

Φαύλος κύκλος...

## Η μοναξιά αυξάνει την εγωκεντρικότητα και το αντίστροφο

Δημοσίευση: 15 Ιουν 2017, 12:43 | Τελευταία ενημέρωση: 15 Ιουν 2017, 12:43



### Σικάγο

Η μοναξιά αυξάνει την εγωκεντρικότητα και η τελευταία με τη σειρά της αυξάνει τη μοναξιά, εμπλέκοντας το άτομο σε ένα φαύλο κύκλο, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο **Personality and Social Psychology**.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Σικάγο, με επικεφαλής καθηγητή Ψυχολογίας Τζον Κατσιόπο, διευθυντή του Κέντρου Γνωσιακής και Κοινωνικής Νευροεπιστήμης του αμερικανικού πανεπιστημίου, μελέτησαν σε βάθος δεκαετίας τυχαίο δείγμα 229 ατόμων, 50-68 ετών.

Η μοναξιά αύξησε την εγωκεντρικότητα, αλλά και η εγωκεντρικότητα αύξησε επίσης τη μοναξιά, δημιουργώντας έτσι πιο εύκολα σε έναν

άνθρωπο το αίσθημα της κοινωνικής απομόνωσης.

Προηγούμενες έρευνες των ίδιων ερευνητών έχουν δείξει ότι διεθνώς το 35-50% των ανθρώπων παραπονιούνται πως νιώθουν μοναξιά συνεχώς ή συχνά. Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι οι μοναχικοί άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι σε διάφορα σωματικά και ψυχικά προβλήματα και έχουν υψηλότερα ποσοστά πρόωρης θνησιμότητας.

Από το 2006 ο Δρ Κατσιόπο προωθεί μια εξήγηση της μοναξιάς που βασίζεται στην Εξελικτική Ψυχολογία. Σύμφωνα με τη θεωρία του ίδιου και της συζύγου του Στεφανί Κατσιόπο, επίκουρης καθηγήτριας Ψυχιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Σικάγο, η μοναξιά εξελίχθηκε στους ανθρώπους ως το ψυχικό ισοδύναμο του σωματικού πόνου. Όπως ο πόνος προειδοποιεί τους ανθρώπους για κάποια βλάβη στο σώμα τους που χρειάζεται προσοχή, έτσι και η μοναξιά προειδοποιεί τους ανθρώπους ότι κάτι δεν πάει καλά με τις κοινωνικές σχέσεις από τις οποίες εξαρτάται η επιβίωσή τους.

Σύμφωνα με τον Κατσιόπο «οι άνθρωποι εξελίχθηκαν σε τόσο ισχυρό είδος εν μέρει χάρη στην αμοιβαία βοήθεια και προστασία και τις αντίστοιχες προσαρμογές στον εγκέφαλό τους στο πλαίσιο των κοινωνικών αλληλεπιδράσεών τους. Όταν, όμως, δεν έχουμε αμοιβαία βοήθεια και προστασία, είναι πιθανότερο να εστιασθούμε στα δικά μας συμφέροντα και στην ατομική ευτυχία μας. Έτσι, γινόμαστε πιο εγωκεντρικοί».

Η νέα μελέτη δείχνει ότι, στη σύγχρονη κοινωνία ο εγωκεντρισμός μπορεί βραχυπρόθεσμα να προστατεύσει τους μοναχικούς ανθρώπους, αλλά σε βάθος χρόνου συσσωρεύονται οι επιζήμιες επιπτώσεις της μοναξιάς, με αρνητικές συνέπειες για την υγεία και την ευτυχία ενός ανθρώπου.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή  
health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