

*Robert  
Waldinger  
i Marc  
Schulz*

*Una*

# BONA VIDA



Columna

**L'ESTUDI MÉS GRAN DEL MÓN  
PER RESPONDRE A LA PREGUNTA  
MÉS IMPORTANT DE TOTES:  
QUÈ ENS FA FELIÇOS?**



UNA  
BONA  
VIDA

Lliçons de l'estudi científic més llarg  
del món sobre la felicitat

ROBERT WALDINGER, doctor en Medicina  
MARC SCHULZ, doctor en Psicologia

Traducció d'Esther Roig

TÍTOL ORIGINAL: *THE GOOD LIFE*  
PRIMERA EDICIÓ: MARÇ DEL 2023  
© 2023 BY ROBERT WALDINGER AND MARC SCHULZ  
© DE LA TRADUCCIÓ: ESTHER ROIG, 2023  
DISSENY INTERIOR DE RUTH LEE-MUI  
© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.  
AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA  
ISBN: 978-84-664-3000-5  
DIPÒSIT LEGAL: B. 1.737-2023  
FOTOCOMPOSICIÓ: GRUP62  
IMPRÈS A CATALUNYA - *PRINTED IN CATALONIA*

[www.columnaedicions.cat](http://www.columnaedicions.cat)

Amb la col·laboració del Departament de Cultura



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Cultura**



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Podeu contactar amb CEDRO a través del web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

## TAULA DE CONTINGUTS

<i>Nota dels autors</i>	9
1. Què fa una bona vida?	11
2. Per què són importants les relacions	39
3. Les relacions en el camí tortuós de la vida	67
4. Forma social: mantenir en bona forma les teves relacions	100
5. L'atenció a les relacions: la teva millor inversió	133
6. Afrontar la realitat: adaptar-se als reptes en les teves relacions	157
7. La persona que tens al costat: com conformen la nostra vida les relacions íntimes	183
8. La família importa	215
9. Una bona vida a la feina: invertir en connexions	244
10. Tots els amics tenen beneficis	273
Conclusió: Mai no és massa tard per ser feliç	297
<i>Agraïments</i>	309
<i>Notes</i>	319
<i>Bibliografia</i>	341
<i>Índex</i>	357

## QUÈ FA UNA BONA VIDA?

No hi ha temps, tan breu és la vida, per a disputes, disculpes, rancúnies, retrets. Només hi ha temps per estimar, i només un instant, per dir-ho d'alguna manera, per a això.

MARK TWAIN

Comencem amb una pregunta:

Si haguessis de prendre una decisió vital, ara mateix, per situar-te en el camí de la salut i la felicitat futures, quina seria?

Decidiries estalviar més diners cada mes? Canviar de professió? Decidiries viatjar més? Quina única decisió t'asseguraria millor que, quan arribis als dies finals i miris enrere, sentis que has viscut una bona vida?

En una enquesta del 2007, es va preguntar a mil·lennistes sobre els seus objectius vitals més importants. El 76 per cent va dir que ser ric era el seu objectiu número u. El 50 per cent va dir que un objectiu important era ser famós. Més d'una dècada després, quan els mil·lennistes havien viscut més temps com a adults, se'ls va tornar a fer preguntes semblants en un parell d'enquestes. La fama havia baixat en la llista, però entre els objectius primers hi tornava a haver temes com fer diners, tenir èxit en la carrera professional i no tenir deutes.

Aquests són objectius comuns i pràctics que s'estenen a través de generacions i fronteres. En molts països, des del moment que els infants

són prou grans per parlar, se'ls pregunta què volen ser quan siguin grans, és a dir, a quina professió es volen dedicar. Quan els adults coneixen persones noves, una de les primeres preguntes que fan és «A què et dediques?». L'èxit en la vida es mesura sovint pel càrrec, el sou i el reconeixement d'algun assoliment, malgrat que la majoria de nosaltres entén que aquestes coses per si soles no constitueixen necessàriament una vida feliç. Els que aconseguen ratllar algunes de les caselles desitjades o fins i tot totes es troben a l'altra banda sentint si fa no fa el mateix que abans.

Mentrestant, ens bombardegen tot el dia amb missatges sobre el que ens farà feliços, sobre el que hauríem de voler a la nostra vida, sobre qui ho fa «bé» a la vida. Els anuncis ens diuen que menjar aquesta marca de iogurt ens farà més sans, comprar aquell mòbil intel·ligent aportarà una alegria nova a la nostra vida, i posar-nos una crema facial especial ens mantindrà joves per sempre.

Hi ha altres missatges menys explícits, teixits en la tela de la vida diària. Si un amic es compra un cotxe nou, ens podem plantejar si un cotxe més nou millorarà la nostra vida. Quan ens anem desplaçant per les publicacions de les xarxes socials i només veiem fotos de festes fantàstiques i platges de sorra, ens podem plantejar si a la nostra vida li falten festes, si li falten platges. En les amistats ocasionals, a la feina, i sobretot a les xarxes socials, tendim a mostrar versions idealitzades de nosaltres mateixos. Presentem la nostra cara neutra, i la comparació entre el que veiem l'un de l'altre i com ens sentim amb nosaltres mateixos ens deixa la sensació que ens estem perdent alguna cosa. Hi ha una vella dita que fa: «Sempre estem comparant el nostre interior amb l'exterior dels altres».

Amb el temps desenvolupem la sensació subtil, però difícil de treure's de sobre, que la nostra vida és aquí, ara, i les coses que necessitem per a una bona vida són allà, o en el futur. Sempre fora del nostre abast.

Si mires la vida a través d'aquesta lent, és fàcil creure que una bona vida no existeix realment, o que només és possible per als altres. Al capdavall, la nostra pròpia vida rarament s'ajusta a la imatge que ens hem

creat al cap de com hauria de ser una bona vida. La nostra vida sempre és massa desordenada, massa complicada per ser bona.

Alerta d'espòiler: La bona vida és una vida complicada. Per a tothom.

La bona vida és alegre... i difícil. Plena d'amor, però també de dolor. I no *passa* mai estrictament; la vida més aviat *es desplega*, amb el temps. És un procés. Inclou confusió, calma, lleugeresa, càrregues, esforços, assoliments, contratemps, salts endavant i caigudes terribles. I, no cal dir-ho, la bona vida sempre acaba en la mort.

Un discurs promocional per animar qualsevol, sí.

Però parlem sense embuts. La vida, fins i tot quan és bona, no és fàcil. Senzillament no hi ha manera de fer perfecta la vida, i si n'hi hagués, no seria bona.

Per què? *Perquè una vida plena —una bona vida— es forja precisament amb les coses que la fan difícil.*

Aquest llibre es construeix amb uns fonaments de recerca científica. Al centre hi ha l'Estudi Harvard del Desenvolupament Adult, un projecte científic extraordinari que es va iniciar el 1938 i, contra tot pronòstic, avui continua endavant amb força. En Bob és el quart director de l'Estudi i en Marc és el seu director associat. L'Estudi, que és radical per a la seva època, es va proposar entendre la salut humana investigant no el que feia emmalaltir les persones, sinó el que les feia créixer amb salut. Ha documentat l'experiència de la vida dels seus participants més o menys mentre passava, des dels problemes de la infantesa fins als primers amors, i fins als dies finals. Com les vides dels seus participants, el camí de l'Estudi Harvard ha estat llarg i tortuós en si mateix, i ha evolucionat en els mètodes al llarg de les dècades i s'ha expandit fins a incloure tres generacions i més de 1.300 dels descendents dels 724 participants originals. Avui continua evolucionant i expandint-se, i és l'estudi longitudinal en profunditat més llarg sobre la vida humana que s'ha fet mai.

