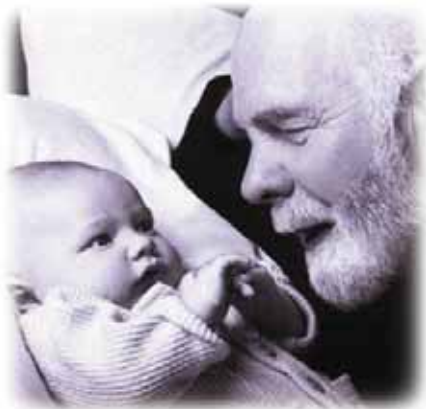


Проект "Долголетие" использует одно из самых знаменитых исследований в психологии, чтобы ответить на вопрос о том, кто живет долго и почему. Ответы вас удивят. Это важная и невероятно увлекательная книга.

Малкольм Гладуэлл

СЕНСАЦИОННЫЕ ОТКРЫТИЯ,
СДЕЛАННЫЕ НА ОСНОВЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ, КОТОРОЕ
ДЛИЛОСЬ ПОЧТИ 100 ЛЕТ



ПРОЕКТ

ДОЛГОЛЕТИЕ

Ховард С. Фридман & Лесли Р. Мартин

СОСИСЯ

Ховард С. Фридман Лесли Р. Мартин

Проект “Долголетие”

СЕНСАЦИОННЫЕ ОТКРЫТИЯ,
СДЕЛАННЫЕ НА ОСНОВЕ ИССЛЕДОВАНИЯ,
КОТОРОЕ ДЛИЛОСЬ ПОЧТИ 100 ЛЕТ

УДК 612.681
ББК 28.903
Ф88

Перевод с английского Е. Мирошниченко

Фридман Ховард, Мартин Лесли

Ф88 Проект «Долголетие»: Сенсационные открытия, сделанные на основе исследования, которое длилось почти 100 лет/ Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 320 с.

ISBN 978-5-399-00243-9

В книге «Проект “Долголетие”» учеными из Стэнфордского университета представлены сенсационные результаты уникального психологического исследования, которое длилось почти сто лет.

Это попытка ответить на вопрос, КТО ЖИВЕТ ДОЛГО И ПОЧЕМУ.

Прекрасно написанная и увлекательная, эта книга не только показывает, что большинство устоявшихся представлений о здоровье и долголетию — миф, но и дает ключи к долгой, здоровой, наполненной смыслом жизни.

УДК 612.681
ББК 28.903

The Longevity Project

Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Eight-Decade Study

Copyright © 2011 by Howard S. Friedman, Ph.D. and Leslie R. Martin, Ph.D.

Published by arrangement with Hudson Street Press,

a member of Penguin Group (USA) Inc.

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00243-9

© «София», 2011

© ООО Издательство «София», 2011

Содержание

Введение. Революционные исследования длинною в жизнь	7
Глава 1. Характер и продолжительность жизни	23
Глава 2. Долгой жизни благоразумным и упорным	35
Глава 3. Дружелюбие и общительность	51
Глава 4. Счастье и здоровье?	63
Глава 5. Катастрофическое мышление	85
Глава 6. Детство и школьные годы	109
Глава 7. Развод родителей	125
Глава 8. Бег ради жизни	143
Глава 9. В болезни или в здравии?	167
Глава 10. Карьера, успех и удовлетворение	193
Глава 11. Жизнь долгая и жизнь загробная	221
Глава 12. Друзья, круг общения и светская жизнь	233
Глава 13. Продолжительность жизни и пол	245
Глава 14. Травмы, полученные на войне, — груз прошлого	265
Глава 15. Индивидуальные пути к здоровью и долголетию	287
Эпилог. Продолжительность жизни и общественное здравоохранение	309
Благодарности	318
Соавторы исследования	319

Введение

Революционные исследования ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

В сентябре 1921 года талантливую школьницу Патрицию из Сан-Франциско и ее не по годам развитого одноклассника Джона сняли с уроков, чтобы представить Льюису Терману, психологу из Стэнфордского университета. Доктор Терман разыскивал одаренных детей — он ходил по школам и просил учителей, чтобы те познакомили его с самыми лучшими учениками в их классах. Исследователя интересовали истоки высокого интеллекта; он пытался обнаружить у детишек ранние проявления незаурядного умственного потенциала.

