

*Walter Mischel*

# O Teste do Marshmallow

Por que a força de vontade é a chave  
do sucesso

TRADUÇÃO

Afonso Celso da Cunha



Copyright © 2014 by Walter Mischel

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

*Título original*

The Marshmallow Test: Mastering Self-Control

*Capa*

Eduardo Foresti e Filipa Pinto

*Foto de capa*

keiichihiki/iStock

*Preparação*

Thais Pahl

*Índice remissivo*

Probo Poletti

*Revisão*

Adriana Bairrada

Huendel Viana

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Mischel, Walter

O teste do marshmallow : Por que a força de vontade é a chave do sucesso / Walter Mischel. – 1ª ed. – Rio de Janeiro : Editora Objetiva, 2016.

Título original: The Marshmallow Test :

Mastering Self-Control

ISBN 978-85-470-0009-7

1. Autocontrole 2. Comportamento (Psicologia)  
3. Força de vontade I. Título.

---

16-02632

CDD-155.25

Índice para catálogo sistemático:

1. Autocontrole : Psicologia do desenvolvimento 155.25

[2016]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Cosme Velho, 103

22241-090 – Rio de Janeiro – RJ

Telefone: (21) 2199-7824

Fax: (21) 2199-7825

www.objetiva.com.br

# Sumário

<i>Introdução</i>	9
-------------------	---

## PARTE I

### SOBRE A CAPACIDADE DE ESPERAR: DESENVOLVENDO O AUTOCONTROLE

1. Na Sala de Surpresas da Universidade Stanford	19
2. Como eles conseguem	31
3. Quente e frio: Duas formas de pensar	42
4. As raízes do autocontrole	49
5. Os melhores planos	57
6. As cigarras indolentes e as formigas diligentes	64
7. Será que é inato? A nova genética	71

## PARTE II

### DO MARSHMALLOW NA CRECHE AO DINHEIRO NA POUPANÇA

8. O motor do sucesso: “Acho que posso!”	89
9. O eu futuro	105

10.	Além do aqui e agora	111
11.	Protegendo o eu magoado: Autodistanciamento	123
12.	Esfriando as emoções dolorosas	132
13.	O sistema imunitário psicológico	141
14.	Quando pessoas inteligentes parecem estúpidas	155
15.	Assinaturas de personalidade <i>Se-Então</i>	162
16.	Paralisia da vontade	171
17.	Fadiga da vontade	178

### PARTE III

#### DO LABORATÓRIO PARA A VIDA

18.	Marshmallows e políticas públicas	193
19.	Aplicando estratégias centrais	209
20.	Natureza humana	224
	<i>Agradecimentos</i>	229
	<i>Notas</i>	231
	<i>Índice remissivo</i>	257

# Introdução

Como meus alunos e minhas filhas podem atestar, o autocontrole nunca foi algo natural para mim. Sou conhecido por telefonar para os alunos altas horas da noite com o único objetivo de perguntar pela última análise de dados, embora eles só tenham começado a prepará-la naquela noite. Nos jantares com amigos, fico sem graça ao perceber que meu prato é o único vazio, quando os outros ainda estão cheios. Minha própria impaciência e a descoberta de que as estratégias de autocontrole podem ser aprendidas me levaram a estudar esses recursos durante toda a vida.

A ideia básica que impulsionou meu trabalho e me motivou a escrever este livro foi, primeiro, a crença e, depois, a comprovação de que a capacidade de retardar a satisfação imediata em nome de benefícios futuros é uma habilidade cognitiva adquirível. Em estudos iniciados meio século atrás, e ainda em andamento, mostramos que esse conjunto de habilidades é visível e mensurável desde o começo da vida e produz consequências duradouras para o bem-estar e para a saúde mental e física ao longo dos anos. Ainda mais importante e empolgante, pelas implicações para a formação e a educação de crianças, é o fato de o autocontrole ser uma habilidade que pode ser cultivada e modificada por meio de estratégias cognitivas.

Nos últimos cinquenta anos, o Teste do Marshmallow e os experimentos subsequentes desencadearam uma onda de pesquisas sobre autocontrole, com cinco vezes mais trabalhos científicos publicados só na primeira década deste século.<sup>1</sup> Neste livro, conto a história dessas pesquisas, de que modo elas explicam os mecanismos que reforçam o autocontrole e a maneira como esses recursos podem ser usados com eficácia na vida cotidiana.

