

\* ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ Ο,ΤΙ ΞΕΡΑΜΕ ΜΑΛΛΟΝ ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ

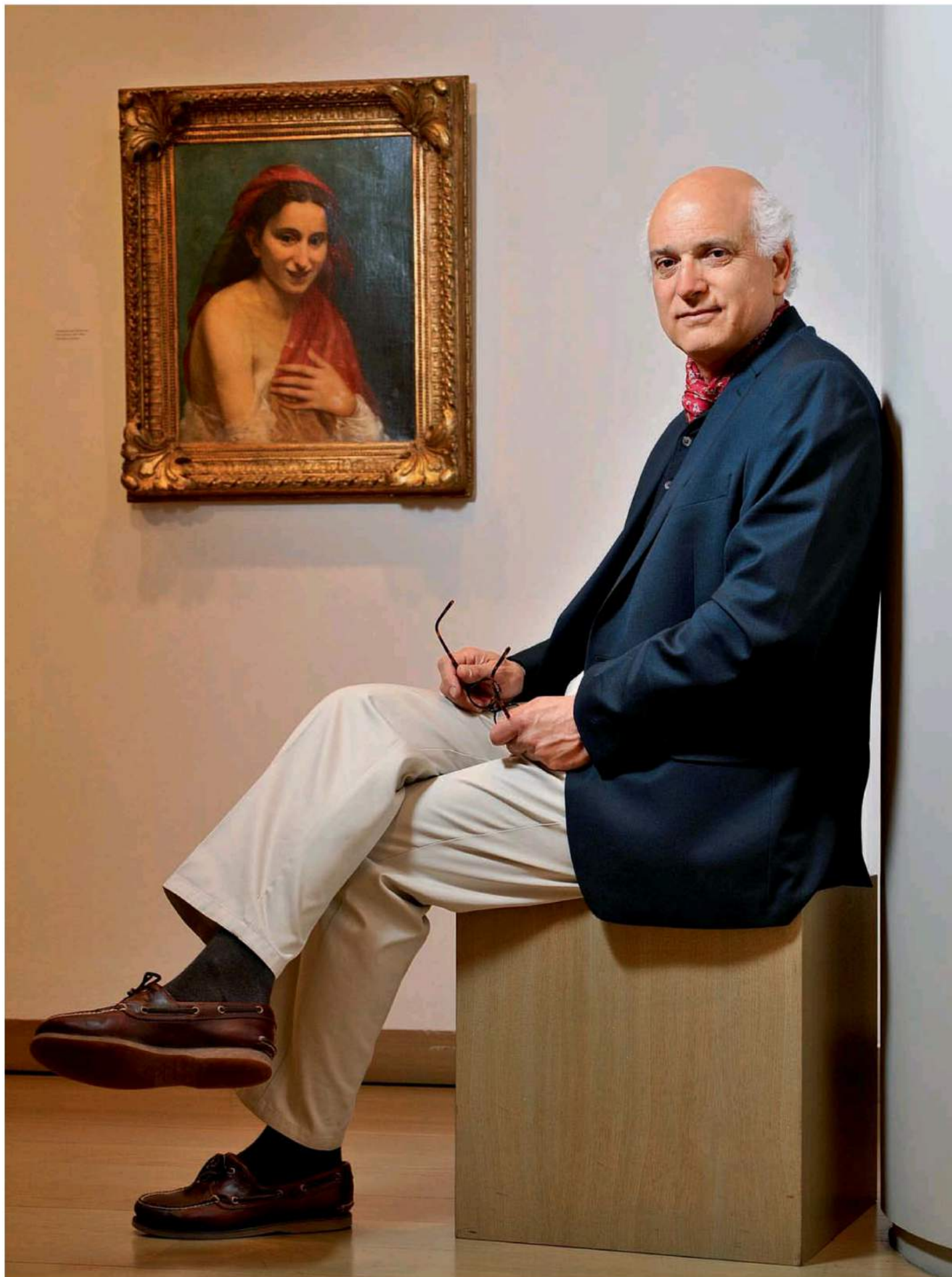


# Αναζητώντας τη συνταγή της ευτυχίας

Ο Νίκος Μακρής,  
αναπληρωτής  
καθηγητής Ψυχιατρικής  
στο Πανεπιστήμιο  
Χάρβαρντ, απαντά στα  
«πώς» και τα «γιατί»  
της ανθρώπινης ψυχής.

