

ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Πώς αποτιμάται η... εθνική χαρά; Και τι μπορεί να διδαχθεί η οικονομικά καθημαγμένη Ελλάδα του 2018 από την Κόστα Ρίκα, τη Δανία (του Βορρά) και τη Σιγκαπούρη, τρεις από πιο ευτυχισμένες χώρες στον κόσμο;

ΑΠΟ ΤΗ *Νατάσα Μαστοράκου*

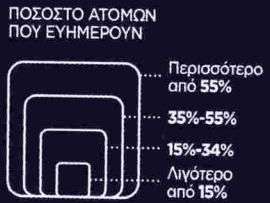


ΕΥΡΩΠΗ



ΑΣΙΑ

Ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ (GALLUP WORLD POLL 2015-16)
 Κάθε χρόνο η Gallup World Poll προσπαθεί να απαντήσει στο ερώτημα χρησιμοποιώντας δεκάδες ερωτήσεις προκειμένου να μετρήσει την ευτυχία σε περισσότερες από 140 χώρες. Οι ερωτήσεις εστιάζουν σε τρεις άξονες: πώς οι άνθρωποι βλέπουν συνολικά τη ζωή τους, την καθημερινή τους ευτυχία και τη σωματική τους ευεξία. Ένα πράγμα είναι σαφές: διαφορετικές κουλτούρες έχουν διαφορετική οπτική για το τι σημαίνει ευτυχία.



ΕΥΤΥΧΙΕΤΕ
 Οι άνθρωποι αναλογίζονται τη ζωή τους και τη βαθμολογούν από το μηδέν έως το 10. Όσοι απαντούν από επτά και πάνω ανήκουν στους ευημερούντες.



ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ
 Οι συμμετέχοντες στην έρευνα καλούνται να απαντήσουν σε πέντε ερωτήσεις προκειμένου να διαπιστωθεί κατά πόσον είναι ευτυχισμένοι τη δεδομένη στιγμή. Για παράδειγμα, περιλαμβάνει η ημέρα τους γέλιο;



ΩΚΕΑΝΙΑ



→ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Δύσκολο να οριστεί και ακόμη πιο δύσκολο να μετρηθεί. Ακόμη και από τους ειδικούς. Γιατί μπορεί το λεξικό να λέει ότι ευτυχία είναι η κατάσταση ευφορίας και ψυχοσωματικής ικανοποίησης που πηγάζει από την επίτευξη κάποιων στόχων, ωστόσο στην πραγματική ζωή τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά. Οργανισμοί, φορείς, επιστήμονες και ερευνητές έχουν επιδοθεί τα τελευταία χρόνια σε ένα κυνήγι μετρήσεων και ευρημάτων όχι απλώς για να ανακαλύψουν τους πιο ευτυχισμένους ανθρώπους του κόσμου, αλλά για να βρουν τους τρόπους που θα κάνουν χαμογελαστούς και τους υπόλοιπους.

Παρ' όλα αυτά, κανείς δεν μπορεί να πει με σιγουριά αν όλη αυτή η μελέτη που έχει φέρει στο προσκήνιο την ευτυχία, τις παραμέτρους της και τα μέσα επίτευξής της οδηγεί στην πραγματικότητα σε πιο ευτυχισμένους ανθρώπους. Με άλλα λόγια, δεν είναι σίγουρο ότι κάποιος που ζει σε μια μεγαλούπολη, που έχει διαβάσει τα πάντα για το ζήτημα και έχει οργανώσει τη ζωή του σύμφωνα με τις συμβουλές των ειδικών δηλώνει πιο ευτυχισμένος από τον κάτοικο ενός μικρού χωριού που ζει μέσα στη φύση και δεν έχει ιδέα για τον Αριστοτέλη, τον Καντ, τον Σενέκα, τον Φρόντ, το Ινστιτούτο Έρευνας της Ευτυχίας και την Έκθεση Παγκόσμιας Ευτυχίας.

