

Fabio Paglieri

SABER ESPERAR

COMO ALCANÇAR O EQUILÍBRIO
ENTRE IMPACIÊNCIA E PROCRASTINAÇÃO



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

Pagliari, Fabio

Saber esperar : como alcançar o equilíbrio entre impaciência e procrastinação / Fabio Paglieri ; tradução de Dayana Loverro. -- São Paulo : Paulinas, 2021. 144 p. (Psicologia aplicada)

Bibliografia

ISBN 978-85-356-4607-8

Título original: Saper aspettare: come destreggiarsi fra impazienza e pigrizia

1. Psicologia 2. Autodomínio 3. Paciência 4. Autoconhecimento
5. Procrastinação I. Título II. Loverro, Dayana.

20-1473

CDD-158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicologia : Autocontrole 158.1

Título original da obra: *Saper asperttare: come destreggiarsi fra impazienza e pigrizia*

© 2014 by Società Editrice Il Mulino, Bologna

1ª edição – 2021

Direção-geral: Flávia Reginatto

Editora responsável: Andréia Schweitzer

Tradução: Dayana Loverro

Copidesque: Simone Rezende

Coordenação de revisão: Marina Mendonça

Revisão: Sandra Sinzato

Gerente de produção: Felício Calegaro Neto

Diagramação: Jéssica Diniz Souza

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora. Direitos reservados.

Paulinas

Rua Dona Inácia Uchoa, 62
04110-020 – São Paulo – SP (Brasil)

Tel.: (11) 2125-3500

<http://www.paulinas.com.br> – editora@paulinas.com.br

Telemarketing e SAC: 0800-7010081

© Pia Sociedade Filhas de São Paulo – São Paulo, 2021

A Mattia e Davide, as melhores esperas,
e a Manuela, por não querer esperar.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	9
1. PORQUE É IMPORTANTE SABER ESPERAR.....	15
2. POR QUE NÃO CONSEGUIMOS ESPERAR?	33
3. OS CUSTOS DA ESPERA.....	67
4. PROCRASTINAÇÃO: O PIOR DOS MUNDOS POSSÍVEIS.....	87
5. APRENDER A ESPERAR.....	107
PARA SABER MAIS	135

INTRODUÇÃO

“Você deve aprender a esperar!”, “Você precisa ser paciente!”, “Não seja sempre tão impulsivo!”. Todos nós muitas vezes ouvimos repreensões parecidas e, com frequência, nós mesmos pedimos calma aos outros. Ensinamos aos nossos filhos a paciência, cientes de que isso os ajudará em suas vidas, e criticamos as pessoas que se mostram incapazes de tolerar um mínimo atraso, alertando-as sobre os riscos de uma conduta irresponsável e inconstante. Saber esperar é uma virtude, aliás, uma das mais importantes. Não por acaso, das quatro virtudes cardinais, duas se relacionam com a espera: a *fortaleza* (manter firmes os próprios propósitos no tempo) e a *temperança* (moderar-se nas vontades imediatas, a fim de evitar distrações). Portanto, exatamente como uma virtude, a capacidade de esperar deve ser enaltecida e cultivada por nós.

Porém, outras advertências, igualmente familiares, parecem sugerir considerações opostas: “Pare de enrolar!”, “É inútil esperar, você precisa tomar uma atitude!”, “Pare de adiar ou nunca chegará a lugar algum!”. Semelhantes críticas se aplicam a situações em que esperar constitui um vício: esperar se torna demorar, protelar, procrastinar, ou seja, etimologicamente (*pro*, “adiante”, e *crastinus*,

adjetivação de *cras*, “amanhã”), adiar sempre para amanhã o início de uma atividade considerada árdua, penosa, desagradável. Ao contrário do velho ditado, segundo o qual não se deve deixar para amanhã aquilo que se pode fazer hoje, o procrastinador, conforme a acurada piada de Mark Twain, “nunca deixe para amanhã o que pode fazer depois de amanhã”. Desse modo, a espera se prolonga indefinidamente, e esperar se torna um modo de não fazer ao invés de um talento útil para projetos ambiciosos.

Estamos diante de um aparente paradoxo: se por um lado saber esperar é indispensável à realização de qualquer plano de longo prazo, por outro, somos contagiados pelo vírus de uma patologia, na qual a perseverança e a paciência se degeneram em permissividade e indecisão. Em ambos os casos, esperar constitui uma experiência crucial das nossas vidas, mas de sentidos opostos: *positiva*, quando esperar é uma virtude, *negativa* (ou, ainda, desastrosa), quando a espera se torna um vício. Este livro pretende dissolver tal paradoxo, demonstrando as características aparentes: de fato, os dois lados do fenômeno se referem a formas diferentes de espera, claramente distinguíveis entre elas. Ambas dizem respeito à nossa relação com o tempo e à nossa capacidade de gerenciá-lo, mas de maneiras marcadamente diversas, que neste volume buscaremos desvendar. Ao fazê-lo, discutiremos muitos estudos que se dedicaram ao tema da espera em várias disciplinas: Filosofia, Psicologia, Economia, Sociologia, entre outras.

