

Щасливе життя

Robert Waldinger, MD
and Marc Schulz, PhD

The Good Life

Lessons from the World's Longest
Scientific Study of Happiness

Simon & Schuster
New York
2023

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Роберт Волдінґер, доктор медичних наук,
і Марк Шульц, доктор психологічних наук

Щасливе життя

Уроки найдовшого у світі
дослідження щастя

Переклала з англійської
Марія Хандога

Лабораторія
Київ
2023

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

УДК 159.9/.942:316.6
В70

Волдінгер Роберт і Шульц Марк

В70 Щасливе життя. Уроки найдовшого у світі дослідження щастя / пер. з англ. Марія Хандога. — К. : Лабораторія, 2023. — 328 с.

ISBN 978-617-8203-30-6 (паперове видання)

ISBN 978-617-8203-32-0 (аудіокнига)

ISBN 978-617-8203-31-3 (електронне видання)

Уявімо: просто зараз треба зробити один-єдиний вибір, і від нього залежатиме, наскільки щасливим буде наше життя. Який він? Відкласти більше грошей на чорний день? Змінити роботу? Більше подорожувати? І взагалі, чи може один-єдиний вибір гарантувати на схилі літ відчуття, що життя склалося щасливо? Керівники Гарвардського дослідження розвитку дорослих доводять, що відповідь простіша, ніж ми уявляємо. Повноцінним і осмисленим життя роблять стосунки — що міцніші взаємини, то більша ймовірність прожити щасливе життя. Стосунки у всіх формах і проявах — дружба, романтичні зв'язки, сім'я, колеги, парний теніс, членство у книжковому клубі — сприяють щасливішому і здоровішому життю. Хороша новина: будувати стосунки ніколи не пізно і ніколи не зайве.

УДК 159.9/.942:316.6

Перекладено за авторським рукописом. Перше англійське видання: Robert Waldinger and Marc Schulz. *The Good Life: Lessons from the World's Longest Study on Happiness* (New York: Simon & Schuster, 2023; ISBN 978-1-9821-6669-4). Видавництво не відповідає за погляди авторів і не конче їх поділяє.

Літературна редакторка *Ольга Манойлова*. Коректорка *Руслана Маринич*. Верстальниця *Олена Білохвост*. Технічний редактор *Микола Климчук*. Художня редакторка *Тетяна Волошина*. Дизайн обкладинки *Юлія Вус*. Маркетинг *Ірина Юрченко, Анастасія Кулик, Юлія Баженова*. Випускова редакторка *Анна Весній*. Завредакції *Віталій Тютюнник*. Координаторка редакції *Марина Кицак*. Відповідальний за випуск *Антон Мартинов*.

Підписано до друку 25.09.2023. Формат 60×90/16. Друк офсетний. Тираж 3000 прим.
Замовлення № 606686. Надруковано в незламній Україні видавництвом «Лабораторія» у тов «Конві Прінт», вул. Антона Цедіка, 12, м. Київ, Україна, 03680.
Свідоцтво дк № 6115 від 29.03.2018. Термін придатності необмежений.

тов «Лабораторія», пр. Степана Бандери, 6, м. Київ, Україна, 04073,
тел. (097) 975-52-23, info@laboratoria.pro. Свідоцтво дк № 7100 від 14.07.2020.
Висновок Держ. сан.-епідем. експертизи № 12.2-18-1/28536 від 17.12.2020.

Науково-популярне видання

ISBN 978-617-8203-30-6 (паперове видання)

ISBN 978-617-8203-31-3 (електронне видання)

ISBN 978-617-8203-32-0 (аудіокнига)

Усі права застережено. All rights reserved,
including the right to reproduce this book
or portions thereof in any form whatsoever.
© 2023 by Robert Waldinger and Marc Schulz
© Хандога М. М., пер. з англ., 2023
© тов «Лабораторія», виключна ліцензія
на видання, оригінал-макет, 2023