Però cap estudi, per molt complex que sigui, és suficient per permetre fer grans afirmacions sobre la vida humana. Per tant, si bé aquest llibre es basa en els fonaments de l'Estudi Harvard, també recolza en

centenars d'altres estudis científics que involucren molts milers de persones d'arreu del món. El llibre també s'entrellaça amb la saviesa del passat recent i antic, i assumeix idees que reflecteixen i enriqueixen el coneixement científic modern de l'experiència humana. És un llibre que tracta sobretot del poder de les relacions, i està molt influït, com ha de ser, per la llarga i fructífera amistat entre els autors.

Però el llibre no existiria sense els éssers humans que van prendre part en la recerca de l'Estudi Harvard, la sinceritat i la generositat dels quals va fer possible aquest improbable estudi.

Persones com la Rosa i en Henry Keane.

«Quina és la teva por més gran?».

La Rosa va llegir la pregunta en veu alta i a continuació va mirar en Henry, el seu marit, per sobre la taula de la cuina. La Rosa i en Henry ja tenen més de setanta anys, han viscut en aquesta casa i han segut en aquesta mateixa taula la majoria dels matins des de fa més de cinquanta anys. Entre ells hi ha una tetera, un paquet de galetes Oreo obert (mig consumit) i una gravadora de veu. En un racó de l'habitació, hi ha una càmera de vídeo. Al costat de la càmera de vídeo hi ha una jove investigadora de Harvard que es diu Charlotte, que observa i pren notes en silenci.

«Déu-n'hi-do, quina pregunta», va dir la Rosa.

«La meva por més gran», va dir en Henry a la Charlotte. «O la nostra por més gran?».

La Rosa i en Henry no es consideraven subjectes especialment interessants per a un estudi. Tots dos havien estat pobres de petits, es van casar amb poc més de vint anys i van criar cinc fills junts. Van viure la Gran Depressió i unes quantes èpoques difícils, això és indiscutible, però si fa no fa com tantes altres persones que coneixien. Per això no van entendre mai per què els investigadors de Harvard hi estaven interessats, i encara menys per què hi continuaven estant interessats, encara trucaven, encara enviaven qüestionaris i, de tant en tant, encara travesaven el país per anar-los a veure.



En Henry només tenia 14 anys i vivia al West End de Boston, en una finca sense aigua corrent, quan els investigadors de l'Estudi van trucar a la porta de la seva família i van demanar als seus perplexos pares si podien documentar la seva vida. L'Estudi estava en ple apogeu quan es va casar amb la Rosa l'agost del 1954 —consta que quan ella va dir que sí a la declaració, en Henry no es podia creure que tingués tanta sort—, i ara era l'octubre del 2004, dos mesos després del seu cinquantè aniversari de boda. A la Rosa li havien demanat que participés més directament en l'Estudi el 2002. «Ja era hora», va dir. Harvard havia seguit en Henry any rere any des del 1941. La Rosa deia sovint que creia que era estrany que encara acceptés de participar-hi ara que era vell, perquè en les altres coses era molt discret. Però en Henry deia que se sentia amb el deure de participar-hi i també que havia desenvolupat un gust pel procés perquè li donava una perspectiva de les coses. Així doncs, durant seixanta-tres anys va obrir la seva vida a l'equip de recerca. De fet, els havia explicat tantes coses d'ell mateix i durant tant de temps, que ja no recordava què sabien i què no. Però donava per fet que ho sabien tot, incloent-hi algunes coses que només havia explicat a la Rosa, perquè sempre que li feien una pregunta procurava dir-los la veritat.

I feien moltes preguntes.

«El senyor Keane estava clarament afalagat pel fet que hagués anat a Grand Rapids a entrevistar-los», escriuria la Charlotte a les seves notes, «i això va crear un ambient cordial per a l'entrevista. Em va semblar una persona cooperadora i interessada. Es pensava bé cada pregunta, i sovint callava un moment abans de respondre. Però era afable i em va semblar que era l'estereotip de l'home callat de Michigan».

La Charlotte es va estar dos dies amb els Keane per entrevistar-los i els va fer una enquesta —una enquesta molt llarga— amb preguntes sobre la seva salut, la vida de cada un i la vida que feien junts. Com molts dels nostres joves investigadors que s'inicien en una professió, la Charlotte tenia les seves pròpies preguntes sobre el que fa una bona vida i com les decisions que ella prenia actualment afectarien el seu futur. Era possible que alguna perspectiva sobre la seva pròpia vida estigués amagada

en la vida dels altres? L'única manera d'esbrinar-ho era fent preguntes i estant molt atenta a totes les persones que entrevistava. Què era important per a aquell individu concret? Què donava sentit als seus dies? Què havia après de l'experiència? De què es penedia? Cada entrevista oferia a la Charlotte noves oportunitats de connectar amb una persona la vida de la qual estava més avançada que la seva, i que procedia de circumstàncies diferents i d'un moment diferent en la història.

Aquell dia entrevistaria en Henry i la Rosa junts, els faria l'enquesta i després els gravaria parlant entre ells de les seves pors més grans. També els entrevistaria per separat en el que anomenem *entrevistes annexes*. Un cop a Boston, les cintes de vídeo i les transcripcions de les entrevistes s'estudiarien per tal que la manera com en Henry i la Rosa parlaven l'un de l'altre, els seus senyals no verbals i molts altres bocins d'informació es traduïssin en dades sobre el caràcter del seu vincle: unes dades que formarien part dels seus expedients i una petita però important peça d'un conjunt de dades gegant sobre com és realment una vida viscuda.

*Quina és la teva por més gran?* La Charlotte ja havia documentat les seves respostes individuals a aquesta pregunta en entrevistes separades, però ara era el moment que parlessin de la pregunta entre ells.

La conversa va anar així.

«M'agraden les preguntes difícils, en certa manera», va dir la Rosa.

«Molt bé», va dir en Henry. «Tu primera».

La Rosa va callar un moment i aleshores va dir a en Henry que la seva por més gran era patir un problema greu de salut, o tenir un altre accident cerebrovascular. En Henry va estar d'acord que eren possibilitats que feien por. Però va dir que estaven arribant a un punt en què segurament era inevitable que passés alguna d'aquelles coses. Van parlar una bona estona de com afectaria una malaltia greu la vida dels seus fills adults, i la d'ells. Al final la Rosa va reconèixer que el que una persona podia preveure era limitat i que no valia la pena amoïnar-se abans que passés.

«Hi ha alguna pregunta més?», va demanar en Henry a la Charlotte.

«Quina és la teva por més gran, Hank?», va dir la Rosa.

«Esperava que te n'oblidessis i no m'ho preguntessis», va dir en Henry, i van riure. En Henry va servir més te a la Rosa, va agafar una altra Oreo i va estar callat un moment.

«No és difícil de respondre», va dir. «Però no és una cosa que m'agradi pensar, francament».

«Home, han enviat la pobra noia des de Boston, o sigui que val més que contestis».

«És que és desagradable», va dir, amb la veu tremolosa.

«Vinga».

«Que jo no sigui el primer de morir. Que em quedi sol, sense tu».

