

Da lista de mais vendidos do *The New York Times*

Robert Waldinger e Marc Schulz

**U M A
B O A
V I D A**

**COMO VIVER COM
MAIS SIGNIFICADO
E REALIZAÇÃO**

**As descobertas do mais longo estudo científico
sobre o que realmente nos faz felizes**

*Para as famílias em que nascemos
e para as famílias que ajudamos a criar*

NOTA DOS AUTORES

Por mais de oitenta anos o Estudo de Harvard sobre o Desenvolvimento Adulto acompanhou indivíduos de centenas de famílias ao longo de duas gerações. Estar à frente de um trabalho assim exige uma forte relação de confiança, e parte dessa confiança vem de um profundo compromisso com o sigilo. Alteramos nomes e detalhes pessoais para proteger a identidade dos participantes. Todas as citações no livro, no entanto, são reproduções fiéis ou foram baseadas em entrevistas reais, gravações, observações e outros dados.

1

O QUE FAZ UMA VIDA SER BOA?

Não há tempo para implicâncias, pedidos de desculpa, desgostos, acertos de contas, tão breve é a vida. Só há tempo para amar e apenas um instante, por assim dizer, para fazê-lo.

Mark Twain¹

Vamos começar com uma pergunta:

Se você tivesse que tomar uma *única* decisão vital, neste exato momento, para aumentar suas chances de ter saúde e felicidade no futuro, qual decisão tomaria?

Escolheria guardar mais dinheiro todo mês? Mudar de carreira? Viajar mais? Qual decisão seria capaz de assegurar que, em seus últimos dias, você pudesse olhar para trás e dizer que teve uma boa vida?

Uma pesquisa de 2007 perguntou a millennials (a geração de pessoas nascidas entre 1981 e 1995) quais seriam seus objetivos de vida mais importantes.² Enriquecer ficou em primeiro lugar para 76% dos entrevistados e metade deles mencionou a busca pela fama. Mais de uma década depois, quando esses millennials já eram adultos mais experientes, perguntas semelhantes voltaram a ser feitas por dois levantamentos. A fama tinha perdido algumas posições na lista, mas os principais objetivos ainda incluíam ganhar dinheiro, ter uma carreira de sucesso e livrar-se das dívidas.

Esses são objetivos comuns e práticos que atravessam gerações e fronteiras. Em muitos países, mal a criança começa a falar e já é questionada sobre o que quer ser quando crescer, ou seja, que carreira pretende seguir. Quando um adulto conhece alguém, uma das primeiras perguntas que faz é: “Você trabalha com quê?” O sucesso na vida é muitas vezes medido por titulações, salários e reconhecimentos, embora a maioria de nós entenda que essas coisas não contribuem necessariamente para uma vida feliz. Aqueles que conseguem cumprir alguns ou mesmo todos os objetivos desejados muitas vezes se pegam sentindo a mesma insatisfação de antes.

Ao mesmo tempo, somos bombardeados o tempo inteiro com mensagens sobre o que nos fará felizes, sobre o que devemos desejar, sobre quem está “se dando bem” na vida. Os anúncios nos dizem que consumir iogurte de determinada marca nos tornará saudáveis, que comprar aquele smartphone nos trará maior satisfação e que usar um creme facial específico nos manterá jovens para sempre.

Outras mensagens são menos explícitas, tecidas no material da vida cotidiana. Se um amigo compra um carro novo, talvez nos questionemos se um carro mais moderno tornaria nossa vida melhor. À medida que percorremos os feeds das redes sociais vendo apenas fotos de festas fantásticas e praias maravilhosas, podemos nos perguntar se faltam festas e praias na nossa vida. Para nossos amigos, colegas de trabalho e seguidores, tendemos a exibir versões idealizadas de nós mesmos. Apresentamos nossos avatares, e a comparação entre o que vemos um do outro e como nos sentimos sobre nós mesmos nos deixa com a sensação de que estamos perdendo alguma coisa. Como dizem por aí, *estamos sempre comparando nosso lado de dentro com o lado de fora dos outros*.

Com o tempo, desenvolvemos a sensação sutil, mas insistente, de que nossa vida está *aqui*, agora, enquanto as coisas de que precisamos para uma boa vida estão *lá longe*, no futuro. Sempre fora de alcance.

Quando observamos a vida através dessa lente, é fácil acreditar que a felicidade não existe de fato ou então que ela só é possível para os outros. Afinal, nossa própria existência quase nunca combina com o que imaginamos ser uma vida feliz. Nossa vida é sempre enrolada demais, complicada demais para ser boa.

Alerta de spoiler: a boa vida também é complicada. Para todo mundo.

A vida boa é repleta de alegrias... e desafios. Cheia de amor, mas também de dor. E podemos dizer que ela nunca *acontece* de fato. Na verdade, ela se *desenrola* com o passar do tempo. É um processo.³ Inclui turbulência, calma, leveza, fardos, lutas, realizações, retrocessos, saltos para a frente e quedas terríveis. E, claro, sempre termina com a morte.

Que bela propaganda, não é mesmo?

Mas falemos às claras. A vida, mesmo quando é boa, não é fácil. Simplesmente não há jeito de chegar à perfeição e, se houvesse, não seria bom.

Por quê? *Porque uma vida rica – uma boa vida – é forjada precisamente pelas coisas que a dificultam.*

Este livro foi elaborado sobre uma sólida base de pesquisa científica. Em seu cerne encontra-se o Estudo de Harvard sobre o Desenvolvimento Adulto, um extraordinário esforço científico que começou em 1938 e que, desafiando todas as probabilidades, continua de vento em popa até hoje. Bob é o quarto diretor do Estudo, e Marc, seu diretor associado. Radical para a época, o Estudo se propunha a entender a saúde humana investigando não o que adoecia as pessoas, mas o que as fazia prosperar. Registrava as experiências de vida de seus participantes mais ou menos enquanto elas aconteciam, desde os problemas da infância, passando pelos primeiros amores, até os derradeiros dias. Assim como a vida de seus participantes, o caminho percorrido pelo Estudo de Harvard tem sido longo e sinuoso, evoluindo em seus métodos através das décadas e expandindo-se para agora incluir três gerações e mais de 1.300 descendentes dos 724 participantes originais. Progredindo e crescendo até hoje, é o mais longo estudo longitudinal da vida humana jamais realizado.

Mas nenhum estudo, por mais enriquecedor que seja, seria suficiente para estabelecer amplas afirmações sobre a vida humana. Assim, embora este livro se baseie diretamente no Estudo de Harvard, ele encontra suporte em centenas de outros trabalhos científicos que envolveram muitos milhares de indivíduos de todo o mundo. O livro também está repleto de sabedoria do passado recente e antigo – ideias duradouras que espelham e enriquecem as compreensões científicas modernas da experiência humana. Esta obra trata, sobretudo, do poder dos relacionamentos e é profundamente influenciada pela longa e frutífera amizade entre os autores.

Mas o livro não existiria sem os seres humanos que participaram da

pesquisa – pessoas generosas cuja honestidade tornou possível esse estudo tão improvável.

Pessoas como Rosa e Henry Keane.

– Qual é o seu maior medo?

