

Μαθήματα
Καλής Ζωής



ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΠΟΛΥΕΤΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ
ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ HARVARD

Dr Robert Waldinger
Marc Schulz, PhD



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Μαθήματα καλής ζωής**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: The good life

Από τις Εκδόσεις Simon & Schuster, Νέα Υόρκη 2023

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: Dr Robert Waldinger, Marc Schulz PhD

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Γιώργος-Ίκαρος Μπαμπασάκης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ηρακλής Καρελίδης, Μαριάνθη Κιουρτσόγλου

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου, Ραλλού Ρουχωτά

© Robert Waldinger and Marc Schulz, 2023

© Εικόνας εξωφύλλου: Yganko/Shutterstock

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2023

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4824-4

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4825-1

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

Dr Robert Waldinger
Marc Schulz, PhD

Μαθήματα
Καλής Ζωής



Μετάφραση: Γιώργος-Ίκαρος Μπαμπασάκης



Στις οικογένειες που μας γέννησαν
και στις οικογένειες που συμβάλαμε στη γέννησή τους

Το Πρόγραμμα Έρευνας Ανάπτυξης Ενηλίκων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ [Harvard Study of Adult Development] έχει παρακολουθήσει τη ζωή δύο γενεών ανθρώπων από τις ίδιες οικογένειες για ογδόντα και πλέον χρόνια. Η καθοδήγηση μιας τέτοιας μελέτης απαιτεί απόλυτη εμπιστοσύνη. Μέρος της εμπιστοσύνης αυτής προέρχεται από μια βαθιά δέσμευση ως προς την προστασία όσων μας εμπιστεύτηκαν οι συμμετέχοντες. Έχουμε αλλάξει ονόματα και στοιχεία ταυτότητας για να προστατέψουμε την εμπιστευτικότητά τους. Όλα τα παραθέματα στο βιβλίο, ωστόσο, είτε είναι αυτολεξεί, είτε έχουν βασιστεί σε πραγματικές συνεντεύξεις της έρευνας, σε μαγνητοταινίες, παρατηρήσεις και άλλα στοιχεία.

ΤΙ ΣΥΝΙΣΤΑ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΖΩΗ;

Χρόνο δεν έχουμε, τόσο σύντομη είν' η ζωή, για καβγάδες, συγγνώμες, μνησικακίες, επιπλήξεις. Χρόνο έχουμε γι' αγάπη μόνο, και μάλιστα, ας το πούμε κι έτσι, μονάχα μια στιγμή.¹

Μαρκ Τουέν

Ας αρχίσουμε με μια ερώτηση:

Αν όφειλες να κάνεις *μία* επιλογή ζωής, ακριβώς τώρα, προκειμένου να ακολουθήσεις την ατραπό της μελλοντικής σου υγείας και ευτυχίας, ποια θα ήταν αυτή;

Θα επέλεγες να αποταμιεύεις περισσότερα χρήματα κάθε μήνα; Να ακολουθήσεις διαφορετική σταδιοδρομία; Θα αποφάσιζες να ταξιδεύεις πιο πολύ; Ποια μία και μοναδική επιλογή θα διασφάλιζε καλύτερα ότι, όταν φτάσεις στο γέρας σου και κοιτάξεις πίσω, θα αισθανθείς ότι έχεις ζήσει μια καλή ζωή;

Σε μια έρευνα, το 2007, ρωτήθηκαν μιλένιαλ για τους πιο σημαντικούς στόχους στη ζωή.² Εβδομήντα έξι τοις εκατό απάντησαν ότι το να γίνουν πλούσιοι ήταν ο νούμερο ένα στόχος τους. Πενήντα τοις εκατό απάντησαν ότι ένας μείζων στόχος ήταν να γίνουν διάσημοι. Μία δεκαετία και πλέον μετά, αφού οι μιλένιαλ είχαν περάσει περισσότερο χρόνο ως ενήλικες, τέθηκαν εκ νέου παρεμφερείς ερωτήσεις σε δύο έρευνες. Τώρα η διασημότητα ήταν πιο χαμηλά στον κατάλογο, αλλά

και πάλι στους κορυφαίους στόχους συμπεριλαμβάνονταν οι επιθυμίες να βγάλουν χρήματα, να έχουν μια πετυχημένη σταδιοδρομία και να είναι απαλλαγμένοι από οφειλές.

Αυτοί είναι κοινοί και πρακτικοί στόχοι που εκτείνονται πέρα από γενεές και σύνορα. Σε πολλές χώρες, από τότε που μόλις είναι ικανά να μιλήσουν, τα παιδιά ρωτούνται τι θέλουν να γίνουν όταν θα μεγαλώσουν – δηλαδή, τι σταδιοδρομία σκοπεύουν να ακολουθήσουν. Όταν οι ενήλικες συνάπτουν κάποια νέα γνωριμία, μία από τις πρώτες ερωτήσεις που τίθενται είναι: «Τι δουλειά κάνεις;» Η επιτυχία στη ζωή συχνά μετριέται από τον τίτλο, τον μισθό, και την αναγνώριση κάποιου επιτεύγματος, μολονότι οι περισσότεροι από εμάς ξέρουμε ότι τέτοια πράγματα δε σημαίνουν απαραίτητα ευτυχισμένη ζωή. Εκείνοι που κατορθώνουν να τσεκάρουν ένα ή ακόμα και όλα τα επιθυμητά κουτάκια συχνά βρίσκονται στην άλλη πλευρά και αισθάνονται εν πολλοίς όπως και πριν.

Εντωμεταξύ, ολημερίς βομβαρδιζόμαστε με μηνύματα σχετικά με το τι θα μας κάνει ευτυχισμένους, τι θα πρέπει να θέλουμε από τη ζωή μας, ποιος ζει «σωστά». Οι διαφημίσεις μάς λένε ότι το να τρώμε γιαούρτι τάδε μάρκας θα μας κάνει υγιείς, το να αγοράσουμε το δεινό έξυπνο κινητό θα προσδώσει χαρά στη ζωή μας, και το να χρησιμοποιούμε μια συγκεκριμένη κρέμα προσώπου θα μας διατηρήσει νέους για πάντα.

Αλλα μηνύματα είναι λιγότερο ρητά, πλεγμένα με την υφή της καθημερινής ζωής. Αν ένας φίλος αγοράσει καινούργιο αυτοκίνητο, ίσως αναρωτηθούμε αν ένα πιο σύγχρονο αυτοκίνητο θα κάνει καλύτερη τη ζωή μας. Καθώς σκρολάρουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βλέποντας μόνο εικόνες από εκπληκτικά πάρτι και αμμουδιές, αναρωτιόμαστε ενδεχομένως κατά πόσο λείπουν από τη ζωή μας τα πάρτι ή οι αμμουδιές. Στις καθημερινές μας φιλίες, στους χώρους εργασίας, και ιδίως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τείνουμε να δείχνουμε

ο ένας στον άλλο εξιδανικευμένες εκδοχές του εαυτού μας. Δείχνουμε το πετυχημένο αποφασιστικό πρόσωπό μας, και η σύγκριση ανάμεσα στο τι βλέπουμε ο ένας στον άλλο και πώς αισθανόμαστε για το ποιο είμαστε μας αφήνει με την αίσθηση ότι κάτι μας λείπει. Μια παλιά ρήση λέει: *Πάντοτε συγκρίνουμε το μέσα μας με το έξω των άλλων.*

Με τον καιρό, μας κυριεύει η λεπτή αλλά δυσκολοκατάβλητη εντύπωση ότι η ζωή μας είναι εδώ, τώρα, ενώ τα πράγματα που χρειαζόμαστε για μια καλή ζωή είναι εκεί πέρα, ή στο μέλλον. Πάντοτε απροσπέλαστα.

