

NEW YORK TIMES bestseller

Robert Waldinger  
a Marc Schulz

Top 10  
TED prednášok  
všetkých  
čas

# DOBRÝ ŽIVOT A AKO HO DOSIAHNUŤ

„Silné.“ JAY SHETTY

 GRADA



Robert Waldinger  
a Marc Schulz

**DOBRÝ  
ŽIVOT  
A AKO HO DOSIAHNUŤ**

Robert Waldinger M.D. a Marc Schulz Ph.D.

# DOBRY ŽIVOT

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada

Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1

www.grada.sk

Tel.: +421 2 556 451 89

ako svoju 205. publikáciu

Z anglického originálu *The Good Life: Lessons from the World's Longest Study on Happiness*,  
vydaného vydavateľstvom Simon & Schuster, v roku 2023,  
do slovenčiny preložila Zuzana Budinská.

Jazyková redakcia Anetta Letková

Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová

Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2023

Počet strán 368

Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Copyright © by Robert Waldinger and Marc Schulz, 2023

Cover design © Luke Bird, 2023

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form  
whatsoever. For information, address Simon & Schuster Subsidiary Rights Department,  
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.

SIMON & SCHUSTER and colophon are registered trademarks of Simon & Schuster, Inc.

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2023

Translation © Zuzana Budinská, 2023

## ***Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy***

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy  
nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe  
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.  
Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-646-7 (ePub)

ISBN 978-80-8090-645-0 (pdf)

ISBN 978-80-8090-644-3 (print)

*Naším rodinám – tým, do ktorých sme sa narodili,  
aj tým, ktoré sme vytvorili.*



# OBSAH

<i>Poznámka autorov</i> .....	9
1. Čo je podstatou šťastného života?.....	11
2. Prečo sú vzťahy dôležité? .....	41
3. Vzťahy na klukatej ceste života .....	70
4. Ako sa udržať v dobrej sociálnej kondícii: čo robiť, aby naše vzťahy fungovali? .....	105
5. Rozvoj vzťahov ako najlepšia investícia.....	139
6. Zodpovednosť za svoje konanie: ako čeliť problémom vo vzťahoch .....	165
7. Partner/partnerka na ceste životom: ako partnerské vzťahy ovplyvňujú náš život .....	192
8. Rodinné záležitosti .....	227
9. Ako byť šťastní v práci: ako budovať vzťahy.....	257
10. Všetci priatelia nás niečím obohacujú.....	287
Záver: Na to, aby sme boli šťastní, nie je nikdy neskoro .....	311
<i>Poďakovanie</i> .....	323
<i>Poznámky</i> .....	333
<i>Zoznam použitej literatúry</i> .....	355





## POZNÁMKA AUTOROV

Harvardská štúdia o vývoji dospelých sleduje životy dvoch generácií konkrétnych rodín už viac ako osemdesiat rokov. Na to, aby sme mohli pracovať na takomto rozsiahlom výskume, sme si museli získať a musíme mať bezpodmienečnú dôveru jej účastníkov. Dôverujú nám aj preto, lebo sme sa zaviazali zachovať mlčanlivosť o ich identite. V knihe sme im zmenili mená a nespomíname ani konkrétne detaily, prostredníctvom ktorých by ich bolo možné identifikovať. Používame však ich presné citácie alebo výroky z rozhovorov a nahrávok zhotovených v rámci štúdie, alebo postrehy z pozorovania a iné informácie.



## ČO JE PODSTATOU ŠŤASTNÉHO ŽIVOTA?

„Život je príliš krátky, už nie je čas hádať sa, ospravedlňovať sa, hnevať sa a domáhať sa spravodlivosti. Hovorím vám, že je čas – práve teraz je ten čas – milovať.“

Mark Twain

Začnime otázkou:

Ak by ste hneď teraz mali urobiť *jeden* konkrétny krok k tomu, aby ste boli v živote zdraví a šťastní, v čom by spočíval?

Začali by ste si každý mesiac viac šetriť? Zmenili by ste prácu? Začali by ste viac cestovať? Vďaka akému kroku by ste mali pri bilancovaní svojho života pocit, že ste žili šťastne a spokojne?

