

**P**rvá časť sa začína v šesťdesiatych rokoch dvadsiateho storočia na mieste, ktoré sme spolu s mojimi študentmi nazvali „miestnosť prekvapení“ v Materskej škole Bing pri Stanfordskej univerzite, kde sa nám podarilo vypracovať metódu, z ktorej sa stal cukríkový test. Začali sme s pokusmi, pri ktorých sme pozorovali, kedy a ako sú predškólační schopní rozvinúť dostatočné sebaovládanie, aby radšej počkali na dva cukríky marshmallows, ktoré túžobne chceli, ako by sa uspokojili len s jedným ihneď. Čím dlhšie sme pozerali jednosmerným pozorovacím oknom, tým viac nás udivovalo to, čo sme videli, keď sa deti snažili ovládnuť a čakať. Jednoduché rady, aby rozmýšľali o maškrtách rozličnými spôsobmi, spôsobili, že odolávať pokušeniu bolo buď neskutočne ťažké, alebo pozoruhodne ľahké. Za určitých okolností mohli vydržať čakať, za iných zazvonili hneď o chvíľu, keď výskumníci opustili miestnosť. Pokračovali sme vo výskume, aby sme tieto okolnosti odhalili, aby sme sa dozvedeli, čo si deti mysleli a čo robili, keď im to pomohlo ovládnuť sa, a pokúsili sa zistiť, ako si boj so sebakontrolou uľahčili alebo ho odsúdili na prehru.

Trvalo to dlhé roky, no postupne sa objavil model spôsobu fungovania mysle a mozgu v situácii, keď sa predškólační

a dospelí usilujú odolávať pokušeniam a podarí sa im uspieť. Obsahom tejto časti je spôsob, akým sa dá dosiahnuť sebakontrola, nie tvrdošijnosťou či obyčajným slovom „Nie“, ale zmenou spôsobu myslenia. Už od raného detstva sú niektorí ľudia v sebakontrola lepšie ako iní, ale takmer každý si môže nájsť spôsob, ako si ju uľahčiť. Prvá časť ukazuje, ako sa to dá urobiť.

Prišli sme aj na to, že korene sebakontroly sú badateľné už na správaní batolaťa. Máme teda sebakontrolu vrodenuú? Na konci túto otázku zodpovieme vo svetle najnovších poznatkov z oblasti genetiky, ktoré výrazne menia predchádzajúci názor na hádanku prirodzenosti či výchovy. Toto nové chápanie má významný vplyv na to, ako vychovávame a vzdelávame naše deti, a na to, ako o nich i o nás samotných zmýšľame, a tomu sa budem venovať v nasledujúcich kapitolách.

# 1

## V miestnosti prekvapení na Stanfordovej univerzite

Na slávnej parížskej lekárskej fakulte pomenovanej na počesť Reného Descarta postávajú na ulici pred imponujúcim stĺpovým vchodom hlúčky študentov fajčiacich jednu cigaretu za druhou zo škatuliek, na ktorých veľké tlačené písmená vo francúzštine oznamujú, že fajčenie zabíja. Problémy, ktoré nastanú, keď si ľudia nedokážu zakázať okamžité uspokojenie ani pre vzdialené následky, hoci vedia, že by mali, dobre poznáme. Badáme ich na našich deťoch i na nás samotných. Vidíme zlyhanie pevnej vôle zakaždým, keď sa najúprimnejšie novoročné predsavzatia, ako napríklad prestať fajčiť, chodiť pravidelne do telocvične alebo prestať sa hádať s človekom, ktorého najviac milujeme, rozplynú ešte pred koncom januára. Mal som raz tú česť zúčastniť sa na seminári o sebakontrole spolu s Thomasom Schellingom, nositeľom Nobelovej ceny za ekonómiu. Takto výstižne zhrnul dilemu, ktorá je dielom nedostatku vôle:

