

# Hayatın Zorluklarına Karşı İçimizdeki Güç

# Esnek Dayanıklılık

İlay Çelik Sezer [ TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi

Herkes için aynı sıklık, yoğunluk ya da şiddette olmasa da hayat her an karşımıza çıkabilen zorluklarla dolu. Bunlar günlük hayatın görece küçük sorunları olabildiği gibi, büyük felaketler ya da trajediler de olabilir. Aslında çoğumuz hayatında bir ya da daha fazla travmatik olay yaşıyor. Günlük hayatta küçük küçük fakat sık yaşanan zorluklar üzerimizde birikimli bir stres yükü oluşturabilirken travmatik olaylar ise hayatlarımızı birdenbire altüst edebiliyor. Yine de pek çok insanın çok büyük felaketlerden ya da trajedilerden sonra bile kendini toparlayıp hayatına etkin ve verimli şekilde devam edebildiğini görüyoruz. Aslında hepimizin içinde bir ölçüde var olduğu hâlde, bu bireylerde çok daha güçlü şekilde ortaya çıkan ve psikolojide “esnek dayanıklılık” diye adlandırılan bu toparlanabilme kapasitesi, hem hayatın kaçınılmaz trajedilerinin üstesinden gelebilmek hem de günlük hayatın stresini daha iyi yöneterek daha verimli ve mutlu bir hayat sürebilmek açısından önem taşıyor. COVID-19 pandemisinin tüm dünyada oluşturduğu güvensizlik ve tehlikede olma hissinin bireysel ve toplumsal psikolojik sonuçları da dikkate alındığında, esnek dayanıklılık becerileri daha da önem kazanıyor. İşin iyi yanı ise, esnek dayanıklılığın herkes tarafından öğrenilip geliştirilebilen bir özellik olması. Görece yeni bir kavram olan esnek dayanıklılık alanında çalışmalar yapan bilim insanları hem esnek dayanıklılığın doğasını anlamaya hem de elde edilen bilgilerden yola çıkarak bireylerin esnek dayanıklılığını geliştirmesine yardımcı olacak yollar keşfetmeye çalışıyor.





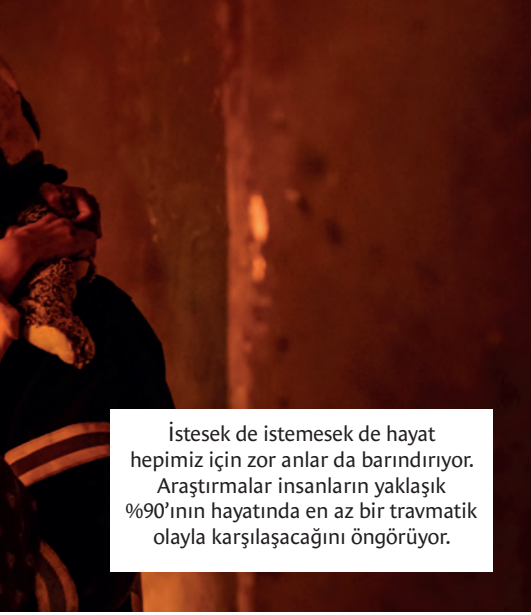




**Y**urttaki oda arkadaşımızla anlaşmazlık yaşamamız, komşunun gürültü yapması, küçük çocuğumuzun ağlama krizine girmesi, önemli bir randevuya yetişmeye çalışırken trafiğe takılmamız, soğuk algınlığından hâlsiz düşmemiz, beklenmedik bir mali giderimizin ortaya çıkması, önemli bir arama beklerken telefonumuzun şarjının bitmesi... Günlük hayatımızda bunlara benzer pek çok sorunla sürekli olarak karşı karşıya kalırız. Bunlar tek başlarına bizi ciddi psikolojik sorunlara itmese bile, maruz kalma yoğunluğumuza da bağlı olarak birikimli bir etkiyle stres düzeyimizi artırabilir. Bunlar gibi görece küçük

sayısız sorunun yanı sıra bazen de büyük felaketlerle, trajedilerle karşı karşıya kalırız. Bir yakını kaybetmek, ciddi bir hastalığa yakalanmak, kötü bir trafik kazası geçirmek, bir doğal afet yaşamak, engelli hâle gelmek ya da bir aile ferdinin engelli hâle gelmesi, dış kaynaklı ya da aile içi şiddet veya istismara maruz kalmak, yanlışlıkla birinin ölümüne ya da yaralanmasına neden olmak... Yapılan bir araştırmada insanların %90'a yakınının hayatında en az bir ciddi travmatik olayla karşılaşacağı öngörülüyor. Dolayısıyla büyük trajedilerin ya da felaketlerin hemen hemen herkes için kaçınılmaz olduğu söylenebilir. Tek başına COVID-19 pandemisi bile, istisnasız herkesin kendini





İstese de istemesek de hayat hepimiz için zor anlar da barındırıyor. Araştırmalar insanların yaklaşık %90'ının hayatında en az bir travmatik olayla karşılaşacağını öngörüyor.

sağlık başta olmak üzere pek çok açıdan bir anda nasıl büyük bir tehlike ve belirsizlik içinde bulabileceğinin çok çarpıcı bir örneğiydi.

Travmatik olaylar hayatlarımızı önceden kestiremeyeceğimiz biçimde etkiler. Bu tür olaylar karşısında her insanın tepkileri kendine özgüdür. Bazıları için olayın neden olduğu stres kronik hâle gelir ve yıllar sürebilir. Bu insanlar, gözle görülür bir değişime uğrayıp asık yüzlü, morali bozuk, içine kapanık, şüpheli ve öfkeli bir hâle gelebilirler. Bazıları depresyona girer ya da travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşar; günler, aylar, hatta yıllarca kötü anların ve kabusların etkisinde kalabilir; hiçbir yerde güvende olmadıklarını, bir sonraki tehlikenin her an karşılarna çıkabileceğini hissedebilirler. Bazıları ise teselli ve sükûnet için bağımlılık yapıcı zararlı maddelerden medet umar.

Öte yandan karşılaştıkları büyük zorlukla başa çıkmanın yollarını bulup anlamlı hayatlar yaşamaya devam edebilen çok sayıda insan da vardır. Yaşadıkları zorlu sınavdan sonra bir süre ızdırap çekseler de zamanla toparlanıp hayata devam ederler. Bunların bazıları travmayı neredeyse hiç yaşamamış gibidir. Bazıları ise hissettikleri üzüntü devam etse de bununla başa çıkmanın sağlıklı yollarını bulur. Travmalarını etkin bir şekilde atlatan bu insanlardan bazıları yaşadıkları travma sayesinde güç ve bilgelik bile kazanabilir. Bu insanlar yaşadıkları trajedinin hayatın değerini daha iyi anlamalarına, aileleriyle ve arkadaşlarıyla daha çok yakınlaşmalarına, hayatta daha fazla anlam bulmalarına ve bazen de hayatta yeni bir misyon edinmelerine yardımcı olduğu gibi geri bildirimlerde bulunabiliyor.

