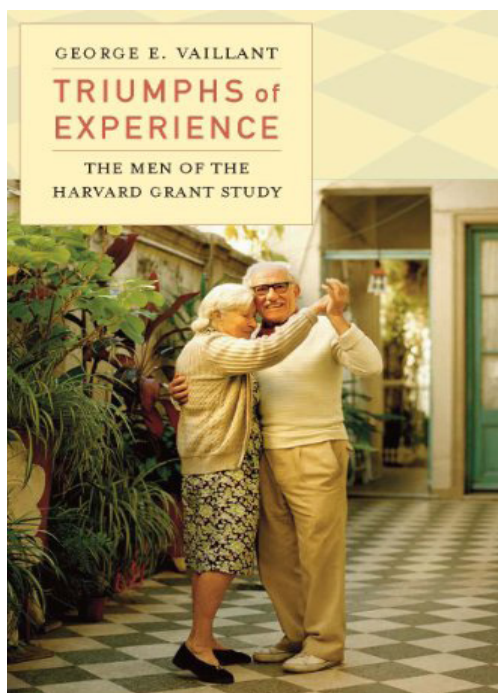


*Зоран Весић**

**George E. Vaillant TRIUMPHS OF
EXPERIENCE - THE MEN OF THE
HARVARD GRANT STUDY Belknap Press;
1 edition, USA, 2012.**



Пре 81 годину, давне 1938., група истраживача са Универзитета Харвард је покренула студију која ће постати

* zvesic@gmail.com

најдужа лонгитудинална студија икада. Они су узели 268 студената друге године Универзитета и започели студију која је за циљ имала да пружи нова сазнања о здрављу и успешном старењу, као и који фактори и на који начин утичу на тај процес. Тако је настала Харвардска студија развоја одраслих (The Harvard Study of Adult Development) или како је познатија Грантова студија. Књига “Триумпхс оф Експериенце - Triumphs of Experience - The Men of the Harvard Grant Study” управо описује ову студију и њене најважније налазе.

Џорџ Ваилант је сумирао пет најважнијих лекција које смо научили из ове студије. Прво, најважнија ствар која људе чини испуњеним и срећним су односи испуњени љубављу. Студија је показала да чак и особе које имају успешне професионалне каријере и зарађују пуно, као и они који су одличног физичког здравља, нису испуњени без оваквих односа. Друго, новац и моћ чине само мали део наших живота и не постоји корелација са осећајем среће. Другим речима, можете бити богати и моћни, али то неће имати скоро никакав утицај на ваш осећај среће. Треће, током свог живота људи могу постати значајно срећнији, независно од тога како смо живот започели. То практично значи да никада није касно за било какву позитивну промену, чак ни онда када смо у годинама и када нас називају старијим особама. Четврто, односи са другим људима, квалитетни односи и рад су апсолутно неопходни за срећу и ови фактори добијају на значају током година. Пето, знати како да се носиш са изазовима у животу, људе чини срећнијим, посебно када развоју осећај бриге за друге особе и њихов рад постане продуктиван.

Студија је започела са испитаницима који су сви били мушкарци (женама у то време није било дозвољено да студирају на Харварду), она се током времена мењала, укључивањем и друге деце из сиромашних предграђа Бостона, супруга иницијалне групе испитаника током седамдесетих година прошлог века и данас деце тих испитаника. Такође, њени истраживачки циљеви су се такође мењали, али најважнији и недвосмислен закључак ове студије је управо тај да су најсрећнији и најздравији људи они који током свог живота негују и одржавају искрене односе пуне љубави, као и да постојање оваквих односа као предиктор дугог и здравог живота

је у најмању руку једнак, ако не и важнији од параметара који се односе на физичко здравље (ниво холестерола, шећера у крви, вредности крвног притиска...), начина исхране и вежбања.

Говорећи о студији, Џорџ Ваилант је у књизи написао да је ова пролонгирана проспективна студија поклон који нам стално нешто даје и стално нас изненађује својим налазима. Студија је, рецимо, показала да особе могу да се избаве и опораве од лошег детињства, али да су сећања на срећно детињство извор снаге једне особе кроз цео њен живот. Брак или веза доноси много више задовољства после 70 године живота, а физичко старење после 80 године живота је много мање условљено нашим генима, а неупоредиво више навикама које смо усвојили пре своје 50 године. Услови околине у којој живимо, социјална класа којој припадамо, да ли потичемо из дисфункционалне породице или не, има мањи утицај на наше здравље у старијем добу, него постојање доброг начина савладавања стреса и постојања квалитетних односа. Током времена, ова студија је јасно указала на штетан утицај алкохола на развој и дефинисала га као снажан предиктор краћег трајања живота.

У тренутку када је писана ова књига, од 31 учесника, који нису успели да остваре односе са другим људима који су их испуњавали и чинили срећнима, у истраживању, њих 4 је било живо (око 13%), док је насупрот томе чак трећина испитаника који су имали такве односе у свом животу била још увек жива.

Вредност ове књиге је управо о томе што нас упознаје са резултатима једне од најзначајнијих студија у овој области која постоји. Ови налази имају такву вредност да нас терају да размислимо о приоритетима у нашим животима, личним и професионалним циљевима. А оно што је најлепше од свега јесте што студија још траје и што можемо само да замислимо какве ћемо још ствари научити из ње. Као да одмотавамо слој по слој и оно што видимо нас чини још знатижељнијима и срећнијима.

* Овај рад је примљен 24. октобра 2019. године, а прихваћен на састанку Редакције 26. новембра 2019. године.