Καθώς κοιτάζουμε τη ζωή μέσα από αυτό τον φακό, είναι εύκολο να πιστέψουμε ότι η καλή ζωή δεν υπάρχει πραγματικά, ή ότι είναι εφικτή μόνο σε άλλους. Η δική μας ζωή, άλλωστε, σπανίως ταιριάζει με την εικόνα που έχουμε πλάσει στο μυαλό μας για το πώς θα ήταν μια καλή ζωή. Η δική μας ζωή είναι πάντα υπερβολικά ανακατωμένη, υπερβολικά περίπλοκη για να είναι καλή.

Προσοχή, σπόιλερ: Η καλή ζωή είναι μια περίπλοκη ζωή. Για τον καθένα.

Και η καλή ζωή είναι χαρωπή... και προκλητική. Γεμάτη αγάπη, αλλά και πόνο. Και ποτέ δε συμβαίνει, αυστηρά κυριολεκτικά: απεναντίας, η καλή ζωή ξεδιπλώνεται μέσα από τον χρόνο. Είναι μια διαδικασία. Εμπεριέχει αναστάτωση, ηρεμία, ελαφρότητα, βάρη, αγώνες, επιτεύγματα, αναποδιές, άλλα προς τα εμπρός, και τρομερές πτώσεις. Και φυσικά, η καλή ζωή τελειώνει πάντα με τον θάνατο.³

Κεφάλτηπραμάτεια προς πώληση, ναι, ξέρουμε.

Ωστόσο, ως μη μασάμε τα λόγια μας. Η ζωή, ακόμα κι όταν είναι καλή, δεν είναι εύκολη. Απλούστατα, δεν υπάρχει τρόπος να κάνεις τη ζωή τέλεια – και αν υπήρχε, δε θα ήταν καλή ζωή.

Γιατί; *Διότι μια πλούσια ζωή – μια καλή ζωή – σφουρηλατείται ακριβώς από τα πράγματα που την κάνουν δύσκολη.*

Το παρόν βιβλίο είναι συγκροτημένο στο υπόβαθρο μιας επιστημονικής έρευνας. Στο κέντρο του βρίσκεται το Πρόγραμμα Έρευνας Ανάπτυξης Ενηλίκων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, ένα εκπληκτικό επιστημονικό εγχείρημα που άρχισε το 1938, και, παρά τις όποιες αντιξοότητες, παραμένει ακόμα και σήμερα ακμαίο. Ο Μπομπ είναι ο τέταρτος διευθυντής του Προγράμματος, και ο Μαρκ είναι ο αναπληρωτής διευθυντής. Ριζοσπαστικό για την εποχή του, το Πρόγραμμα καταπιάστηκε με την κατανόηση της ανθρώπινης υγείας εξετάζοντας όχι τι αρρωσταίνει τους ανθρώπους, αλλά τι τους κάνει να ευημερούν. Έχει καταγράψει τις εμπειρίες της ζωής όσων έλαβαν μέρος λίγο πολύ ως είχαν, από τα προβλήματα της παιδικής ηλικίας, τους πρώτους έρωτες, τις έσχατες ημέρες. Όπως και η ζωή όσων συμμετείχαν, το Πρόγραμμα Χάρβαρντ είχε να διανύσει μακρύ και ελικοειδή δρόμο, εξελίσσοντας τις μεθόδους του μες στις δεκαετίες και επεκτείνοντας τον χώρο δράσης του ώστε έως τώρα να περιλαμβάνει τρεις γενιές και περισσότερους από 1.300 επιγόνους, ενώ οι αρχικοί συμμετέχοντες ήταν 724. Σήμερα εξακολουθεί να εξελίσσεται και να επεκτείνεται, και αποτελεί την πιο παρατεταμένη, διεξοδική και διαχρονική μελέτη της ανθρώπινης ζωής που έχει διεξαχθεί ποτέ.

Ωστόσο, καμία μεμονωμένη μελέτη, όσο εμβριθής κι αν είναι, δεν αρκεί για να επιτρέψει ευρείες αξιώσεις σχετικά με την ανθρώπινη ζωή. Έτσι, ενώ το παρόν βιβλίο στέκει πάνω στα θεμέλια του Προγράμματος του Χάρβαρντ, υποστηρίζεται απ' όλες τις μεριές από άλλες επιστημονικές μελέτες που εμπλέκουν χιλιάδες ανθρώπους απ' όλο τον κόσμο. Το βιβλίο επίσης υφαίνεται με γνώσεις από το πρόσφατο και το αρχαίο παρελθόν – με ανθεκτικές ιδέες που καθρεφτίζουν και εμπλουτίζουν σύγχρονες επιστημονικές εννοήσεις της ανθρώπινης εμπειρίας. Κυρίως είναι ένα βιβλίο σχετικά με τη δύναμη των

σχέσεων, και διαποτίζεται δεόντως από τη μακρόχρονη και γόνιμη φιλία των συγγραφέων του.

Μολαταύτα, το βιβλίο δε θα υπήρχε χωρίς τους ανθρώπους που έλαβαν μέρος στην έρευνα του Προγράμματος Έρευνας Ανάπτυξης Ενηλίκων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ – η εντιμότητα και η γενναιοδωρία των οποίων κατέστησε, κατ' αρχάς, εφικτή αυτή την απίθανη, σχεδόν ανέφικτη μελέτη.

Ανθρώπους όπως η Ρόζα και ο Χένρι Κιν.

«Ποιος είναι ο μεγαλύτερος φόβος σας;»

Η Ρόζα διάβασε την ερώτηση δυνατά και μετά κοίταξε τον Χένρι, τον σύζυγό της, που καθόταν αντίκρυ της στο τραπέζι της κουζίνας. Στην όγδοη δεκαετία της ζωής τους πια, η Ρόζα και ο Χένρι είχαν ζήσει σ' αυτό το σπίτι και είχαν καθίσει στο ίδιο αυτό τραπέζι μαζί τα περισσότερα πρωινά για πενήντα και πλέον χρόνια. Ανάμεσά τους μια τσαγιέρα, ένα ανοιχτό πακέτο Οreo (μισοφαγωμένο) και ένα μαγνητόφωνο. Στη γωνία του δωματίου, μια βιντεοκάμερα. Δίπλα στη βιντεοκάμερα καθόταν μια νεαρή ερευνήτρια του Χάρβαρντ ονόματι Σάρλοτ, που παρατηρούσε σιωπηλά και κρατούσε σημειώσεις.

