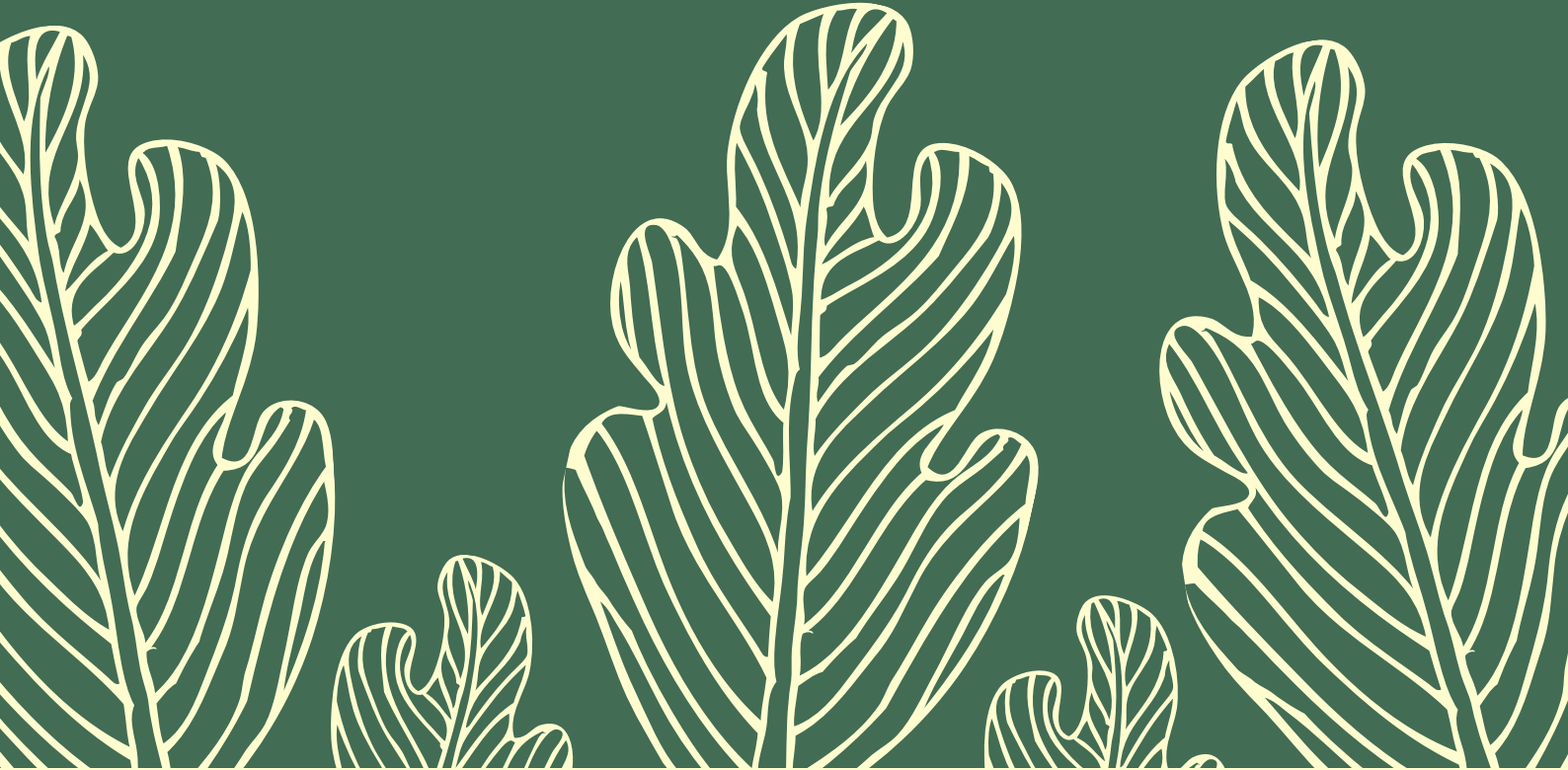


## ACISIYLA TATLISIYLA DUYGULARIMIZ

Yaşadığımız zor günlerde duygularımız karmaşıklaşmış durumda. Sevincimiz yarım, neşemiz buruk. Stres, kaygı, korku, endişe, telaş sarmış dört bir yanımızı. Yapmamız gereken tek bir şey var; duygularımızın farkında olup onları kucaklayabilmek.

### DUYGULARIMIZ NİÇİN VAR?

Aslında en temelde hayatta kalmak için. Hiçbir duygumuz olmasaydı yaşayabilir miydik? Vahşi bir hayvandan korkmasaydık ya da hızla gelen bir aracın bize çarpmasından; kendimizi koruma ihtiyacı içinde olur muyduk? Yahut hiç stres yaşamazdık; işleri yetiştirme, çocukların ihtiyaçlarını karşılama kaygılarımız olmasaydı; sorumluluk almayı her şeyi daha da karmaşık hale getirmeyebilir miydik? Bir de olumlu tarafından bakalım; hiç sevmemiş, mutlu olmamış, heyecanlanmamış olsaydık; nasıl bir hayatımız olurdu? Olumlu duyguların yaşamsal düzeyde bir etkisi söz konusu olmayabilir belki, ama "Gerçekten yaşadım" diyebilmek için şart oldukları kesin. Son yıllarda ruh sağlığı alanı da olumsuz olanı düzelterek nötrlemek yerine mutlu olarak pozitif yükselmeye üzerine yoğunlaşmış durumda. Olumlu duyguların ani yaşamsal fonksiyonları yok gibi görünse de uzun vadede beden ve ruh sağlığı için hayati önem taşıyorlar.