Rosa leu a pergunta em voz alta e depois olhou para Henry, seu marido, sentado do outro lado da mesa da cozinha. Na faixa dos 70 anos, Rosa e Henry moravam naquela casa e sentavam-se juntos à mesma mesa na maioria das manhãs havia mais de cinquenta anos. Entre eles havia um bule de chá, um pacote aberto de biscoitos Oreo (comido pela metade) e um gravador. No canto do aposento, uma câmera de vídeo. Ao lado da câmera, sentada, uma jovem pesquisadora de Harvard, chamada Charlotte, observava e fazia anotações em silêncio.

– É uma pergunta e tanto – disse Rosa.

– *Meu* maior medo? – perguntou Henry para Charlotte. – Ou *nosso* maior medo?

Rosa e Henry não se consideravam particularmente interessantes para fazer parte de um estudo. Os dois haviam crescido na pobreza, casaram-se com 20 e poucos anos e criaram cinco filhos juntos. É verdade que tinham atravessado a Grande Depressão e passado por muitos momentos difíceis, mas isso não era diferente do que acontecia com qualquer outra pessoa do seu entorno. Por isso os dois nunca entenderam por que os pesquisadores de Harvard se interessaram por eles, muito menos por que permaneciam interessados, ainda telefonando, enviando questionários e vez ou outra pegando um avião e atravessando o país para visitá-los.

Henry tinha apenas 14 anos e morava no West End de Boston, num cortiço sem água encanada, quando pesquisadores do Estudo bateram pela primeira vez à porta de sua família e perguntaram a seus perplexos pais se poderiam fazer um registro de sua vida. O Estudo seguia a todo vapor na época em que ele se casou com Rosa, em agosto de 1954 – os registros mostram que, quando ela aceitou o pedido, Henry mal conseguiu acreditar na própria sorte –, e ali estavam eles em outubro de 2004, dois meses depois das suas bodas de ouro. Rosa havia sido convidada a participar mais diretamente do Estudo em 2002.

– Já estava na hora – dissera ela.

Harvard vinha rastreando Henry ano após ano desde 1941. Rosa costumava dizer que achava estranho que, na velhice, ele ainda concordasse em se envolver tanto, porque em geral Henry era muito reservado. Mas o marido sentia o dever de participar e também havia desenvolvido o gosto pelo processo, porque lhe dava outra perspectiva sobre as coisas. Assim, por 63 anos ele abriu sua vida para a equipe de pesquisa. Contou tanto sobre si mesmo, e por tanto tempo, que nem conseguia se lembrar do que eles sabiam ou não. Mas presumia que sabiam de tudo, até mesmo certas coisas que ele nunca tinha dito a ninguém além de Rosa, porque sempre que faziam uma pergunta ele se esforçava ao máximo para dizer a verdade.

E faziam muitas perguntas.

“O Sr. Keane ficou claramente lisonjeado por eu ter ido a Grand Rapids para entrevistá-los”, escreveu Charlotte nas anotações feitas durante o trabalho de campo, “o que estabeleceu uma atmosfera amistosa para a entrevista. Ele me pareceu uma pessoa cooperativa e interessada. Ficava pensativo a cada resposta e fazia uma pequena pausa antes de falar. De todo modo, foi simpático e me pareceu se encaixar no estereótipo do homem tranquilo de Michigan.”

Charlotte fez uma visita de dois dias para entrevistar os Keane e aplicar um questionário bem longo com perguntas sobre saúde, vida pessoal e vida a dois. Como a maioria dos jovens pesquisadores em início de carreira, Charlotte tinha suas dúvidas sobre o que constituía uma boa vida e sobre quanto as escolhas atuais poderiam afetar o futuro. Seria possível que insights sobre sua própria vida pudessem estar guardados na vida dos outros? A única maneira de descobrir era fazendo perguntas e prestando profunda atenção em cada pessoa entrevistada. O que era importante para aquele indivíduo em particular? O que dava sentido aos seus dias? O que ele aprendia com suas experiências? De que se arrependia? Cada entrevista fornecia a Charlotte novas oportunidades de se conectar com uma pessoa cuja vida estava mais adiantada do que a sua e que vinha de diferentes circunstâncias e de um momento diferente da história.

Naquele dia ela entrevistaria Henry e Rosa juntos, aplicaria o questionário e depois faria um vídeo com os dois conversando sobre seus maiores medos. Ela também os entrevistaria separadamente no que chamamos de “entrevistas de apego”. De volta a Boston, as fitas de vídeo e as transcrições das entrevistas seriam estudadas para que a maneira como Henry e Rosa

falavam um sobre o outro, suas pistas não verbais e muitas outras informações pudessem ser codificadas em dados sobre a natureza de seu vínculo – dados que se tornariam parte de seus arquivos, além de representar uma pequena mas importante peça num conjunto de dados gigantesco sobre como uma vida é realmente vivida.

Qual é o seu maior medo? Charlotte já havia gravado as respostas individuais a essa pergunta em entrevistas separadas; estava na hora de discutir a questão com os dois juntos.

A conversa foi assim:

– Eu até que gosto de perguntas difíceis – afirmou Rosa.

– Então ótimo – disse Henry. – Você começa.

Rosa ficou em silêncio por um momento e então contou para Henry que seu maior medo era que ele apresentasse sérios problemas de saúde ou que ela tivesse outro derrame. Henry concordou que eram possibilidades assustadoras. Mas disse, em seguida, que os dois estavam chegando a uma etapa da vida em que algo parecido seria provavelmente inevitável. Os dois conversaram bastante sobre o modo como uma doença grave poderia afetar a vida um do outro e de seus filhos adultos. Rosa acabou admitindo que não é possível prever tudo e que não adiantava se preocupar antes que algo acontecesse.

– Há mais alguma pergunta? – Henry dirigiu-se a Charlotte.

– Qual é o seu maior medo, Hank? – indagou Rosa.

– Eu estava torcendo para você se esquecer de perguntar para mim – admitiu ele, e os dois riram. Henry serviu mais chá para Rosa, pegou mais um Oreo e ficou em silêncio por algum tempo. – Não é difícil responder – disse por fim. – É que não gosto de pensar nisso, para ser sincero.

– Pois bem, essa pobre garota veio lá de Boston, então é melhor responder.

– Não é uma coisa bonita de se dizer, eu acho – confessou ele, a voz vacilante.

– Vá em frente.

– Meu medo é não morrer primeiro. É ficar aqui sozinho sem você.

Na esquina do Bulfinch Triangle, no West End de Boston, não muito longe de onde Henry Keane morava na infância, o edifício Lockhart tem vista para as barulhentas ruas Merrimac e Causeway. No início do século XX, essa teimosa estrutura de tijolos era uma fábrica de móveis e empregava

homens e mulheres do bairro de Henry. Agora abriga consultórios médicos, uma pizzaria e uma loja de donuts. É também a sede das pesquisas e dos registros do Estudo de Harvard sobre o Desenvolvimento Adulto, o mais longo estudo da vida adulta jamais realizado.

Aninhadas no fundo de um arquivo rotulado “KA-KE” estão as pastas de Henry e Rosa. Lá dentro encontramos as páginas amareladas, com bordas desgastadas, da primeira entrevista de Henry em 1941. Foram escritas à mão, na letra cursiva fluida e bem treinada do entrevistador. Vemos que a família de Henry estava entre as mais pobres de Boston e que aos 14 anos o garoto era considerado um adolescente “estável, bem controlado”, com “um pensamento sensato acerca do seu futuro”. Podemos ver que após a adolescência ele se manteve muito próximo da mãe, mas se ressentia do pai, cujo alcoolismo o obrigava a ser o arrimo da família. Um incidente particularmente doloroso aconteceu quando Henry estava na casa dos 20 anos e tinha acabado de noivar: seu pai disse à futura nora que o anel de 300 dólares havia privado a família do dinheiro necessário à subsistência. Temendo nunca escapar dessa família, a jovem terminou o noivado.