O primeiro capítulo trata da “face agradável” da espera, explicando por que a capacidade de esperar é tão importante para o nosso bem-estar e até mesmo para a nossa sobrevivência, seja individual, seja coletiva. Veremos que a tolerância para a espera é garantia de persistência em um mundo em que os estímulos imediatos mudam e as distrações abundam. Além disso, seria impossível fazer planos sem ter a capacidade de adiar a recompensa – em outras palavras,

esperar por um resultado futuro ao invés de contentar-se com uma satisfação menor disponível imediatamente. Importantes estudos longitudinais sobre as crianças (hoje adultos, já que as primeiras pesquisas datam dos anos 1960) mostram como a capacidade de esperar na infância é precursora de grandes benefícios na idade adulta. Por fim, há uma ligação entre a propensão à espera e comportamentos de negociação, econômica ou não: para que duas pessoas possam negociar mercadorias ou serviços de forma eficaz é necessário que cada uma delas aceite pagar um preço de imediato (por exemplo, o custo de uma assinatura de teatro) para usufruir dos benefícios disponíveis em um futuro mais ou menos remoto (as datas em que se terá acesso aos vários espetáculos), mostrando-se capazes de tolerar a espera decorrente. Sem tal capacidade, a organização socioeconômica das sociedades atuais seria impossível – e o mesmo vale para a reciprocidade exibida por outras espécies animais.

Uma vez esclarecida a importância de saber esperar, é natural perguntar-se por que todos nós nos mostramos incapazes de esperar com tanta frequência. Isso é abordado no segundo capítulo. Após analisar numerosas derrotas da nossa perseverança (dietas fracassadas, perdas propositas, planos arruinados), as enquadraremos em uma moldura teórica coerente, baseada em algumas noções de base: o desconto temporal, isto é, o quão rapidamente se desvaloriza uma recompensa futura de acordo com a demora; a inconsistência dinâmica das preferências, ou seja, o surgimento de contrastes entre desejos atuais e futuros; e os conflitos intrapessoais, isto é, as tentativas do Eu presente de influenciar o Eu futuro, e os truques desse último para evitar tais imposições. Assim, veremos que as dificuldades encontradas na espera são devidas a um conjunto complexo de fatores biológicos e culturais que interferem e frequentemente minam a nossa propensão em perseverar.

O terceiro capítulo é, por sua vez, dedicado aos custos da espera e ao seu papel na determinação da nossa capacidade de ter paciência. Esperar, mesmo quando se torna indispensável à concretização de objetivos importantes, é, no entanto, custoso, em um duplo sentido. Por um lado, a própria espera tem custos bem precisos e quantificáveis, seja em termos de monotonia, inquietação e desconforto sofridos enquanto se espera (pense em quão penosas são as filas, mesmo nos raros casos em que duram pouco), seja pelas oportunidades perdidas durante a espera (todas as coisas interessantes que poderiam ser feitas ao invés de perder metade do dia esperando a sua vez). Por outro lado, quando escolhemos renunciar a gratificações imediatas, a fim de conquistar importantes metas futuras, nos encontramos em uma situação que, de todo modo, será geradora de arrependimentos, qualquer que seja a nossa escolha. Ainda que a moral e o senso comum se concentrem sempre nos arrependimentos daqueles que não conseguem perseverar (por exemplo, o estudante que abandona o curso universitário pela metade), estudos recentes revelaram arrependimentos marcadamente iguais também nos “virtuosos”, isto é, naqueles que aguentam firmes e alcançam seus objetivos às custas de, porém, repetidas renúncias. Enfim, apesar da célebre fábula, não é só a cigarra que lamenta a sua falta de precaução: também as formigas, ao olhar para trás, com frequência se lamentam de não terem aproveitado a vida um pouco mais, quando podiam. Como veremos, essas dinâmicas de arrependimento tornam mais problemática a escolha de esperar e revelam um novo aspecto de sua ambivalência.

O quarto capítulo dedica-se justamente ao “lado obscuro” da espera, que se concentra na praga da procrastinação. Tal fenômeno é diferenciado, sobretudo, tanto do hedonismo (seguir sempre o impulso dominante), quanto do ócio (não fazer nada): ao contrário, o procrastinador quer, honestamente, fazer algo que considera correto e tenta seriamente fazê-lo, talvez renunciando a recompensas

também significativas, e depois não consegue realizar as suas ambições, já que perde tempo em atividades triviais, que geralmente não garantem nem mesmo uma satisfação imediata. Por exemplo, o estudante que, preocupado com o exame, recusa-se conscientemente a sair com os amigos, mas depois, ao invés de empenhar-se em estudar como deveria (e gostaria), passa o dia navegando na internet, arrumando os livros nas prateleiras, assistindo TV, lendo revistas, entre outras atividades, até que, ao chegar a noite, percebe que não estudou nem se divertiu, fazendo outra coisa. Em suma, o procrastinador vive no pior dos mundos possíveis, e justamente isso torna o fenômeno tão preocupante à luz de sua onipresença – todos nós, em algum momento, fomos procrastinadores, e alguns o são de modo crônico. Para diluir essas sombrias reflexões com um raio de esperança, o capítulo conclui discutindo alguns remédios contra a procrastinação: o uso estratégico dos prazos e o método da “procrastinação estruturada” (assegurar-se de sempre fazer algo de útil, enquanto se está adiando outra atividade).