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Зміст

| | |
|---|-----|
| <i>Від авторів</i> | 9 |
| 1. Щасливе життя — яке воно? | 11 |
| 2. Чому стосунки важливі | 38 |
| 3. Стосунки на звивистій дорозі життя | 65 |
| 4. Підтримуємо соціальну форму: оцінюємо поточний і бажаний стан наших стосунків | 96 |
| 5. Увага до стосунків: ваша найкраща інвестиція | 127 |
| 6. З негараздами віч-на-віч: адаптуємося до проблем | 150 |
| 7. Людина поруч з вами: як інтимні стосунки впливають на наше життя | 175 |
| 8. Родина має значення | 205 |
| 9. Щасливе життя на роботі: вкладаємо у зв'язки | 232 |
| 10. Користь усіх різновидів дружби | 260 |
| | |
| <i>Висновок. Бути щасливим ніколи не пізно</i> | 282 |
| <i>Подяки</i> | 292 |
| <i>Бібліографія</i> | 301 |
| <i>Примітки</i> | 314 |

*Присвячується родинам, у яких ми народилися,
і родинам, які ми створили*

Від авторів

Гарвардське дослідження розвитку дорослих понад вісімдесят років відстежувало життя двох поколінь родин. Таке дослідження потребує величезної довіри, і почасти вона виникає завдяки забезпеченню конфіденційності учасників. Для цього ми змінили інформацію, за якою їх можна ідентифікувати. Усі цитати в книжці або дослівні, або спираються на реальні інтерв'ю, аудіозаписи, спостереження й інші дані.

1 Щасливе життя — яке воно?

Часу замало, життя надто коротке, щоб сваритися, вибачатися, гніватися, зводити рахунки. Є тільки час, щоб любити, але й він, будьмо відверті, минає миттєво.

Марк Твен¹

Почнімо із запитання.

Уявімо, що перед вами стоїть життєвий вибір — ви хочете стати на шлях до здорового і щасливого майбутнього. З чого ви почнете?

Будете щомісяця відкладати більше грошей? Змініте професію? Більше подорожуватимете? Який вибір дасть найбільше гарантій, що, оглядаючись на минулі роки, ви відчуватимете, що прожили гідне життя?

Дві тисячі сьомого року було проведено опитування: міленіалів запитали про найважливіші цілі в житті. Сімдесят шість відсотків відповіли, що ставлять за мету розбагатіти. П'ятдесят відсотків сказали, що їхня головна мета — стати відомими. Років через десять, коли міленіали трохи пожили в агрегатному стані дорослих людей, було проведено ще два опитування з аналогічними питаннями. Цього разу слава в турнірній таблиці цілей опустилася, але там знову фігурували гроші, успішна кар'єра і відсутність боргів.

Це поширені й цілком практичні цілі — вони фігурують у багатьох поколіннях, незалежно від країни. Щойно діти починають говорити, як їх питають, ким вони хочуть стати, коли виростуть. Іншими словами, яку кар'єру вони хочуть зробити. Коли дорослі знайомляться з новими людьми, то першим ділом питають: «Чим ви займаєтеся?». Успіх у житті часто вимірюється

посадою, зарплатою, досягненнями, хоча більшість із нас розуміє, що самі по собі всі ці речі не конче роблять людину щасливою. Не факт, що поставивши галочку навпроти бажаного пункту чи по всьому списку цілей, людина почуватиметься якось інакше, ніж до того.

Можливих відповідей багато. Увесь день нас закидають повідомленнями про те, що зробить нас щасливими, чого нам слід хотіти від життя, хто живе «правильно». У рекламі розповідають, споживання йогурту якого бренду оздоровить нас, купівля якої моделі смартфона принесе в наше життя радість, який особливий крем для обличчя збереже нам вічну молодість.

Інші сигнали менш очевидні, вони вплетені в саму плоть повсякденного життя. Коли приятель купує нову машину, ми можемо замислитися, чи не пора й собі так зробити — раптом життя засяє новими фарбами. Не спостерігаючи в соціальних мережах нічого, крім фотографій фантастичних вечірок і гламурних пляжів, ми можемо засумніватися — чи не замало вечірок і пляжів у нашому житті. У спілкуванні з друзями, на роботі, й особливо в соцмережах, ми схильні демонструвати одне одному ідеалізовані версії самих себе. Ми показуємо свої публічні профілі, і порівняння між тим, як ми бачимо одне одного, і тим, як ми самі відчуваємося, залишає нас із думкою, що ми щось втрачаємо.

