

Hissediyorum,

“Duygu nedir?” diye sizlere sorsak önce kısa bir süre düşünebilirsiniz. Sonra da belki yaşadığınız olaylardan, bir kişinin ya da nesnenin sizde bıraktığı etkiden yola çıkarak bir tanımlama yapabilirsiniz. Yaşamınızda çeşit çeşit duygu hissedersiniz: Sevinirsiniz, tedirgin olursunuz, üzülürsünüz...

Duyguların ayrımını yapmak ne kadar zor da olsa araştırmacılar birkaç temel duyguyu belirlemiştir. Temel duygular; mutluluk, öfke, üzüntü, şaşkınlık, korku ve tiksindir. Tüm insanlar bu duygulara sahiptir. Bunları hisseden her insanın yüzünde benzer mimikler oluşur. Oluşan yüz ifadelerimiz evrensel olarak benzerdir çünkü temel duygularımız doğuştan gelir. Örneğin görme engelli bir insan, daha önce hiç gülen bir insan görmemesine karşın mutlu olduğu zaman gülümser, yeni doğmuş bir bebek mutsuz olduğunda dudaklarını büzer...

Peki, şimdi de “Herkes duygularını aynı biçimde mi yaşar?” diye sorsak yanıtınız ne olurdu? Pek çoğunuzun “Hayır.” dediğini duyar gibiyiz. Duyguları yaşama biçiminiz, karakterinize, içinde yaşadığınız toplumun değerlerine ve deneyimlerinize bağlıdır.

Örneğin kiminiz güzel bir haber aldığından sevinçten havalara uçabilirken kiminiz bunu sakince karşılırsınız, yani duygularınızı yaşama biçiminiz farklıdır.

Öyleyse Varım!



Bir olay karşısında öfkelendiğinizde bazılarınız bağırırken bazılarınızsa sakince konuşarak bu durumu çözmek ister, yani hangi davranışlarınızı etkin hâle getireceğiniz size bağlıdır.

Çok utandığınız bir durumda, hissettiğiniz utanç ve belki de yanında endişe duygusu olabilir, yani bir duygunuza başka hangi duygularınızın eşlik edeceği de size özeldir.

Çok üzüntülü bir durumu belki yüksek sesle ağlayarak, belki de sessizce bir köşede oturarak karşılayabilirsiniz. Yani duygunuzun ne kadarını ifade edebileceğiniz kişiseldir.

Herkesin mutlu olduğu, üzüldüğü, tiksindiği ya da korktuğu durumlar birbirinden farklı olabilir. Kimimiz bir şeyden çok tiksindirirken kimimiz bundan hiç etkilenmeyebilir.



Kendinize "Duygular Defterim" yapmaya ne dersiniz? Gün içinde hangi durumlarda ne düşündüğünüzü, bu düşüncelerin size nasıl hissettirdiğini ve bu duyguları hissedince nasıl davrandığınızı not ederek duygularınızı tanımaya başlayabilirsiniz.

Büyürken öğrendiğiniz bilgiler ve edindiğiniz deneyimlerle, duygularınız doğduğunuz andan itibaren değişir ve gelişir. Bilgi ve deneyimleriniz artarken düşünce ve duygularınız da sürekli değişir. Örneğin şu an sevmediğiniz bir yemeği daha sonra sevebilirsiniz, korktuğunuz bir şey zamanla size komik gelebilir ya da düşünürken endişelendiğiniz bir konu, sonrasında size huzur ve motivasyon sağlayabilir.

Duygular, temel olarak üç bileşenin bir araya gelmesiyle oluşur. Gelin, şimdi bu bileşenleri tanıyarak duyguların ne olduğunu daha iyi anlayalım.

Öznel Deneyim

Daha önce kutlamalarda çok sıkıldığınız ve oradaki kalabalığı sevmeyi sevmediğiniz için sürpriz kutlamalardan hiç hoşlanmıyorsunuz. Bir gün arkadaşlarınız sizden önce evinize gelip sizin için sürpriz bir kutlama hazırlıyor. Siz, eve girer girmez birden "Süüürrpriizz!" diye bağırarak saklandıkları yerlerden çıkıyorlar. Herkes sizden o anda sevinçten havalara uçmanızı beklerken siz bu duruma öfkeleniyorsunuz.

Bunlar; sizin karakteriniz, kişisel deneyimleriniz ve aklınızdan o sırada geçen bir sürü düşüncenin sonucudur. Belki de o sırada yaşadığınız şoktan dolayı ne olup bittiğini anlamaya çalışarak kendinizi şaşkın hissediyorsunuzdur ya da kalabalık kutlamalardan hoşlanmayan biriyseniz bir sürpriz kutlama olasılığı bile sizi mutlu etmek yerine korkutuyor olabilir.



Davranışsal Tepki

Duygularınız, davranışlarınıza neden olan motivasyon kaynaklarıdır. Sevinçle birine sımsıkı sarılabilir, şefkatle kucaklayabilir ya da korkarak arkasına saklanabilirsiniz. Her duygu, farklı davranışsal tepkiyi ortaya çıkarır. Bu tepki vücut dilinden ya da yüz ifadesinden anlaşılabilir. Örneğin sürpriz kutlamanızda gülümseyebilir, keyifle dans edebilir, arkadaşlarınıza sarılabilirsiniz ya da bir köşede suratınızı asıp oturabilirsiniz.

Bir olay yaşandığı zaman, beyninizde duyguları algılayan bölge önce bunu değerlendirir. Ardından geçmiş deneyimlerinizden, kültürel çevrenizin yaşama biçiminden etkilenecek o durum karşısında nasıl hissedeceğinizin kararını hemen verir. Düşünceleriniz buna göre şekillenir ve bu durum davranışlarınıza da yansır. Evinize aniden gelen bir misafir, bazı kültürlerde mutluluk vericiyken bazıları için bu durum çok can sıkıcı olabilir.

Fizyolojik Tepki

Duygular, özellikle yoğun yaşandığında güçlü fizyolojik etkilere neden olabilir. Eve girer girmez aniden gördüğünüz insanlar ve duyduğunuz yüksek sesin vücudunuza yapacağı etkiler buna örnek olabilir. İlk başta korktuğunuz için kaslarınızın aniden kasılıp gevşediğini, midenize ağrılar girdiğini, avuçlarınız terlediğini ya da kalbinizin çok hızlı attığını hissedebilirsiniz.

Bir duygu ortaya çıktığında siz fark etmeseniz bile vücudunuzda bazı fizyolojik değişimler olur. Hormon düzeyleri, kan akış hızı, ter salgısı, kandaki yağ ve şeker miktarı artar ve bazı kaslarınız gerginleşir. Bunların hepsinin nedeni, eğer tehlikeli bir durum varsa sizi buna hazırlamaktır. Anılarınızdan yola çıkarak tehlikeli bir durumla karşı karşıya olmadığınızı fark ettiğinizdeyse hormonlarınız, kan şekeriniz, kan akış hızınız normal seviyesine geri döner ve kaslarınız gevşer.