O último capítulo retoma e expande a discussão sobre as soluções contra os nossos maus hábitos em relação à espera. Após enumerar na primeira parte do livro todas as razões pelas quais é tão difícil esperar, mesmo quando nos seria conveniente fazê-lo, é importante esclarecer que a batalha por uma gestão eficaz do próprio tempo não é, de modo algum, perdida desde o início. Ao contrário, existem inúmeras estratégias para treinar a nossa tolerância à espera, cuja eficácia, por maior ou menor que seja, é, de todo modo, real e demonstrada em repetidas pesquisas. Ao discutir os principais antídotos contra a impaciência, nos concentraremos, principalmente, nas resoluções pessoais, no controle da atenção, no papel das emoções, no uso de vínculos externos para controlar a conduta, na instauração de bons hábitos comportamentais e na formação do caráter – tema este já central no pensamento aristotélico, mas, depois,

longamente negligenciado; à exceção de seu ressurgimento nos dias atuais graças à psicologia positiva e à ética da virtude. Isso também permitirá resolver definitivamente o aparente dilema sobre a “dupla face” da espera, e nos ensinará algo sobre a difícil arte de esperar: ao invés de se exceder em paciência, o que realmente conta é encontrar o correto equilíbrio entre satisfação imediata e autocontrole. Um desafio difícil, mas, definitivamente, ao alcance de todos.

1

PORQUE É IMPORTANTE SABER ESPERAR

Aldo tem um problema: gostaria de começar a poupar um pouco de dinheiro, talvez investindo em alguma aplicação, mas não consegue. Está seriamente convencido de que é importante construir uma sólida base financeira para o futuro, no entanto parece que o dinheiro lhe escorre das mãos: todo mês, de forma inexplicável, gasta tudo o que ganha, por uma razão ou por outra. A irmã dele, Beatriz, também está às voltas com um grande dilema: já há algum tempo decidiu fazer dieta, porque sabe que está com sobrepeso e não está satisfeita com o seu aspecto físico. Para ela, saúde e autoestima são objetivos importantíssimos; contudo, todas as tentativas de moderar os hábitos alimentares continuam a fracassar: mais cedo ou mais tarde (geralmente mais cedo), algo interfere em seus bons propósitos – um jantar com as amigas, uma fatia de bolo especialmente convidativa, a necessidade de conforto após um dia difícil ou comemorar um sucesso inesperado. A amiga dela, Catarina, não está se saindo melhor: precisa estudar para os exames finais da faculdade de Psicologia, à qual se dedica muito, mas dia após dia a tarefa se torna mais árdua. Parece que tudo conspira contra ela: os amigos a convidam para sair nos momentos menos oportunos, o telefone

não para de tocar, a sua caixa de e-mails está cheia de mensagens esperando resposta, ao mesmo tempo em que o sol brilha lá fora e a televisão anuncia a transmissão de uma maratona de filmes de seu diretor preferido. Enquanto isso, o namorado dela, Dario, está em casa esparramado no sofá, triste e desconsolado: tinha decidido ir à academia pelo menos três vezes por semana para entrar em forma, pagou o plano anual e comprou roupas e tênis novos, mas é vítima de sua preguiça. Por mais que não tenha grandes coisas a fazer em casa e, inclusive, se sinta envergonhado pelo seu fracasso, quando chega o momento de sair não consegue vencer a tentação de desistir e se dedicar a outra coisa.

Essas histórias de insucesso nos são familiares, porque todos, em algum momento, nos encontramos em circunstâncias parecidas: conscientes da importância de um objetivo distante no tempo, porém incapazes de alcançá-lo por sermos tentados pelas recompensas imediatas – a compra de um bem para Aldo; um docinho para Beatriz; uma tarde de lazer para Catarina; o *dolce far niente* para Dario. Nesses casos, nos encontramos diante da escolha de uma satisfação modesta, porém imediata, e um resultado mais importante, porém mais longínquo no tempo. Na Economia e na Psicologia, decisões desse tipo são chamadas *escolhas intertemporais* e têm sido muito estudadas, já que colocam em contraposição duas regras de fundo do nosso comportamento: a maximização do resultado (mais é melhor que pouco) e a minimização do atraso (antes é melhor que depois). Essa situação é tão habitual e crucial em nossa vida, que assumiu uma forma proverbial: “É melhor o ovo hoje (um pouco mais cedo) ou a galinha amanhã (um pouco depois)?”.

Entendamos: saber esperar é essencial, mas não basta para garantir o sucesso em casos parecidos. No caso de Aldo, também é preciso saber escolher bem os investimentos, assim como Beatriz deveria optar por uma dieta realmente eficaz e sem contraindi-

cações; da mesma forma, a qualidade do estudo de Catarina e da ginástica de Dario, caso decidam se dedicar a tais atividades, será crucial para determinar o êxito dos planos deles. Na linguagem da lógica, saber esperar nas escolhas intertemporais é uma condição *necessária*, mas insuficiente para o sucesso dos nossos projetos de longa duração. Todavia, a importância de uma condição necessária não pode ser negligenciada: sem a capacidade de esperar, nenhum projeto de longo prazo pode se realizar.

As vicissitudes de Aldo, Beatriz, Catarina e Dario nos mostram como a recompensa imediata em uma escolha intertemporal geralmente conduz a verdadeiros *fracassos pessoais*: isto é, resultados que os próprios sujeitos considerem insatisfatórios, mesmo tendo sido produzidos por suas livres escolhas. Em alguns casos, a natureza falha do resultado é também objetivamente verificável, geralmente em termos sociais: por exemplo, a incapacidade de adotar regimes alimentares e estilos de vida mais saudáveis é motivo de grave preocupação em muitos países desenvolvidos. Sem contar os efeitos da recompensa imediata no ambiente: os danos são tão difíceis de combater justamente porque os comportamentos danosos são imediatamente convenientes, tanto para as empresas quanto para os indivíduos, enquanto os seus (elevadíssimos) custos são pagos somente em um futuro mais ou menos remoto.

