

İyimserlik Öğrenilebilir

Dr. Dan Tomasulo



Çeviren: Nilüfer Şen

İyimserlik
Öğrenilebilir

Translated from the English Language edition of Learned Hopefulness by Dan Tomasulo, originally published by New Harbinger Publications. This edition arranged Kayı Telif Hakları Ajansı. Copyright © 2020 by Dan Tomasulo and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali New Harbinger Publications tarafından “Learned Hopefulness” adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No:7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064964

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Nilüfer Şen

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Betül Yılmaz

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Musab Daud

Orijinal Adı: Learned Hopefulness

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

İyimserlik Öğrenilebilir

Dr. Dan Tomasulo

Dr. Scott Barry Kaufman'ın Önsözü ile

Çeviren: Nilüfer Şen



Umut, ruha konarak, sözsüz bir şarkıyı hiç durmadan söyleyen tüylü şeydir.

-Emily Dickinson

Yeni bir bebek her şeyin başlangıcı gibidir; merak, umut, olasılıkların düşü.

-Eda LeShan

Bu kitap, torunum Callahan Thomas Fetrow'a ithaf edilmiştir.

İçindekiler

Önsöz	11
Giriş	15
1. Bölüm Bir İyimserlik Bilimi Olarak Pozitif Psikoloji	21
2. Bölüm Olasılıkları Görmek	43
3. Bölüm Güzelliği, Yararları ve Nimetleri Fark Etmek	61
4. Bölüm Olumlu Duyguları Geliştirmek	75
5. Bölüm Güçlü Yönleri Odaklanmak	91
6. Bölüm Zor Hedefler Yaratmak	105
7. Bölüm Amaç Bulmak	125
8. Bölüm İlişkilere Değer Vermek	143
9. Bölüm Hayal Ettiğiniz Hayatı Yaşamak	161
Teşekkürler	171
Yazar Hakkında	175

Önsöz

1950'lerin sonlarında, Psikolog Ellis Paul Torrance, yaratıcı tatminin -doyum- gizli sosunu -bileşenini- bulmak için Minneapolis'teki iki ilkokulda bir deney yaptı. Çocuklara çok sayıda testin arasına sıkıştırılmış görünüşte zararsız bir soru sordu: Neye tutkunsun? (Neyi seviyorsun?) Ardından hangi testlerin yetişkin yaratıcılığını tahmin edebileceğini görmek için sonraki yirmi yıl boyunca çocukları takip etti.

Torrance, çocukların tutkun oldukları bir gelecek vizyonuna sahip olma derecelerinin, yetişkinlikte yaratıcı doyum için kendisinin skolastik -eğitsel- vaat ve okul başarısı testlerinin herhangi birinden daha iyi bir ön gösterge olmasına şaşırmıştı. Buna dair şöyle yazmıştır:

“Hayatın en harekete geçirici ve heyecan verici anları, mücadelemizin ve arayışımızın son derece yeni olanın göz kamaştırıcı aurasına, geleceğin görüntüsüne aniden dönüştüğü o çok kısa sürede gerçekleşir. Yaratıcı enerjinin, olağanüstü başarının ve kendini gerçekleştirmenin en güçlü kaynaklarından biri, bir şeye -hayalinize, geleceğe dair vizyonunuza- tutkun olmak gibi görünüyor.”

Geleceğin olumlu görüntüleri, hayatın kaçınılmaz hareketlerine -kaçınılmaz gelgitlerine ya da kaçınılmaz kıvrımlarına- rağmen bizi kaderimize doğru götürüyor. Her birimizin bir kaderi, mümkün olan bir en iyi geleceği var. Yine de sürekli olarak kendi ayağımıza dolanıp, o geleceği gözden geçiriyoruz. Bu süreçte umudumuzu yitiriyoruz.

Hümanist Psikolog Abraham Maslow, insan varoluşunun çok farklı iki varlık alanı olduğunu savundu. Eksiklik Âlemi’nde, eksiklerimiz tarafından motive ediliriz. “Beni sev!”, “Beni kabul et!”, “Bana saygı duy!” diye bağırıyormuş gibi dünyayı kendimize uydurmaya çalışırız. Varlık âlemine girmek, lekeleli bir merceği saydam bir mercekla değiştirmek gibidir. Aniden dünyayı ve insanları gerçekte oldukları gibi -kendi amacımız için bir araç olarak değil- kendi içlerinde bir amaç olarak görürüz. Her insanın kutsallığına hayran kalırız ve onların da kendi kendilerini gerçekleştirme yolculuğunda olduklarını kabul ederiz. Böylece gelişme fırsatlarına da açık oluruz. Artık esas olarak yoksunlukla motive olmadığımızda, hayatın neşeli olduğu kadar hüzünlü de olabilen tüm zenginliğini merak ve kabulle keşfedebiliriz. Gardımızı indirdiğimizde, sonunda dünyanın güzelliğini ve hayatımızdaki güzel olasılıkları net bir şekilde görürüz.