World Happiness Report 2017

Από θεσμικής πλευράς, τα Ηνωμένα Έθνη έχουν αναλάβει από το 2012 να αποτιμούν την παγκόσμια ευτυχία και να δημοσιεύουν σχετική έκθεση με την κατάταξη των χωρών σύμφωνα με έξι συνιστώσες: Κατά κεφαλήν ΑΕΠ, προσδόκιμο υγιούς ζωής, κοινωνική στήριξη, ελευθερία, γενναιοδωρία και απου-

σία διαφθοράς στην κυβέρνηση ή στις επιχειρήσεις είναι οι παράγοντες που κρίνουν αν οι κάτοικοι μια χώρας είναι ευτυχισμένοι ή όχι.

Παραδοσιακά τις πρώτες θέσεις της κατάταξης που εκδίδεται από το Δίκτυο Λύσεων Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ (SDSN) έχουν «καπαρώσει» οι σκανδιναβικές χώρες, με την Ελλάδα να ανεβαίνει το 2017 στην 87η θέση από την 99η που κατείχε το 2016. Η Νορβηγία είναι λοιπόν, σύμφωνα με τον ΟΗΕ, η πιο ευτυχισμένη χώρα στον κόσμο, με τη Δανία, την Ισλανδία, την Ελβετία και τη Φινλανδία να ακολουθούν. Οι χώρες της υποσαχάριας Αφρικής μαζί με τη Συρία και την Υεμένη είναι οι λιγότερο ευτυχείς από τις

155 της έρευνας. Στις τελευταίες θέσεις βρίσκονται επίσης το Νότιο Σουδάν, η Λιβερία, η Γουινέα, το Τόγκο, η Ρουάντα, η Τανζανία, το Μπουρούντι και η Κεντροαφρικανική Δημοκρατία.

«Ευτυχισμένες χώρες είναι εκείνες στις οποίες παρατηρείται μια υγιής ισορροπία μεταξύ ευημερίας, όπως συνήθιζεται να μετρείται αυτή, και κοινωνικού κεφαλαίου» επισήμανε μεταξύ άλλων σε πρόσφατη συνέντευξή του ο Τζέφρι Σακς, ειδικός σύμβουλος του γενικού γραμματέα των Ηνωμένων Εθνών. Στόχος της έκθεσης, πρόσθεσε ο ίδιος, είναι να γίνει ένα ακόμη εργαλείο για τις κυβερνήσεις, τις επιχειρήσεις και την κοινωνία των πολιτών προκειμένου να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αποκτήσουν μια καλύτερη ζωή.

Χαρά και εργασία

Στην έκθεση του ΟΗΕ για το 2017 (την πέμπτη από σύσταση του θεσμού) υπάρχει ένα κεφάλαιο αφιερωμένο στην ευτυχία στον εργασιακό χώρο. Αν και η θεωρία ορίζει την ευτυχία ως τη συνολική εμπειρία και συμπεριφορά των ατόμων, οι πάρα πολλές ώρες που περνάει κάποιος δουλεύοντας ανάγκασε τους ερευνητές να ασχοληθούν με αυτόν τον τομέα ξεχωριστά.

Η φύση της εργασίας, το επίπεδο επαγγελματικής ανέλιξης καθώς και γενικά χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος στο οποίο κανείς αφιερώνει μεγάλο μέρος της ζωής του σχετίζονται άμεσα με την ευημερία. Το πιο ενδιαφέρον στοιχείο είναι όμως ότι, σύμφωνα με την έκθεση, η εργασία και η ευτυχία έχουν μια δυναμική αλληλεξάρτηση. Γιατί η εργασία δεν οδηγεί πάντα στην ευτυχία, όπως εύκολα θα συμπεραίνε κανείς – καμιά φορά συμβαίνει και το αντίθετο: η ευτυχία από μόνη της μπορεί να οδηγήσει σε παραγωγικότητα, έξυπνες ιδέες και ευκαιρίες.

Όσον αφορά τα στοιχεία που πρέπει να συγκεντρώνει μια δουλειά προκειμένου να «γεμίζει» αυτόν που την κάνει, είναι πολύ δύσκολο να μιλήσει κανείς με βεβαιότητα. Είναι τόσο διαφορετικές οι συνθήκες που επικρατούν σε κάθε χώρα και τόσο περίπλοκη η φύση κάθε επαγγέλματος, που δεν μπορείς να συσχετίσεις εύκολα συμπεριφορές και στατιστικά. Ωστόσο η έκθεση διαχωρίζει τη χειρωνακτική από την πνευματική εργασία, δίνοντας περισσότερες «ελπίδες ευτυχίας» σε έναν εργατή από ό,τι σε ένα στέλεχος επιχειρήσεων.

