

LBRIS

We know
books

Robert Waldinger
Marc Schulz

**DESPRE
VIATA
BUNA
SI CUM S-O TRAIM**

Lecțiile celui mai îndelungat studiu Harvard
asupra fericirii (1938–2018)

Traducere din limba engleză de
Smaranda Nistor

LITERA
București

CUPRINS

Capitolul 1. Ce face ca o viață să fie bună?	9
Capitolul 2. De ce relațiile contează	37
Capitolul 3. Relațiile pe drumul sinuos al vieții	65
Capitolul 4. Într-o formă socială bună	99
Capitolul 5. Să acordăm atenție relațiilor	132
Capitolul 6. Să dăm piept cu realitatea	156
Capitolul 7. Persoana de lângă tine	182
Capitolul 8. Chestiuni de familie, pentru că familia contează	214
Capitolul 9. Viața bună la muncă	243
Capitolul 10. Toți prietenii vin cu beneficii	272
Concluzie	296
<i>Mulțumiri</i>	307
<i>Bibliografie</i>	316
<i>Note</i>	333

Ce face ca o viață să fie bună?

Nu este timp, atât de scurtă-i viața, pentru certuri și regrete, scuze, gelozie, reproșuri. E timp doar pentru iubire, și nici pentru ea nu e decât o clipă, ca să spun așa.¹

MARK TWAIN

Să începem cu o întrebare:

Dacă ar trebui să faci *o singură* alegere în viață, chiar acum, ca să pornești pe calea spre sănătate și fericire viitoare, care ar fi aceea?

Ai alege să depui mai mulți bani în contul de economii, în fiecare lună? Să-ți schimbi cariera? Ai hotărî să călătorești mai mult? Ce fel de alegere, una singură, ar putea să fie cea mai bună garanție că, odată ajuns la capătul drumului, te vei uita în urmă și vei simți că ai avut o viață bună?

Într-un studiu din 2007, milenarii au fost întrebați care sunt cele mai importante țeluri pe care și le-au propus în viață.² 76% au răspuns că obiectivul lor numărul unu era să devină bogați. 50% au spus că un țel important era să devină faimoși. Peste mai mult de un deceniu, după ce milenarii petrecuseră ceva timp ca adulți, li s-au pus întrebări similare într-un set de studii. Faima se afla acum mai jos pe listă, dar țelurile de pe primele locuri includeau din nou lucruri cum ar fi să câștige bani, să aibă o carieră de succes și să scape de datorii.

Acestea sunt țeluri normale și practice, care trec peste granițele dintre generații și regiuni geografice. În multe țări, încă de când abia dacă au crescut îndeajuns încât să poată vorbi, copiii sunt întrebați ce vor să fie când vor crește mari – cu alte cuvinte, ce fel de cariere vor să urmeze. Când întâlnesc oameni necunoscuți, una dintre primele întrebări pe care le pun

adultșii este: „Cu ce te ocupi?“ Succesul în viață se măsoară deseori după titulatura profesională, după mărimea salariului și după recunoașterea realizărilor, deși cei mai mulți dintre noi înțelegem că aceste lucruri nu garantează, prin ele însele, o viață fericită. Cei care reușesc să bifeze unele dintre căsuțele dorite de pe listă, sau chiar pe toate, se trezesc deseori, odată ajunși la liman, că se simt aproape la fel ca înainte.

În paralel, suntem bombardați ziua întreagă cu mesaje despre ce ne va face fericiți, despre ce ar trebui să ne dorim în viață, despre cine își trăiește viața „cum trebuie“. Reclamele ne spun că dacă mâncăm marca nu știu care de iaurt, asta ne va face sănătoși, că dacă cumpărăm smartphone-ul nu știu care, asta ne va aduce bucurie în viață, și că dacă folosim o cremă specială de față, vom rămâne veșnic tineri.

Alte mesaje sunt mai puțin explicite, întrețesute în realitatea traiului de zi cu zi. Dacă un prieten își cumpără o mașină nouă, s-ar putea să ne întrebăm dacă și viața noastră n-ar fi mai bună cu o mașină mai nouă. Răsfoind postările de pe rețelele de socializare și văzând doar poze cu petreceri și plaje splendide, s-ar putea să ne întrebăm dacă viața noastră nu cumva duce lipsă de petreceri, de plaje cu nisip fin. În fața prietenilor, la serviciu, dar mai ales pe rețelele de socializare, avem tendința să ne arătăm în variante idealizate ale propriei persoane. Ne punem masca destinată ieșirii în public, iar comparația dintre ceea ce *vedem* unii la ceilalți și ceea ce *simțim* față de noi înșine ne lasă impresia că lipsește ceva. Cum bine spune o vorbă veche: „Întotdeauna comparăm interiorul nostru cu exteriorul altora“.

