

Prof. Dr. ELA ÜNLER

Duyguların Dili Olsa:

Duyguların
Farkındalığıyla
Yaşamak

İÇİNDEKİLER

TAKDİM	11
Dr. Sema Süvarioğlu	
TAKDİM	13
Nurdoğan Arkış	
TEŐEKKÜR	15
GİRİŞ	17
DUYGU NEDİR?	21
DUYGULARLA İLGİLİ YANLIŞ BİLİNENLER.....	35
1. Duygular iyi/kötü veya olumlu/olumsuz olarak sınıflandırılabilir ...	35
2. Ben çok rasyonel bir insanım ve duygularımı kararlarıma karıőtırmam	36
3. Hiçbir Şey hissetmiyorum, duygusal biri değilim.....	38
4. Duygularımı bastırırsam kimse hiçbir Şeyin farkına varmaz	40
5. Önce düşünceler, sonra duygular gelir. (Düşünüyorum, öyleyse varım!).....	42
6. Duygulara maruz kalıyoruz, ne hissedeceęimiz bizim elimizde olan bir Şey değil.....	43
DUYGULARIN GENEL ÖZELLİKLERİ.....	45
1. Duygular enerji yüklüdür	45
2. Duygular bize mesaj verir	46

3. Duygular bize işlerin yolunda olup olmadığını anlatır	47
4. Duygular ne istediğimizi anlamamıza yardımcı olur	48
5. Hisler tek başlarına gelmez	49
6. Aynı isimdeki duyguların sebepleri aynı olmak zorunda değildir	50
7. Hiçbir duygu kalıcı değildir (ne mutluluk ne de üzüntü).....	51

YOĞUN DUYGULARIM NEREDEN GELİYOR?

1. Neyin bekliliğini yapıyorsak o şey bize musallat olur	59
2. İhtiyacım ne ki ben böyle hissediyorum?	69
a. Duygularımızı değil, düşüncelerimizi ifade ediyoruz.....	70
b. Duygularımızı bastırmanın doğru olduğuna inanıyoruz.....	70
c. Kendimizle ilgili yargıları dile getiriyoruz	75
d. Başkalarının zihinlerini okuyarak varsayımlarda bulunuyoruz	77
3. Duygularla baş etmek değil, duyguları kabullenmek, cesaret etmek ve sorumluluğunu almak (Duygu Pusulası)	82
4. Bedensel İşaretleme.....	91

YOĞUN DUYGULARIMI NASIL TAŞIYACAĞIM?.....

Gelir Kalemleri	99
Yediklerimiz.....	100
Uyku.....	102
Sosyalleşme/Destek	102
Hobi/Meşgale	103
Yardımlaşma/Nezakat	105
Doğayla temas	106
Meditasyon ve Yoga	107
Nefes Egzersizi.....	108
Egzersiz.....	109
Müzik/Sanat	110
Gider Kalemlerimiz	111
İfade edilmemiş duygular	111
Bitmemiş meseleler	113
Olumsuz uyarıcıya maruz kalma	115
Yoğun iş hayatı	117
Sevmediğin bir işte çalışma	119

