

Whitney Goodman

Toksik Olumlama

Mutlu Olmakla Kafayı Bozmuş,
Bir Dünyada Kendin Olmak

Çeviren

Lale Günseli Bayır



NOVA
KİTAP

*Kocam için.
İyi günde, kötü günde; ben seni seçiyorum.*

İÇİNDEKİLER

	Giriş: Sadece İyi Enerjiden Daha Fazlasını Hak Ediyorsun . . .	9
1	Toksik Olumlama Nedir?	17
2	Olumluluk Neden Her Zaman İşe Yaramaz?	53
3	Olumluluk İşe Yaramadığında	77
4	Kendinizi Açıklamayı Bırakın	105
5	Duyguları Nasıl İşlemeli?	135
6	Nasıl Etkili Şikâyet Edilir?	159
7	Birini Nasıl Desteklemeli?	179
8	Bir Gülümsemeyle Ayrımcılık	211
9	Zor Bir Dünyada Nasıl Tatmin Olunur?	233
	Sonsöz: İnsan Olmakla İlgili Hatırlatmalar	249
	Teşekkür	253
	Okuma Önerileri	257
	Notlar	259

Giriş

Sadece İyi Enerjiden Daha Fazlasını Hak Ediyorsun

Bu kitabı elinize almanızın üç olası sebebi olduğunu iddia edebilirim:

1. Toksik olumlamadan etkileniyorsunuz ve bundan bıktınız.
2. Toksik olumlamanın ne olduğunu bilmiyorsunuz ancak ilginizi çekti.
3. Olumlamanın nasıl toksik olabileceği hakkında hiçbir fikriniz yok ve bu kitapta bu kutsal kavram hakkında nasıl kötü konuştuğumu anlamakta kararlısınız.

Sebebi her ne olursa olsun, burada olduğunuz için gerçekten mutluyum.

Pek çok hevesli terapist gibi ben de o zamanlar tam olarak anlayamadığım sebepler sayesinde alana girdim. İnsanlara

yardım etmeyi sevdiğimden emindim ve hikâyelerini öğrenmek konusunda saplantılıydım. Ancak daha sonra (terapistimin yardımları sayesinde) öğrendiğim üzere, alana girme isteğim aslında insan ilişkileri ve insan ruhu hakkında her şeyi öğrenirsem tanıdığım herkesi iyileştirebileceğimi ve bir daha asla acı hissetmeyeceğimi düşünmemden kaynaklanıyordu. Terapist meslektaşlarım ve geleceğin terapistleri, beni anladığınıza eminim.

Anlayacağınız, alana şaşkın ve kuruntulu bir şekilde girdim. İçime kapanık ve katı yürekli bir insandım. Kendim o kadar olmasam da danışanlarımın hassas olmasını istiyordum. İnsanları düzelteceğimi sanıyordum fakat kimsenin düzeltilmeye ihtiyacı yoktu; onların sadece dinlenmesi ve desteklenmesi gerekiyordu. Her şeyi bilen bir konuşmacı olacağımı sanıyordum fakat ben dinleydim. Kendimi ve dünyayı anlayabileceğimi sanıyordum fakat artık aklımda daha çok soru vardı. Etrafımdaki herkesi değiştirebileceğimi sanıyordum fakat aksine, değiştirebileceğim tek kişinin kendim olduğunu fark ettim. Alana giriş motivasyonum biraz tuhaf olabilir ama, vay canına, burada olduğum için çok mutluyum.

Bir terapist olmayı seviyorum ama meslektaşlarım arasında kendimi hep biraz kaba saba bulmuşumdur. Hiçbir zaman meditasyon yapan, çay yudumlayan, yogacı bir terapist olmadım. Sesim oldukça yüksektir, hırka giymem ve duvarlara asılan “ilham verici” tüm alıntılardan nefret ederim. Kendimi daha yumuşak başlı biri yapmayı denedim. Özözlama yöntemini ve size, “İçinizdeki çocukla iletişime geçerek ona sevgi gösterin,” diyen tüm müdahaleleri benimsemeyi denedim. Yapamadım. Var olan bütün kişisel gelişim ve psikoloji kitaplarını okurken hep böyle hissettim. Kitapların her biri cidden yumuşak ve nazik. Ben, bana lafı dolandırmadan söylemelerini ve dürüst olmalarını istiyorum. Yeni bir tera-

pist olarak ufak bir kimlik krizi yaşadım; ta ki düşüncelerimi Instagram’da @sitwithwhit ismiyle paylaşana ve kendimi temsil etme yöntemlerimde bir değer olduğunu görene kadar.