Восемьдесят лет спустя и Патриция, и Джон были по-прежнему живы, и каждому из них был девяносто один год. Оба прожили долгую жизнь, преодолели множество трудностей и сохранили хорошее здоровье. В чем же их секрет? Чтобы понять это, мы последние двадцать лет изучали участников Проекта доктора Термана, пытаюсь разобраться, почему некоторые люди остаются здоровыми и доживают до глубокой старости, тогда как другие болеют и умирают в раннем возрасте. В ходе своей работы мы обнаружили, что многие популярные рекомендации по поводу того, как сохранить здоровье, сомнительны или откровенно неверны. Мы заменили их более точными ориентирами на пути к долголетию и здоровью.

Около 1500 талантливых мальчиков и девочек, отобранных доктором Терманом для своего исследования, ро-

дились около 1910 года. Почти всех на сегодняшний день уже нет в живых. Мы зафиксировали, когда и как умер каждый из этих людей, и подробно изучили их жизнь. Хотя многие не дожили даже до шестидесяти, немало и таких, кто сохранил здоровье до глубокой старости. Как ни странно, секрет здоровья долгожителей не в любви к брокколи, не в регулярных медицинских обследованиях, не в употреблении витаминов и не в беге трусцой. Скорее можно сказать, что долгожителей объединяют определенный образ жизни и комбинации привычек. Оказалось что в долгосрочной перспективе здоровье людей тесно связано с характером, карьерой, манерой общения — и некоторые из этих факторов оказывались для нас полной неожиданностью.

Привычные нам разрозненные рекомендации по поводу того, как улучшить свое здоровье («не напрягайтесь», «ешьте овощи», «худейте», «вступите в брак»), для кого-то действительно спасительны... но все же для очень многих людей они неэффективны и неосуществимы. Фактически стандартные советы медиков порой приводят к обратным результатам: пытаясь следовать тем или иным рекомендациям, мы набираем вес и подвергаемся стрессу. Наше общество тратит целые состояния на здравоохранение, на модные диеты, на пищевые добавки и на кучу всяких лекарств, которые, конечно, немного помогают, но в долгосрочной перспективе оказывают до обидного малое воздействие на продолжительность нашей жизни и на здоровье.

Комическая актриса Люсиль Болл предложила свой собственный секрет сохранения молодости: *живи честно, ешь неспешно и не признавайся, сколько тебе лет**. Так что

* Этот «секрет молодости» от Люсиль Болл процитирован в книге А. Адамса «Потрясающая стерва» (A. Adams, *An Uncommon Scold*, New York: Simon and Schuster, 1989). Что касается привычки есть быстро, то при опросе участников исследования Термана в 1922 году выяснилось, что около половины

Люси была права лишь отчасти. Согласно нашим данным, честность действительно идет нам на пользу, однако то, насколько быстро мы едим, не имеет особого значения. Что же касается склонности некоторых людей врать о своем возрасте и состоянии здоровья, то тут можно сказать лишь одно: эта привычка изрядно осложняет жизнь медицинским исследователям — но мы уже разработали методы, помогающие нам выводить Люси и иже с ней на чистую воду, сводя к минимуму этот источник погрешности в нашей работе.

В своих исследованиях мы прежде всего фокусируем внимание на *долголетии* — продолжительности жизни. Многие исследования, оценивающие физическое здоровье, грешат неточностью, поскольку слишком полагаются на анкеты, где участникам исследования предлагается самостоятельно дать оценку своего состояния по тем или иным параметрам. Результаты такого анкетирования субъективны и часто неточны. Когда же речь идет о продолжительности жизни, подобных искажений нет. Хотя вопрос о том, насколько надежной можно считать информацию, подаваемую в свидетельствах о смерти, вызывает некоторые сомнения у наших коллег, но все же, если в этом документе сказано, что такой-то умер 26 апреля 1989 года, мы можем достаточно уверенно говорить как минимум о продолжительности жизни данного человека и о состоянии его здоровья на указанную дату. Сама Люсиль Болл не участвовала в исследованиях доктора Термана, но, как мы вскоре увидим, в них участвовал один ее коллега и творческий партнер.