İşte esnek dayanıklılık kavramı ve bu konudaki araştırma alanı, hayatın zorlu sınavları karşısında kendini toparlamanın ve hayatına etkin ve verimli bir şekilde devam etmenin bir yolunu bulan bu tür bireyleri, diğer bireylerden neyin farklı kıldığı sorusuna cevap arayan çabalar sonucunda ortaya çıkmış.

Esnek dayanıklılık için literatürde çeşitli tanımlar bulunmakla birlikte Amerikan Psikoloji Derneğinin, “zorluklar, travmalar, trajediler ve tehditlerle karşılaşıldığında iyi bir şekilde uyum sağlayabilme süreci” biçimindeki tanımı genel olarak kabul görüyor. Esnek

dayanıklılık, İngilizce “resilience” kelimesinden Türkçeleştirilmiş bir terim. “Resilience” kelimesi ise aslen bir maddenin büküldükten, gerildikten ya da basıldıktan sonra orijinal şekline geri dönmesi anlamına geliyor. Dolayısıyla psikolojideki “resilience” kavramı temelde, bireyin zorluklar karşısında esneklik göstererek ve yeni durumlara uyum sağlayarak normal hayatına geri dönebilmesine vurgu yapıyor. Yani esnek dayanıklılık bir kayada olduğu gibi statik ve katı bir dayanıklılık değil, şartlara uyum sağlayarak gösterilen esnekliğe dayalı dinamik bir dayanıklılık.

Biyolojik olarak esnek dayanıklılık stres tepkisinin ayarlanmasını ve ondan yapıcı bir şekilde yararlanılmasını gerektiriyor. Bu kapasite de hem zihinsel hem de fiziksel sağlık için önem taşıyor. Zira kontrol edilmediği durumda kronik stres pek çok zihinsel ve bedensel bozukluğa ya da hastalığa neden olabiliyor.

Sinir bilimindeki güncel gelişmeler esnek dayanıklılık için gerekli kapasitenin beynimizde doğuştan var olduğunu gösteriyor. Bu kapasitenin biz olgunlaştıkça nasıl gelişeceği ise yaşamdaki deneyimlerimize nasıl tepki verdiğimiz ve bu deneyimlerin sinirsel devre sistemimizi ve beynimizin işleyişini nasıl şekillendirdiğine (bu da döngüsel olarak yine tepkileri etkiliyor) dayanıyor. Korkunç



olaylardan sonra tekrar ayağa kalkıp toparlanmaya mı, yoksa düştüğümüz yerde kalmaya mı eğilimli olduğumuz; olaylara ve diğer insanlara tepki verme kalıplarımıza dayanıyor. Bu kalıplar, erken yaşlardan itibaren davranışsal repertuarımıza girmekle kalmayıp sinürel devre sistemimizde kodlanarak sabit hâle geliyor. Bu kalıplar sadece zorluklarla baş etme yollarımızı değil, doğrudan beynimizin işleyişini de şekillendiriyor.

Yaklaşık 50-60 yıllık bir geçmişe sahip esnek dayanıklılık araştırmaları, çocuk gelişimindeki sorunların kaynaklarına ve tedavilerine ilişkin ipuçları arayışında olan psikoloji, psikiyatri ve pediatri alanlarından öncü bilim insanlarının zorluklar ve dezavantajlar yüzünden risk altında olan çocukların akıbetlerinde

çarpıcı bir çeşitlilik olduğunu gözlemlenleriyle başladı. Norman Garmezy, Lois Murphey, Michael Rutter ve Emmy Werner gibi esnek dayanıklılık alanında öncü araştırmacılar, diğerleri zorluklar karşısında debelenirken bazı bireylerin zorlukların üstesinden nasıl gelebildiğine açıklık getiren süreçleri anlayarak bu bilgiyi psikolojik destek uygulamalarına aktarmaya çalıştı.

Bu bilim insanlarının dikkat çekici fikirleri ve araştırmaları, esnek dayanıklılık alanındaki bilimsel araştırmaları yaygınlaştırdı. Yapılan çalışmalar sayesinde eksikliklere odaklı yaklaşımlar yerini olumlu amaçlar, teşvik edici ve koruyucu etmenler ile uyum sağlama kapasitelerini merkezine alan yaklaşımlara bıraktı. Bu paradigma değişimi birden fazla disiplindeki yaklaşımlar üzerinde etkili oldu.

Şimdiye kadar esnek dayanıklılık üzerine yapılan ve hâlihazırda devam eden araştırmaların pek çoğunda gerçek hayatta ya dezavantajlı ve zorlu koşullarda büyüyen veya yaşayan ya da başından bir veya daha fazla büyük trajik olay geçmiş insanlar arasında sıra dışı düzeyde esnek dayanıklılık gösteren bireyler inceleniyor ve bu insanları diğer bireylerden farklı kılan özellikler anlaşılmasına çalışılıyor. Bu yaklaşımın çıkış noktalarından biri, esnek dayanıklılığın asıl zorluklarla karşılaştığı zaman kendini gösteren bir özellik olması. Bu yüzden esnek dayanıklılık alanında çalışan araştırmacılar sıklıkla gerçek hayat hikâyelerine odaklanıyor.

Alanın öncülerinden Norman Garmezy, esnek dayanıklılık konusunda 1960'lı yıllarda



Olumsuz koşullarda büyüdüğü hâlde yetkin, özgüvenli, başarılı ve duyarlı bireyler olarak yetişen çocukların karakter özellikleri; bilim insanlarının esnek dayanıklılık araştırmalarında incelediği konular arasında.



yapmaya başladığı uzun soluklu araştırmalarında ABD'nin özellikle ekonomik anlamda gelişmemiş bölgelerinden okullara giderek bu okullardaki, sosyoekonomik düzeyi kötü olup sorunlu bir aile ortamında büyüdüğü hâlde zorlukların üstesinden gelerek başarılı olabilen çocukları inceledi. Hatta Garmezy, bu tür çalışmalarından ötürü, esnek dayanıklılık kavramını ilk defa deneysel bir araştırma düzeninde inceleyen bilim insanı olarak biliniyor. Garmezy araştırmalarında belirleyici sonuçlara ulaşmadan, erken baş gösteren Alzheimer hastalığı nedeniyle emekli olmak zorunda kaldı. Onun çalışmalarından yola çıkan öğrencileri ve takipçileri esnek dayanıklılığa ilişkin unsurları iki grupta topladı. Bunların birincisi bireysel, psikolojik ve çevresel etmenler; ikincisi ise şanstı.

1989 yılında, Emmy Werner adlı psikolog, otuz yılı aşkın bir süreye yayılan bir araştırmanın sonuçlarını yayımladı. Werner, Hawaii Takımadaları'na ait Kauai adasından 698 çocuğu doğum öncesinden otuzlu yaşlarına kadar izledi. Bu süreçte anne karnındaki stresten geçim sıkıntısı ve aile içi problemlere kadar çeşitli konularda bireylerin maruz kaldığı stres kaynaklarını belirledi. Çocukların üçte ikisi temelde istikrarlı, başarılı ve mutlu aile ortamlarından gelirken üçte biri risk altında kabul edilecek durumdaydı. Tıpkı



Esnek dayanıklılık konusundaki araştırmaların bir kısmı, hayatın zorlu sınavları karşısında kendini toparlamanın ve hayatına etkin ve verimli bir şekilde devam etmenin bir yolunu bulan bireyleri, diğer bireylerden neyin farklı kıldığı sorusuna cevap arıyor.