De forma mais genérica, é útil perguntar a si mesmo se a incapacidade de adiar a recompensa é somente um problema subjetivo, ou melhor, se não põe limites concretos na nossa capacidade de operar de modo eficaz no mundo em que vivemos. No primeiro caso, estaríamos falando de algo que “não nos desce”, talvez porque nos dê a impressão de não termos o pleno controle das nossas ações, o que de modo geral não causa grandes danos. No segundo caso, ao contrário, o problema é bem mais sério: as falhas nas escolhas intertemporais não levam somente a um desconforto subjetivo, mas

também a uma objetiva perda de eficiência no nosso comportamento, individual e coletivo. Em outras palavras: saber esperar somente parece algo importante ou realmente é?

Uma olhada rápida no mundo animal sugere que a espera tenha benefícios objetivos. Se um esquilo comesse imediatamente as nozes que colhe ao invés de juntá-las para o inverno, morreria de fome depois – o que nos faz lembrar a conhecida fábula da cigarra e a formiga. Se um predador, imóvel à espreita, não esperasse pacientemente o surgimento de uma presa, dificilmente conseguiria capturá-la. E a presa, que confia no mimetismo para defender-se, deve esperar que o predador se afaste, caso queira salvar-se. Considerações parecidas se aplicam bem aos nossos exemplos de falhas: Aldo certamente não conseguirá sobreviver prolongadamente, muito menos constituir uma família, se não aprender a controlar os seus gastos; os problemas de Beatriz com o peso poderão gerar sérias complicações de saúde, se não forem rapidamente resolvidos; Catarina nunca se tornará psicóloga, se não enfrentar seriamente os exames finais; e a forma física de Dario certamente piorará, se ele não tomar jeito e se levantar do sofá. Mas essas são ainda considerações específicas, ligadas a casos particulares. Agora falaremos das razões gerais pelas quais saber esperar se torna objetivamente tão útil.

Manter o rumo em um mundo mutável: esperar e perseverar

As coisas mudam e, com frequência, de formas imprevisíveis. Aplicando essa certeza às nossas escolhas, isso indica que ao esforçarmos por um objetivo futuro, raramente estamos aptos a prever quais outros estímulos se apresentarão para nós nesse intervalo e quais deles arriscam nos distrair do nosso propósito, desviando-nos do caminho. *Perseverar* nos próprios propósitos significa realmente aguentar firme diante de possibilidades alternativas, sejam previstas

ou imprevistas, garantindo assim a coerência da conduta. Intuitivamente, isso parece algo correto a se fazer. E ainda assim não devemos nos contentar com essa intuição, já que, afinal, nem sempre estará certa.

De fato, perseverar é algo bom e correto somente se aquilo ao que se renuncia não é objetivamente melhor que aquilo que se obtém. Uma pessoa que, fanaticamente, dedica toda a vida em perseguir um único objetivo (por exemplo, o sucesso profissional), negligenciando qualquer outra satisfação, não nos parece necessariamente virtuosa; ao contrário, em muitos casos poderíamos dizer que é chata, monotemática, escrava de suas ambições e surda diante da complexidade da existência. Esse tipo de pessoa não parece ter mais autocontrole do que quem se deixa levar por todas as tentações; ao contrário, sofre de uma falta diferente de autocontrole. Tomando emprestados rótulos característicos da Psicologia Clínica, diríamos que são sujeitos *compulsivos* e não *impulsivos* (uma distinção sobre a qual trataremos em detalhes mais adiante). O ponto que agora nos interessa é que o valor da perseverança não é absoluto, mas relacionado às circunstâncias.

Isso é verdadeiro também em uma perspectiva mais ampla, de tipo evolutivo. Em âmbito de espécie, persistir nas próprias escolhas torna-se adaptativo somente se o contexto ecológico favorece sujeitos que se demonstram capazes de esperar ao invés de preferirem recompensas imediatas. Uma série de estudos sobre duas espécies de macacos, o sagui-cabeça-de-algodão (*Saguinus oedipus*, originário do Noroeste da Colômbia) e o sagui-de-tufos-brancos (*Callithrix jacchus*, originário do Nordeste do Brasil), ilustrou este ponto de forma muito eficaz. Trata-se de duas espécies de pequenos macacos do Novo Mundo, semelhantes morfológicamente entre si e próximos filogeneticamente: vale dizer que se assemelham fisicamente e se separaram como espécie em tempos (relativamente) recentes. Um

grupo de estudiosos da Universidade de Harvard testou animais de ambas as espécies em duas tarefas: uma de escolha intertemporal, outra de escolha espacial. No primeiro caso, o animal devia escolher entre dois pedaços de comida imediatamente disponíveis ou seis pedaços de comida disponíveis após certa demora. No segundo caso, as recompensas em jogo eram as mesmas, mas a variável manipulada era o espaço e não o tempo: o animal escolhia, então, entre dois pedaços de comida alcançáveis sem se deslocar e 6 pedaços de comida deixados a certa distância. Os resultados revelaram uma clara dissociação: enquanto os saguis brasileiros esperam o dobro em relação aos saguis colombianos, estes últimos, por sua vez, estão dispostos a deslocarem-se o dobro em relação aos primeiros – ainda que a necessidade de deslocar-se, obviamente, represente uma demora na obtenção da recompensa maior.

