

## ОТЗИВИ

*Робърт Уолдингер и Марк Шулц ни отвеждат на овластяващо пътуване към най-голямата ни потребност – от пълноценни връзки с други хора. Съчетанието от продължаващо и до днес 80-годишно изследване на удовлетворението от живота и разказването на емоционални истории потвърждава правотата на древната мъдрост, че добрият живот се гради върху добри взаимоотношения.*

**Джей Шети**, автор на бестселъра „Мисли като монах“  
и водещ на подкаста *On Purpose*

*Тази книга е просто изключителна. Тя обединява „твърди данни“ и просветляващи реални истории и интервюта по безупречен начин, благодарение на който авторите остават верни на науката и същевременно я правят по-достъпна за хората. А и само какъв важен урок ни дава книгата! Тя ни помага да разберем как би трябвало да живеем живота си и също така ни предлага удивителна картина на психологията в най-добрия ѝ вид. Разбира се, тя се базира на данни, но данните са просто шум, когато липсва прозорливата им интерпретация.*

**Бари Шуорц**, съавтор на „Практическа мъдрост“  
и автор на „Защо работим“

*Искате да узнаете тайната на добрия живот? Уолдингер и Шулц ви я поднасят в тази великолепно книга. Базирана на най-дългото изследване на живота на хората, което някога е провеждано, „Добрият живот“ разкрива кой се добира до щастието, кой не успява и защо – както и как можете да използвате тази информация, започвайки от днес.*

**Аргър К. Брукс**, преподавател в „Харвард Кенеди Скул“  
и Харвардското бизнес училище и автор на бестселъри на  
„Ню Йорк Таймс“

*Уолдингер и Шулц са световнопризнати експерти по отношение на нещата, които, противно на логиката, осмислят живота. Тяжната книга предлага навременни съвети за живеене в свят, изправен пред безпрецедентни нива на нещастие и самота.*

**Лори Сантос**, преподавателка по психология в Йейлския университет  
и водеща на подкаста *The Happiness Lab*

В пренаситеното поле на даването на съвети за живота, дори и такива, опиращи се на научни изследвания, Шулиц и Уолдингер се открояват. Възползвайки се от най-интензивното изследване на развитието на възрастните хора в историята, те ни казват какво стои в основата на добрия живот и защо.

**Анджела Дъкуърт**, автор на бестселъра „Хъс“\*, професор по психология в Университета на Пенсилвания и съосновател, главен изследовател и член на борда на „Лаборатория за изследване на характера“

„Добрият живот“ разказва историята на рядко и удивително проучване на живота на различни хора във времето. Тази проникновена, интересна и базирана на качествена информация книга разкрива тайната на щастието и ни напомня, че в крайна сметка тя реално никога не е била тайна.

**Даниъл Гилбърт**, автор на „Какво е нужно да си щастлив?“\*\*, бестселър на „Ню Йорк Таймс“, и на телевизионната поредица *This Emotional Life* на „Пи Би Ес“

Уолдингер и Шулиц са написали фундаментална – може би фундаменталната – книга за човешкото благоденствие. Подкрепена от изключително проучване и пълна с практични съвети, „Добрият живот“ ще обогати както ума, така и сърцето ви.

**Даниъл Пинк**, автор на бестселъри на „Ню Йорк Таймс“ „Мотивацията“, „Изцяло ново мислене“, „Силата на съжалението“\*\*\*

Повече от развълнуван съм, че Уолдингер и Шулиц са решили да публикуват изводите от Харвардското изследване. При пътуванията ми по света през годините съм говорил за изследването им и съм препоръчвал TED лекцията на Уолдингер. Не мога повече да чакам да ви препоръчам „Добрият живот“. Книгата е достъпна и интересна и се опира на научни изследвания – и със сигурност ще промени живота на милиони хора.

**Тал Бен-Шахар**, автор на „Да бъдеш щастлив: не е нужно да си перфектен, за да водиш по-богат, по-щастлив живот“ и „По-щастливи: научете тайните за ежедневна радост и трайно удовлетворение“

---

\* Дъкуърт, Анджела. *Хъс*. София: Изток-Запад, 2021. Прев. Ина Димитрова.

\*\* Гилбърт, Даниъл. *Какво е нужно да си щастлив?* София: Изток-Запад, 2009. Прев. Анна Христова.

\*\*\* Пинк, Даниъл. *Мотивацията*. София: Изток-Запад, 2012. Прев. Людмила Филипова. Пинк, Даниъл. *Изцяло ново мислене*. София: Изток-Запад, 2011. Прев. Петьо Ангелов.

Робърт Уолдингер  
Марк Шулц

---

**ДОБРИЯТ ЖИВОТ**

УРОЦИТЕ ОТ НАЙ-ДЪЛГОТО ИЗСЛЕДВАНЕ  
НА ЩАСТИЕТО В СВЕТА

София, 2023

Преводът е направен по изданието:  
Robert Waldinger, M.D., Marc Schulz, Ph.D

**THE GOOD LIFE**

*Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*

First published in Great Britain by Rider in 2023

Published in the United States by Simon and Schuster

Copyright © 2023 by Robert Waldinger and Marc Schulz

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Даниел Пенев, превод, 2023

ISBN 978-619-01-1343-0 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-1344-7 (твърда подвързия)

РОБЪРТ УОЛДИНГЕР  
МАРК ШУЛЦ

# ДОБРИЯТ ЖИВОТ

УРОЦИТЕ ОТ НАЙ-ДЪЛГОТО ИЗСЛЕДВАНЕ  
НА ЩАСТИЕТО В СВЕТА

Превод от английски  
*Даниел Пенев*



*На семействата, в които сме се родили,  
и на семействата, за чието създаване сме спомогнали*