DUYGULAR, DEĞERLER VE MOTİVASYON 123

KISA EK BİLGİ..... 129

DUYGULARIN MESAJLARI..... 131

Neşe/Keyif/Sevinç131

Üzüntü.....133

Kızgınlık.....135

Şaşkınlık ve Merak139

Korku.....141

Endişe ve Kaygı141

Tiksinti ve Güven148

Umut151

Utanç ve Suçluluk.....152

Kararsızlık159

Can Sıkıntısı.....160

Pişmanlık.....162

Hayal Kırıklığı163

Kıskançlık/Haset/İmrenme165

Panik167

DUYGU EGZERSİZLERİ..... 169

1. Başka Ne Hissediyorum?169

2. Diğerinin Hissettikleri Bende Ne Yarattı?175

3. Duygu Pusulasını Kullanma.....176

DUYGU ÖYKÜLERİ 179

Hüsran ve Utanç.....179

Utanç ve Suçluluk.....187

Üzüntü.....194

Kararsızlık ve Cesaret196

Yalnızlık.....198

Görmek.....201

Aşk.....203

Boşluk.....203

GİRİŞ

“Çıldıracağım galiba!”, “Sinirimi ona böyle göstermeseydim keşke..”, “Mideme taş oturmuş gibi..”, “Çok endişeliyim, ne yapacağımı bilmiyorum.”, “Beni anlamıyorsun, bir türlü anlatamıyorum kendimi.”, “Bu halin beni deli ediyor.”, “Mutluluktan havalara uçacağım.” gibi cümleler kurduğunuz oldu mu? Bunların yanında anlaşılmamış hissedip bunu paylaşmadığınız ama içinizin içinizi yediği, bedeninizde bazı şeyler hissedip ifade edemediğiniz durumlar yaşadınız mı? Veya biri size “Ne hissediyorsun?” diye sorduğunda cevap veremediğiniz oldu mu?

Yukarıdaki ifadelerden en az birini söylediyse ve/veya soruların en az birisine “Evet.” dediyse sizinle duygular hakkında konuşmaya hazırız, demektir. Çünkü duygular bizim tüm bu soruları yanıtlayabilmemizi sağlayan rehberlerimizdir. Ben de kendini bu rehberi anlamaya adanmış biri olarak duygularınızı anlamanız, verdiği mesajları duymanız ve bu sayede de yaşamınızı bir nebze de olsa anlamlandırmanız için destek olmaya çalışacağım.

Bundan tam on altı yıl önce doktora tez konumu bulmaya çalışıyordum. Tez danışmanımın ziyaretine giderek konuyu nasıl bulabileceğimi öğrenmeye çalıştım. Bana söylediği

söz dün gibi aklımda: “Hayatında sana sorun yaratan veya çözmeyi bekleyen bir durumu düşün! Böylelikle tezin bir zorunluluk değil, yaşamının parçası olur.” Yanından ayrıldığımda kafam hâlâ biraz karıştı ama en azından yolum netti: Yaşadığım bir soruna odaklanacaktım!

Yaşadığım sorunları düşündükçe kendimi ilişkilerimi sorgularken buldum. İlişkilerimde yaşadığım ortak problem de kendimi anlaşılmamış hissetmekti. “Kimse beni anlamıyor. Neden bu kadar yalnızım?” gibi düşündükçe soruna farklı açıdan yaklaştığımı anlamaya başladım. Kimsenin beni anlamadığını söylemek kolay ama çözmek zorken “Kendimi iyi anlatamıyorum.” demek zor, çözmek ise muammaymış. Hangisine odaklanacağımın kararını vermektense hangisinin elimde olduğunu düşünmeye başlayınca kendimi ifade edebilmenin ne kadar önemli olduğunu keşfetmeye başladım. Önemli olduğu kadar zordu kendini ifade etmek. Çünkü kendinizi ifade edebilmek için kendinizi iyi tanımanız, ne istediğinizi bilmeniz, neye tutunduğunuzu fark etmeniz gerekir. Aynı bir öğretmenin ders anlatması gibi... Öğretmen anlatacağı dersi önce kendisi iyi anlar ki öğrencilerine en doğru şekilde aktarabilsin. Sadece konuyu iyi anlaması yetmez, bir de hangi yöntemle aktaracağını seçmesi gerekir ki hem mesaj yerini bulsun hem de konu öğrenciler tarafından iyi kavranabilsin.

İşte tam bu noktada duygularla karşılaştım. Doktora tezimi “duygusal emek” ile ilgili yazmaya karar verdim. Duygusal emek en basit haliyle, “çalışanların (alanım iş psikolojisi olduğu için) hizmet verdiği kişilere karşı duyguları üzerinde gerçekleştirdikleri çaba” olarak tanımlanmaktadır. Kişi duygularını iyi yönetmeli ki müşteriler aldıkları hizmetten memnun şekilde ayrılabilirler. Bu kontrolü sağlamanın

yollarını araştırdığımda gördüm ki bazı çalışanlar sergilemekle yükümlü oldukları duyguları zaten hissederek samimi bir ifade takınırken diğerleri zorlama bir şekilde o duyguyu hissediyormuş gibi yapıyor. Tahmin edeceğiniz gibi ilk gruptakilerin hayatları daha huzurlu iken diğerlerinin psikolojik ve fizyolojik sağlıklarında ciddi sıkıntılar var. Doktora tezimi tamamlamıştım ama duygularla işim henüz bitmemişti. Zihnimdeki soru şuydu: Bazı kişiler duygularını fark edip daha iyi bir yaşam sürerken diğerleri neden bunu yapmakta zorlanıyorlardı? Hatta daha da ilerletip duygularını fark edenler ve bunu yapmakta zorlananlar bu durumlarının farkındalar mıydı?