Em 1953, Henry se livrou do pai ao conseguir um emprego na General Motors e se mudou para Willow Run, em Michigan. Lá conheceu Rosa, imigrante dinamarquesa que tinha oito irmãos. Os dois se casaram um ano depois e tiveram cinco filhos. “Muitos, mas não o suficiente”, na opinião de Rosa.

Nos dez anos seguintes, Henry e Rosa passariam por alguns momentos difíceis. Em 1959, o filho Robert contraiu poliomielite aos 5 anos, um desafio que testou o casamento e causou muita dor e preocupação à família. Henry começou na GM no chão de fábrica, como montador, mas, após faltar ao trabalho devido à doença de Robert, foi rebaixado, depois demitido e, a certa altura, ficou desempregado com três filhos para criar. Para sobreviver, Rosa começou a trabalhar para a prefeitura de Willow Run, no departamento financeiro. Embora o emprego fosse inicialmente apenas um jeito de fechar as contas da família, Rosa passou a ser muito querida pelos colegas e trabalhou em período integral por trinta anos, desenvolvendo relacionamentos com pessoas que ela considerava sua segunda família. Depois de demitido, Henry mudou de carreira três vezes, finalmente retornando à GM em 1963 e chegando a um cargo de supervisão. Pouco

depois ele retomou contato com o pai (que havia conseguido superar o alcoolismo) e o perdoou.

Peggy, a filha do casal, que agora já tem mais de 50 anos, também participa do Estudo. Peggy não sabe o que seus pais compartilharam porque não queremos influenciar seus relatos sobre a vida familiar. Ter múltiplas perspectivas sobre o mesmo ambiente e os mesmos eventos ajuda a ampliar e aprofundar os dados do Estudo. Quando vasculhamos o arquivo de Peggy, descobrimos que, quando mais nova, ela considerava os pais compreensivos e acolhedores. Em geral, ela via seus pais como “muito afetuosos”. E achava que eles nunca tinham pensado em separação ou divórcio – uma percepção condizente com os próprios relatos de Henry e Rosa.

Em 1977, aos 50 anos, Henry classificava sua vida da seguinte maneira:

Satisfação no casamento: EXCELENTE

Humor ao longo do último ano: EXCELENTE

Saúde física nos últimos dois anos: EXCELENTE

Mas não determinamos a saúde e a felicidade de Henry, ou de qualquer outro participante, simplesmente perguntando a ele e a seus entes queridos como se sentem. Eles nos permitem olhar para o seu bem-estar através de muitas lentes distintas, incluindo ressonâncias magnéticas do cérebro, exames de sangue e vídeos em que falam sobre suas preocupações mais profundas. Coletamos amostras de cabelo para medir os hormônios do estresse, pedimos que descrevam suas maiores preocupações e seus principais objetivos na vida, e avaliamos a rapidez com que os batimentos cardíacos se acalmam depois que são provocados com desafios lógicos. Isso nos fornece uma visão mais profunda e completa sobre a situação de um indivíduo diante da vida.

Henry era tímido, mas se dedicava aos relacionamentos mais próximos, em particular a seu vínculo com Rosa e com os filhos, e essas ligações lhe forneciam um profundo sentimento de segurança. Ele também empregava certos mecanismos poderosos de enfrentamento, que discutiremos nas próximas páginas. Com base nessa combinação de segurança emocional e enfrentamento eficaz, Henry se sentia à vontade para sempre dizer que estava “feliz” ou “muito feliz”, mesmo durante seus momentos mais difíceis, e sua saúde e longevidade refletem isso.

Em 2009, cinco anos após a visita de Charlotte à casa de Henry e Rosa, 68 anos após sua primeira entrevista para o Estudo, o maior medo de Henry se tornou realidade: Rosa faleceu. Menos de seis semanas depois, Henry a seguiu.

Mas o legado da família continua em sua filha, Peggy. Recentemente ela se apresentou para uma entrevista em nosso escritório em Boston. Desde os 29 anos, Peggy está num relacionamento feliz com sua companheira, Susan, e agora, aos 57, relata boa saúde e nenhuma solidão. Ela é uma respeitada professora do ensino fundamental e membro ativo de sua comunidade. Mas o caminho percorrido para chegar a esse momento feliz foi doloroso e demandou muita coragem. Voltaremos a Peggy mais tarde.

○ INVESTIMENTO DE UMA VIDA INTEIRA

O que havia na maneira de Henry e Rosa lidar com a vida que permitia aos dois florescer mesmo diante das dificuldades? E o que torna a história de Henry e Rosa – ou qualquer outra história de vida do Estudo de Harvard – digna de nosso tempo e atenção?

Quando se trata de compreender o que acontece com as pessoas ao longo do tempo, é quase impossível obter panoramas de vidas inteiras, incluindo as escolhas que foram feitas, os caminhos percorridos e como tudo funcionou. A maior parte do que sabemos sobre a vida humana aprendemos ao pedir às pessoas que se lembrem do passado, e as memórias estão cheias de lacunas. Tente se lembrar do que você jantou na terça-feira passada, ou com quem você conversou nesta mesma data no ano passado, e você terá uma ideia de quanto se perde na memória. Quanto mais o tempo passa, mais detalhes esquecemos, e pesquisas mostram que o ato de *lembrar* um evento pode de fato mudar nossa memória sobre ele.⁴ Em suma, como ferramenta para estudar eventos passados, a memória humana é, na melhor das hipóteses, imprecisa e, na pior delas, inventiva.

Mas e se pudéssemos assistir a vidas inteiras enquanto elas se desenrolam ao longo do tempo? E se pudéssemos estudar as pessoas desde a adolescência até a velhice para ver o que realmente importa para a saúde e a felicidade de cada uma, bem como os investimentos que de fato valeram a pena?

Foi o que fizemos.

Durante 84 anos (e seguindo em frente) o Estudo de Harvard acompanhou os mesmos indivíduos, fazendo milhares de perguntas e centenas de medições para descobrir o que realmente mantém as pessoas saudáveis e felizes. Ao longo de todos os anos de estudo dessas vidas, um fator crucial se destaca pela consistência e por sua forte relação com a saúde física, a saúde mental e a longevidade. Ao contrário do que muitos podem pensar, não é a conquista profissional, nem a atividade física, nem a alimentação saudável. Não entenda mal; essas coisas importam (e muito). Mas há algo que demonstra de forma contínua sua ampla e duradoura importância.

Bons relacionamentos.

Na verdade, bons relacionamentos são tão significativos que, se tivéssemos que pegar os 84 anos do Estudo de Harvard e reduzi-los a um único princípio de vida, um único investimento de vida que é apoiado por descobertas semelhantes numa ampla variedade de outros estudos, seria o seguinte:

Bons relacionamentos nos mantêm mais saudáveis e felizes. Ponto final.