Общераспространенные заблуждения о здоровье и долголетию имеют множество причин и источников —

мальчиков и более трети девочек имели привычку есть быстро. Когда восемьдесят пять лет спустя мы анализировали продолжительность жизни этих людей, то не обнаружили абсолютно никаких свидетельств того, что этот показатель как-то связан с долголетием.

и при этом искажения нередко значительно превосходят те, что возникают при анкетировании в результате неправильной оценки человеком собственного состояния. Помимо скандальных случаев, когда ученые передергивают результаты своих исследований из эгоистических соображений (поскольку на кону стоит финансовая выгода), бывают также ошибки по небрежности. В свете всего этого вы можете себе представить, насколько в целом можно доверять результатам исследований в сфере медицины...

Да, мы можем изучать людей, которым удается сохранять здоровье с годами, — но как их *сравнивать*? Если бы мы знали, что два человека родились с совершенно одинаковыми физическими показателями, а затем один ел только брокколи, а другой — только жареное мясо, тогда сравнения можно было бы проводить уверенно. Но почти все эпидемиологические исследования — включая те, что потом активно обсуждаются в средствах массовой информации, — основаны на сравнении людей, которые отличаются по очень и очень многим параметрам. Причем о многих из этих различий мы даже не знаем. Следовательно, большинство попыток сравнивать вегетарианцев с едоками чизбургеров, а любителей таблеток с противниками таблеток изначально обречены на некоторую погрешность. Сами исследователи, как правило, изо всех сил стараются быть максимально точными, но у комплексных исследований человеческого здоровья есть свои естественные ограничения в этом смысле. И статистические данные, получаемые в ходе таких исследований, можно интерпретировать по-разному.

Один из лучших способов избежать ошибок и искажений в такого рода исследованиях состоит в том, чтобы комплексно наблюдать индивидуумов в продолжение всей их жизни и лишь потом пытаться разобраться, какие факторы определили те или иные их качества, поведенческие особенности и обстоятельства биографии.

Почему люди, родившиеся и воспитывавшиеся практически в одинаковой среде, затем имеют такое разное здоровье и качество жизни?

Мы осуществили именно такую пошаговую процедуру, и данная книга является первым всеобъемлющим отчетом о результатах нашей работы.

Отслеживая жизни сотен индивидуумов, мы обнаружили, что распространенные советы по здоровому образу жизни далеко не всегда верны. Например, оказалось, что в некоторых случаях женщине для сохранения здоровья лучше развестись или вообще не выходить замуж. Наши исследования вскрыли целый ряд тупиковых мифов — расхожих рекомендаций, которые не подтверждаются добросовестными научными исследованиями и в действительности могут привести человека не только в тупик, но и в могилу.

На страницах этой книги мы подробно объясним, почему следующие общераспространенные верования (и многие другие) являются *ложными*:

К самым лучшим из людей судьба неблагоприятна: добрые люди умирают рано, а злодеи живут долго. (Миф!)

Брак продлевает жизнь. (Миф!)

Не принимай ничего близко к сердцу и не перетруждайся — здоровее будешь. (Миф!)

Приятные мысли снижают стресс и продлевают жизнь. (Миф!)

Религиозные люди живут дольше, так что чаще ходите в церковь. (Миф!)

Если у вас спокойное хобби — садоводство, пешие прогулки или приготовление пищи, то вам непременно нужно заняться и более интенсивными физическими упражнениями. (Миф!)

Волноваться очень вредно для здоровья. (Миф!)

Если вы верите, что кто-то вас любит и заботится о вас, это верный путь к долголетию. (Миф!)