1 Şubat 2019 tarihinde, Pinterest’te geziniyordum. Kişisel gelişimi destekleyen ve “ilham verici” pek çok alıntının binlerce kez paylaşıldığını gördüm. Kullanılan parlak renkler ve tuhaf yazı tipleri beni rahatsız ediyordu. Kendimi azledilmiş hissettim ve kırılğan bir döneminde bunları görebilecek kişiler için endişelendim. Kendime beni rahatsız eden “mutluluk dolu” ve “ilham veren” alıntılardan oluşan bir Pinterest hesabı oluşturdum ve bu alıntıları biriktirmeye başladım (hatta bu hesap, kitabın kapak tasarımı için bir ilham kaynağı görevi gördü). Aynı gün içerisinde, Pinterest’te paylaşılan o alıntılardan bazılarını listeleyip, “toksik olumlama” olarak adlandırdığım ve bu alıntılara alternatif olacağını düşündüğüm daha fazla özolumlama ve umut veren sözle hazırladığım tablolardan birini Instagram’da ilk defa paylaştım. Bu, paylaştığım ilk “viral” gönderi oldu ve ufak takipçi grubum paylaştığım bu tablonun ardından katlanarak arttı. Ne kadar çok insanın benim bakış açımı paylaştığını ve *toksik olumlamanın* nasıl bir yankı uyandırdığını görünce şok olmuştum. Bu şok aynı zamanda ciddi boyutta eleştiri ve bakış açımaya katılmayan insanlardan aldığım tepkiyle ilk kez karşılaştığım zaman olmuştu. Son birkaç yıl boyunca yas, ırkçılık ve benzeri önemli konularda toksik olumlama gönderileri paylaşmaya devam ettim. Bu gönderiler günümüzde hâlâ en popüler ve en tartışmalı gönderilerimden bazıları olmaya devam ediyor. Doğru bir konuya değindiğimi biliyordum fakat bu konunun başka insanlarda böylesine bir yankı uyandıracacağını hiç düşünmemiştim.

Toksik olumlama, uzunca bir süre farkında olduğum ancak adını bir türlü koyamadığım bir şeydi. Büyürken kendi

evimde, sosyal medyada, dini törenlerde, okulda ve nihayetinde bir terapist olarak danışanlarımda toksik olumlamaı gördüm. Hepimizin katkıda bulunduğu ama kapalı kapılar ardında herkesin nefret ettiğini söylediği bir kavramdı. Bunu ben de yapıyordum; akımın bir parçası olmam gerektiğini, aksi takdirde “negatif” bir insan olarak anılacağımı düşünüyordum. Toksik olumlama, profesyonel ve kişisel hayatıma girmeyi bir şekilde başarmıştı ve farkına vardığım anda başka yöne dönmem fazlasıyla zordu.

Daha yeni bu olgunun farkına varmış olabilirim ancak bu kavram aslında yüzyıllardır var. Sara Ahmed, Audre Lorde, Barbara Ehrenreich, Gabriele Oettingen ve Bell Hooks gibi pek çok akademisyen, gazeteci ve araştırmacı uzun süredir sonu gelmek bilmeyen bu mutluluk arayışının eleştiricisi olmuş ve tüm dünyada, özellikle de ötekileştirilmiş toplumlar üzerindeki yıkıcı yapısını güçlü bir şekilde gözler önüne sermişlerdir. Bu kişilerin çalışmaları toksik olumlamanın nasıl her yere nüfuz ettiğini anlamamda büyük bir rol oynadı. Olumlu olmanın pek çok farklı durumda ne kadar etkisiz olduğunu gösteren fazlasıyla çalışma yapılmasına rağmen, kişisel gelişim camiası olumlamaı ve mutluluğu kovalama anlayışını her defasında zorlamaya devam ediyor. Bu araştırmaları akademinin fildişi kulesinden çıkarıp modern dünyaya getirmenin bir yolunu bulmak istedim.