A la cantonada de Bulfinch Triangle, al West End de Boston, no gaire lluny d'on vivia Henry Keane de petit, el Lockhart Building presideix la sorollosa convergència dels carrers Merrimac i Causeway. Al començament del segle xx aquella tossuda estructura de maó era una fàbrica de mobles i donava feina a homes i dones del barri d'en Henry. Ara acull consultes mèdiques, una pizzeria i una botiga de dònuts. També és la llar dels investigadors i de la documentació de l'Estudi Harvard del Desenvolupament Adult, l'estudi més llarg sobre la vida adulta que s'ha fet mai.

Pràcticament al fons d'un calaix d'un arxivador etiquetat «KA-KE» hi ha els expedients d'en Henry i la Rosa. A dins hi trobem les pàgines esgrogueïdes, esmicolades per les vores, de l'entrevista inicial d'en Henry el 1941. Està escrita a mà, amb la cursiva treballada i fluida de l'entrevistador. Veiem que la seva família era una de les més pobres de Boston, que a l'edat de 14 anys en Henry era considerat un adolescent «estable, ben controlat», amb «una visió lògica del seu futur». Veiem que de jove tenia una relació estreta amb la seva mare, però estava ressentit amb el pare, l'alcoholisme del qual va obligar en Henry a ser el principal proveïdor. En un incident especialment perjudicial quan en Henry tenia poc més de 20 anys, el seu pare va dir a la promesa del seu fill que l'anell de compromís de 300 dòlars que li havia comprat havia privat la família d'uns diners que necessitaven molt. Tement que en

Henry no pogués escapar-se mai de la seva família, la seva promesa va trencar el prometatge.

El 1953, en Henry es va alliberar del seu pare quan va trobar una feina a General Motors i va anar a viure a Willow Run, a Michigan. Allà va conèixer la Rosa, una immigrant danesa d'una família de nou fills. Un any després es van casar i tindrien cinc fills. «Molts, però no prou», a parer de la Rosa.

Al llarg de la dècada següent en Henry i la Rosa experimentarien alguns moments difícils. El 1959, en Robert, el seu fill de 5 anys, va contraure poliomielitis, una dificultat que va posar a prova el seu matrimoni i va causar molt de dolor i preocupació a la família. En Henry va començar a General Motors, a la planta de la fàbrica, com a muntador, però va perdre dies de feina per la malaltia d'en Robert, el van degradar i al final el van acomiadar, i es va trobar sense feina amb tres fills per alimentar. Per arribar a final de mes, la Rosa es va posar a treballar a l'Ajuntament de Willow Run, al departament de pagament de nòmines. Si bé al començament la feina era un recurs temporal per mantenir la família, la Rosa va acabar sent molt apreciada pels seus companys de feina i hi va treballar a jornada completa els trenta anys següents. Hi va desenvolupar relacions amb persones que per a ella van arribar a ser com una segona família. Després de ser despatxat, en Henry va canviar de professió tres vegades, i al final va tornar a General Motors el 1963, i va anar ascendint fins a arribar a ser supervisor de planta. Poc després, va tornar a relacionar-se amb el seu pare (que havia aconseguit superar l'addicció a l'alcohol) i el va perdonar.

La Peggy, la filla d'en Henry i la Rosa, que ara té més de cinquanta anys, també participa en l'Estudi. La Peggy no sap què han explicat els seus pares a l'Estudi perquè no volem esbiaixar la informació que dona sobre la vida familiar. Tenir múltiples perspectives sobre el mateix ambient familiar i els mateixos successos ajuda a ampliar i aprofundir les dades de l'Estudi. Quan ens endinsem en l'expedient de la Peggy, veiem que quan era petita creia que els seus pares entenien els seus problemes, i que l'ajudaven a animar-se quan estava trista. En

general, considerava els seus pares «molt afectuosos». I en consonància amb els informes d'en Henry i la Rosa sobre el seu matrimoni, la Peggy deia que els seus pares no es van plantejar mai la separació o el divorci.

El 1977, amb cinquanta anys, en Henry puntuava la seva vida així:

*Satisfacció amb el matrimoni:* EXCEL·LENT.

*Estat d'ànim de l'últim any:* EXCEL·LENT.

*Salut física dels últims dos anys:* EXCEL·LENT.

Però no determinem la salut i la felicitat d'en Henry, o la de ningú de l'Estudi, senzillament preguntant-los o preguntant als seus familiars com se senten. Els participants de l'Estudi ens permeten observar el seu benestar a través de moltes lents diferents, que van des de ressonàncies cerebrals fins a anàlisis de sang o cintes de vídeo en què parlen dels seus problemes més íntims. Prenem mostres dels seus cabells per mesurar les hormones de l'estrès, els demanem que descriguin les preocupacions més grans i els objectius crucials en la vida que tenen, i mesurem a quin ritme es calma el seu cor després de desafiar-los amb jocs mentals. Aquesta informació ens proporciona una mesura més profunda i àmplia de com li va a algú la vida.

En Henry era tímid, però es va abocar a les seves relacions més estretes, en particular en la connexió amb la Rosa i els seus fills, i aquestes connexions li van oferir una intensa sensació de seguretat. També va aplicar certs mecanismes potents per afrontar situacions de les quals parlarem en les pròximes pàgines. Basant-se en aquesta combinació de seguretat emocional i afrontament efectiu, en Henry va poder declarar una vegada darrere l'altra que era «feliç» o «molt feliç» fins i tot en les èpoques més dures, i la seva salut i longevitat ho reflecteixen.

El 2009, cinc anys després de la visita de la Charlotte a la casa d'en Henry i la Rosa i al cap de setanta-un anys de la seva primera entrevista amb l'Estudi, la por més gran d'en Henry es va fer realitat: la Rosa va morir. Menys de sis setmanes després, en Henry la va seguir.

Però el llegat familiar continua amb la seva filla, la Peggy. No fa gaire, la vam tenir a les nostres oficines de Boston per a una entrevista. Des dels 29 anys, la Peggy té una relació feliç amb la seva parella, la Susan, i ara, amb 57, afirma que no se sent sola i que té bona salut. És una mestra de primària respectada i una persona activa en la comunitat. Però el camí que va prendre per arribar a aquest moment feliç de la seva vida és dolorós i valent. Més tard hi tornarem.

## LA INVERSIÓ DE TOTA UNA VIDA

Què tenia la manera d'enfocar la vida d'en Henry i la Rosa que els va permetre prosperar malgrat les dificultats? I què fa que la història d'en Henry i la Rosa, o qualsevol de les històries de l'Estudi Harvard, mereixin que els dediquis temps i atenció?

Quan es vol comprendre què els passa a les persones quan avancen per la vida, és gairebé impossible fer fotos de vides senceres: les decisions que prenen les persones i els camins que segueixen, i com se n'han sortit. La major part del que sabem de la vida humana ho sabem demanant a les persones que recordin el passat, i els records estan plens de forats. Intenta recordar què vas menjar per sopar dimarts passat, o amb qui vas parlar en aquesta data de l'any passat, i et faràs una idea de quanta part de la nostra vida es perd en el record. Com més temps passa, més detalls oblidem, i la investigació mostra que el fet de *recordar* un succés pot canviar-ne el nostre record. Ras i curt, com a eina per estudiar esdeveniments passats, la memòria humana és en el millor dels casos imprecisa, i en el pitjor, creativa.