Esse curioso resultado se explica em termos de *racionalidade ecológica*: ou seja, o fato de que os animais em laboratório mostram comportamentos evolutivos para garantir resultados eficazes na própria ecologia, que não necessariamente coincide com a situação proposta a eles pelos pesquisadores. O que parece estranho no laboratório, muitas vezes é inteiramente sensato se aplicado ao contexto natural. Neste caso, a explicação apoia-se na ecologia alimentar dessas duas espécies: enquanto os saguis brasileiros em sua maioria se nutrem talhando a casca de certas árvores e depois esperando que a resina açucarada se derrame, os saguis colombianos são predominantemente insetívoros, e capturam as suas presas caçando-as entre os ramos e no solo. Isso demonstra comportamentos adaptativos opostos, coerentes com a dissociação observada em laboratório. Os saguis brasileiros devem aprender a tolerar a espera entre a incisão da casca e o derramamento da resina, ao mesmo tempo inibindo a propensão a mover-se para outros lugares, já que outros conspecíficos poderiam se beneficiar dos esforços feitos por quem abandona a

própria posição. Em contrapartida, os saguis colombianos precisam ser propensos a deslocarem-se para seguir os insetos, estando, porém, prontos para capturar aqueles que passarem perto: conforme a célebre exortação de Horácio (*Carpe diem*), precisam saber aproveitar o momento, sem insistir em determinada presa em detrimento de outras. Enquanto a ecologia alimentar dos saguis brasileiros recompensa a perseverança e inibe o deslocamento, a dos saguis colombianos faz exatamente o oposto: disso deriva, segundo os pesquisadores de Harvard, os respectivos comportamentos observados em laboratório.

Se então a esperança não é sempre um bem, por que saber esperar deve ser tão importante? No fundo, acabamos de ver que os saguis colombianos se saem muito bem mesmo sem nenhuma capacidade de adiar a recompensa; na verdade, se dão bem justamente porque não são inclinados a esperar nas escolhas referentes à comida. Não poderia se aplicar o mesmo também para nós? Seria fácil responder que nós, diferentemente dos saguis colombianos, não somos insetívoros, mas de fato vivemos em um ambiente em que a espera frequentemente se torna adaptável. Isso é, em parte, verdade, e mais adiante aprofundaremos o discurso. Antes, porém, é bom utilizar essa aparente objeção para esclarecer melhor o que é necessário comprovar.

O ponto não é se perseverar é *sempre* a melhor escolha, mas, sobretudo, se nunca poderíamos conseguir sem saber esperar. A resposta a essa segunda questão é: “Não, de forma alguma!”. Como dito anteriormente, a capacidade de adiar a recompensa é condição necessária para a perseverança: em um mundo mutável, um sujeito guiado somente pela satisfação imediata é presa de qualquer estímulo gratificante, e termina, inevitavelmente, por perder de vista os próprios objetivos de médio e longo prazo. Comporta-se como Pinóquio, nas suas repetidas tentativas de se tornar um bom me-

nino, sempre interrompidas para seguir as cismas do momento: as travessuras de Pávio, as falsas promessas do Gato e da Raposa, os divertimentos na Ilha dos Prazeres e assim por diante. Bem, às vezes a perseverança pode ser excessiva e um pouco de tolerância em relação a si mesmo não faz mal a ninguém. Mas sem uma mínima capacidade de esperar, ignorando distrações e tentações, não conseguiria nunca perseverar, nem mesmo nas muitas ocasiões em que fazê-lo é útil, ou mesmo vital. Isso é verdadeiro, sobretudo para objetivos e projetos de grande importância.

Planejar o tempo: adiamento da recompensa e objetivos futuros

Na nossa vida, todas as metas significativas requerem um empenho prolongado e constante, cujos frutos nunca se realizam em um breve período, mas somente em um futuro mais ou menos distante. Essa é uma regra geral, sejam quais forem os objetivos específicos: obter um diploma, conquistar um emprego, destacar-se em uma modalidade esportiva, casar-se com a pessoa amada, ter uma casa, constituir uma família. Nenhuma dessas ambições pode ser realizada seguindo a satisfação imediata: pelo contrário, são necessárias dedicação, capacidade de planejamento e grande paciência.

Mas o que significa, nesse contexto, “ter paciência”? Não se trata simplesmente de suportar um breve adiamento sem distrair-se por tentações ou incômodos (ainda que isso possa contribuir), mas aceitar que os resultados de esforços e sacrifícios feitos agora se realizarão somente no futuro, e às vezes mesmo sem certeza – o estudante que enfrenta os exames não tem garantia alguma do quanto isso irá beneficiar o seu futuro profissional, sobretudo na atual conjuntura econômica. Saber esperar, portanto, não significa ficar de braços cruzados, mas *estar pronto a pagar custos imediatos tendo em vista ganhos adiados*, às vezes por anos. Por isso se fala de paciência em re-

lação à espera: assim como Jó demonstra a sua proverbial paciência suportando as adversidades com que Deus testa a sua fé, da mesma forma quem espera com paciência suporta renúncias e desconfortos imediatos visando uma conquista futura.