Поскорее выходите на пенсию и займитесь гольфом — так вы сохраните здоровье и проживете дольше. (Миф!)

Если ваш ребенок слишком серьезен, поощряйте его вести себя раскованнее и побольше веселиться. (Миф!)

Приложите усилия, чтобы ваши дети сделали максимальный стартовый рывок в годы школьного обучения, и они будут преуспевать всю жизнь. (Миф!)

Мы можем дожить до ста лет только в том случае, если пожертвуем всеми теми вещами, ради которых нам, собственно, и хочется жить (шутка Вуди Алена). (Миф!)

Большинство книг о здоровье и долголетию — это кулинарные книги (в прямом или переносном смысле). Даже если они не предлагают вам настоящих кулинарных рецептов (первую неделю начните со шпината, приправленного чесноком и оливковым маслом) и списков продуктов (по яблоку в день), то непременно перечисляют, что следует делать, а от чего воздерживаться (занимайтесь физкультурой по тридцать минут четыре раза в неделю; не допускайте, чтобы вес вашего тела поднимался выше определенного значения в зависимости от роста, и т. д.).

Упражнения, диета, уровень стресса и вес тела действительно оказывают определенное влияние на здоровье, но на разных людей по-разному. К тому же большинство просто не в состоянии день за днем, месяц за месяцем и год за годом следовать всем этим спискам («делай то, не делай этого»). К счастью, участники исследования Термана продемонстрировали, что нам совсем не обязательно строго придерживаться списка правил здоровой жизни. Мужчины и женщины, участвовавшие в Проекте Термана,

родились за десятки лет до создания кроссовок, гидромассажных ванн и сложнейших медицинских анализов — тем не менее многие из них прожили долгую здоровую жизнь. И мы покажем, *почему* им это удалось.

Мы рассказываем о наших исследованиях не для того, чтобы сообщить, какие шаги позволят вам любой ценой протянуть подольше. В конце концов, большинство из нас и не хотели бы прожить лишние годы, если это будут годы неумолимого угасания и боли... Однако факт, что долгожители чаще всего бывают более здоровыми в продолжение всей своей жизни. Большинство людей доживают до старости не потому, что побороли рак, сердечно-сосудистые заболевания, диабет или заболевание легких, — скорее можно говорить о том, что долгожителями, как правило, становятся те, кого серьезные недуги вообще обошли стороной.

Поскольку доктор Терман начал изучать этих людей с очень раннего возраста, некоторые находки, сделанные в результате данного проекта, будут полезны не только взрослым людям, желающим переключиться на более здоровый образ жизни, но также и родителям, которые хотят с самого начала направить своих детей на верный путь. Многие наши идеи помогут людям переосмыслить долгосрочные результаты решений в отношении воспитания детей и научат их более эффективно заботиться о здоровье, счастье и процветании всей семьи.

Мы обнаружили, что более здоровые люди обычно бывают счастливее, а более счастливые — здоровее, однако не по тем причинам, которые, скорее всего, придут вам на ум первыми! Жизнь участников Термановского Проекта открывает новые возможности для понимания интригующих взаимосвязей между здоровьем и счастьем. В ходе своих исследований мы сформировали ряд важных рекомендаций, которые помогут вам жить не просто долго — но успешно, осмысленно и продуктивно.

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Когда доктор Терман только начал свои исследования с Патрицией, Джоном и сотнями других мальчишек и девочек из Калифорнии, он в первую очередь собрал массу важной информации о семье, школьной жизни и увлечениях этих ребят. В каждом случае исследователь скрупулезно фиксировал, много ли книг в доме ребенка, насколько активен он в играх, счастливы ли его родители в браке... Подробно описывал черты характера: осторожен ли ребенок? Жизнерадостен? Экстраверт ли он? Затем год за годом он отслеживал, как эти дети взрослеют, какую профессию выбирают, как создают собственные семьи...

