

Haraji Adalbert

# Mitől lesz jó az életünk?

Az egyetemen külön foglalkoztunk a legsikeresebb kutatásokkal, amelyeket valaha lefolytattak, európai egyetemeken és az Amerikai Egyesült Államokban. Pont egy ilyen kutatásra szeretnék kitérni, amelyet több mint 85 éve folytatnak, a cambridge-i (USA) Harvard Egyetemen. A kutatás témája: 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 és 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 érn valamit. Így aztán jogosan érezhetjük, hogy ezeket a dolgokat kell üznünk 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 legtöbbit 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 – ha azok maradnak...

A Harvard Egyetemnek a felnőttek változásait vizsgáló kutatása talán a leghosszabb ebben a kérdéskörben. Kilenc évtizeden át nyomon követték 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 szünetesnek 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 tovább menjen 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 kezdik bevonnai a gyerekeiket, akik több mint 2000-en vannak.

1938 óta két csoport életét követték nyomon. Az első csoport tagjait akkor vonták be, amikor másodévesek voltak a Harvardon. Ők mindannyian a 40-es évek idején végeztek, így többségük részt is vett benne. A másik csoport, amelyet figyelemmel kísértek, Boston legszegényebb negyedéből való fiatal fiúk voltak, akik direkt azért lettek beválogatva, mert rossz volt a családi háttérük, és kifejezetten hátrányos helyzetűnek számítottak Bostonban, az 1930-as években. Többségük olyan bérházban lakott, ahol vezetékes víz sem volt.

A tanulmány kezdetén az összes résztvevőt meginterjúválták. Orvosi vizsgálaton estek át. Elmentek az otthonaikba és beszéltek a szüleikkel. Majd szép lassan felnőtté cseperedtek, és beléptek a nagybetűs életbe. Gyári munkások, ügyvédek, kőművesek, orvosok lettek, egyikük egyenesen az Egyesült Államok elnöke! Néhányan alkoholistává váltak, páran skizofrén né. 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, 86 évvel később, itt fognak állni, és ami nagyon fontos, hogy a kutatás még mindig tart. Kétévente a roppant türelmes és elszánt kérdezőbiztosok felhívták az alanyokat és megkérdezték őket, hogy küldhetnek-e még egy, az életükre vonatkozó kérdéssort. S hogy a legtisztább képet alkothassák az életükről, nem pusztán elküldtek egy kérdéssort, hanem a saját közegükben készítettek egy interjút velük. Hozzáférhettek az orvosi feljegyzéseikhez. Vért vettek tőlük, agyröntgent készítettek, beszéltek a gyerekeikkel.

Videóra vették, ahogy a legsúlyosabb gondjaikat megbeszéli a feleségükkel. Szóval mit tudtak meg ebből? 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 86 év alatt kikristályosodott, hogy a jó kapcsolatok őrzik meg a boldogságunkat és az egészségünket. Három dolgot tudtak meg a kapcsolatokról. Az első, hogy a közösségi kapcsolatok nagyon jó hatással vannak ránk, emberekre, 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 társaink, akiknek kevesebb kapcsolatuk van. Valamint hogy az egyedüllét 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 emberből legalább egy vallotta magát magányosnak. Persze tudjuk azt, hogy tömegben is lehet valaki magányos, sőt akár egy házasságban is, úgyhogy a második nagy tanulság az volt, hogy nemcsak a barátaink száma fontos és nemcsak az, hogy komoly kapcsolatban élünk-e, hanem a közeli kapcsolatainknak a minősége az, ami igazán számít. Kiderült, hogy a marakodó életmód nagyon káros az egészségünkre. Például egy szeretet nélküli, veszekedéssel teletűzdelt há-

zasság talán még rosszabb hatással van az egészségre, mint egy válás. Azonban a bensőséges, meleg, szereteteli kapcsolatok valóságos védőhálót szőnek körénk.

Mikor a kutatás alanyai már a nyolcvanas éveikben jártak, a kutatók visszatekintettek arra az időszakra, amikor az alanyok középkorúak voltak, hogy lásák: képesek voltak-e megjósolni, hogy kiből lesz boldog, egészséges ember nyolcvan éves korára, és kiből nem. És amikor mindent összegyűjtöttek, amit csak tudtak róluk 50 éves korukban, nos, nem az akkori koleszterinszintjük volt az, ami előre vetítette, hogy hogyan fognak megöregedni. Sokkal inkább, hogy mennyire voltak elégedettek a kapcsolataikkal. Azok, akik a lelegegettebbek voltak a kapcsolataikkal ötvenéves korukban, ők voltak 80 évesen a legegészségesebbek. Úgy tűnik, hogy a jó, szoros kapcsolataink meggátolják az időelőtti öregedésünket.

A legboldogabb párok arról számoltak be a 80-as éveikben, hogy még a legnagyobb fizikai fájdalmaik közepette is a hangulatuk ugyanolyan jó maradt. Ellenben azok, akik boldogtalan kapcsolatban éltek, amikor komoly fizikai fájdalmaik voltak, azokat az érzelmi fájdalmaik még inkább felerősítették.

A harmadik nagy tanulság, amit megtudtak a kapcsolatokról és az egészségről, az az, hogy 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 másokra, ezeknek az embereknek a memóriája tovább

marad éles. Akik viszont olyan kapcsolatban élnek, amelyben azt érzik, hogy nem igazán számíthatnak a másokra, nos, ezek az emberek korábban tapasztalnak memóriaromlást.

Persze a jó kapcsolatoknak sem kell mindig zökkenőmentesnek lenniük. Némelyik 80 éves pár képes nap mint nap civakodni egymással, ám amíg azt érzik, hogy igazán számíthatnak a másokra, 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. Akkor miért olyan nehéz megcsinálni, és miért hagyjuk mégis figyelmen kívül? A leginkább egy gyors reparálást szeretnénk, valamit, amivel mintegy varázsütésre hosszútávon 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.

A 86 éves kutatásban azok az emberek váltak a legboldogabb nyugdíjasokká, akik aktívan munkálkodtak azon, hogy a munkatársaikat játszótársakra cseréeljék. A mai fiatalokhoz hasonlóan a kutatásban részt vevők is felnőtt életük hajnalán ugyanúgy a hírnevet és a gazdagságot, illetve a kitüntetést és a karriert tartották a tökéletes élet kulcsának. De újra és újra, hosszú éveken keresztül a kutatás azt mutatta, hogy azok szerepelnek a legjobban és jutnak a legtovább, akik képesek a családjukra, a barátaikra támaszkodni.

Szóval mi a helyzet velünk? Tegyük fel, hogy 25 éves vagy, vagy 40,

esetleg 60 múltál, mint én. Mit jelent a gyakorlatban ez a kapcsolatokra való támaszkodás? Nos, a lehetőségek lényegében végtelenek. Például minél több időt ezentúl emberekkel tölteni? Vagy egy elhidegült 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. „Az élet olyan rövid, hogy nincs benne idő veszekedésre, bocsánatkérésre, megbánásra, számonkérésre. Csak a szeretetre van idő, és csak egy pillanatunk van rá.” Kedves barátaim, a jó élethez vezető út jó kapcsolatokkal van kikövezve. Nos, legyünk jóban egymással.



Titok