V rámci prieskumu z roku 2007 dostali vybraní takzvaní mileniáli (generácia, ktorú možno rozdeliť do dvoch skupín: mladší mileniáli – narodení medzi rokmi 1995 až 2005, a starší mileniáli – narodení medzi rokmi 1980 – 1995; pozn. prekl.) otázku, aký cieľ/aké ciele by chceli v prvom rade dosiahnuť. Sedemdesiatšesť percent účastníkov odpovedalo, že sa sústreďia najmä na to, aby boli bohatí, päťdesiat percent účastníkov zase najviac túžilo po tom, aby boli slávni. O viac než desať rokov neskôr, teda keď boli s „radosťami a starosťami“ života dospelého človeka konfrontovaní už dlhšie, dostali títo mileniáli v rámci niekoľkých ďalších prieskumov podobné otázky. Vyplývalo z nich, že v ich rebríčku cieľov sa túžba po

sláve prepadla o niekoľko miest nižšie, naopak, na jeho prvých miestach aj naďalej ostala túžba dobre zarábať, byť úspešný v práci a nezadlžiť sa, prípadne splatiť pôžičku či hypotéku.

Ide pritom o bežné a realistické ciele miliónov ľudí bez rozdielu veku či národnosti. V mnohých krajinách po celom svete je prirodzené, že sa dospelí deti už od útleho veku, keď ledva vedia rozprávať, pýtajú, čím chcú byť, keď vyrastú – teda v akej oblasti by chceli pracovať a budovať si kariéru. Keď stretneme človeka, ktorého nepoznáme, jedna z prvých otázok, ktoré mu položíme, je: „A kde pracujete?“ Alebo: „A čím sa živíte?“ Dnes sa úspech meria najmä počtom titulov, množstvom peňazí a výkonom, a to aj napriek tomu, že väčšina z nás si uvedomuje, že tieto „hodnoty“ nám sami osebe šťastný a spokojný život neprinesú ani nezaručia. Tí, ktorí dosiahnu aspoň niečo z toho, alebo dokonca všetko, čo si zaumienili, si často skôr či neskôr uvedomia, že v ich živote sa k lepšiemu nezmenilo nič.

Okrem toho sa na nás z každej strany valí množstvo zaručených rád, čo nám prinesie to vysnívané šťastie, aké ciele by sme si mali dávať a čo by sme mali robiť, aby sme žili „správne“. Reklamy všade naokolo sa nás snažia presvedčiť, že ak budeme jesť jogurty konkrétnej značky, budeme zdraví, že ak si kúpime konkrétny mobil, zažijeme dovtedy nepoznaný pocit vzrušenia, alebo že ak začneme používať konkrétny pleťový krém, budeme navždy mladí.

Iné podnety nie sú také výrazné, často si ich ani neuvedomujeme, no pritom sme im vystavení každý deň. Ak si náš známy kúpi nové auto, pomyslíme si, či by nové auto neprinieslo nový impulz aj do nášho života. Keď si prezeráme fotografie z divokých osláv a exotických dovoleník na sociálnych sieťach, napadne nám, či nám k šťastiu náhodou nechýbajú práve takéto oslavy alebo dovolenky. Pred priateľmi, kolegami, a najmä na sociálnych sieťach sa snažíme pôsobiť lepší, ako sme v skutočnosti. Hráme sa na niekoho iného a zároveň sa porovnávame s ostatnými, v dôsledku čoho v nás silnie presvedčenie, že sme v niečom horší alebo že nám niečo chýba. To je však chyba, pretože, ako sa hovorí, zdanie (často) klame.

Postupom času nadobudneme nenápadný, no pritom neodbytný pocit, že náš život sa odohráva *tu a teraz*, no to, čo by nám prinieslo uspokojenie, je *niekde inde* alebo v budúcnosti. Inak povedané, nemáme to k dispozícii.

Keď sa na život pozeráme z tohto uhla pohľadu, nie je ťažké utvrdiť sa v tom, že dokonalé šťastie nie je možné dosiahnuť alebo že ho môžu dosiahnuť všetci okrem nás. To, ako žijeme, len zriedka zodpovedá našej predstave o dokonalom a šťastnom živote, v ktorom ide všetko hladko a v ktorom sa nám vyhýbajú problémy a ťažkosti.

Počítajte však s tým, že pekný a naplnený život je zložitý. To platí pre všetkých.