Як каже стара приказка, ми завжди порівнюємо своє внутрішнє із чужим зовнішнім.

З часом у нас з'являється невиразне, але невідступне відчуття, що тут і зараз ми живемо як прийдеться, а повноцінне життя — *десь там* за рогом, у майбутньому. Воно завжди поза зоною досяжності.

З огляду на це все легко повірити, що щасливе життя або насправді не існує, або можливе тільки для інших. Зрештою, наше власне життя рідко збігається з нашими ж уявленнями про те, яким щасливому життю належить бути. Воно надто безладне, щоб бути щасливим.

Увага, спойлер: щасливе життя — складна штука. Для всіх.

Щасливе життя радісне... і постійно кидає нам виклики. Сповнене любові, але також болю. І воно не *відбувається* зараз, а *складається* з часом. Це процес². У ньому є хаос, спокій, легкість, тягарі, боротьба, досягнення, перешкоди, стрибки вперед і жахливі падіння. І звісно, щасливе життя завжди закінчується смертю.

Так, звучить не дуже підбадьорливо, ми знаємо.

Але поговорімо відверто. Життя нелегке, навіть коли воно хороше. Способу зробити життя ідеальним просто не існує, а якби існував, то навряд чи він підійшов би всім.

Чому? *Тому що яскраве життя — щасливе життя — складається саме з того, що робить його тяжким.*

Ця книжка спирається на дані наукових досліджень, і основним є *Гарвардське дослідження розвитку дорослих*, надзвичайна наукова робота, яка розпочалася 1938 року та попри всі обставини триває й досі. Боб є вже четвертим керівником дослідження, Марк — його заступником. Дослідження було революційним для свого часу та прагнуло зрозуміти суть людського здоров'я, вивчаючи не те, від чого люди хворіють, а завдяки чому вони добре почуваються. Воно ретельно задокументувало життєвий досвід своїх учасників у процесі його набуття, від проблем у дитинстві та першого кохання до останніх днів. Як і життя цих людей, шлях Гарвардського дослідження теж був довгим і звивистим — воно розвивалося протягом десятиліть і нині включає три покоління та більш як 1300 нащадків своїх первинних 724 учасників. Воно продовжує розвиватися та розширюватися і сьогодні є найдовшим поглибленим дослідженням людського життя в історії.

Але щоб робити загальні твердження про людське буття, недостатньо жодного окремого дослідження, хай яким ретельним воно є. Тому хоч ця книжка і базується на Гарвардському дослідженні, його доповнюють сотні інших наукових досліджень за участю тисяч осіб по всьому світу. А ще її пронизує життєва мудрість далекого та недалекого минулого — вічні ідеї, які віддзеркалюють і збагачують сучасне наукове розуміння людського

досвіду. Книжка переважно розповідає про силу стосунків, і на неї дуже вплинула давня та плідна дружба її авторів.

Однак цієї книжки не було би без учасників Гарвардського дослідження — людей, чії чесність і щирість зробили це дивовижне дослідження можливим.

Людей як Роза та Генрі Кіни.

* * *

— Який ваш найбільший страх?

Роза прочитала запитання вголос і подивилася на свого чоловіка Генрі. На своєму восьмому десятку життя Роза та Генрі разом сиділи за тим самим кухонним столом, що і кожного ранку у цьому домі ось уже понад п'ятдесят років. На столі — чайник, пів пачки печива Oreo і диктофон, у кутку кімнати — відеокамера. Поруч із відеокамерою сидить молода гарвардська дослідниця Шарлотта, вона мовчки спостерігає та робить нотатки.

— Оце так запитання, — сказала Роза.

— *Мій* найбільший страх? — перепитав Генрі в Шарлотти. — *Чи наш?*

Роза та Генрі не вважали себе особливо цікавими об'єктами для дослідження. Обоє виростили у злиднях, одружилися, коли їм було за двадцять, і разом виховали п'ятьох дітей. Вони пережили Велику депресію й інші тяжкі часи, це правда, але так само було з усіма іншими, кого вони знали. Тому вони ніколи не розуміли, чому гарвардські дослідники взагалі ними зацікавилися, не кажучи про те, чому досі зацікавлені, досі телефонують, досі надсилають анкети та досі навідують, перетинаючи літаком усю країну.