## СЪДЪРЖАНИЕ

<i>Бележка от авторите</i> .....	8
Глава 1 Какво прави живота хубав? .....	9
Глава 2 Защо са важни взаимоотношенията .....	39
Глава 3 Взаимоотношенията по криволичещия път на живота ....	69
Глава 4 Социален фитнес: поддържане на взаимоотношенията в добра форма.....	105
Глава 5 Внимание към взаимоотношенията: най-добрата инвестиция.....	141
Глава 6 Очи в очи с трудностите .....	167
Глава 7 Човекът до нас .....	195
Глава 8 Семейството има значение.....	229
Глава 9 Добрият живот в работата .....	261
Глава 10 Всяко приятелство е от полза.....	291
Заключение .....	315
 <i>Благодарности</i> .....	 327
<i>Библиографски бележки</i> .....	337
<i>Библиография</i> .....	353

## БЕЛЕЖКА ОТ АВТОРИТЕ

Харвардското изследване на развитието на възрастните хора проследява живота на две поколения от едни и същи семейства вече повече от 80 години. Провеждането на подобно проучване изисква огромно доверие. Една част от това доверие произтича от категорично поетия от нас ангажимент да запазим конфиденциалността на участниците. За целта сме променили имената на участниците и подробности, които може да доведат до разкриване на тяхната самоличност. Всички цитати в книгата обаче са предадени дословно или се базират на реални интервюта като част от изследването, аудиозаписи, наблюдения и други данни.



## ГЛАВА 1

### КАКВО ПРАВИ ЖИВОТА ХУБАВ?

*Животът е толкова кратък, че няма време за караници, извинения, негодувание и търсене на отговорност. Има само време за обичане и то трае един миг.<sup>1</sup>*

Марк Твен

Да започнем с един въпрос: ако тук и сега трябваше да вземете *едно* решение, с което да тръгнете по пътя към очакваните ви в бъдещето здраве и щастие, какво би било то?

Бихте ли избрали да спестявате повече пари всеки месец? Да смените кариерата си? Да пътувате повече? Кое е онова решение, което в най-голяма степен би могло да ви гарантира, че когато достигнете последните си дни и погледнете назад, ще чувствате, че сте имали добър живот?

В проучване от 2007 г. група милениъли\* били помолени да споделят кои са най-важните цели в живота им.<sup>2</sup> Седемдесет и шест процента заявили, че тяхната цел номер едно е да забогатеят. Петдесет процента казали, че една от главните им цели е да станат известни. Повече от десетилетие по-късно, след като милениълите вече имали по-голям житейски опит като възрастни хора, те били помолени да отговорят на сходни въпроси в две изследвания. Този път известността била по-надолу в списъка, но най-важните цели отново включвали неща като изкарване на

---

\* Термин, с който се обозначават родените между 1981 и 1996 г. [Всички бележки под линия са на преводача.]

пари, изграждане на успешна кариера и изплащане на натрупаните дългове.

Това са често срещани и практични цели, които откриваме сред представителите на различни поколения и в различни части на света. В много страни от момента, в който децата едва могат да говорят, те биват питани какви искат да станат, когато пораснат – с други думи, каква кариера възнамеряват да имат. Когато един възрастен срещне друг, когото не познава, един от първите въпроси, които му задава, е: „Какво работите?“ Успехът в живота често се измерва с титли, заплата и признание за постижения, въпреки че повечето от нас разбират, че тези неща сами по себе си не са непременно съставки за щастлив живот. Тези, които успеят да постигнат някои или дори всички свои желания, често се озовават от другата страна, чувствайки се приблизително както преди.

Междувременно по цял ден биваме бомбардирани с послания за нещата, които ще ни направят щастливи, за нещата, които би трябвало да желаем в живота, и за хората, които живеят „правилно“. Рекламите ни казват, че консумирането на тази марка кисело мляко ще ни направи здрави, че купуването на този смартфон ще внесе нова радост в живота ни, че използването на специален крем за лице ще ни поддържа млади завинаги.

Други послания са по-индиректни, вплетени в тъканта на всекидневието. Ако наш приятел си купи нова кола, ние може да се запитаме дали нова кола би направила живота ни по-добър. Докато обикаляме из социалните мрежи и виждаме единствено снимки на фантастични партита и пясъчни плажове, може да се замислим дали животът ни не е твърде беден откъм партита и плажове. Пред приятелите, в работата и особено в социалните мрежи ние сме склонни да показваме идеализирани версии на себе си. Представяме се като уверени хора, но сравнението между това, което *виждаме* в другите, и начина, по който *възприемаме* себе си, ни оставя с усещането, че пропускаме нещо. Както гласи една стара поговорка: „Ние вечно сравняваме вътрешността си с външността на други хора.“

С времето развиваме финото, но трудно за отблъскване чувство, че животът ни е *тук*, в настоящето, а нещата, от които се нуждаем за добър живот, са *ей там* или в бъдещето. Винаги точно толкова далеч, колкото да не можем да се доберем до тях.

Ако разглеждаме живота от този ъгъл, е лесно да повярваме, че добрият живот на практика не съществува или че е възможен единствено за други хора. В края на краищата, животът ни рядко се припокрива с представата за добър живот, която сме си изградили. Нашият живот винаги е твърде объркващ и сложен, за да бъде хубав.

Нека си го кажем направо: добрият живот е сложен живот. За всички.

Добрият живот е изпълнен с радост... и предизвикателства. Пълен е с любов, но и с болка. Строго погледнато, добрият живот никога не се случва, а се *разгръща* във времето. Добрият живот е процес.<sup>3</sup> Той включва бури и затишия, лекота и тежест, борби, постижения, спънки, скокове напред, но и ужасяващи падания. И разбира се, добрият живот винаги завършва със смърт.

Наясно сме, че това представяне на нещата е всичко друго, но не и ободряващо. Хайде обаче да си говорим без заобикалки! Животът, дори когато е хубав, не е лесен. Просто няма как да направим живота перфектен, а и да можехме, животът ни не би бил хубав.