Quer dizer, se você vai tomar aquela única decisão, aquela com as maiores chances de garantir sua saúde e sua felicidade, a ciência nos diz que você deve cultivar relacionamentos calorosos. De todos os tipos. Como mostraremos adiante, essa não é uma opção que se faz apenas uma vez na vida, mas sim repetidamente, segundo após segundo, semana após semana e ano após ano. É a escolha que inúmeros estudos apontam como determinante para a alegria duradoura e uma vida próspera. Mas nem sempre é fácil. Como seres humanos, mesmo com as melhores intenções, nós nos atrapalhamos, cometemos erros e nos magoamos com as pessoas queridas. Afinal de contas, o caminho para uma boa vida não é fácil, mas é possível percorrer suas voltas e reviravoltas com sucesso. O Estudo de Harvard sobre o Desenvolvimento Adulto aponta o caminho.

UM TESOURO NO WEST END DE BOSTON

O Estudo começou em Boston quando os Estados Unidos lutavam para sair da Grande Depressão. À medida que os projetos do New Deal ganhavam força, como a previdência social e o seguro-desemprego, houve um interesse crescente na compreensão dos fatores que levavam os seres

humanos ao sucesso, em oposição aos fatores que os faziam fracassar. Esse novo interesse levou dois grupos independentes de pesquisadores em Boston a iniciar projetos de pesquisa que seguiam de perto dois grupos muito diferentes de rapazes.

O primeiro grupo era formado por 268 universitários do segundo ano da Harvard College, selecionados por serem bons candidatos a se tornarem homens saudáveis e bem ajustados. Dentro do espírito da época, mas muito à frente de seus contemporâneos na comunidade médica, Arlie Bock, novo professor de higiene e chefe dos Serviços de Saúde para os Estudantes de Harvard, queria que a pesquisa tirasse o foco daquilo que fazia as pessoas adoecerem e se concentrasse naquilo que as tornava saudáveis. Pelo menos a metade dos jovens escolhidos para o estudo só conseguia frequentar Harvard graças a bolsas ou empregos que ajudavam a pagar as mensalidades. Alguns vinham de famílias abastadas. Alguns tinham raízes que remontavam à fundação dos Estados Unidos e 13% tinham pais imigrantes.

O segundo grupo era constituído por 456 meninos de áreas pobres de Boston, como Henry Keane, selecionados por um motivo diferente: eram adolescentes de 14 anos criados por algumas das famílias mais problemáticas da cidade. Eles moravam nos bairros mais desfavorecidos, mas, ao contrário de alguns de seus colegas, haviam em sua maioria conseguido escapar da delinquência juvenil. Mais de 60% daqueles meninos eram filhos de imigrantes vindos das regiões mais pobres da Europa Oriental e Ocidental ou de áreas no Oriente Médio e imediações, como Síria e Turquia. Suas linhagens modestas e a condição de imigrantes os tornavam duplamente marginalizados. Sheldon e Eleanor Glueck, advogado e assistente social, iniciaram esse estudo numa tentativa de compreender que fatores da vida evitariam a delinquência. Aqueles adolescentes tinham sido bem-sucedidos nesse quesito.

Os dois estudos começaram em separado, cada um com seus próprios objetivos, mas depois se fundiram e operam atualmente sob a mesma bandeira.

Ao ingressar em seus respectivos estudos, todos os participantes foram entrevistados – tanto os meninos dos bairros pobres quanto os jovens de Harvard. Foram todos submetidos a exames médicos. Os pesquisadores visitaram a casa de cada um deles e entrevistaram seus pais. Esses adolescentes

se tornaram adultos que circularam por todas as esferas da sociedade. Tornaram-se operários, advogados, pedreiros e médicos. Alguns desenvolveram alcoolismo. Alguns desenvolveram esquizofrenia. Alguns subiram a escada social, saindo de baixo e chegando ao topo. Outros fizeram a jornada na direção oposta.

Os fundadores do Estudo de Harvard ficariam surpresos e maravilhados ao descobrir que a pesquisa continua até hoje, gerando descobertas singulares e importantes que eles nem poderiam ter imaginado. E agora, nos papéis de diretor (Bob) e diretor associado (Marc), nós nos sentimos incrivelmente orgulhosos por ter a oportunidade de apresentar a você algumas dessas descobertas.

UMALENTE QUE ENXERGA ATRAVÉS DO TEMPO

Os seres humanos são cheios de surpresas e contradições. Nem sempre conseguimos entender os outros, nem (ou talvez principalmente) a nós mesmos. O Estudo de Harvard nos dá uma ferramenta única e prática para enxergar por dentro alguns desses mistérios humanos naturais. Uma rápida contextualização científica ajudará a explicar o porquê.

Estudos sobre saúde e comportamento humano costumam ser de dois tipos: “transversais” ou “longitudinais”.⁵ Estudos transversais cortam uma fatia do mundo em determinado momento e olham por dentro, da mesma forma que você cortaria um bolo para ver como são suas camadas. A maioria dos estudos psicológicos e de saúde se enquadra nessa categoria porque são eficientes em termos de custo. Levam um tempo finito e têm despesas previsíveis. Mas sofrem de uma limitação fundamental, que Bob gosta de ilustrar com a velha piada: se você confiasse apenas em estudos transversais, teria que concluir que há pessoas em Miami que nascem cubanas e morrem judias. Em outras palavras, os estudos transversais são “fotos instantâneas” da vida e podem nos levar a ver ligações entre duas coisas desconexas porque omitem uma variável crucial: o tempo.

Os estudos longitudinais, por outro lado, são o que parecem: longos. Eles examinam vidas *com o passar* do tempo. Existem duas maneiras de fazer isso. Já mencionamos a primeira, que é a mais comum: pede-se que as pessoas se lembrem do passado. São os chamados estudos retrospectivos.

Mas, como explicamos, esses estudos dependem da memória. Tomemos Henry e Rosa como exemplo. Durante as entrevistas individuais em 2004, Charlotte pediu a cada um dos dois, separadamente, que descrevesse como se conheceram. Rosa contou que escorregou no gelo na frente da caminhonete de Henry, então ele a ajudou a se levantar e mais tarde ela o viu num restaurante, onde tinha ido encontrar alguns amigos.

– Foi engraçado e a gente riu muito – disse Rosa –, porque ele estava usando meias de cores diferentes, e eu pensei: “Cara, ele não está nada bem, precisa de alguém como eu!”

Henry também se lembrava do escorregão de Rosa no gelo.

– E aí, um pouco depois, eu a vi sentada num café – disse ele –, e ela me pegou olhando para as pernas dela. Mas eu só estava olhando porque ela usava meias de cores diferentes: uma vermelha e outra preta.

Esse tipo de contradição entre casais é comum e provavelmente familiar para quem está num relacionamento longo. Bem, sempre que você e seu par discordarem sobre algo que lhes aconteceu no passado, saiba que você está testemunhando o fracasso de um estudo retrospectivo.

O Estudo de Harvard não é retrospectivo, é *prospectivo*. Nossos participantes são questionados sobre a vida como ela *é*, não como ela *era*. Como no caso de Henry e Rosa, às vezes perguntamos sobre o passado para estudar a natureza da memória, a maneira como os eventos são processados e lembrados no futuro, mas em geral queremos saber sobre o presente. Nesse caso específico, nós sabemos que versão da história das meias é a mais correta porque fizemos a mesma pergunta a Henry sobre o encontro com Rosa no ano em que se casaram.

– Eu estava usando meias de cores diferentes e ela percebeu – dissera ele em 1954. – Ela jamais deixaria isso se repetir hoje em dia.

