Πιο κακή η μοναξιά (Μανίνα Ντάνου)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 6 Μαρτίου, 2018

Υπουργείο Μοναξιάς. Θα μπορούσε να είναι τίτλος ποιήματος του Τάσου Λειβαδίτη, όμως τώρα πια είναι πραγματικότητα στη Μεγάλη Βρετανία. Ήταν μια κίνηση εντυπωσιασμού της Τερέζα Μέι η σύσταση του υπουργείου με το βαρύγδουπο όνομα ’ή μήπως τα εννέα εκατομμύρια Βρετανοί που δηλώνουν ότι υποφέρουν από χρόνια μοναξιά είναι επαρκής λόγος για να συστηθεί μια αρμόδια αρχή;

Σύμφωνα με τις έρευνες που οδήγησαν στην απόφαση, το 50% των ανθρώπων με ειδικές ανάγκες στη Βρετανία νιώθουν μοναξιά, το ίδιο και ο ένας στους τρεις ηλικιωμένους, ενώ πάνω από 200.000 άνθρωποι δεν μιλούν με κανέναν -συγγενή ή φίλο- για περισσότερο από έναν μήνα. Την ίδια ώρα, οι Βρετανοί γιατροί επιβεβαιώνουν πως μεγάλη μερίδα των ασθενών τους είναι άνθρωποι των οποίων το βασικό πρόβλημα είναι η μοναξιά. Είναι όμως η Βρετανία η μόνη που αντιμετωπίζει το πρόβλημα; Όχι βέβαια. Ήδη κι άλλες χώρες, όπως η Ελβετία και η Γερμανία, άρχισαν να μελετούν το ενδεχόμενο να κάνουν το ίδιο. Και αυτό γιατί η μοναξιά ταλανίζει μεγάλα ποσοστά των κατοίκων του δυτικού κόσμου.

Μόνος και... με άλλους

Το 2010, σε παναμερικανική έρευνα, το 35% των ερωτηθέντων άνω των 45 ετών δήλωνε ότι αισθάνεται μοναξιά, ενώ 25 χρόνια νωρίτερα, το 1990, το αντίστοιχο ποσοστό βρισκόταν μόλις στο 20%. Παρότι λοιπόν δεν υπάρχουν επιδημιολογικές έρευνες για τη συχνότητα της μοναξιάς πριν από τον 20ό αιώνα, είναι σαφές πως, όσο περνούν τα χρόνια, είτε εντείνεται το πρόβλημα είτε γίνεται πιο εύκολο να μιλήσουμε γι’ αυτό. Και φυσικά δεν είναι ένα πρόβλημα που αφορά μόνο αυτούς που ζουν μόνοι. «Η μοναξιά δεν ορίζεται απαραίτητα από την ποσότητα ή τη συχνότητα των διαπροσωπικών σχέσεων, αλλά από την υποκειμενική τους ποιότητα», λέει στο «Κ» η κ. Στυλιανή Καλιώρα, ψυχίατρος. «Ένα άτομο με πολλές κοινωνικές σχέσεις μπορεί να αισθάνεται μοναξιά αν η ποιότητα αυτών των σχέσεων δεν είναι ικανοποιητική». Ένα καλό παράδειγμα για να το αντιληφθεί κανείς αυτό είναι τα αποτελέσματα έρευνας του 2011-12 για τη συχνότητα της μοναξιάς σε 25 χώρες της Ευρώπης. Διαπιστώθηκε μια τεράστια διαφορά στα ποσοστά μοναξιάς μεταξύ των χωρών, με τη Ρωσία και τα κράτη της Ανατολικής Ευρώπης να καταγράφουν τα υψηλότερα ποσοστά και τα κράτη της Βόρειας Ευρώπης τα μικρότερα. «Αυτό δεν οφείλεται στο ότι υπάρχουν στην Ανατολική Ευρώπη υψηλότερα ποσοστά ανθρώπων που διαβιούν μόνοι τους -το αντίθετο-, αλλά στο πώς οι άνθρωποι αισθάνονται την κατάστασή τους», συνεχίζει η κ. Καλιώρα. «Το πώς βιώνει το άτομο τη μοναξιά