Ako možno označiť racionálneho spotrebiteľa, akého každý pozná a akým niektorí z nás aj sú, ktorý znechutený sám sebou zničí všetky cigarety a prisahá, že tentoraz už nebude riskovať to, aby pre rakovinu pľúc jeho deti osireli, ale o tri hodiny neskôr už hľadá na ulici otvorený obchod, aby si kúpil cigarety; ktorý zje

vysokokalorický obed s vedomím, že to bude ľutovať, aj to ľutuje a nevie pochopiť, ako mohol stratiť kontrolu, preto sa rozhodne kompenzovať to nízkokalorickou večerou, zje však vysokokalorickú večeru s vedomím, že to bude ľutovať, a ľutuje to; ktorý sedí prilepený k televízoru s vedomím, že zajtra skoro ráno sa zase bude budiť zaliaty studeným potom nepripravený na rannú schôdzku, od ktorej závisí jeho kariéra; ktorý pokazí výlet do Disneylandu a stratí trpezlivosť, keď jeho deti robia to, čo vedel, že robiť budú, a pôvodne sa rozhodol nestratiť nervy, keď to spravia?

Bez ohľadu na diskusie o prirodzenosti a existencii sily vôle, ľudia si ju doslova precvičujú: snažia sa vyliezť na Mount Everest, vydržia roky odriekania a tvrdého tréningu, aby sa dostali na olympiádu alebo sa stali baletnou hviezdou, ba dokonca sa zbavia dlhoročných drogových závislostí. Niektorí držia prísne diéty alebo sa vzdajú tabaku po tom, ako si celé roky zapalovali ďalšiu cigaretu, kým jednu ešte mali v ústach, iní zlyhajú napriek tomu, že začínali s rovnakým dobrým úmyslom. Ak sa zároveň pozrieme na seba, ako vysvetlíme, kedy naša snaha o pevnú vôľu a sebakontrolu funguje, kedy nefunguje a prečo?

Skôr než som v roku 1962 prišiel na Stanfordovu univerzitu ako profesor psychológie, skúmal som tému rozhodovania v Trinidade a na Harvardovej univerzite. Žiadal som deti, aby si vybrali menej cukríkov teraz alebo viac cukríkov neskôr, menej peňazí teraz alebo viac neskôr (o tomto výskume budem hovoriť v šiestej kapitole). Naša pôvodná *volba* odložiť a schopnosť vytrvať sa však v prípade, že máme pred sebou horúce pokušenia, ľahko vydajú odlišnými cestami. Pri vstupe do reštaurácie sa môžeme rozhodnúť a nazaj pevne si zaumieniť: „Dnes žiaden dezert! Urobím to,

lebo sa musím vyhnúť cholesterolu, rozširujúcemu sa pásu, ďalším zlým výsledkom krvnému testu...“ Potom sa objaví vozík s koláčmi, čašníik mi zamáva pred očami čokoládovou penou, a skôr než stačím odmietnuť, skončí mi v žalúdku. Vzhľadom na to, ako často sa to stalo mne, začal som byť zvedavý, čo je potrebné na to, aby som dodržal chvályhodné rozhodnutie odmietnuť. Cukríkový test sa stal nástrojom skúmania spôsobu, akým ľudia postupujú od rozhodnutia odložiť uspokojenie až po skutočné zvládnutie čakania a odolanie pokušeniu.

### **Priebeh cukríkového testu**

Od čias staroveku, obdobie osvietenstva, Freuda až po súčasnosť boli malé deti označované ako impulzívne, bezmocné, neschopné odložiť uspokojenie a usilujúce sa len o okamžitú spokojnosť. Pre tieto naivné očakávania som s prekvapením pozoroval, ako sa moje vekom blízke dcéry Judith, Rebecca a Linda v prvých rokoch života menia. Rýchlo sa zmenili z večne iba mrmlajúcich a revúcich detí na deti, ktoré sa do najjemnejších podrobností naučili, ako navzájom trápiť i očarúvať rodičov, a potom sa stali ľuďmi, s ktorými sa dá úžasne a zmysluplne konverzovať. Iba za pár rokov dokázali dokonca pomerne ticho sedieť a čakať na veci, ktoré chceli, a ja som sa snažil pochopiť, čo sa to odohráva pred mojimi očami pri kuchynskom stole. Uvedomil som si, že nemám ani potuchy o tom, čo sa im odohráva v hlave a umožňuje im ovládať sa, aspoň chvíľami, a odložiť uspokojenie zoči-voči pokušeniam, dokonca aj keď nikto pri nich nebol.

