

19 Ιουνίου 2017

Γιατί οι φίλοι μπορεί να αποδειχθούν σημαντικότεροι από την οικογένεια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καθώς τα χρόνια περνούν, καθώς γερνάμε, οι φίλοι γίνονται όλο και πιο

σημαντικοί για την υγεία και την ευτυχία.

Αυτό υποστηρίζει νέα έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «Personal Relationships».

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της έρευνας, η ύπαρξη καλών φίλων στην τρίτη ηλικία είναι σημαντικός παράγοντας ευημερίας, πιο σημαντικός ακόμη και από τις ισχυρές οικογενειακές σχέσεις.

Η νέα έρευνα εξετάζει τα ευρήματα δύο μελετών.

Στην πρώτη, στην οποία συμμετείχαν περισσότεροι από 270.000 άνθρωποι σε περίπου 100 χώρες, ο καθηγητής William Chopik διαπίστωσε ότι τόσο οι οικογενειακές όσο και οι φιλικές σχέσεις συνδέονται με την καλύτερη υγεία και ευτυχία.

Αλλά στις προχωρημένες ηλικίες, η καλύτερη υγεία και ευτυχία αφορούσε μόνο τα άτομα που διατηρούσαν ισχυρές φιλίες.

Όπως εξηγεί ο Chopik, επίκουρος καθηγητής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν «το πραγματικά εκπληκτικό ήταν ότι, με πολλούς τρόπους, οι σχέσεις με τους φίλους είχαν παρόμοιο αποτέλεσμα με εκείνες που διατηρούμε με την οικογένεια και σε άλλες τις ξεπερνούσαν».



Στην άλλη μελέτη, ο Chopik ανέλυσε έρευνα στην οποία συμμετείχαν περίπου 7.500 Αμερικανοί ηλικιωμένοι. Διαπίστωσε ότι είναι σημαντικό όχι μόνο να έχουμε φίλους, αλλά και η ποιότητα των φιλικών σχέσεων που διατηρούμε.

Όπως γράφει το Time, οι άνθρωποι που είπαν ότι οι φίλοι τους ήταν πηγή άγχους, ανέφεραν ότι έπασχαν από χρόνιες ασθένειες. (Είναι ενδιαφέρον ότι αυτό δεν συμβαίνει στους ανθρώπους οι οποίοι ανέφεραν ως πηγή άγχους τους συζύγους και τα παιδιά τους.) Όταν οι φίλοι είναι η πηγή υποστήριξης, οι άνθρωποι δηλώνουν πιο ευτυχισμένοι.

Κανένα από τα ευρήματα δεν είναι περίεργο, λέει ο Chorik. Στο τέλος τέλος, σε αντίθεση με την οικογένειά μας, τους φίλους μας τους διαλέγουμε.

«Μελέτες δείχνουν ότι συχνά απολαμβάνουμε περισσότερο τον χρόνο που περνάμε με τους φίλους μας παρά με την οικογένεια. Με τους φίλους κάνουμε πράγματα χαλαρά, ενώ με την οικογένεια τα πράγματα είναι σοβαρά, ίσως και λίγο μονότονα».



Τα οφέλη από την ύπαρξη στενών φίλων μπορεί επίσης να είναι μεγαλύτερα για τους ηλικιωμένους, διότι, πλέον, οι φιλίες έχουν αντέξει στη δοκιμασία του χρόνου. «Έχουμε κρατήσει ανθρώπους επειδή μας κάνουν ευτυχισμένους, ή τουλάχιστον, με κάποιον τρόπο συμβάλλουν στην ευημερία μας» λέει ο Chorik.

«Στη ζωή αφήνουμε τις πιο επιφανειακές φιλίες να ξεθωριάσουν και μένουμε με τις πραγματικά σημαντικές».

Ο Chorik σημειώνει ότι η δύναμη της φιλίας όσον αφορά τη σωματική και ψυχική υγεία συχνά αγνοείται στις έρευνες, ειδικά στους ηλικιωμένους, όπου οι σχέσεις με τους συζύγους και τα παιδιά θεωρούνται πιο σημαντικές.

Και ενώ παραμένει γεγονός ότι τα μέλη της οικογένειας είναι τα πρόσωπα που κατά κανόνα παρέχουν φροντίδα και υποστήριξη στους ηλικιωμένους, το γεγονός αυτό μπορεί από την άλλη, να δημιουργήσει ένα αίσθημα υποχρέωσης.

Οι σχέσεις αυτές είναι βεβαίως επωφελείς και συχνά ζωτικές, προσθέτει ο Chorik. Μπορεί όμως να μην προσφέρουν τόσο μεγάλη χαρά όσο οι σχέσεις με τους ανθρώπους που μας συνδέουν χρόνια και χρόνια φιλίας.



«Οι εντιμότατοι φίλοι μου», η ιταλική μαύρη κωμωδία του 1975

Φυσικά, υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να μοιράζονται ισχυρές φιλίες με τα αδέρφια, τους συζύγους, τα παιδιά τους και άλλα μέλη της οικογένειας και αυτό είναι θετικό, λέει ο Chorik.

«Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι όσο περισσότερη υποστήριξη λαμβάνει ένας άνθρωπος, όσο πιο θετικές αλληλεπιδράσεις έχει, τόσο το καλύτερο. Το σημαντικό είναι να έχουμε ανθρώπους στους οποίους μπορούμε να βασιστούμε, για τα καλά και τα δύσκολα της ζωής» καταλήγει.

Πηγή: tvxs.gr