Danışanlarım ve kişisel hayatım, bu kitabın gerçek ilham kaynağı ve var olma sebebi. Bu kariyer bana her gün, dikkatimi dağıtacak hiçbir şey olmadan bir odada oturup insanları derinlemesine tanıma fırsatı sağladı. Bu, tarif edilmesi mümkün olmayan bir tecrübe ve bana hayat, dünya ve insan doğası üzerine çok şey öğretti. Her bir danışan beni bir şekilde değiştirdi. O duvarlar arasında tanık olduğum ve olmaya devam ettiğim insanlığa, mücadeleye ve sebata sonsuza kadar minnettar olacağım. Terapist olarak çalıştığım yıllara ait

birkaç hikâyeyi aldım ve olumlamanın ne kadar toksik olduğunu; bunun yerine, neler yapılması gerektiğini anlamanıza yardım etmek amacıyla hikâyeleri olumlu düşünme, duygular, ilişkiler ve motivasyonla birleştirdim. Danışanlarımın gerçek ismini saklayabilmek için tanınmalarına sebep olabilecek tüm detaylar değiştirilmiştir. Umuyorum bu hikâyeler kendinizi biraz daha az yalnız hissetmenize ve aslında ne kadar çok insanın sizinle aynı şekilde hissettiğini görmenize yardımcı olur.

Bu kitabı farkında olmadan yıllardır Instagram’da ve ofisimde yazıyordum. Dürüst, özgün ve gerçekçi. *Toksik Olumlama*, kendini ve başkalarını nasıl destekleyebileceğini merak eden insanlar için yazılmış bir kitap. İşte, evde, arkadaşlarıyla ve sosyal medyada sürekli mutluymuş gibi davranmaktan yorgun düşmüş insanlar için yazılmış bir kitap. Bu insanlar, her fırsatta kendilerine zorla öğretilmeye çalışılan iyi enerjilerden ve her şeyin bir sebebi olduğunun söylenmesinden bıkmış insanlar. Bu kitabı mükemmel hayatı açığa çıkaramamış insanlar için yazdım. Bu kitabı çok fazla hissi ve çok fazla düşüncesi olan insanlar için yazdım. Bu kitabı kendim için ve sizin için yazdım.

Mutluluk ve olumluluk hem bir amaç hem de bir zorunluluk hâline geldi. Bize her fırsatta minnettar ya da daha olumlu olmamız gerektiği söyleniyor. Eğer hayatınızda bir şeyler yolunda gitmezse bunun sebebi “olumsuz davranış” sergilemeniz ya da “yeterince denememeniz” oluyor. Toksik olumlamanın kendisini hayatımızın pek çok farklı bölgesine böylesine dahil etmiş olmasına korkuyla karışık bir saygı duyuyorum. Onu işyerimizde, evlerimizde ve ilişkilerimizde rahatlıkla görebiliriz. Aynı zamanda cinsiyetçilik, ırkçılık, homofobi, transfobi, engelli ayrımcılığı, sınıfcılık ve diğer tüm önyargılara yataklık yapmaya yarayan kuvvetli bir güç. Toksik olumlama gerçekten *her yerde*.

Olumlu düşünmenin geçmişiyle, bir şeyleri nasıl daha iyi yapabileceğimiz ve nasıl daha iyi yaşayabileceğimize dair araştırmalarla ilgili bilinen her şeyi inceledim. Bunun kolay okunan ve anlaşılabilir, aynı zamanda oldukça pratik bir kitap olmasını istedim. *Toksik Olumlama* dokuz bölümden oluşuyor ve her bir bölüm başka bir danışanın hikâyesi ve hikâyelerin toksik olumlamayla ilişkisine değiniyor. Toksik olumlamayı, bizi nasıl etkilediğini ve bunun yerine ne yapabileceğinizi daha kapsamlı bir şekilde ele almak istiyorsanız kitabı baştan sona okumanızı tavsiye ederim. “Nasıl başa çıkabilirim?” sorusuna cevap arayan okurlarsa diğer bölümleri atlayarak doğrudan deneyimlerine ve ihtiyaçlarına hitap eden bölüme geçebilir.