Garmezy gibi Werner de risk altındaki çocukların strese aynı şekilde tepki göstermediklerini fark etti. Bu çocukların üçte ikisi on yaşına geldiklerinde ciddi öğrenme ve davranış bozukluklarının yanı sıra suçla karışma ve psikolojik sorunlar gibi çeşitli problemlerden en az birini yaşıyordu. Ancak bu çocukların kalan üçte biri büyüdüklerinde, Werner'ın betimlemesiyle "yetkin, özgüvenli ve duyarlı yetişkinler" hâline geldi. Akademik, ailesel ve sosyal başarılar elde ettiler ve her zaman ortaya çıkan yeni fırsatlardan yararlanmaya hazırıldılar.

Peki esnek dayanıklılığa sahip bu bireyleri farklı kılan neydi? Werner bu bireyleri otuz yıl boyunca izlediği için elinde bolca veri vardı. Bu verilerden yola çıkarak esnek dayanıklılığa işaret eden bir dizi unsur keşfetti. Bunların bir kısmı şansa ilgiliydi. Örneğin esnek dayanıklılık gösteren bir çocuk; destekleyici bir ebeveyn, bakıcı, öğretmen ya da kılavuz niteliğindeki başka bir bireyle güçlü bir bağı varsa şanslıydı. Öte yandan çok sayıda unsur, çocuğun çevresine nasıl tepki verdiğine ilişkin psikolojik etmenlerdi. Esnek dayanıklılık gösteren çocuklar



erken bir yaştan itibaren “dünyayı kendi şartlarıyla karşılama” eğilimindeydi. Bunlar özerk ve bağımsız, yeni deneyimler arayan ve “pozitif sosyal uyum” gösteren çocuklardı. “Üstün yetenekli olmasalar da bu çocuklar sahip oldukları yetenekleri etkin şekilde kullanıyordu.” Esnek dayanıklılık gösteren bu çocuklarla ilgili önemli bir husus da psikologların “iç kontrol lokusu” adı verdiği özelliğe sahip olmalarıydı. Yani başarılarının içinde buldukları koşullardan değil, kendilerinden kaynaklandığına inanıyorlardı. Kendilerini kaderlerinin belirleyicisi olarak görüyorlardı. Bu çocuklar kontrol lokusunu ölçen bir testte, toplum ortalamasını temsil eden gruba göre önemli ölçüde daha yüksek puan aldı.

Werner’in en önemli bulgularından biri ise esnek dayanıklılığın zamanla değişebilmesiydi. Esnek dayanıklılık gösteren bazı çocuklar özellikle şanssızdı. Hayatlarının çok can alıcı noktalarında birden fazla güçlü stres kaynağına maruz kalmış ve esnek dayanıklılıklarını kaybetmişlerdi. Werner’a göre, stres kaynakları bazı durumlarda esnek dayanıklılığı alt edebilecek yoğunlukta olabiliyor. Yani çoğu insan için bir kırılma noktası var. Öte yandan araştırmada küçükken esnek dayanıklılık göstermeyen bazı bireylerin de zamanla bir şekilde esnek dayanıklılık becerileri geliştirebildiği görüldü. Bunlar hayatlarının daha sonraki

dönemlerinde zorlukların üstesinden gelebildiler ve bu konuda başından beri esnek dayanıklılık gösteren bireyler kadar başarılı oldular.

O zamandan beri, bir kısmı sinir bilimi bulgularından da dayanak alan pek çok başka araştırma da esnek dayanıklılığın sonradan edinilebilir ve geliştirilebilir bir kapasite olduğunu tutarlı bir şekilde ortaya koydu. Bu yüzden gerek bilim insanları gerekse psikoloji ve ilgili alanlardan profesyoneller, bu alanda elde edilen bilimsel bulgulardan da yola çıkarak insanların esnek dayanıklılıklarını geliştirmeye yarayacak yöntemlerin arayışına girdi.

## İşin Sırrı Beynin Plastisitesi

Beynin doğuştan gelen tüm kapasiteleri gibi esnek dayanıklılık da beynin deneyimleri işlemekten geçirmesi, onlardan bir şeyler öğrenmesi ve bu öğrenmeyi sinirsel devre sistemine kodlaması sonucunda gelişir. Esnek dayanıklılık tamamen hayatta kalmak ve başarmakla ilgili olduğu için beyinlerimiz, hayatta ve güvende kalmamızı sağlayan başa çıkma stratejileriyle ilgili dersleri, beyin gelişiminin en başından itibaren öğrenmeye ve kodlamaya başlar.





Beynin deneyimlerden öğrendiklerini sinirsel devre sistemine kodlaması iki güçlü mekanizma ile gerçekleşir. Bunlardan ilki, genel olarak beynin şartlı tepki kalıplarını tekrar eden deneyimler yoluyla öğrenmesini ve sabitlemesini sağlayan şartlanmadır.

Olumlu ya da olumsuz her türlü deneyim beyindeki nöronların ateşlenmesine, yani elektriksel ve kimyasal sinyaller yoluyla bilgi alışverişi yapmasına neden olur. Deneyimin tekrarlanması sinirsel ateşlenmelerin tekrarlanmasına ve olumlu ya da olumsuz tepki kalıplarının tekrarlanmasına neden olur. Kanadalı sinir

bilimci Donald Hebb'in, "Birlikte ateşlenen nöronlar birlikte bağlantılanır." şeklinde ifade ettiği olgu sinir biliminde iyi bilinen bir gerçekliktir. Bu olgu bir yamaca yağmur yağarkenki sürece benzetilebilir. İlk başta yağmur suları yamaçtan aşağı gelişigüzel bir dağılımla akar. Ancak zamanla su akışı yamaçta kanallar oluşturur. Bunlar oluşuktan sonra ise su artık sadece bu kanallardan akmaya başlar. Aynı şekilde beynimiz de yolaklar ve tepki kalıpları oluşturur. Bir davranış kalıbını yeterince tekrar ettiğimizde dikkatimizi bu davranışa yoğunlaştırmamıza gerek kalmaz. Davranışın altında yatan sinirsel devreler beynimizde

sabitlemiştir. Böylece benzer bir duruma otomatik olarak tepki vermemizi sağlarlar. İşte bu olguya şartlanma denir. Şartlanma yoluyla davranış alışkanlıkları oluşturmak beyin için verimli olmanın bir yoludur. Şartlanma olmasaydı, örneğin ayakkabılarımızı bağlamayı ya da tanıdığımız insanlardan hangilerinin güvenilir olduğunu her seferinde yeniden öğrenmemiz gerekirdi. Eğer öyle olsaydı beynimiz bizi insan yapan çok daha karmaşık işlevler için zaman ve enerji bulamazdı.

