



BİR TEMEL YAŞAM BECERİSİ DUYGULARIN YÖNETİMİ

Türkçede duyguların ardından gelen eylem sözcüklere şöyle bir bakalım. Korkuya "kapıldım", kızgınlığıma "yenik düştüm", öfkeden "kendimi kaybettim", kararsızlıkla "kalakaldım", üzüntü "beni çökertti", kuşkuya "düştüm", şaşıtm "kaldım", sevince "boğuldum", gibi... Bunlar hep edilgen anlamlar taşıyan, teslimiyet ifade eden fiiller. Duygularımızın bizden daha güçlü, bize egemen olduğunu anlatan sözcükler...

Duygular, amaca hizmet ettiklerinde yol gösterici, harekete geçirici bir işleve sahiptirler. İlkel insan zor koşullarda yaşamını sürdürmek için duygularının önderliğine güvenmek zorundaydı. Duygular tehlike, kayıp, engel karşısında insanı harekete geçmeye hazırlar ve savunma görevi görürler. Örneğin korku, tehlike anında "kaçma" davranışını ortaya çıkarır.

Baskı altında tutulmuş duygular gün yüzüne çıktıkça, sınır tanımaz, gemlenemez, sonuçları öngörülemez, hatta bazen de yıkıcı olabiliyor. Kendimizi bile şaşırtan, karşımızdakini ise dehşete düşüren, beklenmedik davranışlar sergileyebiliyoruz. Kendisinin ne hissettiğinden habersiz insan, başkasının da ne hissettiğini bilemez, anlayamaz.

Duygusal zekâ insanın etkinliğini artıran bir yetkinlikler bütünüdür. Akıl, duygusal zekâ olmadan verimli çalışamaz. Beyinle yürek arasında çelişki değil, karşılıklı alışveriş, birbirini tamamlama vardır. Asıl olan duygusal beyinle akılcı beynin işbirliğini sağlamaktır. Yaşamın anlamı akıl ile duyguların kaynaşmasında, sinerjisinde gizlidir.

DUYGULARIN GÜCÜ VE ÖZELLİKLERİ

Sevgi, saygı, hoşgörü, güven gibi duygular, kişinin hem kendisiyle hem de başkaları ile olan ilişkilerini ve davranışlarını etkilemektedir. Başarı ya da başarısızlıklarda, mutluluk ya da mutsuzluklarda belirleyici rolü olan bu duygular, ancak öğrenilerek kazanılabilmektedir.

Hiç duygulanmayan akıllı bir insan, birkaç temel içgüdüsünü tatmin etme peşinde, dünyayı neden sonuç ilişkileri içerisinde resmetmeyi deneyen ve elde ettiği genellemelerden belli kurallar uyarınca sonuca gitmeye çalışan bir varlık olabilirdi.



Üstün bir satranç performansı sergileyebilen bilgisayarlar böyle bir varlığı biraz olsun andırıyor.

Duygular davranışların belirleyicisidir ve davranışlar enerjisini duygulardan alır. Her davranış, en sıradan zihinsel işlem bile, belli bir duygululuk sürecini gerektirir ve davranışın sürebilmesi bu sürecin devamına bağlıdır.

- Duygular ifade edilene kadar kişiye rahatsızlık verir ve ifade edildiğinde kişiyi rahatsız etme gücünü yitirir.
- Duygularımızla tanışmak, onları fark etmek ve yakalamak yaşam kontrolünün bizde olmasını sağlar.
- Dünyaya, olaylara, sorunlara bakışımız adeta hangi duyguyu yaşayacağımızı önceden belirler.
- Olumsuz duyguları değiştirmenin en etkili yollarından biri de algımızı, olaylara ve durumlara yüklediğimiz anlamları gözden geçirmektir.
- Bakış açımızı biz seçeriz, tercih ettiğimiz biçimde algılarız, kendi düşünce sistemimize göre yorumlarız. Kısacası duygularımızı biz seçeriz ve biz başlatırız.
- Etkili ve sağlıklı iletişim sadece düşünce alışverişi ile değil duygu alışverişi ile de gerçekleşir. Sadece düşünce ve bilgi alış-verişine yönelik iletişimler "kafa kafaya iletişim" demektir. Kafaların birbiriyle tokuşması mümkündür. Duygu alışverişinin olduğu iletişimler "kalpten kalbe, gönülden gönüle iletişim" demektir. Zaten iletişimde empati denen şey de aslında budur.

Duyguların ortaya çıkmasında algılarımızın ve düşünce sistemimizin payı büyüktür. Önce algılarız, sonra duygulanırız ve ardından düşünmeye başlarız. İlk duygu doğmadan akıl etkinleşemez. İlk duygulanımınızın yersiz olduğunu anlarsanız, yeni kavrayışınız sizde başka bir duyguyu uyandırır. Duyguyla kararın istikrara kavuştuğu noktada eylem doğar. Bu bakımdan aslında bütün sürecin kontrolü bizdedir. Bu noktada olaylara yönelik olarak vereceğimiz duygusal tepkiler günlük yaşantımızı etkiler.

Duygu yönetiminde esas olan, herhangi bir durumda ya da olayda uygun duygunun yansıtılmasından ziyade bunun için gösterilen çabadır. Bilişsel, fiziksel ya da ifadesel bir yolla duyguların yönetilmeye çalışılması, kişinin kendi duygularını düzene sokması açısından deneyim kazanmasına olanak sağlayacaktır.

Seda IRMAK
Psikolojik Danışman