

οικονομικοί παλμοί

Εύτυχία και μακροήμερευση.

Γαλήνη Φούρα, δημοσιογράφος

Το μυστικό της εύτυχίας δεν βρίσκεται τόσο στο χρήμα και τη φήμη, όπως πιστεύουμε οι περισσότεροι. Πολυετής μελέτη του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ έδειξε ότι η εύτυχία και η μακροήμερευση συνδέονται περισσότερο με τον ισχυρό δεσμό που έχουμε με το έτερον μας ήμισυ, την οικογένεια και τους φίλους μας. Το συγκεκριμένο έρευνητικό πρόγραμμα, τα συμπεράσματα του οποίου έρχονται να μᾶς παρηγορήσουν εν μέσω οικονομικής κρίσης, ξεκίνησε την δεκαετία του 1930 σε ένα δείγμα φοιτητών του Χάρβαρντ και άλλων νεαρών από τις φτωχότερες γειτονιές της Βοστώνης. Η παρακολούθηση αυτών των ανδρών από την επιστημονική ομάδα συνεχίστηκε για πολλές δεκαετίες. Με το πέρασμα των χρόνων οι νέοι που συμμετείχαν έγιναν γιατροί, δικηγόροι, άκομη και πρόεδροι των ΗΠΑ, όπως ο Τζον Φ. Κένεντυ. Πολλοί δεν εύτυχσαν να σταδιοδρομήσουν, άλλοι δυστύχσαν στην προσωπική και κοινωνική τους ζωή και άρκετοι κατέληξαν αλκοολικοί ή ανέπτυξαν ψυχική νόσο.

Τα συμπεράσματα είναι τα ίδια σε κάθε αξιολόγηση και εκεί βρίσκεται η αξία της συγκεκριμένης έρευνας. Μερικά από αυτά έχουν ιδιαίτερη αξία: η διακοπή του καπνίσματος είναι πολύ σημαντικός παράγοντας για καλή γηρατειά... Η κατάχρηση αλκοόλ ήταν η συχνότερη αιτία διαζυγίων και συνδέεται (συνήθως προηγείται) των έπεισοδίων κατάθλιψης... Όμως ο παράγοντας που επηρεάζει καθοριστικά την υγεία και την ευδαιμονία είναι η σχέση με τη σύζυγο, την οικογένεια και τους φίλους. Η σχέση αυτή αποτελεί μια ασπίδα προστασίας από τα χρόνια νοσήματα, τις ψυχικές παθήσεις, αλλά και την εξασθένηση της μνήμης. Άκομη και όταν οι σχέσεις αυτές δεν είναι πάντα όμαλές και παρουσιάζουν διακυμάνσεις ή τα ζευγάρια γκρινιάζουν μεταξύ τους. Σημασία έχει να ξέρουν ότι μπορούν να βασιστούν ο ένας στον άλλον όταν τα πράγματα δυσκολέψουν. Το ίδιο ισχύει και για τις σχέσεις εκτός σπιτιού. Όσοι απόμαχοι της εργασίας απομονώνονται στους τέσσερις τοίχους του σπιτιού τους δεν είναι το ίδιο υγιείς και ικανοποιημένοι με εκείνους που μετά την συνταξιοδότηση διατηρούν τους φίλους τους ή αποκτούν νέους.

Στη διάρκεια των δεκαετιών η μελέτη Ανάπτυξης Ένθλιων έπιβεβαίωσε το ίδιο συμπέρασμα. Ότι δηλαδή οι άνθρωποι που σπρίζονται στην οικογένεια και τους φίλους τά καταφέρνουν καλύτερα. Αντίθετα οι ένδοικογενειακές

διαμάχες έχουν καταστροφικά αποτελέσματα γι' αυτούς που μένουν παραπονεμένοι.

Οι εύκαιρίες για να αποκτήσουμε ψυχική ήρεμία, ικανοποίηση και στιγμές εύτυχίας είναι πάντως πολλές, λένε οι ειδικοί, αρκεί να μην άφεθοῦμε στο τέλμα. Να σκωθοῦμε από τον καναπέ, να κλείσουμε τον ύπολοιστή, να μιλήσουμε στον συγγενή με τον όποιο δεν έχουμε ανταλλάξει κουβέντα εδώ και χρόνια, να ξαναβρούμε τους φίλους, να ανανεώσουμε τη σχέση μας με ένα περίπατο ή μια βραδινή έξοδο.

Όσον άφορά στο έρευνητικό πρόγραμμα, αφήνεται άνοιχτή και μια άλλη πιθανότητα. Η ανθρώπινη έπαφή διασφαλίζει τη σωματική και πνευματική υγεία ή συμβαίνει το αντίστροφο; Εκείνοι δηλαδή που είναι γεροί και εύτυχιμένοι έχουν τη δυνατότητα να δημιουργούν και να συντηρούν ώραιες σχέσεις, ενώ αντίθετα οι άσθενικοί απομονώνονται και καταλήγουν σε διαταραγμένες καταστάσεις;

Διότι η κατάκτηση της αύξησης του προσδόκιμου έπιβίωσης στις άνεπτυγμένες χώρες μετά το 1950 όφείλεται σε πολλούς παράγοντες με σημαντικότερο την πρόοδο της ιατρικής έπιστήμης. Η πρόοδος αυτή μέχρι λίγο καιρό βασιζόταν στην έρευνα και στις συνεχώς αύξανόμενες δαπάνες για τη άνάπτυξη και έφαρμογή νέων τεχνικών στην ιατρική. Σήμερα η παγκόσμια και έγχώρια οικονομική κρίση προκαλεί μείωση του κόστους περίθαλψης στην Ελλάδα και στα περισσότερα κράτη της Εύρωπαϊκής Ένωσης. Στην Ελλάδα η μείωση της χρηματοδότησης των δημοσίων νοσοκομείων είναι πολύ μεγάλη, ίσως άγγίζει το 50% από το 2009. Οι συνέπειες είναι σημαντικές, κυρίως στον πληθυσμό των ένηλικών. Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη η μείωση κατά 1% των κρατικών δαπανών για την υγεία στα 28 κράτη της Εύρωπαϊκής Ένωσης, έχει άποτέλεσμα σημαντική αύξηση της θνησιμότητας σε διάρκεια πέντε έτων. Οι απόμαχοι της εργασίας, σε συνθήκες κοινωνικοοικονομικής κρίσης, άντιμετωπίζουν έπίσης τη διάψευση των προσδοκιών τους, ότι το άσφαλιστικό σύστημα θα τους παράσχει ένα καλό βιοτικό επίπεδο. Η άναλογία μεταξύ έργαζομένων και συνταξιούχων διαρκώς έπιδεινώνεται και πολλά συνταξιοδοτικά ταμεία άντιμετωπίζουν πρόβλημα άνεπαρκούς χρηματοδότησης. Μέσα σ' αυτό το περιβάλλον, που δεν είναι ευόϊκνο, στα περισσότερα κράτη του άνεπτυγμένου κόσμου, οι καλές ανθρώπινες σχέσεις άποτελούν μια άληθινή όαση. ●