

PSİKOLOJİ

Duygusal Dayanıklılığı Artırmak Mmkkn m?

Tolga Kirkoyun

5 MART 2024, SALI



Bugüne kadar muhtemelen fark etmişsinizdir: Hayat zor, karışık ve tahmin edilemezdir. Başarısızlıklar, hayal kırıklıkları, üzüntüler daima var ve bu değıştirilemez. Hepimizin hayatında bir şeyler ters gider. Zorluk ayrımcılık yapmaz. Eğer hayattaysak zor zamanlarla baş etmek zorundayız. Peki hoş olmayan sürprizlere karşı kendimizi nasıl hazırlayabiliriz? Bazılarının çok ağır zorluklar yaşayıp da yıkılmamasının sırrı nedir?

Esneklik, hayatın kaçınılmaz hüsrancıları, yenilgileri ve acıları karşısında tekrardan ayağa kalkabilmektir. Eğer arabalarda amortisör olmasaydı her yolculuk eziyete dönüşürdü.

Amortisör yani esneklik olmadan hayat yolculuğu da çok konforsuz olurdu. İnsanların yaşadıkları zorlukları atlatıp yola deva edebilmesini sağlayan duygusal dayanıklılık kimlerde daha yüksek?

Şüphesiz buna verilecek pek çok cevap var ama benim için en çarpıcı olanlardan bir tanesi şu: Bugün biliyoruz ki “Gerçekçi İyimserlerin” duygusal dayanıklılığı daha yüksek. Araştırmalara göre, iyimserlik duygusal dayanıklılıkta çok belirleyici bir faktör. İyimserler stresle daha iyi başa çıkıyor, daha mutlu ilişkileri var ve yaşam kaliteleri daha yüksek. Pittsburgh Üniversitesi’nin sekiz yıl boyunca 97 bin kadın üzerinde yapmış olduğu araştırmaya göre iyimserliği en yüksek olan kadınların en düşük olanlara göre ölme olasılıkları yüzde 14 daha az. Kalp rahatsızlıklarından dolayı ölme olasılıkları ise yüzde 30 daha az.

İtiraf etmeliyim ki ben bu araştırmayı ilk duyduğumda kendi kendime “Ne yani iyimserler gökkuşağının iyileştirici gücüne mi inanıyorlar?” diyerek araştırma sonuçlarını sorgulamıştım. Ancak daha derinlemesine araştırınca gördüm ki bu içi boş bir iyimserlik değil. Psikoloji bilimi bunu “Gerçekçi İyimserlik” olarak tanımlıyor. Gerçekçi iyimserler sorunları olduğu gibi teşhis ediyor. Olumsuzlukları bir tehdit değil, zorluk olarak görüyorlar. İyimserler bir sorunla karşılaştıklarında bunu iyileştirmek ve düzeltmek için çaba sarf ediyorlar. Gökkuşağının iyileştirici gücüne inanan hayalperestler değiller. Aksine, bir durumu iyileştirmek için ne yapılması gerektiğini biliyorlar ve harekete geçiyorlar.

Örneğin, orta yaşlı bir erkek kalp rahatsızlığı teşhisi aldığı anda kurban rolüne bürünmek yerine gerçekçi iyimserlikle hareket ederse yeme alışkanlıklarını değiştirir, spor yapmaya başlar ve kontrol edebileceği faktörlere odaklanır. İyimserlik gerçeği görmemizi engellemediği sürece duygusal olarak daha dayanıklı bir hayat yaşamamıza yardımcı olabilir. Gerçekçi iyimserlik olumsuz durumları göz ardı etmek veya sadece olumlu bir sonuç olacağını ummak demek değildir. Tam tersine, gerçekçi iyimserlik olumsuz durumlarla yüzleşmek, zorlukları kabul etmek ve bu zorluklarla başa çıkma stratejileri geliştirmeyi içerir. Gerçekçi iyimserlik, hayatın zorluklarına daha güçlü bir şekilde yanıt vermemize yardımcı olabilir.

Özetleyecek olursak, hayatın kaotik ve tahmin edilemez bir doğası vardır. Gerçekçi iyimserlik duygusal dayanıklılığı artırmada kilit bir faktör olabilir. Gerçekçi iyimserler, sorunları doğru teşhis eder, olumsuzlukları zorluk olarak görür ve çözüm odaklı bir yaklaşımla hareket ederler.