Генрі було лише чотирнадцять років, і він жив із родиною в орендованій квартирі без водогону в бостонському Вест-Енді, коли в їхні двері постукали дослідники з Гарварду та спитали у його здивованих батьків дозволу документувати життя їхнього сина. Дослідження було в розповні, коли в серпні 1954 року він одружився з Розою — у записах сказано, що коли вона відповіла згодою, Генрі не міг повірити своєму щастю, — і ось вони тут, у жовтні 2004 року, а два місяці тому відсвяткували 50-ту річницю

весілля. Дві тисячі другого року Розі запропонували взяти у дослідженні активнішу участь. «Час настав», — сказала вона. Гарвард відстежує життя Генрі з 1941 року. Роза часто говорила, що вважає дивним, що він досі погоджується брати участь у дослідженні, адже в усьому іншому він дуже закрита людина. Але Генрі пояснив, що відчуває себе зобов'язаним і до того ж захопився процесом, тому що він дає йому неабияку поживу для міркувань. Отже, протягом шістдесяти трьох років він відкривав своє життя команді дослідників. Він розповідав про себе так багато і так довго, що не міг пригадати, що вони знають і чого не знають. Але припустив, що вони знають геть усе (навіть певні речі, про які він нікому, крім Рози, не розказував), бо завжди щосили намагався відповідати на запитання правдиво.

А запитань було чимало.

«Містер Кін був помітно влещений, коли я приїхала до Гранд-Рапідс інтерв'ювати їх обох, — напише Шарлотта у своїх польових нотатках, — і це створило сприятливі умови для інтерв'ю. Він здався мені товариським і зацікавленим. Він ретельно обдумував кожне запитання і часто зупинявся на кілька секунд, перш ніж відповісти. Він доброзичливий і, гадаю, схожий на типового тихого чоловіка з Мічигану».

Шарлотта приїхала на два дні для інтерв'ю та опитування — дуже великого опитування — про здоров'я та життя подружжя Кінів. Як і більшість наших молодих дослідників на старті своєї кар'єри, Шарлотта має власні запитання про те, що таке щасливе життя і як її сьгоднішні рішення можуть вплинути на її майбутнє. Що як відповіді на її особисті запитання можна знайти в життях інших людей? Єдиний спосіб дізнатися — запитувати й бути якомога уважнішою до всіх. Що було важливо для цієї конкретної людини? Що надавало їй дням значення? Чого вона навчилася? Про що шкодує? Кожне інтерв'ю надавало Шарлотті нові можливості поспілкуватися з людиною, яка прожила довше за неї та народилася за інших обставин і в інший період історії.

Сьогодні вона інтерв'юватиме Генрі та Розу, проведе опитування і запише на відеоплівку, як вони обговорюють свої

найбільші страхи. Пізніше вона проведе з обома окрему бесіду, яку ми називаємо «інтерв'ю прихильності». У Бостоні відеоплівки та записи ретельно вивчатимуть: те, як Генрі й Роза говорять одне про одного, їхні невербальні сигнали й іншу інформацію перетворять на дані про їхні стосунки — дані, які стануть частиною їхніх справ і маленьким, але важливим фрагментом величезних даних про те, яким насправді є прожите життя.

Який ваш найбільший страх? Шарлотта вже записала відповіді на це запитання в окремих інтерв'ю, але тепер настав час обговорити його одне з одним.

— У певному сенсі мені подобаються складні запитання.

— Чудово. Ти перша.

Роза трохи помовчала, а тоді сказала: найбільше вона боїться, що він може серйозно захворіти чи що в неї буде ще один інсульт. Генрі погодився, що це лячні варіанти. Але, сказав він, зараз вони наближаються до життєвого етапу, коли щось таке, мабуть, неминуче. Вони докладно обговорили, як серйозна хвороба може вплинути на життя їхніх дорослих дітей та їхні власні. Урешті-решт Роза визнала: неприємних подій можна передбачити стільки, що немає сенсу нервувати до того, як вони стануться.

— Є ще запитання? — обернувся Генрі до Шарлотти.

— Який твій найбільший страх, Генку? — повторила Роза.

— Я сподівався, ти забудеш мене спитати.

