptare de scurtă durată,
35, 36, 153
așteptări optimiste și,
136-137
bazele genetice ale, 13
ca abilitate cognitivă, 7-8,
9, 132
consecințe pe termen lung
ale, 7, 10, 13, 24, 30-32,
91, 157, 261
distragerea atenției pentru,
37, 39-41, 44, 46, 274-275
furnica în fabula lui Esop și,
83, 88, 91, 140, 141, 250
genul și, 58-59
încrederea ca factor în, 25,
26, 83, 84-88, 329n
la copiii mici, 38
limite ale, 245, 249, 307
mecanisme care susțin, 10,
11, 12, 13, 30
recompense mari, amânate,
versus recompense mici,
imediate, 87, 88, 89, 137,
144
sensibilitate la respingere
și, 186
sinele din viitor și, 143

- studii longitudinale ale,
 - 31-32, 51, 52, 183-184
- studii longitudinale realizate la Stanford despre, 31
- temperament și, 97
- amenințări, 54, 91, 124, 196
- amigdala, 53, 61, 156, 157, 174, 235, 242
- antreprenori, 208-209
- anxietate, 71-72
- arhitectura creierului, 61, 67
- Armstrong, Lance, 214
- Arnsten, Amy, 60
- Aronson, Elliot, 193
- Astebro, Thomas, 208-209
- asumare de riscuri, 113, 141, 204, 205, 206-207
- așteptări, 118-119. *Vezi și*
 - așteptări optimiste
 - așteptări optimiste
- activități provocatoare și, 304
- amânarea recompensei și, 136-137
- asumarea de riscuri și, 207-208, 211
- autoconducerea și, 128, 133, 138
- autocontrolul și, 139
- convingeri demne de invidiat, 127
- pesimismul comparat cu, 136
- sistemul imunitar psihic și, 113
- succesul și, 133, 136, 137-138, 129
- teste ADN și, 158
- atenție
 - autocontrolul și, 248
 - cortexul prefrontal și, 57, 115
 - dezvoltarea, 69
 - funcția executivă și, 122-124, 266-267, 268
 - strategii de control al atenției, 70, 123, 266-268
 - temperamentul și, 96, 97
- autoapreciere, 193-194
- autoconducere
 - așteptări optimiste și, 128, 133, 138
 - cercuri virtuozitate și, 138-139
 - controlul perceput și, 128-133
 - experiențe ghidate de control, 239-240
- autocontrol
 - abilități de caracter și, 283-286
 - baze genetice ale, 13,15
 - condiții care facilitează, 37, 283, 309
 - condiții care subminează, 37
 - consecvența, 213, 216-281
 - context al, 114, 212, 214-216, 230
 - dezvoltarea cortexului prefrontal și, 102, 115
 - eșec al, 12, 114, 192, 193, 194, 195, 196, 212-216, 219, 225-226, 250
 - iluzia controlului și, 206-207
 - limite ale, 14, 114-115, 245

- mecanisme de susținere a, 8, 12, 13, 14, 19-20, 114, 190
 modelul puterii
 autocontrolului, 245-257
 relația natură-educație și, 13, 15, 97, 268
 scopuri și, 10, 14, 34, 281, 284
 valoarea predictivă a, 191
 autoobservare/
 automonitorizare, 231, 232
 axa hipotalamo-pituitaroadrenală (HPA), 195
 Ayduk, Ozlem, 169, 171-172, 175, 183
- B**
- Bandura, Albert, 238-239
 Baumeister, Roy, 245-246
 bază sigură, 150
 Beck, Aaron, 197
 behaviorism, 94, 204
 Berlyne, Daniel, 43
 Bernier, Annie, 71
 bin Laden, Osama, 256
 borderline, 183, 189
 Bowlby, John, 63
 BRCA1 gena, 159-162
 BRCA2 gena, 159-162
 Brooks, David, 11-26
- C**
- cancer mamar, testare ADN
 pentru, 159-162
 cancer ovarian, teste ADN
 pentru, 159-162
 Carlson, Stephanie, 68
 Carver, Charles, 134
 Casey, BJ, 35-36
 Caspi, Avshalom, 190
 celiachie, 297-298
 Centrul Barnard pentru Copii
 Mici, 62, 63, 64
 Centrul Henry Street, 264-265
 cercetări despre autocontrol
 cu subiecți preșcolari, 37, 111
 diferențe de gen și, 58-59
 politici publice și, 265, 272
 testul bezelei și, 8, 11, 19-20
 cercuri vicioase, 138-139
 Champagne, Frances, 101-102
 Cheever, John, 234, 237-238, 300
 Chomsky, Noam, 94
 Chua, Amy, 251
 Clinton, Bill, 212-213, 214, 218, 230
 comportament social, 216-221
 condiții de viață modificate, 57
 consecințe
 ale alegerilor, 303-304
 consecințe pe termen
 lung ale abilității de
 autocontrol, 37, 51-52
 consecințe pe termen
 lung ale amânării
 recompensei, 8, 10, 14, 30-32, 91, 157, 261
 consecințe pe termen lung
 ale consumului de tutun,
 154, 156, 289, 340n
 KIPP și, 118-119
 pregătirea pentru viitor și,
 141
 sinele viitor și, 147