Son yıllarda psikologlar, hayal gücü, umut ve olasılığın ardındaki psikolojiyi haritalamaya başladılar. Netleşen şey şu ki, geçmişimizin kölesi olmamıza gerek yok; geleceğe yön verebiliriz. Umut için bir alet çantası, pusulanızı olumlu kaderinize yönlendirmenize yardımcı olmak için öğrenebileceğiniz alışkanlıklar var. Pozitif psikolojinin alet çantası hakkında çok şey yazılmış olsa da, birleştirici bir umut teorisi hiçbir zaman var olmadı. Şimdiye dek.

Dan Tomasulo, hayatta bir kez karşılaşabileceğiniz bir okuma deneyimi olacak bu değerli kaynağı bir araya getirdi. Bakış açınızda nasıl derin bir değişim yapacağınızı ve kendinizi zihninizin prangalarından nasıl kurtaracağınızı öğreneceksiniz. Daha iyi bir rehber düşünemiyorum; olağanüstü hassas ve anlayışlı bir pozitif klinik psikolog olmasının yanı sıra Tomasulo, tanıdığım en düşünceli ve şefkatli insanlardan biridir.

Bu kitap ‘Pollyannavari’ değil, bilgece. Tomasulo size çektiğiniz acının gerçekliğini görmezden gelmenizi söylemiyor; farkındalığı artırarak ve geleceğinizin nasıl olabileceğini yeniden çerçevelendirerek dengeyi nasıl tekrar sağlayacağınızı öğretiyor. Bu

kitap, hayattaki en güçlü yanlarınız ve en yüksek olasılıklarınızla muhtemelen daha önce hiç olmadığı kadar derinden temas kurmak için hayal gücü yeteneğinizi kullanmanıza yardımcı olacak.

Maslow'un çerçevesinden bu kitap, eksiklik -yoksunluk- âlemini aşmanıza ve Tomasulo'nun ifade ettiği gibi 'umut kanalına' bağlanmanıza yardımcı olacak. Bu noktaya kadar tüm hayatınızı geleceğinizin bulanık bir resmiyle geçirmiş olabilirsiniz. Daha net bir resim, hayatınızdaki tüm olumsuz olasılıkları sihirli bir şekilde süpürmeyecek olsa da, onları bir mantığa oturtmayı öğreneceksiniz. Zaten içinde yer alan pozitif potansiyele yeniden odaklanarak, mümkün olduğunu düşündüğünüzden daha büyük bir umut duygusunu geri kazanacaksınız.

Scott Barry Kaufman

28 Kasım 2019

Giriş

Umut bir garanti biçimi değildir; bir enerji şeklidir ve çoğu zaman bu enerji çok karanlık koşullarda en güçlüdür.

-John Berger

Otuz yıllık birlikteliğin ardından evliliğim alabora olduğunda, umutlu olmayı öğrenmek zorunda kaldım. Bu kitabı aldığınıza göre, belki de sizin yaşamınızda da ani bir gelişme oldu. Görünmeyen bir buzdağına çarpan tekne gibi, geminiz battı ve canınızı kurtarmaya çalışıyorsunuz. Böyle şeyler olduğunda, hayatımızı nasıl sürdüreceğimiz konusunda kararsız kalabiliriz. Normalde depresif bir insan değilim. Genellikle iyimserimdir; güzel bir enerjiye sahibim ve geçici başarısızlıkların üzerinde fazla durmam. Böylece karım ve ben ayrılıp boşanınca, kasvetli ruh hâlim, düşük enerjim ve hevesimin kaybolması beni bir döngünün içine attı. Çalışmak, işin en zor kısmıydı. Depresif bir psikologdan daha kötü bir şey yoktur. Klinik çalışmalarına devam ettim ancak kendi depresyonumu zar zor yönetebilirken, depresyonları hakkında konuşan insanları dinlemek benim için zordu. Bunun kötü olduğunu mu düşünüyorsunuz? Başıma ne geldiğini anlatayım.