«Η απόλυτη ερώτηση», είπε η Ρόζα.

«Ο δικός μου μεγαλύτερος φόβος;» είπε ο Χένρι στη Σάρλοτ. «Ή ο μεγαλύτερός μας φόβος;»

Η Ρόζα και ο Χένρι δε θεωρούσαν ότι ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέροντα υποκείμενα προς μελέτη. Είχαν κι οι δύο μεγαλώσει μες στην ένδεια, παντρεύτηκαν στα είκοσί τους, και μεγάλωσαν μαζί πέντε παιδιά. Είχαν ζήσει τη Μεγάλη Ύφεση και πολλές κακουχίες το δίχως άλλο, αλλά δεν ήταν διαφορετικοί απ' όποιους άλλους ήξεραν. Κι έτσι, δεν κατάλαβαν ποτέ γιατί οι ερευνητές του Χάρβαρντ είχαν ενδιαφερθεί γι' αυτούς κατ' αρχάς, πόσο μάλλον γιατί εξακολουθούσαν να ενδιαφέ-

ρονται, να τηλεφωνούν, να στέλνουν ερωτηματολόγια, και κατά καιρούς να διασχίζουν τη χώρα αεροπορικά για να τους επισκεφθούν.

Ο Χένρι ήταν μόλις 14 ετών και ζούσε στο Γουέστ Εντ στη Βοστώνη, σε ένα οίκημα δίχως τρεχούμενο νερό, όταν χτύπησαν για πρώτη φορά την πόρτα του ερευνητές από το Πρόγραμμα και ρώτησαν τους σαστισμένους γονείς του αν θα μπορούσαν να στήσουν ένα αρχείο της ζωής του. Το Πρόγραμμα ήταν σε πλήρη δράση όταν αυτός παντρεύτηκε τη Ρόζα τον Αύγουστο του 1954—οι καταγραφές δείχνουν ότι, όταν εκείνη είπε το ναι στην πρόταση γάμου, ο Χένρι δεν πίστευε στην τύχη του—και τώρα ήταν εκεί, τον Οκτώβριο του 2004, δύο μήνες μετά την πεντηκοστή επέτειο του γάμου τους. Η Ρόζα είχε προσκληθεί να συμμετάσχει πιο άμεσα στο Πρόγραμμα το 2002. *Καιρός είναι*, είπε. Το Χάρβαρντ ερευνούσε τον Χένρι, χρόνο με τον χρόνο, από το 1941. Η Ρόζα έλεγε συχνά πως ήταν αλλόκοτο ότι αυτός εξακολουθούσε να συμμετέχει σε τέτοια ηλικία, μιας και κατά τα άλλα δε μιλούσε πολύ για τον εαυτό του. Αλλά ο Χένρι αντιγύριζε πως αισθανόταν καθήκον του να συμμετέχει και επίσης εκτιμούσε το εγχείρημα διότι του πρόσφερε μια προοπτική στα πράγματα. Έτσι, επί εξήντα τρία χρόνια άνοιγε τη ζωή του στην ερευνητική ομάδα. Μάλιστα, τους είχε πει τόσο πολλά για τον εαυτό του, και επί τόσο καιρό, που δεν κατάφερε καν να θυμηθεί τι ήξεραν και τι δεν ήξεραν. Αλλά υπέθετε ότι ήξεραν τα πάντα, συμπεριλαμβανομένων και ορισμένων πραγμάτων που δεν είχε πει ποτέ σε κανέναν εκτός από τη Ρόζα, επειδή, κάθε φορά που οι ερευνητές του Χάρβαρντ του έκαναν μια ερώτηση, έβαζε τα δυνατά του να πει την αλήθεια.

Και έκαναν πολλές ερωτήσεις.

«Ο κύριος Κιν ήταν ολοφάνερα κολακευμένος για το ότι είχα μεταβεί στο Γκρραντ Ράπιντς προκειμένου να συνομιλήσουμε»,

έμελλε να γράψει η Σάρλοτ στο σημειωματάριό της, «κι αυτό διασφάλισε μια φιλική ατμόσφαιρα για τη συνομιλία. Μου φάνηκε συνεργάσιμος και ότι διατηρούσε το ενδιαφέρον του για το εγχείρημα. Συλλογιζόταν πριν από κάθε απάντηση, και συχνά σταματούσε μερικές στιγμές προτού αποκριθεί. Ήταν φιλικός και αισθάνθηκα σαν να ήταν ο χαρακτηριστικός τύπος του ήσυχου ανθρώπου από το Μίσιγκαν».

Η Σάρλοτ ήταν εκεί για μια διήμερη επίσκεψη προκειμένου να συνομιλήσει με τους Κιν και να διεξαγάγει μια έρευνα –μια πολύ εκτεταμένη έρευνα– με ερωτήσεις για την υγεία τους, την προσωπική ζωή του καθενός και την από κοινού ζωή τους. Όπως οι περισσότεροι νεαροί ερευνητές που ξεκινούν τη σταδιοδρομία τους, η Σάρλοτ είχε τα δικά της ερωτήματα σχετικά με το τι συνιστούσε μια καλή ζωή και με το πώς οι εκάστοτε επιλογές της επηρέαζαν ίσως το μέλλον της. Άραγε, ήταν δυνατόν οι αντιλήψεις της σχετικά με τη δική της ζωή να εντοπιστούν και στη ζωή άλλων; Ο μόνος τρόπος να το διαπιστώσει ήταν να κάνει ερωτήσεις, και να δίνει μεγάλη προσοχή σε κάθε πρόσωπο με το οποίο συνομιλούσε. Τι ήταν σημαντικό σ' αυτό τον συγκεκριμένο άνθρωπο; Τι έδινε νόημα στις μέρες του; Τι είχε μάθει από τις εμπειρίες του; Για ποια πράγματα είχε μετανιώσει; Κάθε συνομιλία πρόσφερε στη Σάρλοτ νέες ευκαιρίες να συνδεθεί με έναν άνθρωπο που η ζωή του είχε τραβήξει πιο μακριά από τη δική της, και ο οποίος προερχόταν από διαφορετικές περιστάσεις και συνθήκες και από μια διαφορετική στιγμή στην ιστορία.