Estudos prospectivos como esse, que abarcam toda uma existência, são extremamente raros. Os participantes desistem ou mudam de nome ou de endereço sem notificar o estudo. O financiamento seca, os pesquisadores perdem o interesse. Em média, os estudos longitudinais prospectivos mais bem-sucedidos mantêm entre 30% e 70% de seus participantes.⁶ Alguns deles duram apenas alguns anos. O Estudo de Harvard superou todos os percalços e manteve uma taxa de participação de 84% ao longo de 84 anos. Continua com boa saúde até hoje.

MUITAS PERGUNTAS. MUITAS MESMO.

Cada história de vida em nosso estudo longitudinal é construída com base na saúde e nos hábitos do participante: um mapa de dados físicos e de comportamentos ao longo do tempo. Para criar um histórico completo de saúde, coletamos informações regulares sobre peso e prática de exercícios, hábitos de tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas, níveis de colesterol, cirurgias, complicações – enfim, todo o prontuário de saúde. Também registramos outros dados básicos, como tipo de emprego, número de amigos próximos, hobbies e atividades recreativas. Num nível mais profundo, elaboramos perguntas para sondar a experiência subjetiva e os aspectos menos quantificáveis da vida dos participantes. Perguntamos sobre realização no trabalho, satisfação conjugal, maneira de lidar com conflitos, impacto psicológico de casamentos e divórcios, nascimentos e mortes. Perguntamos sobre as melhores lembranças que eles têm dos pais e sobre seus laços emocionais com os irmãos (ou sobre a falta deles). Pedimos que nos descrevam em detalhes os piores momentos de sua vida e nos digam para quem poderiam ligar se acordassem assustados no meio da noite.

Estudamos suas crenças espirituais e seus posicionamentos políticos; suas práticas religiosas e participações em eventos comunitários; seus objetivos de vida e suas fontes de preocupação. Muitos de nossos participantes serviram na guerra, lutaram, mataram e presenciaram a morte de amigos. Temos relatos e reflexões em primeira mão sobre esse tipo de experiência.

A cada dois anos enviamos longos questionários que abrem espaço para respostas abertas e personalizadas. A cada cinco anos coletamos com a equipe médica seus registros completos de saúde e a cada quinze anos, mais ou menos, encontramos pessoalmente os participantes numa varanda na Flórida ou num café no norte de Wisconsin, por exemplo. Fazemos anotações sobre sua aparência e seu comportamento, sobre o nível de contato visual, sobre as roupas que estão usando e sobre suas condições de vida.

Sabemos quem teve problemas com alcoolismo e quem está em recuperação. Sabemos quem votou em Reagan, quem votou em Nixon, quem votou em John Kennedy. Na verdade, antes de seus registros serem adquiridos pela Biblioteca Kennedy, sabíamos em quem o próprio Kennedy havia votado, porque ele era um de nossos participantes.

Sempre perguntamos aos entrevistados como estão seus filhos, caso os tenham. Agora estamos perguntando aos próprios filhos – mulheres e homens da geração baby boomer – e um dia esperamos perguntar aos seus netos.

Temos amostras de sangue e de DNA, e laudos de eletrocardiograma, ressonância magnética funcional, eletroencefalograma e outros relatórios de imagens cerebrais. Chegamos a ter 25 cérebros reais, doados pelos participantes num derradeiro gesto de generosidade.

O que não podemos saber é como essas coisas serão usadas em estudos futuros, ou mesmo se serão usadas. A ciência, como a cultura, está em constante evolução e, embora a maioria dos dados do passado tenha se mostrado útil, algumas das variáveis mais bem observadas no início da pesquisa foram estudadas apenas por causa de suposições profundamente falhas.

Em 1938, por exemplo, o biotipo era considerado um importante preditor de inteligência e até mesmo de satisfação com a vida (acreditava-se que os mesomorfos – ou seja, aqueles de tipo mais atlético – tinham vantagens na maioria das áreas). Pensava-se que a forma e as protuberâncias do crânio indicavam a personalidade e as capacidades mentais. Uma das perguntas iniciais da coleta foi, por motivos desconhecidos, “Você sente cócegas?”, e continuamos fazendo essa pergunta por quarenta anos, só por precaução.

Após oito décadas de experimento, sabemos agora que essas ideias variam de vagamente tresloucadas a totalmente erradas. É possível, ou mesmo provável, que alguns dos dados que estamos coletando hoje sejam vistos com similar perplexidade ou apreensão daqui a mais oitenta anos.

A questão é que todo estudo é produto de seu tempo e dos seres humanos que o conduzem. No caso do Estudo de Harvard, esses seres humanos eram em sua maioria homens brancos, de meia-idade, letrados e heterossexuais. Por conta de vieses culturais e da composição quase inteiramente branca da cidade de Boston e da Harvard College em 1938, os criadores do Estudo seguiram o caminho conveniente de analisar apenas outros homens brancos. É uma história comum, com a qual o Estudo de Harvard deve lidar enquanto trabalhamos para corrigi-la. E, embora existam descobertas que se aplicam apenas a um ou aos dois grupos que iniciaram o Estudo na década de 1930, essas descobertas restritas não são apresentadas neste livro. Felizmente, agora podemos comparar as descobertas da amostra original com nossa própria amostra expandida (que inclui esposas, filhos

e filhas de nossos participantes originais) e também com estudos que englobam pessoas com contextos culturais e econômicos mais diversos e com diferentes etnias e identidades de gênero. Nas próximas páginas enfatizaremos as descobertas que foram corroboradas por outros estudos e que valem para todos nós – inclusive mulheres, pessoas não brancas, pessoas que se identificam como LGBTQIAPN+ e uma ampla gama de grupos socioeconômicos. O objetivo deste livro é apresentar o que aprendemos sobre a condição humana; é mostrar o que o Estudo de Harvard tem a dizer sobre a experiência universal de estar vivo.

Marc leciona há mais de 25 anos numa faculdade só para mulheres e, a cada ano, um novo grupo de estudantes brilhantes e entusiasmadas pede para participar de sua pesquisa sobre bem-estar e evolução da vida. Ananya, da Índia, foi uma dessas alunas.⁷ Ela estava particularmente interessada na relação entre adversidades e bem-estar adulto. Marc contou a Ananya sobre os ricos dados do Estudo de Harvard que acompanhava toda a vida adulta de centenas de pessoas. Mas essas pessoas eram homens brancos nascidos mais de sete décadas antes de Ananya. Em voz alta, ela questionou o que poderia aprender com a vida de pessoas tão diferentes dela – especialmente com senhores brancos nascidos havia tanto tempo.

Marc sugeriu então que ela passasse o fim de semana fazendo a leitura dos registros de apenas um participante do Estudo de Harvard. Foi o que Ananya fez e, na semana seguinte, apareceu para a reunião cheia de entusiasmo. Antes que Marc pudesse fazer qualquer pergunta, ela foi logo dizendo que queria participar da pesquisa sobre aqueles homens. O que a convenceu foi a riqueza da vida documentada nos arquivos que ela leu. Apesar de as particularidades da vida daquele participante em especial serem, sob inúmeros aspectos, muito diferentes da vida que ela conhecia – por exemplo, ele havia crescido num continente diferente, tinha pele branca, identificava-se como homem, nunca tinha feito faculdade –, Ananya viu reflexos de si mesma em suas experiências e em seus desafios psicológicos.