Şartlanma beynimizdeki tepki kalıplarını kodlayarak sabitleyen bir mekanizma olsa da bu aslında



koto\_feja / iStock



magnuma / iStock

İnsan beyni yaşam boyunca yeni nöronlar ve nöronlar arasında yeni bağlantılar (sinir yolakları ve devreleri) oluşturma kapasitesine sahiptir. Nöroplastisite denen bu olgu insan yaşamının her anında tüm öğrenmelerin motoru niteliğindedir.



tamamen kalıcı bir sabitleme değildir. İnsan beyni yaşam boyunca yeni nöronlar ve nöronlar arasında yeni bağlantılar (sinir yolları ve devreleri) oluşturma kapasitesine sahiptir. Bu olguya nöroplastisite ya da beynin plastisitesi denir. Yetişkin beyninin yaşam boyunca işleyişini geliştirip değiştirebilme yeteneği kuşkusuz modern sinir biliminin en heyecan verici keşfidir. Yetişkin beyninin plastisitesi yalnızca otuz küsur yıl önce görüntüleme teknolojilerinin sağladığı veriler sayesinde bilimsel bir gerçeklik olarak kabul görmüştür. Nöroplastisite insan yaşamının her anında tüm öğrenmelerin motoru niteliğindedir.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi dikkatimizi bir deneyime yöneltmemiz o deneyimle ilişkili nöronların ateşlenmesine neden olur. Bu durum içsel deneyimlerimiz için de geçerlidir. Dikkatimizi şartlanmış olduğumuz bir davranış kalıbına yönlendirdiğimizde o kalıba ilişkin nöronları etkinleştirir ve bu nöronların ateşlenmesine neden oluruz. Bu sırada beynimizin plastisitesinden nasıl yararlanacağımızı bilirsek, söz konusu kalıba

değiştirebiliriz. Örneğin markette kasa sırasında beklerken önümüze biri geçtiğinde öfkeye kapılıyorsak bununla başa çıkmak için beynimizi yeniden bağlantılandırabiliriz. Örneğin çok acil bir durumda benzeri bir davranışta bulunduğumuzu hatırlayarak kendimize, daha

doğrusu beynimize, bu davranışa karşı anlayış göstermeyi öğretebiliriz. Nöroplastisite sayesinde, hayattaki zorluklara karşı esnek dayanıklılığımızı güçlendiren daha etkili tepkiler vermemizi sağlayacak yeni yollar ve devreler oluşturabiliriz.



### **Esnek Dayanıklılık Neden Önemli?**

Esnek dayanıklılık edinmenin ya da esnek dayanıklılığımızı geliştirmenin çok büyük ve hayati faydaları vardır. Öncelikle esnek dayanıklılık pek çoğumuzun başına dert olan psikolojik sorunları azaltır. Strese bağlı psikolojik sorunlar tüm dünyada giderek artıyor. Esnek dayanıklılık bu sorunları ya da bunların nüksetmesini büyük ölçüde engelleyebilir. Bu sorunların ortaya çıkması durumunda da esnek dayanıklılık belirtilerin şiddetini azaltıp iyileşmeyi kolaylaştırabilir.

İkinci olarak esnek dayanıklılık pek çok tıbbi ve işlevsel sorunu da önler. Strese dayalı sorunların duygusal yükü zaten yeterince ağırken yüksek düzeyde çözümlenmemiş duygusal stres bizi bir dizi bedensel hastalığa karşı da savunmasız hâle getirir, daha erken ölüme yol açar, ev ve iş yaşamı ile sosyal yaşamda işlev düşüklüğüne neden olur.

Üçüncüsü, esnek dayanıklılık ustalık ve olgunlaşma ile ilgilidir, sorunlarla baş etmektense optimum refahı destekler. Esnek dayanıklılık; zihinsel, duygusal, fiziksel ve sosyal açıdan gelişmemize ve özellikle de zor zamanlarda en iyi şekilde işlev göstermemize yardımcı olur.



## Esnek Dayanıklılığımızı Geliştirmek

Bireylerin esnek dayanıklılığını geliştirmesine yardımcı olduğu bilinen çok sayıda teknik ya da pratik var. Bunlardan bazılarını kişiler kendi kendilerine uygulayabilirken bazıları için profesyonel destek gerekiyor. Şimdi başta nöroplastisite olmak üzere bilimsel temellere dayalı bu tür uygulamaların bazılarını göz atacağız. Ancak aklımızdan çıkarmamız gereken husus, tıpkı fiziksel egzersizin kaslarımızı bir anda güçlendirip forma sokmasının mümkün olmadığı gibi, bu uygulamaların da esnek dayanıklılığı bir anda geliştirmesinin mümkün olmaması. Bunlardan yararlanarak esnek dayanıklılığımızı geliştirmek istiyorsak sabırlı olmalı ve düzenli tekrarı sürdürmeliyiz.

## Duygularımızı Düzenlemek

Üzüntü, kızgınlık ve korku gibi duyguları düzenleme becerisi stres ve travmayla etkin bir şekilde baş etmede büyük önem taşıyor. Olumsuz duygular doğal ve pek çok durumda uyum sağlamayı destekleyici nitelikte olsa da kontrol edilmezlerse zorlu durumlarda net bir şekilde düşünme ve rasyonel kararlar verme becerimizi ciddi ölçüde baltalayabilir.

Araştırmacılar duyguları düzenleyerek esnek dayanıklılığı artırmaya yönelik çeşitli stratejiler geliştirmiş. Bilişsel yeniden yapılandırma ve farkındalık alıştırmaları bunların en yaygınları arasında. Bilişsel yeniden yapılandırmada bireyler olumsuz bir olayın anlamını yeniden değerlendirerek onu daha az olumsuz olarak görmeye başlıyor.

## Etkiyi Etiketleme

Olumsuz duyguların etkisini azaltmak ve böylece kaçınmadığımız stresli durumlarla baş etmeyi kolaylaştırmak amacıyla kullanabileceğimiz psikolojik tekniklerden biri de “etkiyi etiketleme”. Bu teknikte kişi belirli bir anda deneyimlemekte olduğu duyguyu yazarak ya da yüksek sesle söyleyerek ifade ediyor. 42.000 “tweet” üzerinde yapılan ve sonuçları 2018’de yayımlanan bir araştırma, bu tekniğin etkinliğini destekleyen sonuçlara ulaştı. Araştırmada “Üzgün hissediyorum.” ifadesindeki gibi bir çeşit etki etiketleme içeren tweet’lerin peşinden takip eden saatler içinde aynı kişinin bu defa daha sakin hissettiğini düşündüren tweet’ler atma ihtimalinin yüksek olduğu görüldü.

