Mitől lesz jó az életünk?

A boldogság leghosszabb kutatásának tanulságai

Mi tesz bennünket egészségessé és boldoggá egy életen keresztül? Ha tudnánk, hogy a jelenlegi cselekedeteink döntő hatással vannak a jövőbeni elégedettségünkre, mire lenne érdemes leginkább időt és energiát áldozni? Egy mostanában napvilágot látott, fiatal felnőttekről készült, s életük legfőbb céljait firtató felmérésben a megkérdezettek több mint 80%-a a meggazdagodást tartotta a legfontosabbnak az életben. Ugyanennek a korosztálynak a fele azt válaszolta, hogy életének másik nagy célja az, hogy híressé váljon.

Másfelől folyamatosan azt halljuk, hogy dolgozzunk keményen, ha el akarunk érni valamit. Így aztán jogosan érezhetjük, hogy ezeket a dolgokat kell űznünk egy jó élet reményében. Ám életünknek ezek a vágyai, amelyek befolyásolják a döntéseinket, s így végső soron alakítják a sorsunkat, nos, ezek a vágyak általában elérhetetlenek. A legtöbbet úgy tudhatjuk meg arról, hogy egy ember mennyire elégedett az életével, hogy megkérjük, emlékezzen vissza a múltjára, hiszen, mint tudjuk, utólag már okos az ember. Többnyire elfelejtjük, hogy mik történtek velünk az életben, sőt, néha a memóriánk még ki is talál dolgokat.

De mi lenne, ha egyszerre végignézhetnénk az egész életet, ahogy kibontakozik előttünk? Mi lenne, ha tanulmányozhatnánk az embereket tizenéves koruktól kezdve folyamatosan, ahogy megöregszenek, hogy lássuk, mitől maradnak boldogok és egészségesek?

Pontosan ezt tettük. A Harvard Egyetemnek a felnőttek változásait vizsgáló kutatása talán a leghosszabb ebben a kérdéskörben. 75 éven keresztül nyomon követtük 724 ember életét, évről évre megkérdezve őket munkájukról, családi életükről, egészségükről, és természetesen mindezt anélkül, hogy bárki tudta volna, hogy hogyan fog alakulni az életük.

Ezek a kutatások rendkívül ritkák. Ugyanis az ilyen jellegű projektek általában szétesnek egy évtizeden belül, vagy azért, mert nem sikerül együtt tartani a kutatás alanyait, vagy mert megszűnik a pénzügyi támogatás, esetleg a kutatók lelkesedése hagy alább, vagy meghalnak, és nincs aki továbbmenjen a megkezdett úton. De részben a szerencsének, részben a kutatók több nemzedéke kitartó munkájának köszönhetően ez a kutatás nem halt el. Az eredeti 724 emberből körülbelül 60 még mindig él, és még mindig részt vesz a kutatásban, többségük elmúlt 90 éves. És most kezdjük bevonni a gyerekeiket, akik több mint 2000-en vannak. Én pedig már a negyedik vezetője vagyok a projektnek.

1938 óta két csoport életét követtük nyomon. Az első csoport tagjait akkor vontuk be, amikor másodévesek voltak a Harvardon. Ők mindannyian a II. világháború idején végeztek, így többségük részt is vett benne. A másik csoportot, amelyet figyelemmel kísértünk, Boston legszegényebb negyedéből való fiúk alkották, akik direkt azért lettek beválogatva, mert rossz volt a családi hátterük, és kifejezetten hátrányos helyzetűnek számítottak Bostonban az 1930-es években. Többségük olyan bérházban lakott, ahol hideg-meleg víz sem volt.

A tanulmány kezdetén az összes résztvevőt meginterjúvolták. Orvosi vizsgálatokon estek át. Kimentek az otthonukba, és beszélgettek a szüleikkel. Majd szép lassan felnőtté cseperedtek, és beléptek a nagybetűs életbe. Gyári munkások és ügyvédek, kőművesek és orvosok váltak belőlük, egyikük az Egyesült Államok elnöke lett. Néhányan alkoholistává váltak, páran skizofrénné. Voltak, akiknek sikerült feltornászniuk magukat a szociális létrán, a legaljától a legtetejéig, mások ugyanezt az utat járták be, csak pont fordítva.

A kutatás alapítói soha, még a legvadabb álmaikban sem képzelték volna, hogy ma, 75 évvel később, itt fogok állni, és azt mondom majd önöknek, hogy a kutatás még mindig tart. Roppant türelmes és elszánt kérdezőbiztosaink kétévente felhívták az alanyokat, és megkérdezték őket, hogy küldhetünk-e még egy, az életükre vonatkozó kérdéssort.

Sok bostoni férfi visszakérdezett: „Mit akarnak tudni rólam? Az én életem egyáltalán nem érdekes.” A harvardiak furcsamód sohasem kérdezték ezt.

