

# Sürekli Mutlu Olma Zorbalığı: TOKSİK POZİTİFLİK ÇAĞI

**Dr. Öğr. Üyesi Fatma Kayım**  
İKÜ Psikoloji Bölümü

En yalın haliyle toksik pozitiflik bireyin işlevsel olmayan bir şekilde sürekli iyimser olma çabası içinde olması ve olumsuz duyguların ortaya çıkmasına izin vermemesidir. Her ne kadar olumlu bir bakış açısına sahip olmak yaşadığımız zorluklar karşısındaki dayanıklılığımıza katkıda bulursa da toksik pozitiflikte gerçek dışı bir iyimserlik söz konusudur. Bu durumu yaşantılayan kişiler hayatın içinde kaçınılmaz bir şekilde deneyimlenen üzüntü, hayal kırıklığı, acı vb. zorlayıcı duyguları işlemekte zorlanırlar. Bu durumun bir sonucu olarak da sıklıkla bu duygular hakkında konuşmama, ortada herhangi bir sorun yokmuşçasına neşeli davranışlar sergileme gibi inkar reaksiyonları sergilerler.

Toksik pozitiflik kişinin yaşadığı zorlayıcı duyguları tanımaması ve bu duyguları dışı vurmasını engellemektedir. Hiç şüphesiz ki olumsuz duygular deneyimlemek kimse için keyif verici değildir. Ancak var olan tüm duygular, kişinin kendisini anlamasına ve bu deneyimlere bağlı olarak yaşamını düzenlenmesine yön veren güçlü araçlardır. Toksik pozitifliğin kişinin hayatında yaratabileceği en önemli olumsuz etki ise ruhsal büyümeye katkı sağlayan böylesi bir gelişim ve ilerlemeye engel olmasıdır. Bunun yanı sıra, günlük hayatın içinde yaşanılması olağan insani duygusal dalgalanmaları normalize etmek de bu kişiler için oldukça güçleşmeye başlar. Duygu deneyimleriyle ilgili gerçekliğin bozulduğu bu tür bir yaşantı, kişiyi psikosomatik hastalıklar başta olmak üzere birçok farklı psikiyatrik bozukluğa açık hale getirir.

## Neden bu kadar arttı?

Toksik pozitifliğin özellikle son yıllarda görünür biçimde arttığı, insanların adeta bir mutluluk yarışını içindeymişçesine paylaşımlar yapıp gerçekliğini çarpıttığını söylemek yanlış olmaz diye düşünüyorum. Böylesi bir durumun bireysel ve toplumsal birçok nedeni bulursa da doğum sonrasında verilen sosyal me-

Sürekli mutlu görünme baskısı, modern çağın en görünmez tuzaklarından biri olabilir. “İyi hissetmek zorundasın” mesajı, aslında duygularımızla bağımızı kopararak psikolojik dayanıklılığımızı zayıflatıyor.



sajların toksik pozitifliğin ortaya çıkmasında en büyük belirleyici olduğu söylenebilir. Özellikle kişinin erken çocukluk dönemi boyunca büyüdüğü ortamda olumsuz duygular hakkında hiç konuşulmaması veya olumsuz olaylar sonrasında hiçbir şey olmamış gibi günlük etkileşime devam edilmesi kişinin duygu ifadelerinden kaçınmayı öğrenmesine neden olur. Aynı zamanda “iyi düşün iyi olsun”, “her şerde bir hayır vardır”, “beterin beteri vardır” vb. geleneksel söylemler her ne kadar iyi niyetli olsa da verdiği temel mesaj kişinin kaygı verici düşüncelerini baskılaması yönündedir.

Kullanım şekline bağlı olarak sosyal medyanın da toksik pozitifliğin yaygınlığını belirleyen önemli etkenlerden bir diğeri olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal platformlarda sıklıkla vurgula-

nan; mutlu, neşeli, sürekli keyifli ve anda olduğuna dair yapılan dışı vurumlar aslında bir sosyal öğrenme niteliği taşımaktadır. Bu platformlar aracılığıyla kişi sürekli pozitif olmadığı sürece sosyal bağlamlarda kabul görmeyeceğine dair bir bilgiye ulaşır. Bu bilgi aynı zamanda bir şeylere üzülmeyen, kafayı yormayan ya da takılmanın anlamsızlığını da vurgular. Her ne kadar zorlayıcı yaşam olayları karşısında psikolojik iyilik halini korumak; kişinin yaşadığı sürece uyum göstermesini ve bu süreçte ortaya çıkabilecek zorlayıcı deneyimler ile sağlıklı bir biçimde baş edebilmesini sağlarsa da psikolojik iyilik halinin sürekli mutlu ve neşeli olmak ya da olumsuz deneyimleri umursamamak olmadığının altını çizmek isterim. Malesef ki toksik pozitiflik, özellikle etkisi haya-

tın farklı alanlarına da yayılan ve çözümü uzun soluklu olan kronik hastalık gibi zorlayıcı yaşam deneyimleri sırasında kişi için işlevsel bir baş etme reaksiyonu değildir. Bu tür bir strateji sürdürülebilir olmamakla birlikte kısa süreli olarak kişinin kendisini iyi olduğuna inandırdığı bir illüzyon yaratsa da uzun vadede zorlayıcı deneyimlere karşı dayanıklılığını kırmaktadır.

## Ruhsal ve Fiziksel Sonuçlar

Kronik hastalıkların tedavisinde toksik pozitifliği özellikle yeni tanı almış hastalarda görebiliyoruz. Hasta ve hasta yakınlarından kimi zaman duyulan “bu bizim için bir sınav”, “her şeyin bir nedeni var”, “tedavi bittiğinde hayatımıza kaldığımız yerden devam edeceğiz” gibi söylemlerin çok sık kullanıldığı ve kişinin tuttuğu tek gerçeklik olduğu öykülerde toksik pozitifliğin varlığından söz edebiliriz. Bu kişiler genellikle tedavinin yan etkilerini görmezden ya da duymazdan gelmeye çalışırlar. Özellikle yaşadıkları fiziksel belirtileri minimize etme çabası doktorlara bilgi verirken de yanıltıcı olabilmektedir. Bununla birlikte bu kişilerde kaçınma davranışları da çok daha yoğun bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Dış görünüşündeki değişimleri görmemek adına aynaya bakmama ya da yakın çevresinde yer alan kişiler ile görüşmek istememe en sık karşımıza çıkan kaçınma stratejileridir.

Hayat akışı içerisinde birçok yaşantının var olduğu, bu nedenle yaşamımız boyunca hissettiğimiz tüm duygusal deneyimlerin olağan ve insani olduğunu unutmamız bu noktada oldukça önemli. Duygularımız hayatımıza yön veren en önemli araçlardan biridir. Bizler, duygularımızı tanıdığımız ölçüde nasıl bir yaşamın bizim için uygun olduğunu anlayabiliriz. Bu nedenle ne kadar zorlayıcı olursa olsun duygu deneyimlerinden kaçınmamak ve bu duyguları seslendirmek gerekmektedir. Duyguları yalnızca ifade etmenin bile kendi başına rahatlatıcı bir etkisi olduğunu da vurgulamak isterim. Kişinin hayat içinde zorlanan tarafını görmezden gelmek yerine, buraya şefkat göstermesi ya da başkalarının şefkat göstermesine izin vermesi de çok daha işlevsel bir yol olacaktır.