Essa é uma história que vem se repetindo quase todos os anos e cada vez mais, agora que a psicologia e todo o restante do mundo estão reconhecendo sérias disparidades relacionadas a origens étnicas e culturais. O próprio Bob também hesitou quando foi convidado a ingressar no Estudo de Harvard como seu novo diretor. Ele tinha suas dúvidas sobre a relevância daquelas vidas e sobre a singularidade de alguns métodos de

pesquisa. Tirou um fim de semana para ler alguns dos arquivos e foi fisgado imediatamente, assim como Ananya. E esperamos que isso aconteça com você também.

Um século inteiro se passou desde o nascimento de nossos participantes da Primeira Geração, mas os seres humanos continuam complexos como sempre foram e o trabalho nunca termina. À medida que o Estudo de Harvard avança para a próxima década, continuamos a aprimorar e a expandir nosso conjunto de informações com a ideia de que cada dado, cada reflexão pessoal ou sentimento momentâneo cria uma imagem mais completa da condição humana e pode servir para responder a perguntas do futuro que ainda não temos condição de formular. E é claro que nenhum retrato de uma vida humana pode ser completo.

Esperamos, contudo, que você nos acompanhe enquanto abordamos algumas das questões mais complexas do desenvolvimento humano. Por exemplo: por que os relacionamentos parecem ser a chave para uma vida bem-sucedida? Que fatores na primeira infância moldam a saúde física e mental na idade adulta e na velhice? Que fatores estão mais fortemente associados a uma vida mais longa ou a relacionamentos mais saudáveis? Em resumo:

O QUE FAZ UMA VIDA SER BOA?

Quando perguntamos o que alguém quer da vida, a resposta costuma ser tão somente esta: “Ser feliz.” Se for sincero consigo mesmo, Bob talvez responda do mesmo modo. É uma ideia um tanto vaga e que, ao mesmo tempo, diz tudo. Já Marc provavelmente pensaria por um segundo e então diria: “Não é tão simples.”

Mas o que significa a felicidade? Como ela se manifesta na sua vida?

Poderíamos encontrar respostas para essa pergunta simplesmente perguntando às pessoas o que as faria felizes e, em seguida, identificando os pontos em comum. Só que existe uma dura verdade que todos nós deveríamos aceitar: *as pessoas são péssimas em saber o que é bom para elas.* Voltaremos a esse assunto mais tarde.

Mais importantes do que as respostas que essas pessoas dariam são os mitos não ditos e internalizados sobre o que significa ter uma vida feliz.

Esses mitos são muitos, mas o principal deles é a ideia de que a felicidade é algo que se *alcança*. Como se fosse um diploma que pode ser emoldurado e pendurado na parede. Ou como se fosse um destino aonde se chega depois de superar todos os obstáculos do caminho e onde se permanece pelo resto da vida.

Claro que não é assim que as coisas funcionam.

Há mais de 2 mil anos, Aristóteles empregou um termo que ainda é amplamente utilizado em psicologia: *eudemonia*. Refere-se a um estado de profundo bem-estar ao sentirmos que nossa vida tem *significado e propósito*. Costuma ser contraposto à *hedonia* (daí a palavra “hedonismo”), que se refere à felicidade fugaz obtida a partir de prazeres diversos. Em outras palavras, a felicidade hedônica é a experiência de alguém que está *se divertindo*, enquanto a felicidade eudemônica é o que sentimos quando dizemos que *a vida é boa*. É uma sensação de que, fora deste momento, por mais prazeroso ou infeliz que ele seja, a vida vale alguma coisa e é preciosa para você. É o tipo de bem-estar que pode resistir a altos e baixos.

Não se preocupe – você não lerá “felicidade eudemônica” muitas vezes por aqui. Vamos só esclarecer um pouquinho o assunto e o que ele significa.

Alguns psicólogos se opõem à palavra “felicidade” porque ela pode significar qualquer coisa, desde um prazer temporário até um estado quase mítico de propósito eudemônico que, na realidade, poucos conseguem alcançar. Assim, em vez de “felicidade”, termos mais sutis como “bem-estar”, “harmonia”, “prosperidade” e “florescimento” tornaram-se comuns na literatura psicológica popular. Usamos esses termos neste livro. Marc gosta particularmente dos termos *próspero* e *florescente* porque eles se referem a um estado ativo e de constante transformação em vez de indicarem apenas um estado de espírito. Mas ainda usamos “felicidade” às vezes pela simples razão de que é assim que as pessoas falam da própria vida. Ninguém diz: “Como está o seu florescimento humano?” Dizemos: “Você está feliz?” E é assim que, numa conversa casual, nós dois também costumamos falar da nossa pesquisa. Falamos sobre saúde e felicidade, significado e propósito. Mas nos referimos à felicidade eudemônica. E, apesar da imprecisão da palavra, “felicidade” acaba soando natural. Quando falamos sobre o neto recém-nascido, os avós dizem: “Estamos muito felizes.” Ou, quando alguém em terapia descreve seu casamento como “infeliz”, fica claro que a palavra se refere a uma qualidade de vida duradoura, e não

apenas a um sentimento passageiro. É nesse espírito que empregamos o termo “felicidade” neste livro.

DO MUNDO DOS DADOS PARA A VIDA DIÁRIA

Você talvez esteja se perguntando como podemos ter tanta certeza de que os relacionamentos desempenham um papel tão central para nossa saúde e felicidade. Como é possível desvincular os relacionamentos das questões financeiras, da sorte ou do azar, de infâncias difíceis ou de qualquer outra circunstância importante que afeta como nos sentimos no dia a dia? Será realmente possível descobrir *o que faz uma vida ser boa*?

Depois de estudar centenas de vidas inteiras, podemos confirmar aquilo que todos nós, no fundo, já sabemos: que uma imensa variedade de fatores contribui para a felicidade humana. O delicado equilíbrio entre relações econômicas, sociais, psicológicas e de saúde é complexo e vive em constante mudança. Raramente seria possível determinar com absoluta certeza que um único fator possa *provocar* um resultado específico, e as pessoas sempre surpreendem. Portanto, existem, sim, respostas para aquela pergunta. Quando se observam repetidamente os mesmos tipos de dado ao longo do tempo, vindos de numerosas pessoas e estudos, padrões começam a emergir. *Preditores* da prosperidade humana tornam-se claros. Entre os muitos preditores de saúde e felicidade (como alimentação balanceada, atividade física e nível de renda), uma vida de bons relacionamentos se destaca por sua força e consistência.

O Estudo de Harvard não é o único estudo longitudinal que analisa ao longo de várias décadas a psicologia humana. Estamos sempre acompanhando outros estudos para verificar se as descobertas são robustas e se resistem ao teste do tempo, aplicando-se também a diferentes tipos de pessoa. Cada estudo tem suas peculiaridades, e é por isso que as descobertas que se repetem em diferentes pesquisas são cientificamente convincentes.

Seguem alguns exemplos significativos de outros estudos longitudinais que representam coletivamente dezenas de milhares de pessoas:

Os Estudos de Coorte Britânicos incluem cinco grandes grupos nacionalmente representativos nascidos em anos específicos (desde os baby boomers nascidos logo após a Segunda Guerra Mundial até as crianças

nascidas no início do novo milênio). Eles estão sendo acompanhados por toda a vida.⁸

O *Estudo Longitudinal Mills* acompanhou um grupo de mulheres desde que se formaram no ensino médio em 1958.