Обидва розсміялися. Генрі налив дружині ще чаю, узяв собі ще одне печиво та замовк на кілька хвилин.

— Відповісти неважко, — нарешті сказав він. — Якщо чесно, мені просто не хочеться про це думати.

— Цю бідолашну дівчину прислали сюди аж з Бостона, тому краще тобі відповісти.

— Гадаю, це прозвучить неприємно, — голос Генрі звучав непевно.

— Кажі.

— Що не я помру першим — ось мій найбільший страх. Що я залишуся тут без тебе.

* * *

На розі Трикутника Булфінч у бостонському Вест-Енді, неподалік від місця, де в дитинстві жив Генрі Кін, над гамірним злиттям вулиць Меррімак і Козвей височіє Локгарт-білдинг. На початку ХХ століття ця цегляна будівля була меблевою фабрикою, яка надавала роботу чоловікам і жінкам із району Генрі. Тепер тут розміщені медичні кабінети, місцева піцерія та крамниця пончиків. Також це база для роботи дослідників і зберігання записів Harvard Study of Adult Development — Гарвардського дослідження розвитку дорослих, найдовшого дослідження дорослого життя в історії.

У глибині шухляди з позначкою «КА-КІ» зберігаються справи Генрі та Рози. У середині ми знаходимо поживклі сторінки, що кришаться по краях, із першим інтерв'ю Генрі 1941 року. Інтерв'юер докладно записав його красивим охайним почерком. Ми читаємо, що ця родина була однією з найбідніших у Бостоні і 14-річного Генрі вважали «впевненим, урівноваженим» підлітком із «раціональним ставленням до свого майбутнього». Відомо, що тоді він був дуже близький зі своєю матір'ю, але сварився з батьком, чий алкоголізм змусив Генрі стати основним годувальником родини. Під час одного особливо неприємного інциденту, коли Генрі було трохи за двадцять, батько сказав його нареченій, що її обручка за 300 доларів залишила родину без грошей. Побоюючись, що з такою родиною далеко не заїдеш, дівчина розірвала заручини.

Тисяча дев'ятсот п'ятдесят третього року Генрі нарешті звільнився від влади свого батька, коли отримав роботу в General Motors і переїхав у Віллоу-Ран, Мічиган. Там він зустрів Розу, данську іммігрантку з родини, в якій було дев'ятеро дітей. За рік вони одружилися і в майбутньому виховали п'ятьох дітей. На думку Рози, «багато, але недостатньо».

У наступне десятиліття для Генрі та Рози настали тяжкі часи. Тисяча дев'ятсот п'ятдесят дев'ятого року їхній п'ятирічний син Роберт захворів на поліомієліт, і це стало випробуванням для їхнього шлюбу та завдало родині дуже багато болю і хвилювань.

Тоді Генрі працював складальником у General Motors, і після того, як він не з'явився на роботі через хворобу Роберта, його понизили, потім звільнили — і водномить він став безробітним, який мав дбати про трьох дітей. Щоб звести кінці з кінцями, Роза почала працювати у міському відділі оплати праці. Хоча на початку ця робота була тимчасовим рішенням, колеги Рози дуже полюбили її, і вона працювала там протягом наступних тридцяти років, налагодивши стосунки з людьми, яких почала вважати своєю другою родиною. Після того звільнення Генрі тричі змінив місце роботи, а 1963 року повернувся до ГМ, зрештою піднявшись до посади керівника відділу. Він відновив зв'язок із батьком (якому вдалося подолати свою залежність від алкоголю) і пробачив йому.

Дочка Генрі і Рози, Пеггі, якій зараз за п'ятдесят, теж бере участь у дослідженні. Пеггі не знає, про що розповіли дослідженню її батьки, тому що ми не хочемо, аби її розповіді про родинне життя були упередженими. Кілька точок зору на те саме сімейне середовище й ті самі події допомагають розширити й поглибити дослідницькі дані. Із записів про Пеггі ми дізнаємося: зростаючи, вона відчувала, що батьки розуміють її проблеми та підбадьорюють, коли вона засмучена. Загалом вона вважала своїх батьків «дуже люблячими». І, що цілком збігається з розповідями Генрі та Рози, Пеггі сказала, що вони ніколи не думали про роздільне життя чи розлучення.