Bu kitap tam da bu soruların cevaplarını bulmak üzere, yani duygularımızı fark etmenin önemini anlatmak için yazıldı. Duygularımızın ne olduğunu ve bize ne tür mesajlar ilettiklerini anlayarak yaşamımızda edilgen bireyler olmak yerine kendi seçimlerini yapabilen, kendi davranışlarının sorumluluğunu alabilen etkin bireyler olma yolunda adımlar atmaya başaracağız. Böylelikle yaşamımızı daha huzur dolu ve anlamlı kılmamızın mümkün olduğunu göreceğiz. Öğretmenin anlatacağı konuya hâkim olması gibi, biz de duygularımızı anlamaya hâkim oldukça tıpkı konuyu anlamış öğrenciler gibi kendimizi tanımanın sevincini hissedeceğiz. Çünkü duygularını anlayıp ifade eden insan, mutlu insandır!

Kitabın kurgusu şu şekilde olacak: Önce sizlere duygunun ne olduğunu ve his ile ruh halinden ne gibi farklarla ayrıldığını anlatacağım. Sonraki bölümde duyguların yanlış bilinen gerçeklerle asıl özelliklerini tarif ederek yoğun duyguların kaynakları hakkında yöntemler sunacağım. Yoğun duygularımızı yönetmenin zorluğu bir yana, onla-

rı hissettiğimiz anda yapıcı bir tutumda olabilmemiz için hayatımızda neleri önceliklendirmemiz gerektiğini aktaracağım. Geri kalan bölümlerde de duyguların değerlerimiz ve motivasyon kaynaklarımız ile ilişkisini aktararak her bir duygunun bize vermek istediği mesajları detaylı bir biçimde anlatacağım. Son bölümde ise kendi hayatımda duygularıyla temas ettiğim sıralarda yazdığım öyküler yer alıyor. Bu öyküleri yazma amacım, bir nebze de olsa duygularınızla temasa geçmenize destek olmak. Umarım bu kitabı okuduğunuzda siz de benim gibi duyguların bilgeliğinden faydalanarak hayatınızı daha anlamlı bir biçimde yaşamaya teşvik olursunuz.

Eğer benimle bu serüvene çıkmaya hazırsanız “Duygu nedir?” diye sorarak başlayalım.

DUYGU NEDİR?

Her gün kaç kez “Hissediyorum.” dediğinizi sayabilseniz eminim epey yüksek bir sayı çıkacaktır. Fakat “Bu hangi duygu?” sorusuna yanıt verirken de bir o kadar zorlanırsınız. Çünkü devamlı farklı duygular hissetsek de bunların ne olduğu üzerinde düşünmeyiz. Bu yüzden derslerime başlarken öğrencilerime “Nasılsınız? Bugün nasıl hissediyorsunuz?” diye sorarak başlarım. Genellikle aldığım cevaplar “İyi.”, “Kötü.” gibi genel ruh hallerinden veya “Ders çalışmamız lazım, ne yapacağımızı bilmiyoruz.” gibi düşüncelerden oluşur. Bunların duygu olmadığını hepimiz biliriz ama öte yandan duygularımızla ilgili nasıl konuşacağımızı da bilmeyiz.

Bilim dünyası da duygu kavramının tanımında hemfikir değil. Kaynaklara bakıldığında doksan altı adet duygu tanımını olduğu görülmekte.

O zaman hadi gelin, biraz netleştirmeye çalışalım...

Duygu, geçmişte atalarımızın hayatta kalma mücadelesi vermeleri sırasında çevrelerine uyum sağlamalarını mümkün kılan tepkilerin kaynaklarıdır. Başka bir ifadeyle duygu, bir uyarıcıya karşı verdiğimiz fiziksel, zihinsel ve davranışsal tepkilerimizdir. Fiziksel tepkiler bedendeki, zi-

hinsel tepkiler düşüncelerdeki, davranışsal tepkiler ise hareketlerimizdeki değişimleri ifade eder. İngilizce karşılığı emotion (e-motion)'dır. E, "dışarıya doğru" ve motion da "hareket" anlamına gelir. Yani emotion, bizden dünyaya doğru uzanan bir eylem (Emmy Van Deurzen, 2017) demektir. Süreç; hissedilen duygunun bedeni bir davranışa hazırlaması, kişinin neden böyle hissettiğini yorumlaması, bunu yansıtma biçimlerinin, yani kelimelerin, yüz ifadelerinin ve hormonal olarak bedensel değişimlerin oluşması şeklinde işler.

