



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi Bülteni

Ekim 2020 Sayı:35

DUY GU LARI MIZ

SPécifique'in
35.sayısıyla duygular
alemine girmeye ne
dersiniz?

Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Servisi
Yayımları



©2020

“DUY”UYOR MUSUNUZ?

Pencereden dışarı bakın, doğanın size sunduğu gün güneşli, pırıl pırıl mı? Yoksa aydınlıktan biraz yoksun bulutlu, yağmurlu mu? Doğa size nasıl hissettiriyor? Sokaktan geçen otomobiller, insanlar, etrafta dolaşan sahipli sahipsiz hayvanlar, çiçekler ve ağaçlar.. Biz fark edemesek de “duy” masak da, bütün canlıların hisleri var. Duygu deyince işler biraz farklılaşıyor. Sinir sistemi devreye giriyor. Duyumsadığımız, yani dış dünyanın bizi uyarmasıyla edindiğimiz veriler işleniyor. Beynimiz bir bölümünde bu verileri işliyor ve ardından duyguları oluşturuyor. Beynimizde duygu ve davranışlarımızı düzenleyen bölgeye, günümüzden yaklaşık 150 yıl önce **limbik sistem** adı verilmiş. Limbik sistem, beynimizin duygu ve davranışların düzenlenmesi, duyu ve eyleme geçme arzusundan sorumlu, uzun süreli hafızanın bulunduğu alanıdır. Yani bir bakıma soyut olarak bizi biz yapan ne varsa limbik sistemden geliyor.

Gelişen teknolojilerle beynin çalışma prensiplerinden yola çıkarak duyguyu ne kadar açıklasak da, duyma eylemi pek de basit bir eylem değil... Basit olmayışı çok çeşitli bağlamlarda duyguları gözlemlememize ve anlamaya çalışmamıza imkan sağlıyor. Psikolojiden sanata, hava koşullarından yediğimiz yemeğe, kısacası var olduğumuz her anda duygulardan bahsedebiliriz.

6TEMEL DUYGU

Yapılan araştırmalar, yaşadığımız olaylar karşısında altı temel duygu hissettiğimizi öne sürüyor. Bu duygular; **mutluluk, üzüntü, şaşırma, iğrenme, öfke ve korku**... Bu duygular sadece insan olarak bizlerin hissettiği değil, canlıların çoğunun hissettiği primal duygulardır. İnsanın tanımlama becerisi sayesinde elbette duygusal olarak hissettiklerimiz bu altı tanımla sınırlı değil; bu duyguları birlikte hissettiğimiz zamanlar da olabiliyor. Basit bir örnek olarak bir film sahnesinde üzülürken gülebiliyoruz.

Yaşanabilecek duygular kültürler arasında farklılık gösterebilir, bazı duygularsa bir kültürde önemli olarak nitelendirilirken, bir diğer kültürde o duygunun karşılığı hiç oluşmamıştır. Bunun nedeni, kültürlerin tarih boyunca yaşadığı olaylara verdikleri önemden kaynaklanır.

NGİNYİWARRARRİNGU!

Batı Avustralya'da Pintupi Kabilesi' nin korku duygusu için on beş farklı tanımı vardır. Bu duygulardan bir tanesi : “Nginyiwarrarringu.” Türkçe’ de telaffuzu kolay olmayan bu korku türü sizi bir anda yerinizden fırlatan ve sonra neden böyle alarına geçtiğinizi anlamak için etrafınıza bakmanıza neden olan his. Bu his sadece Avustralya’ nın bir kabilesinin zihninden geçmiş olamaz...

Mutluluğun birçok türü olduğundan şüphemiz yok. Herkesin mutlu olduğu durumlar ve bu durumların karşısında hissettikleri duygu kuvvetinin farklı olma ihtimali yüksek...Alman toplumunda «*schadenfreude*» olarak adlandırılan, başkasının mutsuzluğundan zevk duyma, mutlu olma durumu... Bu hisse belki de karşılık olabilecek bir şekilde Gautama Buddha, millattan önce sevincin uğruna başkalarıyla mücadele edilecek ya da sadece bu hissi duyumsamak için nedeni olan bir kaç kişiyle kısıtlı olmadığını düşünerek başkalarının yaşadığı güzel durumlardan aldıkları keyife eşlik etmek, onların mutluluğundan mutlu olma hissini tadararak bu hisse **Mudita** demiştir.

Çok kuvvetli bir duygu olan öfke, bazı durumlarda ve bazı insanlar için çok çabuk var olup yok olabileceği gibi, bazı durumlarda daha uzun sürebiliyor, uzun sürdüğü zamansa «*nefret*»e dönüşebiliyor.. Öfke temelde kendimizi tehlikede hissettiğimizde, kendimizi savunma gücü veren bir hissediş... Temelde varlığımızı tehdit eden bir durum olduğunda öfkeleniriz. Günümüzde ise yapılmasını istemediğimiz bir şey yapıldığında öfkelenebiliyoruz. Sade bir şekilde yolda yürürken, istemediğimiz olaylar karşısında, özgürlüğümüze müdahale edildiğinde hissedebileceğimiz olumsuz ve kaçınmaya çalışabileceğimiz bir duyguyken, farklı durumlarda yaşamımızı devam ettirmemizi de sağlayabilir. Filipinlerdeki bir Ilongot Kavimi'nde hem insanı hem de neslerin harekete geçmesini sağlayan öfkeli enerjiye **Liget** adı verilmiştir.

SPécifique' in 35.sayısında araştırmacılar tarafından tespit edilen 6 duygunun 3'ünden bahsettik. Duygular kelimelerle ifade edilmeye çalışılsa da, farklı kişilerin yaşadığı duyguların ne denli benzer olduğu ya da benzerlikleri var mı hâla somut bir cevap verilebilmiş değil. **Mesela sizin, hiç anlayamayacağınızı hissettiğiniz duygularınız oldu mu?**

Devam edecek...