Pekný život je plný radosti, ale aj náročný. Pekný život je plný lásky, ale aj bolesti. Pekný život sa nikdy *nedeje* len tak, ale dopracujeme sa k nemu *postupne*, po malých či väčších krokoch. Je to proces. Jeho súčasťou je zmätok, pokoj, krásne chvíle, prekážky, boje, úspechy, zlyhania, významné pokroky i nepríjemné pády na samé dno. A, samozrejme, aj pekný a naplnený život sa raz skončí.

Pekne sme to zhrnuli, však? No teraz vážne. Život nie je nikdy jednoduchý, dokonca ani keď je šťastný. Naš život nikdy nebude dokonalý, pretože keby bol, neboli by sme šťastní a spokojní.

Prečo? *Lebo život má zmysel – teda je šťastný – práve vďaka tomu, čo ho robí náročným.*

Táto kniha vychádza z viacerých vedeckých výskumov, pričom jej základom je Harvardská štúdia o vývoji dospelých, výnimočný vedecký „pokus“, ktorého dejiny sa začali písať ešte v roku 1938 a aj napriek mnohým prekážkam úspešne pokračuje dodnes. Bob je jej štvrtý vedúci a Marc je spoluedúci. V období začiatku tohto výskumu išlo o naozaj odvážny počin, ktorého cieľom bolo a je porozumieť zdraviu človeka; nie je však zameraný na odhaľovanie príčin rozličných ochorení, ale na to, čo je tajomstvom nášho úspechu a rozvoja. Sledoval a aj naďalej sleduje život vybraných účastníkov od radostí a starostí detstva cez prvé lásky až po starobu a smrť. Cesta Harvardskej štúdie bola a je podobne ako životné cesty jej účastníkov dlhá a kľukatá, jej autori využívali a využívajú stále nové a vyspelejšie vedecké metódy a v súčasnosti skúmajú už tri generácie a viac ako 1 300 potomkov pôvodných 724 účastníkov. Ako sme už spomínali, tento výnimočný výskum pokračuje a vyvíja sa dodnes, pričom ide o najrozsiahlejší hĺbkový výskum ľudského života vôbec.

No žiadna, ani tá najpodrobnejšia štúdia nám nedá odpovede na zásadné otázky o živote človeka a neumožní nám formulovať všeobecné závery sama osebe. Základom tejto knihy sú zistenia z už spomínanej Harvardskej štúdie o vývoji dospelých, pričom ich dopĺňajú zistenia zo stoviek ďalších vedeckých štúdií skúmajúcich tisíce ďalších jednotlivcov z celého sveta. Okrem toho ponúka poznatky z nedávnej aj dávnej minulosti – overené informácie, ktoré potvrdzujú a dopĺňajú vedomosti súčasnej vedy o živote človeka. Je zameraná najmä na význam medziľudských vzťahov a autori sa v nej štedro delia i o skúsenosti zo svojho dlhoročného a nerozlučného priateľstva.

Kniha *Dobry život* by však nikdy nevznikla bez všetkých, ktorí boli ochotní stať sa súčasťou Harvardskej štúdie – táto mimoriadna štúdia uzrela svetlo sveta len vďaka ich úprimnosti a veľkorysosti. Hovorím napríklad o Rose a Henrym Keanovcoch.

„Čoho sa najviac bojíte?“

Rosa nahlas prečítala otázku a pozrela sa na manžela Henryho, ktorý sedel oproti nej pri stole v kuchyni. Vtedy sedemdesiatnici Rosa a Henry žili v tomto dome a sedávali takto spolu pri rovnakom stole a raňajkovali takmer každý deň už viac ako päťdesiat rokov. Na tomto už historickom kuse nábytku trónila kanvica času, spoločice zjedený balík sušienok Oreo a diktafón. V rohu izby stála kamera, pri ktorej sedela mladá výskumníčka z Harvardovej univerzity Charlotte, ktorá manželov potichu pozorovala a robila si poznámky.

„To je ťažká otázka,“ nahlas zauvažovala Rosa.

