

6 Απριλίου 2016

Οικογένεια, φίλοι ο θεμέλιος λίθος της ευτυχίας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Οι ισχυροί δεσμοί με τους φίλους και η βεβαιότητα ότι μπορούμε να στηριχθούμε σε αυτούς κατά τις δύσκολες στιγμές αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες της ευτυχίας.

Ποια είναι, άραγε, τα συστατικά της ευτυχίας; Οι περισσότεροι ενήλικες πιστεύουν ότι ο πλούτος και η φήμη αποτελούν κλειδιά για μια ευτυχισμένη ζωή. Όμως μια πολυετής μελέτη του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ υποδεικνύει ότι η μακροήμερευση και η ευτυχία εξαρτώνται από την ισχύ των δεσμών μας με την οικογένεια, τους φίλους και, βέβαια, το έτερον ημισυ.

Αυτά είναι μερικά μόνον από τα συμπεράσματα της Μελέτης Ανάπτυξης Ενηλίκων, ενός ερευνητικού προγράμματος που ξεκίνησε το 1938 και το οποίο μελετά τη ζωή 700 ανδρών και, σε κάποιες περιπτώσεις, των συζύγων τους. Η μελέτη κατέληξε σε πολλά εντυπωσιακά συμπεράσματα, όσον αφορά τους παράγοντες που καθορίζουν αν θα γεράσουμε ευτυχισμένοι και υγιείς ή θα κατακρημνισθούμε στη μοναξιά, την ασθένεια και την έκπτωση των διανοητικών μας ικανοτήτων.

Η μελέτη ξεκίνησε τη δεκαετία του 1930 με δύο διαφορετικές ομάδες νεαρών ανδρών. Οι ερευνητές, στην πρώτη περίπτωση, παρακολούθησαν φοιτητές του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ για να βρουν ποιοι παράγοντες διαδραμάτισαν καθοριστικό ρόλο για την ανάπτυξή τους και την οικονομική ευμάρεια. Στη δεύτερη μελέτη, οι επιστήμονες παρακολούθησαν νεαρούς άνδρες από τις φτωχότερες γειτονίες της Βοστώνης. Τελικά οι δύο ομάδες συνταιριάστηκαν. Με το πέρασμα των ετών, οι φοιτητές που συμμετείχαν στη μελέτη έγιναν δικηγόροι, γιατροί, ακόμη και πρόεδροι των ΗΠΑ, όπως στην περίπτωση του Τζον Φ. Κένεντι.

Άλλοι κατέληξαν αλκοολικοί ή ψυχικά ασθενείς.

Η μελέτη έδειξε, ανάμεσα στα άλλα, ότι ο πιο σημαντικός παράγοντας για καλά γηρατειά είναι η διακοπή του καπνίσματος. Επίσης, διαπίστωσε ότι οι ηλικιωμένοι φιλελεύθεροι είχαν μακρύτερη και πιο δραστήρια ερωτική ζωή από τους συντηρητικούς, όπως, εξάλλου, ότι το αλκοόλ ήταν το βασικό αίτιο διαζυγίου στους άνδρες της μελέτης και ότι η κατάχρηση οινοπνεύματος προηγείτο της κατάθλιψης.

Οι μελετητές, πάντως, διαπίστωσαν ότι οι παράγοντες που επηρεάζουν κομβικά την υγεία και την ευδαιμονία είναι οι σχέσεις με τους φίλους, και κυρίτερα με τους συζύγους. Αυτοί που διατηρούσαν τους ισχυρότερους δεσμούς είχαν μία ασπίδα προστασίας από τα χρόνια νοσήματα, τις ψυχικές ασθένειες, αλλά και την εξασθένηση της μνήμης, ακόμα και όταν οι σχέσεις τους παρουσίαζαν διακυμάνσεις.

«Οι καλές σχέσεις δεν πρέπει να είναι απαραίτητως διαρκώς ομαλές», εξηγεί ο επικεφαλής της μελέτης δρ Ρόμπερτ Ουαλντίγκερ, καθηγητής Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ. «Κάποια από τα ζευγάρια ογδοντάρηδων που παρακολουθούμε περνάνε τις ημέρες τους γκρινιάζοντας ο ένας στον άλλο. Όμως, εφόσον γνωρίζουν ότι μπορούν να βασιστούν στο άλλο τους μισό όταν τα πράγματα δυσκολέψουν, αυτές οι γκρίνιες δεν επηρεάζουν σημαντικά τις γλυκιές αναμνήσεις».

Οι ερευνητές, επίσης, διαπίστωσαν ότι το ίδιο ισχύει και για τις σχέσεις εκτός σπιτιού. Οι άνθρωποι που αντικαθιστούσαν μετά τη συνταξιοδότησή τους παλαιούς συναδέλφους με νέους φίλους ήταν πιο ευτυχισμένοι και πιο υγιείς, συγκριτικά με εκείνους που, φεύγοντας από τη δουλειά, δεν διατηρούσαν τα κοινωνικά τους δίκτυα.

«Ξανά και ξανά, τα τελευταία 75 χρόνια, η μελέτη μάς δείχνει ότι τα καταφέρνουν καλύτερα άνθρωποι που στηρίζονταν στις σχέσεις τους με την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητα». Βέβαια, όπως τονίζει ο δρ Ουαλντίγκερ, οι επιστήμονες διαπιστώνουν τον σύνδεσμο των δύο, αλλά αγνοούν αν πρόκειται για σχέση αιτίου και αιτιατού. Ενδεχομένως, εκείνοι που είναι πιο υγιείς και πιο ευτυχείς να δημιουργούν και να συντηρούν σχέσεις, ενώ οι ασθενικοί τελικά να απομονώνονται κοινωνικά ή να καταλήγουν σε εξαιρετικά διαταραγμένες σχέσεις.

Τι θα πρότεινε να κάνουμε για να κατακτήσουμε την ευτυχία λοιπόν; «Οι πιθανότητες είναι απεριόριστες. Ακόμα και κάτι απλό, για παράδειγμα, να αφήσουμε τον υπολογιστή και να βρεθούμε με φίλους ή να ανανεώσουμε μία παλιά

σχέση κάνοντας καινούργια πράγματα μαζί, όπως έναν μεγάλο περίπατο ή μία βραδινή έξοδο. «Μιλήστε στον συγγενή σας με τον οποίο δεν έχετε ανταλλάξει κουβέντα εδώ και χρόνια», καταλήγει ο δρ Ουαλντίγκερ. «Οι ενδοοικογενειακές διαμάχες έχουν καταστροφικά αποτελέσματα γι' αυτούς που μένουν παραπονεμένοι».

ANAHAD O' CONNOR / THE NEW YORK TIMES

Πηγή: kathimerini.gr