Защо? *Защото богатият живот – добрият живот – е изграден тъкмо от онези неща, които го правят труден.*

Тази книга стъпва на здрава научна основа. Водеща роля в нея играе Харвардското изследване на развитието на възрастните хора – изключително научно начинание, което стартира през 1938 г. и въпреки всички предизвикателства продължава и до днес. Боб е четвъртият директор на Изследването\*, а Марк – кодиректор. Революционно за онези години, създателите на Изследването си поставят за цел да разберат човешкото здраве, като изследват не нещата, които разболяват хората, а тези, благодарение на които те са в добро здравословно състояние и постигат успехи. Изследването проследява живота на участниците почти в реално време – от проблемите в детството, през пър-

---

\* С цел стегнатост на изложението и избягване на повторения, както и в съответствие с оригиналния текст, от този момент нататък, когато се споменава Харвардското изследване на развитието на възрастните хора, в много случаи то ще бъде наричано „Изследването“.

вите любовни трепети до последните дни. Подобно на живота на участниците, Изследването минава по дълг и лъкатушещ се път – използваната методика еволюира през десетилетията и днес то обхваща три поколения и над 1300 от потомците на първите 724 участници. То продължава да еволюира и да се разраства и вече е най-дългото задълбочено надлъжно изследване на човешкия живот, което някога е провеждано.

Но нито едно проучване, колкото и информация да дава, не е достатъчно, за да ни позволи да формулираме по-обща твърдения за човешкия живот. Затова, въпреки че тази книга е базирана директно на Харвардското изследване, тя се опира широко и на стотици други научни изследвания с участието на хиляди хора по целия свят. Книгата съдържа и мъдростта на човечеството от близкото и от далечното минало – устойчиви във времето идеи, които отразяват и обогатяват съвременното научно разбиране за човешкото битие. Това е книга най-вече за силата на взаимоотношенията и съвсем удачно е написана и въз основа на дългогодишното и плодотворно приятелство на нейните автори.

Книгата обаче не би съществувала без участниците в Харвардското изследване, чиято искреност и щедрост изобщо направиха възможно това начинание с немного висок шанс за успех.

Хора като Роза и Хенри Кийн.

„Кой е най-големият ви страх?“

Роза прочита въпроса на глас и след това поглежда съпруга си, Хенри, който седи от другата страна на кухненската маса. Прехвърлили седемдесетте, двамата са живели в същата къща и са седели на същата маса повечето сутрини през последните над 50 години. Между тях има чайник, отворен пакет бисквити „Орео“ (половината от които са изядени) и диктофон. В ъгъла на стаята е поставена камера, а до нея седи млада изследователка от Харвард на име Шарлот, която тихичко наблюдава случващото се пред нея и си води записки.

– Доста труден въпрос – казва Роза.

– *Моят* най-голям страх? – обръща се Хенри към Шарлот. – Или *нашият* най-голям страх?

Роза и Хенри не смятали, че са особено интересни обекти за изследване. И двамата израснали в бедни семейства, сключили брак, когато били на по двайсет и няколко години, и заедно отгледали пет деца. Да, те преживели Голямата депресия и много други трудни периоди, но по това те не се различават от своите познати. Ето защо двамата така и не разбирали защо изследователи от Харвард изобщо са проявили интерес към тях, камо ли защо продължавали да се интересуват от тях, да им се обаждат, да им изпращат въпросници и от време на време да летят от единия край на страната до другия, за да ги посещават.

Хенри бил едва на 14 години и живеел в квартал „Уест Енд“ в Бостън, в жилище без течаща вода, когато представители на екипа на Изследването за първи път почукали на вратата на семейния дом и попитали неговите озадачени родители дали ще им позволят да проследят и да опишат живота му във времето. Изследването вече било в напреднала фаза, когато Хенри се оженил за Роза през август 1954 г. – архивите показват, че когато тя отговорила с „Да“ на предложението му за брак, той не можел да повярва какъв голям късметлия е, – и ето ги сега двамата, отново заедно, само че вече било октомври 2004 г., два месеца след 50-годишнината от сватбата им. Роза била помолена да участва по-пряко в Изследването през 2002 г. *Време е*, казала тя. Учените от Харвард следели Хенри година след година от 1941 г. Роза често казвала, че ѝ е странно, че съпругът ѝ продължава да е съгласен да участва в Изследването на старини, защото по принцип полагал усилия да пази личното си пространство. Хенри обаче смятал участието си за свой дълг и освен това оценявал ползите от този процес, защото той му осигурявал поглед върху нещата от живота. Ето защо в продължение на 63 години той допускал изследователите в живота си. Всъщност Хенри им е разказвал толкова много за себе си и за толкова дълъг период, че дори не можел да си спомни какво знаят те и какво – не. Но той допускал, че те знаят всичко, в това число и определени неща, които не бил казвал на никого освен на Роза, защото всеки път, когато му задавали въпрос, той се стараел да им каже истината.

А те му задавали много въпроси.

„Г-н Кийн видимо беше поласкан от факта, че съм дошла до град Гранд Репидс, за да ги интервюирам – пише по-късно Шар-

лот в записките си от работата си на терен, – и това спомогна за създаването на приятелска атмосфера за интервюто. Стори ми се като отзивчив и заинтересован човек. Обмисляше всеки свой отговор и често правеше кратка пауза, преди да отговори. Държеше се приятелски обаче и в моите очи отговаряше на стереотипа за хрисимия човекчец от Мичиган.“

Шарлот била на двудневно посещение там, за да интервюира семейство Кийн и да им даде да попълнят анкета – много дълга анкета – с въпроси за здравето им, живота им поотделно и съвместния им живот. Като повечето млади изследователи, поемащи по нов кариерен път, Шарлот имала свои собствени въпроси за съставките на добрия живот и за това как днешните ѝ решения биха могли да повлияят на бъдещето ѝ. Възможно ли беше прозрения за собствения ѝ живот да се крият в живота на други хора? Единственият начин да разбере бил да задава въпроси и да наблюдава внимателно всеки човек, когото интервюира. Какво е важно за този конкретен човек? Какво придава смисъл на дните му? Какво е научил от преживяванията си? За какво съжالياва? Всяко интервю предлагало на Шарлот нови възможности да се свърже с човек в по-напреднал етап от живота от нея, с различен профил и с житейски опит в различен период от историята.