O *Estudo Multidisciplinar Dunedin sobre Saúde e Desenvolvimento* começou acompanhando 91% das crianças nascidas em 1972 numa pequena cidade da Nova Zelândia e continua a segui-las na meia-idade (e mais recentemente começou a acompanhar seus filhos também).⁹

O *Estudo Longitudinal Kauai* foi desenvolvido durante três décadas e incluiu todas as crianças nascidas na ilha havaiana de Kauai em 1955, a maioria de ascendência japonesa, filipina e havaiana.¹⁰

O *Estudo de Chicago sobre Saúde, Envelhecimento e Relações Sociais* começou em 2002 e acompanhou intensivamente um grupo variado de homens e mulheres de meia-idade durante mais de uma década.¹¹

Envelhecimento Saudável em Bairros de Diversidade ao Longo da Vida é um estudo que vem examinando a natureza e as fontes de disparidade de saúde em milhares de adultos brancos e negros (com idades entre 35 e 64 anos) na cidade de Baltimore desde 2004.¹²

Por fim, em 1947 o *Estudo do Conselho Estudantil* começou a rastrear a vida de mulheres e homens que foram eleitos representantes do conselho estudantil nas faculdades Bryn Mawr, Haverford e Swarthmore. Esse estudo foi planejado por alguns dos pesquisadores que desenvolveram o Estudo de Harvard e foi projetado com a intenção de capturar a experiência das mulheres também. Durou mais de três décadas e seus arquivos originais foram redescobertos recentemente. Por causa da conexão que essa pesquisa tem com o Estudo de Harvard, você conhecerá algumas dessas mulheres neste livro.¹³

Todas essas pesquisas, assim como nosso Estudo de Harvard, testemunham a importância das relações humanas. Mostram que as pessoas

mais ligadas à família, aos amigos e à comunidade são mais felizes e fisicamente mais saudáveis do que aquelas menos conectadas. Quem se sente mais isolado do que gostaria vê a saúde declinar mais cedo do que quem se sente conectado aos outros. Pessoas solitárias também vivem menos tempo. Infelizmente, essa sensação de isolamento está aumentando em todo o mundo. Praticamente um em cada quatro americanos se diz solitário – o que significa mais de 60 milhões de pessoas. Na China, a solidão entre os idosos aumentou de maneira considerável nos últimos anos,¹⁴ e a Grã-Bretanha nomeou uma “ministra da solidão” para enfrentar o que se tornou um grande desafio de saúde pública.

Estamos falando de nossos vizinhos, de nossos filhos, de nós mesmos. Existem infinitas razões sociais, econômicas e tecnológicas para que esse fenômeno esteja acontecendo, mas, independentemente das causas, os dados não poderiam ser mais claros: a solidão e a desconexão social estão assombrando nosso mundo moderno e “conectado”.

Talvez você esteja se perguntando se é possível fazer alguma coisa de concreto em relação à sua vida. Será que simplesmente já nascemos com aquelas qualidades que nos tornam sociáveis ou tímidos? Será que estamos fadados a ser amados ou solitários, felizes ou infelizes? Será que nossas experiências de infância nos definem para sempre? São perguntas que nos fazemos o tempo todo. Na verdade, a maioria dessas perguntas poderia ser resumida em um único receio: *Será que já é tarde demais para mim?*

O Estudo de Harvard fez um grande esforço para encontrar essa resposta. George Vaillant, diretor anterior da pesquisa, passou uma parte considerável de sua carreira estudando se é possível mudar o modo como as pessoas reagem aos desafios da vida – a forma como lidam com os acontecimentos. Graças ao trabalho de George e de outros, podemos dizer que a resposta para aquela insistente pergunta – *Será que já é tarde demais para mim?* – é um NÃO categórico.

Nunca é tarde demais. É verdade que seus genes e suas experiências moldam a maneira como você vê o mundo, a maneira como interage com outras pessoas e a maneira como reage a sentimentos negativos. E é certamente verdade que as oportunidades de avanço econômico e de dignidade humana básica não estão igualmente disponíveis para todos e que alguns nascem em significativa desvantagem. Mas as formas de estar no mundo não são imutáveis, como se estivessem esculpidas em pedra. É mais como

se estivessem desenhadas na areia. Sua infância não é seu destino. Sua tendência natural não é seu destino. O bairro em que você cresceu não é seu destino. A pesquisa demonstra isso com clareza. Nada do que aconteceu em sua vida o impede de se conectar com os outros, de prosperar ou de ser feliz. As pessoas em geral pensam que quando se chega à idade adulta nada mais muda – sua história e seu estilo de vida estão definidos. Mas o que descobrimos ao analisar o conjunto de pesquisas sobre o desenvolvimento de adultos é que isso simplesmente não é verdade.¹⁵ Mudanças significativas são possíveis.

Usamos uma expressão específica há pouco. Falamos de pessoas que se sentem mais isoladas *do que gostariam*. Acrescentamos essas palavras por um motivo: a solidão não é apenas o afastamento físico em relação aos outros. O número de conhecidos não determina necessariamente a experiência de conexão ou solidão, tampouco os arranjos de vida ou o estado civil. É possível estar sozinho na multidão ou num casamento.¹⁶ Na verdade, sabemos que casamentos repletos de conflitos e com pouco carinho podem ser piores para a saúde do que um divórcio.

O que importa é a qualidade dos relacionamentos. Simplificando: viver num ambiente de relacionamentos calorosos protege tanto a mente quanto o corpo.

Este é um conceito importante: a *proteção*. A vida é dura e às vezes nos atinge em cheio. Relacionamentos calorosos e próximos oferecem proteção contra as pedradas e flechadas da vida e do envelhecimento.

Quando os participantes do Estudo de Harvard entraram na casa dos 80 anos, quisemos olhar para trás, para a situação deles na meia-idade, e ver se seria possível prever naquela época quem se tornaria um octogenário feliz e saudável e quem não se tornaria. Assim, reunimos tudo que sabíamos sobre eles aos 50 anos e descobrimos que não era o nível de colesterol da meia-idade que previa como eles iriam envelhecer. Na verdade, era o nível de satisfação nos seus relacionamentos. *Aqueles que se mostravam mais satisfeitos com seus relacionamentos aos 50 anos eram os que hoje tinham mais saúde (física e mental) aos 80.*¹⁷

À medida que investigávamos mais a fundo essa conexão, mais evidências se apresentavam uma após outra. Nossos homens e mulheres com relacionamentos mais felizes relatavam, na casa dos 80 anos, continuar com boa disposição mesmo em dias em que sofriam dores físicas.¹⁸ Por outro

lado, quando as pessoas em relacionamentos infelizes relatavam dor física, seu humor piorava, causando-lhes também dor emocional. Outros estudos chegaram a conclusões semelhantes sobre o poderoso papel dos relacionamentos. A seguir apresentamos exemplos de referência de alguns dos estudos longitudinais já mencionados.¹⁹

Com uma coorte de 3.720 adultos negros e brancos (com idades entre 35 e 64 anos), o estudo Envelhecimento Saudável em Bairros de Diversidade ao Longo da Vida descobriu que os participantes que diziam receber mais apoio social também relatavam menos depressão.

No Estudo de Chicago sobre Saúde, Envelhecimento e Relações Sociais, representativo de residentes de Chicago, os participantes que viviam relacionamentos satisfatórios relataram níveis mais altos de felicidade.

