

Força da vontade, autocontrole e curso de vida

Décadas de estudos comprovam a importância singular da força de vontade como preditor da vida futura das pessoas. O mais impressionante desses estudos foi realizado na cidade de Dunedin, na Nova Zelândia, onde todas as 1037 crianças nascidas em um período de 12 meses foram estudadas exaustivamente por uma equipe multidisciplinar durante a infância. Elas foram submetidas a testes ao longo de seus anos escolares, para avaliar a tolerância à frustração e a impaciência, de um lado, e o poder de concentração e de persistência, do outro.



Duas décadas depois, 995 dessas crianças, já adultos na casa dos 30 anos de idade, foram novamente avaliados em três aspectos: saúde, prosperidade e criminalidade.

Para a saúde, foram feitos exames físicos e laboratoriais das condições cardiovasculares, metabólicas, psiquiátricas, respiratórias e até mesmo dentais e inflamatórias.

A avaliação de prosperidade considerou se tinham poupança, se eram mães ou pais solteiros, se tinham uma casa, problemas de crédito, investimentos ou plano de aposentadoria.

Já para avaliar a criminalidade, foram verificados todos os registros judiciais da Nova Zelândia e da Austrália (país vizinho) para ver se haviam sido condenados por algum crime.

Descobriu-se que as pessoas que tiveram melhores resultados nos testes de autocontrole na infância estavam se saindo melhor como adultos. Tinham melhor estado de saúde, eram mais prósperos e cidadãos cumpridores das leis.

Mais inesperado ainda, o estudo mostrou que o nível de autocontrole da criança é um indicador de sucesso na vida adulta tão forte quanto a classe social, a riqueza da família de origem ou o QI da pessoa (*Quociente de Inteligência*). Dito de outra maneira, ficou comprovado que uma criança de origem social humilde pode se sair melhor que uma criança de família rica, se tiver uma capacidade de autocontrole maior.

Isso também vale também para o sucesso escolar. Numa outra experiência em que alunos norte-americanos da oitava série receberam a oferta de ganhar um dólar imediatamente ou dois dólares uma semana depois, essa simples avaliação do autocontrole se mostrou mais relacionada ao desempenho escolar do que o QI. A alta capacidade de autocontrole prevê não apenas notas melhores, como também um bom ajuste emocional, melhores habilidades interpessoais, sensação de segurança e adaptabilidade.

O autocontrole ou força de vontade são o contrário do impulso. O impulso é emocional. Você está de regime e come o bolo porque o desejo dominou. O autocontrole é cognitivo. Você está de regime e NÃO come o bolo, porque sabe que engorda e você não quer isso.

O autocontrole está associado estreitamente à **ATENÇÃO**. Se não estamos atentos nossa mente divaga e se torna presa fácil dos impulsos. E lá vamos nós comer o bolo que deveríamos evitar. A ATENÇÃO que prestamos ao que acontece vai determinar nossa capacidade de autocontrole, para evitar ameaças e aproveitar oportunidades.

Portanto, qualquer coisa que possamos fazer para aumentar a capacidade de ATENÇÃO da criança irá ajudar a que aumente seu autocontrole e força de vontade.

Infelizmente, a era das tecnologias digitais criou infinitas distrações. Frequentemente nossa atenção é solicitada por duas ou três coisas ao mesmo tempo, o que levou o prêmio Nobel de Economia Herbert Simon a dizer que *a riqueza de informações cria a pobreza de atenção*.

A boa notícia vem dos laboratórios de neurociências e das salas de aula, onde descobertas apontam para as formas pelas quais é possível fortalecer essa capacidade. Para Daniel Goleman “a atenção funciona como um músculo; pouco utilizada ele define; bem utilizada ela melhora e se expande”.

Vamos treinar a ATENÇÃO na escola para fortalecer o AUTOCONTROLE, que é o maior preditor de vida futura das crianças?

Professores sentem cotidianamente os efeitos da falta de atenção de seus alunos. Uma pesquisa feita pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) aponta que no Brasil o professor dedica 20% do tempo de aula acalmando os alunos e colocando a classe em ordem para poder ensinar. É o país que onde o professor mais perde tempo de aula. A média dos países dos 33 países que participaram da pesquisa é de 13%. Dados levantados em 2013.

*Preparamos este texto a partir do Livro **Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso**, de Daniel Goleman e site g1.globo.com. Daniel Goleman é psicólogo e jornalista científico de renome internacional. Autor do livro *Inteligência Emocional e outros que o transformam em referência necessária para quem trabalha com educação socioemocionais*.*