

### 1. materiāls - Video transkripcija

Robert Waldinger - What makes a good life?

<https://www.facebook.com/watch/?v=334164420709134>

#### Mācības no ilgākā pētījuma par laimi

Kā būtu, ja mēs varētu pētīt cilvēkus no pusaudžu vecuma līdz pat sirmam vecumam, lai noskaidrotu, kas cilvēkus patiešām padara laimīgus un veselīgus?

75 gadus mēs esam sekojuši līdz 724 vīriešu dzīvei. Aptuveni 60 no sākotnējiem 724 vīriešiem joprojām ir dzīvi, joprojām piedalās pētījumā, vairums no viņiem ir 90 gadu vecumā. Kad viņi iesaistījās pētījumā, visi šie pusaudži tika intervēti. Viņiem tika veiktas medicīniskās pārbaudes, mēs devāmies uz viņu mājām un intervējām viņu vecākus. Un tad šie pusaudži izauga par pieaugušajiem, kuri iesaistījās visās dzīves jomās. Viņi kļuva par rūpnīcu strādniekiem, juristiem, celtniekiem un ārstiem, kā arī par vienu Amerikas Savienoto Valstu prezidentu. Un, kad apmēram pirms desmit gadiem mēs beidzot pajautājām sievietēm, vai viņas pievienotos mums kā pētījuma dalībnieces, daudzas no sievietēm teica, ka, ziniat, runa ir par laika trūkumu.

Ko mēs esam uzzinājuši? Skaidrākais vēstījums, ko mēs ieguvām no šī 75 gadus ilgā pētījuma, ir šāds. Labas attiecības padara mūs laimīgākus un veselīgākus. Mēs esam guvuši trīs svarīgas atziņas par attiecībām.

Pirmā ir tā, ka sociālās attiecības mums patiešām nāk par labu un ka vientuļība nogalina. Izrādās, ka cilvēki, kuriem ir vairāk sociālo saišu ar ģimeni, draugiem, sabiedrību, ir laimīgāki. Viņi ir fiziski veselīgāki un dzīvo ilgāk nekā cilvēki, kuriem ir mazāk saišu. Un skumji ir tas, ka jebkurā brīdī. Vairāk nekā katrs piektais amerikānis norāda, ka ir vientuļš. Un mēs zinām, ka var būt vientuļš pūlī un var būt vientuļš laulībā.

Tāpēc otrā lielā mācība, ko mēs esam iemācījušies, ir tāda, ka svarīgi ir ne tikai tas, cik daudz draugu jums ir, un ne tas, vai esat vai neesat pastāvīgās attiecībās, bet svarīga ir jūsu tuvāko attiecību kvalitāte. Izrādās, ka dzīve konfliktu vidū ir ļoti kaitīga mūsu veselībai. Piemēram, ļoti konfliktējošas laulības, kurās nav daudz mīlestības, izrādās, ir visai kaitīgas mūsu veselībai, iespējams, sliktākas nekā atšķiršanās un dzīve labu, siltu attiecību vidū. Tas aizsargā.

Un trešais svarīgais secinājums, ko mēs mācāmies, ir tas, ka labas attiecības ne tikai aizsargā mūsu ķermeni, bet arī mūsu smadzenes. Izrādās, ka drošas attiecības ar citu cilvēku 80 gadu vecumā ir aizsargājošas. To cilvēku, kuriem ir attiecības, kurās viņi patiešām jūtas droši, ka var paļauties uz otru cilvēku grūtos brīžos, atmiņas saglabājas asākas ilgāk.

Un kā ir ar jums? Pieņemsim, ka jums ir 25 gadi, 40 gadi vai 60 gadi. Kā vispār varētu izskatīties attiecību veidošana? Tas varētu būt kaut kas tik vienkāršs kā ekrāna laika aizstāšana ar laiku, kas veltīts cilvēkiem. Vai arī atdzīvīnāt iesīkstējušas attiecības, kopā darot kaut ko jaunu. Garas pastaigas vai randiņu vakari. Vai arī sazināties ar ģimenes locekli, ar kuru gadiem ilgi neesat runājis? Labu dzīvi veido labas attiecības.