Συμπερασματικά οι παράμετροι που οδηγούν σε έναν ευτυχισμένο εργαζόμενο είναι αδιαμφισβήτητα η ισορροπία ανάμεσα στη δουλειά και στη ζωή, η αυτονομία, η ποικι-

«ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ, ΟΠΩΣ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΙ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΟΥ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ. ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΟΜΩΣ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝ ΤΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΘΑ ΔΕΙΣ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ. ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΣ ΚΑΙ ΠΙΟ ΠΟΙΟΤΙΚΟΣ ΥΠΝΟΣ, ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΣΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ, ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ, ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ.»

Ντάνιελ Γκίλμπερτ, καθηγητής Ψυχολογίας στο Χάρβαρντ



Ενθουσιώδεις Δανοί αναζητούν την ευτυχία ακόμη και στις λάσπες.



λία, η ασφάλεια και τα υγιή ρίσκα. Με λίγα λόγια, πράγματα που οποιοσδήποτε θα μπορούσε να υποθέσει. Αλλά όπως επισημαίνει η μελέτη, η έρευνα δεν γίνεται απλώς για να διαπιστώσει ποιοι εργαζόμενοι είναι ευτυχισμένοι, αλλά για να δείξει στις κυβερνήσεις ότι η προσπάθεια μείωσης της ανεργίας και η βελτίωση των συνθηκών εργασίας οδηγούν αυτόματα σε ευτυχισμένους πολίτες, άρα και σε ευτυχισμένα κράτη.

Μαθήματα από τους τυχερούς

«Δεν μπορείς να μετρήσεις την ευτυχία, αλλά μπορείς να μετρήσεις την ικανοποίηση που νιώθουν οι άνθρωποι από τη ζωή τους». Αυτή είναι η απάντηση του Νταν Μπούντερ στην ερώτηση πώς μπορείς να μετρήσεις την ευτυχία. Ο συγγραφέας και αρθρογράφος του «National Geographic» έχει αφιερώσει μεγάλο μέρος της ζωής του στην έρευνα για τους πιο ευτυχισμένους ανθρώπους επί Γης και έχει ταξιδέψει πολύ για να τους ανακαλύψει. Το τελευταίο βιβλίο του με τίτλο «The Blue Zones of Happiness: Lessons From the World's Happiest People» κυκλοφόρησε πριν από μερικούς μήνες από το National Geographic και σε αυτό αναπτύσσει τη θε-

ωρία του για τις πιο ευτυχισμένες χώρες του κόσμου. Ο Μπούντερ βρέθηκε τα δύο τελευταία χρόνια σε χώρες των οποίων οι κάτοικοι δηλώνουν ευτυχείς – η Κόστα Ρίκα, η Δανία και η Σιγκαπούρη ήταν οι προορισμοί που επέλεξε – και μέσω αναλύσεων, συνεντεύξεων και στατιστικής προσέγγισης κατέληξε στη συμπυκνωμένη γνώση που θα μπορούσε να αποβεί χρήσιμη σε όλους όσοι εξακολουθούν να θεωρούν την ευτυχία άπιαστο όνειρο.

«Ανακάλυψα ότι υπάρχουν τρία διαφορετικά είδη ευτυχίας και ταξίδεψα σε μέρη που τα αντιπροσωπεύουν» αναφέρει σχετικά ο Μπούντερ και εξηγεί: «Η Σιγκαπούρη είναι η πιο ευτυχισμένη χώρα στην Ασία και εκπροσωπεί το είδος της ευτυχίας που προέρχεται από την ικανοποίηση της ζωής. Οι κάτοικοι έχουν μια συγκεκριμένη και εύκολη πορεία προς την επιτυχία και δεν τους πειράζει να δουλεύουν σκληρά. Προτιμούν την ασφάλεια έναντι της ελευθερίας και θέλουν σε πολύ μεγάλο βαθμό να ζουν με συντηρητικές αξίες. Στην Κόστα Ρίκα προτιμούν να ζουν μια καλύτερη ζωή. Απολαμβάνουν το πράσινο, την πρόσβαση στη φύση και την αίσθηση της ισοτιμίας, καθώς σε όλους τους πολίτες καλύπτονται οι βασικές ανάγκες διαβίωσης. Σχεδόν

