

9. Latura negativă a autocontrolului

Sigur, asta nu înseamnă că toată lumea consideră conștiinciozitatea un lucru în întregime pozitiv. Ba chiar unele dintre primele dovezi practice privind legătura dintre conștiinciozitate și succesul la școală sau la locul de muncă au provenit din partea unor oameni care nu s-au concentrat foarte mult nici pe școală și nici pe locul de muncă. În cartea lor publicată în 1976, *Schooling in Capitalist America* [*Școala în America capitalistă*], economiștii marxiști Samuel Bowles și Herbert Gintis au susținut faptul că școala a fost concepută să perpetueze împărțirea pe clase sociale. Capitaliștii doresc să-i mențină pe proletari în clasa lor de origine, scriau ei, astfel că „sistemul educațional trebuie să încerce a-i învăța pe oameni cum să fie subordonați corect”. Bowles și Gintis au recurs la o cercetare contemporană făcută de Gene Smith, un psiholog care a descoperit că testul care previziona cel mai sigur pentru un elev de liceu viitorul nu măsura IQ-ul; măsura în schimb cum era apreciat acesta de către colegii lui pentru o trăsătură pe care Smith o numea „trăsătură pozitivă de caracter”, ce presupunea să fii „conștiincios, responsabil, extraordinar de ordonat, fără înclinații către visare cu ochii deschiși, hotărât, perseverent”. Această măsurătoare era de trei ori mai de succes în a prezice performanța la colegiu decât orice altă combinație de punctaje cognitive, inclusiv punctajele SAT sau clasamentele școlare. Interesați de rezultatele lui Smith, Bowles, Gintis și încă un coleg au întreprins un nou proiect de cercetare, supunând 237 de elevi din clasa a douăsprezecea, dintr-un liceu mare din New York, la o serie de teste de IQ și personalitate. Au descoperit, așa cum era de așteptat, că punctajele cognitive erau destul de predictibile pentru mediile GPA, însă un index pe care l-au extras dintr-o combinație de șaisprezece măsurători de personalitate, inclusiv conștiinciozitatea, a avut o putere de predicție la fel de mare.

Pentru psihologi precum Seligman, Peterson, Duckworth și Roberts, aceste rezultate sunt o demonstrație răsunătoare a importanței caracterului în succesul învățământului. Pentru Bowles și Gintis, au constituit dovada că sistemul de învățământ era conceput să creeze un proletariat atenuat. Potrivit lui Bowles și Gintis, profesorii îi recompensau pe elevii ascultători; au descoperit că elevii care aveau cele mai mari medii GPA erau cei care avuseseră cele mai mici punctaje la măsurarea creativității și a independenței și cele mai mari punctaje la punctualitate, amânarea recompensei, predictibilitate și încredere. În consecință, Bowles și Gintis au consultat statistici similare și pentru angajați, și au realizat faptul că șefii își judecau angajații la fel cum profesorii își judecau elevii. Le dădeau calificative slabe angajaților cu grade ridicate de independență și creativitate și calificative bune acelor angajați cu un nivel mare de tact, punctualitate, încredere și amânare a recompensei. Lui Bowles și Gintis aceste descoperiri le-au confirmat teoria: conducătorii Corporației Americane au vrut să-și populeze birourile cu oi liniștite și de încredere, așa că au creat un sistem de învățământ care selecta în baza acelor trăsături.

Potrivit cercetării lui Roberts, oamenii care obțin punctaje mari la conștiinciozitate au tendința să aibă anumite caracteristici similare: sunt ordonați, muncitori, de încredere și respectă normele sociale. Însă poate cel mai important ingredient al conștiinciozității este autocontrolul. Și când vine vorba de autocontrol, economiștii marxiști nu sunt singurii indivizi sceptici cu privire la valoarea lui.