No estudo de coorte de nascimentos realizado em Dunedin, Nova Zelândia, as conexões sociais na adolescência previram o bem-estar na vida adulta melhor do que o desempenho acadêmico.

E a lista continua. Mas é claro que a ciência não é a única área do conhecimento humano que tem algo a dizer sobre a vida boa. Na verdade, a ciência chegou tem pouco tempo.

OS ANTIGOS CHEGARAM PRIMEIRO

A ideia de que relacionamentos saudáveis fazem bem tem sido defendida por filósofos e religiões há milênios. De certa forma, é notável que ao longo da história as pessoas que tentam entender a vida humana tenham chegado a conclusões muito semelhantes. Mas faz sentido. Embora nossas tecnologias e culturas continuem a mudar – agora mais rapidamente do que nunca –, os aspectos fundamentais da experiência humana permanecem os mesmos. Quando Aristóteles desenvolveu a ideia de *eudemonia*, ele se baseava, sim, em suas observações sobre o mundo, mas também em seus próprios sentimentos, os mesmos sentimentos que experimentamos ainda hoje. Quando Lao Tzu disse há mais de 24 séculos “Quanto mais você dá aos outros, maior sua abundância”, ele estava observando um paradoxo que persevera entre nós. Viviam em épocas diferentes, mas o mundo deles ainda é o nosso. A sabedoria deles é nossa herança, e devemos aproveitá-la.

Fazemos esse paralelo com a sabedoria antiga para colocar nossa ciência num contexto mais amplo e destacar o significado eterno dessas perguntas e descobertas. Com raras exceções, a ciência não se interessou muito pelos antigos ou pela sabedoria que eles transmitiam. Seguindo seu próprio caminho após o Iluminismo, a ciência tem sido como o jovem herói em busca de conhecimento e verdade. Pode ter levado centenas de anos, mas, na área do bem-estar humano, estamos quase fechando esse círculo. O conhecimento científico está finalmente alcançando a sabedoria antiga que sobreviveu ao teste do tempo.

O CAMINHO PEDREGOSO DA DESCOBERTA

Todos os dias nós dois vamos ao trabalho tentar descobrir o que faz uma vida ser boa. Com o passar dos anos, alguns resultados nos surpreenderam. Coisas que achávamos pertinentes na verdade não eram. Coisas que julgávamos falsas se demonstraram verdadeiras. Nos próximos capítulos compartilharemos tudo – ou muito disso – com você.

Nos cinco capítulos seguintes exploraremos a natureza elementar dos relacionamentos, mostrando como colocar em prática as lições mais poderosas deste livro. Vamos discutir a importância de saber qual é sua posição na vida – o ponto em que você se encontra dentro do escopo da vida humana – e como esse conhecimento pode ajudá-lo a encontrar significado e felicidade no cotidiano. Explicaremos o conceito extremamente importante de *saúde social* e por que ela é tão crucial quanto a saúde física. Veremos como a curiosidade e a atenção podem melhorar os relacionamentos e o bem-estar. E vamos aprender estratégias para lidar com o fato de que os relacionamentos estão entre os nossos maiores desafios.

Em capítulos posteriores vamos nos aprofundar nas questões específicas dos relacionamentos, como o que importa numa intimidade duradoura, o modo como experiências familiares precoces afetam o bem-estar e o que pode ser feito a respeito disso. Examinaremos também um ponto que costuma ser ignorado: oportunidades para a criação de vínculo no ambiente de trabalho e os benefícios surpreendentes de todos os tipos de amizade. Durante essa jornada compartilharemos a ciência que originou todas essas descobertas e também ouviremos os participantes do Estudo de Harvard,

que nos contarão como todas essas coisas se desenrolaram para eles na vida real, em tempo real, por quase um século.

Como diretor e diretor associado, o foco da nossa vida está no Estudo de Harvard e no que ele pode nos ensinar sobre a felicidade. Somos abençoados (e afligidos) por um fascínio pela condição humana. Bob é psiquiatra e psicanalista, e todos os dias passa horas conversando com as pessoas sobre as maiores preocupações que elas têm. Além de dirigir o Estudo de Harvard, ele ensina psicoterapia a jovens psiquiatras. Está casado há 35 anos, tem dois filhos crescidos e, nas horas vagas, passa muito tempo numa almofada de meditação praticando e ensinando o zen-budismo. Marc é psicólogo clínico e professor que há trinta anos dá aulas e orienta novos psicólogos e pesquisadores. Também é terapeuta e vive um casamento de longa data criando dois filhos. Ávido fã de esportes, costuma ser encontrado nas horas vagas interagindo com outras pessoas numa quadra de tênis (ou de basquete, como fazia muito na juventude).

Há quase trinta anos começamos nossa colaboração de pesquisa e também nossa amizade. Nos conhecemos no Centro de Saúde Mental de Massachusetts, uma organização comunitária icônica onde trabalhávamos com pacientes que lutavam contra doenças mentais em condições de tremenda desvantagem social e econômica. Nós dois sentíamos que era nossa missão compreender as experiências de pessoas com realidades muito diferentes da nossa, tanto em nosso trabalho clínico quanto em nossa pesquisa sobre a vida ao longo do tempo.

Trinta anos depois, continuamos amigos, colaborando em pesquisas e nos esforçando ao máximo para conduzir o vasto tesouro de histórias de vida do Estudo de Harvard rumo ao seu segundo século. Ao aprender sobre esses indivíduos e suas famílias, também aprendemos e continuamos a aprender lições valiosas sobre nós mesmos e sobre o modo de conduzir nossa própria vida. Este livro é uma tentativa de compartilhar tais lições e o presente inestimável que os participantes do Estudo de Harvard deram ao mundo. Afinal, eles não concordaram em participar apenas por causa de pesquisadores como nós. Fizeram isso por todas as pessoas, de todos os lugares. Suas vidas formam o coração pulsante desta obra.

Já vimos alguns resultados ao levar esses insights para mais pessoas. Ao longo de nossa experiência com o Estudo, demos centenas de palestras sobre nossas descobertas e reunimos tudo que aprendemos em nossa Lifespan Research Foundation, uma organização sem fins lucrativos dedicada a levar os conhecimentos sobre o desenvolvimento da vida para além dos periódicos acadêmicos, transformando-os em ferramentas que podem ser usadas para melhorar vidas. Muitas vezes fomos abordados após palestras e oficinas por pessoas que diziam sentir um grande alívio diante do que tínhamos aprendido, porque aquilo demonstrava com absoluta clareza que uma boa vida, afinal de contas, nem sempre está fora de alcance. Não está à espera num futuro distante, depois de uma carreira de sucesso. Não é algo que vai ser deflagrado quando se acumular uma riqueza enorme. A boa vida está bem na sua frente, às vezes ao alcance das mãos. E ela começa agora.



Este livro teve todas as suas emissões de carbono neutralizadas pela Suzano e pela Editora Sextante, considerando desde o plantio do eucalipto até seu eventual descarte.*

**Cálculo baseado em análise de ciclo de vida do berço ao túmulo conduzida pela ACV Brasil*



O miolo deste livro foi impresso em Papel Pólen® Natural 70g/m², um produto Suzano.

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante, visite o nosso site e siga as nossas redes sociais. Além de informações sobre os próximos lançamentos, você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