Σήμερα θα συνομιλούσε με τον Χένρι και τη Ρόζα μαζί, θα έθετε τα ερωτήματα της έρευνας, και μετά θα τους βιντεοσκοπούσε καθώς θα μιλούσαν για τον μεγαλύτερο φόβο τους. Επίσης, θα συνομιλούσε με τον καθένα ξεχωριστά, κάνοντας αυτό που λέμε «συνέντευξη ενηλίκων για τον δεσμό». Κατόπιν, οι βιντεοταινίες και οι απομαγνητοφωνημένες συνομιλίες

θα μελετούνταν στη Βοστώνη ούτως ώστε ο τρόπος με τον οποίο μιλούσαν ο Χένρι και η Ρόζα ο ένας για τον άλλο, οι υπόρρητες νύξεις τους και πολλές άλλες πληροφορίες να μπορέσουν να κωδικοποιηθούν σε δεδομένα σχετικά με τη φύση του δεσμού τους – δεδομένα που θα περνούσαν στους φακέλους τους και σε ένα μικρό αλλά σημαντικό κομμάτι μιας γιγαντιαίας βάσης δεδομένων σχετικά με το πώς είναι πραγματικά η βιωμένη ζωή.

Ποιος είναι ο μεγαλύτερος φόβος σας; Η Σάροτ είχε ήδη καταγράψει τις ατομικές τους απαντήσεις στην ερώτηση αυτή σε ξεχωριστές συνομιλίες. Τώρα πλέον ήταν η ώρα να συζητήσουν την ερώτηση ο ένας με τον άλλο.

Η συζήτηση κύλησε έτσι:

«Μ' αρέσουν κατά κάποιον τρόπο οι δύσκολες ερωτήσεις», είπε η Ρόζα.

«Πολύ ωραία», είπε ο Χένρι. «Μιλάς πρώτη».

Η Ρόζα έμεινε σιωπηλή για μια στιγμή και μετά είπε στον Χένρι ότι ο μεγαλύτερος φόβος της ήταν να αρρωστήσει σοβαρά ο Χένρι, ή να υποστεί η ίδια ένα ακόμα εγκεφαλικό. Ο Χένρι συμφώνησε ότι αυτά ήταν φοβιστικά ενδεχόμενα. Ωστόσο, συνέχισε, οι δυο τους πλησίαζαν πια σε ένα σημείο που τέτοια πράγματα ήταν μάλλον αναπόδραστα. Μίλησαν κάμποση ώρα για το πώς μια σοβαρή ασθένεια θα επηρέαζε τη ζωή των παιδιών τους και αυτούς τους ίδιους. Στο τέλος, η Ρόζα παραδέχθηκε ότι τόσα μπορούσε κανείς να αναμένει και ότι δεν είχε νόημα να ταράζεται προτού συμβούν.

«Άλλη ερώτηση;» είπε ο Χένρι στη Σάροτ.

«Εσένα ποιος είναι ο μεγαλύτερος φόβος σου, Χανκ;» είπε η Ρόζα.

«Ηλπίζα ότι θα ξεχνούσες να με ρωτήσεις», είπε ο Χένρι, και γέλασαν. Ο Χένρι σέρβιρε κι άλλο τσάι στη Ρόζα, πήρε ένα ακόμα Oreο, και έμεινε αμίλητος για λίγο.

«Δε μου είναι δύσκολο ν' απαντήσω», είπε. «Απλώς είναι κάτι που θα προτιμούσα να μην το σκέφτομαι, για να είμαι ειλικρινής».

«Μα έστειλαν την έρμη την κοπέλα από τη Βοστόνη εδώ, οπότε καλά θα κάνεις ν' απαντήσεις».

«Είναι κάτι άσχημο, θαρρώ», είπε με τρεμάμενη φωνή.

«Προχώρα».

«Ότι δε θα πεθάνω πρώτος· αυτό φοβάμαι πιο πολύ. Ότι θα απομείνω χωρίς εσένα».

Στη γωνία του Μπούλφιντς Τράιανγκλ στο Γουέστ Εντ της Βοστόνης, όχι μακριά από εκεί όπου ο Χένρι Κιν έζησε τα παιδικά του χρόνια, το Λόκχαρτ Μπίλντινγκ δεσπόζει πάνω από τη θορυβώδη σύγκλιση των οδών Μέριμακ και Κόζγουεϊ. Στις αρχές του εικοστού αιώνα, αυτό το απaráλλαχτο τούβλινο κτίσμα ήταν εργοστάσιο επίπλων και απασχολούσε άντρες και γυναίκες από τη γειτονιά του Χένρι. Τώρα στεγάζει ιατρεία, μια τοπική πιτσαρία και ένα λουκουματζίδικο. Επίσης, στεγάζει τους ερευνητές και τα αρχεία του Προγράμματος Έρευνας Ανάπτυξης Ενηλίκων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, τη μακροβιότερη μελέτη ενήλικης ζωής που διεξήχθη ποτέ.

Φωλιασμένοι κοντά στο πίσω μέρος ενός φωριαμού με ετικέτα «ΚΑ-ΚΙ» βρίσκονται οι φάκελοι του Χένρι και της Ρόζας. Μέσα βρίσκουμε τις κιτρινωμένες σελίδες, θρυμματισμένες στις άκρες, της αρχικής συνέντευξης του Χένρι. Είναι γραμμένες με το χέρι, με τη ρέουσα, έμπειρη καλλιγραφία του συνεντευκτή. Βλέπουμε ότι η οικογένειά του ήταν από τις πιο φτωχές στη Βοστόνη, ότι στην ηλικία των 14 ο Χένρι θεωρήθηκε «σταθερός έφηβος με αυτοκυριαρχία», με «προσγειωμένη αντίληψη για το μέλλον». Βλέπουμε ότι ως νέος ενήλικας ήταν πολύ κοντά στη μητέρα του, αλλά αγανακτούσε με τον πατέρα

του, που λόγω του αλκοολισμού του αναγκάστηκε να γίνει εκείνος ο κύριος κουβαλητής της οικογένειας. Σε ένα ιδιαίτερα ψυχοφθόρο επεισόδιο, όταν ο Χένρι είχε μόλις περάσει τα 20, ο πατέρας του είπε στη μηυστή του Χένρι ότι το δαχτυλίδι των αρραβώνων, που είχε κοστίσει 300 δολάρια, είχε στερήσει στην οικογένεια χρήματα που τα είχε μεγάλη ανάγκη. Από φόβο ότι ο Χένρι δε θα κατάφερε να απογαλακτιστεί, η μηυστή διέλυσε τον αρραβώνα.

Το 1953 ο Χένρι αποδεσμεύτηκε από τον πατέρα του όταν έπιασε δουλειά στην General Motors και μετέβη στο Γουίλου Ραν στο Μίσιγκαν. Εκεί γνώρισε τη Ρόζα, μια Δανέζα μετανάστρια που είχε άλλα οκτώ αδέρφια. Έναν χρόνο μετά παντρεύτηκαν και έκαναν πέντε παιδιά. «Κάμποσα, αλλά όχι αρκετά», κατά τη γνώμη της Ρόζας.