SEVGİ ŞİFADIR, SEVGİ GÜÇTÜR, SEVGİ DEĞİŞİMİN MÜHRÜDÜR.  
MEVLANA CELALEDDİN-İ RUMİ

## DUYGULARIMIZ NİÇİN VAR?

Aslında en temelde

hayatta kalmak için. Hiçbir duygumuz olmasaydı yaşayabilir miydik? Vahşi bir hayvandan korkmasaydık ya da hızla gelen bir aracın bize çarpmasından; kendimizi koruma ihtiyacı içinde olur muyduk? Yahut hiç stres yaşamaydık; işleri yetiştirme, çocukların ihtiyaçlarını karşılama kaygılarımız olmasaydı; sorumluluk almayı her şeyi daha da karmaşık hale getirmeyebilir miydik? Bir de olumlu tarafından bakalım; hiç sevmemiş, mutlu olmamış, heyecanlanmamış olsaydık? Olumlu duyguların yaşamsal düzeyde bir etkisi söz konusu olmayabilir belki, ama "Gerçekten yaşadım" diyebilmek için şart oldukları kesin. Son yıllarda ruh sağlığı alanı da olumsuz olanı düzeltip nötrlemek yerine mutlu olarak pozitif yükselme üzerine yoğunlaşmış durumda. Olumlu duyguların ani yaşamsal fonksiyonları yok gibi görünse de uzun vadede beden ve ruh sağlığı için hayati önem taşıyorlar.

## DUYGULAR ÖĞRENİLİR Mİ?

Evet, öğrenilir.

Çocukların korkusu yoktur örneğin, yaşama balıklama dalarlar. Zamanla korkuları, kaçınmaları büyüklerden öğrenirler. Duyguların aileden aileye, toplumdaki topluma değişen örüntüleri vardır ve bunlar

yaşantılarla doğrudan ilgilidir. Bireysel ve toplumsal deneyimler duyguların öğrenilmesinde önemli rol oynar. Bir asık surat gördüğümüzde, hissettiğimiz duygu aynı olmayacaktır. Birimiz çocukken şiddet gördüğü bir ebeveynini hatırlayarak öfke hissederken, diğeri terk eden sevgilisini hatırlayıp üzülebilir. Daha önce hiç hastalık yaşanmayan bir ailede hasta olma korkusu yoktur, ancak ölümcül bir hastalığın olduğu ailede hastalık kelimesi bile bütün günü ziyan edecek duygulara sebep olabilir. Toplumsal olarak da bizlere atfedilen rollerin, bu rollerin gerektirdiği görevlerin duygularını yaşarız. Kadın olmak, erkek olmak bunun en temel örneğidir. Erkekler ağlamaz diye temel bir inanışımız vardır. Erkek olmak, aile reisi olmak; güçlü olmak ve asla yıkılmamaktır. Bu yüzden erkek; üzülse de, sevinse de, şaşırırsa da, korksa da öfkelenir. Öfkedir erkeğe yakışan. Kadınsa narin ve kırılmalıdır. Kadın dediğin üzülse de ağlar, sevinse de ağlar, korksa da ağlar, çaresizlik hissetse de ağlar, öfkelenirse de ağlar. Bunun tam tersini öğrenmiş olsaydık, neler değişirdi bir düşünün?

## YENİ NORMAL HAYAT VE DUYGULAR

Nedir normal hayat? Sıradan

olan mı? Herkese göre olan mı? Mecbur olunan mı? Ait olunan mı? Koşullara uygun olan belki de. Evet, şu an elimizde çok ağır koşullar var ve bunlara uymamız gerekiyor. Aklımızdan asla çıkarmamız gereken üç şey var artık, sosyal mesafe, maske kullanımı ve el hijyeni. Peki ya ruh sağlığı? Tam bir sağlık hali için olmazsa olmaz. İşte bu yüzden liste beşe çıkar; sosyal destek ve duygu paylaşımı. Evde, işte, ailede duygularımızı ifade etmemiz, sevdiğimiz insanların duygularını içtenlikle dinlememiz gereken bir dönemden geçiyoruz. Birbirimizin sesini duyarsak, şartlar değişirse de her şey daha kolay olacaktır. Tıpkı çocukken çok korktuğumuz iğneci teyzenin "Derin nefes al," diye bizi rahatlatması gibi. Derin nefes alın ve birbirinizi ruhen kucaklayın. Sağlıkla kalın...

PENDİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