

(Boğaziçi logosu)

DUYGULARI YAŞAMAK VE İFADE ETMEK

BÜREM
Kitapçık Dizisi
Aralık 2025

BÜREM
Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi

Adres: B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul
Tel.: (0 212) 359 71 39
(0 212) 359 74 91
E-Posta: burem@bogazici.edu.tr

Web Sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>

Duyguları Yaşamak ve İfade Etmek

Duygular gündelik yaşamımızın bir parçasıdır. Kimi zaman duygularımızın düşüncelerimizi yönetmeye başladığını ve kontrolü kaybettiğimizi hissederiz. Duyguları yaşamak ve ifade etmek yaşamın ayrılmaz bir parçası olsa da bazılarımız için duygular karmaşık, gizemli ve yapıcı şekilde ifadesi zor şeylerdir. Bu broşür duyguları sağlıklı bir şekilde hayata entegre etmeye ve duyguların sağlıklı ilişkiler kurmaya olanak tanıyacak şekilde nasıl ifade edilebileceğine ilişkin yardımcı olabilecek bilgiler sunmak amacıyla hazırlandı.

Duyguları Kabul Etmek ve Onlara Değer Vermek

Genellikle yaşam olayları ile duygular arasında güçlü bir bağ vardır. Örneğin; bir kayıp durumunda üzgün, istenen bir şeyin gerçekleşmesi durumunda ise mutlu hissederiz. Bazen duygularımız geçmişteki olaylarla ya da geleceğe dair beklentilerimizle ilgilidir. Örneğin; bizi üzen güncel bir olay geçmişteki kayıplarımızı hatırlatarak onlar için de üzülmemize sebep olabilir ya da gelecekteki kariyer seçimlerimiz üzerine düşünmek bizde endişe yaratabilir. Duyguları görmezden gelmek ya da onları dürtüsel bir şekilde ifade etmek yerine duygularımız üzerine düşünerek

tepkilerimizi öğrenmeli ve geliştirmeliyiz. Aşağıdaki soruları sormak bu konuda yardımcı olabilir:

- Ne hissediyorum?
- Bu duygu bana durum hakkında ne anlatıyor?
- Neden şu anda bu şekilde hissediyorum?

Duyguları Tanımlamak

Duygular ile belirli durumlar ya da stres faktörleri arasındaki ilişkiyi anlamak zaman alabilir ancak bu anlayış duyguların sağlıklı bir şekilde nasıl ifade edileceğini öğrenebilmek için gereklidir. Duyguları tanımlamayı öğrenirken göz önünde bulundurulması gereken bazı şeyler:

- Duyguların sizde yarattığı bir takım fiziksel semptomlar olabilir. Örneğin korku nedeniyle karnınızda bir düğüm varmış ya da boğazınız daralmış gibi hissedebilirsiniz.
- Gösterdiğiniz semptomlar belirli bir örüntüyü işaret ediyor olabilir. Örneğin her sınav öncesinde gösterdiğiniz, gerginliği işaret eden belli semptomlar olabilir.

Duygular davranışlarımızla bağlantılıdır. Nasıl hissettiğinizden emin olmadığınız ancak davranışlarınız aracılığıyla diğer insanlara açık bir şekilde mesaj verdiğiniz durumlarda bu davranışlara bakarak nasıl hissettiğinizi çıkarabilirsiniz. Örneğin belirli bir kişiyle konuşurken sinirli

bir yüz ifadeniz varsa ya da ses tonunuz gerginse farkında olmadan bu kişiye kızmış ya da bu kişi tarafından hayal kırıklığına uğratılmış hissediyor olabilirsiniz. Bu duyguların bir kez farkına vardığınızda karşınızdaki kişiye ilişkin probleminizi daha açık bir şekilde anlayabilir ve ifade edebilirsiniz.

Çıkarımlar ve Algılar

Duygular sıklıkla olayların doğrudan kendisi ile değil onların yorumlanış biçimiyle ilgilidir. Genellikle tepkileriniz, olay ya da kişilere dair algınız üzerinden yapmış olduğunuz çıkarımlar ve varmış olduğunuz yargılarla şekillenir. Olayı yorumlayış şekliniz, gösterebileceğiniz pek çok duygusal tepki arasından belirli bir tanesini durumla ilişkilendirmenize yardımcı olur.

Bazen durumları yorumlarken o kadar hızlı sonuca varırsınız ki bunu yaptığınızı bile fark edemeyebilirsiniz. Bir durum ile vermiş olduğunuz duygusal tepki orantısız ise bunun sebebi büyük olasılıkla durumun kendisinden çok o durum hakkında yapmış olduğunuz acele çıkarımlardır.

Durumları yorumlarken sıklıkla yapılan bazı hatalar:

- **İkili Düşünme:** Bu düşünme biçiminde olayları uçlarda algıyorsunuz. Ya hep ya hiççilik de diyebileceğimiz ikili düşünmenin sonucu olarak olaylar sizin tarafınızdan ya mükemmel ya da berbat

olarak algılanır. Arada kalan gri bölgeyi fark etmezsiniz.

- **Aşırı Kişiselleştirme:** Kişi bir başkasının ruh halinden ve davranışlarından kendisini sorumlu tutar. Örneğin bir arkadaşını kötü hissediyorsa bunun kendi yaptığı bir hatadan kaynaklandığını varsayar.
- **Aşırı Genelleme:** Bir durum ya da olayı gerçekte olduğundan daha önemli ya da etkili gibi algılamaktır. Örneğin kişi bir testten aldığı kötü sonucu genelleyerek kötü/başarısız bir öğrenci olduğu sonucuna varır.
- **Filtreleme:** Kişi olumsuz durumlara odaklıdır, olumlu olanları görmez. Örneğin bir sunum sonrası kendisine yöneltilen tek bir olumsuz yorum seçici dikkatinin odağı haline gelir ve olumlu yorumları göz ardı eder.
- **Duygusal Tümevarım:** Kişi duygularını gerçeklerle karıştırır. Örneğin kendini yalnız hissediyorsa ilişki kurulmaya ya da arkadaşlık etmeye değer olmadığı sonucuna varır.