- consecvență, 213, 216-221,
225-226, 229
- Consiliul Național Științific
pentru Dezvoltarea
Copilului, 271-272
- consimțământ informat,
160-161, 162, 163, 164, 165
- conștiinciozitate, 114, 229-230,
231
- contracondiționare prin
tehnica aversivă, 157
- control matern, 65, 69-72,
303-304
- control perceput, 128, 132,
139, 305
- convingeri, 127-133
- copii. *Vezi și* adolescență;
bebeluși; preșcolari
abilitatea de a face alegeri, 68
abilitatea de autocontrol,
62, 83, 102
adulții ca modele pentru,
252-255, 305, 354n
creșterea copilului, 94,
251-255, 300-307
cunoașterea strategiilor,
47-50, 168
distanțare de sine și,
175-176
încredere și, 84-85
„O situație stranie“
experiment și, 63-64
oboseala voinței și, 252
pofte și, 153
sensibilitate la respingere
și, 181
- copiii mici
amânarea recompensei la, 38
conflicte între părinți și,
66, 301
dezvoltarea cortexului
prefrontal, 102
relația natură-educație și,
94-97
starea internă a, 66
stresul, 66, 276, 301
temperamentul, 95-96
corelații, 51, 52, 116, 219
cortexul prefrontal (CPF)
„a răci“ stimulii fierbinți
prin activarea, 47
amânarea îndelungată și,
35-36
dezvoltare a, 102
efecte ale stresului prelungit
asupra, 60, 61
funcția executivă și, 124, 265
maleabilitate a, 265
recompense amânate și,
88-89, 90-91
reevaluarea cognitivă și,
174
sistemul cognitiv rece și, 55,
115, 308
- Crick, Francis, 92-93
cutia domnului clovn, 74-77,
74, 78-79
- D**
- decizii medicale
chestionarul de identificare
a supervizorilor și a
încuiaților, 163-164
teste ADN și, 158-163

- deficit de atenție/tulburare hiperchinetică (ADHD), 81, 125, 268, 269
- depresia
 autoevaluări ale depresivilor, 198-200
 definire a, 198
 pesimism și, 134-135
 preferința pentru recompense imediate și, 45
 relația natură-educație și, 97-98
 sensibilitate la respingere și, 181
 sistemul imunitar psihic și, 113, 193
 stresul și, 106
- Descartes, René, 21, 314
- dezvoltarea autoreglării, 67-69, 102-103, 111, 113, 272-276
- diagnostice medicale, 209
- Diamond, Adele, 268
- Discursul regelui* (film), 240
- dispoziții, 10, 46, 107, 224
- distanța psihologică, 150-154, 167
- distanțarea de sine, 169-176, 299-300
- distragerea atenției
 capacitatea copiilor foarte mici de a-și distrage atenția, 71
 concentrarea pe „evenimente distractive“, 40-41, 45
 concentrarea pe lucrurile triste, 45
 evitarea anxietății, 141
- experimentul „O situație stranie“ și, 64-65
- folosirea lor de preșcolari, 27-28, 39-41, 122, 168-169, 288, 289, 301
- pentru amânarea recompensei, 39-41, 44, 47, 50, 274-275
- sistemul cognitiv rece și, 58, 233
- strategii de distragere a atenției la copiii foarte mici, 67, 301
- dorințe de satisfacere a nevoilor primare, 152-154
- Downey, Geraldine, 181-183
- droguri, 152, 189
- Druckman, Michael, 357n
- Duckworth, Angela, 174, 285
- Dunedin, Noua Zeelandă, 189-190
- Dweck, Carol, 129-130, 249, 305
- ## E
- Ebbesen, Ebbe, 24
- educație
 abilitățile de caracter și, 282-286
 autoreglarea și, 273-276
 funcția executivă și, 134-271
 statutul socioeconomic și, 276-282
- Educational Testing Service, 33
- eficiență, 113, 133
- Eisenberger, Naomi, 177