Isso é difícil, sobretudo naqueles casos (e são muitos) em que o próprio objetivo não é alcançado pouco a pouco, mas de uma só vez, e somente após ter enfrentado uma longa série de provas. Nesse caso, fala-se de *objetivos discretos*, em oposição aos *objetivos contínuos*. Um exemplo de objetivo contínuo é a intenção de alimentar-se com comida, por prazer ou por fome. Nesse caso, o sujeito, enquanto come, começa desde então a satisfazer o seu propósito. Se é interrompido na metade da refeição, de qualquer forma terá se alimentado de certa quantidade de comida, mesmo que inferior àquela que desejava, beneficiando-se de certo prazer e reduzindo a própria fome. Mas se um estudante deixa o curso universitário após ter feito somente metade dos exames finais, não satisfaz dessa forma o seu objetivo de diplomar-se, nem mesmo em parte: não é “semiformado”, simplesmente porque formar-se é um objetivo discreto, que se realiza pelo todo ou nada e não admite satisfações parciais.

Muitos dos objetivos pelos quais vale a pena viver, entre os quais os lembrados anteriormente, são objetivos discretos. Isso torna difícil persegui-los, justamente porque eles não preveem gratificações intermediárias: o próprio ato de comer é gratificante em relação ao objetivo de sermos saciados, enquanto o ato de estudar não o é em relação ao objetivo de formar-se – sabemos que devemos fazê-lo, mas isso não o torna imediatamente agradável. Evidentemente, a distinção não é sempre clara. Ainda que casar-se não seja uma meta que se possa realizar em parte (ou se é casado ou não), o percurso que conduz a esse resultado é rico de gratificações, muitas vezes significativas: o primeiro encontro, a descoberta de um amor correspondido, todos os bons momentos vividos juntos. Note-se, po-

rém, que essas gratificações são frequentemente independentes do objetivo de casar-se: uma bela noite passada com a pessoa amada é gratificante por si só, e não o quanto nos aproxima do casamento (mesmo reconhecendo que, naquele momento, tal objetivo seja relevante para nós), exceto nos casos extremos e desviantes – por exemplo, pessoas tão obcecadas pela ideia de se casar a ponto de esquecer o prazer de estar com o próprio companheiro.

Uma vez que a presença de gratificações intermediárias ajuda a perseverar nos próprios propósitos, muitas vezes os objetivos discretos são mentalmente transformados em objetivos contínuos, atribuindo significados a momentos e passagens que, por si mesmos, não os teriam. Novamente o exemplo do estudante universitário se torna esclarecedor: de um ponto de vista racional, a aprovação em um exame é significativa somente se a pessoa, ao final, consegue se formar; do contrário, ter passado com a pontuação máxima também nos outros exames do próprio curso é irrelevante, se depois o estudante não se formar. Aliás, ninguém sonharia escrever no próprio currículo: “diploma não obtido, mas ótimas notas em todos os exames”. Desse modo, a aprovação em um exame não deveria dar grande satisfação, não mais do que daria um único passo em meio a uma longa e difícil excursão na montanha: é só quando se chega ao topo (à formatura) que faz sentido comemorar. No entanto, as coisas não funcionam assim, e a vida do estudante universitário tem como sua natural “unidade de satisfação” cada exame, mesmo quando a formatura ainda está bem distante e é incerta. Uma boa nota, ou até o simples resultado da prova é motivo de grande alegria, pública e particular, com as referentes comemorações, a despeito da absoluta irrelevância desse resultado, caso não conseguir se formar.

Essa *forma mentis* serve para mudar a estrutura temporal da recompensa: para tornar menos pesados a espera pelo final e os esforços necessários, distribuem-se no tempo os benefícios psicológicos

ligados ao sucesso, *antecipando-os* em relação à sua real obtenção. Evidentemente, fazendo-se desse modo é possível cometer estrondosos enganos: o estudante que ao final não se forma terá comemorado sem uma real razão, com uma percepção tardia. Mas se trata de um erro sem danos, já que nesse caso o fracasso do diploma será lamentado, mas não as comemorações pelos sucessos precedentes. Sobretudo, tais comemorações têm a função de motivar a perseverança no propósito maior de formar-se. Nesse caso, vender a pele do urso antes que ele esteja morto aumenta as possibilidades de abate-lo realmente, tornando a caça menos frustrante. Como veremos no último capítulo, isso também faz parte de saber esperar, que não é somente estoica resistência às tentações, mas também consciência dos próprios limites e como se preparar para superá-los.

A estratégia de elaborar satisfações intermediárias para alcançar objetivos futuros é eficaz, mas de qualquer modo requer certa capacidade de adiar a recompensa: a aprovação em determinado exame não é uma conquista que se obtém da noite para o dia, e quem não consegue suportar hoje o sacrifício de estudar, amanhã será reprovado no exame. Geralmente, a capacidade de adiar a recompensa é necessária para o *planejamento*: na verdade, qualquer plano requer a execução de uma série de ações tendo em vista um resultado final, tipicamente adiado no tempo. Muitas vezes, cada ação pode ser gratificante, mas não é necessariamente assim, e com frequência ocorre exatamente o oposto: qualquer plano de higiene dental, por exemplo, requer a execução de várias ações que estão longe de serem agradáveis. Quem é incapaz de adiar a recompensa, não estaria apto a colocar em prática projetos que não garantam contínuos reforços positivos, e certamente falharia em qualquer curso de ação que preveja perda temporária de utilidade – isto é, sacrifícios ou sofrimentos. Mas é evidente que saber tolerar tais dificuldades em função de um interesse superior permite fazer escolhas melhores e, a longo

prazo, muito mais satisfatórias: quem ignora uma cárie por temer os desconfortos necessários acabará experimentando consequências bem piores.

