

«La bona vida es construeix amb bones relacions»

14 reflexions d'un estudi que analitza per què la gent és feliç o té bona salut

Què fa que la gent sigui feliç i tingui una bona salut? La resposta la busca des del 1938 l'Estudi de Desenvolupament d'Adults de Harvard. Des del 1938 ha preguntat a 724 homes, any rere any, per la feina, la salut, les relacions, és a dir, per la seva vida. Actualment són 60 els que estan vius i segueixen participant-hi. A més, a aquest estudi -el més llarg que s'ha fet mai sobre la felicitat- s'hi han sumat els més de 2.000 fills d'aquesta primera generació. El psiquiatre Robert Waldinger (<http://robertwaldinger.com/>) n'és el director. N'escoltem la seva xerrada TED i en fem un recull de 14 idees.

1. Què ens manté sans i feliços a mesura que vivim? Si haguéssiu d'invertir ara en el vostre futur, en què invertiríeu el vostre temps i energia? Una enquesta recent a la generació del mil·lenni va preguntar-los quins eren els seus objectius més importants a la vida, i més del 80% va dir fer-se rics. I un altre 50% va dir que una altra meta important era ser famosos.
2. Se'ns diu constantment que treballem més, que ens esforcem per aconseguir més coses. Sembla que hem de perseguir aquestes coses per tenir una bona vida.
3. Què hem après? Quines lliçons sorgeixen de les desenes de milers de pàgines d'informació que vam generar sobre aquestes vides? Bé, les lliçons no tenen res a veure amb la riquesa, la fama, ni amb el fet de treballar molt. El missatge més clar d'aquests 75 anys d'estudi és aquest: les bones relacions fan que siguem més feliços i tinguem més salut. Punt.
4. Hem après tres grans lliçons sobre les relacions. La primera és que les connexions socials ens van molt bé i que la solitud mata. Les persones que estan més connectades amb la família, els amics, la comunitat, són més felices, físicament estan més sanes i viuen més que les persones que no estan tan ben connectades. I l'experiència de la solitud resulta tòxica.
5. Les persones que estan més aïllades del que voldrien senten que són menys felices. La seva salut declina a la meitat de la vida, les seves funcions cerebrals decauen més aviat i viuen menys que les persones que no estan soles.
6. Sabem que podem estar sols en la multitud i que podem estar sols en un matrimoni. Per això la segona gran lliçó que vam aprendre és que no es tracta del nombre d'amics que tinguem, o si estàs o no en una relació compromesa. El que és important és la qualitat de les relacions més properes.
7. Viure enmig d'un conflicte és molt dolent per a la salut. Els matrimonis que són molt conflictius, per exemple, on no hi ha gaire afecte, són molt dolents per a la salut, potser pitjors que el divorci. I viure enmig de relacions bones i càlides dona protecció.
8. Quan els nostres homes van arribar als vuitanta anys, vam voler mirar enrere, per veure si podíem predir qui es convertiria en un octogenari feliç i saludable i qui no. I quan vam recollir tot el que sabíem d'ells als 50 anys, no van ser els nivells de colesterol el que ens va indicar com envellirien. Va ser el grau de satisfacció que tenien amb les seves relacions.

9. Les persones més satisfetes amb les seves relacions als 50 anys van ser les que tenien més salut als 80. Les relacions properes sembla que esmorteixin alguns dels cops i dards d'envellir. Els nostres homes i dones que estan amb parelles felices van informar, als vuitanta anys, que els dies en què sentien més dolor físic, seguien de bon humor. Però les persones que estaven en relacions en què no eren felices, en els dies en què tenien més dolor, aquest es magnificava pel dolor emocional.

10. La tercera gran lliçó que vam aprendre sobre les relacions i la salut és que les bones relacions no només protegeixen el cos, protegeixen el cervell. Resulta que estar en una relació amb un vincle segur als 80 protegeix, que les persones que estan en relacions en què realment senten que poden comptar amb l'altre mantindran més nítids els seus records durant més temps. I les persones que estan en relacions en què senten que no poden comptar amb l'altra persona, són persones que perden abans la memòria.

11. Però les bones relacions no han d'anar bé sempre. Algunes de les nostres parelles octogenàries podien barallar-se dia rere dia, però mentre sentien que podien comptar l'un amb l'altre quan les situacions eren difícils, aquestes baralles no els quedaven a la memòria.

12. Les relacions són un embolic, són complicades i la feina de cuidar la família i els amics no és atractiva ni glamurosa. Dura tota la vida. Mai s'acaba. A l'estudi, les persones de 75 anys que eren més felices en jubilar-se van ser les que van substituir els companys de treball pels nous companys de joc.

13. I tu? Diguem que tens 25, o 40, o 60 anys. Què implica entregar-se a les relacions? Bé, les possibilitats són gairebé il·limitades. Podria ser tan senzill com passar més temps amb les persones que amb les pantalles, o amenitzar una relació complicada fent de nou alguna cosa junts, com llargues passejades o sortides nocturnes. O acostar-te a aquell familiar amb qui no has parlat durant anys. Perquè les baralles de les famílies, que són massa comunes, tenen un preu terrible per a les persones que guarden rancors.

14. La bona vida es construeix amb bones relacions.



Foto: www.tedxinnovations.ted.com