Böyle bir sürecin ardından pozitif psikolojiyle tanıştım. En iyi arkadaşım, pozitif psikolog olacaktı ve beni bunun tekniklerini denemeye teşvik etti. Örneğin, her sabah bir önceki günü minnettarlık -şükran- çerçevesinden gözden geçirecek veya başkası için bir iyilik yapacaktım. İlk başta bu bana bir

savaş gemisini batırmak için sapan kullanmak gibi geldi. Bu küçük değişimler içimdeki muazzam acıyı nasıl zapt edebildi? Ama başka hiçbir şeyin de yardımı olmuyordu. Hayatımın ve geleceğimin değerini yeniden takdir etmem için yardıma ihtiyacım vardı. Bu, daha önce hiç sorun olmamışken şimdi imkânsız görünüyordu.

Uğruna çalıştığım, umutlandığım ve inandığım her şey mahvolmuş gibiydi. Geleceğe dair tek vizyonum, sadece hayatta kalmak olmuştu. Minnettar olmak -şükretmek- ve başkalarına karşı nazik olmak, bana iyileşmek için ihtiyacım olan şeyler gibi gelmiyordu. Fazla basit, fazla kolaydı ve moralimi yükseltecek kadar güçlü görünmüyordu. Finansal, sosyal ve duygusal karmaşalarla uğraşıyordum. Sefil günümü şükran çerçevesinden gözden geçirmek bunu nasıl değiştirebilirdi?

Yine de arkadaşım ısrarcıydı ve beni, engin ve etkili araştırmaların yapıldığını ilk defa öğrendiğim ilk Uluslararası Pozitif Psikoloji Derneği konferansına sürükledi. Önerdikleri şeyin küçük bir doğruluk payı bile varsa, psikoloji yeni bir şafağın eşiğindeydi. Pozitif psikolojinin, insanların tatmin edici ve anlamlı hayatlar yaşamak istedikleri inancına dayanan ve kendi içimizde en iyi olanı nasıl geliştirebileceğimize odaklanan, insanları ve toplumları gelişmeye teşvik eden güçlü yönlerin incelenmesi olduğunu öğrendim. Araştırma, aşk, iş ve eğlence deneyimlerimizi geliştirerek daha sık mutlu hissetmemizin yollarını bulmayı hedefliyor. Bu zihniyet, benim gerçek anlamda ilk kez sahici umudu deneyimlememi sağladı. En basit şekliyle, araştırma, benim nasıl hissettiğimi değiştirebileceğim ve aslında duygularımı dönüştürmemin mümkün olduğu konusunda farkındalık kazanmamı sağladı. Tüm eğitimime, klinik çalışmalarına ve yöneticiliğime rağmen ilk kez kasvetli duyguların sadece tolere edilmekle kalmayıp gerçekten değiştirilebileceğine inandım. Bu, pozitif psikolojinin bulgularını ve bana yeniden umut etmeyi öğreten uygulamaları benimsemişme neden oldu.

Hayatta Kalmaktan Gelişmeye

Klinik psikoloji alanı, geleneksel olarak duygusal acıya ve akıl hastalığına neden olan sorunları belirlemeye ve ardından semptomları hafifletmeye odaklanmıştır. Çeşitli türlerde konuşma terapisi ve bazen ilaç işe yarıyor mu? Evet. Peki iyi çalışıyor ve kalıcı oluyor mu? Pek çok durumda, hayır. Gerçek şu ki, depresyondan kurtulan insanların yüzde 80'inde depresyon nükseder. Bu kitabı okuyorsanız, onlardan biri olabilirsiniz.

Terapi, ilaç, beslenme tarzınızda değişiklikler, egzersiz, daha iyi bir uyku düzeni, daha fazla güneş ışığı gibi işe yarar şeyler bulmuş olabilirsiniz. Fakat bu gibi şeyler sadece bir şekilde veya bir süre için işe yaramış olabilir. Çabanız başarılı oldu ancak sürdürülebilir değildi. Peki neden? Çünkü geleneksel psikoloji ve tıp, işin sadece yarısını yapacak şekilde tasarlanmıştır. Bizi çukurdan çıkarırlar ama aslında çukurun dışında kalmamıza engel olamazlar. Döngü devam eder.