Portanto, saber esperar é fundamental para alcançar objetivos importantes e conseguir planejar de modo eficaz as próprias ações no tempo. Este valor da espera é confirmado também por evidências experimentais obtidas em numerosos estudos de Psicologia do Desenvolvimento. É para eles que, agora, é importante dedicar uma atenção particular.

A lição do "marshmallow": crianças pacientes se tornam adultos felizes

Um adulto e uma criança estão sentados em uma mesa, um de frente ao outro. Durante algum tempo os dois brincam juntos. De repente, o adulto se levanta, tira um doce do bolso e o coloca sobre a mesa, em frente ao menino. O adulto diz: "Vou sair um pouquinho, mas voltarei logo. Se quando eu voltar você ainda não tiver comido o doce, eu vou dar dois ao invés de um". Então o adulto sai e o menino fica sozinho com o doce. O que ele fará?

Não se trata de uma *pegadinha*, mas de um importante experimento de Psicologia Social e do Desenvolvimento. O seu idealizador foi Walther Mischel, o qual, junto a outros colegas da Universidade de Stanford começou, nos anos 1960, a testar crianças de várias idades (geralmente entre 4 e 6 anos) com esse tipo de experimento. Visto que muitas vezes os pesquisadores usavam marshmallows como recompensa, o procedimento passou para a história como "teste do marshmallow". O objetivo era estudar como se desenvolve, durante o crescimento, a capacidade de resistir à tentação imediata para obter um prêmio melhor, mas adiado. Além de notar um maior autocontrole nas crianças maiores, Mischel identificou também as principais estratégias que eles adotavam para evitar

ceder à tentação: olhar ao redor, cantarolar baixinho, fingir não ver o prêmio deixado à mostra e, em geral, procurar distrair-se e pensar em outra coisa. Foi assim demonstrado o papel essencial da atenção no favorecimento da capacidade de esperar – um ponto sobre o qual voltaremos no último capítulo.

Mas a verdadeira surpresa chegaria somente muito depois, nos anos 1980, quando os pesquisadores de Stanford decidiram recontatar as famílias de algumas das crianças originalmente submetidas ao teste do marshmallow (mais de 600 indivíduos), para verificar se a capacidade de adiar a recompensa na infância teria impactos na adolescência. Os resultados revelaram uma clara correlação com numerosos indicadores de sucesso pessoal e inserção social: as crianças que anos antes demonstravam ser capazes de esperar, revelavam-se, segundo os seus pais, menos agressivas, mais sociáveis e mais satisfeitas em relação àquelas que falharam no teste do marshmallow; além disso, os primeiros tinham avaliações escolares consideravelmente melhores que os segundos. Surpreendentemente, a performance no teste do marshmallow se correlacionava ao sucesso na adolescência muito melhor do que fariam os indicadores socioeconômicos e demográficos, tais como a renda familiar e o estrato social. Resultados semelhantes foram então replicados com outra amostragem de pessoas e, nesse caso, os pesquisadores verificaram também que uma propensão ao adiamento da recompensa na infância se relacionava com um maior autocontrole na adolescência, avaliado com um clássico teste de inibição motora. Tal associação, depois, foi repetidamente confirmada em outros estudos com os mesmos indivíduos nas décadas seguintes, dos quais os últimos foram conduzidos em 2011, com “crianças” já acima dos quarenta anos!

Esses resultados sugerem que uma tolerância precoce à espera, avaliada por um teste completamente banal, prediz de modo eficaz o desenvolvimento de importantes capacidades na idade adolescente e adulta, as quais vão bem além do adiamento da recompensa: o sucesso escolar e uma feliz integração social, de fato, requerem uma

ampla gama de competências, que incluem mas não se limitam a saber esperar. No entanto, a capacidade de esperar quando crianças parece ser a semente da qual esses outros talentos depois germinarão. Ao mesmo tempo, o teste do marshmallow convida também a sérias reflexões pedagógicas: se não se aprende a adiar a recompensa na infância, de fato não parece nada fácil aprender sucessivamente a importante arte do autocontrole.

A lição que se obtém disso é bastante clara e deveria estar no coração dos pais: para garantir o bem-estar futuro de seus filhos é essencial colocá-los diante de situações em que é preciso adiar a recompensa; do contrário, a sistemática satisfação imediata dos seus desejos é uma receita certa para criar adultos impulsivos, insatisfeitos, agressivos, inconsequentes. Um resultado que o filósofo John Locke já receava ao final do século XVII, quando, em sua obra *Pensamentos sobre a educação*, assim advertia contra a excessiva aquisição de brinquedos:

A cortesia que se faz às pessoas de posses, através desse tipo de presentes a seus filhos, faz muito mal aos pequenos, pois assim se lhes ensina o orgulho, a soberba e a cobiça quase antes de aprenderem a falar. Conheci um menino tão agoniado com o número e a variedade de seus brinquedos que todo dia extenuava sua aia, fazendo-a conferir todos eles. E estava tão acostumado à abundância que nunca julgava que tivesse o suficiente; pelo contrário, estava sempre a indagar: “O que mais? O que mais? Que coisa nova preciso ter?”. Que bom começo para moderar os desejos e que caminho adequado para tornar alguém feliz e satisfeito com o que tem!