Evrimleşerek beynimizin limbik sistemine kaydolan bu duygulara "temel birincil duygular" denmektedir. Bunlar; kızgınlık, üzüntü, neşe, şaşkınlık, korku ve tiksintidir. Bu altı temel duygu atalarımızın hayatta kalmalarına hizmet etmiş ve bizlerin, yani bugünün insanların biyolojik mekanizmalarına da eklenerek gelmiştir. Temel denmesinin sebebi her bir duygunun belirli ihtiyaca işaret ederek evrimleşmesidir. Koruma ihtiyacı korkuyu, yıkma veya ortadan kaldırma ihtiyacı kızgınlık ve öfkeyi, kaynaşma ihtiyacı kabul etmeyi, reddetme ihtiyacı tiksintiyi, üreme ihtiyacı keyif ve zevki, yeniden tamamlanma (birleşme) ihtiyacı üzüntüyü, araştırma ihtiyacı merakı ve adapte olma ihtiyacı da sürprizi ortaya çıkartmıştır.

Her insan birincil duygularla dünyaya gelir. Büyüme aşamasında edindiğimiz tecrübe ve deneyimlerimiz bizlere bazı durumlarda nasıl davranmamız gerektiğiyle ilgili belirli temsil, inanç veya ön kabuller kazandırır. Bu temsiller veya ön kabuller olayları nasıl algılayacağımızı ve aynı zamanda hangi duyguları hissedeceğimizi de belirler. Bir işte başarısız olduğumuzda üzüleceğimizin veya kızacağımızın belirlenmiş olması gibi...

Sonradan öğrendiğimiz, yani içinde bulunduğumuz durum veya yaşadığımız olayların (bizdeki oluşmuş anlam sistemi temelinde) yarattığı duygulara da **ikincil duygular** denir. İkincil duygular; sonradan üretilmiş, kişisel deneyimlere özgü ve kişilerin kendine has geçmişleriyle ilişkilidir. Birincil duygular gibi sınırlı değildir. Kişisel deneyim, kültür, dil gibi koşullara göre gelişen ve farklılaşan duygular olduğu için net bir rakam verilemez. Bazı kaynaklar iki yüz, bazıları on bin civarında ikincil duygudan bahsediyor.

Birincil ve ikincil duygular özellikleri bakımından ayrılırlar. Birincil duygular taze ve yenidir (geçmişle bir bağlantısı yoktur). Dış unsurlar tarafından tetiklenir. Durumlara göre o anda hissedilir. İkincil duygular ise eski ve tanındıktır. Çok yoğun ve baskındır. Kişinin kendisiyle ilgilidir. İkincil duygularda iç sesimiz aktif hale gelir, yargılar içerir ve genelde bizi istemediğimiz şekilde hareket etmeye yönlendirir.

Duygu kavramının tanımını yaparken “His nedir?” sorusu da beraberinde gelir. Şimdi kafanızı biraz daha karıştıracam ama merak etmeyin örnek vereceğim. 😊

Hisler, bizi geçmişten geleceğe iten araçlarımızdır (Rollo May). “Duygulardan farkı ne peki?” diye sorabilirsiniz. Hisler bizim geçmişten getirdiğimiz bilişsel inançların veya anlam sisteminin bedensel süreçlerle bizde cereyan etmiş halidir. Hislerde geçmiş yaşantılar ve bunların bedensel izleri vardır. Hisleri duyguların bedensel iz düşümleri olarak tarif edersek pek yanılmayız. His dediğimizde bedenimize dair işaretleri fark ederiz. “Göğsüme bir anda bir sıkıntı oturdu.”, Burnumdan soluyorum.”, “Sinirden patlayacağım.” gibi tarifler, hislerin bedensel izlerini ifade eder.