В онзи ден на Шарлот ѝ предстояло да интервюира Хенри и Роза заедно, да им даде да попълнят анкетата и след това да заснеме двамата на видео, докато те разговарят за най-големите си страхове. Щеше да ги интервюира и поотделно във формат, който ние наричаме „интервюта за оценка на привързаността“. След като тя се върнеше обратно в Бостън, видеозаписите и транскрибираните интервюта щяха да бъдат анализирани, за да може начинът, по който Хенри и Роза говорят един за друг, техните невербални жестове и много други парченца информация да бъдат кодирани във вид на данни, разкриващи естеството на връзката им – данни, които щяха да станат част от техните досиета, както и една малка, но важна част от гигантска база данни, показваща как всъщност изглежда животът, който даден човек живее.

*Кой е най-големият ви страх?* Шарлот вече беше записала индивидуалните им отговори на този въпрос чрез отделни интервюта и сега беше време те да обсъдят въпроса помежду си.

Ето как протекла дискусиата:

– По някакъв начин трудните въпроси ми допадат – каза Роза.

– Ами добре тогава – казал Хенри. – Давай първа!

Роза замълчала за момент и после каза на Хенри, че най-големият ѝ страх е, че неговото здравословно състояние може да се влоши сериозно или че тя може да претърпи нов инсулт. Хенри се съгласил, че това са плашещи възможни сценарии, само че според него двамата били на етап от живота си, когато нещо подобно вероятно е неизбежно. Те говорили надълго за начина, по който едно сериозно заболяване би могло да се отрази на живота на децата им, вече в зряла възраст, и на тях самите. Накрая Роза признала, че способността на човек да предсказва бъдещето е ограничена, така че няма смисъл да се разстройва, преди това бъдеще да се случи.

– Има ли друг въпрос? – Хенри попитал Шарлот.

– Кой е твоят най-голям страх? – каза Роза.

– Надявах се, че ще забравиш да ме попиташ – отвърнал Хенри и двамата се засмели. Хенри досипал чай на Роза, взел си още една бисквитка „Орео“ и запазил мълчание за известно време. – Не ми е трудно да отговоря на въпроса – продължил той. – Ако трябва да съм честен, просто не обичам да размишлявам по темата.

– Добре, но те са изпратили горкото момиче от далечен Бостън, така че е желателно да отговориш.

– Допускам, че е грозно – казал той неуверено.

– Давай!

– Страхувам се, че няма да умра първи. Че ще остана тук без теб.

На ъгъла на район „Булфинч Трайенгъл“ в „Уест Енд“ в Бостън, недалеч от мястото, където Хенри Кийн живял като дете, се намиращата сградата „Локхарт“, която се издига над шумната пресечка на улиците „Меримак“ и „Козуей“. В началото на XX век тази крайно упорита тухлена постройка била мебелен завод и там работели мъже и жени от квартала на Хенри. Днес в нея се помещават медицински кабинети, местна пицария и магазин за понички. Тя също така е дом на изследователите и архивите на Харвардско-

то изследване на развитието на възрастните хора – най-дългото проучване на живота на възрастни хора в историята.

Досиетата на Хенри и Роза са се сгушили близо до чекмедже за папки, обозначено с „КА-КЕ“. Вътре откриваме пожелателите, разпадащи се по ръбовете страници с данните от входящото интервю на Хенри през 1941 г. Текстът е написан изцяло на ръка, в леещия се и добре отработен курсивен почерк на интервюиращия. Разбираме, че семейството на Хенри било сред най-бедните в Бостън и че на 14 години той бил смятан за „стабилен и добре контролиран“ с „логична загриженост за бъдещето си“. Виждаме още, че като млад мъж той бил много близък с майка си, но негодувал срещу баща си, чиято алкохолна зависимост принудила Хенри да бъде основният източник на прехраната на семейството. При една случка с особено тежки последици, когато Хенри бил на двайсет и няколко години, баща му казал на новата му годеница, че годежният ѝ пръстен за 300 долара е лишил семейството от пари, от които то се нуждаело. Опасявайки се, че може никога да не успее да избяга от семейството на Хенри, годеницата му развалила годежа.

През 1953 г. Хенри се освободил от оковите на баща си, след като получил работа в „Дженеръл Мотърс“ и се преместил в Уилоу Рън, Мичиган. Там срещнал Роза – датска имигрантка и едно от девет деца. Година по-късно двамата се оженили и през следващите години им се родили пет деца. „Доста, но не достатъчно“, по преценката на Роза.

През следващото десетилетие Хенри и Роза преминали през няколко трудни периода. През 1959 г. петгодишният им син, Робърт, заболял от полиомиелит, или детски паралич – предизвикателство, което поставило брака им на изпитание и причинило огромна болка и тревога на семейството. Хенри постъпил на работа в „Дженеръл Мотърс“ като монтажник, но след като не се явил на работа заради заболяването на Робърт, бил понижен и впоследствие съкратен. В един момент се оказал безработен с три деца, за които трябвало да се грижи. За да може семейството да свързва двата края, Роза постъпила на работа в отдел „Заплати“ на община Уилоу Рън. Макар че първоначално работата била временна мярка за семейството, Роза спечелила любовта на колегите си и работила там на пълен работен ден през следва-



щите 30 години, през които изградила връзки с хора, които започнала да възприема като свое второ семейство. След като бил съкратен, Хенри сменил три работи, преди накрая да се завърне в „Дженеръл Мотърс“ през 1963 г., като във времето се издигнал до началник на част от работниците. Скоро след това той се свързал с баща си (който бил успял да превъзмогне алкохолната си зависимост) и му простил.