Chcel som pochopiť silu vôle a najmä odloženie uspokojenia pre budúce následky, ako to ľudia prežívajú a robia či nerobia v každodennom živote. Aby sme sa dostali za hra-

nicu špekulácií, potrebovali sme metódu, ako skúmať túto schopnosť u detí v čase, keď si ju začínajú vytvárať. Mohol som vidieť vývoj tejto schopnosti u mojich troch dcér, keď boli predškôlčky v Materskej škole Bing pri Stanfordskej univerzite. Táto škôlka bola ideálnym laboratóriom, nedávno ju v areáli univerzity dokončili ako integrované zariadenie predškolského vzdelávania a výskumu s veľkými sklenenými jednosmernými pozorovacími oknami s výhľadom na atraktívne ihriská a malými prídavnými výskumnými miestnosťami, kde bolo možné pozorovať správanie aj nenápadne z monitorovacej kabíny. Jednu z týchto miestností sme použili pre náš výskum a deťom sme povedali, že je to „miestnosť prekvapení“. Na toto miesto sme ich privádzali hrať „hry“, ktoré sa stali našimi experimentmi.

V miestnosti prekvapení som so svojimi postgraduálnymi študentmi Ebbem Ebbesenom, Bertom Moorom a Antonettou Zeissovou, ako aj s viacerými ďalšími študentmi strávil mesiace plné radosti a frustrácie pri tvorbe, pilotnom testovaní a jemnom doladovaní postupu. Napríklad ovplyvniť priebeh odloženia, keď škôlkarom povieme, ako dlho to potrvá, povedzme 5 alebo 15 minút, kým budú čakať? Zistili sme, že to nezaváži, lebo sú ešte stále príliš malí na to, aby takéto časové rozdiely chápali. Zaváži relatívny počet odmien? Zavážil. Ale aký druh odmien? Potrebovali sme vytvoriť intenzívny konflikt medzi emocionálne horúcim pokušením, ktoré dieťa túži mať hneď, a iným, ktoré bude dvakrát také veľké, ale od dieťaťa si vyžaduje odložiť uspokojenie aspoň na niekoľko minút. Pokušenie muselo byť zmysluplné a dostatočne príťažlivé pre malých chlapcov a dievčatá, vhodné, ale ľahko a presne merateľné. Pred päťdesiatimi rokmi väčšina detí zrejme milovala cukríky marshmallows, rovnako ako aj dnes, ale – aspoň v škôlke Bing – im ich rodičia občas zakazovali, keď nebola poruke zubná kefka. Keďže sme ne-

mali univerzálneho favorita, ponúkli sme deťom viacero pochútok, z ktorých si mohli vybrať. Nech si vybrali čokoľvek, mali možnosť dostať jednu maškrtu okamžite alebo dve, ak počkajú na návrat výskumníka „podľa jeho rozhodnutia“. Naša frustrácia pri práci na podrobnostiach vyvrcholila, keď prvú žiadosť o grant na podporu výskumu federálna agentúra odmietla s odporúčaním, aby sme sa radšej obrátili na spoločnosť výrobcu cukrovínok. Obávali sme sa, že môže mať pravdu.

Môj predchádzajúci výskum v Karibiku ukázal význam dôvery ako faktora ovplyvňujúceho ochotu odložiť uspokojenie. Aby dieťa dôverovalo osobe, ktorá mu dala sľub, najprv sa s výskumníkom hralo, až kým sa necítilo uvoľnene. Potom sa posadilo k malému stolíku, na ktorom bol položený zvonček. Na ďalšie posilnenie dôvery výskumník opakovane vyšiel z miestnosti, dieťa zazvonilo a výskumník sa okamžite vrátil s výkrikom: „Vidíš? Privolalo si ma späť!“ Len čo dieťa pochopilo, že výskumník sa vráti hneď, ako ho privolá, test sebakontroly označený ako ďalšia „hra“ sa začal.

