

## İNSAN DENEYİMİNDE DUYGULARIN ROLÜ

Hayatın genel akışı içinde birçok gündelik olayla karşılaşıyor ve farklı duygular yaşıyoruz.

Bazen duygularımızın hızına yetişmekte zorlanıyor, bazen de uzun süre etkisinde kalıyoruz.

Duygularımız her halükarda hayatımızın ayrılmaz bir parçası.



Ruhsal dünyamız hiçbir zaman tek bir çizgi üzerinde ilerlemez. Bazen mutlu oluruz, bazen üzülürüz bazen nötr hissederiz veya nasıl hissettiğimizi bilemeyiz. Şaşırırız, kaygılanırız, şüpheleniriz seviniriz ya da korkarız. Bakınca bazıları olumlu bazıları olumsuz gibi dursa da duygularda böyle bir ayırım yoktur. Bize hissettirdikleri üzerinden değerlendirme yapınca kimi bize kendimizi iyi hissettirirken kimilerini ise hiç hissetmemeyi dileriz :)

Yaşadığımız bir duyguyu hissetmemeyi istediğimizde bazen bu duyguyu neden hissettiğimizle ilgili düşünürken buluruz kendimizi. Bazen de bu duyguyu yaşadığımız için hem çevreyi hem kendimizi hem de duygunun kendisini suçlarız. Peki duygular gerçekte ne içindir?



İşlek bir yolda karşıdan karşıya geçerken size doğru hızla yaklaşmakta olan bir araba gördüğünüzü hayal edin. Yüksek ihtimalle kalp atışlarınız hızlanırdı, siz araba ile aranızdaki mesafeye yoğunlaşarak sağ salim öteki tarafa geçebilmek için ne kadar hızlı yürümeniz gerektiğini hesaplar ve adımlarınızı sıklaştırırdınız. Korktunuz ve korkunuz sizin bir an önce karşıdan karşıya geçebilmeniz için gerekli olan enerjiyi sağladı.



Korku duygumuz olmasaydı yüksek ihtimalle olayı anlamlandıramadan harekete geçmekte zorlanırdık. Korku duygusunun işlevi bizi dış dünyadan gelebilecek tehlikelere karşı korumaktır ve bunu çoğu zaman öfke duygusuyla birlikte gerçekleştirir. Öfke duygusu, kişinin sınırlarını koruyabilmesi için harekete geçirici bir uyarıcı görevi görür. Peki ya asla hissetmek istemediğimiz üzüntünün bizi yaşama asıl motive eden duygu olduğunu söylesek?



DUYGULAR, İNSAN YAŞAMININ EN ÖNEMLİ  
UNSURLARIDIR VE HER BİR DUYGU,  
DENEYİMLEDİĞİMİZ ANLARIN ANLAMINI KAVRAMAMIZA  
KATKIDA BULUNUR.

Yaşadığımız bir kayıp sonrası duyduğumuz acı, sevginin kıymetini anlatır bize. Sevinç, üzüntü, korku ve öfke gibi duygular, yaşadığımız olaylara karşı verdiğimiz tepkileri şekillendirir ve bizi daha empatik bireyler haline getirir. Duygularımızı kabul etmek, kendimizle ve çevremizle daha sağlıklı ilişkiler geliştirmemize yardımcı olur.

Duygular bedenimizin bizimle iletişime geçme biçimidir ve kısa süreli misafirlerimizdir. Gelen misafiri nasıl güzel karşılıyorsak ve ona kendini değerli hissettirmeye çalışıyorsak aynı şekilde duygumuza da kucaklayıcı davranabiliriz. Dinleyip, sohbet edip, anlayıp ve hissettirdiklerini kabul ettikten sonra kalmak istediği süre boyunca misafir edebilir, zamanı geldiğinde de en güzel gülüşümüzle yolcu edebiliriz.

Çekmeköy Rehberlik ve Araştırma Merkezi