İyileşen ve depresyonu tekrarlamayan yüzde 20'ye ne olur? Araştırmacılar, depresyon semptomlarını iyileştirmeyi amaçlayan bir dizi çalışmada, kendi içlerindeki en iyiyi geliştirmeye odaklanan katılımcıların basit yöntemlerinin yalnızca depresyonunun nüksetmesini engellemekle kalmayıp, bir yıldan fazla bir süre boyunca sürdürülebilir refah düzeylerini koruduklarını buldular. Sadece depresyondan nasıl kurtulacaklarını değil, aynı zamanda gelişmeyi de öğrendiler.

Umutlu olmayı öğrendiler. Bu sayfalarda göreceğimiz gibi umutlu olmak -ya da ben buna umut diyeceğim- bir zihin durumu değil, zihnin ve kalbin alışkanlığıdır. Ve alışkanlıklar değiştirilebilir. Umutlu olma becerileri, depresyonunuzu kontrol etmek için kullandığınız tedavilerin yerini almayacaktır. İlaç kullanıyorsanız ilaçlarınızı almaya devam edin. Yararlı olan fiziksel bir rutininiz varsa, bunu da uygulamaya devam edin. Egzersiz, iyi uyku, besleyici bir diyet gibi sağlıklı alışkanlıklar geliştirdiyseniz, bunları sürdürün! Bu gibi şeyler, fiziksel sağ-

lığınız kadar ruh sağlığınıza da destekler. Bu alanlarda hâlâ yapabileceğiniz değişiklikler varsa, bu kitaptan öğrendikleriniz bu değişikliklere eğilmenize yardımcı olacaktır.

Kalp, zihin ve beden alışkanlıkları, ruh hâlimizi olumlu ya da olumsuz etkiler. Bu kitapta, refahı iyileştirmek için tasarlanmış kalp ve zihin alışkanlıklarının bir derlemesi olarak öğrenilmiş umudu vurgulayacağım. Duygusal esenliği vurgulayan pozitif psikoloji bilimine odaklanarak, sağlıklı stratejilerin yaşamlarımız üzerindeki etkisini en üst düzeye çıkarabiliriz. Ve bu kitapta ayrıca, hayatınızda şu anda yapmakta olduğunuz şeylere eklemek için yeni yöntemler bulacaksınız.

Pozitif psikoloji uygulamaları, yalnızca düşük ruh hâlleri, olumsuz düşünceler ve kederle savaşmanıza yardımcı olmak için alet çantanıza katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda olumlu niteliklerinizi şekillendirir ve etkiler. Keyif almak, farkındalık, inanç, umut, esenlik ve iyimserlik, geliştirmeyi öğreneceğiniz şeylerden sadece birkaçıdır. Hem acıyı hafifleten hem de gelişmenizi sağlayan yöntemleri öğrendiğinizde, kötü bir durumdan nasıl kurtulacağınızı, bir daha zor bir duruma düşmemeyi ve daha mutlu bir hayat sürdürmeyi öğrenirsiniz.

Gerçeğin ta kendisi şudur: Depresyonda olmamak mutlu olmakla aynı şey değildir. İster daha hafif ister daha şiddetli depresyon biçimleriyle mücadele etmiş olun, umudu artırmanın ve daha mutlu olmanın yollarını öğreneceksiniz. Geleneksel psikolojinin yöntemleri, sıkıntıyı gidermeye odaklanırlar. Pozitif psikolojinin yöntemleri ise esenliği artırır. İkisinin birleşimi, gerçek ve sürekli değişime yol açar. Bu beceriler, dünyayı nasıl deneyimlediğinizi değiştirme gücüne sahiptir.

Bu Kitap Boyunca Yolculuğunuz

Kendi kararlarımız ve düşünce döngülerimiz de dahil olmak üzere önümüze çıkardığımız engelleri görmemek, bizi çıkmaza sokan şeydir. Ruminasyon düşünceleri, enerjimizi emer ve po-

zitifliğimizi engeller. Bizi aşağı çeken olumsuz düşünce sarmalı, kontrolden çıkmış bir tren gibidir; bizi durumumuzu sabit ve değişmez olarak algılamaya yönlendirir. Depresyonunuzdan çıkmayı deneyemeyecek kadar tükenmiş hissettiyseniz, yalnız değilsiniz.

Tanıdık olana meylederiz ve tanıdık olan olumsuz düşünceyse, olumlu olanı algılamakta zorluk çekeriz. Bu bir döngü ve bu kitap size bu döngüyü nasıl kıracağınızı ve bugünden başlayarak bunu nasıl tersine çevireceğinizi öğretecek. Bu kitapta öğreneceğiniz yöntemlerden bazıları geçmişten kurtulmanıza, diğerleri şimdiki zamanla meşgul olmanıza ve birçoğu da geleceğinizi yaratmanıza yardımcı olacak. En iyi uygulamalardan bazıları, bunların hepsini aynı anda gerçekleştirmenize olanak sağlar.