I keď metóda zostala jednoduchá, dali sme jej neskutočne ťažkopádny akademický názov „Paradigma predškolského dobrovoľného odloženia okamžitého uspokojenia z dôvodu odloženej, ale hodnotnejšej odmeny“. Našťastie o niekoľko desaťročí, keď túto prácu objavil publicista David Brooks a predstavil ju v *New York Times* v článku s názvom *Marshmallows and Public Policy*, americké médiá ju nazvali *marshmallow test*. Názov sa udržal, i keď sa často používali aj iné maškrtky ako cukríky marshmallows.

Keď sme v šesťdesiatych rokoch dvadsiateho storočia experiment vytvorili, deti sme nefilmovali. Ale o dvadsať rokov neskôr, aby sme priebeh cukríkového testu zaznamenali a ilustrovali rozličné stratégie, aké deti pri čakaní na svoje maškrtky používali, moja bývalá postgraduálna študentka

Monica L. Rodriguezová nafilmovala päť- až šesťročné deti vo verejnej škole v Čile skrytou kamerou. Monica dodržiavala rovnaký postup, aký sme používali pri pôvodných experimentoch. Prvá bola na rade Inez, rozkošná malá prváčka s vážnym výrazom tváre a s iskrou v očiach. Monica posadila Inez k malému stolčeku v prázdnej školskej výskumnej miestnosti. Inez si za svoju maškrtu vybrala sušienky Oreo. Na stole bol zvonček a plastový podnos vo veľkosti taniera s dvoma sušienkami v jednom rohu podnosu a jednou sušienkou v druhom rohu. Obe odmeny – okamžitá i odložená – zostali pri dieťati, aby sme zvýšili jeho dôveru, že maškrtky zostanú reálne v prípade, že na ne bude čakať, ako aj na zosilnenie účinku jej vnútorného konfliktu. Na stole nebolo nič iné a v miestnosti neboli k dispozícii nijaké hračky či zaujímavé predmety, ktoré by deti rozptyľovali pri čakaní.

Keď Inez dostala na výber, túžila dostať radšej dve sušienky ako len jednu. Pochopila, že Monica odíde z miestnosti pre akúsi inú prácu, ale ona ju môže zavolať späť kedykoľvek, keď zazvoní na zvonček. Monica nechala Inez, aby si niekoľko ráz vyskúšala zazvoniť, aby demonštrovala, že vždy, keď zazvoní, Monica sa okamžite vráti späť do miestnosti. Potom jej vysvetlila možnosti. Ak Inez počká, kým sa vráti sama, dostane dve sušienky. Keby nechcela čakať, môže kedykoľvek zazvoniť. Ale ak zazvoní alebo začne jesť maškrtu, či opustí stoličku, dostane iba jednu sušienku. Aby sa Monica uistila, že Inez pokyny pochopila, požiadala ju, aby ich zopakovala.

Keď Monica odišla z miestnosti, Inez niekoľko bolestných okamihov trpela s rovnako smutnou tvárou a viditeľne sa cítila nepríjemne, až sa zdalo, že sa rozplače. Potom pozrela na maškrtu a uprene na ne hľadela dlhšie ako desať sekúnd, hlboko zamyslená. Náhle jej ruka vystrelila smerom k zvončeku, no len čo sa ho takmer dotkla, odrazu sa zháčila. Opatr-



ne, skusmo sa jej ukazovák vznášal nad zvončekom, takmer, ale nie úplne sa ho dotkla, znova a znova, akoby sama seba provokovala. Potom však prudko zaklonila hlavu, preč od podnosu a zvončeka a začala sa smiať, akoby urobila niečo veľmi zábavné. Strčila si pästičku do úst, aby zabránila hlasnému smiechu, a na tvári jej žiaril spokojný úsmev. Pozeranie tohto videa sa nezaobišlo bez obdivného achkania a smiechu v empatickom nadšení zo správania Inez. Len čo sa prestala chichotať, zopakovala dráždivú hru so zvončekom, ale tentoraz pre zmenu použila ukazovák, aby sa utišila, vystrela ruku pred starostlivo zovreté pery šepkajúc: „Nie, nie,“ akoby chcela odvrátiť to, čo sa chystala urobiť. Po dvadsiatich minútach sa Monica sama od seba vrátila, no namiesto toho, aby Inez zjedla maškrtky okamžite, triumfálne odpochodovala s oboma sušienkami vo vrecúšku, lebo ich vraj chce vziať domov, aby ukázala mame, čo sa jej podarilo.