Cu timpul, căpătăm sentimentul subtil, dar de care e greu să scapi, că viața noastră este *aici*, acum, și că lucrurile de care avem nevoie pentru o viață bună sunt *acolo*, sau în viitor. Întotdeauna un pic prea departe ca să le putem atinge.

Când privești viața prin această prismă, e ușor să crezi că viața bună nici nu există, de fapt, sau măcar că nu e posibilă decât pentru alții. Propria noastră viață, la urma urmei, rareori se potrivește cu imaginea pe care ne-am creat-o în minte despre cum ar trebui să arate o viață bună. Propria viață este mereu prea încurcată, prea complicată, ca să fie bună.

Spoiler alert: viața bună *este* o viață complicată. Pentru toată lumea.

Viața bună este veselă... și dificilă. Plină de iubire, dar și de durere. Și niciodată nu *se întâmplă*, în sens strict; dimpotrivă, viața bună *se desfășoară*, se derulează în timp. Este un proces.³ Cuprinde zbulucium și calm, ușurătate și poveri, zbuteri și realizări, piedici și salturi înainte, dar și căderi îngrozitoare. Și, bineînțeles, viața bună se termină întotdeauna în moarte.

Mda, voioasă prezentare de convins cumpărătorii.

Dar să nu ne ascundem după deget. Viața, chiar și atunci când e bună, nu e ușoară. Pur și simplu nu există cale de a face viața perfectă, iar dacă ar exista, atunci n-ar mai fi bună.

De ce? *Pentru că o viață bogată – o viață bună – se făurește tocmai din lucrurile care o fac să fie grea.*

Cartea aceasta este clădită pe o temelie de cercetare științifică. În centrul ei se află Studiul Harvard al dezvoltării adulte, un extraordinar demers științific care a început în 1938 și care, contrar tuturor așteptărilor, continuă în forță și azi. Bob este cel de-al patrulea director al Studiului, iar Marc este directorul său asociat. Radical pentru vremea lui, Studiul și-a propus să înțeleagă sănătatea umană nu cercetând ce anume îi îmbolnăvește pe oameni, ci ce anume îi face să prospere. A fost consemnată experiența vieților participanților la Studiu, mai mult sau mai puțin pe măsură ce avea loc, începând cu frământările copilăriei, continuând cu primele iubiri și terminând cu ultimele zile. La fel ca viețile participanților săi, parcursul Studiului Harvard a fost un drum lung și sinuos, evoluând în metodele sale de-a lungul deceniilor și cuprinzând acum trei generații și peste 1 300 de descendenți ai primilor 724 de participanți. Studiul continuă să evolueze și să se extindă și azi, fiind cel mai longeviv studiu longitudinal de profunzime al vieții omenești care s-a făcut vreodată.

Dar niciun studiu de unul singur, oricât de complex, nu este suficient pentru a permite afirmații de ordin general în privința vieții umane. Așadar, cu toate că această carte stă nemijlocit pe fundamentul Studiului Harvard, se sprijină din toate părțile și pe sute de alte studii științifice, la care au luat parte multe mii de oameni din toată lumea. Prin țesătura cărții se împletesc fire de înțelepciune din trecutul recent și cel străvechi – idei durabile care oglindesc și îmbogățesc înțelegerea științifică modernă a experienței umane. Este în primul rând o carte despre puterea relațiilor interumane,

și are ca sursă profundă de cunoaștere, foarte nimerit, și lunga și fructuoasă amicitie dintre autorii ei.

Dar cartea n-ar fi putut să existe fără oamenii care au luat parte la Studiul Harvard – ale căror onestitate și generozitate au făcut în primul rând posibil acest studiu improbabil.

Oameni ca Rosa și Henry Keane.

„De ce anume vă temeți cel mai mult?”

Rosa a citit cu voce tare întrebarea și apoi s-a uitat peste masa din bucătărie la soțul ei, Henry. Trecuți acum de 70 de ani, Rosa și Henry trăiau de-o viață în această casă și stătuseră împreună la aceeași masă, aceasta, în majoritatea dimineților, de peste 50 de ani. Între ei se afla un ceainic plin, un pachet de biscuiți Oreo (pe jumătate plin) și un reportofon. În colțul încăperii, o videocameră. Lângă videocameră stătea o tânără cercetătoare de la Harvard, pe nume Charlotte, observându-i în tăcere și luându-și notițe.