В 1921 году, когда доктор Терман запустил свой Проект, ему было за сорок. Сам он умер в 1956 году, но его работу продолжили коллеги. В частности, авторы данной книги серьезно включились в Проект в 1990 году. Говоря о тех или иных выводах, находках и интерпретациях Термановских данных, мы часто используем слова «наше исследование» или «наш Проект». Однако спешим отметить, что мы ни в коей мере не хотим преуменьшить свой колоссальный долг перед доктором Терманом и его сотрудниками, а также перед участниками его исследования и их семьями.

Ключом к успеху в нашей работе, направленной на более глубокое понимание источников здоровья и долголетия, стал сбор свидетельств о смерти участников исследования Термана. Эти свидетельства пришлось собирать по всем Соединенным Штатам — весьма сложная и трудоемкая задача, поскольку в каждом штате, округе и городе нашей страны установлены разные процедурные требования для получения этого важного для статистики документа. (Маленькая подсказка: если вы хотите помочь таким исследователям, как мы, ни в коем случае не умирайте в Нью-Йорке.) Однако мы проявили упорство, и теперь эти бесценные материалы в наших руках.

Выяснив, как долго прожил каждый из участников Термановского Проекта (и от чего в точности умер), мы смогли разработать и провести целую серию изысканий, которые не были возможны прежде. В своей работе мы использовали как сложные статистические модели, так и подробные исследования личностных черт, социальных взаимоотношений и поведенческих особенностей участников. Мы разбивали людей на группы с теми или иными общими характеристиками (например, с похожими чертами характера или со сходной историей браков и разводов), чтобы выяснить, влияют ли эти факторы на долготу жизни человека. И результаты не раз приводили нас в изумление.

Вы можете задать вопрос, насколько уместно делать обобщения на основании работы с участниками Термановского Проекта: ведь они жили в другое время, были весьма одаренные и образованные, почти все принадлежали к среднему классу... Применимы ли уроки их жизни к нашим современникам? Слишком многое зависит от обстоятельств: сезонный сельскохозяйственный рабочий с минимальным образованием, не имеющий доступа к здравоохранению, или нищий ВИЧ-позитивный бродяга сталкивается с совершенно другими угрозами для здоровья, чем эти люди. Тем не менее большинство потенциальных читателей нашей книги — люди одаренные, образованные и заботящиеся о том, как сохранить здоровье и добиться успеха в жизни, так что они не слишком отличаются от участников Термановского Проекта.

К тому же изначально одна из важнейших задач, которые мы перед собой ставили, состояла в том, чтобы выяснить, насколько наши исследования полезны для *общего* понимания истоков здоровья и долголетия. Мы потратили много времени и усилий, чтобы узнать, можно ли применить полученные нами данные к нашим современникам. Ответ: «Да». Чтобы его получить, мы использовали

широкий спектр научных методов. Для подтверждения старых замеров и оценок мы провели сравнительные исследования, используя замеры по современным стандартам и проводя контрольные опросы среди современных молодых людей. Мы применяли разнообразные статистические инструменты и методы, чтобы оценить, насколько ограничивается сфера применения наших исследований особенностями выборки участников Проекта. И прежде, чем формулировать окончательные выводы, мы всегда сопоставляли свои находки с результатами других авторитетных научных изысканий.

Когда участники Проекта повзрослели и вступили в средний возраст, они стали интеллектуально развитыми и приносящими немалую пользу обществу американцами — достойными представителями среднего класса в XX веке. Эти люди пережили годы Депрессии, Вторую мировую войну и послевоенное процветание. Среди них были инженеры, бизнесмены, домохозяйки, юристы, управленцы, писатели, учителя — в общем, те, кого мы называем «белыми» и «синими воротничками». Большинство не прославились на всю страну, хотя несколько вполне узнаваемых имен среди них есть. Никто не получил Нобелевскую премию, никто не стал выдающимся политическим лидером, никто не нажил баснословного богатства — хотя многие достигли заметных успехов в избранной сфере деятельности. Некоторые умерли молодыми, а некоторые дожили до ста.