Enrico, na svoj vek veľký a oblečený v pestrofarebnom tričku, s príjemnou tvárou korunovanou úhľadne zastrihnutou plavou ofinou, čakal trpezlivo. Naklonil si stoličku ďaleko dozadu k stene za sebou a stále ňou buchotal, zatiaľ čo uprene pozeral do stropu znudeným, rezignovaným pohľadom. Dýchal sťažka, zdanlivo sa vyžíval v hlasných zvukoch, ktoré spôsobil. Neprestal buchotať, kým sa Monica nevrátila a nedostal svoje dve sušienky.

Blanca sa zamestnávala napodobňovaním tichej konverzácie, podobnej monológu Charlieho Chaplina, počas ktorej akoby starostlivo pripomínala sama seba, čo má robiť a čomu sa vyhnúť, kým na svoje maškrtky čaká. Naznačovala dokonca ovoniavanie imaginárnych dobrôt tak, že si pritískala prázdne dlane pod nos.

Javier, ktorý mal výrazné, prenikavé oči a inteligentnú tvár, strávil čas čakania dokonale zahĺbený do niečoho, čo pripomínalo obozretný vedecký experiment. Uchoval si vý-

raz dokonalého sústredenia, zdalo sa, že testuje, ako pomaly by dokázal zodvihnúť a hýbať zvončekom bez toho, aby zazvonil. Dvihol ho vysoko nad hlavu, sústredene naň žmúril, posunul zvonček po stole čo najďalej od seba, predlžoval jeho putovanie, ako len vedel, aby bolo čo najdlhšie a najpomalšie. Bola to úžasná ukážka psychomotorickej kontroly a predstavivosti dieťaťa, ktoré pôsobilo ako nádejný vedec.

Monica dala rovnaké inštrukcie aj Robertovi, úhľadne oblenenému šesťročnému chlapcovi v béžovej školskej bunde s tmavou kravatou na bielej košeli a dokonale učesanými vlasmi. Len čo Monica opustila miestnosť, vrhol rýchly pohľad na dvere, aby si bol istý, že sú pevne zavreté. Potom si rýchlo poobzeral podnos so sušienkami, oblizol si pery a schmatol najbližšiu sušienku. Opatrne ju rozlepil, aby preskúmal biely krém uprostred, a so sklonenou hlavou a rýchlymi pohybmi jazyka začal starostlivo oblizovať krém, prestal len na sekundu, aby si s úsmevom obzrel svoje dielo. Keď sušienku dočista oblízal, obratne opäť spojil obe časti s ešte zjavnejšou radosťou a opatrne vrátil sušienku bez náplne späť na podnos. Potom prudko zvýšil rýchlosť a podrobil obe zostávajúce sušienky rovnakej úprave. Len čo zhltol náplň, usporiadal Roberto zvyšné kúsky na podnose tak, aby presne obnovil ich pôvodné rozmiestnenie, a preskúmal scénu okolo seba, pozrel sa na dvere a uistil sa, že je všetko v poriadku. Ako nadaný skúsený herec vzápätí pomaly sklonil hlavu a umiestnil bradu a tvár do otvorenej dlane pravej ruky, pričom lakeť spočíval na ploche stola. Na tvár nasadil výraz stelesnenej nevinnosti; veľké dôveryhodné oči upieral v očakávaní na dvere s detsky nevinným údivom.

Robertov výkon si zakaždým vyslúži najväčšie ovácie a najhlasnejší smiech i potlesk od akéhokoľvek obecnstva, raz dokonca i pochvalné zvolanie váženého dekana jednej z najlepších amerických súkromných univerzít, že „mu po-

skytne štipendium v prípade, že sa rozhodne na ňu nastúpiť“. Nemyslím si, že žartoval.