ποτέ δεν δουλεύουν επιπλέον ώρες, δίνουν μεγάλη βαρύτητα στον θεσμό της οικογένειας και δεν θα έχαναν σε καμία περίπτωση την ευκαιρία να το ρίξουν έξω. Είναι επίσης πολύ θρησκευόμενοι και η έρευνα έχει καταδείξει πως οι θρησκευόμενοι και οι άνθρωποι με πνευματικές αναζητήσεις είναι πιο ευτυχισμένοι. Τέλος, στη Δανία οι πολίτες ζουν με περισσότερους στόχους από ό,τι οπουδήποτε αλλού στον κόσμο. Το κόστος για την υγειονομική τους περίθαλψη, την ασφάλιση και την εκπαίδευσή τους καλύπτεται πλήρως και έτσι μπορούν να αφοσιωθούν σε μια σταδιοδρομία που αγαπούν. Εργάζονται 37 ώρες την εβδομάδα, ανήκουν σε συλλόγους και είναι έτοιμοι να ακολουθήσουν τα πάθη τους».

Λατινοαμερικανικό ταμπεραμέντο

Στην Κόστα Ρίκα ο Μπούντερ συνάντησε τον Αλεχάντρο Τσουνίγκα, έναν υγιή μεσήλικο που περνάει έξι ώρες την ημέρα με τους φίλους του, κοιμάται τουλάχιστον επτά ώρες την ημέρα, πηγαίνει στη δουλειά του με τα πόδια και τρώει έξι μερίδες φρούτων και λαχανικών σε καθημερινή βάση. Δουλεύει συνήθως 40 ώρες την εβδομάδα, αγαπάει τη δουλειά του, όπως αγαπάει και τον εθελοντισμό. Τα →



→ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Σαββατοκύριακα πηγαίνει στην εκκλησία και βλέπει ποδόσφαιρο.

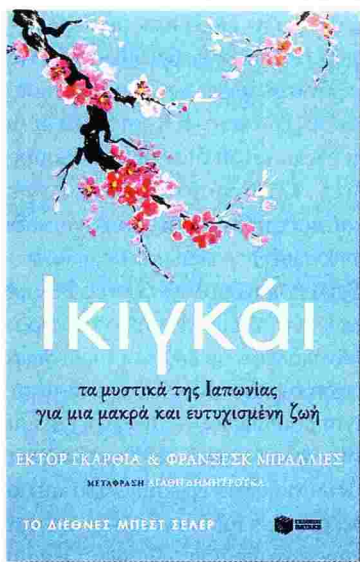
Το πιο σημαντικό είναι ότι ο Τσουνίγκα είναι χαρούμενος. Όπως και οι περισσότεροι Κοσταρικανοί. Ένας άνθρωπος που έχει ταλαιπωρηθεί πολύ στη ζωή του, άφησε το σχολείο στα 12 για να δουλέψει, πάλεψε με τον εθισμό στο αλκοόλ και πριν από λίγα χρόνια κέρδισε σε τυχερά παιχνίδια 93.000 δολάρια. Του το όφειλε η μοίρα, θα μπορούσε να πει κάποιος, αλλά ο ίδιος το αντιμετώπισε τελείως διαφορετικά. Μοίρασε την περιουσία του σε φίλους και συγγενείς, όπως και σε άτομα που είχαν ανάγκη, και μετά επέστρεψε στη δουλειά του. Μέσα σε έναν χρόνο δεν είχε μείνει τίποτα από το τυχερό δελτίο, αλλά ο Τσουνίγκα επιμένει ότι δεν θα μπορούσε να είναι πιο ευτυχισμένος. Και δεν έχουμε κανέναν λόγο να τον αμφισβητήσουμε.