Olumlu düşünme, hepimizin tüm dertlerine deva olacak bir ürünmüş gibi ambalajlanıp satıldı. *Sadece iyi enerji* kampanya arkası yazılarından şık tasarlanmış Instagram sözlerine, Hayat Güzel tişörtlerinden mutluluğa sadece bir olumlu düşünce kadar uzak olduğunuzu söyleyen gurulara, pek çok kişi bize sürekli “iyi tarafından bakmamızın” tüm zorlu tecrübeleri ve hisleri engellememiz konusunda yardımcı olacağı söylenip duruyor. Bu kitap size sevinç, mutluluk ya da iyi enerjiler dışında bir şeyler hissettirebilir. Günlük hayatınızda kullandığınız, dile pelesenk olmuş cümlelere ya da alışkanlıklarınıza ışık tutabilir ve bu durum sizi rahatsız edebilir. Umarım bütün bunlar durup düşünmenize ve kendi duygularınız ile ihtiyaçlarınızı mutluluk uğruna nasıl basıladığınızı gözden geçirmenize yardımcı olur. Umarım iyi enerji peşinde her defasında kendinizi nasıl küçülttüğünüzü ya da ezdiğinizi düşünmenizi sağlar. Umarım ihtiyaçlarınızı dile getirmenize ve sadece iyi vakit geçirmekten ibaret olmayan ilişkiler geliştirmenize yardımcı olur.

Eğer bu kitap hayatınızda iyiye, kötüye ve çirkine yer ayırmanıza yardımcı olursa amaçladığım şeyi başarmış olurum.

Sadece Olumlu Ol!

Keşke bu kadar kolay ve etkili olsaydı, hepimiz bunu yapardık. Kendinize, iyi ve kötü yönleriyle insan olmanın ne anlama geldiğini tecrübe etme şansı tanıyın.

Toksik Olumlama Nedir?

Çok yakın bir zamanda işten çıkarıldığınızı hayal edin. Büyük bir panik içindediniz. Kafanızda aynı anda birden fazla düşünce dönüyor ve ne yapacağınız konusunda en ufak bir fikriniz yok.

Bunu bir arkadaşınızla paylaşmaya karar verdiniz. Arkadaşınız size baktı ve gülümsedi. Size çok önemli bir şey söylemeye hazırlanıyor gibi duruyor. Yoksa tam da ihtiyaç duyduğunuz şeyi mi söyleyecek? Belki de elinde müthiş bir iş fırsatı vardır? Bilge düşünceleri arasından birini seçip söylemeye hazırlanırken yerinde duramayışını izliyorsunuz ve tam o sırada ağızından şu kelimeler dökülüyor: “En azından şimdi boş vaktin var! Çok daha kötüsü olabilirdi. Bundan ne kadar çok şey öğreneceğini düşün.”

Toksik olumlama resmi olarak binaya giriş yapmıştır.

Donup kalırsınız ve düşünürsünüz: *Beni gerçekten dinliyor mu? Gerçekten de işten çıkarıldığım için minnettar mı olmalıyım?*

Bu noktada artık ne yapmanız gerektiğinden emin değilsiniz. Minnettar hissetmiyorsunuz, dolayısıyla bu cümleyle nasıl bir cevap verebilirsiniz ki? Zaten stres olmuş durumdayken üstüne bir de bu konuşma size kendinizi tamamen

yanlış anlaşılmissınız gibi hissettiriyor. Bu nedenle duygularınızı bir kenara atıyorsunuz ve “Evet, haklısın,” diyorsunuz.

Şimdi sadece işsiz değil, bir de arkadaşınızdan uzaklaşmış ve işe olumlu tarafından bakmadığınız için utanmış hissediyorsunuz.

Sadece Yardımcı Olmaya Çalışıyorlar

Dinleyin, bu kişi muhtemelen iyi niyetle yaklaşıyordu. Söylediği şey yanlış değil, şimdi daha çok vaktiniz OLACAK ve elbette çok daha kötüsü (her zaman) olabilir ve evet, bu tecrübeden bir şeyler öğrenmeniz oldukça muhtemel.