## **Predpovedanie budúcnosti?**

Cukríkový test nebol koncipovaný ako „test“. V skutočnosti som vždy mal vážne pochybnosti o väčšine psychologických testov, ktoré sa snažia predikovať závažné správanie v reálnom živote. Často som poukazoval na obmedzenia viacerých bežne používaných osobnostných testov a rozhodol som sa, že ja sám nikdy žiaden nevytvorím. Nenavrhli sme s mojimi študentmi túto procedúru s cieľom testovania detí, aby sme sa presvedčili, ako dobre to robia, ale skôr preto, aby sme skúmali, čo im umožňuje odložiť uspokojenie, ak to chcú a kedy to chcú. Nemal som nijaký dôvod očakávať, že to, ako dlho predškolák čakal na marshmallows alebo sušienky, predikuje niečo, čo treba vedieť o jeho neskorších rokoch, najmä preto, že pokusy predpovedať dlhodobé výsledky v budúcom živote na základe psychologických testov z raných rokov života boli veľmi neúspešné.

O niekoľko rokov po začatí experimentov s marshmallows som začal tušiť určitú súvislosť medzi správaním detí počas našich experimentov a tým, ako sa im darilo v neskoršom živote. Moje dcéry chodili do škôlky Bing, a ako roky plynuli, občas som sa ich spýtal, ako sa darí ich kamarátom z materskej školy. Zďaleka to nebolo systematické sledovanie, skôr iba nezáväzná reči počas večere: „Ako sa má Debbie?“ alebo „Ako sa darí Samovi?“ Keď už boli takmer tínedžerkami, začal som ich prosiť, aby hodnotili kamarátov na stupnici od nuly do päť, aby sa ukázalo, ako sa im darí v spoločnosti a v škole, a všimol som si niečo, čo pôsobilo ako možná súvislosť medzi výsledkami škôlkarov v cukríkovom teste a neformálnym názorom mojich dcér na ich pokroky. Pri

porovnaní týchto hodnotení so súborom pôvodných údajov som spozoroval jasnú súvislosť a uvedomil si, že by sme ho mali so študentmi skúmať seriózne.

Bol rok 1978 a Philip K. Peake, teraz starší profesor na Smith College, bol vtedy mojím novým postgraduálnym študentom na Stanfordovej univerzite. Phil, ktorý úzko a často celé dni spolupracoval s mojimi ostatnými študentmi, najmä Antonettou Zeissovou a Bobom Zeissom, pomáhal pri navrhovaní, zavádzaní a pozorovaní toho, z čoho na Stanforde vznikol dlhodobý výskum odloženia uspokojenia. V roku 1982 začal náš tím rozosielať dotazníky dostupným rodičom a vzdelávacím poradcóm predškôlkov, ktorí sa na výskume odloženia zúčastnili. Pýtali sme sa na všetky typy správania a na vlastnosti, ktoré by mohli byť relevantné pri ovládaní impulzov, počnúc schopnosťami detí plánovať a myslieť dopredu, ich schopnosťou a efektívnosťou zvládať osobné aj spoločenské problémy (napríklad, ako dobre vychádzali s rovesníkmi) a končiac ich študijnými pokrokmi.

Viac ako 550 detí, ktoré nastúpili do Materskej školy Bing pri Stanfordovej univerzite v rokoch 1968 až 1974, sa podrobilo cukríkovému testu. Sledovali sme vzorku týchto účastníkov a posudzovali ich podľa rôznych kritérií približne raz za desaťročie po pôvodnom testovaní. V roku 2010 boli už na začiatku štyridsiatky a v roku 2014 sme pokračovali v zhromažďovaní informácií od nich, pokiaľ ide o ich povolanie, rodinný stav, fyzické a psychické zdravie i finančné prostriedky. Získané poznatky nás prekvapovali od začiatku a prekvapujú nás dosiaľ.

### **Dospievanie: zvládanie a výkony**

Pri prvom nasledujúcom výskume sme mailom zaslali malý súbor dotazníkov ich rodičom a požiadali sme ich: „Premýš-

ľajte o svojom dieťati v porovnaní s jeho rovesníkmi, ako sú ich spolužiaci a iní kamaráti rovnakého veku. Radi by sme získali vaše dojmy z toho, ako sa vaše dieťa vyrovná svojim rovesníkom.“ Deti mali hodnotiť na stupnici od jeden do deväť (od „vôbec nie“ cez „priemerne“ až po „extrémne“). Podobné hodnotenia o kognitívnych a sociálnych schopnostiach detí v škole sme dostali aj od ich učiteľov.

