



DUDALINA

ENTREVISTA WALTER MISCHEL



COMO MANTER O CONTROLE

Um dos principais estudiosos de autocontrole no mundo, o psicólogo explica por que é tão fácil sermos seduzidos por prazeres momentâneos e ensina táticas para resistir a tentações

PIETER ZALIS

DESDE A DÉCADA DE 60, Walter Mischel, 86 anos, psicólogo e professor da Universidade Colúmbia, dedica-se a estudar os mecanismos do autocontrole — os fatores que levam as pessoas a ter mais ou menos domínio sobre suas emoções, desejos e ações. Tudo começou quando Mischel, ainda como professor da Universidade Stanford, submeteu um grupo de crianças de 5 anos a uma experiência simples: propôs que elas ganhariam imediatamente um marshmallow ou poderiam esperar vinte minutos e ter como recompensa pela espera dois marshmallows. É um dos experimentos mais importantes realizados até hoje para entender as causas que permitem a determinadas pessoas driblar as tentações melhor do que outras e quais estratégias as ajudam a controlar esses impulsos. O psicólogo — cujo livro *O Teste do Marshmallow* chega neste fim de semana às livrarias brasileiras — falou a VEJA por telefone, de São Francisco, na Califórnia. Na entrevista, ele conta o que seus anos de pesquisa lhe ensinaram sobre a capacidade humana de administrar desejos.

O senhor passou as últimas cinco décadas estudando os mecanismos de autocontrole e seus efeitos na vida das pessoas. Por que é tão difícil reprimir nossos desejos? Porque somos humanos... Falando sério, é claro que existe uma explicação científica para essa dificuldade. A área do cérebro denominada sistema límbico trata das nossas estruturas mais primitivas. Ela é responsável por regular impulsos básicos e emoções essenciais para a sobrevivência humana, como medo, raiva, fome e desejo sexual. A todo momento está nos im-



ASSISTA AO TESTE DO MARSHMALLOW E LEIA UM TRECHO DO LIVRO DE WALTER MISCHEL

pulsionando, como se dissesse ao nosso corpo: “Vá, vá!”. Esse sistema é automático e, em grande parte, inconsciente. Se, por um lado, ele é extremamente importante para fazer com que fuçamos de estranhos ameaçadores em ruas escuras ou nos desviemos de veículos desgovernados em rodovias escorregadias, também pode dificultar nossa vida quando, por exemplo, precisamos controlar nossos impulsos se desejamos parar de fumar, de beber álcool ou fazer dieta.

E o que faz com que alguém consiga controlar mais ou menos esses impulsos? O autocontrole baseia-se em uma interação constante entre duas partes do cérebro, que eu denomino de “quente” e “fria”. A parte quente integra o sistema límbico e é mais impulsiva, simples e automática. A parte fria está abrigada no córtex pré-frontal e é mais ponderada, complexa e de ativação lenta. O córtex pré-frontal é a área mais desenvolvida do cérebro humano, responsável por sustentar as capacidades criativas e regular nossos pensamentos, ações e emoções. E como funcionamos? Quando a parte quente é ativada, atenua-se a ação da parte fria, e vice-versa. É esse mecanismo, no qual estão fincadas as raízes do autocontrole, que torna os humanos diferentes dos animais.

Que tipo de atenção devemos ter para controlar melhor a parte quente do cérebro, responsável por dificultar o autocontrole? É preciso estar atento principalmente aos primeiros anos de vida. Nossas experiências mostram que o sistema frio só começa a se desenvolver a partir dos 5 anos e a maturidade plena ocorre apenas depois dos 20 anos. É isso que explica o fato de crianças e adolescentes serem muito

“Sempre soube dos efeitos negativos do tabaco sobre a saúde, mas foi só quando presenciei um homem prestes a morrer de câncer que parei de fumar. Aquilo teve um efeito devastador sobre mim”

vulneráveis às vicissitudes do sistema quente. O stress também tem um papel muito preocupante. Depois de analisar pesquisas sobre seus efeitos, a neurocientista Amy Arnsten, da Universidade Yale, concluiu que o stress, mesmo quando muito brando, pode acarretar a perda rápida e acentuada da ação do córtex pré-frontal, a parte do cérebro responsável por ativar nosso sistema frio. Quanto mais duradouro for o stress, também menor será a disponibilidade do cérebro para encontrar soluções para os problemas e mais alongados serão os danos sobre nossa capacidade de controle.

E como fazer para ativar a parte fria? A mensagem fundamental da minha pesquisa sobre autocontrole é uma releitura do dito do filósofo francês René Descartes (1596-1650): “Penso, logo existo”. O que se descobriu sobre o autocontrole nos permitiu modificar a proposição para:

“Penso, logo posso mudar o que sou”. Todas essas décadas dedicadas ao tema me mostraram que uma das melhores formas de estimular a parte fria do cérebro é criar estratégias mentais com planos que classifiquemos de “se-então”. É algo muito semelhante ao que um estudo da Universidade de Nova York dos anos 90 concluiu: existem formas de atingir nossos objetivos por meio de planos que conectam situações críticas e antecipadas a respostas objetivamente guiadas. De forma geral, é o seguinte: “Sempre que a situação x surgir, entrarei com a resposta objetiva y”. Planos de implementação bem ensaiados têm grande capacidade de estimular o sistema frio do cérebro e neutralizar nossos impulsos. Quanto mais ensaiarmos e praticarmos, mais os planos se tornarão automáticos e, ao mesmo tempo, menos penosos.

