

Πόσες φορές ερωτευόμαστε πραγματικά;



[Γεώργιος Π. Χρούσος](#)

29.03.2026 • 19:54

Ο έρωτας είναι ίσως το πιο ισχυρό συναίσθημα που γνώρισε ποτέ ο άνθρωπος. Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, υπήρξε πηγή δημιουργίας, τέχνης, φιλοσοφίας και τραγωδίας. Η ανθρώπινη ιστορία είναι γεμάτη από ιστορίες έρωτα – ιστορίες που υψώνουν τον άνθρωπο σε ύψη έμπνευσης, αλλά και τον ρίχνουν στα βάθη της απελπισίας.

Στην αρχαία ελληνική σκέψη, ο έρωτας κατείχε κεντρική θέση. Στο «Συμπόσιο», ο Πλάτων παρουσιάζει τον έρωτα ως μια κοσμική δύναμη που ωθεί την ανθρώπινη ψυχή προς την αναζήτηση του ωραίου και του αγαθού. Ο έρωτας, λέει η Διοτίμα, είναι η επιθυμία για αθανασία μέσω της δημιουργίας – βιολογικής ή πνευματικής.

Ο Αριστοτέλης, πιο γήινος και ψυχολογικά διορατικός, τοποθετεί την αγάπη στο πλαίσιο της ανθρώπινης φιλίας και της κοινωνικής ζωής. Στα «Ηθικά Νικομάχεια» υποστηρίζει ότι η φιλία είναι απαραίτητη προϋπόθεση της ευδαιμονίας. «Χωρίς φίλους ουδείς αν ελοίτο ζην», γράφει – κανείς δεν θα επέλεγε να ζει χωρίς φίλους.

Η σύγχρονη επιστήμη, με τα εργαλεία της ψυχολογίας και της νευροβιολογίας, προσπαθεί να κατανοήσει τον ίδιο αυτό αρχαίο ανθρώπινο παλμό. Και θέτει ένα

ερώτημα που θα ενδιέφερε εξίσου τον Πλάτωνα και τον Αριστοτέλη: Πόσες φορές ερωτευόμαστε πραγματικά στη ζωή μας;

Μια πρόσφατη μεγάλη επιστημονική μελέτη σε περισσότερους από 10.000 ενήλικες στις Ηνωμένες Πολιτείες επιχείρησε να απαντήσει ακριβώς σε αυτό το ερώτημα. Τα αποτελέσματα είναι τόσο απλά, όσο και αποκαλυπτικά. Κατά μέσον όρο, οι άνθρωποι αναφέρουν ότι έχουν βιώσει παθιασμένο έρωτα περίπου δύο φορές στη ζωή τους, ενώ περίπου 14% δηλώνουν ότι δεν τον έχουν βιώσει ποτέ.

Το εύρημα αυτό έρχεται σε αντίθεση με τη ρομαντική αφήγηση της εποχής μας. Η σύγχρονη κουλτούρα –μέσα από τη λογοτεχνία, τον κινηματογράφο και τα κοινωνικά δίκτυα– παρουσιάζει τον παθιασμένο έρωτα ως μια εμπειρία σχεδόν συνεχώς διαθέσιμη και επαναλαμβανόμενη. Στην πραγματικότητα, όμως, φαίνεται ότι πρόκειται για ένα σχετικά σπάνιο φαινόμενο στην ανθρώπινη ζωή.

Η βιολογία του πάθους. Η ψυχολογία της αγάπης περιγράφει τον έρωτα ως ένα τρίγωνο τριών στοιχείων: πάθους, οικειότητας και δέσμευσης. Το πάθος είναι το πιο εκρηκτικό, αλλά και το πιο παροδικό στοιχείο.

Σύμφωνα με πρόσφατη, μεγάλη μελέτη στις ΗΠΑ, κατά μέσον όρο, οι άνθρωποι αναφέρουν ότι έχουν βιώσει παθιασμένο έρωτα περίπου δύο φορές στη ζωή τους, ενώ περίπου 14% δηλώνουν ότι δεν τον έχουν βιώσει ποτέ.