Tudo começou na década de 1960, com crianças em idade pré-escolar, na Bing Nursery School da Universidade Stanford, em estudo simples que as submeteu a um dilema árduo. Meus alunos e eu propusemos às crianças uma escolha difícil entre uma recompensa (por exemplo, um marshmallow) a ser desfrutada imediatamente ou outra recompensa maior (dois marshmallows) pela qual teriam de esperar, sozinhas, por até vinte minutos. Deixamos que as crianças escolhessem o prêmio que elas preferissem de uma variedade que incluía marshmallows, biscoitos, sorvetes, doces, e assim por diante. “Amy”,<sup>2</sup> por exemplo, escolheu marshmallows. Sentou-se a uma mesa, encarando o marshmallow isolado, que ela poderia comer imediatamente, e os dois marshmallows a que teria direito se esperasse. Ao lado das guloseimas, havia uma campainha de mesa, que ela poderia tocar para chamar o pesquisador e comer o marshmallow imediatamente. Havia também a opção de esperar a volta do pesquisador e comer os dois marshmallows, caso não tivesse levantado da cadeira nem mordido o marshmallow que estava à sua disposição. As lutas que observamos, enquanto as crianças tentavam resistir à tentação de tocar a campainha, era de encher os olhos de lágrimas, levando-nos a aplaudir a perseverança e a torcer para que persistissem. De lá, saíamos cheios de novas esperanças, sensibilizados pela capacidade de ver mesmo crianças pequenas não ceder ao prêmio imediato e persistir na busca de ganhos maiores.

Para nossa surpresa, o comportamento daquelas crianças em idade pré-escolar, enquanto se esforçavam para esperar, e a maneira como conseguiam ou não retardar a satisfação se revelaram um previsor confiável de como seria a vida delas no futuro. Quanto mais conseguiam esperar pelo prêmio, aos quatro ou cinco anos, mais se destacaram nos testes de aptidão escolar (ou SAT, Scholastic Aptitude Test) e de funções cognitivas na adolescência.<sup>3</sup> Entre os 27 e os 32 anos, aquelas crianças que haviam conseguido resistir ao Teste do Marshmallow na pré-escola apresentavam índice de massa corporal mais baixo e autoestima mais elevada, perseguiram os objetivos com mais eficácia e enfrentavam a frustração e o estresse com mais resiliência. Na meia-idade, os que conseguiram retardar o prêmio (“alta espera”), em comparação aos que não resistiram à tentação (“baixa espera”), se caracterizavam por imagens de tomografia computadorizada diferentes em áreas ligadas a vícios e obesidade.

O que de fato aponta o Teste do Marshmallow? Seria a capacidade de retardar a satisfação algo inata ao ser humano? Como ensiná-la? Quais são suas

desvantagens? Este livro trata dessas questões, e as respostas são na maioria das vezes absolutamente surpreendentes. Em *O Teste do Marshmallow*, analiso o que é e o que não é “força de vontade”, as condições que a destroem, as habilidades cognitivas e as motivações que a constroem, e as consequências de cultivá-la e de explorá-la. Também examino as implicações dessas descobertas para repensarmos quem somos, o que podemos ser, como funciona a mente humana, como podemos — ou não — controlar os impulsos, emoções e propensões, como mudar, e como criar e educar nossos filhos.

Todo mundo quer saber como atua a força de vontade, e todo mundo gostaria de ter mais força de vontade, com menos esforço, a bem de si mesmos, dos filhos e dos familiares que, por exemplo, fumam cigarros.

A capacidade de retardar a satisfação e de resistir às tentações é um desafio fundamental desde a aurora da civilização. É o cerne da história da queda de Adão e Eva, no Gênesis, no Jardim do Éden, e tema dos filósofos gregos, que denominaram de *akrasia* a falta de força de vontade. Ao longo de milênios, a força de vontade foi considerada traço imutável — ou a pessoa tinha ou não tinha — tornando os fracos vítimas de suas próprias histórias biológicas e sociais e da atuação dos fatores do momento. O autocontrole é essencial para a realização dos objetivos de longo prazo. Também é fundamental para o desenvolvimento da autocontenção e da empatia necessárias à criação de relacionamentos mutuamente produtivos. Também ajuda as pessoas a não cair desde cedo nas armadilhas da vida, abandonando a escola, insensibilizando-se às consequências e ficando presas em trabalhos que odeiam. É a “atitude básica”,<sup>4</sup> subjacente à inteligência emocional, essencial para a construção de uma vida de realizações. No entanto, apesar de sua importância fundamental, a força de vontade não tinha sido objeto de estudos científicos até que meus alunos e eu desmistificamos o conceito, elaboramos um método para analisá-la, demonstramos seu papel crítico no comportamento adaptativo e dissecamos os processos psicológicos que a reforçam.