Hogy a legtisztább képet alkothassuk az életükről, nem pusztán elküldünk egy kérdéssort, hanem a saját közegükben készítjük el az interjút. Hozzáférhetünk orvosi feljegyzéseikhez. Vért veszünk tőlük, agyröntgent készítünk, beszélünk a gyerekeikkel. Videóra vesszük, ahogy a legsúlyosabb gondjaikat megbeszélik a feleségükkel. Úgyhogy amikor egy évtized múlva megkérdeztük a feleségeket, hogy nem lenne-e kedvük csatlakozni a kutatáshoz, sokan közülük így feleltek: „Hát tudják, már épp itt volt az ideje.”

Szóval, mit tudtunk meg mindebből? Mi a tanulsága annak a több tízezer oldalnyi információnak, amit ezekből az életekből ki lehetett nyerni? Nos, nem a gazdagság, nem is a hírnév, és még csak nem is az egyre keményebb munka. Az egyértelmű üzenet, ami a 75 év alatt kikristályosodott, ez: A jó kapcsolatok őrzik meg a boldogságunkat és az egészségünket.

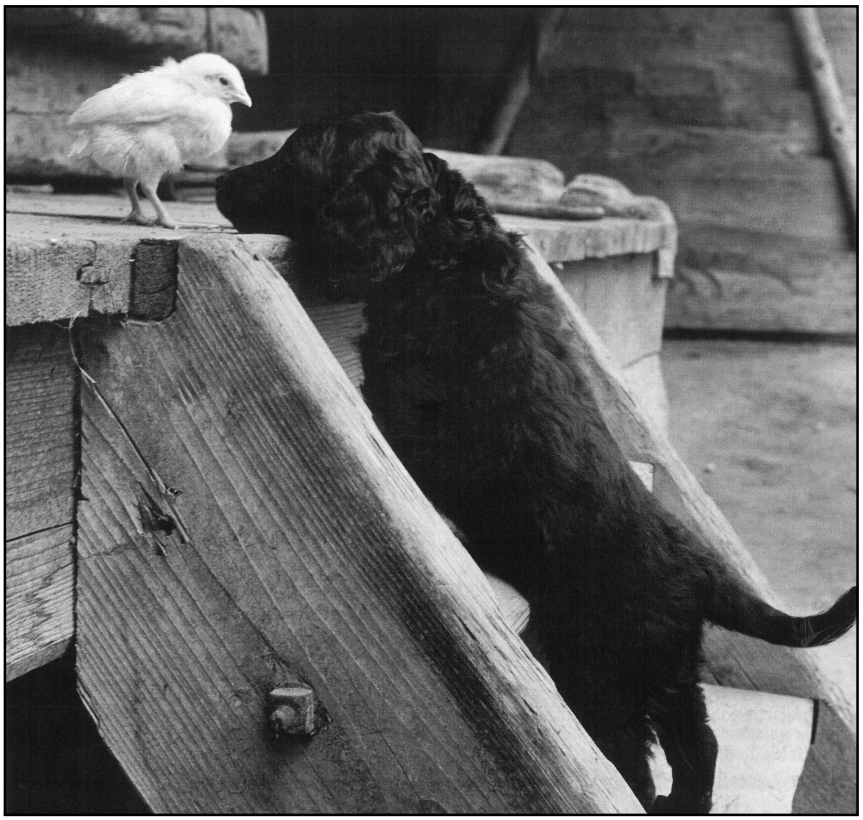
Három dolgot tudtunk meg a kapcsolatokról. Az első, hogy *a közösségi kapcsolatok nagyon jó hatással vannak ránk, és hogy a magányosság megöl*. Az derült ki, hogy akiknek több a közösségi kapcsolatuk, legyen az akár családi, akár baráti vagy egyéb közösségi kapcsolat, boldogabbak, egészségesebbek, és tovább élnek, mint azok a társaik, akiknek kevesebb kapcsolatuk van. Valamint, hogy a magányosság mérgező. Azok az emberek, akik másoktól elszigeteltebbek, mint igényelnék, boldogtalanabbnak érzik magukat, az egészségük hamarabb indul romlásnak, az agytevékenységük is előbb kezd hanyatlani, és rövidebb ideig élnek, mint a nem magányosak. És sajnos az a szomorú tény, hogy minden egyes alkalommal öt amerikaiból legalább egy vallotta magát magányosnak.

És tudjuk, hogy tömegben is lehet valaki magányos, sőt akár egy házasságban is, úgyhogy a második nagy tanulság az volt, hogy nemcsak a barátaink száma a fontos, és nemcsak az, hogy komoly kapcsolatban élünk-e, hanem *a közeli kapcsolataink minősége az, ami igazán számít*. Kiderült, hogy a marakodó életmód nagyon káros az egészségünkre. Például egy szeretet nélküli, veszekedéssel teletűzdelt házasság talán még rosszabb hatással van az egészségre, mint egy válás. Azonban a meleg, szeretetteli kapcsolatok valóságos védőhálót szőnek körénk.