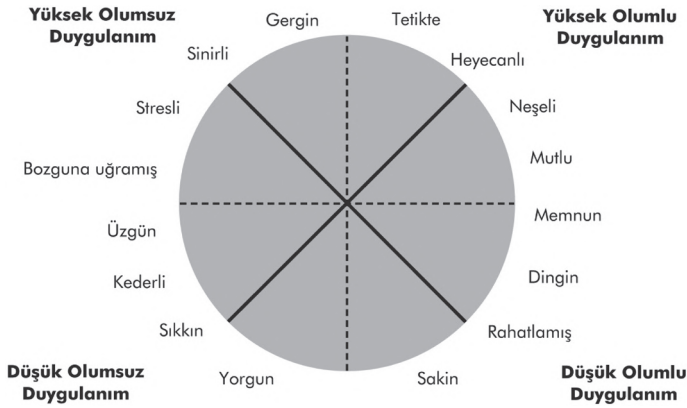
Beynimiz, gelen bir uyarıcıyı geçmiş deneyimlerine dayanarak bir kategori içine sokar, âdeta etiketleyerek tahminler yapar. Lisa Feldman Barrett'ın dediği gibi “Beyin bir tahmin makinesidir.” Bu doğrultuda **hisleri**, geçmiş yaşantılarımızla hafızamıza kaydettiğimiz anıların etkisinin şimdi ve gelecekteki uyarıcılara bedensel, düşünsel ve davranışsal olarak nasıl tepki vereceğimizi belirleyen kaynaklarımız olarak tanımlayabiliriz. Bir olaydaki unsurları nasıl algılayacağımız ve anlamlandıracağımız tamamen bize aittir ve geçmişte öğrendiklerimizle ilgilidir. Antonio Damasio'nun tarif ettiği gibi; “Somatik (bedensel) işaretleyiciler; deneyimlerle, içsel bir tercih sisteminin denetimi ve hem organizmanın etkileşmek zorunda olduğu varlıkları ve olayları hem de sosyal töreleri ve etik kuralları kapsayan bir dizi dış koşulun etkisi altında ediniliyor.” Bu süreci bir simülasyona benzetebiliriz, yani geçmişi bugünde canlandırmak gibi düşünebiliriz. Unutmayın, beyin sürekli tahminler yaparak bedensel enerjisini korumaya çalışır. Çünkü eğer tahmin edemez ve onu eşleştireceği bir bilgi bulamazsa enerjisi tükenir. Bu yüzden anlamlandırmak, bir tür hayatta kalma stratejisidir.

Birincil duygular doğuştandır ve genetik kodlarımızda vardır. İkincil duygular geçmiş yaşantılarımız sonucunda öğrendiğimiz imgelere göre hissettiklerimizdir. Hisler ise bu imgelerin bedenimizdeki yansımalarıdır.

Şimdi ruh haline geçelim. Ha gayret, örneğe az kaldı. 😊

Ruh hali, bizim genel duygu durumumuzu ve enerjimizi yansıtır. Sadece bir olayın değil, yaşanan tüm olayların genel bir özet ve değerlendirmesi gibidir. Bu değerlendirme dünyaya hangi pencereden ne şekilde bakacağımızı belirler. Antonio Damasio, *Descartes'in Yanılgısı* kitabında zihnin duygulanıma ihtiyacı olduğunu söyleyerek ruh halimizin

kararlarımızı etkilemedeki önemli rolüne vurgu yapar. Spinoza ise duygulanışı, beden in eyleme gücünün artmasına ya da eksilmesine, pekiştirilmesi veya engellenmesine yol açan değişiklikler ve bu değişikliklerin fikirleri olarak tanımlar. Ruh hali veya duygulanım geliştirilmiş ayrıma göre iki boyuttan oluşmaktadır: Olumlu/olumsuz ve yüksek/düşük. Aşağıda bu boyutların gösterildiği şekil verilmiştir.



ŞEKİL-1: Ruh hali durumları.