– Chiar că-i bună întrebarea, a spus Rosa.

– De ce mă tem *eu* cel mai mult? a întrebat-o Henry pe Charlotte. Sau de ce ne temem *noi* cel mai mult?

Rosa și Henry nu se considerau pe ei înșiși niște subiecți prea interesați pentru un studiu. Amândoi proveneau din familii sărace, se căsătoriseră înainte să împlinească 30 de ani și crescuseră împreună cinci copii. Trăiseră Marea Criză și trecuseră prin destule greutăți, firește, dar asta nu-i deosebea cu nimic de oricare dintre cunoscuții lor. Așa că n-au înțeles deloc, de la bun început, de ce viața lor i-a interesat pe cercetătorii de la Harvard, și cu atât mai puțin de ce acei cercetători continuau să fie interesați, să le telefoneze, să le trimită chestionare și, ocazional, să ia avionul de la celălalt capăt al țării ca să-i viziteze.

Henry nu avea decât 14 ani și trăia în cartierul West End din Boston, într-o casă cu chirie, fără apă curentă, când cercetătorii din partea Studiului au bătut prima oară la ușa familiei lui și i-au întrebat pe părinții rămași perplecși dacă puteau să țină o evidență documentară a vieții băiatului lor. Studiul era în plină desfășurare, când Henry s-a însurat cu Rosa în august 1954 – consemnările arată că, atunci când ea a spus „Da”, lui Henry nu-i venea să creadă cât de norocos este –, și acum uite-i ajunși în octombrie 2004, după două

luni de la aniversarea a 50 de ani de căsnicie. În 2002, Rosa fusese rugată să participe și ea mai direct la Studiu. „Ar cam fi momentul“, a spus ea. Cei de la Harvard îl urmăriseră pe Henry an după an, începând din 1941. Rosa spunea adeseori că i se părea ciudat faptul că el accepta să rămână implicat și ca adult mai în vârstă, având în vedere firea lui rezervată. Dar Henry spunea că se simte cumva dator să participe, și, totodată, începuse să aprecieze tot acel proces, pentru că îi dădea o perspectivă mai largă asupra lucrurilor. Așa că, timp de 63 de ani, își deschisese viața în fața echipei de cercetători. De fapt, le spusese atât de multe despre el însuși, și vreme atât de îndelungată, încât nici nu mai ținea minte ce anume știiu ei și ce nu. Dar presupunea că ei știau totul, inclusiv anumite lucruri pe care el nu le spusese nimănui altcuiva decât Rosei, pentru că, ori de câte ori ei puneau vreo întrebare, el se străduia din toate puterile să le spună adevărul.

Și ei puneau o mulțime de întrebări.

„Dl Keane a fost în mod evident flatat că venisem la Grand Rapids ca să discut cu ei“, avea să scrie Charlotte în notițele ei de teren, „iar acest lucru a creat o atmosferă prietenească pentru interviu. Mi-a făcut impresia unei persoane cooperante și interesate. A ascultat atent și gânditor fiecare întrebare, deseori făcând o pauză de câteva momente înainte să răspundă. Era prietenos, totuși, și am avut sentimentul că era ca stereotipul omului tăcut din Michigan“.

Charlotte venise acolo, într-o vizită de două zile, ca să-i intervievez pe soții Keane și să administreze un chestionar – un chestionar foarte lung – cu întrebări despre starea lor de sănătate, despre viețile lor individuale și despre viața lor împreună. La fel ca majoritatea tinerilor noștri cercetători care porneau într-o nouă carieră profesională, Charlotte își avea propriile întrebări despre ce înseamnă o viață bună și cum ar putea să-i fie influențat viitorul de alegerile ei din prezent. Era oare posibil ca intuițiile despre propria-i viață să se afle încifrate în viețile altora? Singurul mod de a afla era să pună întrebări și să fie cât mai atentă la fiecare persoană pe care o intervieva. Ce anume era important pentru acest om anume? Ce dădea sens zilelor lui? Ce învățase din experiențele lui? Ce regrete avea? Fiecare interviu îi oferea lui Charlotte noi ocazii de a intra în legătură cu

cineva care trăise deja mai mult decât ea și care venea dintr-un complex diferit de împrejurări și dintr-un moment diferit al istoriei.