Όσο και να μοιάζει εκκεντρικό το παράδειγμα του Τσουνίγκα, οι συνθήκες ζωής στη χώρα του και η κουλτούρα του τού επιτρέπουν μια τέτοια προσέγγιση. Και αυτό είναι ένα από τα στοιχεία που σημειώνει στην έρευνά του ο Μπούντερ, ότι οι κοινωνικές συνθήκες και το πολιτικό πλαίσιο μιας χώρας είναι άμεσα συνδεδεμένα με την ευτυχία των κατοίκων.

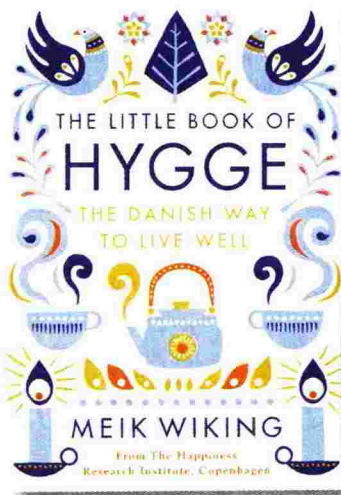
Σκανδιναβικό πρότυπο

Ευτυχισμένη δηλώνει και η Σίντσε Κλέμενσεν που ζει στη Δανία, σε μια ιδιότυπη κοινότητα που αποτελείται από 22 νοικοκυριά. Όλοι μαζί οι «συγκάτοικοι» εξυπηρετούνται από κοινά πλυντήρια, αποθήκες, χώρους στάθμευσης, ενώ στην «αυτοδιαχειριζόμενη» τραπεζαρία κάθε ημέρα μαγειρεύει και μία διαφορετική οικογένεια. Περιοδικά κάθε σπίτι ετοιμάζει ένα με δύο γεύματα τον μήνα και γευματίζει δωρεάν τις υπόλοιπες ημέρες. Το συγκρότημα βρίσκεται πάνω σε έναν λόφο στην πόλη Ααλμποργκ, σε πολύ κοντινή απόσταση από το δημοτικό σχολείο και το πανεπιστήμιο.

Για την Κλέμενσεν η πρόσβαση σε υψηλού επιπέδου υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση και σε ένα χρηματοοικονομικό δίκτυο ασφαλείας για την ίδια, τον σύντροφό της και τα τρία παιδιά τους είναι κάτι το αυτονόητο. Στη Δανία οι άνθρωποι δουλεύουν κάτω από 40 ώρες την εβδομάδα και κάνουν διακοπές τουλάχιστον πέντε εβδομάδες τον χρόνο. Ο συντελεστής φόρου εισοδήματος στη χώρα είναι βέβαια από τους υψηλότερους στον κόσμο (ξεκινάει από το 41% και αγγίζει ακόμη και το 56%). Και εδώ η αίσθηση της ευτυχίας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το σύστημα που εξασφαλίζει τα απαραίτητα ώστε όλοι να είναι ευχαριστημένοι.



Η ιαπωνική πρόταση ευζωίας, που κυκλοφόρησε πρόσφατα στα ελληνικά από τις εκδόσεις Πατάκη, επίσης κάνει θραύση στα ανά τον κόσμο βιβλιοπωλεία.



Η «Βίβλος» του Hygge έκανε διεθνώς περιζήτητο τον τρόπο ζωής των Δανών και τον συγγραφέα Μέικ Βίνινγκ σαφώς πλουσιότερο (και διπλά ευτυχί).

«Οι Δανοί φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των αναγκών ενός ατόμου σε σχέση με άλλες χώρες» δήλωσε ο Μιχάλι Τσικτσεντμιάλι, ψυχολόγος στο Πανεπιστήμιο Κλέρμοντ της Καλιφόρνιας. «Οι άνθρωποι πρέπει να έχουν προκλήσεις στη ζωή τους. Είναι κάτι που υπάρχει στα γονιδιαί μας. Αναπτύσσουμε αυτοπεποίθηση μέσα από τις αντιθεότητες. Είναι τα δομικά στοιχεία για την ευτυχία».

Με χαμόγελο από την Ασία

Τελείως διαφορετικό σύστημα αξιών αλλά και άποψη για την ευτυχία έχει η Σιγκαπούρη. Όπως επισημαίνει ο Μπούντερ σε εκτε-

νές κείμενό του στο «National Geographic» (Νοέμβριος 2017), μέσα από τη ζωή του Ντάγκλας Φου προβάλλεται η ανάγκη των κατοίκων της μικρότερης χώρας της Νοτιοανατολικής Ασίας να συνδυάζουν υψηλές οικονομικές απολαβές και επαγγελματική καταξίωση.