„Čoho sa najviac *bojím*?“ zaujímal sa Henry. „Alebo čoho sa najviac *bojíte*?“

Rosa a Henry si nikdy ani nepomysleli, že by mohli byť vhodnými účastníkmi akéhokoľvek výskumu a že by ich niekto v tejto súvislosti oslovil. Obaja pochádzali z chudobných pomerov, vzali sa, keď mali asi dvadsať, a spolu vychovali päť detí. Zažili Veľkú hospodársku krízu v Spojených štátoch a prežili aj rôzne ďalšie ťažké obdobia, tým sa však od iných ľudí, ktorých poznali, nelíšili. Aj preto vôbec nerozumeli tomu, prečo si vlastne výskumníci z Harvardu na začiatku výskumu vybrali práve ich, a už vôbec

nechápali, prečo sa o nich zaujímajú aj naďalej, prečo im stále telefonujú, posielajú rôzne dotazníky, ba dokonca za nimi občas cestujú z druhého konca krajiny.

Výskumníci na dvere nájomného bytu bez tečúcej vody v bostonskej štvrti West End, kde žil Henry, prvýkrát zaklopali a jeho zúfalých rodičov o súhlas s jeho účasťou na výskume požiadali, keď mal len štrnásť rokov. V roku 1954, keď sa s Rosou vzali, bol už v plnom prúde – vyplýva z neho, že keď sa zasnúbili, Henry nemohol uveriť, že sa naňho usmialo také šťastie – a pokračoval ešte aj v októbri 2004, keď dostali tú spomínanú otázku, z čoho majú najväčší strach. Mimochodom, iba dva dni predtým, ako k nim vtedy Charlotte prišla, oslávili päťdesiate výročie svadby. Rosu oslovili, aby sa do štúdie aktívnejšie zapojila, až v roku 2002.

*To je už dosť dávno*, skonštatovala. Naopak, Henryho život výskumníci sledovali už od roku 1941. Rosa často hovorievala, že sa čuduje, že jej manžel je ochotný byť súčasťou tohto výskumu aj v pokročilom veku, pretože inak bol skôr uzavretý a súkromie si strážil. On sa však vyjadril, že to vníma ako svoju povinnosť a že si tento proces po čase začal dokonca užívať, pretože sa o sebe veľa dozvedel a začal sa na to, ako žil a žije, pozerat i z iného uhla pohľadu. Aj z týchto dôvodov umožňoval výskumníkom z Harvardovej univerzity nahliadať, obrazne povedané, pod pokrievku svojho života šesťdesiattri rokov. Povedal im toho o sebe dosť a táto spolupráca trvala tak dlho, že si už ani nepamätal, čo už o sebe prezradil a čo ešte nie. Predpokladal však, že o ňom vedia všetko vrátane tajomstiev, s ktorými sa nezveril ani Rose, pretože na akúkoľvek otázku sa snažil odpovedať úprimne a čo najpodrobnejšie.

A tých otázok dostal naozaj veľa.

„Keď som vtedy ku Keanovcom do Grand Rapids prišla, aby som sa s nimi porozprávala, pán Keane sa zjavne potešil,“ zapísala si výskumníčka Charlotte. „Aj vďaka tomu rozhovor prebiehal v uvoľnenej a príjemnej atmosfére. Pán Keane so mnou veľmi ochotne spolupracoval a bolo vidieť, že mu záleží na tom, aby bol výsledok čo najlepší. Odpoveď na každú otázku si dôkladne premyslel a odpovedal, až keď si bol istý tým, čo chce povedať. Okrem toho na mňa pôsobil priateľsky, doslova ako prototyp ‚tichého muža‘ (literárna postava; pozn. prekl.) z Michiganu.“

Charlotte strávila u Keanovcov dva dni, počas ktorých sa ich naozaj podrobne pýtala na zdravotný stav, ich život ako jednotlivcov aj spoločný život ako partnerov. Podobne ako väčšina začínajúcich výskumníkov aj ona rozmýšľala nad tým, aké je tajomstvo šťastného života a ako rozhodnutia, ktoré urobí dnes, ovplyvnia jej budúcnosť. Čo ak sa odpovede na otázky, ktoré si kladiem, ukrývajú práve v zisteniach o životoch iných ľudí, napadlo jej. Jedinou možnosťou, ako to zistiť, bolo veľa sa pýtať a každého pozorne počúvať. Čo považuje tento jednotlivec za dôležité? V čom vidí zmysel života? Čo ho naplňuje? Čo sa naučil z toho, čo zažil? Čo ľutuje? Každý rozhovor predstavoval pre Charlotte možnosť lepšie spoznať človeka, ktorý mal toho za sebou oveľa viac ako ona, pochádzal z iného prostredia ako ona a žil v inom období a za iných okolností ako ona.