Però i si poguéssim observar vides senceres a mesura que es despleguen en el temps? I si poguéssim estudiar les persones des del moment que eren adolescents fins a la vellesa per veure què importa realment per a la salut i la felicitat d'una persona, i quines inversions han valgut la pena?

És el que vam fer.

Durant vuitanta-quatre anys (i seguim), l'Estudi Harvard ha seguit els mateixos individus, fent-los milers de preguntes i prenent centenars

de mesures per descobrir què és el que realment manté sanes i felices les persones. Amb els anys passats estudiant aquestes vides, un factor crucial destaca per la consistència i el poder dels seus vincles amb la salut física, la salut mental i la longevitat. En contra del que podria pensar molta gent, no és l'èxit professional, o l'exercici o una dieta saludable. No ens malinterpretis; aquestes coses són importants (molt). Però n'hi ha una altra que demostra tenir contínuament una importància àmplia i duradora.

Les bones relacions.

De fet, les bones relacions són prou significatives perquè haguem hagut d'agafar els vuitanta-quatre anys de l'Estudi Harvard i reduir-lo a un únic principi per viure, una inversió vital que té el suport de troballes semblants en una àmplia varietat d'altres estudis, que seria això:

*Les bones relacions ens mantenen més sans i més felïços. Punt.*

O sigui que si has de prendre una única decisió, aquella sola decisió que garanteixi millor la teva salut i felicitat, la ciència ens diu que la teva decisió hauria de ser cultivar relacions afectuoses. De tota mena. Com et mostrarem, no és una decisió que prenguis una sola vegada, sinó una vegada darrere l'altra, segon rere segon, setmana rere setmana, i any rere any. És una decisió que s'ha demostrat en un estudi darrere l'altre que contribueix a tenir una vida alegre i pròspera. Però no sempre és una decisió fàcil. Com a éssers humans, fins i tot amb les millors intencions, ensopeguem, cometem errors, i les persones que estimem ens fan mal. El camí cap a una bona vida, al capdavant, no és fàcil, però moure's amb èxit pels seus revolts és del tot possible. L'Estudi Harvard del Desenvolupament Adult pot indicar com.

## UN TRESOR AL WEST END DE BOSTON

L'Estudi Harvard del Desenvolupament Adult va començar a Boston quan els Estats Units maldaven per sortir de la Gran Depressió. A mesura que projectes del New Deal com la Seguretat Social i la prestació d'atur guanyaven impuls, va créixer l'interès per entendre quins factors

feien prosperar els éssers humans, en oposició a quins factors els feien fracassar. Aquest nou interès va empènyer dos grups separats d'investigadors de Boston a iniciar projectes de recerca seguint de prop dos grups de nois molt diferents.

El primer era un grup de 268 estudiants de segon curs del Harvard College, seleccionats perquè es creia que creixerien per convertir-se en homes sans i ben adaptats. Amb l'esperit d'aquell temps, però molt per davant dels seus contemporanis en la comunitat mèdica, Arlie Bock, el nou professor d'Higiene de Harvard i cap dels Serveis de Salut Estudiantil, es volia apartar d'un enfocament d'investigació sobre el que feia emmalaltir les persones i anar cap a un enfocament del que feia estar sanes les persones. Almenys la meitat dels joves escollits per a l'estudi van poder matricular-se a Harvard gràcies a l'ajuda de beques i fent alguna feina per pagar la seva educació, i alguns procedien de famílies benestants. Alguns podien buscar les seves arrels als Estats Units en els fundadors del país, i el 13 per cent tenia pares que hi havien emigrat.

El segon era un grup de 465 nois de zones humils de Boston com Henry Keane, seleccionats per una raó diferent: eren nens que havien crescut en algunes de les famílies amb més dificultats en els barris més desfavorits de Boston, però que amb 14 anys havien aconseguit majoritàriament evitar els camins de la delinqüència juvenil que alguns dels seus companys havien seguit. Més del 60 per cent d'aquests adolescents tenien almenys un progenitor que havia emigrat als Estats Units, la majoria de les regions més pobres de l'Europa Oriental i Occidental i de l'Orient Mitjà o a prop, com la Gran Síria i Turquia. Les seves arrels modestes i el seu estatus d'immigrants els marginaven doblement. En Sheldon i l'Eleanor Glueck, advocat i assistenta social respectivament, van iniciar aquest estudi per intentar entendre quins factors de la vida prevenien la delinqüència, i aquests nois havien reeixit en aquest aspecte.

Aquests dos estudis van començar per separat i amb els seus propis objectius, però més endavant es van fusionar, i ara funcionen amb la mateixa denominació.

Quan es van inscriure als seus respectius estudis, tots els participants



del cinturó de pobresa i de Harvard van ser entrevistats. Els van fer exploracions mèdiques. Els investigadors van anar a casa seva i van entrevistar els seus pares. I llavors aquests adolescents van créixer, es van convertir en adults que van entrar en tots els viaranyes de la vida. Van esdevenir obrers de fàbrica, advocats, manobres i metges. Alguns es van alcoholitzar. Uns quants van desenvolupar esquizofrènia. Alguns van ascendir per l'escala social des de baix de tot fins a dalt de tot, i alguns van fer aquest camí en direcció contrària.

Els fundadors de l'Estudi Harvard se sorprendrien i estarien encantats de veure que avui encara continua, i que genera troballes úniques i importants que ells no es podien imaginar. I, com a actual director (Bob) i director associat (Marc), estem increïblement orgullosos de presentar-te alguns d'aquests descobriments.

## UNA LENT QUE POT VEURE A TRAVÉS DEL TEMPS

Els éssers humans estan plens de sorpreses i contradiccions. No sempre som lògics, ni tan sols (o potser especialment) per a nosaltres mateixos. L'Estudi Harvard ens ofereix una eina única i pràctica per veure a través d'una part d'aquest misteri natural humà. Una mica de context científic ràpid ajudarà a comprendre per què.

Els estudis de la salut i el comportament humans tenen generalment dos aspectes: «transversal» i «longitudinal». Els estudis transversals prenen una porció del món en un moment donat i miren a dins, com si talléssis un pastís farcit per veure de què està fet. La majoria dels estudis psicològics i de la salut pertanyen a aquesta categoria perquè són rendibles de fer. Ocupen un temps finit i tenen costos previsibles. Però tenen una limitació fonamental, que a en Bob li agrada il·lustrar amb una vella broma que diu que si depens només d'enquestes transversals, acabaràs conclouent que hi ha persones a Miami que han nascut cubans i moren jueus. Ras i curt, els estudis transversals són «instantànies» de vida, i ens poden portar a veure connexions entre dues coses no connectades perquè ometen una variable crucial: el temps.

Els estudis longitudinals, per altra banda, són el que semblen: llargs. Examinen vides *a través* del temps. Hi ha dues maneres de fer-los. La primera ja l'hem esmentat, i és la més comuna: demanes a les persones que recordin el passat. Això es coneix com a estudi retrospectiu.

Amb tot, com hem comentat, aquests estudis depenen de la memòria. Mirem en Henry i la Rosa. Durant les seves entrevistes individuals el 2004, la Charlotte els va demanar, per separat, que descrivissin la primera vegada que s'havien vist. La Rosa va explicar com havia relliscat al gel davant de la camioneta d'en Henry, que en Henry l'havia ajudat a aixecar-se i que més tard l'havia vist en un restaurant un dia que havia sortit amb uns amics.