University of California, Irvine’den esnek dayanıklılık üzerine araştırmalar yapan sinir bilimci Dr. Golnaz Tabibnia, etkiyi etiketlemenin sadece o an için değil, uzun vadede de faydalı olduğunu ekliyor. Tabibnia’nın ekibiyle yaptığı bir araştırmada bireylere tekrarlı olarak aynı rahatsız edici görüntüler gösterildi ve hissettikleri duyguları etiketlemeleri istendi. Bu uygulama sayesinde bir hafta sonra aynı görüntülere baktıklarında gösterdikleri psikolojik uyarılda azalma gerçekleştiği görüldü.



***Stresli veya olumsuz bir durumla karşılaştığımızda kendimize örneğin şu soruları sormak faydalı olabilir:***  
***“Bu duruma daha az yıkıcı bir şekilde bakmanın bir yolu var mı?”***  
***“Bu durumun olumsuz etkisini abartıyor ya da fazla dramatikleştiriyor olabilir miyim?”***  
***ya da “Bu deneyimden öğrenebileceğim bir şey var mı veya bunun sonucunda daha güçlü olmam mümkün mü?”***

Bu yaklaşım olaylara verilen psikolojik ve duygusal tepkileri hafifletebiliyor. Örneğin, Columbia Üniversitesinden Kevin Oschner ve ekibinin yaptığı çalışmada, insanlar işe alınmama gibi olumsuz bir durumu bilinçli olarak yeniden anlamlandırdıklarında nahoş duygularında azalma olduğunu bildirdiler. Oschner ve ekibi kişilerin psikolojisindeki bu gelişmeye ek olarak beyinlerinde de bazı değişimler gözlemledi. Bunlar; özellikle planlayıcı, yönlendirici ve engelleyici merkez olan prefrontal korteks etkinliğinde artış ve korku gibi duygular için bir merkez olan amigdala etkinliğinde azalma şeklinde idi.

Araştırmacılar uzun yıllar insanların duygularını nasıl düzenlediğini inceledi. Bazı bireylerin strese ve travmaya yönelik duygusal tepkilerini değiştirmek için bilişsel yeniden yapılandırmayı sıkça kullandığı görüldü. Ayrıca bu bireylerin zorlu durumları nötr ya da olumlu olarak anlamlandırma çabası göstermeyen insanlara göre psikolojik açıdan daha sağlıklı olduğu da görüldü. Örneğin 2008’de Vietnam Savaşı’nda esir düşmüş 30 asker üzerinde yapılan bir çalışmada, pek çoğu acumasızca işkence gören bu muhاریplerin çoğunun esaretlerini aktif bir şekilde

### **Travmaların Çözülümüne Yönelik EMDR Terapisi**

Travmatik olayların etkisini azaltarak esnek dayanıklılığa katkı sağlayan psikoterapi yöntemlerinden biri de “Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme” (“eye movement desensitization and reprocessing”, EMDR) adıyla bilinen terapi. EMDR danışanın bir yandan danışmanın yönlendirmesiyle travmatik anıya odaklanırken bir yandan da periyodik olarak iki yönlü (bir sağa bir sola) bir uyarana maruz bırakıldığı seanslardan oluşuyor. Bu seanslar sırasında örneğin danışanın gözlerini ritmik olarak bir sağa bir sola hareket ettirmesi sağlanıyor ya da kulaklıkla danışanın bir sağ bir sol kulağına ritmik olarak sesli bir sinyal veriliyor. Beyin; travmatik olaylar gibi özellikle güçlü duygusal bileşenlere sahip deneyimleri işlerken, daha küçük duygusal tepkiler içeren durumlara kıyasla, daha güçlü sinirsel bağlantılar kuruyor. Güçlü bir duygusal tepki sırasında, beynimiz ve vücudumuz, bir çeşit hayatta kalma refleksiyle beynimizin belirli bölgelerini kapatabiliyor. Böyle bir durumda, o deneyim işlenmemiş bir anı olarak kilitli kalabiliyor ve zamanla travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) bile dönüşebilecek stres belirtilerine yol açabiliyor. EMDR terapisi travma tedavisi için özellikle uygun bir yaklaşım çünkü bir “uyarlayıcı bilgi işleme” modeline dayanıyor. Uyarlayıcı bilgi işleme, travmatik olan ve olmayan anılar arasında yeni ilişkiler kurulmasını sağlıyor. Söz konusu materyalin başarılı bir şekilde yeniden işlenmesiyle kişinin orijinal travmayla olan ilişkisi değişiyor. Sonuç olarak EMDR terapisi travmatik anıların çözümününü sağlayarak esnek dayanıklılığı destekliyor. EMDR terapisiyle kişi belirtilerin iyileşmesinde belirgin bir gelişme hissetmekle kalmayıp hayatın pek çok farklı alanında da olumlu değişimler görmeye başlayabiliyor.





yeniden değerlendirdikleri ve bu deneyimden dolayı daha güçlü, daha sağduyulu ve daha dayanıklı hâle gelmiş olduklarını düşünerek yaşadıkları travmatik olayı anlamlı bir şekilde değerlendirme yolları buldukları görüldü. Bu askerler ayrıca gelecekle ilgili olanakları daha iyi görebildiklerini, başkalarıyla daha iyi ilişkiler kurduklarını ve hayatın değerini daha iyi bildiklerini de belirtti.

Bilişsel yeniden yapılandırma psikolojik sağlığı iyileştirmek, esnek dayanıklılığı güçlendirmek ve stresi azaltmak amacıyla çeşitli terapilerin bir bileşeni olarak kullanılıyor. Örneğin ruh hâli ve kaygı bozukluklarını tedavi etmede etkili olan bilişsel-davranışsal terapide, bireylere kendi düşünce ve davranışlarını gözlemlemeleri, kendilerine ve stresli durumlara ilişkin olumsuz değerlendirmelerini sorgulamaları ve bunların yerine daha gerçekçi ve olumlu bakış açıları benimsemeleri öğretiliyor.

Stresli duyguları kontrol etmeye yönelik bir başka strateji de farkındalık alıştırmaları yapmak. Bu alıştırılmalar kişiye geçmişte kalmak ya da gelecekle ilgili endişelenmek yerine bilinçli olarak mevcut anı yaşamayı öğretiyor. Bu alıştırılmaları yapan kişi, zihninin otomatik olarak şartlanmış düşünme kalıplarını takip edişini (ki bu kalıplar sıklıkla üzüntüye ve uyumsuz başa çıkma yollarına neden oluyor) yargılamadan izleyen bir gözlemci hâline geliyor. Farkındalık alıştırılmaları; depresyon, kaygı ve stresle daha iyi başa çıkma becerisi, gelişmiş odaklanma ve daha

esnek düşünme yeteneği ile psikolojik sağlıkta iyileşmeye katkıda bulunabiliyor.

Beyin taraması yapılan deneyler hem farkındalık alıştırılmalarının hem de bilişsel yeniden yapılandırma eğitimlerinin sol prefrontal korteks etkinliğinde artışa neden olduğunu ortaya çıkardı. Bu, yüksek duygu kontrolü ile ilişkili olduğu bilinen bir değişimdi. Bu artış öfke, iğrenme ve korku gibi duygulardan daha çabuk kurtulmaya yardımcı olmanın yanı sıra pozitif duygularda da artış sağlıyor.





