

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK-YILMAZLIK

### DUYGUSAL DAYANIKLILIĞINIZI ARTTIRIN

Bazılarının çok ağır zorluklar yaşayıp da yıkılmamasının sırrı nedir?İnsanın ayakta kalmasını, yaşadıkları zorlukları atlatıp yola devam etmesini sağlayan tam olarak hangi niteliklerdir? Son dönemde yaşanan terör olayları, savaşlar, ekonomik kriz ve salgın hastalıklar; duygusal dayanıklılık becerisini daha iyi anlamayı şart kılıyor. Neden bazı kişi ve organizasyonlar zorluklar karşısında darmadağın olurken bazıları ayakta kalıp devam edebiliyor? Duygusal dayanıklılık veya esneklik (resilience) olarak Türkçeye çevrilen kavram ile ilgili çalışmaların geçmişi 40 yıl öncesine dayanıyor. Bu alandaki ilk çalışmaları Minnesota Üniversitesi'nin fahri hocalarından Prof. Norman Garmezy yapmıştır. Garmezy, şizofren anne-babayla büyüyen çocukların bu ortama rağmen neden psikolojik rahatsızlıklar yaşamadığını araştırırken ruh sağlığında duygusal dayanıklılık faktörünün sanılandan daha büyük bir rolünün olduğunu saptamıştır.

Günümüzde duygusal dayanıklılığı arttıran unsurlara dair birçok teori bulunuyor. Boston Psikoanalitik Derneği ve Enstitüsünün eski başkan- larından Maurice Vanderpol, zor durumlar karşısında baş etme becerisi yüksek olan bireylerin büyük bölümünün “psikolojik kalkan” adını verdiği bir özelliğe sahip olduğunu belirledi. Bu kalkan, mizah duygusu gibi birçok farklı kalkandan oluşuyordu. Ayrıca başkaları ile duygusal bağ kurma becerisi ve kötülöklere karşı kendi içlerinde yarattıkları psikolojik alan da diğer temel özelliklerdi. Duygusal dayanıklılık ile ilgili ilk teorilerin çoğu kalıtım unsurunu ön plana çıkarıyor ve duygusal dayanıklılığın doğuştan gelen bir özellik olduğunu savunuyorlardı. Bunda doğruluk payı var elbette ama duygusal dayanıklılığın sonradan öğrenildiğine dair kanıtlar da günden güne artıyor. Kalıtımın yanı sıra duygusal dayanıklılığı yüksek olan kişiler üç ortak karakter özelliği sergiliyorlar:

- Gerçeği olduğu gibi kabul ediyorlar. Duygusal dayanıklılığı yüksek olan kişiler gerçekliğe karşı mücadele vermektense enerjilerini problemi kolaylaştırıcı yöntemler ve çözüm yolları üzerine yoğunlaştırıyorlar.
- Hayatın anlamlı olduğuna dair, dört elle sarıldıkları birtakım değerlerle desteklenen güçlü bir inanç besliyorlar. Çoğu araştırmacı, “yaşanan zorluklardan anlam çıkarma” mekanizmasının, duygusal dayanıklılığı yüksek kişiler için bugün çektikleri sıkıntıları aşip daha dolu, temelleri daha sağlam bir geleceğe yol almayı sağlayan bir köprü olduğunu düşünüyorlar. Bu köprü, şimdiki zamanı “yönetile- bilir” kılıyor ve içinde bulunulan anın dayanılmaz olduğu hissini yok ediyor.
- Üçüncü temel bileşen elde olanlarla yeni şeyler üretebilme becerisidir. Sıkıntılı süreçlerde dahi krizi fırsata çevirmek için bir yol vardır. İçinde bulunulan durumun problematik kısımlarına yönelip çaresizlik içinde beklemektense, yaratıcılık becerilerimizi kullanarak bu krizden nasıl bir fırsat yaratacağımızı düşünebiliriz.
- Tökezleyip yere yığıldığımızda, bu özelliklerin sadece bir veya ikisi ile bile tekrar ayağa kalkabilirsiniz. Ancak gerçek manada bir yılmazlık için üçüne birden sahip olmamız gerekir.

