

1 Щасливе життя — яке воно?

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

Марк Твен¹

Почнімо із запитання.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Так, звучить не дуже підбадьорливо, ми знаємо.

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

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

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

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

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

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

Людей як Роза та Генрі Кіни.

* * *

— Який ваш найбільший страх?

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

— Оце так запитання, — сказала Роза.

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

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

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

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

А запитань було чимало.

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

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

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

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

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

— У певному сенсі мені подобаються складні запитання.

— Чудово. Ти перша.

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

— Є ще запитання? — обернувся Генрі до Шарлотти.

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

— Я сподівався, ти забудеш мене спитати.

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

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

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

— Гадаю, це прозвучить неприємно, — голос Генрі звучав не певно.

— Кажи.

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

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

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

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

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