

Ευτυχία δεν σημαίνει μακροζωία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:logiaapla.blogspot.com

Αν θέλετε, μπορείτε να μη χαμογελάτε. Η μιζέρια και η δυστυχία δεν πρόκειται να σας σκοτώσουν. Έρευνα, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *The Lancet*, αποδεικνύει ότι η επικρατούσα άποψη σύμφωνα με την οποία η ευτυχία ενισχύει την καλή υγεία και τη μακροζωία είναι λανθασμένη. «Η ευτυχία και η ευδαιμονία δεν φαίνεται να επηρεάζουν τη μακροζωία», λένε οι ερευνητές. Προφανώς, τα νέα αυτά είναι καλά για τους γκρινιάρηδες και τους μελαγχολικούς, επισημαίνει ο σερ Ρίτσαρντ Πέτο, συντάκτης της μελέτης και καθηγητής Ιατρικής Στατιστικής στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης.

Με τους συνεργάτες του αποφασίσαν να ερευνήσουν το θέμα επειδή, όπως επισημαίνει, πάρα πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η δυστυχία και το στρες μάς αρρωσταίνουν. Στην πραγματικότητα τέτοιου είδους πεποιθήσεις πυροδοτούν την τάση επίρριψης ευθυνών στον ίδιο τον άρρωστο για την αρρώστια του, ότι, δηλαδή, δήθεν προκάλεσε τα δεινά του με τον αρνητισμό του. Ταυτόχρονα οι υγιείς προειδοποιούνται ότι πρέπει να ευθυμίσουν, ειδάλλως θα κλονιστεί η υγεία τους και θα πάθουν τα ίδια.

Στη νέα μελέτη επισημαίνεται ότι παλαιότερες έρευνες που αποδείκνυαν ότι η δυστυχία προκαλεί διάφορες ασθένειες είχαν μπερδέψει το αίτιο με το αιτιατό.

Τα συμπεράσματα της μελέτης εξήχθησαν από τη λεγόμενη «Μελέτη Ενός Εκατομμυρίου Γυναικών», που διήρκεσε από το 1996 έως το 2001, και στην οποία συμμετείχαν γυναίκες από 50 έως 69 ετών. Στα ερωτηματολόγια που τους δόθηκαν οι γυναίκες απάντησαν πόσο συχνά ένιωθαν ευτυχισμένες και ότι είχαν

τον έλεγχο, πότε ένιωθαν ήρεμες ή αγχωμένες, ενώ αξιολόγησαν οι ίδιες την υγεία τους απαριθμώντας τα νοσήματα από τα οποία έπασχαν (υπέρταση, διαβήτη, άσθμα, αρθρίτιδα, κατάθλιψη και άγχος).

Οι ερευνητές περιέλαβαν τις ερωτήσεις για την ευτυχία επειδή είναι ένα θέμα που απασχολεί πολλούς. Η στατιστική ανάλυση των απαντήσεων έδειξε ότι η δυστυχία και το στρες δεν συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο θανάτου. Βέβαια παραμένει άγνωστο αν τα ίδια συμπεράσματα ισχύουν και για τους άνδρες.

Ο καθηγητής Πέτο επισημαίνει ότι ιδιαίτερα σημαντικά είναι τα στοιχεία που προήλθαν από 500 χιλιάδες γυναίκες οι οποίες είχαν αρχικώς δηλώσει ότι είχαν καλή υγεία, χωρίς ιστορικό καρδιακών νοσημάτων, καρκίνου, εγκεφαλικού ή εμφυσήματος.

Μια μειοψηφία αυτών των γυναικών απάντησε ότι ένιωθε άγχος ή δυστυχία, χωρίς ωστόσο να καταγραφεί, μέσα στην επόμενη δεκαετία, αύξηση των πιθανοτήτων θανάτου συγκριτικά με τον κίνδυνο που αντιμετώπιζαν οι γυναίκες που δήλωναν γενικά ευτυχισμένες.

Ασφαλώς η δυστυχία δεν επηρεάζει άμεσα την υγεία, αλλά μπορεί να τη βλάψει οδηγώντας το άτομο στον αλκοολισμό, στα ναρκωτικά, στην αυτοκτονία ή σε άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές.

Ομολογουμένως, οι μελέτες που εξαρτώνται από αξιολογήσεις του ίδιου του συμμετέχοντος δεν θεωρούνται ιδιαίτερα αξιόπιστες. Ομως ο μεγάλος αριθμός των γυναικών που συμμετείχαν σε αυτή την έρευνα της δίνει κάποιο βάρος. Πολλοί επιστήμονες επισημαίνουν ότι η μέτρηση συναισθημάτων είναι κάτι το εξαιρετικά πολύπλοκο και δεν είναι δυνατόν να εκφραστεί με τη δήλωση ότι «είσαι ευτυχής» ή «δυστυχής». «Θα ήθελα να δω να γίνεται περισσότερη συζήτηση σχετικά με το πώς οι άνθρωποι μεταφράζουν όλα αυτά τα πολύπλοκα συναισθήματα ως “ευτυχία”», παρατηρεί ο Μπαρούχ Φισχόφ, ψυχολόγος στο Πανεπιστήμιο Κάρνεγκι Μέλον. «Σκεφτείτε ό,τι συμβαίνει στη ζωή σας και πείτε μου πόσο ευτυχισμένοι είσαστε. Η ευτυχία είναι ένα πολύ ευαίσθητο μέτρο».

Αλλά και ο καθηγητής Πέτο αμφιβάλλει αν τα συμπεράσματα της ομάδας του στην πραγματικότητα θα μεταβάλουν την επικρατούσα άποψη, επειδή οι θεωρίες για τα δεινά της δυστυχίας είναι βαθιά ριζωμένες. «Οι περισσότεροι άνθρωποι θα εξακολουθήσουν να πιστεύουν ότι το στρες προκαλεί έμφραγμα», καταλήγει.

Πηγές: Έντυπη – kathimerini.gr -DENISE GRADY / THE NEW YORK TIMES