Την επόμενη δεκαετία, ο Χένρι και η Ρόζα πέρασαν δύσκολα χρόνια. Το 1959, ο πεντάχρονος γιος τους, ο Ρόμπερτ, προσβλήθηκε από πολιομυελίτιδα, μια δοκιμασία για τον γάμο τους και πηγή μεγάλου πόνου και ανησυχίας στην οικογένεια. Ο Χένρι είχε ξεκινήσει στην General Motors ως συναρμολογητής, αλλά, αφού έλειψε αρκετές φορές από τη δουλειά λόγω της αρρώστιας του Ρόμπερτ, υποβιβάστηκε, μετά απολύθηκε, και κάποια στιγμή βρέθηκε άνεργος έχοντας τρία παιδιά να ταΐσει. Για να τα βολέψουν κάπως, η Ρόζα άρχισε να εργάζεται στο δημαρχείο του Γουίλου Ραν στο τμήμα μισθοδοσίας. Ενώ αρχικά η δουλειά ήταν προσωρινή για να τα βγάλει πέρα η οικογένεια, οι συνάδελφοι της Ρόζας την αγάπησαν, και τελικά εργάστηκε εκεί με πλήρη απασχόληση για τα επόμενα τριάντα χρόνια, καλλιεργώντας σχέσεις με ανθρώπους που έφτασε να τους θεωρεί δεύτερη οικογένειά της. Ο Χένρι, μετά την απόλυσή του, άλλαξε τρεις φορές επιτηδεύμα, επέστρεψε τελικά στην General Motors το 1963, και ανήλθε στην ιεραρχία ως επόπτης. Λίγο μετά, συμφιλιώθηκε με τον

πατέρα του (ο οποίος είχε κατορθώσει να ξεπεράσει τον εθισμό του στο αλκοόλ) και τον συγχώρεσε.

Η θυγατέρα του Χένρι και της Ρόζας, η Πέγκι, στην έκτη δεκαετία της ζωής της τώρα, συμμετέχει επίσης στο Πρόγραμμα. Η Πέγκι δε γνωρίζει τι έχουν πει στους ερευνητές οι γονείς της, διότι δε θέλουμε να προκαταλαμβάνουμε τις αναφορές σχετικά με την οικογενειακή ζωή. Το να διαθέτουμε πολλαπλές οπτικές για το ίδιο οικογενειακό περιβάλλον και τα ίδια γεγονότα συμβάλλει στο να διευρύνουμε και να εμβαθύνουμε τα δεδομένα του Προγράμματος. Όταν εντρυφούμε στον φάκελο της Πέγκι, μαθαίνουμε ότι, όσο μεγάλωνε, αισθανόταν πως οι γονείς της έδειχναν κατανόηση για τα προβλήματά της, και τη βοηθούσαν να βελτιώσει τη διάθεσή της όταν ήταν αναστατωμένη. Γενικά, θεωρούσε τους γονείς της «πολύ στοργικούς». Και σε συμφωνία με τις αναφορές του Χένρι και της Ρόζας για τον έγγαμο βίο τους, η Πέγκι είπε ότι οι γονείς της ποτέ δε σκέφτηκαν τον χωρισμό ή το διαζύγιο.

Το 1977, στα 50 του, ο Χένρι αξιολόγησε τη ζωή του ως εξής:

Απόλαυση του γάμου: ΘΑΥΜΑΣΙΑ

Διάθεση τον τελευταίο χρόνο: ΘΑΥΜΑΣΙΑ

Σωματική κατάσταση τα τελευταία 2 χρόνια: ΘΑΥΜΑΣΙΑ.

Πάντως, δεν προσδιορίζουμε την υγεία και την ευτυχία του Χένρι, ή όποιου άλλου συμμετέχοντος στο Πρόγραμμα, απλώς ρωτώντας εκείνον και τους αγαπημένους του πώς αισθάνονται. Οι συμμετέχοντες στο Πρόγραμμα μας επιτρέπουν να κοιτάξουμε την ευημερία τους μέσα από πολλούς διαφορετικούς φακούς, που συμπεριλαμβάνουν τα πάντα από σπινθηρογραφήματα εγκεφάλου μέχρι εξετάσεις αίματος και βιντεοσκοπήσεις όπου μιλάνε για τις πιο βαθιές ανησυχίες

τους. Παίρνουμε δείγματα από τα μαλλιά τους για να μετρήσουμε στρεσογόνες ορμόνες, τους ζητάμε να περιγράψουν τις μεγαλύτερες αγωνίες τους και τους σημαντικούς στόχους στη ζωή τους, και υπολογίζουμε πόσο γρήγορα καταλαγιαίνουν οι σφυγμοί τους αφού τους ερεθίσουμε με σπαζοκεφαλιές. Αυτές οι πληροφορίες μάς προσφέρουν βαθύτερη και πληρέστερη εκτίμηση σχετικά με το πώς τα πάει κάποιος στη ζωή του.

Ο Χένρι ήταν συνεσταλμένος άνθρωπος, αλλά αφοσιωμένος στους πιο κοντινούς οικείους του, ιδίως στη σύνδεσή του με τη Ρόζα και τα παιδιά του, και οι σχέσεις αυτές του πρόσφεραν βαθύ αίσθημα ασφάλειας. Επίσης, χρησιμοποιούσε ορισμένους ισχυρούς μηχανισμούς αντιμετώπισης των δυσκολιών τους οποίους θα συζητήσουμε σε επόμενες σελίδες. Βασισμένος σ' αυτό τον συνδυασμό συναισθηματικής ασφάλειας και αποτελεσματικής αντιμετώπισης των δυσκολιών, ο Χένρι μπορούσε, ξανά και ξανά, να αναφέρει ότι ήταν «ευτυχισμένος» ή και «πολύ ευτυχισμένος» ακόμα και στους πιο δύσκολους καιρούς, κάτι που πιστοποιούν η υγεία του και η μακροβιότητά του.

Το 2009, πέντε χρόνια μετά την επίσκεψη της Σάροτ στο σπίτι του Χένρι και της Ρόζας, και εβδομήντα ένα χρόνια μετά την πρώτη συνέντευξή του για το Πρόγραμμα, ο μεγαλύτερος φόβος του Χένρι έγινε πραγματικότητα: η Ρόζα απεβίωσε. Λιγότερο από έξι εβδομάδες μετά, ακολούθησε ο Χένρι.

Ωστόσο, η κληρονομιά της οικογένειας συνεχίζεται με τη θυγατέρα τους, την Πέγκι. Μόλις πρόσφατα, συμμετείχε σε μια συνομιλία στα γραφεία μας στη Βοστόνη. Από την ηλικία των 29, η Πέγκι έχει μια ευτυχισμένη σχέση με τη συνεργάτιδά της, τη Σούζαν, και τώρα, στην ηλικία των 57, αναφέρει ότι δεν νιώθει καθόλου μοναξιά και ότι χαίρει άκρας υγείας. Είναι αξιοσέβαστη δασκάλα στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και δραστήριο μέλος της κοινότητάς της. Πάντως, το μονοπάτι

που πήρε για να φτάσει σ' αυτή την ευτυχισμένη κατάσταση στη ζωή της είναι δύσβατο και απαιτεί θάρρος, και στην Πέγκι θα επιστρέψουμε αργότερα.