O interesse do público pelo Teste do Marshmallow aumentou no começo deste século e continua crescendo. Em 2006, David Brooks dedicou-lhe um artigo no *New York Times* de domingo.<sup>5</sup> Anos depois, em entrevista com o presidente Obama, este perguntou a Brooks se ele queria falar sobre marshmallows.<sup>6</sup> O teste foi destaque em um artigo da revista *New Yorker*, em 2009.<sup>7</sup> A pesquisa é muito debatida em programas de televisão, em revis-

tas e em jornais de todo o mundo. Está inclusive orientando os esforços do Come-Come, da *Vila Sésamo*, no intuito de controlar o impulso de devorar biscoitos com voracidade, como condição para entrar no Clube de Degustadores de Biscoitos. As pesquisas referentes ao Teste do Marshmallow estão influenciando o currículo de muitas escolas que acolhem ampla variedade de crianças, desde as que vivem em condições de pobreza até as pertencentes a famílias de elite.<sup>8</sup> Bancos de investimento internacionais recorrem a essas pesquisas para estimular o planejamento da aposentadoria.<sup>9</sup> E a imagem de um marshmallow passou a ser associada imediatamente ao diferimento da satisfação para qualquer público. Na cidade de Nova York, vejo crianças saírem de escolas vestindo camisetas nas quais se lê *Don't Eat the Marshmallow* [Não coma o marshmallow] e *I Passed the Marshmallow Test* [Eu passei no Teste do Marshmallow]. Felizmente, à medida que o interesse do público pelo tema “força de vontade” cresce, também aumentam a quantidade e a profundidade das informações científicas sobre como adiar a gratificação e reforçar o autocontrole dos pontos de vista psicológico e biológico.

Para compreender o autocontrole e o adiamento da satisfação, precisamos entender não só o que os estimula, mas também o que os debilita. Como na parábola de Adão e Eva, temos visto sucessivas notícias na imprensa que mostram como as mais notáveis celebridades — um presidente, um governador, outro governador, um juiz reverenciado e pilar moral da sociedade, um financista internacional e político influente, um herói dos esportes e um astro do cinema — não conseguem se controlar diante de uma jovem estagiária, uma camareira ou drogas ilegais. São pessoas brilhantes não só em termos de QI, mas também no que diz respeito à inteligência emocional e social — do contrário não teriam alcançado tais postos. Mas por que agiram de maneira tão insensata? E por que essas figuras públicas não estão sozinhas, apenas destacando-se entre tantos outros homens e mulheres comuns, que agem da mesma maneira, embora nunca tenham chegado às manchetes?

Recorro às descobertas científicas de vanguarda para explicar a tendência. No cerne da história encontram-se dois sistemas em estreita interação que atuam no cérebro humano, um “quente” — emocional, reativo e inconsciente — e o outro “frio” — cognitivo, ponderado, lento e diligente.<sup>10</sup> A maneira como os dois sistemas interagem em face de fortes tentações explica como as crianças em idade pré-escolar lidam com marshmallows e como a força



de vontade funciona — ou não. O que aprendi mudou por completo minhas premissas tradicionais sobre quem somos, sobre a natureza e as manifestações do caráter, e sobre as possibilidades da mudança autoinduzida.

A Parte I — *Sobre a capacidade de esperar: Desenvolvendo o autocontrole* — conta a história do Teste do Marshmallow e dos experimentos que mostraram crianças em idade pré-escolar fazendo o que Adão e Eva não conseguiram fazer no Jardim do Éden. Os resultados mostram os processos e estratégias mentais através dos quais podemos esfriar tentações quentes, retardar a satisfação e exercer o autocontrole. Também apontam para possíveis mecanismos mentais que possibilitam essas realizações. Décadas depois, uma enxurrada de pesquisas sobre o cérebro está usando as mais avançadas tecnologias de imagem para sondar as conexões mente-cérebro e nos ajudar a compreender o autocontrole das crianças em idade pré-escolar.

As constatações do Teste do Marshmallow sempre nos levam à indagação “Seria o autocontrole uma capacidade inata?”. Descobertas recentes em genética fornecem novas respostas ao revelarem a surpreendente plasticidade do cérebro e ao revolucionarem nossas ideias sobre o papel do DNA e da educação, do meio ambiente e da hereditariedade, e da maleabilidade da natureza humana. As implicações vão muito além dos laboratórios e contradizem crenças comuns.