V roku 2004 sa jej naskytna jedinečná príležitosť vyspovedať Rosu a Henryho spolu, zistiť o nich čo najviac a potom ich nakrútiť, ako rozprávajú o tom, z čoho majú najväčší strach. Okrem toho sa rozprávala aj s každým zvlášť, pričom takýto typ rozhovoru nazývame „rozhovor zameraný na vzťah“. V Bostone sme získané materiály, teda videokazetu a prepis rozhovorov, analyzovali, pričom sme sa zamerali na spôsob, akým manželia jeden o druhom hovorili, neverbálnu komunikáciu a iné aspekty, vďaka ktorým sme ich vzťahu lepšie porozumeli – tieto informácie sme zaznamenali do ich zložiek a zároveň pre nás znamenali ďalší dôležitý kúsok do obrovskej skladačky s názvom Tajomstvo šťastného života, ktorú sme sa pokúšali a stále pokúšame poskladať.

*Čoho sa najviac bojíte?* Charlotte sa na to Rosy a Henryho najprv opýtala samostatne a následne o tom začali diskutovať spolu.

Rozhovor prebiehal asi takto:

„Rada odpovedám na ťažké otázky,“ odvetila Rosa.

„No dobre,“ zareagoval Henry. „Tak začni.“

Rosa sa na chvíľu odmlčala a potom sa Henrymu priznala, že najviac sa bojí, že on vážne ochorie alebo že ona dostane ďalšiu mozgovú príhodu. Henry súhlasil, že sú to naozaj strašidelné predstavy, no tiež poznamenal, že v ich veku sa aj život ohrozujúcim zdravotným problémom pravdepodobne nevyhnú. Dlho rozoberali, ako by ich potenciálne ochorenia mohli ovplyvniť život ich dospelých detí aj ich životy. Rosa nakoniec túto diskusiu



ukončila, keď povedala, že s takýmito rečami by mohli pokračovať donekonečna, ale podľa nej nemá zmysel sa zbytočne vopred znepokojovať.

Henry sa spýtal Charlotte: „Máte aj ďalšie otázky?“

„A ty sa čoho najviac bojíš, Henry?“ chcela vedieť Rosa.

„Dúfal som, že na to zabudneš,“ zareagoval Henry a zasmial sa. Dolial Rose čaj, vzal si sušienku Oreo a chvíľu potichu uvažoval.

„Na túto otázku mám jasnú odpoveď,“ vyhlásil. „Ak však mám byť úprimný, nerád nad tým rozmýšľam.“

„Táto mladá dáma sa sem trepala až z Bostonu, tak odpovedz.“

„Je to hrozná predstava,“ hlesol roztraseným hlasom Henry.

„No tak už odpovedz.“

„Najviac sa bojím toho, že nezmriem prvý. Mám veľký strach z toho, že tu ostanem sám.“

Na okraji historickej časti štvrte West End s názvom Bulfinch Triangle a na križovatke rušných ulíc Merrimac a Causeway, neďaleko od miesta, kde Henry Keane vyrastal, sa nachádza historická budova Lockhart Building. Na začiatku dvadsiateho storočia v tejto odolnej tehlovej stavbe sídlila továreň na výrobu nábytku, v ktorej si našlo prácu mnoho ľudí z tejto štvrte. V súčasnosti sa v nej nachádzajú ambulancie, pizzeria a predajňa donutov. No a v neposlednom rade v nej pracujú výskumníci, ktorí sa podieľajú na Harvardskej štúdií o vývoji dospelých, a sú v nej uložené všetky materiály získané v rámci tohto výnimočného a najrozsiahlejšieho výskumu o živote človeka vôbec.