Ο Φου βιώνει την ευτυχία του σε μεγάλο βαθμό μέσα από την απόκτηση υλικών αγαθών. Διαθέτει μεγάλο σπίτι αξίας 10 εκατ. δολαρίων, αυτοκίνητο 750.000 δολαρίων και μια επιχείρηση αξίας 59 εκατ. δολαρίων για την οποία έχει τιμηθεί με βραβεία επιχειρηματικότητας. Υπεύθυνος σε μια αλυσίδα εστιατορίων σουσί, εργάζεται 14 ώρες την ημέρα, κάτι που βέβαια δεν τον εμποδίζει να ασχολείται με τον εθελοντισμό – και φυσικά δηλώνει ευτυχισμένος.

Για τον Φου και τους συμπολίτες του η διαδρομή είναι πολύ συγκεκριμένη. Ένα καλό σχολείο, μια δουλειά με πρεστίζ, χρήματα για να αγοραστεί ένα αυτοκίνητο και η ευτυχία έρχεται αυτόματα. Μπορεί να μοιάζει αποστειρωμένο και ψυχαναγκαστικό, αλλά οι κάτοικοι της Σιγκαπούρης δηλώνουν ότι αισθάνονται ασφαλείς και εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον. Στην πολυπολιτισμική πόλη-κράτος υπάρχει απόλυτη θρησκευτική ελευθερία και ισότητα, όλοι ζουν σε ουρανοξύστες, ενώ δεν υπάρχει ούτε ένα γκέτο.

Τα παραδείγματα των τριών χωρών που ερεύνησε ο Μπούντερ φωτίζουν τις μεγάλες διαφορές στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται οι κάτοικοι κάθε χώρας την ευτυχία τους. Το μόνο σίγουρο είναι πως η οικονομική ασφάλεια, η υγειονομική περίθαλψη και η απόλαυση των μικρών στιγμών της ζωής αποτελούν προαπαιτούμενα.

Κωδικός hygge

Οι μοντέρνες σχολές αναζήτησης της ευτυχίας είναι ως επί το πλείστον σκανδιναβικής προέλευσης. Με επικρατέστερο βέβαια το «hygge». Είναι μάλλον δύσκολο να μεταφραστεί στα ελληνικά αυτή η κάπως ιδιαίτερη λέξη που έχει μπει τα τελευταία χρόνια στη ζωή μας. Το hygge (προφέρεται «χιούγκε») δεν είναι έννοια, ούτε συναίσθημα, αλλά κατάσταση. Γι' αυτό και είναι τόσο δύσκολο να οριστεί. Έχει τις ρίζες της στον 18ο αιώνα, ήρθε στο προσκήνιο με τις μοσοπολυλημένες εκδόσεις «Hygge: A Celebration of Simple Pleasures - Living the Danish Way» (Hygge: Ο εορτασμός των μικρών απολαύσεων. Ζώντας όπως οι Δανοί) της Σάρλοτ Εϊμπραμς και «The Little Book of Hygge» (Το μικρό βιβλίο του Hygge) του Μέικ Βίκινγκ. Για να γίνει κατανοητή πρέπει κάποιος να γνωρίζει



αυτή τη δανέζικη αντίληψη για τη ζεστασιά, τον άνετο, χαλαρό τρόπο ζωής (μακριά από το στρες του multitasking) και την αβίαστη απόλαυση της καθημερινότητας.