A Parte I nos deixa ainda com um mistério: por que o autocontrole das crianças em idade pré-escolar, ao retardar a satisfação na expectativa de mais guloseimas, é um previsor tão poderoso do sucesso e do bem-estar futuro? Respondo a essa pergunta na Parte II — *Do marshmallow na creche ao dinheiro na poupança* —, onde examino como o autocontrole influencia a jornada da pré-escola para a aposentadoria e prepara o caminho para experiências bem-sucedidas e para expectativas positivas — uma mentalidade “Acho que consigo!” aliada ao senso de autovalorização. Embora não garanta o sucesso e um futuro cor-de-rosa, o autocontrole melhora muito as chances de êxito nos ajudando a fazer escolhas difíceis e a sustentar o esforço necessário para alcançar os objetivos. A eficácia do processo depende não só das habilidades, mas também da internalização dos objetivos e valores que norteiam a jornada, assim como de motivações bastante fortes para superar os obstáculos ao longo do caminho. Como o autocontrole pode ser utilizado para desenvolver um estilo de vida em que a força de vontade exija menos esforço e se torne cada vez mais automática e recompensadora é o que explora a Parte II, que,

como a própria vida, se desenrola de maneiras inesperadas. Analiso não só a resistência à tentação, mas também outros desafios do autocontrole, como a atenuação de emoções dolorosas, a superação de traumas pessoais e a prevenção da depressão, até a tomada de decisões importantes que levem em conta consequências futuras. No entanto, apesar de salientar os benefícios do autocontrole, a Parte II também esclarece seus limites: o excesso de autocontrole pode tornar a vida tão frustrante quanto sua carência.

Na Parte III – *Do laboratório para a vida* –, analiso as implicações de nossas pesquisas para as políticas públicas, com foco na maneira como recentes intervenções educacionais, já a partir da pré-escola, incutem autocontrole em crianças que vivem em circunstâncias de estresse nocivo para capacitá-las a melhorar de vida. Em seguida, resumo os conceitos e estratégias examinados em todo o livro, capazes de ajudar na luta diária para a preservação do autocontrole. O capítulo final considera como as descobertas sobre autocontrole, sobre genética e sobre a plasticidade do cérebro mudam os conceitos a respeito da natureza humana e a compreensão de quem somos e do que podemos ser.

Ao escrever *O Teste do Marshmallow*, me imaginei conversando em tom descontraído com você, leitor, a exemplo das muitas conversas que tenho com amigos e conhecidos, suscitadas pela pergunta “Como vão os trabalhos com o marshmallow?”. Logo o assunto descamba para as maneiras como as novas descobertas se relacionam com aspectos do cotidiano, como criação de filhos, contratação de pessoal, prevenção de maus negócios e atitudes pessoais para superar desventuras amorosas, deixar de fumar, controlar o peso, mudar de carreira e compreender as próprias forças e fraquezas. Escrevi o livro para pessoas que, como eu, têm dificuldade em exercer o autocontrole. Também o fiz para quem simplesmente gostaria de compreender de forma mais profunda como funciona a mente humana. Espero que *O Teste do Marshmallow* seja o ponto de partida para novas conversas com você.

## Parte I

# Sobre a capacidade de esperar: Desenvolvendo o autocontrole

A Parte I começa na década de 1960, no que meus alunos e eu denominamos “Sala de Surpresas”, na Bing Nursery School da Universidade Stanford, onde desenvolvemos o experimento que veio a se tornar o Teste do Marshmallow. O ponto de partida foram testes para observar quando e como crianças em idade pré-escolar conseguiam exercer autocontenção suficiente para esperar por dois marshmallows, que tanto desejavam, em vez de se satisfazer imediatamente com apenas um deles. Quanto mais as assistíamos através da vidraça de observação, mais nos espantávamos com o esforço daqueles pequenos participantes para se controlar e aguardar. Sugestões simples para que encastrassem as guloseimas de diferentes maneiras tornavam o esforço para resistir à tentação ou quase impossível ou muito fácil. Sob certas condições, conseguiam esperar; sob outras, tocavam a campainha momentos depois de os pesquisadores deixarem a sala. Prosseguimos em nossos estudos para identificar essas condições, para ver o que as crianças estavam pensando e fazendo que lhes permitia se controlar, na tentativa de descobrir como facilitavam o exercício de autocontrole — ou como o condenavam ao fracasso.

Foram longos anos de estudos, mas, aos poucos, desenvolvemos um modelo para entender como a mente e o cérebro atuam quando crianças em idade pré-escolar e adultos lutam para resistir à tentação e para alcançar o sucesso. Como exercer o autocontrole — não apenas sendo durão e dizendo “não!”, mas, sim, mudando a maneira de pensar — é a história da Parte I. Começando cedo na vida, algumas pessoas são melhores que outras no exercício do autocontrole; quase todo mundo, porém, pode encontrar maneiras de facilitar o processo. A Parte I também mostra como fazê-lo.

Também descobrimos que as raízes do autocontrole já são visíveis no comportamento de crianças pequenas. Mas seria o autocontrole inato? A Parte I acaba respondendo a essa pergunta à luz de descobertas recentes em genética que alteram profundamente visões anteriores sobre o enigma natureza versus educação. Essa nova compreensão tem sérias implicações para a maneira como criamos e educamos os filhos e como pensamos a respeito deles e de nós mesmos. Voltarei a esse tema nos capítulos subsequentes.