- emoții. *Vezi și* sistemul emoțional fierbinte control al, 10
depășirea emoțiilor negative, 167-171
dezvoltarea autoreglării și, 67-69, 102-103, 111, 113, 272-276
efectul asupra amânării recompensei, 45
funcția executivă și, 124
impactul sentimentelor de fericire și de tristețe asupra rezolvării de probleme, 200-201
reevaluarea cognitivă și, 151-154
respingerea socială și, 176-178
empatie, 125-126
epuizarea ego-ului, 246, 249
Esop, 45, 46, 71, 83
eșecuri
abilități de caracter și, 283, 305
ale autocontrolului, 12, 114, 192, 193, 194, 195, 196, 212-216, 219, 250
ale voinței, 21-22, 233, 234, 235-236, 243
încredere exagerată și, 210
optimiști comparați cu pesimiști, 136, 137, 138
teama de, 125, 256
teoriile mentalității rigide și, 130-131
etica în afaceri, 146-148
eveniment relevant, 80-81
- evoluție
cortexul prefrontal și, 89-90
inteligenta și, 105
selecția naturală și, 112
sistemul imunitar psihic și, 192
sistemul limbic și, 53, 54, 55
și pregătirea pentru viitorul îndepărtat, 140
exerciții fizice, 237, 256, 270-288
experiențe ghidate de control, 239-240
experimentul ridichiilor, 246
- F**
FBI, 147, 205
Feinberg, Mike, 278
femei evreice așkenazi, 159
Figner, Bernd, 90
flexibilitate mintală, 123
Flynn, James R., 105
fobii, 237, 238, 239, 240
folosirea tutunului, 51, 152, 154, 154-158, 289, 340n
Forțele Speciale ale Marinei Militare americane (SEAL), 255-257, 310
Francis, Darlene, 103, 107, 313
fraude, 147
Freud, Sigmund, 23, 38, 41, 42, 54, 55, 140, 194
frustrări, 136, 138, 284
funcția executivă (FE)
atenția și, 122-123, 267, 268
autoconducerea și, 128-123
convingeri demne de invidiat și, 127-128

dezvoltare a, 124-125, 233, 266-272, 268, 301, 307
 empatia și, 125-126
 exerciții de mindfulness și, 269-270
 imaginația și, 125
 monitorizarea progresului și, 123
 politici publice și, 266-272
 scopuri și, 122, 309-312
 trăsături ale, 123
 funcționarea adaptativă, 11

G

gen,
 gena DAT1, 268
 genetică. *Vezi și* ADN; relația natură-educație
 ADN și, 13, 92-93, 100
 ca bază a autocontrolului, 13, 19
 ca bază pentru amânarea recompensei, 9
 controlul atenției și, 267-268
 influențele mediului asupra genelor, 101-102, 104, 106
 natura umană, 84, 312
 noi descoperiri, 115
 studii cu gemeni și, 97
 temperamente și, 95-98
 teste ADN și, 158-163
 George al VI-lea (rege al Marii Britanii), 240
 Gilbert, Daniel, 192, 197, 339n
 Gilligan, Carol, 86, 87
 Gollwitzer, Peter, 79, 147

Gotlib, Ian, 35
 Graduate Record Examination (Examen de evaluare a competențelor academice ale absolvenților de facultate), 270
 Gross, James, 174

H

Harris, Judith Rich, 251-252
 hărțuire, 181
 Hebb, Donald, 98
 Helmsley, Leona, 215
 Hershfield, Hal, 143-146
 hipocamp, 61
 Homer, 73-74

I

iluzia controlului, 206-207
 iluzii pozitive, 196
 imaginație, 115, 125, 151
 imbolduri interioare, 80
 indice de masă corporală, 9, 33, 189
 influențe ale mediului. *Vezi și* relația natură-educație asupra inteligenței, 105
 asupra manifestării genelor, 101-102, 103, 104, 106
 Insel, Thomas, 103
 inteligență
 autoreglarea și, 351n
 controlul perceput și, 129-130, 305
 inteligența emoțională, 11, 12
 inteligența socială, 12, 281, 284