## Mümkün Olan En İyi Benlik

Bu egzersiz olumlu duyguların artmasını sağlayarak gelecekteki strese karşı bir tampon vazifesi görebilir. Egzersiz, her şeyin olabileceği en iyi şekilde gitmesi durumunda gelecekteki “siz”i hayal edip bunu ayrıntılarıyla yazmanızı içeriyor. Daha sonra gözünüzü kapatıp tüm duyularınızı etkinleştirerek beş dakika boyunca gelecekteki o görüntüyü hayal ediyorsunuz. Massachusetts General Hospital adlı hastaneden sağlık psikoloğu Dr. Alba Carrillo, 2019’da yayımladığı ve toplam 3.000 katılımcının verilerini içeren daha önceki 29 araştırmanın bulgularına dayanan derleme makalesinde “Mümkün Olan En İyi Benlik” (Best Possible Self, BPS) egzersizinin etkinliğini ortaya koydu. Carrillo, BPS egzersizinin geleceğimizle ilgili heyecanımızı ve umutlarımızı kurtarmamız ya da inşa etmemiz için faydalı olabileceğini düşünüyor.



mevans / iStock

Zorluklardan kaçınmaktansa onlarla yüzleşmeye gönüllü olmak, esnek dayanıklılık gösteren bireylerin karakter özellikleri arasında.

## İyimserlik ve Olumlu Duyular

Olumsuz duyguların hafifletilmesinin yanı sıra olumlu duyguların güçlendirilmesi de bireylerin hayattaki zorluklardan sonra toparlanabilme becerisini destekleyebilir. İyimserlik ve olumlu duygularla zihinsel ve bedensel sağlık -ve hatta uzun yaşam süresi- arasında güçlü bağlantılar olduğunu gösteren pek çok çalışma var.

Olumlu duyguların sağlığa faydaları muhtemelen stres tepkisini daha iyi düzenleme yeteneğine dayanıyor. University of North Carolina at Chapel Hill’den psikolog Barbara L. Fredrickson ve ekibi; negatif duyguların strese dayalı fizyolojik uyarılmayı (stres

durumlarında beynin verdiği ilkel, anlık ve otomatik savaş-kaç tepkisi sırasında kasların gerildiği, kan basıncı, kalp atış hızı ve kan şekerinin yükseldiği durum) artırdığını, dikkat odağımızı daralttığını ve davranışlarımızı hayatta kalma ile ilgili olanlarla sınırlandırdığını belirledi. Buna karşılık pozitif duygular ise fizyolojik uyarılmayı azaltıp dikkat odağımızı genişleterek stres ve travmaya karşı daha esnek ve yenilikçi tepkiler vermemizi sağlıyor.

Esnek dayanıklılığın ayrıca “Polyannacılık” ya da hayata toz pembe gözlüklerle bakmaktan farklı olan gerçekçi bir iyimserlikle de ilişkili olduğu biliniyor. Zira “Polyannacılık” tarzı iyimserlik genellikle olumsuz bilginin yok farz edilmesi anlamına geliyor, bunu benimseyen aşırı kaygısız



Igor Stevanovic / Alamy



bakış açısına sahip insanlar da stresli ve riskli durumları hafife alma eğiliminde olabiliyor. Buna karşılık gerçekçi iyimserler gereksiz olumsuz bilgiyi bir kenara koyup dikkati olumsuz bilginin başa çıkılması gereken zorluğa ilişkin kısmına yoğunlaştırıyor. İyimserliğinizi geliştirmek için etrafınızdaki olumlu şeylere odaklanabilir, aklınıza istemli olarak olumlu düşünceler getirebilir, mizaha kucak açabilir, olumsuz olana daha olumlu bir ışık altında farklı bir açıdan tekrar bakabilir, olumlu duygularla ilintili olduğu bilinen davranışları benimseyebilir, sosyal hayatta ve iş yerinde olumlu kişilerle sosyalleşebilirsiniz -zira duygular bulaşıcı olabilir.

## Stresi Göğüslemeye Gönüllü Olmak

“Çağın vebası stres” analojisini duymuşsunuzdur. Stres genellikle olumsuz ve kaçınmamız gereken bir durum olarak nitelenir. Pek çok ciddi hastalıkta stresin önemli bir etmen olduğu bilinir. Sonuçta stresin kötü olduğu vurgulanır ancak aslında bu her zaman doğru değildir. Bir miktar stres aslında yararlıdır. Stres olmasaydı psikolojik olarak zayıf düşerdik. Üstesinden gelebildiğimiz zorluklar büyümemize katkı sağlarken kendimize saygı, kendi kendimize yeterlilik ve



esnek dayanıklılık kazanmamıza yardımcı olur. Dolayısıyla esnek dayanıklılığa sahip bir insan stresten kaçınan değil, stresi nasıl kontrol edeceğini bilen biridir. Aralarında tek yumurta ikizleriyle yapılan bazı araştırmalardan gelenler de dâhil olmak üzere bir dizi bilimsel veri, esnek dayanıklılığı artıran belirli karakter özelliklerinin kısmen kalıtsal olduğunu gösteriyor. Bir çocuğun kendine güvenerek yeni görevler alması ve tanımadığı insanlarla etkileşmesi, dolayısıyla olası sorunlarla ya da tersliklerle yüzleşmeye hazır olması da bunlar arasında. Uzmanlar, olumsuz deneyimlerle temas hâlinde kalıp zorlayıcı durumlara kabullenici ve esnek bir şekilde yaklaşırsak esnek dayanıklılığımızın güçleneceğini ve daha anlamlı bir hayat sürme olasılığımızın artacağını belirtiyorlar.



## Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite insanları (ve hatta hayvanları) stresin zararlı etkilerinden koruyarak esnek dayanıklılığı artırabilir. Aslında dönemsel olarak da olsa spor yapmış herkes sporun ruh hâline ne kadar iyi geldiğini büyük ihtimalle deneyimlemiştir. University of Colorado, Denver'dan sinir bilimci Benjamin N. Greenwood ve ekibi uzun



soluklu araştırmaları sonucunda sıçanlarda haftalarca süren ve gönüllü yapılan çarkta koşma egzersizinin çeşitli yoğunlukta stres kaynaklarına maruz kalmaktan kaynaklanabilen kaygı ve abartılı korku gösterme, daha az sosyal keşif davranışı gösterme ve artan morfin alımı gibi depresyon benzeri davranışları engellediğini ortaya koydu.

Aerobik egzersizin insanlarda da depresyon ve kaygı belirtilerini azalttığı gösterilmiş. Egzersiz, dikkati, planlama becerisini, karar verme yeteneğini ve hafızayı geliştiriyor. Görünüşe göre egzersiz esnek dayanıklılığı bir dizi nörobiyolojik mekanizma yoluyla destekliyor. Örneğin egzersiz yapmak; depresyon belirtilerini azaltan ve ruh hâlini iyileştiren endorfin hormonu ile dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin (nöronlar arasındaki sinaps boşluklarında salgılanarak

sinyal iletiminde görev alan biyokimyasal maddeler) düzeyini artırıyor. Ayrıca stres hormonu olan kortizolün salgılanmasını da baskılıyor.