## HERKES İÇİN YILMAZLIK

Duygusal dayanıklılık becerisi iki yolla edinilir. Birincisi kendinizle konuşmak, ikincisiyse beyninizi baştan eğitmektir. Pozitif psikoloji alanında yaptığı çalışmalarla tanınan Martin Seligman duygusal dayanıklılığın inşası konusundaki tavsiyelerinden biri kişilerin kendisi ile konuşmasıdır. Kendinize bu yolla bilişsel müdahalede bulunabilirsiniz. Yenilgiyi kabul etmeyin ve yaşadıklarınız için olumlu bir yaklaşım geliştirin.

Beyin, yumağa dönüşmüş gündelik sorunların yarattığı hasarı onarmak için hayli değişik bir mekanizmaya başvurur. Az bir çabayla, bu sorunların üstesinden gelme becerisini rahatlıkla geliştirmek mümkündür. Bu süreçte beynimizi yeni baştan eğitmemiz gerekir. Ruh halimizi beyin sol veya sağ yarısındaki hareketler belirler; sağ tarafta hareketlilik fazlaysa sıkıntılı bir ruh haline gireriz; sol taraftaki hareketlilikse sıkıntılı ruh halinden kısa sürede kurtulmamızı sağlar. Wisconsin Üniversitesinde nörobilim bölümünde çalışan Richard Davidson Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesinde görevli, aynı zamanda biyoteknoloji odaklı startup'lar ve meditasyon konusunda uzman bir isim olan Jon Kabat-Zinn ile bu konuda iş birliğine gitti. Kabat-Zinn "mindfulness" olarak bilinen ve beyne yaşanan anın farkına varmayı, hiçbir reaksiyon göstermeden algılamayı öğreten dikkat artırıcı eğitim metodunu önerdi.

Türkçeye bilinçli farkındalık olarak çevrilen "mindfulness" şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmeyi, bu dikkatin niteliğini fark etmeyi ve tüm bu fark edilenleri acele ile yargılamaksızın kabul etmeyi içerir. Sekiz hafta boyunca günde ortalama 30 dakika bu mindfulness egzersizini yapan çalışanların beyin hareketleri- nin stresle ilişkili sağ yarıda değil duygusal dayanıklılığın merkezi sol yarıda yoğunlaştığını gözlemlenmiştir. Jon Kabat-Zinn tarafından önerilen bu egzersizi şu basit talimatlarla gerçekleştirebilirsiniz:

- Birkaç dakika dikkatiniz dağılmadan oturabileceğiniz sessiz, sakin bir yer bulun. Bunun için odanızın kapısını kapatın ve telefonunuzu sessize alın. Sirtınız dik ama rahatlamış bir şekilde oturun.
- Tüm dikkatinizi nefesinize odaklayın. Nefes alıp verirken yaşadığınız hissin farkına varın. Her nefeste bunu tekrarlayın.
- Nefes alıp verişinizi sorgulamayın, değiştirmeye çalışmayın. Odaklanmanızı engelleyen sesleri ya da düşünceleri engellemeye çalışmayın, bırakın gelip geçsinler, siz tekrar nefesinize odaklanın.
- Her gün bunun için düzenli şekilde 20-30 dakika ayırmak mindfulness egzersizlerinden en iyi sonucu almanızı sağlar. Bunu zihinsel bir egzersiz süreci olarak kabul edin. Bu yöntemi hayatın hiç de 'harika' olmadığını düşündüğünüz zamanlarda odaklanmanızı ve duygusal dayanıklılığınızı arttırmak adına yapabilirsiniz.

*Kaynak: Karl E. Weick, "The Collapse of Sense-making in Organizations: The Case of the World Trade Center", Administrative Science Quarterly, Aralık 1993 Daniel Goleman, "Herkes İçin Duygusal Dayanıklılık", Harvard Business Review Press, Mart 2016*

*Jelena Kecmanovic, "A psychologist's science-based tips for emotional resilience during the coronavirus crisis", The Washington Post, Mart 2020*