Пеги, дъщерята на Хенри и Роза, вече прехвърлила петдесетте, също е участник в Изследването. Тя не знае какво са споделили родителите ѝ с изследователите, защото ние не искаме да повлияем на мнението ѝ за живота на семейството ѝ. Наличието на няколко гледни точки към една и съща семейна среда и едни и същи събития спомага за разширяването и задълбочаването на данните от Изследването. Разравяйки се в досието на Пеги, научаваме, че докато растяла, тя имала усещането, че родителите ѝ разбирали проблемите ѝ и че те ѝ давали кураж, когато била разстроена. Като цяло тя смятала родителите си за „много любящи“. И в съответствие със споделеното от Хенри и Роза за брака им Пеги казала, че родителите ѝ никога не са обмисляли раздяла или развод.

През 1977 г., когато бил на 50 години, Хенри оценил живота си ето така:

*Удоволствие от брака: ОТЛИЧНО*

*Настроение през изминалата година: ОТЛИЧНО*

*Физическо здраве през последните две години: ОТЛИЧНО*

Ние обаче не оценяваме здравословното състояние и щастие на Хенри – или на когото и да било от участниците в Изследването – просто като питаме тях и близките им как се чувстват. Участниците ни позволяват да оценим здравословното им състояние от много различни ъгли, включително посредством сканиране на мозъка, кръвни тестове и видеозаписи, на които те говорят за най-големите си притеснения. В допълнение вземаме проби от косите им, за да измерим нивата на хормоните на стреса, молим ги да опишат най-големите притеснения и най-важните си цели в живота и измерваме за колко време се успокоява пулсът им, след като ги провокираме с главоблъсканици.

Тази информация ни дава по-задълбочена и по-пълна оценка за благосъстоянието на даден човек.

Хенри бил срамежлив човек, но се бил посветил на най-близките си, особено на връзката си с Роза и децата си, и тези връзки му носели дълбоко усещане за сигурност. Той използвал и определени ефективни механизми за справяне, за които ще поговорим на следващите страници. Благодарение на тази комбинация от емоционална сигурност и ефективно справяне с трудностите Хенри отново и отново се самоопределял като „щастлив“ или „много щастлив“, дори в най-трудните си периоди, и здравето и дълголетие му отразяват този факт.

През 2009 г., пет години след посещението на Шарлот в дома на Хенри и Роза и 68 години след първото интервю на Хенри за Изследването, неговият най-голям страх се материализира – Роза почина. Няма и шест седмици по-късно Хенри я последва.

Семейното наследство обаче продължава да се пази от дъщеря им Пеги. Съвсем наскоро тя даде интервю в офиса ни в Бостън. Пеги е в щастлива връзка с партньорката си Сюзан от 29-годишна възраст и днес, вече на 57 г., изобщо не се чувства самотна и е в добро здраве. Тя е уважавана начална учителка и активен член на своята общност. Само че пътят, който е изминала, преди да стигне до този щастлив период в живота си, бил мъчителен и изисквал голям кураж и затова по-късно ще се върнем към нейната история.

## НАЙ-ДОБРАТА ИНВЕСТИЦИЯ В ЖИВОТА

В какво се корени ефективността на отношението на Хенри и Роза към живота, което им е позволило да процъфтяват в условия на трудности? И защо историята на Хенри и Роза, а и всяка друга житейска история, обхваната от Харвардското изследване, заслужава да ѝ посветим част от времето и вниманието си?

Що се отнася до желанието ни да разберем какво се случва с хората в течение на живота, почти невъзможно е да се сдобием с пълната картина на един човешки живот – т.е. картина, показваща решенията, които човек взема, и пътеките, по които върви, и как в крайна сметка се подреждат нещата за тях. Повечето от знанията ни за човешкия живот придобиваме, като молим

хората да си спомнят миналото, само че спомените са пълни с пропуски. Достатъчно е да се опитате да си спомните какво сте вечеряли миналия вторник или с кого сте разговаряли на тази дата миналата година и веднага ще осъзнаете колко голяма част от живота ни се изтрива от паметта ни. Колкото повече време минава, толкова повече подробности забравяме. В допълнение проучванията показват, че актът на *припомняне* на дадено събитие всъщност може да промени спомена ни за него.<sup>4</sup> Казано накратко, като инструмент за изучаване на минали събития човешката памет в най-добрия случай е неточна, а в най-лошия – изобретателна.

Ами ако можехме да наблюдаваме разгръщането на един цял живот във времето? Да изучаваме хората от времето, в което са били тийнейджъри, до дълбока старост, за да разберем кои са нещата, които действително са от значение за здравето и щастието им, и кои техни инвестиции наистина са се отплатили?

Ние направихме точно това.

От 84 години (и до днес) Харвардското изследване проследява едни и същи хора, като авторите им задават хиляди въпроси и вземат стотици мерки, за да разберат какво наистина поддържа хората здрави и щастливи. През всичките години на изучаване на тези животи един ключов фактор се откроява с устойчивостта и силата на неговата връзка с физическото и психичното здраве и дълголетие. Обратно на това, което мнозина може да си мислят, този фактор не е успешната кариера, физическата активност или здравословната диета. Не ни разбирайте погрешно – тези елементи са важни (и то много). Но факторът, който последователно демонстрира своята широкообхватна и устойчива във времето значимост, са добрите взаимоотношения.

Нещо повече, добрите взаимоотношения са толкова значими, че ако трябваше да вземем всички 84 години, откакто се провежда Харвардското изследване, и да изведем най-важното, което сме научили, във вид на един-единствен принцип за добър живот, на една инвестиция в живота, чиято възвръщаемост се потвърждава от други подобни данни от множество други разнообразни проучвания, то би звучало така:

*Добрите взаимоотношения ни поддържат по-здрави и по-щастливи. Точка.*

Затова, ако искате да изберете едно нещо, ако желаете да вземете едно-единствено решение, което в най-голяма степен би могло да ви гарантира здраве и щастие, науката ни казва, че трябва да изберете да поддържате добри взаимоотношения. От всякакъв тип. Както ще ви покажем, това не е избор, който правим само веднъж, а отново и отново, секунда след секунда, седмица след седмица, година след година. Това е избор, който редица проучвания показват, че допринася за трайна радост и процъфтяващ живот. Но и избор, който невинаги е лесно да направим. Като човешки същества, дори да имаме най-добрите намерения, понякога си пречим сами, допускаме грешки и биваме наранявани от хората, които обичаме. В крайна сметка пътят към добрия живот не е лек, но е напълно възможно да се справим със завоите и изненадите по него. Харвардското изследване може да ни насочи в правилната посока.