«Va ser divertit i ens vam fer un tip de riure», va dir la Rosa, «perquè ell duia un mitjó de cada color, i vaig pensar “Caram, sí que està fumut, necessita algú com jo!”».

En Henry també recordava que la Rosa havia relliscat pel gel.

«Uns dies després la vaig veure en un cafè», va dir ell, «i em va enampar mirant-li les cuixes. Però només mirava perquè ella portava unes mitges de dos colors diferents, vermelles i negres».

Aquesta mena de desacord en les parelles és habitual, i segurament a qualsevol que hagi estat en una relació llarga li sona. Doncs bé, cada vegada que tu i la teva parella no us poseu d'acord en algun fet de la vostra vida junts, estàs sent testimoni del fracàs d'un estudi retrospectiu.

L'Estudi Harvard no és retrospectiu, és prospectiu. Als nostres participants se'ls pregunta per la seva vida tal com és, no com era. Com en el cas d'en Henry i la Rosa, a vegades preguntem pel passat per estudiar com funciona la memòria, com es processen els esdeveniments i es recorden en el futur, però en general volem saber sobre el present. En aquest cas, sabem quina versió dels mitjons i les mitges és més correcta, perquè vam fer a en Henry la mateixa pregunta sobre com va conèixer la Rosa l'any que es van casar.

«Portava els mitjons de diferent color i s'hi va fixar», va dir el 1954. «Avui no permetria que passés».

Els estudis prospectius, que s'allarguen tota la vida, són extrema-

ment rars. Els participants abandonen, canvien de nom o es muden sense notificar-ho a l'estudi. Els fons s'acaben i els investigadors perden interès. De mitjana, els estudis longitudinals prospectius més reeixits mantenen del 30 al 70 per cent dels participants. Alguns d'aquests estudis només duren uns quants anys. D'una manera o altra, l'Estudi Harvard ha mantingut un 84 per cent de participació durant vuitanta-quatre anys, i avui dia continua gaudint de bona salut.

## MOLTES PREGUNTES. DE DEBÒ. MOLTES

Cada història de vida del nostre estudi longitudinal s'ha bastit sobre la base de la salut i els hàbits del participant: un mapa dels fets físics i els comportaments de la seva vida, al llarg del temps. Per crear una història completa de la seva salut recollim informació periòdica sobre el pes i la quantitat d'exercici, si fuma i beu, els nivells de colesterol, cirurgies, complicacions. Tot el seu historial de salut. També documentem altres fets bàsics, com quina feina fan, quants amics íntims tenen, les seves aficions i activitats d'esbarjo. A un nivell més profund dissenyem preguntes per sondejar la seva experiència subjectiva i els aspectes menys quantificables de la seva vida. Els preguntem per l'acontentament amb la feina, la satisfacció marital, els mètodes per resoldre conflictes, l'impacte psicològic de matrimonis i divorcis, naixements i morts. Els preguntem pels records més entranyables dels seus pares i mares, els seus vincles emocionals (o la manca) amb els germans. Els demanem que ens descriguin amb detall els moments més baixos de la seva vida, i que ens diguin a qui, si hi ha algú, trucarien si es despertessin espantats enmig de la nit.

Estudiem les seves creences espirituals i preferències polítiques, si van a missa i participen en activitats de la comunitat, els seus objectius a la vida i l'origen de les seves preocupacions. Molts dels nostres participants van anar a la guerra, i van matar i van veure morir els seus amics; tenim els seus relats de primera mà i les seves reflexions sobre aquestes experiències.

Cada dos anys enviem llargs qüestionaris que inclouen espai per a respostes obertes i personalitzades, cada cinc anys recollim l'historial de salut complet dels seus metges, i cada quinze anys si fa no fa ens veiem cara a cara, posem per cas en un porxo de Florida, o en una cafeteria del nord de Wisconsin. Prenem notes del seu aspecte i comportament, si mantenen contacte ocular, la roba que porten i les condicions en què viuen.

Sabem qui s'ha alcoholitzat i qui s'està recuperant. Sabem qui va votar Reagan, qui va votar Nixon, qui va votar John Kennedy. De fet, abans que la Kennedy Library adquirís el seu expedient, sabíem a qui havia votat Kennedy, perquè va ser un dels nostres participants.

Sempre hem preguntat com els anava als seus fills, si en tenien. Ara ho preguntem als mateixos fills —dones i homes baby-boomers— i algun dia esperem preguntar-ho als fills dels fills.

Tenim mostres de sang, d'ADN, tones d'electrocardiogrames, resonàncies magnètiques i encefalogrames. La ciència, com la cultura, no para d'evolucionar, i mentre que la majoria de les dades del passat de l'Estudi han estat útils, algunes de les variables mesurades amb molt de compte fa temps es van estudiar sobre la base de presumpcions absolutament equivocades.

El 1938, per exemple, la constitució corporal es considerava un indicador important de la intel·ligència i fins i tot de la satisfacció en la vida (els mesomorfs —les constitucions atlètiques— es creia que tenien avantatge en la majoria d'entorns). Es creia que la forma i les protuberàncies del crani apuntaven capacitats de personalitat i mentals. Una de les preguntes inicials era, per raons desconegudes, «Tens pessigolles?», i vam continuar fent la pregunta quaranta anys, per si un cas.

Amb la perspectiva de vuit dècades sabem que aquestes idees són entre vagament esbojarrades i absolutament equivocades. És possible, o fins i tot probable, que algunes de les dades que recollim avui es contemplin amb la mateixa hilaritat o recel d'aquí a vuitanta anys.

La qüestió és que cada estudi és un producte del seu temps i dels éssers humans que el fan. En el cas de l'Estudi Harvard, aquests éssers

humans eren majoritàriament blancs, de mitjana edat, educats, heterossexuals i barons. Pels biaixos culturals i la composició pràcticament del tot blanca tant de l'Ajuntament de Boston com del Harvard College el 1938, els fundadors de l'Estudi van adoptar la decisió d'estudiar només altres barons blancs. És una història habitual, que l'Estudi Harvard té pendent de resoldre, encara que treballem per corregir-la. I si bé hi ha troballes que s'apliquen només a un o als dos grups que van iniciar l'Estudi als anys trenta, aquestes troballes restringides no apareixen en aquest llibre. Afortunadament, ara podem comparar les descobertes de la mostra original de l'Estudi Harvard amb la nostra pròpia mostra més àmplia (que inclou vídues, fills i filles dels nostres participants originals), i també amb estudis que inclouen persones amb més diversitat cultural i d'entorns econòmics, identitat de gènere i ètnies. En les pàgines següents posarem en relleu les descobertes que altres estudis corroboren —que han demostrat ser certes per a les dones, persones de color, per als que s'identifiquen com a LGTBQ+, per a un ampli espectre de grups socioeconòmics mundialment— per a tots nosaltres. La intenció d'aquest llibre és oferir el que hem après de la condició humana, mostrar el que ens diu l'Estudi Harvard sobre l'experiència de ser viu.

En Marc ha fet classes en una universitat femenina durant més de vint-i-cinc anys, i cada any una nova cohort d'estudiants brillants i entusiastes demanen participar en la seva investigació sobre el benestar i com evoluciona la vida de les persones amb el temps. L'Ananya, de l'Índia, va ser una d'aquestes estudiants. Estava especialment interessada en els vincles entre l'adversitat i el benestar adult. En Marc va parlar a l'Ananya de la riquesa de dades de l'Estudi Harvard sobre centenars de persones al llarg de tota la seva vida adulta. Però eren barons, blancs i nascuts més de set dècades abans que l'Ananya. Ella es preguntava què podia aprendre de la vida de persones tan diferents d'ella, sobretot d'homes blancs vells nascuts feia molt de temps.