Rosina a Henryho zložka majú svoje miesto v priechodku označenom štítkom s nápisom „KA – KE“ takmer úplne vzađu. Sú v nich založené aj zažltnuté a pomaly sa rozpadávajúce listy papiera, na ktorých je zaznamenaný prvý, teda vstupný rozhovor Henryho z roku 1941. Je písaný ručne úhľadným vycibreným písanom. Čitateľ sa z neho dozvie, že vyrastal v jednej z najchudobnejších rodín v Bostone a že výskumník, ktorý s ním robil rozhovor, ho vnímal ako „vyrovnaného a pokojného mladého muža s triezvym pohľadom na budúcnosť“. Podľa tohto záznamu bol Henry veľmi naviazaný na mamu, zatiaľ čo k otcovi alkoholikovi mal odmeraný vzťah, a veľmi skoro sa stal živiteľom rodiny. Henryho obzvlášť

negatívne zasiahol incident, ku ktorému došlo, keď mal niečo po dvadsiatke – otec jeho snúbenici nevyberaným spôsobom vyčítal, že tristo dolárov, ktoré stál jej snubný prsteň, im budú v rodinnom rozpočte veľmi chýbať. Tá sa zľakla, že by takéto problémy a výmeny názorov boli na dennom poriadku, a tak zo vzťahu s Henrym vycúvala.

Henry sa od otca oslobodil v roku 1953, keď sa presťahoval do štvrte Willow Run v Michigane a začal pracovať v tamjšom závode spoločnosti General Motors. Práve tu spoznal Rosu, dcéru dánskych imigrantov, ktorá pochádzala z deviatich detí. O rok nato sa vzali a krátko po svadbe sa im narodilo prvé dieťa z celkovo piatich. „Je to veľa, ale nie dost,“ poznamenala Rosa.

Počas nasledujúcich desiatich rokov zažili Henry a Rosa mnoho ťažkých chvíľ. V roku 1959 ich päťročný syn Robert ochorel na detskú obrnu, čo pre ich manželstvo predstavovalo zaťažkávacu skúšku, veľmi ich to poznačilo a vyvolalo to v nich až neznesiteľný strach. Henry začal v závode General Motors pracovať ako montér, no keďže pre zdravotné problémy syna často vymeškával pracovné zmeny, preložili ho na nižšiu pozíciu a nakoniec vyhodili.

Otec v tom čase už troch detí ostal odrazu bez práce. Aby mali z čoho žiť, Rosa sa zamestnala na mzdovom oddelení na miestnom úrade vo Willow Run. Spočiatku toto zamestnanie vnímala len ako núdzové riešenie, no kolegovia si ju veľmi obľúbili a aj vďaka tomu na úrade nakoniec ostala tridsať rokov. Postupne sa s kolegami zblížila až tak, že ich vnímala ako svoju druhú rodinu. Henry po výpovedi z General Motors vystriedal tri práce, následne sa tam v roku 1983 vrátil a vypracoval sa až na pozíciu vedúceho výroby. Krátko nato sa opäť stretol s otcom (ktorému sa medzitým podarilo vyliečiť zo závislosti od alkoholu) a odpustil mu.

Mimochoďom, účastníčkou Harvardskej štúdie je aj Henryho a Rosina dcéra, dnes päťdesiatnička Peggy. Peggy však nevie, o aké informácie sa jej rodičia s výskumníkmi podelili, pretože by ju mohli ovplyvniť, čo nie je žiaduce. Rôzne pohľady na jednu rodinu a rovnaké udalosti, ktoré táto rodina zažila, dodávajú štúdii na význame a hodnovernosti. Keď otvoríme zložku Peggy, dočítame sa, že v detstve vnímala, že rodičia jej rozumejú a že keď je smutná alebo má nejaký problém, vždy ju podporia

a povzbudia. Vo všeobecnosti možno povedať, že cítila, že ju majú „veľmi radi“. Okrem toho výskumníkom povedala, že rodičia nikdy neuvažovali o tom, že by sa rozviedli alebo rozišli, čo sa zhoduje s Henryho a Rosinými tvrdeniami.