## СЪКРОВИЩЕТО В „УЕСТ ЕНД“

Харвардското изследване на развитието на възрастните хора стартира в Бостън в момент, в който САЩ се мъчи да излезе от Голямата депресия. Когато проекти по линия на Новия курс\* като социалното осигуряване и застраховката срещу безработица набират инерция, това води до нарастващ интерес към факторите, които помагат на хората да процъфтяват, вместо към тези, заради които те се провалят. Този нов интерес подтиква две несвързани помежду си групи изследователи в Бостън да инициират изследователски проекти, чрез които да проследят отблизо две много различни групи момчета.

Първата група включвала 268 второкурсници от Харвардския колеж, подбрани на базата на високата вероятност те да се превърнат в здрави и психически и емоционално стабилни мъже. В духа на времето, но изпреварил значително своите съвременници в медицинската общност, Арли Бок, новият професор по хигиена в Харвард и директор на здравните услуги за

---

\* Пакет от реформи, с които американският президент Франклин Делано Рузвелт се опитва да се справи с проблемите, причинени от Голямата депресия, през 30-те години на ХХ век.

студентите, искал да измести изследователския фокус от факторите, заради които хората боледуват, към тези, които им помагат да бъдат здрави. Най-малко половината от младите мъже, избрани да участват в проучването, имали възможността да следват в Харвард единствено с помощта на стипендии и като работели, за да могат да плащат таксата за обучение, но имало и такива, произхождащи от заможни семейства. Някои можели да проследят корените си в Америка до основаването на страната, а 13% от участниците имали родители, установили се в САЩ като имигранти.

Втората група включвала 456 момчета, живеещи в централните части на Бостън, като Хенри Кийн. Те били избрани по различна причина, а именно заради това, че били деца, израснали в някои от най-проблемните семейства и най-бедни квартали на Бостън, които на 14-годишна възраст в по-голямата си част били успели да не тръгнат по пътя на младежката престъпност, по който поели някои техни връстници. Над 60% от тях имали поне един родител, имигрирал в САЩ, в повечето случаи от бедни райони на Източна и Западна Европа и райони във или близо до Близкия изток като Велика Сирия\* и Турция. Скромният произход и имигрантският им статут ги поставяли в двойно маргинализирана група. Шелдън и Елинор Глюк, съответно адвокат и социален работник, стартирали това проучване в опит да разберат кои фактори служат за превенция на престъпността, а тези момчета били постигнали успех на този фронт.

Тези две проучвания започват поотделно и имат свои собствени цели, но по-късно са обединени и днес функционират като едно цяло.

Когато се включили в съответното проучване, всички участници от централните части на Бостън и от Харвард минали интервюта и медицински прегледи. Изследователи посетили домовете им и интервюирали родителите им. Впоследствие тези тийнейджъри пораснали и като възрастни навлезли в различни области на живота – станали работници в заводи, адвокати, зидари, лекари. Някои развили алкохолна зависимост. Други раз-

---

\* Географска област, обхващаща териториите на днешна Сирия, Ливан, Йордания, Израел и Палестина.

вили шизофрения. Някои се изкачили по социалната стълбица от дъното до върха ѝ, а други извървели обратния път.

Създателите на Харвардското изследване биха били шокирани и доволни от това, че то продължава до днес и генерира уникални и важни данни, каквито те не са могли да си представят. Като настоящ директор (Боб) и кодиректор (Марк) ние сме невероятно горди, че можем да споделим част от тези данни с вас.

## ЛУПА ЗА НАДНИКВАНЕ ВЪВ ВРЕМЕТО

Ние, хората, сме пълни с изненади и противоречия. Поведението ни невинаги е логично и разбираемо, дори (или може би особено) за нас самите. Харвардското изследване ни осигурява уникален и практичен инструмент да разгадаем частично тази наша природна мистериозност. Малко научен контекст ще ни помогне да обясним какво имаме предвид.

Проучванията на човешкото здраве и поведение преобладаващо са от два типа: „в напречно сечение“ и „надлъжни“.<sup>5</sup> При проучванията в напречно сечение учените вземат един дял от света в даден момент и надникват в него, което силно наподобява начина, по който можем да нарежем една торта от няколко слоя, за да видим от какво е направена. Повечето психологически и здравни проучвания спадат към тази категория, тъй като провеждането им е по-евтино. Те отнемат определено време и свързаните с тях разходи могат да бъдат прогнозирани. Но те са фундаментално ограничени в един аспект, който Боб обича да илюстрира чрез отколешната шега, според която, ако разчиташ само на проучвания в напречно сечение, ще трябва да заключиш, че в Маями има хора, които се раждат кубинци и умират евреи. С други думи, проучванията в напречно сечение предлагат „моментни снимки“ на живота и могат да ни подтикнат да видим връзки между две несвързани неща, защото пропускат една съществена променлива величина: времето.

Надлъжните проучвания, от друга страна, са това, което казва името им – дълги, продължителни. Чрез тях изследваме живота на човек *във* времето. Има два начина да го направим. Първият, който вече споменахме, е по-често срещаният: молим

хората да си спомнят миналото. Това се нарича ретроспективно проучване.