Nil, yirmi sekiz yaşında bir bankacıdır. Üç çocuklu bir ailenin ortanca çocuğudur. Anne ve babası öğretmendir. Ebeveyni ona sürekli hayatın zor olduğunu ve bu yüzden çok çalışması gereğini söylemiş, çalışarak kazandığı parayla da kendini güvende tutabilecek yatırımlar yapmasını öğütlemişlerdir. Ortanca çocuk olmasından dolayı büyük ve küçük kardeşini idare etme işi de devamlı ona düşmüştür. Şimdi Nil'in hayatından bir kesitle onun birincil, ikincil duygularına, his ve ruh haline bakalım:

Nil bir gün bankada harıl harıl çalışırken bir iş arkadaşı kendisinden yardım ister. Arkadaşına "Hayır." demeyerek

(ki iş yoğunluğundan dolayı demesi gerekiyordur) onun işini üstlenir. Fazla mesai yapacağı için akşam yemeğinde buluşacağı arkadaşlarına da mesajla gelemeyeceğini haber verir. Nil, mesai bitiminde tüm çalışanlarla birlikte kendisinden yardım isteyen arkadaşının da ofisten çıktığını görür. Arkadaşı yanına gelip herhangi bir şey söylememiştir üstelik. Nil şaşırıp kalmıştır; çünkü işin bugün bitmesi gerektiği konusunda ısrar etmişti arkadaşısı. Şaşkınlığı hızlıca geçtikten sonra bu duygusu yerini kızgınlığa bırakır. Nil, göğsünün sıkıştığını orada bir sıcaklıkla hisseder. Bütün bir akşam söylene söylene çalışır; kızgınlık (hem kendisine hem arkadaşısına), yorgunluk, çaresizlik duygularıyla işi bitirip evine döner. Ertesi sabah yataktan kalkmakta zorlanır; çünkü hiç hali yoktur. Dolapta bulduğu ilk kıyafeti giyer, kahvaltı etmeden çıkıp işe gider. Masasına otururken arkadaşlarının “Günaydın Nil, nasılsın?” sorularına “Pek iyi değilim.” diyerek cevap veren Nil’in bu pek iyi olmama hali on gün kadar devam eder...

Bu örnek üzerinden Nil’in duygularına, hislerine ve ruh haline bakalım:

Nil’in mesai bitiminde arkadaşının ofisten çıktığını göerek yaşadığı şaşkınlık birincil duygudur. Duygular o duruma adapte olmamız için gereklidir ve en fazla on saniye sürer. Şaşkınlık, beklemediğiniz bir şeyin gerçekleşmesi durumunda yaşadığımız temel birincil duygudur. O anda şaşırıp kaldı fakat sonra durumu anladığında kızmaya başladı. Üstüne bir de söylene söylene işi bitirirken hissettiği çaresizlik ve yorgunluk vardı. Kızgınlık ve çaresizlik ikincil duygu mudur, yoksa his mi? Hisler, geçmiş yaşantılarımızla öğrenip bedenimize kaydettiğimiz anlardır. Bugün o anlara benzer durumlar yaşadığımızda bedenimizde ortaya çı-

Prof. Dr. ELA ÜNLER

Duyguların Dili Olsa:

Duyguların Farkındalığıyla Yaşamak

Duygularımla ilk tanıştığımdaya galiba on bir yaşımıdaydım ama o yaşta onlarla ne yapacağımı bilemedim, bana bir şey söylemeye çalıştıklarını çok sonra anladım. Anladıkça da bugüne kadar neden beklemiş olduğumu düşünüp durdum. Derken “Artık başkalarıyla paylaş.” dedim ve elinizdeki bu kitapta; duygu nedir, his ile ruh halinden ne gibi farklarla ayrılır, duygularla ilgili yanlış bilinenler, duyguların genel özellikleri, yoğun duygular nereden geliyor, değerler ve motivasyon, duyguların mesajları gibi başlıklarla, sizlere duyguların rehberliğinden nasıl faydalanabileceğinizi anlatmaya çalıştım.

“*Duyguların Dili Olsa?*” sorusunun cevabını onların bize verdiği mesajları dinleyerek vereceğim. Duygularımızın ne olduğunu ve bize ne tür mesajlar ilettiklerini anlarsak kendi seçimlerini yapabilen, davranışlarının sorumluluğunu alabilen etkin bireyler olma yolunda adımlar atabileceğiz. Yaşamımızda süregelen sorunlarımızın kaynağını keşfetmek istiyor ve “Sorumluluk almaya hazırım!” diyorsanız birlikte duygu yolculuğuna çıkabiliriz demektir.

Unutmayın, duygularını anlayıp ifade eden insan özgürdür!