Mikor a kutatás alanyai már a nyolcvanas éveikben jártak, visszatekintettünk arra az időszakra, amikor középkorúak voltak, hogy lássuk, képesek voltunk-e megjósolni, hogy kiből lesz boldog, egészséges ember nyolcvanéves korára, és kiből nem. És amikor mindent összegyűjtöttünk, amit csak tudtunk róluk 50 éves korukban, nos, nem az akkori koleszterinszintjük volt az, ami előrevetítette, hogy hogyan fognak megöregedni. Sokkal inkább az, hogy mennyire voltak elégedettek a kapcsolataikkal. Azok, akik a legelégedettebbek voltak a kapcsolataikkal 50 éves korukban, ők váltak a legegészségesebb 80 évesekké. Úgy tűnik, hogy a jó, szoros kapcsolatok meggátolják az öregedésünket. A legboldogabb párok, férfiak és nők egyaránt, arról számoltak be a 80-as éveikben, hogy még a legnagyobb fizikai fájdalmaik közepette is ugyanolyan jó maradt a hangulatuk. Ellenben azok, akik boldogtalan kapcsolatban éltek, amikor komoly fizikai fájdalomról számoltak be, érzelmi fájdalmaik még inkább felerősítették azt.

A harmadik nagy tanulság, amit megtudtunk a kapcsolatokról és az egészségről: *a jó kapcsolatok nemcsak a testünket védik meg, hanem az agyunkat is*. Stabil, biztonságos kapcsolatban élni, tartozni valakihez a 80-as éveinkben, igazán oltalmazó. Azok, akik ilyen kapcsolatban élnek, amelyben tényleg azt érzik, hogy ha kell, számíthatnak a másikra, ezeknek az embereknek a memóriája tovább marad éles. Akik viszont olyan kapcsolatban élnek, amelyben azt érzik, hogy nem igazán számíthatnak a másikra, nos, ezek az emberek korábban tapasztalnak memóriaromlást. Persze a jó kapcsolatoknak sem kell mindig zökkenőmentesnek lenniük. Némelyik nyolcvanéves pár képes nap mint nap civakodni egymással, ám amíg azt érzik, hogy igazán számíthatnak a másikra, ha a dolgok keményre fordulnak, ezek a torzsalkodások nem okoznak komoly károsodást a memóriájukban.

Szóval, az a tanulság, hogy a jó, bensőséges kapcsolatok jó hatással vannak az egészségünkre és az általános közérzetünkre, és ez a bölcsesség már olyan régi, akár a hegyek. Miért olyan nehéz megcsinálni, és miért hagyjuk mégis figyelmen kívül? Nos, emberek vagyunk: leginkább valamilyen gyors reparálást szeretnénk, valamit, amivel mintegy varázsütésre hosszú távon helyrehozhatjuk az életünket. A kapcsolatok bonyolultak és zavarosak, ezért a családról, illetve a barátokról való gondoskodás nem túl vonzó. Ráadásul egy életen át tart. Soha nem lehet kipipálni. 75 éves kutatásunkban azok az emberek váltak a legboldogabb nyugdíjasokká, akik aktívan munkálkodtak azon, hogy munkatársaikat játszótársakra cseréljék. A mai fiatalokhoz hasonlóan a mi kutatásunkban résztvevők is a hírnevet és a gazdagságot, illetve a kitüntetést és a karriert tartották a tökéletes élet kulcsának felnőtt életük hajnalán. De újra és újra, hosszú éveken keresztül, kutatásunk azt mutatta, hogy azok szerepelnek a legjobban, azok jutnak a legtovább, akik képesek a családjukra, a barátaikra támaszkodni.



Szóval, mi a helyzet önökkel? Tegyük fel, hogy ön 25 éves, vagy 40, esetleg 60. Mit jelent a gyakorlatban ez a kapcsolatokra való támaszkodás?

Nos, a lehetőségek lényegében végtelenek. Akár ezek: a képernyő előtt töltött időt ezentúl inkább emberekkel töltjük. Vagy egy bezápult kapcsolat felfrissítése úgy, hogy csinálunk valami újat együtt, egy hosszú séta, vagy egy késő esti randi, esetleg felkeresni egy családtagot, akivel évek óta nem beszéltünk, hiszen ezek a túlságosan is gyakori családi viszályok iszonyatosan sokba kerülnek azoknak, akik képtelenek a megbocsátásra.

Egy Mark Twain idézettel szeretném befejezni. Több mint egy évszázada, visszatekintve az életére, ezt írta: „Az élet olyan rövid, hogy nincs benne idő veszekedésre, bocsánatkérésre, megbánásra, számonkérésre. Csak a szeretetre van idő, és ha szabad így kifejezni magam, csak egy pillanat van rá.”

A jó élethez vezető út jó kapcsolatokkal van kikövezve.

Robert Waldinger

Forrás:
http://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=hu

Fordította *Szentirmai Péter,* a fordítást ellenőrizte *Pallós Péter*