



Bazen umut, fark
etmeden acıyı uzatan bir
yapışkan haline gelir.

Hayatta bazı şeylere bütün kalbimizle
tutunuruz. Bir ilişkiye, bir ideale, bir kariyer
hayaline ya da "bir gün mutlaka düzelecek"
dediğimiz bir düzene...
Dışarıdan baktığımızda bu tutunma bir güç gibi
görünür; çünkü umut etmek, insana canlılık
veren bir şeydir. Ama ya o umut, bir ilerleme
aracı olmaktan çıkıp bizi olduğumuz yere
sabitlerse?

Bu paradoksun bir adı var: Zalim İyimserlik.

Psikoloji literatüründe bu kavram, Lauren Berlant tarafından ortaya atılmıştır. Temel tanımı şudur: Kişinin aslında kendisine zarar veren ya da hiçbir zaman gerçekleşmeyecek bir şeye, iyimserlik adı altında tutunmaya devam etmesi. O hedefe, ilişkiye ya da ideale bağlandıkça umut eder; fakat bu umut, onu aynı anda tüketir, acıtır ve yerinde saydırır.

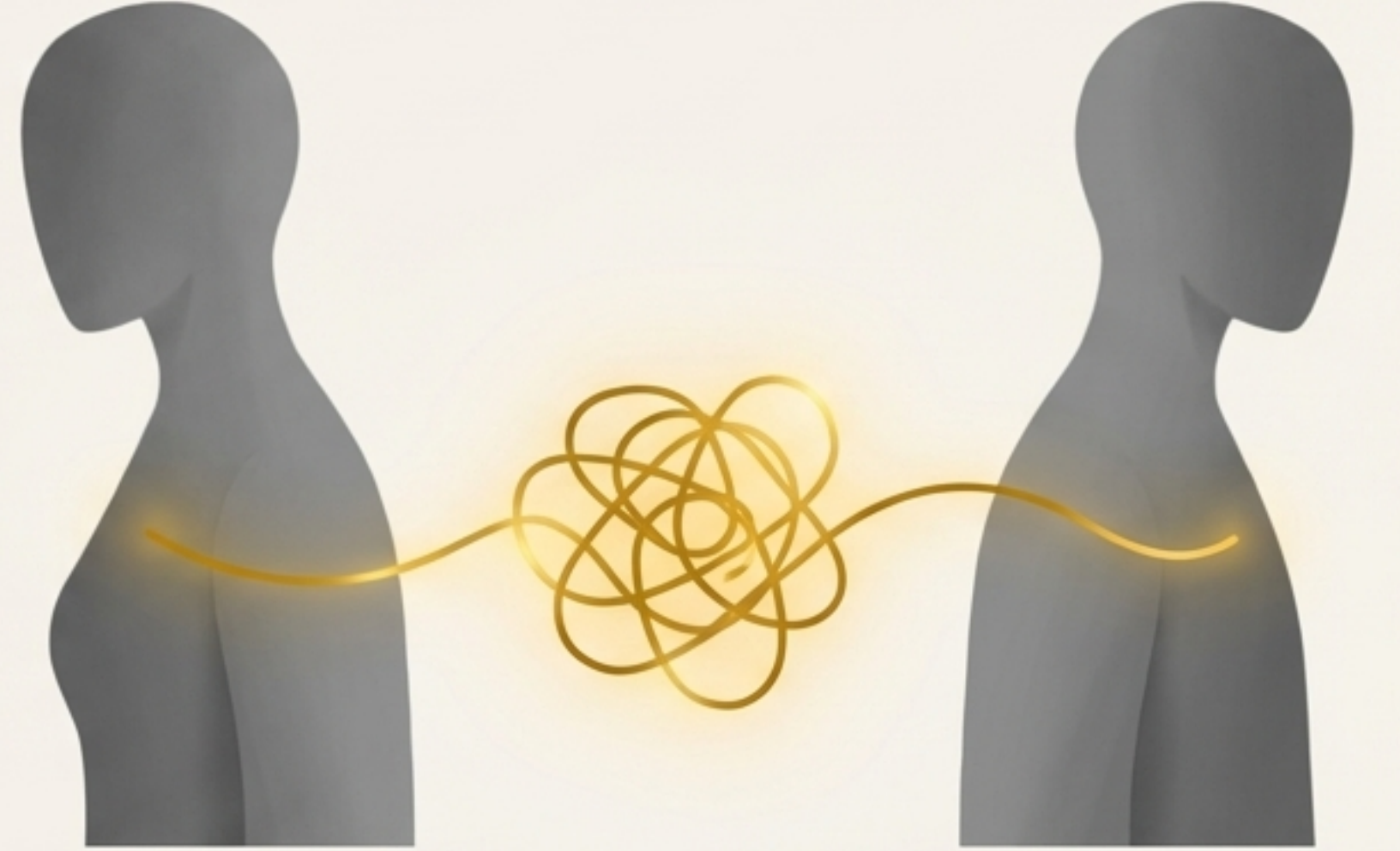
Umut, bir zincire dönüştüğünde.



