

Περνάτε καλύτερα μόνοι σας;

06/Μαρ/2019 23:59



Στις ρομαντικές ταινίες ο καθένας βρίσκει το ταίρι του και όλοι ζουν ευτυχισμένοι. Και όποιος δεν έχει σύντροφο ζωής, είναι "καταδικασμένος" να ζει με την πίκρα και τη μοναξιά. Νέα έρευνα στο Social Psychological & Personality Science έρχεται να διαψεύσει αυτές τις κινηματογραφικές -και όχι μόνο- θεωρίες υποστηρίζοντας πως **κάποιοι άνθρωποι είναι πραγματικά πιο ευτυχισμένοι όταν είναι μόνοι τους.**

Οι ερευνητές παρακολούθησαν πάνω από 4.000 φοιτητές και κατέληξαν πως αυτό που προσδιορίζει την ευτυχία ενός ανθρώπου δεν είναι το αν βρίσκεται σε σχέση ή όχι, αλλά το **κατά πόσο η ζωή του συμβαδίζει με το όραμα και το στόχο του για την ιδανική σχέση.** Από την ανάλυση της μελέτης προέκυψαν δύο τύποι ανθρώπων: Εκείνοι ο βασικός τους στόχος είναι η προσέγγιση -άνθρωποι με βαθιά επιθυμία για μια στενή ρομαντική σχέση- και εκείνοι που ο βασικός τους στόχος είναι η αποφυγή – άνθρωποι με βαθιά επιθυμία αποφυγής των συγκρούσεων και των συναισθηματικών εντάσεων. Και παρότι οι περισσότεροι από εμάς θα καταλήγαμε εύκολα πως οι άνθρωποι της δεύτερης ομάδας κάνουν κάποιο "λάθος", η ομάδα των ερευνητών υποστηρίζει πως δεν έχει σημασία ο στόχος σου αναφορικά με τις σχέσεις, αρκεί να είναι αυθεντικός και να αντανakλά τα πραγματικά σου συναισθήματα.

"Καμία κατηγορία δεν είναι καλύτερη από την άλλη, είναι απλά διαφορετική" εξήγησε η επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Yuthika Girme, Ph.D., καθηγήτρια ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Όκλαντ στη Νέα Ζηλανδία. **Ο υψηλός στόχος αποφυγής ενός ανθρώπου** μπορεί να τον προστατεύει από το τυπικό κόστος του μιας single ζωής (δηλαδή, τη μοναξιά), αλλά και η μεγάλη προσπάθεια αποφυγής συγκρούσεων μπορεί επίσης να είναι αρνητική, εξηγεί η καθηγήτρια. Από την άλλη πλευρά, **ένας υψηλός στόχος εγγύτητας μπορεί να σημαίνει καλύτερης ποιότητας διαπροσωπικές επαφές** αφού για να διατηρεί κανείς μια σχέση είναι πρόθυμος να αναγνωρίζει και να λύνει τα προβλήματα, μπορεί όμως να σημαίνει πως αντιμετωπίζει περισσότερες δραματικές καταστάσεις στην καθημερινότητά του (οι οποίες προκαλούν άγχος) και επώδυνους χωρισμούς.

Η ευτυχία δεν έρχεται μόνο σε "πακέτο"

Το πρώτο βήμα για να είμαστε πιο ευτυχισμένοι είναι να αποδεχτούμε τον εαυτό μας και τα θέλω μας, προτείνει η Girme, η οποία πιστεύει πως όλοι μας τείνουμε φυσικά προς τη μία ή την άλλη πλευρά και είναι δύσκολο να πιέσουμε τον εαυτό μας για να αλλάξει. Αν μπορούμε να αναγνωρίσουμε τον τύπο μας (στόχος μεγαλύτερη εγγύτητα ή αποφυγή) τότε θα μπορούμε να κάνουμε σταδιακά πιο ταιριαστές επιλογές στις σχέσεις μας ώστε να αντλούμε μεγαλύτερη ικανοποίηση από αυτές. *"Εάν σε ένα ζευγάρι έχουν και οι δύο σύντροφοι έντονη μέσα τους την τάση αποφυγής των συγκρούσεων, αξίζει να προσπαθήσουν να επιλύσουν κάποιες σημαντικές διαφωνίες καθώς αυτό θα βελτιώσει την ποιότητα της σχέσης τους"* σχολιάζει η καθηγήτρια. *"Αντίστοιχα, είναι σημαντικό για τους single ανθρώπους με αντίστοιχη επιθυμία αποφυγής των συγκρούσεων να συνειδητοποιήσουν πως δεν είναι απαραίτητο να είναι σε σχέση για να ζουν μια ευτυχισμένη και πλήρη ζωή. Το να είναι κανείς μόνος ερωτικά, σημαίνει πως μπορεί να εστιάζει στον εαυτό του, στις προσωπικές του επιθυμίες και στόχους και σε άλλες σημαντικές σχέσεις, όπως η οικογένεια και οι φίλοι".*

Και δεδομένου πως πάνω από τους μισούς Αμερικανούς είναι singles -και ενδεχομένως κάπου εκεί είναι και το ποσοστό στην Ευρώπη- το ερώτημα του πώς μπορεί να είναι κάποιος ευτυχισμένος ανεξάρτητα απ' το αν είναι σε σχέση ή όχι, είναι πολύ σημαντικό. Ίσως είναι ώρα **να σκεφτούμε και να αποφασίσουμε τι μας κάνει πραγματικά ευτυχισμένους και ήρεμους** και τότε να επιδιώξουμε για να ζήσουμε με αυτό τον τρόπο, χωρίς απολογίες και δικαιολογίες. Και το δικό μας "παραμύθι" μπορεί να έχει το happy end που θα επιλέξουμε εμείς και που θα μας κάνει πραγματικά ευτυχισμένους.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)