Sorun şu ki henüz böyle düşünebilecek bir noktada değilsiniz. Hâlâ endişeli ve üzgünsünüz. Korkuyorsunuz. Bedeniniz ve aklınız büyük bir panik içinde ve hiçbir klişe bunu değiştirmeyecek. Şu anda gerçekten ihtiyaç duyduğunuz şey destek ve duygularınızı anlayabilmeniz için bir alan.

Toksik olumlamalar, teknik olarak hayatımıza iliştiirmek istediğimiz ancak anında özümseyemediğimiz tavsiyelerdir. Bize kendimizi susturulmuş, yargılanmış ve yanlış anlaşılmissınız gibi hissettirir.

Tanıdık geldi mi?

Peki Ama Olumluluk Her Zaman İyi Değil Midir?

Buna benzer belki de yüzlerce konuşma yaşadınız. Olumluluk nasıl olur da *toksik* olabilir diye merak edebilirsiniz. Toksik kelimesi oldukça güçlü bir kelime. Gerçekten o kadar kötü bir şey olabilir mi?

Dürüst olmak gerekirse, olumluluk, medeniyetimizin öyle ayrılmaz bir parçası ki bunu sorgulamak insanlara gerçekten korkutucu gelebilir. Olumlu düşünmeyle ilgili araştırma yapmaya, yazmaya devam ederken ve bu konu üzerinde tartışırken “negatif” bir insan gibi görünmekten sürekli

endişe duyuyorum. *Sadece iyi enerji* kültürüne her direndiğimde, bu gruptan insanlar kaçınılmaz olarak sinirli, şok olmuş ve kafası karışık oluyorlar. Yorumlar ve mesajlar gelen kutumu doldurup taşıyor: “Olumluluk nasıl toksik olabilir? Sen gerçekten aklını kaçırmışsın!”

Anlıyorum. Bu, olumluluk kültürüne olan tam bağımlılığımızın bir kanıtı gibi. Bize mutluluğun anahtarının olumluluk olduğu söylendi. Bunun yanı sıra doktorlar, terapistler ve liderler de düzenli olarak bunu söylüyor. Bunun tam aksini söyleyen bir insanı sorgulamak, olsa olsa mantıklı bir harekettir. Ancak kapalı kapılar ardında danışanlarım, arkadaşlarım ve ailem bana yıllardır her şeye olumlu bir kılıf uydurma baskısından ne kadar nefret ettiklerini söylüyorlar. Kendilerini, onlara “Her şey yoluna girecek,” ve “İşe iyi tarafından bak,” diyen yakınlarından uzaklaşmış gibi hissediyorlar. Bunun işe yaramadığının farkındalar ve çaresizce başka bir yol arıyorlar.

Bu nedenle, başlamadan önce bir konuya açıklık getirmek isterim: *Olumluluk her zaman kötü bir şey değildir.*

Doğru kullanıldığında harika bir şeydir. Uzmanlar minnettarlık, memnuniyet, iyimserlik ve özgüven gibi olumlu düşüncelerin hayatımızı uzatabileceği ve sağlığımızı iyileştirebileceği konusunda hemfikir. Bu söylemlerin çoğu abartılıyor ancak olumlu düşünmekte *gerçekten* fayda var. Daha olumlu duygular yaşayan insanların daha zengin bir sosyal hayata sahip olma, daha aktif olma ve sağlıklı yaşamı destekleyen davranışlarda bulunma ihtimali daha yüksek. İçten geldiğinde “olumlu” hissetmenin sağlıklı bir şey olduğu konusunda hepimizin hemfikir olduğunu düşünüyorum.

Ancak bir noktada “olumlu insan” olmanın, olabilecek *her* şeyde iyiyi görmeye programlanmış bir robot olmak anlamına geldiğine dair bir fikir geliştirdik. Toplum bize dayattığı için kendimizi olumlu olmaya zorluyoruz çünkü diğer tür-lüsü, kişisel bir başarısızlık anlamına geliyor. Negatifliğe bir

düşman gözüyle bakılıyor ve buna boyun eğdiğimizde kendimizi ve etrafımızdaki insanları cezalandırıyoruz. Eğer olumlu bir insan değilseniz elinizden geleni yapmıyorsunuzdur. Eğer olumlu bir insan değilseniz etrafında bulunulması can sıkıcı bir insansınız.

