



Verdens længste lykkestudie har givet os en opskrift på det gode liv. Vi er smadderdårlige til at følge den

Er du i dårlig social form?

Illustration: Agnes Ricart for Zetland



Af Jesper Olsen



00:00

12:05

31. januar 2023 · 9 min. · Psykologi · 214 anbefalinger · 14 bidrag · 329 delinger

TAGER MAN ET HVILKET SOM HELST TOG et hvilket som helst sted på Jorden, kan man hver morgen blive vidne til et moderne paradoks. Mennesket er klodens mest sociale pattedyr – men som vi sidder dér tæt sammenstuvet uden andet selskab end hinandens, undgår vi rituellet at tale sammen.

For nogle år siden blev nogle pendlere fra Chicago spurgt, hvordan de forestillede sig, at de ville få den mest behagelige tur på arbejde: ved at snakke med en anden tilfældig passager eller ved at passe sig selv. De svarede, hvad de fleste nok ville svare: De ville helst passe sig selv. Hvem gider at tale med fremmede? Men så fik de stillet en opgave af de forskere, der også havde stillet det første spørgsmål. Den ene halvdel af pendlere skulle gøre, som de plejede, og stirre ned i deres bog eller telefon. Den anden skulle henvende sig til en fremmed og forsøge at slå en samtale op. Stik imod deres forventninger var det den sidste gruppe, der fik den bedste tur på arbejde.

“Vi begår hele tiden fejl, når vi prøver at forudsige, hvad der gør os glade,” siger Marc Schulz, der er psykologiprofessor ved universitetet Bryn Mawr College i Pennsylvania. “Vi antager, at vi bliver mindre glade af at tale med en fremmed i toget, men når vi tvinges til at gøre det og får en meningsfuld interaktion, så oplever vi et lille, behageligt stød af forbundethed, som vi kan tage med os resten af dagen.”

Marc Schulz står ikke selv bag togekspperimentet, men han citerer det i sin nye bog, *The Good Life*, som han har skrevet sammen med kollegaen Robert Waldinger, der er professor i psykiatri ved Harvard University. Sammen står de i spidsen for verdens længst løbende lykkestudie, *Harvard Study of Adult Development*, og bogen, som udkom i januar 2023, er et forsøg på at koge studiets indsigter ned til en opskrift på det gode liv. Hovedingrediensen i den opskrift? Andre mennesker. Som forfatterne

Studiet med Chicago-pendlere kan findes [her](#).

Læs også min kollega

selv konkluderer på en af bogens første sider:

Gode relationer til andre mennesker gør os gladere og sundere. Punktum.

“Det er ældgammel visdom, at gode relationer holder os sunde og glade,” siger Marc Schulz, da vi taler sammen om bogen over Zoom. “Men der er meget gammel visdom, som videnskaben ikke har kunnet underbygge. Her er et eksempel på gammel visdom, som består nærmere granskning.”

Det er ikke noget banebrydende nyt eller overraskende budskab, det her. Når der alligevel er brug for at gentage det, mener Marc Schulz, er det, fordi vi tydeligvis har brug for at blive mindet om det fra tid til anden – især i de her år. “Selv om vi intuitivt ved, at vores sociale behov er vigtige, så gør vi en masse ting, der går imod de behov. Der er stærke samfunds kræfter på spil i de her år, som gør det sværere for os at forbinde os med hinanden,” siger Marc Schulz.

Han ser det overalt i samfundet: I morgentoget, hvor passagererne foretrækker telefonens selskab frem for hinandens. I en omgangsform, der bliver mere og mere digital. I en arbejdskultur, der bliver mere og mere *remote*. I statistikker for ensomhed, der stiger og stiger. I de svar, der bliver givet, når han spørger folk om deres fremtidsdrømme: forfremmelser, rigdom, jobskifter. Selv om det lyder banalt, at gode relationer giver gode liv, så lever vi på en måde, der ofte gør det svært for relationer at blomstre, påpeger forfatterne bag *The Good Life*. Og således bogens opskrift på det gode liv.

DET LYKKESTUDIE, som bogen bygger på – Harvard Study of Adult Development – er en fortælling i sig selv. Egentlig er der tale om to parallelle studier, som siden 1938 har fulgt to grupper mænd tæt gennem hele livet. Den ene var en privilegeret gruppe Harvard-studerende (heriblandt en vis John F. Kennedy); den anden en noget mindre privilegeret gruppe unge mænd fra Boston.

Af de oprindelige 724 mænd er kun omkring 50 i live i dag, til gengæld er studiet gået i arv til deres børn og børnebørn, hvoraf godt 1.300 nu deltager. Også metoderne har udvidet sig med årene. Foruden mange og lange interviews og spørgeskemaer har forskerne scannet deltageres hjerner, analyseret deres blod, målt stresshormonerne i deres hårstrå og holdt øje med deres hjerterytme i pressede situationer. De har vidst, hvor meget deltagerne vejede, hvor ofte de motionerede, om de røg og drak, om de trivedes på jobbet og i deres ægteskab, hvordan deres børn havde det, og hvor mange tætte venner de havde.

Tilsammen tegner studiet et detaljeret billede af, hvordan et godt, langt og sundt liv ser ud. Det er der selvsagt mere end ét svar på, men en af de mest konsistente konklusioner er, at gode og stærke relationer ikke blot giver lykkeligere, men også sundere og længere liv.

“Det har overrasket os, hvor direkte vores relationer påvirker vores helbred og forventede levealder,” siger Marc Schulz, som har været en del af studiet i små 20 år.

Det er en konklusion, som bliver bakket op af andre studier. Eksempelvis konkluderede et meget stort metastudie fra 2010, at sandsynligheden for at overleve et hvilket som helst år var 50 procent større, hvis man havde stærke sociale relationer.