Но както споменахме, този тип проучвания разчитат на паметта. Вземете Хенри и Роза. По време на индивидуалните им интервюта през 2004 г. Шарлот ги моли да опишат поотделно първия път, когато са се срещнали. Роза разказа как се подхлъзнала на леда пред количката за продажба на стоки на Хенри, как той ѝ помогнал да се изправи и как по-късно, по време на излизане с приятели, го видяла в ресторант.

– Беше забавно и се посмяхме – каза Роза, – тъй като той носеше чорапи в два различни цвята и аз си помислих: „Боже, той е в лошо състояние, нуждае се от човек като мен.“

Хенри също помнел, че Роза се подхлъзнала на леда.

– Малко по-късно я видях да седи в кафене – казал той – и тя ме улови, че гледам в краката ѝ. Но аз гледах натам само защото тя носеше чорапи в два различни цвята – червено и черно.

Такъв тип разминавания между двамата партньори в една връзка са често срещани и вероятно са познати на всеки, който е бил в дългосрочна връзка. Всеки път, когато с партньора ви сте на различно мнение за фактите, свързани със съвместния ви живот, вие ставате свидетел на краха на едно ретроспективно проучване.

Харвардското изследване не е *ретроспективно*, а *проспективно*. На участниците се задават въпроси за живота им такъв, какъвто е, а не какъвто е бил. Както в случая с Хенри и Роза, понякога питаме участниците и за миналото с цел изучаване природата на паметта, начина, по който те обработват определени събития и си ги спомнят на по-късен етап, но като цяло искаме да научим повече за настоящето. В конкретния случай знаем чия версия на историята с чорапите е по-правдоподобна, защото Хенри е бил помолен да отговори на същия въпрос за първата си среща с Роза и в годината на тяхната сватба.

– Аз носех чорапи в различни цветове и тя забеляза – казва Хенри през 1954 г. – Тя не би позволила това да се случи днес.

Проспективните проучвания, проследяващи разгръщането на човешкия живот, са все по-редки. Участниците се отказват, сменят имената си или се преместват да живеят другаде, без да уведомят екипа, финансирането свършва или изследователите

загубват интерес. Средностатистически авторите на повечето успешни проспективни, надлъжни проучвания успяват да задържат между 30 и 70% от първоначалните участници.<sup>6</sup> Някои от тези проучвания продължават едва няколко години. Използвайки всички възможни средства, екипът на Харвардското изследване поддържа нивото на участие в рамките на 84% от 84 години и проектът продължава да е в добра форма и днес.

## МНОЖЕСТВО ВЪПРОСИ

Житейската история на всеки от участниците в нашето надлъжно проучване е изградена на основата на здравето и навиците му – карта на фактите за здравето и поведението във времето. За да създадем цялостна картина на здравословното състояние на участниците, ние редовно събираме информация за тяхното тегло и физическа активност, навици във връзка с пушенето и употребата на алкохол, ниво на холестерол, операции, усложнения – цялостно здравно досие. Описваме и други базови факти като естество на работата им, брой близки приятели, хобита и занимания в свободното време. За по-дълбоко разбиране изготвяме въпроси, чрез които изследваме субективните им преживявания и по-трудните за количествено измерване аспекти на живота им. Питаме ги за удовлетворението им от работата, за удовлетворението им от брака, за методите им за разрешаване на конфликти, за психологическото въздействие на бракове и разводи, на раждания на деца и смъртни случаи. Питаме ги за най-скъпите им спомени за майките и бащите им, за емоционалните им връзки (или липсата на такива) с братята и/или сестрите им. Молим ги да ни опишат подробно най-тежките моменти в живота им и да ни кажат на кого, ако изобщо има такъв човек в живота им, биха могли да се обадят, ако се събудят уплашени посред нощ.

Изучаваме техните религиозни убеждения и политически предпочитания, ходене на църква, участие в общностни дейности, цели в живота и източници на безпокойство. Много от участниците в Изследването са ходили на война, сражавали са се, убивали са и са виждали как техни приятели са били убивани; ние разполагаме с техните разкази и размишления за тези преживявания.



На всеки две години изпращаме дълги въпросници, които предлагат възможности и за отворени, персонализирани отговори. На всеки пет години събираме пълен набор от данни за здравословното им състояние от лекарите им. През около 15 години се срещаме с участниците на живо, например на нечия веранда във Флорида или в кафене в северните части на щата Уисконсин. Водим си записки за техния външен вид и поведение, зрителен контакт, дрехи и условия на живот.

Ние знаем кой е развил алкохолна зависимост и кой се възстановява. Знаем кой е гласувал за Рейгън, кой – за Никсън, кой – за Джон Кенеди. Всъщност преди досието му да бъде придобито от библиотека „Кенеди“, ние знаехме за кого е гласувал Кенеди, тъй като той е бил един от участниците в Изследването.

Ако участниците имат деца, винаги ги питаме как са те и какво правят. Днес вече задаваме въпроси на самите деца – жени и мъже от поколението на бейби бумърите\* – и се надяваме един ден да можем да задаваме тези въпроси и на техните деца.

Разполагаме с кръвни проби, ДНК проби и купища електрокардиограми, данни от функционален ядрено-магнитен резонанс на мозъка, електроенцефалограми и други видове образна диагностика на мозъка. Разполагаме дори с 25 реални мозъка, дарени от участници в Изследването като последна проява на щедрост от тяхна страна.

Това, което няма как да знаем, е как – или дори дали – тази информация ще бъде използвана за целите на бъдещи проучвания. Науката, подобно на културата, еволюира постоянно и макар повечето данни от по-ранните фази на Изследването да са ни били от полза, една част от първоначално най-внимателно измерваните променливи величини са били изследвани единствено заради дълбоко погрешни предположения.

Например през 1938 г. телесният тип се е смятал за важен индикатор за нивото на интелигентност и дори на нивото на удовлетворение от живота в бъдеще (смятало се, че мезоморфите, или хората с атлетична структура, имат предимства в по-

---

\* Термин, с който се обозначават родените между 1946 и 1964 г. – период на повишена раждаемост след края на Втората световна война.