εξαρτάται από τις αξίες της κοινωνίας μέσα στην οποία αναπτύσσεται. Υπάρχουν κοινωνίες που δίνουν έμφαση στην ομαδικότητα και άλλες που προάγουν τον ατομικισμό. Είναι ενδιαφέρον ότι σε μία από τις καταγραφές της μοναξιάς στην Ευρώπη σημειώνεται ότι οι άνθρωποι που ζουν με άλλους στην Ελλάδα αναφέρουν μεγαλύτερη μοναξιά από εκείνους που μένουν μόνοι στη Φινλανδία».

Στην Ελλάδα οι σχετικές έρευνες είναι λιγοστές, όμως, σύμφωνα με το βιβλίο «Μοναξιά, το παράδοξο της ανθρώπινης φύσης» της Ευαγγελίας Γαλανάκη, καθηγήτριας Ψυχολογίας στο Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (εκδ. Gutenberg), σε μια παλαιότερη έρευνα στη χώρα μας το ποσοστό των παιδιών 9-12 ετών που δήλωναν ότι συχνά νιώθουν μόνα στο σχολείο ήταν 6,7%, ενώ μία δεκαετία αργότερα το αντίστοιχο ποσοστό ήταν 51,8%! «Μολονότι, για να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματ,α χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση, αυτή η αύξηση φαίνεται ανησυχητική», επισημαίνει η συγγραφέας.

Η επιβίωση έγινε ατομική υπόθεση

Ποιοι είναι λοιπόν οι λόγοι που παρατηρείται αυτή η έξαρση; Η απάντηση φαίνεται ότι βρίσκεται στις δημογραφικές και κοινωνικές αλλαγές της εποχής. Η αποσύνθεση της οικογένειας, η κινητικότητα των πληθυσμών, η αστικοποίηση, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η πληθυσμιακή γήρανση, η κυριαρχία των μέσων μαζικής ενημέρωσης είναι μερικές από τις αιτίες που αναφέρονται στο βιβλίο της κυρίας Γαλανάκη. Την ίδια ώρα, «η έμφαση στις ατομιστικές αξίες, στην καριέρα, στην αυτονομία, στην επιτυχία, στη γρήγορη απόκτηση και στη συχνή εναλλαγή κοινωνικών ρόλων, που δεν επιτρέπουν τη διαμόρφωση μιας σταθερής ταυτότητας του εαυτού αλλά και ουσιαστικών δεσμών με τους άλλους, επιδεινώνουν την κατάσταση», αναφέρει. «Φαίνεται ότι δεν είναι ανάγκη πλέον να αλληλεξαρτηθείς για να επιβιώσεις. Η επιβίωση έγινε περισσότερο ατομική υπόθεση». Η κρίση επίσης έχει επηρεάσει. «Οι οικονομικά ασθενέστεροι έχουν μικρότερη δυνατότητα για συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες και ταυτόχρονα περιορίζονται σημαντικά οι πόροι για δομές υποστήριξης ανθρώπων που ζουν μόνοι», σημειώνει η κ. Καλιώρα.

Κι έπειτα είναι και το ίντερνετ, που κολλάει σε κάθε σύγχρονη συζήτηση. «Προβάλλεται ότι τα κοινωνικά δίκτυα και το ίντερνετ ενισχύουν τη μοναξιά», λέει η κ. Καλιώρα. «Η αλήθεια είναι πως συχνά αντικαθιστούν τις ουσιαστικές ανθρώπινες σχέσεις που τις χαρακτηρίζει η εγγύτητα από σχέσεις που τις χαρακτηρίζει η ρηχή επικοινωνία. Με αυτόν τον τρόπο πλήττουν την ποιότητα των σχέσεων, όχι τον αριθμό τους. Από την άλλη, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε ότι επιτρέπουν την επικοινωνία σε περιπτώσεις, συχνές στη σύγχρονη εποχή, που οι άνθρωποι αναγκάζονται να μετακινούνται χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά για σπουδές ή επιβίωση. Επομένως σημασία έχει ο τρόπος χρήσης. Όταν όμως το διαδίκτυο χρησιμοποιείται ως κύριος τρόπος επικοινωνίας ενώ δεν υπάρχουν γεωγραφικοί