- relația natură-educație și,
92-93, 98, 105, 106-107
sistemul imunitar psihic și,
193-194
inteligentă emoțională, 11,12
inteligentă socială, 12, 281, 284
interacțiuni sociale. *Vezi și*
relații
distanța psihologică și, 150
situații psihologice, cu rol
de „puncte sensibile“,
223-228, 226, 231-232,
291, 293
- Î**
încredere, 25, 26, 83, 84-88,
329n
încredere exagerată, 113, 204,
209-210, 211
încuiați, 164-165
- J**
joc de rol, 161
joc simulat, 126
Jonides, John, 35
Jung, Carl, 155
- K**
Kagan, Jerome, 102-103
Kahneman, Daniel, 207, 211
Kaufer, Daniela, 107, 313
Kelly, George A., 128, 314
KIPP (Knowledge is Power
Program – programul
„Cunoașterea este putere“)
abilități de caracter și,
283-286
consecințe și, 118-119
efecte ale, 116-122, 128,
187-188
Școala Primară KIPP
Infinity, 278-279
statutul socioeconomic și,
117, 187, 277-282
Kober, Hedy, 154
Konnikova, Maria, 206
Kross, Ethan, 168-272, 175, 176
- L**
Laibson, David, 287-288
Leary, Timothy, 85
Levin, Dave, 278, 282-283, 310
Lewinsohn, Peter,
Lieberman, Nira, 150
Liebert, Robert, 253
limbaj (învățare), 94
limbic (sistem), 53-54, 89, 90,
91
Loewenstein, George, 339n
luare de decizii
alegeri bazate pe informații
și, 115, 162
distanța psihologică și, 152
imagistica cerebrală și, 88-89
încredere în sine exagerată,
204
sistemul cognitiv rece și, 56
sistemul emoțional
fierbinte și, 111
studiu în Trinidad, 22-23,
82-83, 84, 85
Lutsky, Neil, 229
- M**
Madoff, Bernard, 147
mâncare, poftă, 152-154, 289

- mândrie nejustificată, 113,
206-207
- McClure, Samuel, 88-90
- meditație, 270
- memoria de lucru,
- Miller, Suzanne M., 161
- mindfulness, 270
- Mischel, Judith, 23-24, 30-31
- Mischel, Linda, 23-24, 30-31
- Mischel, Rebecca, 23-24, 30-31
- mod de gândire „Cred că pot!“
- abilitatea de autocontrol și, 14
 - așteptări optimiste și, 133
 - autoconducerea și, 128, 131, 133
 - dezvoltare a, 121
 - eșecul și, 207, 211
 - funcția executivă și, 127
- Moffitt, Terrie, 190
- Moore, Bert, 24, 41
- morală, 146-148
- motivație
- autocontrolul și, 47, 214, 247, 309-312
 - puterea voinței și, 215, 247-249, 255-257, 262
 - sistemul limbic și, 53
 - și tentații fierbinți, 43
- muncă susținută,
- Munch, Edvard, 140-141
- Myers, David G., 194
- N**
- natura umană
- baza genetică, 94, 312-313
 - concepții occidentale despre, 114-115
 - maleabilitatea, 13, 15, 308, 312-313
 - plasticitatea creierului și, 13-14, 15, 263, 265-267, 308, 312-313
 - presupuneri despre, 224, 228, 263, 312
 - neajutorare, 139
 - neuroni-oglină, 126
 - neuroștiința cognitivă, 35-36, 52, 115, 204
 - neuroștiința socială, 35
 - nivel crescut al emoțiilor, 80
 - niveluri de activitate, 96, 97
 - Nolen-Hoeksema, Susan, 168
- O**
- „O situație stranie“,
- experiment, 63-65, 71
- Obama, Barack, 11, 286
- obezitate, 189, 190
- obiceiuri, formarea de, 46
- Ochsner, Kevin, 153, 154, 174
- Odiseea* (Homer), 73, 74
- Oettingen, Gabriele, 79, 293
- optimism iluzoriu, 113
- Owen, Mark (pseudonim), 256-257, 310
- P**
- Patterson, Charlotte, 74, 76-77
- Paul, Gordon, 240
- Peace Corps, 210-211
- Peake, Philip K., 31, 229
- pesimism, 134-136, 139, 158
- Peterson, Christopher, 135
- Petraeus, David, 205, 206