Bu döngüde umut, artık iyileştiren bir güç değildir; insanı sınırlayan, ona fark ettirmeden yükünü sınırlayan, ona fark ettirmeden yük olan bir zincir haline gelmiştir. Kişinin ilerlemesini sağlamaz, aksine onu mevcut acıya bağlar. Umut etmek, artık bir sığınak değil, gerçeklerle aranızı ördüğünüz bir duvara dönüşür.

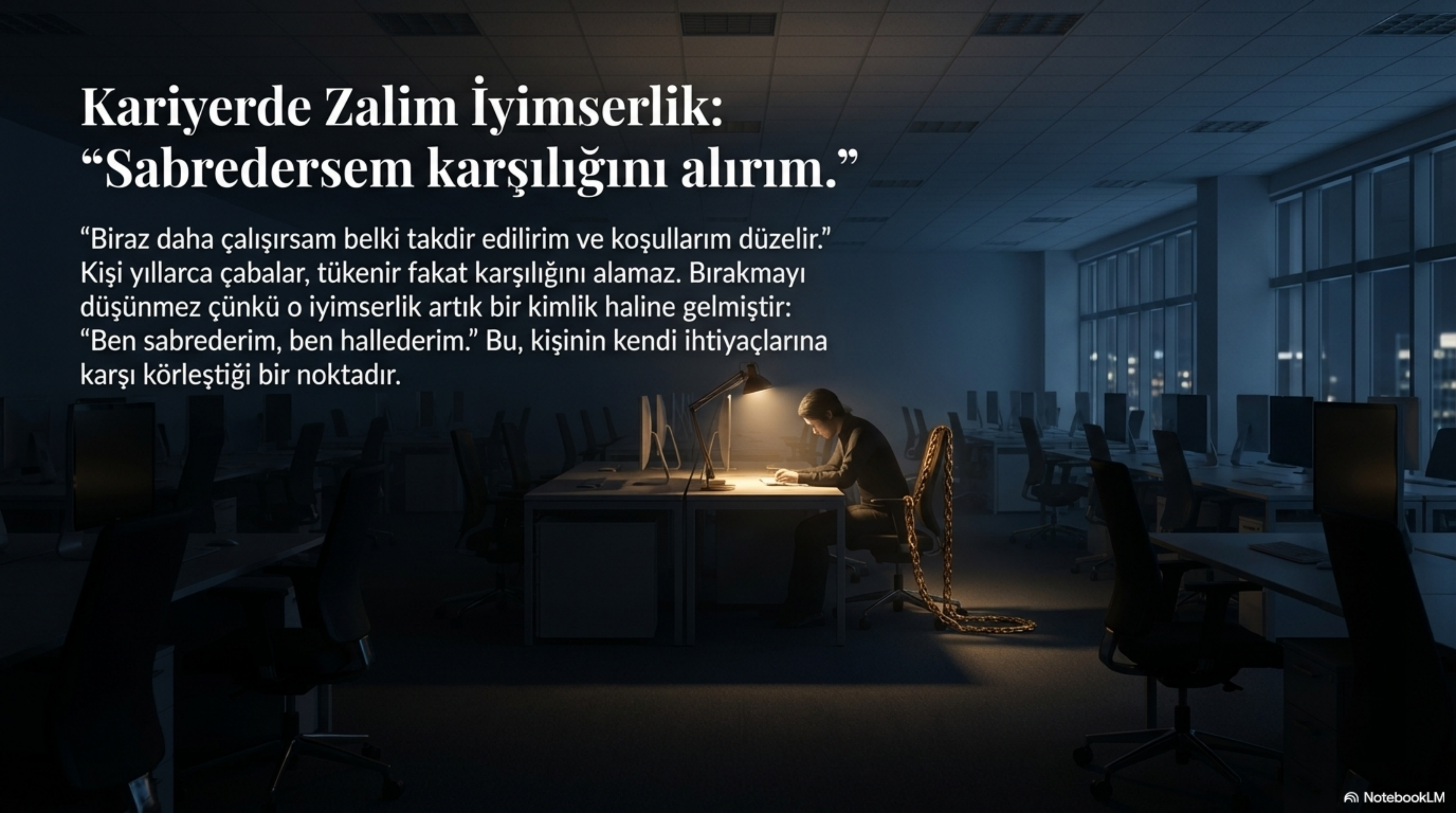
İlişkilerde Zalim İyimserlik: “Değişeceğine inaniyorum.”

