

## Η ζωή (ξανα)αρχίζει στα 46!

13/Δεκ/2017 23:59



Η πορεία της ζωής και ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε την **ευτυχία** δεν είναι μια ευθεία γραμμή, αλλά μια καμπύλη με "αναστροφή", σε σχήμα U. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό Economist, ξεκινάμε την ενήλικη ζωή μας αρκετά χαρούμενοι, κατά μέσο όρο. Το συναίσθημα αυτό αρχίζει να φθίνει όσο προχωράμε προς τη μέση ηλικία μέχρι που φτάνει το ναδίρ, το σημείο που συνήθως αποκαλούμε "κρίση της μέσης ηλικίας". Και μετά; Μετά οι ειδικοί επισήμαναν το αναπάντεχο: **αρχίζουμε να δηλώνουμε πιο ευτυχισμένοι.**

Το εντυπωσιακό αυτό εύρημα προέκυψε από έναν κλάδο των οικονομικών που αναζητά μια πιο ικανοποιητική μονάδα μέτρησης από τα χρήματα για την ευημερία των ανθρώπων. Η ιδέα αυτή έχει εισχωρήσει και στην πολιτική αρένα, όπου οι νέες πολιτικές που αναφέρονται στη Δύση εκτιμούν έναν νέο δείκτη: την **Ακαθάριστη Εθνική Ευτυχία** χωρίς την οποία το Ακαθάριστο Εθνικό Προϊόν δεν έχει νόημα για την ευημερία των πολιτών, δηλώνουν οι ειδικοί. Το 2008 ο Γάλλος πρόεδρος Νικολά Σαρκοζί ζήτησε από δύο βραβευμένους με Νόμπελ οικονομολόγους να σκεφτούν μια πιο ευρεία μέτρηση της εθνικής ευτυχίας από το ΑΕΠ. Και πρόσφατα, σε μία αναπάντεχη κίνηση, ο Βρετανός πρωθυπουργός Ντέιβιντ Κάμερον ανακοίνωσε πως η Βρετανική κυβέρνηση θα άρχιζε να συγκεντρώνει στοιχεία γύρω από **την ευημερία των κατοίκων της.**

Στις ΗΠΑ τα στοιχεία αυτά υπάρχουν ήδη με τους συμμετέχοντες στις επίσημες έρευνες να κάνουν μια εκτίμηση της ζωής τους και πώς νιώθουν σε κάποια συγκεκριμένη στιγμή. Ένας από τους παράγοντες που χρησιμοποιείται για την εκτίμηση αυτή είναι η ηλικία (τα άλλα είναι το φύλο, ο χαρακτήρας, οι εξωτερικές παράμετροι) – και από εδώ άρχισε να γίνεται πιο ενδιαφέρουσα η κατάσταση! Μεταξύ άλλων ερευνητών, ο David Blanchflower, καθηγητής οικονομικών στο Κολέγιο του Ντάρμουθ εξέτασε τα δεδομένα από 72 χώρες, οι κάτοικοι των οποίων κλήθηκαν να απαντήσουν στην ερώτηση πόσο ευχαριστημένοι είναι από τη ζωή τους.

### **Πιο ευτυχισμένοι στα 46**

Ο μέσος όρος της ηλικίας όπου οι συμμετέχοντες ένιωθαν μεγαλύτερη ευτυχία ήταν στα 46 χρόνια τους. Οι γυναίκες δήλωσαν ελαφρώς πιο ικανοποιημένες από τους άντρες, παρότι λόγω φύλου είναι πιο επιρρεπείς σε κατάθλιψη. Επίσης, πιο ευτυχισμένοι δηλώνουν οι εξωστρεφείς άνθρωποι συγκριτικά με τους εσωστρεφείς, ενώ το εισόδημα, η υγεία και οι σχέσεις έχουν μερίδιο στο πόσο ευτυχισμένος νιώθει κανείς.

### **Η καμπύλη της ευτυχίας**

Από τη μεγάλη αυτή έρευνα φαίνεται πως η **ψυχολογική ευημερία** που νιώθουμε στην πορεία της ζωής μας είναι μια καμπύλη με σχήμα U. Ξεκινάμε γύρω στα 20 χρόνια μας νιώθοντας ψυχολογικά στο ζενίθ ενώ στο πιο χαμηλό σημείο της ευτυχίας βρισκόμαστε γύρω στα 46. Από κει και μετά όμως, τα επόμενα χρόνια, αρχίζει η ανοδική πορεία και όσο μεγαλώνουμε τόσο αυξάνεται το συναίσθημα της ευτυχίας.

Μια μικρή ένεση αισιοδοξίας; Γιατί όχι;

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)