- planificare. *Vezi și* plan de pensie
 cortexul prefrontal și, 115
 distanța psihologică și, 152
 funcția executivă și, 123
- planuri *dacă... atunci*
 evenimente relevante, 80-81
 funcția executivă și, 269
 pentru rezistența la tentații, 77-78
 poftes și, 153-154
 reacții automate și, 290-291
 sensibilitate la respingere și, 188, 293
 strategii de preangajament, 294-297
- planuri financiare pentru pensie, 89, 144, 143-146, 145, 296-297, 298
- plasticitatea creierului, 13, 15, 66, 263, 265-271, 308, 312-313
- poftes
 autoterapia pentru, 154-158
 concentrare asupra viitorului, 289
 distanța psihologică și, 153-154
- politici publice
 autocontrolul și, 15, 34, 262
 educația preșcolară și, 286, 357n
 funcția executivă și, 266-272
 relația natură-educație și, 94
- Posner, Michael, 67, 124, 266-267
- predicțiile specialiștilor, 209-211
- predispoziții, 102-103, 106, 107
- preșcolari
 abilitatea de a amâna recompensa, 58, 111, 116, 137, 138, 182-184, 261, 309
 atribuirea cauzelor și, 132-133
 cercetare despre autocontrol la, 37, 111
 „Cred că pot!“, mod de gândire și, 131
 dezvoltarea abilităților cognitive la, 286
 diferențe de gen în amânarea recompensei, 58-59
 folosirea cortexului prefrontal de către, 47
 funcția executivă și, 123-124, 125, 268-269, 272
 încredere și, 85
 metode de distragere a atenției folosite de, 28, 39-41, 122, 168-169, 289, 301
 recompense mari, amânate, *versus* recompense mici, imediate, 89
 reprezentări mintale ale recompenselor și, 39, 41-43, 47, 145, 152
 sistemul cognitiv rece și, 56, 152
 sistemul emoțional fierbinte și, 55, 153

- socializarea lui Cookie
 Monster și, 272-276
 teoria minții și, 203
 prezent. *Vezi și* viitor; trecut
 imaginarea evenimentelor
 viitoare, 151
 sistemul emoțional
 fierbinte și, 287-288
 probleme psihologice,
 modelul medical de tratare a
 bolilor aplicat la, 236-237
 procesare informațională,
 150-151
 Program al Instrumentelor
 Cognitive, 268, 269
 psihologia dezvoltării, 115
 psihologia sănătății, 204
- R**
- Ramirez, George
 abilitatea de autocontrol și,
 116, 121-122, 304
 KIPP și, 116, 122, 128, 187,
 277, 282
 scopuri ale, 310
 raționament verbal, 123
 reactivitate emoțională, 96-97
 reacții impulsive. *Vezi și*
 sistemul emoțional fierbinte
 control al, 10, 132, 139
 funcția executivă și, 123, 266
 oboseala voinței și, 246
 recompensă. *Vezi* amânarea
 recompensei
 recompensă imediată, 38.
Vezi și sistemul emoțional
 fierbinte
- recompense
 alegeri, 8, 26, 44-45, 82,
 83-84, 85, 86, 302-303
 condiția experimentală cu
 recompense ascunse, 39,
 48, 49
 condiția experimentală cu
 recompense expuse, 39,
 41, 42, 48
 depresia și, 45
 recompense mari, amânate
versus recompense mici,
 imediate, 87, 88, 89, 137,
 144
 reprezentări mintale ale,
 38-39, 41-43, 46-47, 52,
 55, 145, 153, 275
 sistemul cognitiv rece și,
 88-89, 90-91
 sistemul emoțional
 fierbinte și, 58, 59, 88-89,
 90, 91, 152-153, 287, 288
 standardele de
 autorecompensă și,
 249-255
 reevaluare cognitivă, 46-47,
 115, 167, 169-176, 297-298
 reglarea emoțiilor, 115,
 176-178, 181
 regret, 151
 relația natură-educație
 ADN și, 13, 92-93, 100,
 106, 308
 autocontrolul și, 13, 15, 97,
 268
 cauzele comportamentului
 uman și, 93, 103-104,
 313-314

