

# REDDEDİLME NASIL KABULLENİLİR

- Cesur ol-öğrenebildiğin kadar öğren, azimle devam edip kendini kanıtla.

**Elizabeth HORTON**

**R**eddedilme hiç kimsenin kolaylıkla yutamayacağı bir haptir. Ancak artık psikologlar, belirli stratejilerin reddedilmeyi daha kolay bir hale getirebileceğini, hatta belki de önleyebileceğini söylüyorlar.

Purde Üniversitesi Psikolojik Servis Merkezi direktörü psikolog Judith Clementson Mohr, dışlanmanın özellikle Amerikalılar üzerindeki sert etkisiyle ilgili olarak: "Burada insanların iş ünvanları ve mesleki konumları, kişilerin tarihi veya ailevi konumları ile öz saygılarını besleyebilmeleri diğer bazı ülkelerdekilerden daha farklıdır. Bence, Amerika'da eğer işinizden kovulduysanız, diğer insanlar size artık daha fazlasına layık görülmediğinizi açıkça hissettirirler." diyor.

Yakın zamanda yapılan araştırmalar göstermektedir ki, işte veya aşkta reddedilmeye en kötü tepki, onunla tekrar cesaretle karşılaşmaktan kaçınmaktır. Newyork (Albany) Devlet Üniversitesi psikoloji profesörü Jerry Suls; genel reaksiyonun, reddediliş hakkında düşünmek değil, ondan kaçmak olduğunu söyler. Örneğin yetişkinlerin ilişkilerinde reddedilişi ele alışlarının bir yolu da ilgiyi başka bir yöne çevirir gibi, fazla düşünmeden derhal başka birini arayıp bulmaktır. Reddedilmekten kaçınmanın kişiye zararlı etkileri olduğuna işaret eden Suls'un çalışmaları geçen yıl "Psychosomatic Medicine" adlı dergide basılmıştır. Burada açıklandığına göre reddedilmenin acısını körleştirmeye çalışan insanlar, ileride normalden daha sık rahatsız olacaklardır. Reddedilmeyi gerçekten reddedemeyeceğimiz için en iyisi, sabık sevgilimizin kayıbdaki gibi, bu darbenin ruhumuza tamamen gömülmesine izin vermektir. "Bu sağlıklıdır" diyor Suls: "İnsanlar reddedilişten kaçmayı bırakıp, yüzyüze gelmeyi kabul ettiklerinde, bu deneyim yavaş yavaş kişinin düzenlenmiş bir benlik resmine dönüşür ve acı azalır."

Diğer iyi bir strateji de ilerlemeye bir adım olarak, reddedilmeyi kabul etmektir. Suls, "Bir çiftin arası bozulduğunda, her iki şahsın da reddedilmeyi kısa bir zamanda kabullenmesini olumlu bir durum olarak görmeye başladığını" şaşkınlıkla farkettiğini anlatır. Bunun anlamı gerçekte iyi gitmeyen ilişkilerde bazı şeylerin değişmek zorunda olduğudur. Bazı insanlar, eğer gerilimli bir olayda anlam bulabilirlerse, canlılıklarını tekrar çabucak kazanabilirler.

Okul öncesi oyun gruplarındaki birçok çocuğun ilk öğrendiği şey, reddedilmenin hayat boyu sürmediğidir. Indiana Üniversitesi'nden sosyolog Bill Cassaro, çalışmalarındaki okul öncesi çocukların yarısının okul gruplarına ilk katılmak istediklerinde ötekiler tarafından nefretle reddedildikle-



rini, fakat bu çocuklardan asla vazgeçmeyenlerin en sonunda diğer çocuklar tarafından sevildiklerini söyler. Bellidir ki, sebat etmek işe yararıdır.

Okul öncesi derslerini örnek alan akıllı yetişkinler, geçirdikleri dışlanma olayına öğrenilmiş bir deneyim diye bakarak, onu, tekrar reddedilmekten korunmak için bir araç olarak kullanırlar. Bu görüldüğünden daha zordur, çünkü Clementson Mohr'a göre, reddeden kişi hileler yapıyor olabilir. "Bir kişiyi reddetmek için ilk olarak birey kendini diğer insanın dayanılmaz olduğuna iyice inandırmalıdır." diyor Clementson Mohr, savanı şöyle sürdürüyor: "Bu yüzden pek çok kişi iyice kızıncaya kadar bekler ve reddetme de genellikle isim takma ve o kişiyi konuşturmamaya yöneliktir. Eğer reddedilmiyseniz bu olayın neden olduğunu öğrenmek için her şeyi yapmalısınız, böylece onun değiştirebileceğiniz belli hareketlere veya karakteristiklere dayalı olduğunu görebilirsiniz"

Kuşkusuz, reddedilmeye en iyi tepki, işin başında buna meydan vermemektir. Nasıl mı? İddiacı olun. Clementson Mohr'a göre, böyle insanlar daha az reddedilmektedirler. Çünkü tepkileri önceden kestiren iddialı kişiler durumlara uyabilir ve gerekli değişiklikleri yapabilirler. İddiasız bir kişi daha hiçbir şey söylenmeden önce, işinin çekilmez hale gelmesine izin verirken, iddialı bir kişi başka bir iş aramaya başlamıştır bile.

**Science Digest'dan çeviren: Çiğdem KESKİL**