Один из достаточно знаменитых участников Проекта — Джесс Оппенгеймер, участвовавший вместе с Люсиль Болл в шоу «Я люблю Люси». Хотя информация архивов Термана строго конфиденциальна, некоторые участники сами во всеуслышание гордо заявляли о своем участии в Проекте. В их числе и Оппенгеймер — один из наиболее знаменитых.

Оппенгеймер родился в 1913 году в Сан-Франциско и дожил до семидесяти пяти лет. Большую часть своей

жизни он прожил в Лос-Анджелесе, работая в индустрии развлечений. В 1960-е годы, после прекращения участия в шоу «Я люблю Люси», Джесс работал над комедийным сериалом «Наберись ума» (*Get Smart*). Он был женат, имел детей и в поздние годы написал книгу о своей карьере. Одно из свидетельств выдающегося интеллекта этого человека: в 50-е годы он получил патент на особое суфлирующее приспособление. Люси использовала его во время своего шоу, когда необходимо было читать рекламные объявления, глядя при этом прямо в камеру.

Джесс Оппенгеймер — довольно типичный участник Термановского Проекта... Эти люди выросли в Калифорнии — многие из них там и остались. Мужчины искали себе применение в тех профессиях, которые считались наиболее интересными или перспективными в XX веке: образование, технологии, средства массовой информации, юриспруденция, финансы, авиация и торговля. Многие добились немалого финансового успеха, хотя далеко не все. Среди них было много чиновников и клерков, а также некоторое число людей искусства, полицейских и технических специалистов среднего звена. Один стал дальнобойщиком.

Женщины же нередко оказывались ограничены рамками социальных ожиданий, бытовавших в 1930 и 1940 годах (особенно это касается начальных стадий их карьеры). В результате многие из них стали домохозяйками, учителями, библиотекарями или секретарями. Однако случались и яркие исключения — например, Шелли Смит. Госпожа Смит училась в Стэнфордском университете (выпуск 1936 года), затем устроилась на работу в журнал *Life*, где познакомилась с фотографом Карлом Майденсом, за которого впоследствии вышла замуж. Во время Второй мировой она служила репортером в Азии, попала в плен к японцам в Маниле и провела много месяцев в лагере для военнопленных. Несмотря на все эти приключения,

Шелли прожила долгую жизнь — она умерла в 2002 году в возрасте 86 лет, оставив в этом мире мужа, сына, дочь, четырех внуков и одного правнука*.

Джесс Оппенгеймер и Шелли Смит-Майденс, как и большинство участников Термановского Проекта, были увлеченными людьми. Помимо работы, немалое место в их жизни занимали семья, друзья, хобби... Большинство из них вступили в брак, но немало и тех, кто остались холостыми. Некоторые были экстравертами, другие — очень необщительными людьми. Некоторые — импульсивными, другие — сдержанными и рассудительными. Многие из них в своей жизни сталкивались с крупными личными проблемами или социальными трудностями и не все дожили до семидесятых и восьмидесятых годов XX века. Чей-то жизненный путь вел к здоровью и долголетию, а чей-то — к заболеваниям и преждевременной гибели.

НЕ О ВАС ЛИ ЭТА КНИГА? ПРИМЕРЬТЕ К СЕБЕ

Нам всегда любопытно наблюдать за тем, как наиболее объективные ученые-медики пытаются применить к себе результаты наших исследований. Всякий раз, когда мы представляли свои находки на очередной конференции, коллеги неизменно хотели выяснить, обладают ли они сами характеристиками долгожителей. Хотя в каждом отдельном случае наша способность предсказывать, как будут обстоять дела со здоровьем у данного индивидуума, весьма ограничена, но мы все же можем распознать некоторые важные факторы, влияющие на продолжитель-

* Некролог Шелли Смит-Майденс опубликован в газете *New York Times* 9 марта 2002 года.

ность жизни. Так что на страницах этой книги мы будем то и дело предлагать вам анкеты или тесты для оценки тех или иных рисков для вашего здоровья. Заодно эти анкеты помогут вам лучше понять обсуждаемые нами концепции. Некоторые из анкет основаны на тех же вопросах, которые много десятилетий назад задавал участникам своего проекта доктор Терман. Вот, например, типичный вопрос (по одному из параметров):

Я упорен в достижении моих целей в работе и личной жизни.