- oportunități și, 121
temperamentele și, 95-98,
106
- relații. *Vezi și* interacțiuni
sociale
așteptări optimiste și, 139
distanțarea de sine și,
172-173, 299-300
respingerea socială și,
167-170, 172-173,
176-178
sensibilitate la respingere și,
179-184
- reprezentări mintale
ale recompenselor, 38-39,
41-43, 46-47, 52, 55, 145,
153, 275
ale sinelui viitor, 145-146,
145, 157
ale tentațiilor, 127
condiția experimentală cu
recompense ascunse, 39,
48, 49
condiția experimentală cu
recompense expuse, 39,
41, 42, 48
efecte ale calităților
stimulilor, 43-47
- rezolvare de probleme, 115,
123, 172, 200-202
- rezonanța magnetică nucleară
(RMN)
a copiilor mici care dorm, 66
amânarea recompensei și, 89
funcția executivă și, 266
impulsuri de satisfacere a
nevoilor primare, 153, 154
neuroștiința socială și, 35
rezistența la tentații și, 123
suferința emoțională *versus*
durerea fizică, 176-177
tiparul sinelui și, 143-144
- Rizzolatti, Giacomo, 126
- Robin Hood Excellence
Program (Programul de
Excelență Robin Hood),
357n
- Rodriguez, Monica L., 26-28,
233
- Roth, Philip, 69-70
- Rothbart, Mary, 67, 124
- rozătoare, relația
natură-educație,
experimente cu, 103-106,
326n
- S**
- sănătate, 134, 135
- Schelling, Thomas, 21-22
- schimbare directă a
comportamentului, 237
- schimbarea sinelui, 13, 81
- schizofrenie, 98
- Schlam, Tanya, 189
- Schools That Can (Școlile
„Care Pot“), 357n
- scoarța cerebrală, 143
- scopuri
autocontrolul și, 10, 14, 34,
281, 284
cortexul prefrontal și,
56-57, 115
funcția executivă și, 122,
309-312
- scoruri SAT, 9, 33, 51
- selecție naturală, 112

- Seligman, Martin, 135-136
- semnăturile comportamentale
ale personalității, 226,
228-232, 293
- sensibilitate la respingere
abilitatea de autocontrol și,
182-183, 187, 188-189, 132
planuri „dacă... atunci“ și,
sensibilitate la respingere
crescută, 179-184, 186, 188
- serotonină, 106
- Sesame Street*, 11, 272-276
- Sesame Workshop, grup
de cercetare și educație,
272-276
- Sethi, Anita, 64, 70, 71
- Shakespeare, William, 46, 61,
141-142, 205
- Shoda, Yuichi, 34-35, 222-223
- sistemul cognitiv rece
autocontrolul și, 13, 152
autoobservarea și, 231
avantaje ale, 112-113
dezvoltare a, 102
distanța psihologică și,
150-152, 167
distanțarea de sine și,
170-171, 173
efectul stresului asupra, 56,
60-61
folosirea flexibilă a, 115, 122
funcția executivă și,
122-125
interacțiunea sistemului
emoțional fierbinte cu,
56, 89, 115, 124, 125,
155-158, 166, 167, 250,
324n
- la copiii mici, 124, 102
pofte și, 154
presupuneri privind
consecvența
comportamentului, 218
răcirea reacției impulsive
a sistemului fierbinte,
45-46, 50, 59-60, 111-112,
113, 122, 144, 152, 167,
173, 266, 279, 289-290,
308, 339n
- recompense amânate și,
88-89, 90-91
- reprezentările mintale ale,
43, 44, 50
- strategii de control al
atenției și, 70
- suferința emoțională și,
167-169
- teste ADN și, 158, 159
- testul bezelei și, 42
- sistemul emoțional fierbinte
acțiune instantanee și, 54
adolescența și, 57
autocontrolul și, 11-12, 23,
36, 116, 139
axa hipotalamo-pituitară
adrenală și, 195
capacitatea de a satisface
nevoi și calitățile atractive
ale recompenselor, 54, 55,
90, 152-154
comportamente negative și,
223-228
consecințe și, 148
distanța psihologică și, 152,
167