Тисяча дев'ястсот сімдесят сьомого року 50-річний Генрі оцінив своє життя так:

Задоволеність шлюбом: відмінно

Настрій протягом минулого року: відмінно

Фізичне здоров'я протягом останніх двох років: відмінно

Але ми не визначаємо здоров'я та щастя Генрі чи когось іншого в дослідженні, просто запитуючи учасників і їхніх близьких, як вони почуваються. Ми вивчаємо добробут багатьма різними

способами, застосовуючи все — від сканування мозку й аналізів крові до відеозаписів, на яких учасники розповідають про свої найбільші турботи. Ми беремо зразки волосся, щоб виміряти рівень гормонів стресу, ми просимо описати найглибші тривоги та найважливіші цілі в житті й вимірюємо, як уповільнюється пульс після розв'язання наших головоломок. Так ми отримуємо докладнішу оцінку чийогось життя.

Генрі був сором'язливою людиною, але присвятив себе своїм найближчим стосункам, особливо з дружиною та дітьми, і ці зв'язки надавали йому відчуття захищеності. Крім того, він застосовував певні дієві способи боротьби з негараздами, що їх ми докладніше опишемо на наступних сторінках. Завдяки цій емоційній безпеці й ефективному доланню стресів Генрі міг щоразу повідомляти, що він «щасливий» чи «дуже щасливий» навіть у часи скрути, і його здоров'я та довголіття це підтверджують.

Дві тисячі дев'ятого року, за п'ять років після візиту Шарлотти й за сімдесят один рік від першого інтерв'ю для дослідження, найбільший страх Генрі справдився: Роза померла. Менш як шість тижнів по тому Генрі теж пішов із життя.

Але сімейний спадок живе в їхній дочці Пеггі. Нещодавно вона прийшла на інтерв'ю в наш офіс у Бостоні. З 29 років Пеггі у щасливих стосунках зі своєю партнеркою С'юзен, а зараз, у 57, повідомляє про хороше здоров'я і що не почувается самотньою. Вона поважна вчителька початкової школи й активна жителька своєї громади. Але шлях до цього щасливого життя був болючим і відважним, і ми ще повернемося до нього пізніше.

Інвестиція на все життя

Що особливого було в життєвих настановах Генрі і Розі? Що допомагало їм процвітати всупереч труднощам? Що робить їхню історію, або історії інших учасників Гарвардського дослідження, вартою уваги читачів?

Зрозуміти, що відбувається з людьми протягом цілого життя непросто, бо нам не видно всієї картини. Ми не бачимо, який

вибір люди роблять, якими шляхами йдуть, і чим усе це для них закінчується.

Про все це ми дізнаємося, коли просимо людей пригадати, а у спогадах багато прогалин. Просто спробуйте пригадати, що ви їли на вечерю минулого вівторка, або з ким розмовляли в цей день рік тому, і зрозумієте, наскільки пам'ять примхлива. Що більше часу минає, то більше деталей ми забуваємо. Крім того, дослідження засвідчують, що пам'ять виникає в самому процесі пригадування. Коротше кажучи, людська пам'ять — дуже ненадійний інструмент вивчення минулого: у найкращому випадку неточний, а в найгіршому — винахідливий. Але що якби ми могли спостерігати за цілими життями у часі? Що якби ми могли досліджувати людські життя від підліткових років до самої старості, щоб побачити, що дійсно важливо для особистого здоров'я та щастя і які зусилля себе виправдовують?

Саме це ми і зробили.

Упродовж вісімдесяти чотирьох років (і відлік триває досі!) Гарвардське дослідження спостерігало за одними й тими самими людьми — ставило їм тисячі запитань і проводило сотні вимірювань, щоб з'ясувати, що насправді робить людей здоровими і щасливими.

І всі ці роки послідовно вирізнявся один вирішальний фактор — схоже було, що він найбільше пов'язаний із фізичним добробутом, психічним здоров'ям і довголіттям. Усупереч поширеній думці, це не кар'єрні досягнення, не фізичні вправи і не здорове харчування. Зрозумійте нас правильно: ці речі мають значення (важливе значення). Але на позір раз у раз виходило інше:

Хороші стосунки.