της Άννας Γριμάνη

Παρατηρητής της ανθρώπινης συμπεριφοράς και επιστημονικός μελετητής της, ο τακτικός αν. καθηγητής Ψυχιατρικής στο Harvard Νίκος Μακρής συγκαταλέγεται στους περίπου 3.200 επιστήμονες -και σίγουρα ο μόνος Έλληνας ανάμεσα στους 128 νευροεπιστήμονες και επιστήμονες συμπεριφοράς- στους «The World's Most Influential Scientific Minds», τη λίστα με τους πιο «επιδραστικούς» επιστήμονες στον κόσμο. Με σπουδές Ψυχιατρικής αρχικά στην Ιταλία, ο κ. Νίκος Μακρής μεγάλωσε στην Κέρκυρα σε οικογένεια γιατρών, αναθώρπωσε εγκαίρως το όνειρο του πατέρα του να ασκήσει ο ίδιος Ιατρική και ύστερα από μια ανατρεπτική φάση προσωπικής αναζήτησης συνέχισε τις σπουδές του στις Συμπεριφορικές Επιστήμες στο Πανεπιστήμιο της Βοστώνης. Διερευνώντας τους κώδικες της συμπεριφοράς, επιδιώκει ερευνητικά με την ομάδα του να απαντήσει σε όσα περισσότερα «γιατί» των εκφάνσεων της ανθρώπινης ψυχής - άραγε φτιάχνοντας ένα άτυπο συνταγολόγιο μεγαλύτερων, κάποτε, πιθανοτήτων ευτυχίας;





ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΕΥΤΥΧΙΑ 2016

# Κ

**Κύριε Μακρή, τι ακριβώς εξετάζει το ερευνητικό πεδίο σας;** Μελετά τη συμπεριφορά και το νευροβιολογικό της υπόβαθρο τόσο στους ανθρώπους όσο και στα ζώα. Χρησιμοποιώντας τη σύγχρονη τεχνολογία απεικόνισης, π.χ. μαγνητική τομογραφία-MRI, ερευνά τη συμπεριφορά -συναίσθημα, σκέψη- νόηση, αντίληψη, δράση- και την οργάνωση του εγκεφάλου σε νευρονικά (κυτταρικά) κυκλώματα, καθώς και το πώς αυτά αλλάζουν κατά τη γήρανση και σε νευροψυχιατρικές καταστάσεις, όπως στην κατάχρηση ουσιών ή στην κατάθλιψη. Σε τι βαθμό δηλαδή η δομή του εγκεφάλου ενός ανθρώπου μπορεί να αντικατοπτρίσει τις νοητικές και ψυχικές του λειτουργίες, τα ταλέντα του, την προσωπικότητά του και την κοινωνική του συμπεριφορά. Αυτά παραμένουν ανοικτά ερωτήματα και η απεικόνιση ίσως είναι μια λεωφόρος για την απάντησή τους.

**Τι νεότερο για τον ανθρώπινο ψυχισμό μάς δίνει η μελέτη της συμπεριφοράς;** Αν και η ανακάλυψη των κοινωνικών νευρώνων και των νευρονικών κυκλωμάτων αφιερωμένων για την κοινωνική συμπεριφορά στον ανθρώπινο εγκέφαλο είναι σχετικά πρόσφατη, αποτελεί κοινή γνώση ότι είμαστε κοινωνικά όντα και ότι η ύπαρξη και η ευτυχία μας ως κοινωνίας και ως ατόμων στηρίζονται βασικά στην ικανότητά μας να προσαρμοζόμαστε. Η προσαρμοστικότητα είναι που διακρίνει την επιτυχή σχέση του ατόμου και του συνόλου - ο φιλόσοφος Γουίλιαμ Τζέιμς είχε επισημάνει ότι μια κοινωνία μένει στάσιμη χωρίς την ορμή του ατόμου και ότι η ορμή του ατόμου σβήνει εάν δεν βρει ανταπόκριση στην κοινωνία.

**Ποιοι βασικοί εξωγενείς παράγοντες επηρεάζουν τη συμπεριφορά;** Η σχέση μας με το περιβάλλον είναι διπλής κατεύθυνσης και εξαρτιόμαστε από την αλλη-

λεπίδραση του γενετικού μας κώδικα με οικογένεια, κοινωνία, φύση. Όταν η οικογένεια είναι εμπλουτισμένη με αγάπη, φροντίδα και λογική, δημιουργούνται ισχυροί δεσμοί εμπιστοσύνης και ένας στέρεος χώρος μέσα στον οποίο θα διαμορφωθούν ενάρετοι χαρακτήρες, με τις αξίες που οι γονείς τους αποτυπώνουν στην ψυχή.

**Μιλάτε για τη θετική κοινωνική πτυχή, που δεν είναι βέβαια η μόνη.** Μιλώ για αξίες που δίνουν το μέτρο με το οποίο οι φιλοδοξίες του νέου θα γίνουν ισχυρά κίνητρα για πρόοδο και χαρά. Όπως μια καλή θεραπεία δίνει υγεία και ευεξία στο σώμα, έτσι και μια καλή παιδεία φέρνει ελευθερία και ευδαιμονία στους πολίτες και στην κοινωνία.