- greierile din fabula lui Esop și, 83, 88, 91, 141, 245, 248, 250
- interacțiunea sistemului cognitiv rece cu, 56, 91, 115, 124, 125, 155-158, 166, 167, 250, 324n
- la copiii foarte mici, 68-69
- planuri pentru a rezista tentației, 77-81
- pofta și, 153
- presupuneri privind consecvența comportamentului, 218
- recompensele imediate și, 88-89, 90, 91, 152, 287, 288
- reducerea („răcirea“) reacției impulsive la, 44-46, 50, 59-60, 111-112, 113, 122, 144, 152, 167, 174, 266, 279, 288-289, 308, 339n
- reprezentările mintale ale, 43, 44, 45
- sarea și piperul vieții și vitalitatea, 54, 111, 115
- sensibilitate la respingere și, 180
- stresul și, 55, 80, 124, 235, 299
- temeri și, 112, 235-237
- teste ADN și, 158, 160, 161-162
- testul bezelei și, 24-25, 42
- viziunea de imersiune în sine și, 169-170, 171
- sistem imunitar. *Vezi* sistem imunitar biologic; sistem imunitar psihic
- sistem imunitar biologic. *Vezi* și sistem imunitar psihic
- funcția de protecție a, 193, 196
- interacțiunea cu sistemul imunitar psihic, 193
- răspuns la respingerea socială, 181-182
- sistemul imunitar psihic. *Vezi* și sistemul imunitar biologic
- evaluare a, 151, 204-205
- funcția de protecție a, 140, 192-193, 197, 290
- încredere exagerată și, 204, 209-210, 211
- stresul și, 113, 192, 193
- supraevaluarea de sine și, 193-197, 199, 204-205
- sitzfleisch*, 120
- Skinner, B.F., 94, 209
- sociabilitate, 114
- Spelke, Elizabeth, 95
- Springsteen, Bruce, 120, 310
- Stanford (Universitatea)
- Grădinița Bing, 8-9, 19, 24, 25, 30, 31, 34, 35, 52, 306
- studii longitudinale despre amânarea recompensei, 31-32, 183-184
- starea de relaxare, 237-238
- statut socioeconomic (SES), 276-282, 357n
- Staub, Ervin, 137
- stereotipuri, 112, 220

- strategii cognitive
 amânarea îndelungată, 206
 ca influență de mediu în
 timpul gestației, 101, 276,
 300
 creșterea copilului și,
 300-307
 cunoașterea de către copii
 a, 47-50, 190, 191
 depresia și, 106
 diferențe de gen în
 aplicarea, 58-59
 funcția executivă și, 122
 funcția executivă și, 124,
 125, 271
 învățare a, 7, 34, 55,
 261-262
 pentru dezvoltarea abilității
 de autocontrol, 8, 112,
 122
 poftă și, 154-155
 procese ale, 115
 reevaluare cognitivă, 46-47,
 115, 167
- strategii de autocontrol
- stres
 axa hipotalamo-pituitaro-
 adrenală și, 195
 citokinele și, 182
 cunoașterea viitorului și,
 164-165
 exerciții de mindfulness și,
 270
 la copiii foarte mici, 66,
 276, 301
 optimism și, 134
- semnăturile *dacă... atunci*
 în cazul stresului,
 231-232, 292-293
- sensibilitate la respingere și,
 183-184
- sistemul cognitiv rece
 blocat de, 56, 60-61
- sistemul emoțional
 fierbinte activat de, 55,
 80, 124, 235, 299
- sistemul imunitar psihic și,
 113, 192, 193
- stresul perceput, 127
- studii cu gemeni, 97
- studiul creierului
 autocontrolul și, 13
 și tehnologia imagistică,
 35, 38-39, 52, 88, 123,
 143-144, 153, 174
- substituția simptomelor, 241
- success
 așteptări optimiste și, 133,
 136, 137-138, 129
 pesimism și, 135, 136-137,
 138
 succes școlar, 123
- supervizori, 164-165
- supraevaluare, 193-197, 199,
 202-205
- Ș**
 școli publice din South Bronx,
 34, 117, 118, 184-189
- T**
 Tavris, Carol, 193
 Taylor, Shelley, 127-128, 134,
 194, 195

- temeri
- de a vorbi în public, 240-241
 - oameni îndrăzneți și, 238-239, 242-243, 306
 - puterea voinței și, 234, 235-236
 - schimbarea comportamentului și, 237
 - sistemul emoțional fierbinte și, 111, 235-237, 242
- temperament coleric, 92
- temperament flegmatic, 96
- temperament melancolic, 96
- temperament sangvin, 95
- temperamente
- concepții occidentale despre, 114
 - relația natură-educație și, 95-98, 106
 - studii cu cobai și, 103-106
 - tipologia greco-romană, 95-96
- tensiune arterială, 172, 181
- tentații. *Vezi și* sistemul emoțional fierbinte
- a face față, 139
 - a rezista, 75-77, 91, 122-125, 152, 166, 215, 272, 287, 288-289
 - a trișa și, 86-88
 - autocontrolul în confruntarea cu, 113, 144
 - funcția executivă și, 123, 124-125
 - planuri *dacă... atunci* pentru a rezista, 77-79
 - reprezentările mintale ale, 127
 - tentații fierbinți, 13, 23, 25, 78, 80, 90, 112, 148, 152, 156, 215, 290
- teoreticienii unei mentalități rigide, 130-131, 305
- teoria minții (TM), 126, 203
- teoria psihanalitică, 237, 241-242
- teorii ale drepturilor personale, 215
- teorii ale mentalității rigide, 130-131
- teorii personale, 129
- terapii cognitive-comportamentale
- agresivitatea și, 302
 - depresia și, 198, 199-200
 - distanțare de sine și, 173, 300
 - planuri de preangajament și, 295-296
 - reevaluare cognitivă și, 46
 - sistemul imunitar psihic și, 204
 - temeri și, 236, 238, 240
- testul bezelei
- adolescența și, 32-33, 51, 285
 - adulți și, 33-34
 - aplicații ale, 15
 - atenția publicului pentru, 11-12
 - concentrarea pe „evenimente distractive“, 40-41, 45
 - dezvoltare a, 23-26, 38-39
 - diferențe de gen și, 59
 - istorie a, 8-9, 13, 19-20