ΙΣΟΒΙΑ ΕΠΕΝΔΥΣΗ

Τι ενείχε η αντίληψη του Χένρι και της Ρόζας περί ζωής που τους επέτρεψε να ζουν καλά ενώπιον των δυσκολιών; Τι κάνει την ιστορία του Χένρι και της Ρόζας, ή οποιαδήποτε ιστορία στο Πρόγραμμα Χάρβαρντ, να αξίζει τον χρόνο σου και την προσοχή σου;

Ως προς την κατανόηση του τι συμβαίνει στους ανθρώπους καθώς προχωρούν στη ζωή, είναι σχεδόν αδύνατον να αποκομίσουμε εικόνες ολόκληρης της ζωής – των επιλογών που κάνουν οι άνθρωποι και των ατραπών που ακολουθούν, και πώς λειτουργεί το όλο πράγμα γι' αυτούς. Το μεγαλύτερο μέρος όσων γνωρίζουμε για την ανθρώπινη ζωή προκύπτει από ερωτήσεις σε ανθρώπους να θυμηθούν το παρελθόν τους, και οι αναμνήσεις έχουν κενά. Για προσπάθησε μόνο να θυμηθείς τι έφαγες την περασμένη Τρίτη, ή με ποιους μίλησες πέρσι σαν σήμερα, και θα πάρεις μια ιδέα πόσο μεγάλο μέρος της ζωής μας χάνεται από τη μνήμη. Όσο πιο πολύς χρόνος περνάει, τόσο περισσότερες λεπτομέρειες λησμονούμε, και η έρευνα δείχνει ότι η πράξη της *αναθύμησης* μπορεί πραγματικά να αλλάξει την ανάμνηση ενός πράγματος.⁴ Κοντολογίς, ως εργαλείο μελέτης περασμένων γεγονότων, η ανθρώπινη μνήμη είναι ανακριβής στην καλύτερη περίπτωση και επινοητική στη χειρότερη.

Τι θα συνέβαινε, ωστόσο, αν μπορούσαμε να παρακολουθήσουμε ολόκληρες ζωές καθώς ξετυλίγονται μες στον χρόνο; Αν μπορούσαμε να μελετήσουμε ανθρώπους από την εποχή

που ήταν έφηβοι έως τα γεράματά τους προκειμένου να δούμε τι αληθινά έχει σημασία για την υγεία και την ευτυχία ενός ανθρώπου, και ποιες επενδύσεις πήγαν πραγματικά καλά;

Αυτό κάναμε.

Επί ογδόντα τέσσερα χρόνια (και συνεχίζουμε), το Πρόγραμμα Χάρβαρντ έχει ακολουθήσει τα ίδια άτομα, θέτοντας χιλιάδες ερωτήσεις και λαμβάνοντας εκατοντάδες μέτρα προκειμένου να ανακαλύψει τι αληθινά διατηρεί τους ανθρώπους υγιείς και ευτυχείς. Σε όλα αυτά τα χρόνια μελέτης τούτων των ζωών ξεχωρίζει ένας κρίσιμος παράγοντας για τη συνέπεια και την ισχύ των δεσμών του με τη σωματική υγεία, την ψυχική και πνευματική υγεία, καθώς και τη μακροβιότητα. Σε αντίθεση με όσα ίσως πιστεύουν οι πιο πολλοί, δεν πρόκειται για την επιτυχημένη σταδιοδρομία, ή τη σωματική άσκηση, ή την υγιεινή διατροφή. Μην παρεξηγηθούμε· αυτά παίζουν ρόλο (μεγάλο). Αλλά ένα πράγμα διαρκώς επιδεικνύει την ευρεία και ανθεκτική σπουδαιότητά του:

Οι καλές σχέσεις.

Μάλιστα, οι καλές σχέσεις είναι τόσο σημαντικές, ώστε αν έπρεπε να συνοψίσουμε όλα αυτά τα ογδόντα τέσσερα χρόνια του Προγράμματος σε μια βασική αρχή του ζην, σε μια ισόβια επένδυση που υποστηρίζεται από παρεμφερή ευρήματα μιας ευρείας ποικιλίας άλλων μελετών, αυτή θα ήταν η εξής:

Οι καλές σχέσεις μάς διατηρούν υγιέστερους και ευτυχέστερους. Τελεία.

Συνεπώς, αν πρόκειται να προβείς σε μία επιλογή, αυτή η μοναδική απόφαση που θα μπορούσε να διασφαλίσει περισσότερο την υγεία και την ευτυχία σου, σύμφωνα με όσα λέγει η επιστήμη, η επιλογή σου θα όφειλε να είναι το να καλλιεργείς θερμές σχέσεις. Όλων των ειδών. Όπως θα δείξουμε, δεν είναι μια επιλογή που την κάνεις άπαξ, αλλά ξανά και ξανά, δευτερόλεπτο το δευτερόλεπτο, εβδομάδα την εβδομάδα και

χρόνο με τον χρόνο. Είναι μια επιλογή που από μελέτη σε μελέτη έχει διαπιστωθεί ότι συμβάλλει στη μακροχρόνια χαρά και στην ακμάζουσα ζωή. Αλλά δεν είναι πάντοτε εύκολο να την κάνεις. Ως ανθρώπινα όντα, ακόμα και με τις καλύτερες προθέσεις, μπλέκουμε από μόνοι μας, κάνουμε λάθη, και πληγωνόμαστε από ανθρώπους που αγαπάμε. Το μονοπάτι προς την καλή ζωή, τελικά, δεν είναι εύκολο, αλλά το να πλοηγηθείς στις στροφές και τα γυρίσματά του είναι απολύτως εφικτό. Το Πρόγραμμα Έρευνας Ανάπτυξης Ενηλίκων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ μπορεί κάλλιστα να δείξει τον δρόμο.

ΕΝΑΣ ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΣΤΟ ΓΟΥΕΣΤ ΕΝΤ ΤΗΣ ΒΟΣΤΟΝΗΣ

Το Πρόγραμμα Έρευνας Ανάπτυξης Ενηλίκων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ εκκίνησε στη Βοστώνη όταν οι Ηνωμένες Πολιτείες πάσχιζαν να βγουν από τη Μεγάλη Ύφεση. Καθώς κέρδιζαν έδαφος σχέδια του Νιου Ντιλ όπως η κοινωνική ασφάλιση και το επίδομα ανεργίας, παρατηρήθηκε αυξανόμενο ενδιαφέρον για την κατανόηση των παραγόντων που έκαναν τους ανθρώπους να ευημερούν, σε αντιπαράβολή με τους παράγοντες που τους έκαναν να μαραζώνουν. Αυτό το νέο ενδιαφέρον οδήγησε δύο μη σχετιζόμενες μεταξύ τους ομάδες ερευνητών να εγκαινιάσουν ερευνητικά εγχειρήματα που παρακολούθουσαν στενά δύο διαφορετικές ομάδες νεαρών.