Henry v roku 1978 vo veku päťdesiat rokov svoj život ohodnotil takto:

*Fungovanie manželstva: VÝBORNÉ*

*Duševný stav počas posledného roka: VÝBORNÝ*

*Fyzické zdravie počas posledného roka: VÝBORNÉ*

Zdravotný stav a miera šťastia Henryho či akéhokoľvek iného účastníka výskumu sa však neposudzovali ani neposudzujú výlučne na základe ich tvrdení či tvrdení ich príbuzných o tom, ako sa cítia. Na prežívanie a rozpoloženie účastníkov výskumu nazeráme z viacerých uhlov pohľadu, napríklad prostredníctvom snímkov mozgu, krvných testov či videonahrávok, na ktorých rozprávajú o tom, čo v nich vyvoláva najväčší strach. Berieme im aj vzorku vlasov, z ktorých dokážeme určiť hladinu stresových hormónov v krvi, žiadame ich, aby opísali, čoho sa najviac boja, a sledujeme, ako rýchlo dôjde po vyriešení hlavolamov k zníženiu frekvencie tepu. Vďaka týmto údajom môžeme lepšie porozumieť tomu, ako žijú. Henry bol hanblivý, no vždy mu veľmi záležalo na vzťahoch s najbližšími, najmä s Rosou a ich deťmi, pričom práve tieto vzťahy mu dodávali neotrasiteľný pocit bezpečia. Okrem toho sa spoliehal aj na konkrétne účinné stratégie zvládania problémov, teda takzvané copingové stratégie, o ktorých si povieme viac na nasledujúcich stranách. Práve vďaka pocitu emocionálneho naplnenia a istoty a využívaniu účinných copingových stratégií Henry pri všetkých rozhovoroch v rámci Harvardskej štúdie deklaroval, že je „šťastný“ alebo „veľmi šťastný“, a to i vtedy, keď prežíval najťažšie obdobia života. To sa ukázalo aj na jeho zdravotnom stave a na tom, akého vysokého veku sa už dožil.

V roku 2009, čo bolo päť rokov po Charlottinej návšteve Henryho a Rosy a sedemdesiatjeden rokov po prvom rozhovore Henryho s výskumníkmi Harvardskej štúdie, sa Henryho najväčšia obava naplnila: Rosa zomrela. Henry ju nasledoval ani nie šesť týždňov nato.

Výskum rodiny Keanovcov však pokračuje. Len nedávno prišla k nám do Bostonu ich dcéra Peggy, kde sa s ňou naši výskumníci opäť rozprávali. Od dvadsiatich deviatich rokov žije v šťastnom vzťahu s partnerkou Susan a ani dnes, keď má päťdesiatsedem, sa podľa svojich slov necíti osamelá a je v dobrej fyzickej aj psychickej kondícii. Je uznávaná a obľúbená učiteľka na základnej škole a rada sa zapája do rôznych aktivít, ktorými môže prispieť k zlepšeniu či skrášleniu prostredia, v ktorom žije či pracuje. Jej cesta za šťastným a naplneným životom však nebola priamočiara, musela na nej prekonať viacero nepríjemných prekážok a mnohokrát prejaviť odvahu a odhodlanie kráčať vpred. O tom si však podrobnejšie povieme neskôr.

## ŽIVOTNÁ INVESTÍCIA

Vďaka čomu sa Henry a Rosa aj napriek ťažkým skúškam nikdy nevzdávali a vždy im čelili so vztýčenou hlavou? Aké bolo tajomstvo ich šťastného a naplneného života? Prečo by vás vôbec mal zaujímať ich príbeh alebo príbeh akéhokoľvek iného účastníka Harvardskej štúdie o vývoji dospelých a prečo by ste mali venovať čas tomu, aby ste si o nich prečítali?

Je takmer nemožné zrekonštruovať priebeh života človeka, obrazne povedané, deň za dňom so všetkými podrobnosťami – vrátane všetkých rozhodnutí, všetkých ciest, ktorými sa kedy vydal, a všetkých dôsledkov jeho konania. O tom, ako jednotlivec žil a žije, sa väčšinou dozvedáme z jeho rozprávania – zo spomienok, ktoré sú často skreslené a nezachytávajú realitu úplne presne.

Veď si skúste spomenúť, čo ste mali na večeru minulý štvrtok alebo s kým ste sa rozprávali presne pred rokom; hneď pochopíte, koľko toho, čo sme zažili, zabúdame. Postupom času zabúdame stále viac detailov, pričom z nášho výskumu vyplýva, že v procese *vybavovania si* zážitkov môže dochádzať k ich skresleniu. Stručne a jasne, ľudská pamäť je ako nástroj na získavanie informácií o minulosti prinajlepšom nespoľahlivá a nepresná a prinajhoršom dôvtipná.