A espera é a alma do negócio: esperar para trocar

Ernesto, navegando ociosamente na internet, descobre que em seis meses haverá na cidade um grande show do cantor preferido de Francisca, a sua namorada. E o que é melhor, o show acontecerá

poucos dias após o aniversário dela. Imediatamente, Ernesto vai ao site do show e compra os ingressos para poder garantir os melhores lugares. A operação lhe custa cerca de 800 reais, e o único efeito imediato que obtém (fora a sangria da própria conta corrente) é um recibo eletrônico da compra. Os ingressos chegarão somente em algumas semanas e, em todo caso, Ernesto deverá guardá-los bem escondidos para poder fazer uma surpresa para Francisca no dia de seu aniversário. E somente dias depois é que irão ao show. Enfim, Ernesto acabou de pagar um custo imediato de 800 reais por benefícios (a alegria de Francisca ao abrir o presente, a satisfação de assistirem juntos ao show) que se realizarão em alguns meses.

Evidentemente, proezas parecidas requerem a capacidade de adiar a recompensa. Mas também é evidente que todos somos capazes de fazer escolhas análogas, mesmo que em escala bem maior: pense no pagamento antecipado de várias centenas de milhares de reais para a prioridade na aquisição de uma casa, cuja posse se obterá somente após longos meses, e para a qual poderá mudar-se somente em um ano ou mais. O mesmo vale, ao contrário, para quem vende em vez de comprar: há muitos casos em que as pessoas são pagas com meses ou até mesmo anos de atraso por uma concessão imediata de bens ou serviços.

Todos esses exemplos se referem a um fenômeno mais geral: a natureza necessariamente *atrasada* das trocas sociais e econômicas, que muito raramente têm caráter imediato. E mesmo quando nos parece que a transação seja imediata, na verdade esta sensação é fruto de uma útil ilusão cognitiva: a de considerar o dinheiro como um valor em si. Quando vamos a um bar e pedimos um café, o comerciante naturalmente é pago de imediato pelo bem que nos vende. Mas um pagamento imediato corresponde a uma satisfação imediata? Psicologicamente, muitas vezes sim, porque somos muito habituados a considerar a moeda como um bem primário, algo que

nos satisfaça enquanto tal. Mas, logicamente, isso é um erro: a moeda tem valor somente enquanto bem de troca, ou seja, na medida em que nos permite obter outros bens – como é evidente, o dinheiro não se come, não se veste para proteger-se do frio, e manejá-lo não provoca prazer físico ou moral, a não ser ao Tio Patinhas e seus discípulos. Portanto, a troca com o comerciante, e em geral toda troca que não seja uma permuta simultânea: obter imediatamente aquilo que se deseja (o café), enquanto o comerciante aceita em troca a possibilidade de obter no futuro um bem desejável por ele (o que poderá comprar para si com o custo do café, quando decidir fazê-lo). Para que se possa usar o dinheiro em uma troca, quem recebe o pagamento deve aceitar privar-se de um bem no momento pelo direito de obter outro bem no futuro. Se o vendedor não fosse capaz de tolerar esse adiamento na recompensa, a troca através de dinheiro seria impossível. E é provável que o uso da moeda tenha substituído tão radicalmente a permuta justamente para superar os limites temporais a que o segundo estava sujeito: necessidade de dispor rapidamente de todos os bens trocados, problemas relacionados à percibibilidade deles, impossibilidade de comprar ou vender em vista das necessidades futuras das partes.

Essas considerações revelam outro aspecto da importância de saber esperar, desta vez, de caráter social: tal capacidade, de fato, constitui um dos pré-requisitos cognitivos para o desenvolvimento de uma economia de mercado. Além disso, pesquisas sobre outras espécies animais sugerem um papel ainda mais fundamental, sendo um ingrediente necessário para toda forma de *reciprocidade*. Por reciprocidade entende-se a execução de comportamentos altruísticos em relação a sujeitos que antes demonstraram semelhante boa vontade, ou diretamente em relação ao próprio indivíduo (reciprocidade direta), ou em relação a outros membros da mesma espécie e/ou do mesmo grupo social (reciprocidade indireta); do mesmo modo,

a reciprocidade se manifesta também com punições em relação a quem no passado se demonstrou danoso ou agressivo. A reciprocidade, portanto, constitui um pressuposto para a cooperação, já que permite encorajar comportamentos socialmente vantajosos (premia os bons) e, ao mesmo tempo, desencoraja tentativas de aproveitamento unilateral dos benefícios da cooperação (pune os maus). No entanto, independentemente das evidentes vantagens adaptativas, a reciprocidade é observada muito raramente na natureza, além da nossa espécie e de alguns primatas. Como isso é possível?

O fato é que a reciprocidade parece simples, mas realmente não é. Mesmo a forma mais primitiva de reciprocidade, a direta, requer várias habilidades cognitivas: lembrar-se de quem fez o quê (memória), saber quantificar de modo racionalmente preciso os benefícios e os danos associados à determinada ação (cognição numérica) e disposição para realizar um ato benevolente, tendo em vista um retorno futuro e incerto – senão ninguém nunca daria o primeiro passo e o círculo virtuoso da reciprocidade não poderia se desencadear. Esse último aspecto liga-se ao adiamento da recompensa: somente animais aptos a lidar com o custo de uma ação sem benefícios imediatos (um macaco que procura piolhos em outro), a fim de uma recompensa futura (chegar a própria vez de ter os seus pelos examinados por outro macaco), podem criar uma sociedade em que exista reciprocidade e sobre essa fundamentar formas de cooperação mais evoluídas, até os mercados financeiros de *Homo sapiens*. Saber esperar, portanto, é condição necessária não só para os nossos sucessos particulares, mas também da economia de troca.