Η πρώτη ήταν μια ομάδα 268 δευτεροετών στο Κολέγιο του Χάρβαρντ, οι οποίοι επιλέχθηκαν διότι θεωρήθηκε ότι έμελλε να γίνουν υγιείς και ισορροπημένοι άντρες. Στο πνεύμα των καιρών, αλλά πολύ μπροστά από τους συγχρόνους του στην ιατρική κοινότητα, ο Άρλι Μποκ (Arlie Bock), πρωτοδιορισμένος καθηγητής υγιεινής και επικεφαλής των Υπηρεσιών Υγείας Φοιτητών του Χάρβαρντ, ήθελε να μετατοπιστεί από

μια έρευνα που εστίαζε στο τι αρρωσταίνει τους ανθρώπους σε μια έρευνα που να εστιάζει στο τι τους καθιστά υγιείς. Τουλάχιστον οι μισοί από τους νεαρούς που επέλεξε για τη μελέτη ήταν σε θέση να σπουδάσουν στο Χάρβαρντ μόνο κερδίζοντας υποτροφίες και βρίσκοντας δουλειά για να συμβάλλουν στα δίδακτρα, ενώ ορισμένοι άλλοι προέρχονταν από εύπορες οικογένειες. Κάποιοι είχαν τις ρίζες τους στην Αμερική ήδη από την ίδρυση της χώρας, ενώ ένα 13 τοις εκατό ήταν παιδιά γονιών που είχαν μεταναστεύσει στις ΗΠΑ.

Τη δεύτερη ομάδα απάρτιζαν 456 αγόρια από το υποβαθμισμένο κέντρο της Βοστώνης, όπως ο Χένρι Κιν, επιλεγμένα για διαφορετικό λόγο: ήταν παιδιά που είχαν μεγαλώσει σε κάποιες από τις πιο προβληματικές οικογένειες και τις πιο υποβαθμισμένες γειτονιές της Βοστώνης, αλλά που, στην ηλικία των 14, είχαν καταφέρει να αποφύγουν το μονοπάτι της νεανικής εγκληματικότητας που ακολουθούσαν κάποιοι συνομήλικοί τους. Περισσότεροι από το 60 τοις εκατό αυτών των εφήβων είχαν τουλάχιστον έναν γονέα που ήταν μετανάστης στις ΗΠΑ – οι πιο πολλοί από φτωχές περιοχές της Ανατολικής και της Δυτικής Ευρώπης και περιοχές εντός της Μέσης Ανατολής ή κοντινές της, όπως η Μείζων Συρία και η Τουρκία. Οι ταπεινές τους ρίζες και η κοινωνική τους κατάσταση ως μεταναστών τους περιθωριοποιούσε διπλά. Οι Σέλντον και Έλινορ Γκλικ (Sheldon και Eleanor Glueck), δικηγόρος και κοινωνική λειτουργός αντιστοίχως, εγκαινίασαν αυτή τη μελέτη σε μια προσπάθεια κατανόησης ποιοι παράγοντες ζωής απέτρεπαν την εγκληματικότητα, και τα αγόρια τα είχαν καταφέρει σε αυτό το μέτωπο.

Οι εν λόγω δύο μελέτες ξεκίνησαν χωριστά και με τους δικούς τους σκοπούς, αλλά αργότερα αναμείχθηκαν και τώρα λειτουργούν από κοινού.

Όταν ξεκίνησαν χωριστά τα αντίστοιχα προγράμματα

μελέτης, όλοι οι συμμετέχοντες από το υποβαθμισμένο κέντρο της Βοστώνης και από το Χάρβαρντ έδωσαν συνεντεύξεις. Πέρασαν από ιατρικές εξετάσεις. Ερευνητές πήγαν στα σπίτια τους και συνομίλησαν με τους γονείς τους. Και μετά αυτοί οι νεαροί έγιναν ενήλικες και ακολούθησαν ποικίλους δρόμους στη ζωή. Έγιναν εργάτες σε εργοστάσια και δικηγόροι και οικοδόμοι και γιατροί. Κάποιοι εθίστηκαν στο αλκοόλ. Ορισμένοι έγιναν σχιζοφρενείς. Άλλοι ανέβηκαν την κοινωνική κλίμακα από τη βάση έως την κορυφή, και άλλοι έκαναν την αντίθετη διαδρομή.

Οι ιδρυτές του Προγράμματος του Χάρβαρντ θα σοκάρωνταν και θα ευχαριστιούνταν αν έβλεπαν ότι αυτό συνεχίζεται και σήμερα, γεννώντας μοναδικά και σημαντικά ευρήματα που δεν τα είχαν φανταστεί. Και εμείς, ως ο τρέχων διευθυντής (Μπομπ) και ο αναπληρωτής διευθυντής (Μαρκ), είμαστε απίστευτα υπερήφανοι για το ότι σας κοινοποιούμε κάποια από τα ευρήματα αυτά.

ΦΑΚΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ

Οι άνθρωποι είναι γεμάτοι εκπλήξεις και αντιφάσεις. Ενίοτε δεν καταλαβαίνουμε ακόμα και (ή ίσως ιδίως) τον εαυτό μας. Το Πρόγραμμα Χάρβαρντ προσφέρει ένα μοναδικό και πρακτικό εργαλείο να δούμε ένα μέρος από αυτό το φυσικό ανθρώπινο μυστήριο. Κάποιο συνοπτικό επιστημονικό συγκείμενο συμβάλλει στο να εξηγήσουμε γιατί.

Οι μελέτες της ανθρώπινης υγείας και συμπεριφοράς είναι γενικά δύο τύπων: «διατομεακές» και «διαχρονικές». ⁵ Οι διατομεακές μελέτες παίρνουν ένα κομμάτι του κόσμου μία δεδομένη στιγμή και εξετάζουν το εσωτερικό, όπως ίσως κόβεις ένα κέικ για να δεις από τι έχει φτιαχτεί. Οι περισσότερες

μελέτες ψυχολογίας και υγείας εμπίπτουν σ' αυτή την κατηγορία επειδή το κόστος διεξαγωγής τους είναι αποδοτικό. Διεξάγονται σε μια πεπερασμένη ποσότητα χρόνου και έχουν προβλεπόμενα έξοδα. Αλλά έχουν έναν θεμελιώδη περιορισμό που στον Μπομπ αρέσει να τον περιγράφει με το παλιό αστείο που λέει ότι, αν βασίζεσαι μόνο σε διατομεακές μελέτες, θα αναγκαστείς να συμπεράνεις ότι υπάρχουν άνθρωποι στο Μαϊάμι που είναι γεννημένοι Κουβανοί και θα πεθάνουν Εβραίοι. Με άλλα λόγια, οι διατομεακές μελέτες είναι «στιγμαϊές λήψεις» ζωής και ενδέχεται να μας παρασύρουν στο να διακρίνουμε συνδέσεις ανάμεσα σε δύο ασύνδετα πράγματα επειδή παραλείπουν μια κρίσιμη μεταβλητή: τον χρόνο.