Azi urma să-i intervieveze pe Henry și Rosa împreună, să le administreze chestionarul și apoi să-i filmeze discutând amândoi despre cele mai mari temeri ale lor. De asemenea, avea să-i intervieveze și separat, în ceea ce noi numim „interviuri de atașament“. La revenirea în Boston, casetele video și transcrierile interviurilor vor fi studiate atent, pentru ca modul în care Henry și Rosa vorbeau unul despre celălalt, indiciile lor nonverbale și multe alte bucățele de informație să poată fi codificate sub forma unor date despre natura legăturii lor afective – date care vor deveni parte integrantă din dosarele lor și o parte mică, dar importantă, dintr-un set gigantic de date despre cum arată efectiv o viață trăită.

„De ce anume vă temeți cel mai mult?“ Charlotte înregistrase deja răspunsurile lor individuale la această întrebare, în cadrul unor interviuri separate, dar acum venise momentul să discute chestiunea între ei doi.

Discuția a decurs cam așa:

– Îmi plac întrebările grele, într-un fel, a spus Rosa.

– Bine atunci, a spus Henry. Zi tu prima.

Rosa a rămas tăcută câteva clipe, după care i-a spus lui Henry că temerea ei cea mai mare era că el se va îmbolnăvi grav de ceva sau că ea va avea încă un atac cerebral. Într-adevăr, a confirmat Henry, erau posibilități care să te sperie. Dar, a spus el, se apropiau acum de un punct în care lucrurile de acest fel erau probabil inevitabile. Au vorbit pe îndelete despre ce s-ar întâmpla în cazul unei boli grave, cum le-ar afecta viața copiilor lor adulți și cum i-ar afecta pe ei doi. În cele din urmă, Rosa a recunoscut că nu poți să te gândești dinainte chiar la toate și că n-are niciun rost să te frământă înainte să se întâmple.

– Mai este vreo întrebare? a întrebat-o Henry pe Charlotte.

– De ce te temi tu cel mai mult, Hank? a spus Rosa.

– Speram să uiți să mă întrebi și pe mine, a spus Henry, și amândoi au început să râdă.

Henry i-a mai turnat Rosei niște ceai, a mai luat un biscuit Oreo pentru el, după care a rămas tăcut o vreme.

– Nu-i o întrebare la care să-mi fie greu să răspund, a spus el. Doar că nu-mi place să mă gândesc la asta, sincer să fiu.

– Ei, au trimis-o pe biata fată să bată tot drumul de la Boston încoace, așa că ai face bine să răspunzi.

– E o chestie urâtă, bănuiesc, a spus Henry cu o voce șovăitoare.

– Dă-i bătaie!

– Că n-o să mor eu primul, asta-i temerea mea. Că o să rămân părăsit aici, fără tine.

La colțul Bulfinch Triangle, în zona West End din Boston, nu departe de unde locuise Henry Keane în copilărie, clădirea Lockhart străjuiește impunătoare intersecția străzilor Merrimac și Causeway. La începutul secolului XX, această structură solidă din cărămidă era o fabrică de mobilă, unde munceau bărbați și femei din cartierul lui Henry. Acum adăpostește cabinete medicale, o pizzerie de cartier și o gogoșerie. Tot aici își au sălașul cercetătorii și arhivele de date din cadrul Studiului Harvard al dezvoltării adulte, cel mai longeviv studiu al vieții adulte desfășurat vreodată.

Cuibărite aproape pe fundul unui fișet care poartă eticheta „KA-KE” sunt dosarele lui Henry și Rosa. Înăuntru găsim paginile îngălbenite, cu margini care încep să se fărâmițeze, ale interviului preliminar luat lui Henry în 1941. Este scris de mână, cu caligrafia curgătoare și antrenată a operatorului de interviu. Putem vedea că familia lui se număra printre cele mai sărace din Boston, că la vârsta de 14 ani Henry era văzut ca un adolescent „stabil, bine stăpânit”, cu „o perspectivă logică pentru viitorul lui”. Ca tânăr adult, putem vedea că era foarte apropiat de mama lui, dar îi purta pică tatălui, al cărui alcoolism îl obligase pe Henry să devină principala sursă de venit în casă. În cursul unui incident cu consecințe deosebit de dureroase, pe când Henry avea douăzeci și ceva de ani, tatăl îi spusese noii logodnice a lui Henry că inelul ei de logodnă, care costase 300 de dolari, lăsase familia fără banii atât de necesari. Temându-se că nu va scăpa nicidecum de familia lui, fata rupsese logodna.

În 1953, Henry s-a eliberat din chingile care-l țineau legat de tatăl lui când a obținut o slujbă la General Motors și s-a mutat în Willow Run, statul Michigan. Acolo a cunoscut-o pe Rosa, o imigrantă daneză dintr-o