În *Character Strengths and Virtues*, Peterson și Seligman au susținut ideea că „nu există un dezavantaj real în a avea prea mult autocontrol”; acesta este o abilitate, la fel ca puterea, frumusețea sau inteligența, fără vreo latură negativă intrinsecă – cu cât ai mai mult, cu atât mai bine. Însă o școală oponentă a acestei concepții, condusă de Jack

Block, un psiholog cercetător al Universității din California la Berkeley, care nu se mai află printre noi, susținea că prea mult autocontrol poate fi la fel de dăunător ca și în cazul în care e prea puțin. Oamenii cu un autocontrol peste măsură sunt „excesiv de limitați”, scriau Block și alți doi colegi de-ai lui într-una din lucrări. „Le este greu să ia decizii [și] au tendința de a amâna recompensa, fără ca acest lucru să fie necesar, sau își refuză lor înșiși dreptul la plăcere.” Potrivit acestor cercetători, oamenii conștiincioși sunt ca niște pătrate clasice: sunt obsesivi, anxioși și reținuți.

Cu siguranță că descoperirile lui Block sunt valabile; e ușor de observat cum conștiinciozitatea poate degenera în obsesie. Dar în același timp, e greu să contrazici datele care arată legăturile dintre autocontrol și rezultate pozitive. În 2011, s-a extins aria de dovezi când o echipă de cercetători au publicat rezultatele unui studiu desfășurat pe parcursul a treizeci de ani pe o mie de tineri din Noua Zeelandă, care au arătat, oferind noi detalii, legături clare între conștiinciozitatea din copilărie și reușitele obținute ca adult. Când subiecții lor aveau între trei și unsprezece ani, cercetătorii, conduși de psihologii Avshalom Caspi și Terrie Moffitt, împreună cu Brent Roberts au folosit o varietate de teste și chestionare pentru a măsura autocontrolul copiilor și apoi au combinat rezultatele respective într-un punctaj unic de autocontrol pentru fiecare copil. Când au observat subiecții la vârsta de treizeci și doi de ani, au descoperit faptul că gradul de autocontrol din copilărie prezisese o varietate considerabilă de rezultate. Cu cât fusese mai scăzută rata de autocontrol din copilărie a unui subiect, cu atât mai mari au fost șansele ca la vârsta de treizeci și doi de ani să fumeze, să aibă probleme de sănătate, datorii sau probleme cu legea. În unele cazuri, efectele atingeau cote uriașe: adulții cu cele mai mici punctaje de autocontrol în copilărie riscau de trei ori mai mult să fie condamnați pentru o infracțiune, față

de copii care obținuseră punctajele cele mai mari. Riscau de trei ori mai mult să dezvolte dependențe multiple și de mai bine de două ori mai mult să-și crească copiii într-o familie monoparentală.

10. Perseverența

Însă până și Angela Duckworth este de acord că autocontrolul are limitările sale. Poate că este foarte util în a prezice care elevi vor absolvi liceul, însă, afirmă ea, nu este la fel de relevant atunci când vrei să identifici cine va inventa o nouă tehnologie sau cine va regiza un film de Oscar. Și după ce a publicat studiul său inovator despre autocontrol versus IQ în revista *Psychological Science* în 2005, Duckworth a început să simtă că autocontrolul nu era tocmai motorul succesului pe care-l căuta ea. A luat în considerare propria carieră. Era, obiectiv vorbind, foarte inteligentă și avea un grad mare de autodisciplină: se trezea devreme, muncea din greu, își respecta termenele-limită, frecventa cu regularitate o sală de sport. Și deși era cu siguranță o persoană de succes – foarte puțini doctoranzi reușesc să-și publice teza din primul an de doctorat într-o revistă de prestigiu cum este *Psychological Science* –, faptul că a abordat mai multe domenii în cariera sa însemna că a fost mult mai puțin concentrată pe un singur obiectiv decât a fost, de pildă, David Levin, care și-a descoperit chemarea la vârsta de douăzeci și doi de ani și a urmat același obiectiv încă de pe atunci, depășind multe obstacole și creând împreună cu Michael Feinberg o rețea de succes de școli independente în care au învățat mii de elevi. Duckworth simțea că Levin, care era cam de aceeași vârstă cu ea, avea o calitate care ei îi lipsea: un angajament înflăcărat față de o singură misiune și o dedicare statornică pentru realizarea acesteia. Pentru că a hotărât că acestei calități îi trebuie și o denumire, a ales să-i spună *perseverența*.