Οι διαχρονικές μελέτες, από την άλλη, είναι αυτό που ακούγεται. Εκτείνονται στον χρόνο, είναι παρατεταμένες. Εξετάζουν ζωές μέσα από τον χρόνο. Υπάρχουν δύο τρόποι να γίνει αυτό. Τον πρώτο ήδη τον έχουμε μνημονεύσει, και είναι ο πλέον συνήθης: ζητάς από τους ανθρώπους να θυμηθούν το παρελθόν τους. Αυτό είναι γνωστό ως αναδρομική μελέτη.

Όπως όμως αναφέραμε, οι μελέτες αυτές βασίζονται στη μνήμη. Δείτε τον Χένρι και τη Ρόζα. Κατά τη διάρκεια των ατομικών συνεντεύξεών τους το 2004, η Σάρλοτ ζήτησε από τον καθένα ξεχωριστά να περιγράψει την πρώτη φορά που γνωρίστηκαν. Η Ρόζα αφηγήθηκε πώς είχε γλιστρήσει στον πάγο μπροστά από το φορηγάκι του Χένρι, πώς εκείνος τη βοήθησε να σηκωθεί, και πώς αργότερα τον είδε σε ένα εστιατόριο όταν αυτή είχε βγει με κάποιες φίλες της.

«Ήταν αστείο και γελάσαμε μ' αυτό», είπε η Ρόζα, «γιατί φορούσε κάλτσες με διαφορετικό χρώμα, και σκέφτηκα: “Ω, φίλε, είναι σε κακό χάλι, χρειάζεται κάποια σαν εμένα”».

Ο Χένρι θυμήθηκε κι εκείνος ότι η Ρόζα είχε γλιστρήσει στον πάγο.

«Λίγο αργότερα, την είδα να κάθεται σε μια καφετέρια»,

είπε, «και με τσάκωσε να κοιτάζω τις γάμπες της. Αλλά κοίταζα μόνο και μόνο επειδή φορούσε διαφορετικές κάλτσες: μία κόκκινη και μία μαύρη».

Διαφωνίες τέτοιου τύπου είναι συνήθεις σε ζευγάρια, και πιθανόν γνώριμες σε όποιους έχουν μακροχρόνιες σχέσεις. Τέλος πάντων, όποτε εσύ και η σύντροφός σου διαφωνείτε για γεγονότα της κοινής σας ζωής, είστε μάρτυρες της αποτυχίας μιας αναδρομικής μελέτης.

Η μελέτη στο Πρόγραμμα Χάρβαρντ δεν είναι αναδρομική, είναι διαδρομική. Ρωτάμε τους συμμετέχοντες για τη ζωή τους όπως *είναι*, όχι όπως *ήταν*. Όπως στην περίπτωση του Χένρι και της Ρόζας, όντως ρωτάμε ενίοτε για το παρελθόν, προκειμένου όμως να μελετήσουμε την υφή της μνήμης, το πώς τα γεγονότα προβάλλονται και επανέρχονται στη μνήμη στο μέλλον, αλλά γενικά θέλουμε να μαθαίνουμε για το παρόν. Εν προκειμένω, ξέρουμε τίνος η εκδοχή για τις κάλτσες είναι η πιο σωστή, επειδή είχαμε κάνει στον Χένρι την ίδια ερώτηση για το πώς γνώρισε τη Ρόζα τη χρονιά που παντρεύτηκαν.

«Φορούσα κάλτσες με διαφορετικό χρώμα, κι αυτή το πρόσεξε», είχε πει το 1954. «Δε θα επέτρεπε να συμβεί κάτι τέτοιο σήμερα».

Οι διαδρομικές, με διάρκεια ζωής μελέτες όπως αυτή είναι εξαιρετικά σπάνιες. Συμμετέχοντες τα παρατάνε, αλλάζουν όνομα, ή μετοικούν χωρίς να ειδοποιήσουν το πρόγραμμα. Κονδύλια περικόπτονται, ερευνητές χάνουν το ενδιαφέρον τους. Κατά μέσον όρο, οι πιο επιτυχείς διαδρομικές διαχρονικές μελέτες διατηρούν από το 30 έως το 70 τοις εκατό των συμμετεχόντων τους.⁶ Κάποιες διαρκούν τελικά μερικά χρόνια μόνο. Με νύχια και με δόντια, το Πρόγραμμα Έρευνας Ανάπτυξης Ενηλίκων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ έχει διατηρήσει το 84 τοις εκατό της συμμετοχής, διαρκεί 84 χρόνια, και σήμερα χαίρει άκρας υγείας.

Τι συνιστά μια ευτυχισμένη και ολοκληρωμένη ζωή;



Τι είναι τελικά η καλή ζωή;

Σε αυτά τα ερωτήματα επιχειρεί να απαντήσει μια μοναδική έρευνα που πραγματοποιείται τα τελευταία ογδόντα και πλέον χρόνια στο Πανεπιστήμιο Harvard. Στο πλαίσιο της Έρευνας Ανάπτυξης Ενηλίκων, οι ερευνητές του προγράμματος έχουν παρακολουθήσει και εξακολουθούν να παρακολουθούν την εξέλιξη εκατοντάδων ανδρών και γυναικών κατά τη διάρκεια όλης τους της ζωής. Αξίζει να σημειωθεί πως οι άνθρωποι που συμμετέχουν στην έρευνα, η οποία ξεκίνησε το 1938, προέρχονται από διαφορετικά οικονομικά και κοινωνικά περιβάλλοντα – προνομιούχα και μη. Τα πολύτιμα συμπεράσματα που προκύπτουν από την έρευνα παρουσιάζονται σε αυτό το ιδιαίτερο βιβλίο, το οποίο συνδυάζει τα επιστημονικά δεδομένα με εκατοντάδες προσωπικές διαδρομές ζωής σε μια απολαυστική αφήγηση.

Το κυριότερο από αυτά θα σας εκπλήξει με την απλότητά του:

Το κλειδί για μια ευτυχισμένη, ικανοποιητική και συνολικά υγιέστερη ζωή είναι οι σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους. Η δύναμη των σχέσεών μας αποτελεί αποφασιστικό παράγοντα για την υγεία τόσο του σώματός μας όσο και του εγκεφάλου μας. Οι σχέσεις σε όλες τους τις μορφές – φιλικές, ερωτικές, οικογενειακές, συναδελφικές, γειτονικές ή στο πλαίσιο μιας κοινής δραστηριότητας– συμβάλλουν στο να ζήσουμε μια καλή ζωή. Έτσι, δεν είναι ποτέ αργά να ενισχύσετε τις σχέσεις που ήδη έχετε και δεν είναι ποτέ αργά να δημιουργήσετε νέους δεσμούς.

Οι συγγραφείς αυτού του βιβλίου μάς οδηγούν σε ένα γοητευτικό ταξίδι προς την εκπλήρωση της σημαντικότερης ανάγκης μας: της ουσιαστικής ανθρώπινης επαφής.

**Jay Shetty, συγγραφέας του μπεστ σέλερ
ΣΚΕΨΟΥ ΣΑΝ ΜΟΝΑΧΟΣ**



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 24724