вечето области на живота). Според тогавашните разбирания формата и изпъкналостта на черепа били знак за определени личностни и ментални способности. По незнани причини първоначално един от входящите въпроси, задавани на участниците в Изследването, бил „Изпитвате ли гъдел?“ и екипът продължил да задава този въпрос цели 40 години, за всеки случай.

Опирайки се на наученото през изминалите осем десетилетия, днес ние знаем, че тези идеи варират от смътно лекомислени до откровено погрешни. Възможно е – може би дори е вероятно – някои от данните, които събираме днес, да бъдат разглеждани с подобно изумление или опасение след 80 години.

Там е работата, че всяко изследване е продукт на своето време и на хората, които го провеждат. В случая с Харвардското изследване тези хора са били предимно бели, на средна възраст, образовани, хетеросексуални и мъже. Заради културни предубеждения и почти изцяло белия състав на жителите на Бостън и учащите в Харвардския колеж през 1938 г. инициаторите на Изследването са избрали удобния път да изучават само други бели мъже. Това е често срещано явление, с което екипът на Изследването трябва да се бори, дори докато полагаме усилия да поправим нещата. Макар някои от данните да са валидни *само* за една-та или за двете групи, с които Изследването стартира през 30-те години, тези ограничени данни не са включени в тази книга. За щастие, днес можем да сравним данните от първите участници в Изследването с тези от нашата разширена група (включваща съпругите, синовете и дъщерите на първите участници), а също и с данните от други изследвания, обхващащи хора с по-разнообразен културен и икономически профил, полова идентичност и етническа принадлежност. На следващите страници ще акцентираме върху данните, чиято валидност се потвърждава и от други проучвания и които са доказано валидни за жените, за цветнокожите, за тези, които се самоопределят като ЛГБТК+, за пълния спектър от социално-икономически групи в света – за всички нас. Целта ни е в настоящата книга да представим това, което сме научили за човешката ситуация, и да разкрием изводите от Харвардското изследване относно живеенето, което е универсално преживяване.

Марк преподава в женски колеж от над 25 години и всяка година нова група умни и развълнувани студентки изявяват желание да участват в изследванията му, фокусирани върху благосъстоянието и развитието на човешкия живот във времето. Ананя<sup>7</sup>, която е от Индия, беше една от тези студентки. Тя се интересуваше основно от връзката между житейските трудности и благосъстоянието на хората в зряла възраст. Марк разказа на Ананя за изобилието от данни от Харвардското изследване, обхващащи целия живот като възрастни на стотици хора. Само че те бяха бели мъже, родени повече от 70 години преди Ананя. Тя се чудеше на глас какво би могла да научи от живота на хора, толкова различни от нея – особено стари бели мъже, родени в далечното минало.

Марк ѝ предложи през уикенда да прегледа досието на един-единствен участник в Харвардското изследване и следващата седмица двамата можеха да поговорят отново. Ананя дойде на следващата среща изпълнена с ентузиазъм и още преди Марк да имаше възможност да я попита, тя каза, че иска да фокусира изследването си върху мъжете от Харвардското изследване. Онова, което я беше убедило да предприеме този ход, беше богато документираният живот на човека, с чието досие се беше запознала. Въпреки че неговият живот се различаваше от нейния в толкова много отношения – той беше станал пълнолетен на различен континент, беше живял живота си като бял, а не като цветнокож, самоопределяше се като мъж, а не като жена, и не беше учил в колеж, – Ананя видя отражения на себе си и живота си в психологическите му преживявания и предизвикателствата в живота му.

Тази история се повтаря почти всяка година, дори в още по-голяма степен през последните няколко години вследствие на това, че психологията и светът отвъд нея взеха под внимание сериозните неравенства по отношение на етническия и културния профил на хората, които са налице и до днес. Самият Боб изпита подобно колебание, когато за първи път го поканиха да стане директор на Харвардското изследване. Той също имаше съмнения относно валидността на данните, събирани от участниците, и част от методите, използвани в проучването, които според него бяха старомодни. Но той отдели време през уикенда, за да прочете някои от досиетата, и веднага се пристрасти, точно както се

беше случило с Ананя. И точно както се надяваме да се случи и с вас.

Изминал е цял век от раждането на първите участници в Изследването, но хората си остават все така сложни и работата никога не свършва. С навлизането на Изследването в следващото десетилетие ние продължаваме да усъвършенстваме и да разширяваме обхвата на информацията, която събираме, с идеята, че всяко късче от нея, всяко лично размишление или моментно чувство създава по-пълна картина на човешката ситуация и в бъдеще може да ни помогне да намерим отговорите на въпроси, които към днешна дата не можем да си представим. Разбира се, нито една картина на човешкия живот не може да бъде завършена изцяло.

Надяваме се обаче, че вие ще ни последвате в търсенето на отговори на някои от най-загадъчните въпроси във връзка с човешкото развитие. Например защо отношенията като че ли са ключът към благополучието? Кои са факторите в ранното детство, които оформят физическото и психическото здраве на човек в средата и към края на живота му? Кои фактори са свързани най-силно с по-дълга продължителност на живота? Или със здравословни връзки? Накратко:

## КАКВО ПРАВИ ЖИВОТА ХУБАВ?

Запитани какво искат от живота, много хора казват, че просто искат „да бъдат щастливи“. Ако иска да е честен, Боб вероятно би отговорил на този въпрос по същия начин. Този отговор е крайно неопределен и въпреки това някак си казва всичко. Марк вероятно би направил кратка пауза и след това би казал: „Става дума за нещо повече.“

Но какво представлява щастието? Как би изглеждало то във вашия живот?

Един начин да намерим няколко отговора на този въпрос може да бъде просто да попитаме хората какво би ги направило щастливи и след това да потърсим сходства. Но както ще стане ясно, една безспорна истина, която всички ние би било добре да приемем, е, че *хората са ужасно слаби в това да знаят кое е добре за тях*. Ще разгледаме този въпрос по-късно.