

Mutluluğun Bir Sırrı da Acıdan Kaçmamakta

Kaçırılmış fırsatlar, boşa çıkmış beklentiler, yaşanan büyük acılar üzerinde düşünmek çoğu zaman sıkıntı ve üzüntü vericidir. Ancak ABD'nin Missouri Üniversitesi'nden Laura King'in de yedi yıllık bir çalışma sonunda gösterdiği gibi, bu deneyimleri doğru biçimde 'sindirebilmek' kişilik gelişiminde ve sonuçta mutluluğa önemli bir katkı sağlayabilir. King, kötü deneyimleri halı altına süpürmek yerine onların üzerinde düşünmek için zaman ayranların, daha olgun ve genel anlamda mutluluğa daha açık kişiler



haline gelebildiklerini, bu kişilerin mutluluklarının da daha kalıcı olduğunu söylüyor: "İnsanlar, başlarından geçen acılı ya da sıkıntılı durumlardan sonra yeniden mutlu olabilmek için genellikle acele ediyorlar. Anlamaları gereken şeyse kendini kötü hissetmenin, üstelik de belli bir süre boyunca kendini kötü

hissetmenin yanlış bir şey olmadığı." Araştırmasını uzun sürelerle izlediği yetişkinlerin deneyim ve görüşlerine dayandıran King, kayıp ya da acıları üzerinde düşünmek yerine, mutlu olmak için acele edenlerin bu mutluluğunun kırılganlığına da dikkat çekiyor. "Acılı ve trajik olaylar insanları değiştirir. Bu olay her ne ise, birdenbire öncesine dönüp, olay hiç olmamış gibi yaşayabileceğinizi düşünmek her şeyden önce gerçekçi değil. Mutluluk, acılı geçmişi unutarak değil, yaşamınızı daha önce yaptıklarınızın ya yaşadığınız olumsuzlukların üzerine kurabilmenizle ilgili. Ya da bir zamanlar ne ve kim olduğunuzun..."

University of Missouri-Columbia Basın Duyurusu, 22 Aralık 2007

Yakın Aile Bağlarıyla Daha Bağımsız Bir Yaşama...

25 yaşındasınız ve ailenizle birlikte yaşıyorsunuz. Ya da 27 yaşındasınız, ayrı yaşıyor, ancak iki günde bir yemek için anne-babanızın evine gidiyorsunuz; arkadaşlarınız size "ana kuzusu" diye takılıyorlar... Hiç dert etmeyin diyor İsrail'deki Haifa Üniversitesi'nden Irit Yanir. "Hiç de yanlış yolda

sayılmazsınız." 23-27 yaşındaki yetişkinler, anne-babaları ve psikologlarla ayrıntılı görüşmeler yapıp bunların sonuçlarını kaydeden, ayrıca 100 aileden aldığı çeşitli anket sonuçlarını değerlendiren araştırmacı, genelgeçer görüşün aksine, anne-babası ve ailesiyle yakın ilişkilerini sürdüren genç yetişkinlerin, kişisel yaşamlarında daha bağımsız ve özgüvenli olduklarını söylüyor.

Yanir'in tanımına göre "aileyle yakın ilişki", çocukların sıklıkla ve düzenli olarak anne-babasıyla konuştuğu, sohbet ettiği, zaman geçirdiği (ör. birlikte yemek yiyerek), düşünce ve deneyimlerini onlara aktarıırken kendisini rahat ve özgür hissettiği bir ilişki. Araştırmacı, bu "bağlılığı", "aileye

bağımlılık"la ya da ailenin beklentilerini karşılama zorunluluğunu hissetmekle karıştırmamak gerektiğini özellikle vurguluyor. Ona göre bu anlamda ailesine bağlı bir birey, onlarla paylaşımda bulunabilir, görüş ve tavsiyelerini alabilir, ancak karar ve seçim hakkını yine bağımsız biçimde kullanır.

Aileyle yakın bir ilişki, çoğunlukla bağımlılığın bir işareti olarak görülmeyle birlikte, araştırmanın sonuçları, böyle kişilerin parasal açıdan daha bağımsız olduklarını, iş yaşamlarının daha kararlı bir akış gösterdiğini, birçok konuda daha olgun davrandıklarını ve daha sağlıklı ilişkiler kurduklarını gösteriyor. Ailesinden daha uzak ya da ailesiyle ilişkileri iyi olmayan bireylerin çoğununsa seçimlerini, ailenin isteklerine karşı geldikleri bir isyan duygusunun güdümünde yaptıkları, ama çelişkili biçimde hem onlara hem başkalarına çok daha bağımlı olduklarını gösteriyor. "Ailesel yakınlık, kimliğin gelişimi ve bağımsız bir yaşam sürebilme becerisi açısından yetişkinliğe adım attıktan sonra da önemli" diyor Yanir. "Ve öyle görünüyor ki, yakınlık ve bağımsızlık, birlikte varolabilmenin ötesinde, birbirini besleyen ve geliştiren iki olgu."

University of Haifa Basın Duyurusu, 5 Aralık 2007