Sağlıklı olumluluk hem gerçekçiliğe hem de umuda yer ayırabilmek demektir. Toksik olumlama bir duyguyu reddeder ve bizi bu duyguyu baskılamaya zorlar. Toksik olumlama kullandığımızda, kendimize ve başkalarına bu duygunun var olmaması gerektiğini, yanlış olduğunu ve eğer biraz daha zorlarsak, bu duyguyu tamamıyla ortadan kaldıracabileceğimizi söyleriz.

Sağlıklı olumluluk hem gerçekçiliğe hem de umuda yer ayırabilmek demektir.

İnsanların zorlu anlarda sürekli olumlu düşünmeye itilmekten yorulduğunu biliyorum fakat bunu açık bir şekilde sorgulamak bana devasa ve her yere nüfuz etmiş bir şeye karşı geliyormuşum gibi hissettiriyor.

Biz yine de sorgulayalım.

Olumluluk Kılığına Girmiş Utanç

İşten çıkarıldınız ve arkadaşınız size üzülmemeniz gerektiğini söyledi. Aslında “En azından...” kelimeleri ağzından döküldüğü anda konuşma bitmişti. Duygularınız ya da sizin bunları işleme süreciniz için artık yer yoktu. Hazır olsanız da olmasanız da olumluluk diyarına çekiliyordunuz. Bu yüzden de içinize kapandınız ve stresiniz, kaygılarınız ya da utançınız yüzünden etrafınızdaki kimsenin huzurunu kaçırmadan, nasıl olacaksa, minnettar ve olumlu olmayı başarabileceğinizi düşünmeye başladınız.

Ufacık gibi görünen bu etkileşim, sizi durumunuzla ilgili hissettiklerinizi baskılamaya ve sanki her şey yolundaymış gibi davranmaya itiyor. Kendinizi harika hissetmiyorsunuz, hâlâ üzgün ve işsizsiniz. Ancak ne zaman bir duygu hissetmeye başlasanız duygunun üstünü örtüyorsunuz. Gerçekten başarılı olana kadar mutluymuş gibi davranmayı deniyorsunuz ancak bu bir işe yaramıyor. Uyku düzeniniz bozuluyor, olmadığınız biri gibi davranmanız gerektiği için insanların yanında olmak istemiyorsunuz ve birinden tavsiye isteyemeyecek kadar gerginsiniz. Olumsuz duygularınızla yüzleşmek yerine, Instagram sayfanızı olumlu alıntılarla doldurup ruh hâlinizin düzelmesini umuyorsunuz.

Toksik olumlamanın utanç girdabına böyle kapılıyoruz. Bir duygu yüzünden kendimize kızıyor, bunu hissetmememiz gerektiğini söylüyor, sonra da birkaç “sadece gülümse” palavrası bize sonsuz olumluluk getirmediği için yeniden sinirleniyoruz. Bu, sonu gelmek bilmeyen, insanın ruhunu tüketen bir girdap ve ben de size bu girdaptan çıkmanız için yardım etmek istiyorum.

Toksik Olumlama Bir İnkârdan İbaretir

Bir terapist olarak günlerimi insanların duygularından ve tecrübelerinden bahsetmesini dinleyerek geçiriyorum. Bu tür bir iş bana insan tecrübelerine başka hiçbir yerde bulamayacağınız türden farklı bir bakış açısı sağlıyor. Seansların çoğu “gerekıyor” kelimesi etrafında dönüyor. İnsanlar mutlu olmaları *gerektiğini* düşünüyorlar ya da yaptıkları bir şey mutlu olmalarının önüne geçiyor, bu yüzden de doğruca o utanç girdabına giriyorlar. Bu tür durumlarda, insanlara neyin “gerekli” olduğunu değerlendirebilmeleri için yardımcı oluyorum. Bunu nereden öğrendiler? Bu doğru mu? Bir gerçeğe dayanıyor mu? Duruma daha farklı, daha incelikli bakabilirler mi? Diğerleri, mesela Dave gibi insanlar, olum-

lamayı zorlu duyguların varlığını dahi inkâr etmek için kullanıyor.