O senhor poderia dar alguns exemplos práticos desses planos? Posso citar meu próprio caso. Durante anos, fumei a ponto de levar meu cachimbo para o chuveiro enquanto tomava banho. Sempre soube dos efeitos negativos do tabaco sobre a saúde, mas foi apenas quando presenciei um homem prestes a morrer de câncer que parei de fumar. Aquilo teve um efeito devastador sobre mim, sobre minha vontade de fumar. Essa experiência me permitiu criar pela primeira vez um plano “se-então” eficiente, algo próximo do seguinte pensamento: “Se a vontade do cigarro surgir, pensarei na imagem do homem que vi morrendo”. Foi um fator importante para fazer com que minha parte fria do cérebro, que sabia dos benefícios à saúde a longo prazo, fosse mais forte que a parte quente, que sempre pensava em como era gostoso o cheiro de cigarro penetran-

do pelo nariz ou a fumaça entrando pela boca. Posso citar outros exemplos. Estratégias para estudar seriam algo como: “Quando o relógio marcar 10 horas, vou pegar um livro e estudar”. Ou, no caso de uma dieta: “Na hora em que a sobremesa chegar, não comerei a torta de chocolate”. Mesmo que simples, essas estratégias de antecipar uma situação e planejar uma resposta a ela mostram-se bastante eficientes para ativar nossa parte fria do cérebro.

O senhor afirma que parte das suas conclusões pode ser utilizada na área de políticas públicas. Como se aplicaria a teoria à prática? Ainda não tenho uma resposta ou uma estratégia consolidada, mas suspeito que os mesmos mecanismos mentais que me permitiram parar de fumar possam ser empregados para aprimorar políticas sociais e econômicas. A grande questão é refletir sobre como controlar suficientemente nosso sistema quente para que a parte fria possa assumir o controle sobre as importantes ações pessoais que terão impacto no futuro da humanidade. Hoje mesmo, após nossa conversa, darei uma palestra sobre como o autocontrole pode ter importantes implicações para o aquecimento global e as mudanças climáticas. Pense: não é uma tarefa fácil convencer leigos de que é preciso evitar ações que envolvam, por exemplo, a emissão de substâncias químicas na atmosfera porque elas poderão destruir a Terra daqui a 100 ou 1000 anos.

Que outras áreas do conhecimento podem se beneficiar desse raciocínio? Em Nova York, há um exemplo muito animador de uma rede de escolas geridas por organizações privadas com dinheiro federal. É o chamado

Knowledge Is Power Program (Kipp) (Programa Conhecimento É Poder). Em suas unidades, 86% dos alunos são crianças oriundas de minorias pobres, residentes em áreas degradadas. Essas escolas possuem uma grande capacidade de incentivar o estudo com propostas que reduzem o stress dos alunos. Em cada sala de aula, em vez de castigos antigos como deixar a criança em pé num canto ou expulsá-la da sala, há uma “cadeira de reflexão”, cujo objetivo é ajudar o estudante a esfriar a cabeça quando os professores acharem que ele está com o ânimo exaltado. Ao redor de cada cadeira estão afixadas mensagens tranquilizadoras como: “Respire fundo”, “Imagine a raiva fluuando para longe em balões de gás”. Aproximadamente 40% dos ex-alunos do Kipp concluíram o curso universitário, contra 8% a 10% de estudantes com formação semelhante e 32% em relação à média americana.

“Vi muita gente com problemas de autocontrole na infância apresentar grande evolução ao longo da vida. O autocontrole é uma habilidade que pode ser aprendida e aprimorada”

Como todas essas conclusões surgiram a partir de um teste tão simples como o dos marshmallows? Isso ocorreu na década de 60. Eu e meus alunos submetemos crianças a um teste de laboratório que propunha uma escolha entre o ganho imediato de um marshmallow ou uma recompensa de dois marshmallows para as que aceitassem esperar os doces por até vinte minutos. A resposta dessas crianças, além de se revelar um importante indicador da capacidade presente de autocontrole, mostrou-se um indicio confiável de como seria a vida delas no futuro. Aquelas que domavam seu impulso e esperavam para obter uma satisfação maior apresentaram, na adolescência, melhores resultados em testes de aptidão escolar e de função cognitiva, por exemplo. Além disso, mais velhas, já na faixa dos 20 ou 30 anos, possuíam índice de massa corporal mais baixo e a autoestima mais elevada. Também mostravam perseguir seus objetivos na vida com mais eficácia e lidavam melhor com frustrações e stress.

Pode-se dizer que o autocontrole é, sobretudo, uma herança genética? De forma alguma. É verdade que, nos primeiros anos de vida, mulheres tendem a ter maior capacidade de resistir às tentações do que os homens, para ficar em um exemplo. Mas de modo algum podemos afirmar que somos vítimas do nosso passado biológico ou que estamos predeterminados a apresentar um comportamento específico. Em todo esse tempo que venho estudando o assunto, vi muita gente com problemas de autocontrole na infância mostrar grande evolução ao longo da vida. Isso significa que as habilidades de autocontrole podem ser aprendidas, aprimoradas e exploradas, não importa qual seja a nossa capacidade original. ■