Deti v predškolskom veku, ktorí v cukríkovom teste dosiahli dlhšie odloženie, boli o dvanásť rokov hodnotení ako adolescenti prejavujúci väčšiu sebakontrolu vo frustrujúcich situáciách, menej podliehali pokušeniam, pri snahe o koncentráciu sa dali ťažšie rozptýliť, boli oveľa inteligentnejší, sebaistočnejší a sebaistejší a dôverovali vlastnému úsudku. Keď boli pod stresom, nezrútili sa do tej miery ako tí, čo zvládli iba krátke odloženie, a bolo menej pravdepodobné, že budú vystrašení či zmätení, alebo sa opäť vrátia k nezrelému správaniu. Podobne aj mysleli dopredu a viac plánovali, a ak mali motiváciu, dokázali lepšie plniť svoje ciele. Zároveň boli pozornejší, schopní využívať a reagovať na argumenty a bola menšia pravdepodobnosť, že sa dajú odradiť nezdarmi. Stručne povedané, dokázali odolať rozšírenému stereotypu problematických a zložitých adolescentov aspoň v očiach rodičov a učiteľov i podľa ich správ.

Na posúdenie aktuálnych študijných výsledkov detí sme požiadali rodičov o predloženie verbálneho a kvantitatívneho SAT skóre ich detí, ak ho mali k dispozícii. V Spojených štátoch sa SAT považuje za bežnú súčasť prihlášky študenta na vysokú školu. Aby sme posúdili spoľahlivosť skóre nahláseného rodičmi, kontaktovali sme Pedagogický testovací úrad, ktorý test vykonával. Predškoláci, ktorí prekonal dlhšie odloženie, získali celkovo oveľa lepšie SAT skóre. Keď sa porovnálo skóre detí s najkratším trvaním odloženia (v dol-

nej tretine) so skóre detí s dlhším trvaním (v hornej tretine), bol celkový rozdiel ich skóre 210 bodov.

## Dospelosť

Približne vo veku dvadsaťpäť až tridsať rokov tí, čo v materskej škole odolávali dlhšie, uviedli, že sa im oveľa lepšie darilo sledovať a dosahovať dlhodobé ciele, v menšej miere užívali rizikové drogy, dosiahli vyššiu úroveň vzdelania a mali výrazne nižší index telesnej hmotnosti. Boli aj odolnejší a prispôsobivejší pri zvládaní medziľudských problémov a lepšie si udržali dôverné vzťahy (ako sa uvádza v dvanástej kapitole). Keď sme pokračovali v pozornom sledovaní účastníkov v priebehu rokov, stávali sa poznatky získané zo štúdie Bing prekvapujúcejšími, pokiaľ ide o ich dosah, stabilitu a význam. Ak správanie počas tohto jednoduchého cukríkového testu v škôlke predikovalo (na štatisticky významnej úrovni) tak veľa a na taký dlhý časový úsek o tom, ako dobre sa účastníkom v živote darí, mali by sa brať do úvahy jeho dôsledky v oblasti verejnej politiky a vzdelávania. Aké boli rozhodujúce zručnosti, ktoré takýto stupeň sebakontroly umožnili? Môžu sa dať naučiť?

No možno to, čo sme zistili, bola náhoda, obmedzená na to, čo sa dialo na Stanfordskej univerzite, v šesťdesiatych a na začiatku sedemdesiatych rokov dvadsiateho storočia v Kalifornii, v období vrcholiacej alternatívnej kultúry a vojny vo Vietname. Aby sme to overili, uskutočnili sme s mojimi študentmi niekoľko ďalších výskumov s rozdielnymi skupinami – nie z privilegovanej komunity z prostredia Stanfordskej univerzity, ale z veľmi odlišného typu populácie a obdobia vrátane verejných škôl Južného Bronxu v New Yorku niekoľko desaťročí po tom, čo sa začali stanfordské výskumy.