Bunlara ek olarak egzersizin beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF) gibi, uzun süren stresten dolayı zarar görebilen nöronların yeniden büyümesini ve onarımını destekleyen bazı proteinleri kodlayan genleri etkileştirdiği yönünde de bulgular var. 2011’de yayımlanan bir araştırmada, o dönem University of Illinois, Urbana-Champaign’de görevli olan psikolog Arthur F. Kramer ve ekibi orta yoğunlukta yapılan (bir yıl boyunca haftada üç kez) aerobik egzersizin, beynin hem hafıza hem de stres düzenlemesinde rol oynayan bölgesi olan hipokampüsün boyutunda %2 büyümeye neden olduğunu keşfetti. Bu büyüme BDNF düzeylerinde artışla ve hafızada

gelişme ile ilişkili bulundu. Bu da egzersizin bu bölgedeki nöronları koruduğunu ve dolayısıyla insanların zor durumlardan sonra toparlanmasına yardımcı olabileceğini düşündürdü.

## Sosyal İlişkilerden Destek Almak

Esnek dayanıklılığı geliştirmenin etkili yollarından biri de sosyal ilişkilerimizi güçlendirmektir. Güçlü sosyal ilişkiler geliştirmek stres tepkimizin şiddetini azaltır ve gerginlik verici durumlarda cesaretimizi güçlendirir. Yüksek düzeyde sosyal destek almanın, çok çeşitli travma türlerinden sonra daha iyi psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğu gösterilmiş. Yüksek düzeyde sosyal destek aynı zamanda depresyon ve TSSB gibi stres bozukluklarından korunmanın yanı sıra duygusal iyilik hâlinde gelişme ve daha uzun yaşamayla da ilişkili bulunmuş. Buna karşılık sosyal izolasyon, psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkilere sahip; ayrıca yaşam süresi üzerinde de hareketsiz yaşam tarzı, obezite ve sigara içmenin neden olduklarına benzer etkiler gösteriyor.

Başkalarından destek almak güçlü bir etkidir çünkü özgüvenimizi artırır, zora düştüğümüzde bir güvenlik tedbiri vazifesi





***Sosyal ilişkiler yoluyla esnek dayanıklılığınızı geliştirmek için öncelikle sosyal ağınızı gözden geçirerek kendinizi bağlı hissettiğiniz insanların listesini yapabilirsiniz. Günlük olarak kimlerle etkileşiyorsunuz? Size kim tereddütsüz olarak yardım eder? Tavsiye için kime başvurursunuz? Sizi gerçekten kim anlar?***

görür ve zorlukların üstesinden gelebileceğimize dair inancımızı güçlendirir. Sonuç olarak zorluklardan pasif şekilde kaçınmaya çalışmak yerine sorunları daha aktif biçimde çözme eğilimi gösteririz. Ne de olsa başkalarıyla bağ kurmak daha güvende olmamızı sağlar, birbiriyle yakın olarak çalışan bir grup insan tek bir bireyden daha güçlüdür. Biyolojik açıdan sosyal bağlar parasempatik sinir sistemimizi etkinleştirir. Bu durum gerek öznel gerekse fizyolojik stres ölçütlerinde azalmaya neden olur ve oksitosin hormonunun salgılanmasını teşvik eder. Oksitosinin kaygıyı ve korkuyu, kısmen de kortizol tepkisini sınırlandırarak azalttığı biliniyor. Oksitosin ayrıca yakınlık gösterme davranışlarını ve güven gibi duyguları pekiştirerek bireyi daha fazla sosyalleşme konusunda cesaretlendirir.

İlginç bir şekilde, sosyal desteğin bireylerin zorluklarla baş etmesindeki olumlu etkisi, Latin Amerika gibi dayanışmaya çok değer veren kültürlerde daha belirgin şekilde görülüyor. Daha bireyci kültürlerde ise bu etki daha hafif. Bizim kültürümüzün de dayanışmayı özellikle önemseyen ve kutsayan bir kültür olduğunu dikkate alırsak sosyal ilişkilerimizi geliştirerek bunlardan destek almanın esnek dayanıklılık kazanmak için özellikle faydalı bir yol olduğunu düşünebiliriz.

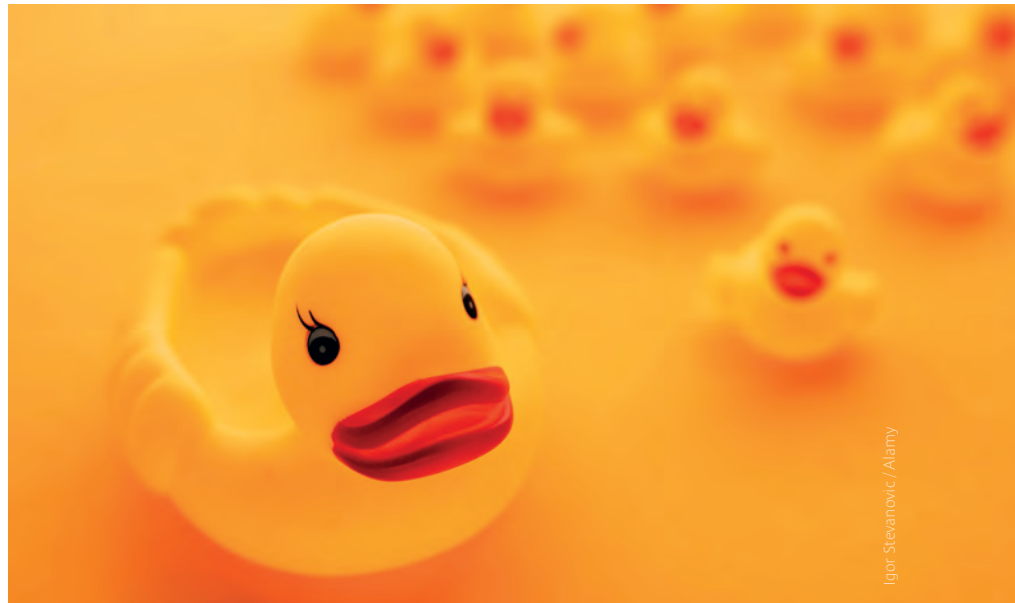
Destekleyici bir sosyal ağ geliştirmek ya da ağınızı korumak için ailenize, dostlarınıza ve iş arkadaşlarınıza dönebilir; sizinle aynı ilgi alanlarına ya da kaygılara sahip organizasyonlara katılabilirsiniz. Başkalarına yardım etmenin yollarını aramak da faydalı olabilir. Esnek dayanıklılık diğerkâmlukla (hiçbir çıkar gözetmeden başkalarının yararını

düşünme) ve başkalarına destek olmakla yakından ilişkilidir. Sosyal açıdan becerikli hâle gelmeleri için çocuklara da başkalarını dinleme ve empati kurma gibi becerileri öğretmek önem taşıyor.