Εξάλλου, η νευροβιολογία του έρωτα είναι σήμερα αρκετά καλά κατανοητή. Όταν ο άνθρωπος ερωτεύεται παθιασμένα, ενεργοποιούνται τα αρχαία νευρωνικά κυκλώματα αμοιβής του εγκεφάλου. Η ντοπαμίνη αυξάνεται, προκαλώντας έντονη επιθυμία και προσδοκία. Παράλληλα, ορμόνες όπως η οξυτοκίνη ενισχύουν την εμπιστοσύνη και τον συναισθηματικό δεσμό. Ο εγκέφαλος του ερωτευμένου παρουσιάζει εντυπωσιακές ομοιότητες με τον εγκέφαλο ανθρώπων που βιώνουν έντονες μορφές επιθυμίας ή ακόμη και εξάρτησης. Η σκέψη επικεντρώνεται στο αγαπημένο πρόσωπο, η παρουσία του προκαλεί ευφορία, η απουσία του ανησυχία.

Ωστόσο η φύση έχει προβλέψει ότι αυτή η ένταση δεν μπορεί να διαρκεί για πάντα. Οι περισσότερες επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι η φάση του παθιασμένου έρωτα διαρκεί από έξι μήνες έως περίπου τρία χρόνια, πριν μετασηματιστεί, αν μετασηματιστεί, σε μια πιο σταθερή μορφή σχέσης – τη συντροφική αγάπη. Αυτός ο μετασηματισμός δεν είναι αποτυχία του έρωτα, αλλά μέρος της αναπτυξιακής του λειτουργίας. Το πάθος μπορεί να πυροδοτήσει μια σχέση, αλλά η ανθρώπινη συμβίωση απαιτεί βαθύτερους και πιο σταθερούς δεσμούς.

Η στατιστική του έρωτα. Η νέα έρευνα δείχνει ότι ο παθιασμένος έρωτας είναι ευρύς, αλλά όχι συχνός. Αυτό σημαίνει ότι οι στιγμές έντονου έρωτα –εκείνες που τόσο συχνά υμνούνται στην ποίηση και στη μουσική– είναι στην πραγματικότητα λίγες, αλλά συχνά καθοριστικές.

Η ηλικία φαίνεται να αυξάνει ελαφρώς τον αριθμό αυτών των εμπειριών, πιθανότατα επειδή ο χρόνος δημιουργεί περισσότερες ευκαιρίες για έρωτα. Οι άνδρες αναφέρουν λίγο περισσότερες εμπειρίες από τις γυναίκες, αλλά οι διαφορές είναι μικρές.

Ίσως όμως το σημαντικότερο μήνυμα αυτής της έρευνας είναι βαθύτερο και φιλοσοφικό. Σε μια εποχή που εξυμνεί τον κεραυνοβόλο έρωτα ως κεντρικό σκοπό της ζωής, η επιστήμη μάς υπενθυμίζει ότι η ανθρώπινη εμπειρία είναι πολύ πιο ποικιλόμορφη. Κάποιοι άνθρωποι ερωτεύονται πολλές φορές. Άλλοι μία ή δύο. Και κάποιοι ίσως ποτέ. Αλλά η ανθρώπινη ζωή δεν εξαντλείται στον παθιασμένο έρωτα, τουναντίον.

Οι αρχαίοι Έλληνες διέκριναν διαφορετικές μορφές αγάπης: τον έρωτα, τη φιλία, τη στοργή, την αγάπη προς την κοινότητα. Οι Επικούρειοι και οι Στωικοί σωστά υποστήριζαν ότι η βαθύτερη γαλήνη της ψυχής δεν βρίσκεται στις εκρήξεις πάθους, αλλά στη σοφία των σχέσεων που διαρκούν. Οι Επικούρειοι, μάλιστα, πίστευαν ότι η φιλία είναι πέραν της νοητικής αλληλοεκτίμησης και περιέχει ηδονικό συναισθηματικό βίωμα, εξ ου και το επικούρειο «δι' αλλήλων σώζεσθαι». Ίσως λοιπόν ο παθιασμένος έρωτας να είναι σαν ένα φωτεινό αστέρι στον ουρανό της ζωής μας – σπάνιο, λαμπρό και αξέχαστο. Αλλά ο ουρανός δεν φωτίζεται για πολύ από τα διάττοντα αστέρια. Φωτίζεται κυρίως από το σταθερό φως των ανθρώπινων σχέσεων, που μας συνοδεύουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Και ίσως τελικά αυτό να είναι το βαθύτερο νόημα της ανθρώπινης αγάπης.

**Ο κ. Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, επικεφαλής στην έδρα της UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, ΕΚΠΑ, πρόεδρος στο Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur.*