

Psikolog Martin Seligman, pozitif psikolojinin kişisel gelişimden çok daha fazlası olduğunu söylüyor:

“Hayatımıza bir anlam vermeyi seçebiliriz”

Pozitif psikolojinin kurucusu psikolog Martin Seligman, henüz Türkiye’de yeterince tanınmayan pozitif psikolojiyle ilgili sorularımızı yanıtladı ve günlük hayatımıza katabileceğimiz değişikliklere dair ipuçları verdi.

Çeviri: Nihan Karahan Derleyen: Deniz Çakmakkaya

Psikoloji bilimi ilk başlarda insan davranışlarındaki ve ruhsal durumundaki bozukluklarla ve hastalıklarla ilgileniyordu. Özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrası insan doğasının kötücüllüğüne ve yıkıcılığına vurgu yapan yaklaşımlar, 1960’lı yıllarda daha ılımlı bakış açılarıyla yer değiştirmeye başladı. Abraham Maslow, Carl Rogers, Eric Fromm gibi insanlı yaklaşımli terapistler, insanın var olan potansiyeline ve doğasındaki olumlu yönlere dikkat çekmeye başladı. Yine 1960’larda meşhur “öğrenilmiş çaresizlik” teorisini ortaya koyan Martin Seligman, çaresizlik duygusunun depresyonla bağlantılarını araştırıyordu. Çalışmaları sonucunda psikolojinin, insanların biricik ve pozitif özellikleriyle ilgilenmesi gerektiğine karar verdi. 1998 yılında Martin Seligman Amerikan Psikoloji Derneği’nin başkanı olduğunda, pozitif psikoloji akımı da yaygınlaşmaya başladı. Pozitif psikoloji, insanların daha anlamlı bir hayat yaşama arzusunu merkezine alarak, pozitif deneyimlerin ve pozitif özelliklerin artırılıp güçlendirilmesi üzerinde durdu. Mutluluk, anlamlı bir hayat, yaşam doyumu, minnet, özşefkat, kişisel gelişim, özgüven, umut gibi kavramları ön plana aldı. “Öğrenilmiş İyimserlik” ve “Gerçek Mutluluk” gibi

birçok kitabın da yazarı olan Martin Seligman, pozitif psikolojiyle ilgili Psychologies’nin sorularını yanıtladı. Seligman, sıcakkanlı ve sempatik mizacıyla ortaya koyduğu, “potansiyelini hayata geçirmenin mutluluğu” yaklaşımının beden bulmuş hali gibi.

Psychologies: Psikolojiye farklı yaklaşımınız nasıl oluştu?

Martin Seligman: Uzun bir süre depresyon ve melankoli üzerinde çalıştım. Bir hasta bana “Mutlu olmak istiyorum” dediğinde, “Artık depresif olmamak istiyorsunuz” diye yanıtlıyordum onu. Sadece acının yok olması fikrine doğru gitmek gerektiğini düşünüyordum. Bir akşam eşim bana “Mutlu musun?” diye sordu. “Ne gereksiz bir soru! Kötü değilim ki” dedim. Eşim Mandy ise “Bir gün anlayacaksın” dedi.

Sonrasında ise, kızlarınızdan Nicky sayesinde bir “aydınlanma” yaşadınız.

Evet, Nicky o zaman sadece 6 yaşında olmasına rağmen bende bir farkındalık oluşmasını sağladı. Bahçede dans ediyor, şarkı söylüyor, gülleri kokluyordu. Bir anda “Nicky, git ders çalış!” diye bağırdım. Kızım içeri girdi ve bana, “Hatırlıyor musun, baba ben 5 yaşından önce sürekli ağlayıp mızızlanıyordum. O zamandan beri artık bunu yapmıyorum, fark ettin mi?” diye sordu. “Evet, bu çok