Kitap, bu ilkeleri öğretmeyi öğrendiğim şekilde düzenlenmiştir. İlk bölüm, size pozitif psikoloji ilkeleri hakkında bir çalışma bilgisi ve bunların kısa devre yapan depresif sarmallarındaki etkinliklerinin ardındaki araştırmaları sunacaktır. Ayrıca, bu yöntemlerin ne kadar etkili olabileceğini deneyimlemeye başlayabilmeniz için size bazı alıştırmaları da tanıtacaktır. Sonraki yedi bölümün her biri, umutlu olmayı öğrenmek için yapabileceğiniz bir seçimi ve bu yeni alışkanlıkları geliştirmeye yardımcı olacak yöntemleri öğretir. Alışkanlık hâline geldikçe bu yöntemlere erişim ve kullanım kolaylaşır.

Karar Noktası	Kullanılacak Yöntemler (Araçlar)
Olasılıkları Görmek	Sınırlarımızla ilgili zorlayıcı inançlar
Algıyı Ayarlamak	Olumsuz inançları iyimsere dönüştürmek
Duyguları Şekillendirmek	Olumlu duygular kazanmaya çalışmak
Güçlü Alanları Keşfetmek	Hayatınızı iyileştirmek için karakterinizin en iyi niteliklerini keşfetmek
Mikro Hedefler Yaratmak	Sizi motive etmeye ayarlanmış hedefler belirlemek
Amaç Bulmak	Yaşam önceliklerini geliştirmek ve neyin önemli olduğunu belirlemek
İlişkileri Geliştirmek	Başkalarıyla bağlantı kurmak ve nasıl vereceğini ve alacağını öğrenmek

Yedi bölümün her biri, üzerinde çalışacağımız anafikirleri tanıttacak, araştırma hakkında bilgi verecek ve keşif alıştırmaları yoluyla size becerileri, yöntemleri ve uygulamaları öğretecek. Tüm bunlar, umudunuzu, dayanıklılığınızı ve esenliğinizi artıracaktır. Örnek vaka incelemelerini de kullanacağım. Amerikan Psikoloji Derneği'nin vaka incelemelerini kullanma kılavuzuna göre tüm isimler ve ayrıntılar gizlenmiştir.

İlerlemenizi takip etmek için el yazısıyla veya dijital bir ortamda günlük tutmanızı tavsiye ederim. Bu keşifleri yaptığımızda neler olduğunu hissetmenizi istiyorum, böylece etkilerini değerlendirebilirsiniz. En etkili yöntem, sizden istendiğinde egzersizleri yapabilmeniz olacaktır. Okumaya devam etmenin ve bu görevleri daha sonra yapmanın size cazip geldiğini biliyorum fakat bunları ânında yapmak, bakış açınızı ve beyninizin bilgiyi işleme biçimini değiştirmenin nasıl bir şey olduğu konusunda size gerçek bir fikir verecektir. Bu yöntem, bu kitapta planlanan yolculuğu destekleyecek, size neyin işe yaradığını ve nasıl olduğunu hatırlatacaktır. Öyleyse başlayalım. Umut bizi bekliyor.

Bir paradoks, çelişki, tutarsızlık ve çatışma dünyasında yaşıyoruz. İnmeden çıkmak, kaybetmeden kazanmak, ihanet olmadan güven, kayıtsızlık olmadan aşk olmaz.

Depresyondan ya da umutsuzluktan muzdaripseniz, kendinizi daha iyi hissedeceğinize, dünyanın daha iyi bir yer olacağına veya bir gün sizden kaçtığını düşündüğünüz mutluluğu bulacağınıza dair umudunuzu kaybettiğiniz günler olabilir.

Pek çok insan bugün, özellikle modern dünya yaşamında umutsuzlukla mücadele ediyor.

İyimserlik Öğrenilebilir, pozitiflik kapasitenizi azaltan sınırlayıcı inançlarınızdan kurtulmanıza; motivasyon, dayanıklılık ve zindelik duygularınızı artırmanıza yardımcı olmak için pozitif psikolojiye dayanan güçlü egzersizler sunuyor.

Bakış açınızı şimdiki âna kaydırarak geleceğe daha olumlu bir mercekten bakarken, geçmişteki olumsuz olayları düşünmek aklınıza bile gelmeyecek!