## **Rol Model Etkisi**

Sosyal çevremizde zorlukların ardından hızlıca toparlanabilen ve rol model olarak kendisinden bir şeyler öğrenebileceğimiz insanlar belirlemek esnek dayanıklılığı geliştirmeye yönelik sıklıkla önerilen stratejilerden biri. Ailenizden birileri, çalışma arkadaşları, öğretmenler, koçlar ve hatta tarihî ya da kurgusal karakterler esnek dayanıklılık için rol modeller olarak işlev görebilir.

Stanford Üniversitesinden emekli ve alanında saygın bir bilim insanı olan Psikolog Albert





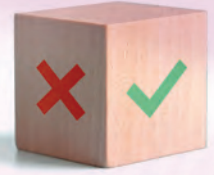


PeterSnow / iStock

Bandura'ya göre, model alma davranışından en çok verim alınması için gözlemcinin rol modelde benimsemek istediği davranış biçimini analiz ederek parçalara ayırması ve gelecekteki eylemleri için kurallar oluşturması gerekiyor. Örneğin bir arkadaşımız işten çıkarıldığında onun hemen tanıdıklarını (başka çalışanları, eski işverenlerini ve arkadaşlarını) arayarak yeni iş arayışında ona yardım etmelerini istediğine şahit oluyoruz. Ağır bir hastalığa yakalandığında iyileşinceye kadar kalmak üzere kız kardeşinin evine taşınıyor. Annesi öldüğünde ailesini ve en yakın arkadaşlarını arayarak onunla zaman geçirmelerini istiyor. Yani genel olarak stresli zamanlarda yalnız başına yol almaktansa onu önemseyen insanlardan destek istiyor. İşte biz de bu davranış biçimini kendimize kılavuz edinebiliriz. Azim ve dayanıklılık, ahlaki değerler, şefkatle dengelenen bir kararlılık, diğerkâmlık, yokluk karşısında vakur duruş ve çekilen acılardan yararlanarak olgunlaşmak gibi meziyetler esnek dayanıklılığı destekleyen diğer yaklaşım ve davranış biçimlerinden bazıları.

## Değerlere Dayalı Yaklaşım

Olumsuz duygularımızı yönetmenin ve olumluluğumuzu güçlendirmenin yanı sıra olumsuzlukları ve rahatsız edici duyguları, değerlerimize dayalı bir yaşam sürme yaklaşımı içerisinde kabul etmeye çalışabiliriz. Temelini kabul ve adanma terapisinden (acceptance and commitment therapy, ACT) alan bu yaklaşım, daha ziyade sadece hedeflerimizi izlemekle ilgili. Baltimore Üniversitesinden ACT eğitimleri veren bir klinik psikolog olan Dr. John Donahue, bunun niyetlerimizin kalitesi ile ilgili olduğunu belirtiyor. Donahue, "Koronavirüs bize



oatawa / iStock

dünyamızın nasıl kontrolümüz dışında hızla değişebileceğini hatırlattı, yine de şu anki seçimlerimiz üzerinde kontrol sahibiyiz. Bu seçimler anlam ve öneme dayalı olabilir mi? Bu belirsizlik döneminde bu şekilde değerlerimize bağlanmak, yolun ilerisi görünmediğinde bizi yönlendirebilir." diyor. Donahue 2019'da yayımlanan ve değerlere dayalı yaşamın üniversite öğrencilerinin stresli olaylar karşısında esnek dayanıklılık sergilemesine yardımcı olduğunu gösteren bir araştırmada yer almıştı.



Z\_wei / iStock

Hayata dair değerlerimiz ve amaçlarımız olması hayatımızı daha anlamlı kılarak karşılaştığımız zorlukları göğüslemek için bize güç verir ve esnek dayanıklılığımızı destekler.



# Güç Değişimde, Değişim Elimizde!

Esnek dayanıklılığı geliştirmeye yönelik stratejiler tüm insanlık için belki de her zamankinden daha büyük bir ihtiyaç. COVID-19 pandemisi tüm dünyada hem genel halk arasında hem de ön safta mücadele vererek hastalarının hayatlarını kurtarmak için kendi hayatlarını riske atan sağlık çalışanları arasında benzeri görülmemiş düzeyde stres, travma ve depresyona neden oldu. Belki de bu olumsuz dönemi esnek dayanıklılığımızı geliştirmek amacıyla çaba harcamak için bir vesile olarak değerlendirebiliriz.

Esnek dayanıklılık aslında çoğuna aşına olduğumuz meziyetleri içeriyor. Ayrıca bu meziyetlerin en azından bir kısmına hepimiz değişen ölçülerde sahibiz. Ancak esnek dayanıklılıkla ilgili asıl ilginç ve sevindirici husus, ayrıntılı olarak ele aldığımız üzere beynin plastisitesi sayesinde olaylara ve durumlara karşı beynimizde



oluşan tepki kalıplarını -ve dolayısıyla esnek dayanıklılığımızı- sonradan değiştirme şansına sahip oluşumuz. Aslında beynimiz biz istesek de istemesek de sürekli bir değişim içinde. Ancak beynimizdeki değişimi istediğimiz doğrultuda yönlendirebiliyor olmamız bile tek başına heyecan ve ümit verici. Bu yüzden belki de “Ben böyleyim.” yargısından “Ben şu anda böyleyim.” şeklindeki bir yargı daha doğru.

Hayat istesek de istemesek de hepimiz için çeşitli derece ve sıklıklardaki olumsuzluklarla dolu. Bunu değiştirmeyiz. Ancak olumsuzluklar karşısında nasıl düşüneneğimizi, hissedeneğimizi ve davranabileğimizi değiştirebiliriz. İnsan varoluşunun belki de en hayranlık uyandırıcı gücü olan esnek dayanıklılığı tam da bu yolla geliştirme şansına sahibiz. ■

## Kaynaklar

- Graham, L. (2013). Bouncing back: rewiring your brain for maximum resilience and well-being. New World Library, Navato, California.
- Graham, L. (2018). Resilience: powerful practices for bouncing back from disappointment, difficulty, and even disaster. New World Library, Navato, California.
- Shiraldi, G.R. (2021). The Resilience Workbook: Essential Skills to Recover from Stress, Trauma, and Adversity. New Harbinger Publications, Inc., Oakland CA.
- Jarret, C., “The Psychology of Resilience and How to Cultivate It”, *Science Focus*, 355:70-77, 2020.
- Southwick, S. M., Charney, D. S. (2012). Resilience: the science of mastering life’s greatest challenges. Cambridge University Press, UK.
- Yates, T. M., Tyrell, F., Masten, A. S., (2014), “Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology From Individuals to Societies”, *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*, İkinci Basım, s.773-788, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey. <https://www.scientificamerican.com/article/enhance-your-resilience-stress/>
- <https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/the-secret-formula-for-resilience>
- <https://www.emdria.org/about-emdr-therapy/>
- <https://familyguidanceandtherapy.com/overcoming-trauma-and-enhancing-resilience-with-emdr-therapy/>