En Marc li va proposar que dedicués un cap de setmana a llegir l'expedient d'un sol participant de l'Estudi Harvard i que en tornessin a parlar la setmana següent. L'Ananya va anar a la reunió següent plena

d'entusiasme, i abans que en Marc l'hi preguntés va dir que volia fer la seva investigació sobre els homes de l'Estudi Harvard. El que la va convèncer va ser la riquesa de la vida documentada a l'expedient que va llegir. Per molt que els detalls de la vida d'aquell participant fossin tan diferents dels de la seva en tants aspectes —havia crescut en un continent diferent, havia viscut amb la pell blanca en comptes de fosca, s'identificava com a home i no com a dona, no havia anat mai a la universitat—, l'Ananya va veure reflexos d'ella mateixa en les seves experiències psicològiques i en les seves dificultats.

Aquesta és una història que s'ha repetit gairebé cada any; encara més els últims anys a mesura que la psicologia i el món en general han tingut en compte les importants disparitats actuals relacionades amb els orígens ètnics i culturals. El mateix Bob va experimentar un dubte semblant quan li van demanar que fos el nou director de l'Estudi Harvard. Ell també va tenir dubtes sobre la rellevància d'aquelles vides i la validesa d'alguns dels mètodes de recerca. Va dedicar un cap de setmana a llegir alguns expedients i s'hi va enganxar immediatament, com li havia passat a l'Ananya. Com esperem que et passi a tu.

Ha transcorregut un segle sencer des que van néixer els nostres participants de primera generació, però els humans són tan complexos com sempre, i la feina no s'acaba mai. L'Estudi Harvard avança cap a la dècada següent i nosaltres continuem afinant i expandint el nostre recull d'informació amb la idea que cada dada, cada reflexió personal o sentiment del moment crea una imatge més completa de la condició humana i pot ajudar a respondre qüestions en el futur que actualment no podem imaginar. Per descomptat, cap imatge d'una vida humana pot ser completa.

Però esperem que ens acompanyis mentre ens endinsem en algunes de les preguntes més esmunyedisses sobre el desenvolupament humà. Per exemple: per què les relacions semblen ser la clau d'una vida pròspera? Quins factors de la primera infantesa conformen la salut física i mental en la meitat i el final de la vida? Quins factors estan més fortament associats amb una esperança de vida més llarga? O amb unes relacions sanes? En resum:

## QUÈ FA UNA BONA VIDA?

Quan es pregunta a la gent què volen de la vida, una cosa que diuen molts és que senzillament volen «ser feliços». Sent sincer, en Bob respondria aquesta pregunta de la mateixa manera. És extremament vaga i alhora ho inclou tot. En Marc segurament s'ho pensaria un moment i després diria «És més que això».

Però què vol dir ser feliç? Com es reflectiria això en la teva vida?

Una manera de tenir algunes respostes a aquesta pregunta podria ser senzillament demanar a les persones què les faria felices, i llavors buscar punts en comú. Però, com demostrarem, una veritat que val més que acceptem és que *les persones són un desastre a l'hora de saber què els convé*. En parlarem més tard.

Més important que com contestaria la gent a aquesta pregunta són els mites no verbalitzats i interioritzats sobre el que constitueix una vida feliç. N'hi ha molts, però el principal d'aquests mites és la idea que la felicitat és una cosa que *s'aconsegueix*. Com si fos un premi que es pot emmarcar i penjar a la paret. O com si fos una destinació, i després de superar tots els obstacles del camí, finalment hi arribessis, i t'hi quedessis la resta de la teva vida.

És evident que no funciona així.

Fa més de dos mil anys Aristòtil va fer servir un terme que encara s'utilitza molt en psicologia: *eudemonia*. Es refereix a un estat de profund benestar en què una persona sent que la seva vida té un *sentit* i un *propòsit*. Es contraposa sovint a *hedonia* (l'origen de la paraula hedonisme), que es refereix a la felicitat fugaç dels diversos plaers. Per dir-ho d'una altra manera, si la felicitat hedònica és el que vols dir quan dius que *t'ho passes bé*, aleshores la felicitat eudemònica és el que vols dir quan dius que *la vida et va bé*. És la sensació que, fora d'aquest moment, independentment de si és molt plaent o desgraciat, la teva vida val alguna cosa, i té valor per a tu. És la mena de benestar que pot perdurar al llarg dels alts i baixos.

No pateixis que no direm «la teva felicitat eudemònica» a tort i a

dret. Però sí que podem parlar un moment del que direm i del que significa.

Alguns psicòlegs s'oposen a la paraula *felicitat* perquè pot significar qualsevol cosa, des d'un plaer temporal fins a una sensació gairebé mística de propòsit eudemònic que de fet pocs assoleixen. Així que, en comptes de felicitat, termes més matisats com *benestar*, *prosperitat* i *progrés* s'han fet habituals en la bibliografia psicològica popular. En aquest llibre utilitzem aquests termes. A en Marc li agrada especialment referir-se a *prosperitat* i *progrés* perquè es refereixen a un estat actiu i constant d'esdevenir, més que a un estat d'ànim. Però de vegades encara fem servir *felicitat* per la senzilla raó que així és com parlen les persones de la seva vida. Ningú diu «Com prosperes?». Diem «Ets feliç?». I és com, en converses informals, també parlem de la nostra recerca. Parlem de salut i felicitat, de sentit i propòsit. Però volem dir felicitat eudemònica. I malgrat la incertesa sobre la paraula, quan deixes de pensar en el que vol dir realment, és un terme natural. Quan una parella parla del seu net i diu «Estem molt contents» o quan algú en una teràpia descriu el seu matrimoni com a «infeliç», està clar que la paraula es refereix a una qualitat perdurable de la vida, no a un sentiment passatger. Aquest és l'esperit amb què utilitzem el terme en aquest llibre.

## DE LES DADES A LA TEVA VIDA DIÀRIA

Et deus preguntar com podem estar tan segurs que les relacions tenen un paper tan important en la nostra salut i felicitat. Com és possible separar les relacions de les consideracions econòmiques, de la bona o la mala sort, de les infanteses difícils o de cap de les altres circumstàncies importants que afecten com ens sentim en el dia a dia? És realment possible respondre a la pregunta *Què fa una bona vida?*

Després d'estudiar centenars de vides senceres, podem confirmar el que en el fons sabem tots: que hi ha una gran varietat de factors que contribueixen a la felicitat d'una persona. El delicat equilibri dels contribuïdors econòmics, socials, psicològics i de salut és complex i no para de



canviar. És estrany que es pugui atribuir a un únic factor, amb absoluta seguretat, la *causa* d'un únic resultat, i la gent sempre et sorprendrà. Dit això, sí que hi ha respostes a aquesta pregunta. Si mires les mateixes menes de dades repetidament al llarg del temps, en un ampli nombre de persones i estudis, comencen a sorgir pautes, i els *predictors* de la prosperitat humana s'aclareixen. Entre els molts predictors de salut i felicitat, des d'una bona dieta fins a l'exercici o el nivell d'ingressos, una vida amb bones relacions destaca pel seu poder i consistència.