περιορισμοί, τότε εντείνει τη μοναξιά, καθώς στερεί την εγγύτητα από τις ανθρώπινες σχέσεις. Έτσι, ζούμε το παράδοξο να νιώθουμε μόνοι, μολονότι έχουμε δυνητικά περισσότερους φίλους από ποτέ».

Η μοναξιά κάνει κακό στην υγεία

Οι πρόσφατες έρευνες όμως δεν μιλούν μόνο για την αύξηση της μοναξιάς, αλλά κυρίως για τις αρνητικές επιπτώσεις της και στη σωματική υγεία. Μία εξ αυτών υποστηρίζει ότι άνθρωποι με πολλές κοινωνικές σχέσεις κινδυνεύουν κατά 50% λιγότερο να πεθάνουν πρόωρα. Άλλη που αξιολόγησε αποτελέσματα 148 ερευνών έδειξε ότι η κοινωνική απομόνωση έχει μετρήσιμες επιπτώσεις στην υγεία, όπως η παχυσαρκία και το κάπνισμα. Την ίδια ώρα, άτομα χωρίς ουσιαστική επαφή με άλλους καπνίζουν περισσότερο, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο παχυσαρκίας και κάνουν λιγότερη σωματική άσκηση. Με τη μοναξιά συνδέονται επίσης ο καρκίνος του στήθους και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. «Οι άνθρωποι που βιώνουν αίσθημα μοναξιάς έχει αποδειχθεί ότι έχουν μειωμένη κυτταρική ανοσία και εμφανίζουν επιρρέπεια σε λοιμώξεις και αυτοάνοσα νοσήματα», λέει η κ. Καλιώρα. «Ταυτόχρονα, η μοναξιά σχετίζεται και με αυξημένο κίνδυνο για υπέρταση, υπερχοληστερολαιμία, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, παχυσαρκία, στεφανιαία νόσο και αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια. Ενώ φυσικά η μοναξιά αυξάνει τη συχνότητα ψυχιατρικών νοσημάτων, όπως η κατάθλιψη, η ψύχωση, η κατάχρηση αλκοόλ, η νόσος Αλτσχάιμερ».

Η παραμέληση της μοναξιάς ως ερευνητικό αντικείμενο κράτησε πολλά χρόνια, με αποτέλεσμα να αργήσουν να εντοπιστούν και οι πιθανές παθολογικές της επιπτώσεις. Μόλις τη δεκαετία του ’80 άρχισε να ερευνάται συστηματικά, καθώς οι ψυχολόγοι και οι ψυχίατροι προτιμούσαν να ασχολούνται με περισσότερο σπάνια ανθρώπινα βιώματα. «Η παραμέληση όμως πηγάζει και από την ίδια τη μοναξιά», λέει στο βιβλίο της η κ. Γαλανάκη. «Η τρομακτική της φύση κάνει τον άνθρωπο να κινητοποιεί τις άμυνές του. Ποτέ δεν μπορεί να συμφιλιωθεί ο άνθρωπος με τη μοναξιά. Αυτή είναι η συλλογική άρνηση. Αρνούμαστε να αναγνωρίσουμε ότι η μοναξιά είναι μια πρωτογενής εμπειρία, σύμφυτη με τον άνθρωπο. Οι ευφημισμοί είναι προτιμότεροι: άγχος, κατάθλιψη, σχιζοειδής διαταραχή προσωπικότητας. Οι ειδικοί τρέμουν να φωνάξουν τη μοναξιά με το όνομά της».

(Πηγή: kathimerini.gr*)*