“Beni defalarca kırdı ama bir gün değişeceğine inaniyorum.” Bu inanç, umudu bırakmanın hayattan vazgeçmek gibi hissettirmesinden kaynaklanır. Fakat kişi her gün hayal kırıklığına uğruyorsa, buradaki umut artık yarayı iyileştirmez; yaranın her gün daha da derinleşmesine neden olur.



Kariyerde Zalim İyimserlik: “Sabredersem karşılığını alırım.”

“Biraz daha çalışırsam belki takdir edilirim ve koşullarım düzelir.”
Kişi yıllarca çabalar, tükenir fakat karşılığını alamaz. Bırakmayı düşünmez çünkü o iyimserlik artık bir kimlik haline gelmiştir:
“Ben sabrederim, ben hallederim.” Bu, kişinin kendi ihtiyaçlarına karşı körleştirdiği bir noktadır.





Ailedeki Rollerde Zalim İyimserlik: “Güçlü kalmalıyım.”

Bazı insanlar çocuklukta üstlendikleri “Ben güçlü olursam herkes ayakta kalır” rolünü bir ömür sürdürür. Yıllar geçer, koşullar değişir ama o rol bırakılmaz. Çünkü “Artık bırakabilirim” demek hem korkutucu hem de suçluluk vericidir. İyimserlik burada değişime izin vermeyen bir iyilik haline bürünür.

Kendi Potansiyelimize Dair Zalim İyimserlik: “Bir gün başlayacağım.”

“Bir gün cesaretim gelecek, bir gün başlayacağım” diyerek kendimizi oyalayan hayallere tutunuruz. Erteleme, umut kılığına bürünmüş bir kaçınma davranışına dönüşür. Gerçek adımlar atılmadıkça bu umut, bir destek değil; suçluluk ve yetersizlik hissi üreten bir baskı mekanizması olur.



Peki bu kadar acıtan bir şey neden bu kadar çekici?

Çünkü **vazgeçmek acıtır**. Gerçek bir kayıpla yüzleşmektense, **bir hayalin geçici sıcaklığına tutunmak** o an için **daha kolay gelir**. Bazen içimizdeki çocuk, bir şeyin **eninde sonunda iyi olacağına inanmak** ister; çünkü geçmişte belki de **bu umut** sayesinde ayakta kalmıştır. **Zalim iyimserlik**, eski yaralarla yeni umutların birbirine karıştığı bir alandır.

Tutunmanın Altındaki Derin İhtiyaçlar

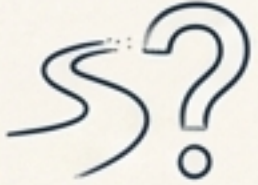
Çoğu zaman bu döngünün altında yatan ve yüzleşmekten kaçındığımız temel ihtiyaçlar şunlardır:



- Güvende hissetme arzusu



- Terk edilme korkusu



- Belirsizliğe dayanma güçlüğü



- Kendi değerini bir sonuca ya da kişiye bağlama



- “Bırakırsam kötü bir insan olurum” inancı

Özgürleşme, dev bir adımla değil, dürüst bir soruyla başlar.

Özgürleşme çoğu zaman büyük bir devrimle değil, çok küçük ama cesur bir soruyla başlar:

“Bu gerçekten bana iyi geliyor mu?”

Bu soruyu sormak bazen gözyaşı getirir, bazen rahatlama... Ama en çok da gerçeklikle aramızdaki bağı yeniden güçlendirir.



Bırakmak her zaman kaybetmek değildir.

Bazen bırakmak, başka bir şeyin —daha gerçek, daha sağlıklı, daha sakin bir şeyin— filizlenmesi için alan yaratmaktır.



Farkındalık, zincirin kimin elinde olduğunu hatırlatır.

Terapötik süreçte veya derin bir öz-düşünümle kişi, kendi umudunun hangi noktalarda bir savunma mekanizmasına dönüştüğünü fark etmeye başlar. Bu farkındalık ağır gelebilir ama aynı zamanda özgürleştiricidir. Çünkü insan artık zincirinin onu esir almadığını, kendi yönünü seçebileceğini hissederek.



İki İyimserlik Arasındaki Net Fark

Zalim İyimserlik:
İlerlemeden acıtır.



Gerçek İyimserlik:
Acıtmadan ilerletir.



Kendimize verebileceğimiz en şefkatli hediye,
şu hakkı tanımadır:

**Artık bana iyi gelmeye
tutunmak zorunda değilim.**