**Ποιες είναι οι πιο ευάλωτες εστιές των σύγχρονων ανθρώπων;** Στην καθημερινότητά μας αφήνουμε, δυστυχώς, λίγο χώρο για περισυλλογή. Ζούμε σε ένα εγωκεντρικό και καταναλωτικό πολιτιστικό πλαίσιο και η συμπεριφορά μας χαρακτηρίζεται από εγωιστικές επιθυμίες, πλεονεξία, καθώς και από ανταγωνισμό, με τον γεμάτο φθόνο άγριο αγώνα για την ανάδειξη του ατόμου. Αυτή είναι αδυναμία - και ο έντονος τρόπος ζωής δεν μας αφήνει να χαλαρώσουμε και μας προκαλεί άγχος.

**Ενώ αν χαλαρώναμε;** Θα μπορούσαμε να αντιμετωπίσουμε την εγωιστική προσκόλληση στα πράγματα και θα ενδιαφερόμασταν γι' αυτό που ωφελεί και τους άλλους. Και τότε θα νιώθαμε με έκπληξη ότι κάτι αλλάζει μέσα μας - κάποια μυστήρια και ζωογόνος δύναμη.

**Ποιοι μηχανισμοί βοηθούν στο να νιώθουν οι άνθρωποι πιο ευτυχισμένοι;** Το να είμαστε ευτυχισμένοι είναι επιλογή και κατάκτηση και, όπως έλεγε ο Πλάτωνας, κανένας δεν είναι ευτυχισμένος χωρίς να το θέλει. Επειδή η ευτυχία είναι μια κατάσταση αρμονίας με τον εαυτό μας και το περιβάλλον



μας, χρειάζεται να έχουμε αυτογνωσία όπως και γνώση αυτού του περιβάλλοντος, ώστε να καλλιεργήσουμε αρμονικά τα φυσικά μας ταλέντα και τις προτιμήσεις μας σε ό,τι αφορά το επάγγελμά μας, στο πώς θα κάνουμε οικογένεια και στο πώς θα επιλέξουμε τους φίλους μας. Η ειλικρίνεια προς τον εαυτό μας ενεργοποιεί τον ενθουσιασμό και την ποιότητα που διαχέουμε γύρω μας. Η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται, να εξισορροπεί τα κίνητρά του και να εκφράζει τη δημιουργικότητά του στο οικογενειακό και το κοινωνικό περιβάλλον είναι το μέτρο της ευτυχίας του.

**Τι σκέφτεστε για την εξέλιξη της σύγχρονης ελληνικής κοινωνίας;** Το θεμέλιο κάθε σύγχρονης κοινωνίας είναι η παιδεία που προσφέρει στους πο-





λίτες της με αντικειμενικό σκοπό να καλλιεργήσει και να εμπλουτίσει το ανθρώπινο δυναμικό της, που είναι στην ουσία ο πιο πολύτιμος θησαυρός της. Μια παιδεία πολυδιάστατη, που διαπλάθει νέους με κριτική σκέψη και αυτογνωσία, ικανούς να συμπράττουν και να ζουν μαζί με αρμονία και χαρά. Μια ανθρωπιστική παιδεία, λοιπόν, που να φροντίζει ώστε οι τεχνικές μας γνώσεις να βρίσκουν ασφαλή κατοικία σ' ένα πλαίσιο ηθικών αξιών και οι προσωπικές μας φιλοδοξίες να αποτελούν την κινητήρια δύναμη μιας συμπεριφοράς που έχει πάντοτε στο ραντάρ της το τι είναι κοινωνικά σωστό και όχι αυτό που κάνει μόνο για τον εαυτό μας. Είναι στο χέρι μας να κτίσουμε μια κοινωνία με αμοιβαία εμπιστοσύνη και λειτουργικές σχέσεις, την οποία να ενώ-

**«Η ειλικρίνεια προς τον εαυτό μας ενεργοποιεί τον ενθουσιασμό και την ποιότητα που διαχέουμε γύρω μας. Η ικανότητα του ατόμου να εκφράζει τη δημιουργικότητά του είναι το μέτρο της ευτυχίας του.»**

νει η πίστη σε κοινές αξίες. Η οικογενειακή αγωγή και η αυτογνωσία του ίδιου του ατόμου πρωταρχικά και κατά δεύτερο λόγο το σχολείο και οι αρμονικές κοινωνικές σχέσεις είναι ο δρόμος για έναν ευτυχισμένο άνθρωπο. Δεν είναι η πολιτική, είναι η οικογένεια η αφετηρία για μια ευτυχισμένη κοινωνία. Ο μελετητής της παγκόσμιας μυθολογίας Τζόζεφ Κάμπελ είπε ότι το νόημα της ζωής είναι το να αισθανόμαστε την ενέργεια και την εκπληκτικότητα της ζωής βαθιά μέσα μας. Ως άτομα, πολλοί από εμάς, της Διασποράς, αισθανόμαστε αυτή την ενέργεια καθημερινά. Ίσως να με κοιτάξετε περιεργά αν πω ότι σήμερα στην Ελλάδα χρειάζεται να επανεφεύρουμε έναν νέο ελληνικό τρόπο συμπεριφοράς που να αρχίζει στο βρεφοκομείο. ✽

© SHUTTERSTOCK

Κ | 21