Dave karşımdaki küçük koltukta, yüzünde kocaman bir gülümsemeyle oturuyor. Kendini nasıl harika hissettiğini ve muhteşem ailesini anlatıyor. Aslında çok mutlu olduğunu, tek yapması gerekenin biraz daha çabalamak olduğunu söylüyor. Bu sohbet farklı bir bağlamda yapılsaydı aslında oldukça normal, hatta umut vadecici olurdu ancak Dave ve ben onun yatırıldığı, çıkış tarihi belli olmayan ruh sağlığı kurumunda görüşüyorduk. Dave buradaydı çünkü içmeyi seviyordu ve hayatındaki bazı insanlar durumun kontrolden çıktığını düşünüyordu. Dave, bana içmeyi sevdiğini çünkü mutlu ve sosyal bir insan olduğunu söylüyor. Durumda herhangi bir sorun görmüyor ve etrafındakilerin biraz sıkıcı insanlar olduğunu düşünüyor. *Tüm mutlu ve sosyal insanlar bu kadar içki içmez mi?*

Dave hep gülümsüyor. Klinikte bir oraya bir buraya giderken daha somurtkan, endişeli ve açık bir şekilde acı çeken hastaların etrafında gezindiğini görmek kafa karıştırıcı ve hatta bazen sinir bozucu oluyordu. Olumlu düşünmeyi bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmaya bayılıyordu ve her zaman mutlu görünme yeteneğinden büyük gurur duyuyordu. Ancak alkol alışkanlığı, duygularını ifade edemeyişi ve yakın ilişkiler kuramayışı bana tamamen farklı bir şey anlatıyordu. Gerçekte Dave'in olumlu tavırları, seanslarımızın ve iyileşme döneminin oldukça büyük bir parçası hâline geldi.

Dave'in hayata karşı takındığı "Her şey harika!" tutumu, duygularını ifade etmesinin önüne geçiyordu. Bu aslında o kadar da ender karşılaşılan bir durum değil. Olumlu olmayan hiçbir duygusuna erişemiyor ve durumlar ne zaman zorlaşsa kendini kapatıyordu. Duygularıyla başa çıkabilmek için içtiğini görebiliyordum ancak Dave bu bağlantıyla başa çıkmakta zorlanıyordu. Bu sebeple geçmişinden hiçbir şey işle-

yemiyor ya da ruh sağlığıyla ilgili, geleceğe dair herhangi bir planlama yapamıyorduk. Alkol alışkanlığının bir problem olduğunu kabul etmek söz konusu bile değildi. Dave hayattaki herhangi bir zorluğun zaman içinde çözüleceğine ve olumlu bir tutumun düzeltemeyeceği bir şey olmadığına inanıyordu. Olumlu düşünme, Dave'in kalkanı hâline gelmişti ve bu kalkanı indirmeyi öğrenene kadar da değişim imkânsızdı.

En tatminkâr hayatı yaşayan danışanlarım, onları zorlayan duygularla yüzleşmeyi bilen kişiler oluyor. Suratlarına bir gülümseme yapııştırıp geçmiyorlar. Yüzleşmenin rahatlatıcı tarafına geçebilmek için, beraberinde gelen tüm utançları kabullenerek bunların üstüne gidiyorlar. Duygularımızın tecrübe edilmesi gerektiğini ve kaçılması gereken şeyler olmadığını anladığımız zamanlarda, optimist düşüncelere geçiş çok daha kolay oluyor çünkü önümüze ne çıkarsa çıksın mücadele edebileceğimizi biliyoruz.

Olumluluk Nasıl Toksik Oluyor

Olumluluk şu durumlarda kullanıldığında toksik oluyor:

- Sohbetinde bir kişi destek, onaylama ya da şefkat beklenen bir anda klişelerle karşılaştığında.
- İnsanlara elinden geleni yapmadığını, yeterince çabalamadığını ya da zor duygularının geçersiz olduğunu hissettirerek utandırıldığında.
- Yeterince mutlu ya da olumlu olmadığımız için kendimizi utandırdığımızda.
- Kendi gerçekliğimizi kabul etmediğimizde.
- Ciddi endişeleri ya da soruları olan bir kişi manipüle edildiğinde ya da susturulduğunda.