L'Estudi Harvard no és l'únic estudi longitudinal multidècades de la prosperitat psicològica humana del món, i ens mirem constantment i expressament altres estudis per veure si les descobertes se sostenen en les diferents èpoques i els diferents tipus de persones. Cada estudi té les seves idiosincràsies, i per això és científicament interessant que els descobriments es repeteixin en múltiples estudis.

Alguns exemples significatius d'altres estudis longitudinals que representen col·lectivament desenes de milers de persones:

*The British Cohort Studies* [Estudis de Grup Britànics] inclou cinc col·lectius grans nacionalment representatius nascuts en anys concrets (començant per un grup de baby-boomers nascuts just després de la Segona Guerra Mundial i més recentment n'ha inclòs un d'infants nascuts al començament de l'actual mil·lenni) i els ha seguit al llarg de tota la vida.

*The Mills Longitudinal Study* [Estudi Longitudinal Mills] ha seguit un grup de dones des de la graduació a l'institut el 1958.

*The Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study* [Estudi Dunedin Multidisciplinari sobre Salut i Desenvolupament] va començar estudiant el 91 per cent dels infants nascuts en una petita ciutat de Nova Zelanda el 1972 i els ha continuat seguint fins a la mitjana edat (i més recentment ha començat a seguir els seus fills).

*The Kauai Longitudinal Study* [Estudi Longitudinal Kauai] va estar actiu durant tres dècades i va incloure tots els infants nascuts a l'illa hawaiana de Kauai el 1955, la majoria dels quals eren japonesos, filipins o d'ascendència hawaiana.

*The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study* (CHASRS) [Estudi sobre Salut, Envel·liment i Relacions Socials a Chicago] va començar el 2002 i va estudiar intensivament un grup divers d'homes i dones de mitjana edat durant més d'una dècada.

*The Healthy Aging in Neighborhoods of Diversity Across the Life Span* (HANDLS) [Envel·liment Saludable en Barris amb Diversitat al Llarg de Tota la Vida] és un estudi que ha examinat el caràcter i l'origen de les disparitats de salut en milers d'adults negres i blancs (entre els 35 i els 64 anys) a la ciutat de Baltimore des del 2004.

Finalment, el 1947, l'*Student Council Study* [Estudi del Consell Estudiantil] va començar a seguir la vida de noies i nois que havien estat escollits representants del consell estudiantil a les universitats de Bryn Mawr, Haverford i Swarthmore. Aquest estudi va ser planificat en part per investigadors que havien desenvolupat l'Estudi Harvard, i va ser explícitament dissenyat per plasmar l'experiència de les dones, que no estaven incloses en la mostra original de l'Estudi Harvard. Va durar més de tres dècades, i els materials originals d'arxiu d'aquell estudi s'han redescobert recentment. Gràcies a la connexió de l'*Student Council Study* amb l'Estudi Harvard coneixeràs algunes d'aquestes dones en aquest llibre.

Tots aquests estudis, com també el nostre Estudi Harvard, són testimonis de la importància de les connexions humanes. Mostren que les persones que estan més connectades amb la família, amb els amics i amb la comunitat són més felices i més sanes físicament que les que estan menys ben connectades. Les persones que estan més aïllades del que

voldrien troben que la salut se'ls deteriora més aviat que les que se senten connectades amb altres. Les persones solitàries també viuen menys anys. Malauradament, aquesta sensació de desconexió amb els altres creix a tot el món. Aproximadament un de cada quatre americans diu que se sent sol; més de seixanta milions de persones. A la Xina, la solitud entre els adults més grans ha augmentat clarament els últims anys, i la Gran Bretanya ha nomenat un ministre de la solitud per corregir el que ha esdevingut un problema de salut pública important.

Són els nostres veïns, els nostres fills, nosaltres mateixos. Hi ha una miriada de raons socials, econòmiques i tecnològiques que ho expliquen, però independentment de les causes, les dades no poden ser més clares: l'ombra de la solitud i la desconexió social plana sobre el nostre món modern «connectat».

Ara podries preguntar si realment pots fer alguna cosa amb la teva pròpia vida. Les qualitats que ens fan socials o tímids estan gravades en les nostres personalitats? Estem destinats a ser estimats o a estar sols, estem destinats a ser feliços o infeliços? Les nostres experiències d'infantesa ens defineixen per sempre? Ens pregunten coses així sovint. En realitat, la major part es redueixen a aquesta por: *És massa tard per a mi?*

És una cosa que l'Estudi Harvard ha treballat intensament per respondre-la. L'anterior director de l'Estudi, George Vaillant, va passar una quantitat considerable de la seva vida professional estudiant si les persones poden canviar la manera com reaccionen als reptes vitals, la manera d'afrontar els problemes. Gràcies a la feina d'en George i la feina d'altres, podem dir que la resposta a aquesta pregunta persistent, *És massa tard per a mi?*, és un NO rotund.

No és mai massa tard. És cert que els teus gens i la teva experiència conformen la manera com veus el món, la manera com interactues amb altres persones i la manera com reaccions als sentiments negatius. I sens dubte és cert que les oportunitats per al progrés econòmic i la dignitat humana bàsica no estan equitativament disponibles per a tots, i alguns de nosaltres naixem en posicions de desavantatge significatiu. Però la teva manera de ser al món no està gravada a foc. Està més aviat gravada

a la sorra. La teva infantesa no és el teu destí. El teu caràcter natural no és el teu destí. El barri en què vas créixer no és el teu destí. La investigació ho mostra clarament. Res del que ha passat a la teva vida t'impedeix connectar amb els altres, progressar o ser feliç. La gent pensa sovint que un cop arribes a l'edat adulta ja està, la teva vida i la teva manera de viure estan decidides. Però el que trobem mirant la totalitat de la recerca en el desenvolupament adult és que això no és veritat. Un canvi significatiu és possible.

Fa un moment hem fet servir una frase concreta. Hem parlat de persones que estan més aïllades *del que voldrien*. Hem fet servir aquesta frase per una raó: la solitud no és sols la separació física dels altres. El nombre de persones que coneixes no determina necessàriament la teva experiència de connexió o solitud. Tampoc ho determina com organitzes la teva vida o el teu estat civil. Pots estar sol enmig d'una multitud i pots estar sol en un matrimoni. De fet, sabem que els matrimonis altament conflictius, amb poc afecte, poden ser pitjors per a la salut que el divorci.

Per contra, és la qualitat de les teves relacions el que importa. Dit senzillament, viure enmig d'una relació afectuosa protegeix tant la ment com el cos.

Aquest és un concepte important, el concepte de *protecció*. La vida és dura i a vegades et passa per sobre com una piconadora. Les relacions d'afecte, connectades, protegeixen contra els successos desagradables de la vida i de l'envelliment.

Després de seguir les persones de l'Estudi Harvard fins ben passats els vuitanta anys, volíem tornar a veure'ls a la meitat de la vida per comprovar si podíem predir qui acabaria sent un octogenari feliç i saludable i qui no. Així que vam reunir tot el que en sabíem als cinquanta anys i vam descobrir que no eren els nivells de colesterol a la mitjana edat el que predeia com envellirien; era la satisfacció que sentien amb les seves relacions. *Les persones que estaven més satisfetes amb les seves relacions als 50 anys eren les més sanes (mentalment i físicament) als 80.*

Com més investigàvem aquesta connexió, més augmentava l'evidència. Els homes i les dones aparellats més feliçment deien als 80 anys

que els dies que tenien més dolor físic el seu estat d'ànim continuava sent igual de feliç. Però quan les persones en relacions infelices informaven de dolor físic, el seu estat d'ànim empitjorava, i també els causava un dolor emocional addicional. Altres estudis arriben a conclusions semblants sobre l'important paper de les relacions. Uns quants exemples referencials d'alguns dels estudis longitudinals esmentats abans:

Amb una població de 3.720 adults negres i blancs (entre 35 i 64 anys), l'estudi *Healthy Aging in Neighborhoods of Diversity Across the Life Span* (HANDLS) va descobrir que els participants que deien tenir més suport social també deien estar menys deprimits.