Категорически верно 1 2 3 4 5 Категорически неверно

В частности, на страницах книги мы предложим вам тесты для количественного определения следующих параметров:

- Достаточно ли добросовестно вы заботитесь о собственном здоровье?
- Общительны ли вы? Умеете ли обмениваться эмоциями при общении?
- Легко ли вы поддаетесь переменам настроения и склонны ли тревожиться по пустякам?
- Являетесь ли вы пессимистом и паникером?
- Направили ли вас на путь долгожителя учителя и родители на ранних этапах воспитания?
- Удовлетворены ли вы жизнью в такой мере, чтобы это влияло на ваше здоровье?
- Насколько вы физически активны — по медицинским критериям?
- Если вы женаты (замужем), то насколько вы довольны своим браком?
- Насколько благотворно на вас сказывается работа?
- Каков ваш балл по трем ключевым показателям социальных взаимоотношений?
- Как влияет на ваше здоровье ваша религиозность (или ее отсутствие)?

- Насколько вам присущи маскулинные и фемининные качества?
- Подвержены ли вы воздействию опасного для здоровья хронического стресса?

«ТЕРМАНАТОРЫ»

По мере того как отобранные доктором Терманом дети подрастали, они начинали осознавать свою принадлежность к некоей особой группе участников интереснейшего долгосрочного проекта (хотя поначалу никто и не предполагал, что это исследование продлится более 10–20 лет, а уж тем более — восемь десятилетий). Желая как-то себя обозначить, участники придумали шутливое самоназвание «Термиты Термана», или просто *Термиты*.

Мы тоже иногда используем прозвище «Термиты» в отношении участников Проекта Термана. Однако здесь не обошлось без казусов: на одной научной конференции мы озаглавили свой информационный стенд «Продолжительность жизни Термитов». Участники конференции нас просто проигнорировали, проходя мимо нашего стенда без малейших признаков интереса. Очевидно, они думали, что мы — энтомологи, изучающие питающихся древесиной социальных насекомых. С тех пор мы стали более осмотрительны в использовании терминологии.

В любом научно-исследовательском проекте значительная часть рутинной работы по сбору и технической обработке данных ложится на плечи старшекурсников, которые таким образом помогают своим наставникам. Вот и наш Проект на протяжении многих лет тоже привлекал талантливых студентов старших курсов... Вскоре им надоело называть себя «студентами, участвующими в исследовании доктора Фридмана по материалам Проекта доктора

Термана», и в 2005 году они решили, что, если участники Проекта называют себя *Термитами*, тогда исследователей следует называть «Терманаторами». Сказано — сделано, уже на следующий день на дверях нашего кабинета висела табличка: «*Лаборатория Терманаторов*».

И это самоназвание кажется нам вполне уместным, поскольку трудимся мы в Калифорнийском университете в Риверсайде, в каких-то пятидесяти милях на восток от Голливуда. И хотя работа наша никак не связана с насилием, но задача стоит та же, что стояла перед Терминатором — спасти человеческие жизни.

Глава 1

Характер и продолжительность жизни

КТО ОСТАЕТСЯ ЗДОРОВЫМ?

Патриция и Джон принадлежат к числу тех участников Проекта Термана, которые прожили дольше всех. Жизнь у каждого из них была интересной, но не слишком выдающейся*. У них бывали приключения и неожиданные повороты в жизни, но ни Патриция, ни Джон не выигрывали больших сумм в лотерею, не попадали в серьезные автокатастрофы и не бывали в плену у вымогателей выкупа. В этом отношении их жизнь не сравнится с судьбой Энн Ходжес — обычной тридцатилетней американки из Оук-Гроув (Алабама), с которой произошел воистину необычайный случай: 30 ноября 1954 года эту женщину ранил метеорит, пробивший крышу ее дома.