natura predictivă a, 30-32
 plan de acțiune, 27, 37, 48, 123
 proceduri ale, 26-30
 reprezentări mintale și, 41-47
 scanări cerebrale la maturitate, 34-36
 studii despre autocontrol și, 8, 11, 19-20
 tipare de comportament
dacă... atunci
 puncte sensibile în interacțiunile sociale, 224, 225-228, 227, 231-232, 291-293
 tipare stabile ale semnăturilor comportamentale ale personalității, 228-232, 293
 tiparul sinelui, 143-144
 tipologie greco-romană despre umori corporale vitale, 95-96
 tipuri de sine, 141, 142-144, 142, 146
 trecut, 150, *Vezi și* viitor; prezent
 Trinidad, studiu în, 22-23, 82-83, 84, 85, 86, 88
 Trope, Yaacov, 150-151
 Tsukayama, Eli, 175
 Tudor-Jones, Paul, 357n

T

țigări. *Vezi* folosirea tutunului

U

U.S. Surgeon General, 155, 156
 umori corporale vitale, 95

Universitatea Harvard,
 Departamentul de relații sociale, 85

V

valoare personală, 139, 185
 viitor
 cunoaștere a, 163-164
 decizii morale pentru sinele viitor, 146-148
 distanța psihologică și, 150
 experiența examinării consecințelor viitoare și, 161-162, 166
 imaginarea lumii viitoare, 147-148, 150, 289
 plan de pensie și, 141, 144-146, 145, 296-297, 298
 pregătire pentru, 140-141, 149-150
 reprezentări mintale ale viitorului, 144-146, 145, 158
 sinele viitor, 141, 142-144, 142, 296-297
 sistemul imunitar psihic și, 197
 subestimarea viitorului, 287-288, 296, 298
 teste ADN și, 158-163
 viziunea de imersiune în sine, 169-170, 171, 174-176, 187-188, 299
 voința
 eșecuri ale, 21-22, 234, 235-236, 243
 genetică și, 94

interesul publicului larg în
 privața,
motivație și, 215, 247-249,
 255-257, 262
oboseala voinței și, 245-247
puternică și automată, 14
standardele de
 autorecompensare și,
 249-255
vorbitul în public, 240-241
vulnerabilitate personală, 111

W

Wachtler, Sol, 213
Watson, James, 106

Weber, Elke, 90
Wediko, studii în tabara de la,
 221, 222, 223-228, 229, 233,
 292
Wilde, Oscar, 91
Wilson, Timothy, 192
Wolpe Joseph, 237
Woods, Tiger, 213
Wright, Jack, 200-201, 222-223

Z

Zeiss, Antonette, 24, 31
Zeiss, Bob, 31

CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
PARTEA I	
Abilitatea de a amâna	
Îmbunătățirea autocontrolului	17
Capitolul 1	
În camera cu surprize a Universității Stanford	21
Capitolul 2	
Cum reușesc să amâne recompensa	37
Capitolul 3	
Gândirea fierbinte și gândirea rece	53
Capitolul 4	
Rădăcinile autocontrolului	62
Capitolul 5	
Cele mai bune planuri	73
Capitolul 6	
Greierii leneși și furnicile harnice	82
Capitolul 7	
Este autocontrolul programat genetic?	
Noi descoperiri	92

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 deștepți se comportă prosteste 212

Capitolul 15

Semnăturile *dacă... atunci* ale personalității 222

Capitolul 16

Voința paralizată 234

Capitolul 17

Oboseala voinței 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