Al *Chicago Health, Aging, and Social Relations Study* (CHASRS), un estudi representatiu dels residents de Chicago, els participants que tenien relacions satisfactòries van informar de nivells més alts de felicitat.

A l'estudi d'un grup de nascuts a Dunedin, a Nova Zelanda, les connexions socials en l'adolescència predeien el benestar en l'edat adulta més que els èxits acadèmics.

La llista continua. Però per descomptat la ciència no és l'única disciplina de coneixement humà que té alguna cosa per dir sobre una bona vida. De fet, la ciència és la nouvinguda.

## ELS ANTICS SE'NS VAN AVANÇAR

Fa mil·lennis que filòsofs i religions destaquen la idea que les relacions sanes són bones per a nosaltres. En certa manera, és remarcable que a través de la història les persones que intenten entendre la vida humana arribin sempre a les mateixes conclusions. Però és lògic. Per molt que les nostres tecnologies i cultures continuïn canviant —més ràpidament ara que abans— els aspectes fonamentals de l'experiència humana perduren. Quan Aristòtil va desenvolupar la idea de l'eudemonia, es basava en les seves observacions del món, sí, però també en les seves sensacions; les mateixes sensacions que experimentem avui. Quan fa més de vint-i-quatre segles Laozi va dir que «com més dones als altres, més gran és la teva abundància», feia notar una paradoxa que continua amb

nosaltres. Vivien en una època diferent, però el seu món encara és el nostre món. La seva saviesa és la nostra herència, i ens n'hauríem d'aprofitar.

Destaquem aquests paral·lelismes amb la saviesa antiga per posar la nostra ciència en un context més ampli i per ressaltar el significat etern d'aquestes preguntes i descobertes. Amb poques excepcions, la ciència no s'ha interessat gaire pels antics o per la saviesa rebuda. Després de la Il·lustració, la ciència es va posar en el seu propi camí i s'ha comportat com un jove heroi en la cerca del coneixement i la veritat. Podem haver tardat centenars d'anys, però pel que fa al benestar humà estem a punt de tancar un cercle. El coneixement científic està finalment atrapant la saviesa antiga que ha sobreviscut a la prova del temps.

## EL CAMÍ ACCIDENTAT DEL DESCOBRIMENT

Cada dia anem a treballar tots dos per abordar la qüestió del que fa una bona vida. Amb el pas dels anys, alguns resultats ens han sorprès. Coses que es donaven per descomptades, de fet, no ho estaven. Coses que donàvem per falses s'ha demostrat que són certes. Als pròxims capítols, t'ho explicarem tot, o gairebé tot.

En els pròxims cinc capítols explorem el caràcter elemental de les relacions i concretem com aplicar les lliçons més potents del llibre. Parlem del fet que conèixer la teva posició en la vida —on ets en l'esperança de vida humana— pot ajudar a trobar sentit i felicitat en el dia a dia. Explorem el concepte immensament important de *forma social* i per què és igual de crucial que la forma física. Estudiem com la curiositat i l'atenció poden millorar les relacions i el benestar, i oferim algunes estratègies per afrontar el fet que les relacions també ens plantegen les dificultats més grans.

En capítols més avançats, indagarem en el moll de l'os dels tipus concrets de relacions, des del que importa en la intimitat de llarga durada fins a com la primera experiència familiar afecta el benestar i què fer amb això, fins a les sovint desdenyades oportunitats de connexió al lloc

de treball, fins als sorprenents beneficis de tota mena d'amistats. I en tot això explicarem la ciència d'on surten aquests punts de vista, i sentirem dels participants de l'Estudi Harvard quin paper han tingut aquests factors a la seva vida real, en temps real, durant prop d'un segle.

Com a director i director associat, hem centrat la nostra vida en l'Estudi Harvard i el que ens pot ensenyar sobre la felicitat. Tenim la sort (i la desgràcia) d'estar fascinats per la condició humana. En Bob és psiquiatre i psicoanalista i passa hores cada dia parlant amb persones sobre les seves preocupacions més íntimes. A més de dirigir l'Estudi Harvard, ensenya a joves psiquiatres com fer psicoteràpia. Fa trenta-cinc anys que està casat, té dos fills grans, i en les hores lliures passa molt de temps sobre un coixí de meditació practicant i ensenyant budisme zen. En Marc és psicòleg clínic i professor i ha ensenyat i format nous psicòlegs i investigadors durant trenta anys. Ell també fa teràpia i fa molts anys que està casat i té dos fills. És un àvid aficionat a l'esport i en les hores lliures se'l veu sovint connectant amb altres en una pista de tennis (i quan era més jove, en una pista de bàsquet).

Vam començar la nostra col·laboració sobre la recerca i l'amistat gairebé fa trenta anys. Ens vam conèixer al Massachusetts Mental Health Center, una organització comunitària icònica on tots dos treballàvem amb persones amb malalties mentals en un entorn social i econòmic enormement desfavorit. Tots dos sentíem la necessitat d'entendre les experiències de persones d'ambients molt diferents al nostre, tant en la nostra tasca clínica com en la nostra recerca sobre la vida al llarg del temps.

Trenta anys després, encara som amics, encara col·laborem en la recerca, i fem el que podem per guiar el vast tresor ocult de l'Estudi Harvard d'històries vitals cap al seu segon segle. Aprenent d'aquests individus i les seves famílies, també hem après i continuem aprenent lliçons valuoses sobre nosaltres mateixos i com gestionar la nostra vida. Aquest llibre és un intent de compartir aquestes lliçons, i de compartir el regal inestimable que els participants de l'Estudi Harvard han fet al món. Al capdavall, no van acceptar de participar-hi només per investi-

gadors com nosaltres. Ho van fer per tothom a tot arreu. Les seves vides conformen el cor bategant d'aquest llibre.

Ja hem vist els resultats de portar aquests punts de vista al món en un sentit més ampli. Al llarg de la nostra tasca amb l'Estudi, hem fet centenars de conferències sobre les descobertes que compartirem als capítols següents, i hem redirigit tot el que hem après cap a la nostra Lifespan Research Foundation, una organització sense ànim de lucre dedicada a treure el coneixement del desenvolupament al llarg de la vida fora de les publicacions acadèmiques i convertir-lo en eines que les persones puguin fer servir per millorar la seva vida. Una vegada darrere l'altra, se'ns han acostat persones després de les conferències i els tallers per dir-nos que els ha tranquil·litzat molt sentir el que hem après, perquè les lliçons deixaven una cosa molt clara: una bona vida no sempre està fora de l'abast. No ens espera en un futur llunyà després d'un èxit professional de somni. No és una cosa que es presentarà quan haguem acumulat una gran quantitat de diners. La bona vida és aquí mateix, a vegades a molt curta distància. I comença ara.