Хороші стосунки настільки важливі, що якби звести всі вісімдесят чотири роки Гарвардського дослідження до якогось одного пункту, до однієї екзистенційної інвестиції, підтвердженої висновками інших досліджень, то він був би такий:

*Хороші стосунки роблять нас здоровішими та щасливішими.
Крапка.*

Отже, якщо ви хочете зробити той єдиний вибір, ухвалити єдине рішення, яке найкраще працюватиме на ваше здоров'я і щастя, то наука дає нам виразну підказку: треба розвивати хороші стосунки. Стосунки всіх видів. Далі ми поговоримо, що це не той вибір, який доводиться робити один раз. Над стосунками треба працювати знову і знову, момент за моментом, тиждень за тижнем, рік за роком. Багато різних досліджень засвідчують, що це забезпечує людину тривкою радістю і веде до процвітання. Утім, зробити цей вибір не так уже й просто. Ми — люди, і навіть керуючись найкращими намірами, йдемо власним шляхом, робимо помилки, завдаємо страждань близьким і самі страждаємо. Шлях до гідного життя нелегкий, але пройти всі його підступні повороти цілком можливо. Гарвардське дослідження розвитку дорослих може нам у цьому допомогти.

Скарб бостонського Вест-Енду

Гарвардське дослідження розвитку дорослих почалося в Бостоні, коли Сполучені Штати намагалися виборсатися з Великої депресії. Набирали обертів проекти «Нового курсу» на кшталт соціального забезпечення та розв'язання проблеми безробіття, а тим часом зростав інтерес до розуміння чинників людського добробуту на противагу чинникам злигоднів. Через цей новий інтерес дві непов'язані групи дослідників у Бостоні ініціювали проекти, які ретельно вивчали життя двох дуже різних груп юнаків.

Першою була група з 268 другокурсників Гарвардського коледжу, відібраних тому, що їх вважали здатними стати здоровими і добре пристосованими до життя чоловіками. У дусі часу, але випереджаючи своїх сучасників у медичній спільноті, професор Ерлі Бок, новоспечений викладач курсу гігієни та керівник служби охорони здоров'я студентів, захотів перемістити увагу дослідження з причин хвороб на те, що робить людей здоровими. Деякі з відібраних для дослідження молодиків походили із заможних родин, але щонайменше половина могла

навчатися у Гарварді тільки завдяки стипендіям чи підробіткам, щоб оплачувати навчання. Деякі могли відстежити своє коріння в Америці від заснування країни, а батьки тринадцяти відсотків учасників у США іммігрували.

Другою була група з 456 бостонських хлопчиків із середмістя, як-от Генрі Кін, відібраних з іншої причини: вони виростили у деяких найпроблемніших родин і кварталах Бостона, але у чотирнадцять років на відміну від своїх однолітків здебільшого уникнули шляхів до підліткової злочинності. У понад шістдесят відсотків цих підлітків принаймні хтось із батьків іммігрував у США, більшість — із бідних регіонів Східної та Західної Європи і Близького Сходу чи поблизу, як-от Сирія та Туреччина. Скромне походження та іммігрантський статус посилювали їхнє маргінальне становище. Шелдон та Елеанор Глюк, відповідно юрист і соціальна працівниця, розпочали це дослідження у спробі зрозуміти, які життєві чинники вберегли цих підлітків від кривої стежки.

Ці два дослідження розпочалися окремо та зі власними цілями, але пізніше об'єдналися.

Долучившись до відповідних досліджень, усі міські хлопчики й гарвардські юнаки пройшли інтерв'ю та медичний огляд. Дослідники відвідали та проінтерв'ювали їхніх батьків удома. А далі ці підлітки подорослішали й увійшли до всіх верств суспільства. Вони стали робітниками фабрик, юристами, мулярами, лікарями. У деяких розвинувся алкоголізм. У кількох — шизофренія. Деякі піднялися соціальною драбиною від низів до самої верхівки, а деякі пройшли цей шлях у зворотному напрямку.

Засновники Гарвардського дослідження були б приголомшені та раді дізнатися, що воно досі триває та приносить унікальні й важливі результати, що їх вони навіть не могли уявити. І як чинний керівник дослідження (Боб) і його заступник (Марк) ми з гордістю можемо показати деякі з цих результатів вам.