Если нам на голову падает метеорит, очевидно, что мы едва ли могли как-то предвидеть и предотвратить это. Некоторые угрозы совершенно случайны и непредсказуе-

* В данной книге мы делимся своими важнейшими находками относительно общих закономерностей и ориентиров на пути к долголетию. Когда мы рассказываем о людях, которые публично признавали свое участие в Проекте Термана (например, о Джессе Оппенгеймере и Шелли Смит-Майденс), информация подается без изменения. Когда же мы иллюстрируем свои идеи на примере конфиденциальных материалов, то используем псевдонимы, а также изменяем некоторые детали, чтобы не нарушать приватность этих людей. Таким образом мы остаемся верными обещаниям, которые в свое время дал доктор Терман детям и их родителям.

мы — во всяком случае, с точки зрения науки. Однако во многих случаях подобного рода «случайные» события не вполне случайны. Например, у завсегдатаев гольф-клуба близ Канзас-Сити, которые имеют привычку прятаться от грозы под деревом, намного больше шансов получить удар молнией, чем у библиотекаря из Лос-Анджелеса (где грозы вообще редкость).

Как ни странно, но то же самое касается и здоровья. Заболеет ли человек гриппом и как быстро выздоровеет, зависит не от слепого случая. Причина многих недугов — не только невезение. Существуют определенные систематические факторы, определяющие, кто из нас больше подвержен травмам и заболеваниям, а кто меньше. Некоторые из этих факторов сугубо индивидуальны — например, биологические особенности организма. Другие непосредственно связаны с общественными реалиями: брак, семья, круг общения, религиозные предписания. Третьи определяются стрессовым давлением и теми ресурсами, которые человек может противопоставить стрессу.

Одно из важнейших наших открытий состоит в том, что различные факторы риска, как и защитные механизмы, существуют не в изоляции друг от друга, но образуют своего рода устойчивые структуры — здоровые или нездоровые жизненные пути, которые мы называем *маршрутами*. Причем маршруты к долголетию имеют неожиданные повороты и изгибы — исследуя их, мы нередко приходили в величайшее изумление.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ МАРШРУТЫ

На тот момент, когда юную Патрицию позвали с урока для первого разговора с доктором Терманом, ее родители уже некоторое время были в разводе. Хотя дети в разве-

денных семьях подвержены некоторым специфическим рискам, в том числе рискам для здоровья (и наши исследования это подтверждают, о чем мы подробно поговорим ниже), Патриция сумела их избежать — отчасти потому, что сама впоследствии была счастлива в браке. А вот ее одноклассник Джон вообще не женился. Тем не менее он тоже прожил долгую счастливую жизнь. Исследуя взаимосвязи между характером человека, браком и долголетием, мы поняли, почему так получилось. Общепринятая точка зрения тут потерпела крах, однако, сосредоточившись на изучении *индивидуальных маршрутов*, мы смогли кое-что понять — и рассеять тупиковые мифы.

Очень важно самостоятельно настроиться на ваш собственный *маршрут*, ибо профессиональные медики в этом вам не помогут. Большинство врачей хорошо обучены лечить ту или иную систему человеческих органов, но они не станут расспрашивать вас о ваших чертах характера, о том, активны ли вы были в детстве, разводились ли ваши родители и вступали ли в брак повторно... На самом деле, если мы хотим вступить на оптимальный путь к здоровью и долголетию, от современной медицины проку мало. Вместо этого нам следует обратить внимание на такие современные направления исследований, как психология здоровья, медицинская социология, история эпидемиологии, генетика и развитие на протяжении жизни.

Именно в этих областях мы заимствовали концепции, системы координат и инструменты статистического анализа, необходимые, чтобы понять, почему некоторые участники Термановского Проекта сберегли здоровье до старости, тогда как другие много болели и умерли «раньше времени». Мы обратили внимание на то, что люди слишком много внимания уделяют редким и случайным событиям (вроде удара метеорита) и слишком мало — собственным склонностям, поведенческим моделям и траекториям здоровья.