Για να μεταφέρουμε αυτήν τη αίσθηση και στα καθ' ημάς, πρέπει να είμαστε ανοικτοί, έτοιμοι να απολαύσουμε τις χαρές της ζωής κοντά σε φίλους και συγγενείς που δεν μας προκαλούν άγχος και δεν μας εκνευρίζουν. Μια εικόνα με ένα ζευγάρι να κάθεται χαλαρό στον καναπέ του σπιτιού του και να απολαμβάνει μια κούπα ζεστό καφέ είναι ακριβώς αυτό που ορίζει το hygge. Το ερώτημα παραμένει: στους φρενήρεις ρυθμούς που βιώνουν οι κάτοικοι κυρίως της Νότιας Ευρώπης, πόσο εύκολο είναι να αγκαλιάσει κάποιος αυτές τις μικρές στιγμές που όλοι αναγνωρίζουμε ότι είναι ανεκτίμητες αλλά συχνά προσπερνούμε αγχωμένοι;

Η ευτυχία κρύβεται στις σχέσεις

Επειτα από 75 χρόνια έρευνας και χιλιάδες ώρες παρατήρησης ο ψυχίατρος Ρόμπερτ Γουάλντινγκερ μπορεί πια να θεωρηθεί από τους γκουρού στη μελέτη της ευτυχίας. Μέσα από το ερευνητικό πρόγραμμα του Χάρβαντ που ο ίδιος διύθυσε ισχυρίζεται ότι εντόπι-

σε το μυστικό της ευτυχίας. Ούτε τα χρήματα ούτε η δόξα ανήκουν φυσικά στις πρώτες επιλογές του.

Στη συγκεκριμένη μελέτη με τίτλο «Study of Adult Development» συμμετείχαν 724 άτομα, τα οποία στην ουσία έλαβαν μέρος σε ένα πείραμα που κράτησε όλη τους τη ζωή. Μια ομάδα αγοριών από εύπορο οικογενειακό background και μια δεύτερη με λιγότερες ανέσεις παρακολουθούνταν σε όλα τα στάδια της ζωής τους, από την εφηβεία μέχρι το γήρας – και μάλιστα σε σταθερές ημερομηνίες –, σε τομείς όπως η δουλειά, η οικογένεια και η υγεία (από ιατρικές εξετάσεις μέχρι συνεντεύξεις, οι ζωές τους περνούσαν κυριολεκτικά από κόσκινο). Η έρευνα ολοκληρώθηκε το 2015 και συνοψίζεται στο εξής: «Η μοναξιά σκοτώνει. Οι καλές σχέσεις κάνουν ευτυχισμένους τους ανθρώπους».

Συγκεκριμένα, ο Γουάλντινγκερ και η ομάδα του κατέληξαν ότι οι ανθρώπινες σχέσεις είναι καθοριστικές για την ευτυχία των ανθρώπων. Τα άτομα που σχετιζόνταν στενά με τους συγγενείς και τους φίλους τους είχαν καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία και δήλωναν πιο ευτυχισμένα. Αντίθετα, όσοι ζούσαν απομονωμένοι παρουσίαζαν πιο εύκολα

προβλήματα στη μέση ηλικία και είχαν μειωμένες διανοητικές ικανότητες όσο περνούσαν τα χρόνια. Χρήσιμο είναι και το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξε ο αμερικανός ψυχίατρος ότι η ποσότητα των σχέσεων χάνει σημαντικά έδαφος έναντι της ποιότητας: οι σχέσεις είναι ευεργετικές όταν είναι στην ουσία τους καλές, όχι όταν απλώς προσπαθούμε να τις διατηρήσουμε για λόγους ανασφάλειας ή κοινωνικής συνοχής.

Τελικά υπάρχουν συμβουλές και μυστικά που αν κάποιος ακολουθήσει πιστά θα γίνει ευτυχισμένος; Ο Ντιαν Μπούντερ του «Blue Zones» δίνει μεγάλη σημασία στις κοινωνικές συνθήκες που επικρατούν στον τόπο όπου ζει ο καθένας χωρίς να αφήνει στην άκρη τις προσωπικές επιλογές. Στο ίδιο μήκος κύματος και ο Ντάνιελ Γκίλμπερτ, καθηγητής Ψυχολογίας στο Χάρβαντ. «Δεν υπάρχει μυστικό της ευτυχίας, όπως δεν υπάρχει και το μυστικό του αδυνατίσματος. Υπάρχουν όμως πράγματα που αν τα κάνεις καθημερινά και για μεγάλο διάστημα θα δεις τη ζωή σου να αλλάζει. Περισσότερος και πιο ποιοτικός ύπνος, επένδυση χρόνου στις κοινωνικές σχέσεις, διαλογισμός, ακόμη και ασκήσεις ευγνωμοσύνης». ●