Bu tür kalıp çıkarımlar yapmaya olan eğilimi kişinin ruhsal olarak sağlıklı bir hayat sürmesini zorlaştırabilir. Ancak bunlar üzerine düşünerek duyguların nasıl daha açık, doğru ve yapıcı şekilde ifade edilebileceğini öğrenmek mümkündür.

Duyguları İfade Etmek

İçinde yaşanan kültür, aile değerleri ve pek çok diğer faktör duyguları ifade ediş biçimimizi etkiler. Tipik olarak duyguları ifade etmeye ilişkin iki şey öğreniriz: ya duygularımızı karşımızdaki kişiye doğrudan ifade eder ya da onları kendimize saklayıp sessiz kalırız. Duyguları içinde yaşadığımız toplumun sahip olduğu kültürel değerlerle uyumlu ve kişisel ihtiyaçlarımıza cevap olacak şekilde ifade etmenin yollarını öğrenmek, daha sağlıklı ilişkiler kurmamıza yardımcı olacak ve ruhsal açıdan daha sağlıklı bireyler olabilmemize katkı sunacaktır.

Tüm bu anlatılanların pratik hayattaki karşılığını gösterebilmek adına bir örnek üzerinden gidilecek olursa; Yakın bir arkadaşınızın görüşmelerinizi kesintiye uğratacak uzaklıktaki bir yere taşındığını düşünün. Üzgün, kırgın ve hatta bu değişiklikten ötürü hayal kırıklığına uğramış hissedebilirsiniz. Bu hissettikleriniz sonucu pek çok farklı şekilde tepki verebilirsiniz:

- Üzüntünüzün yoğunluğu nedeniyle arkadaşınız taşınana kadar onunla karşılaşmaktan kaçınabilirsiniz.
- Yalnız kalacağınız fikrinden kaçabilmek için kendinizi sürekli meşgul tutmaya çalışabilir ya da gelecekteki muhtemel yalnızlık hissini giderecek yeni ilişkiler kurabilmek için yoğun çaba sarf etme yoluna girebilirsiniz.

Bu gibi tepkiler vermek yerine duygularınızı daha yapıcı şekillerde ifade etmeyi de seçebilirsiniz:

- Arkadaşınıza onu ne kadar özleyeceğinizi söyleyebilirsiniz.
- Arkadaşınız taşınmadan evvel onunla olabildiğince sık ve kaliteli vakit geçirebilmek için özel bir çaba sarf edebilirsiniz.

Duygularınıza nasıl ifade edeceğinize karar verirken kendinize sorabileceğiniz bazı sorular:

- Duygularımın yoğunluğu durumla örtüşüyor mu?
- Dikkate almam gereken birden fazla duygu var mı?
- Bu olay hakkında yaptığım çıkarımlar ve vardığım yargılar neler?
- Duygularımı hangi şekillerde ifade edebilirim?
- Duygularımı ifade ederken seçebileceğim yolların ben ve diğerleri açısından muhtemel sonuçları neler olabilir?
- Umduğum sonuç nedir?
- Ne yapmak istiyorum?
- Hiçbir şey yapmazsam ne olur?

Kimi zaman derin bir nefes almak ya da düşüncelerinizi toparlamak için yürüyüşe çıkmak bile duygularınıza cevap olabilir. Duygularınızı ifade etmek için her zaman birden fazla seçeneğiniz olduğunu unutmayın.

Aile ve Kültürün Etkisini Anlamak

Ailelerimiz ve kültürel altyapımız duygular hakkındaki tutumlarımızı, duyguları tanıma kabiliyetimizi, olayları yorumlayış biçimimizi ve duygularımızı ifade ediş biçimimizi önemli oranda etkiler. Ailelerimiz tarafından kimi zaman doğrudan kimi zaman ise üstü örtük olarak bildirilen duygulara ilişkin kurallar vardır. Öfkelendiğinizde ebeveyninizin sizden uzaklaşması ya da bulunduğunuz odayı terk etmesi öfkenizi belli etmenin onaylanmayan bir davranış olduğunun üstü örtük ifadesidir. “Bana sesini yükseltme.” diyen bir ebeveyn ise açık bir şekilde, çocuğu tarafından öfkenin ifade edilmesini onaylamadığını belirtirken üstü örtük olarak da ebeveynin öfkesini ifade etmesinin kabul edilebilir olduğu mesajını iletir. Aile ve kültür tarafından belirlenmiş bu tür kuralları tanımak ve anlamak, kendi tepkilerinizi anlamınıza ve onları değiştirmenize yardımcı olabilir.

Duygulara İlişkin Öğrenilmiş ya da İşlevsel Olmayan Bazı Yaygın Kurallar:

- Başkalarının hissettikleri/hissedecekleri her zaman senin hislerinden daha önemlidir.
- Asla başkalarına kötü hissettirecek ya da onlar için sorun olacak şeyler yapma.
- Öfkeni belli etme.
- Öfkeyi dikkat çekmek için kullan.
- Duygularını görmezden gel.

- Hislerini paylaşmak konusunda başkalarına güvenme, onları kendine sakla.
- Asla duygularına güvenme, yalnızca mantığına güven.
- Her zaman mutlu ol.

Bu broşür hazırlanırken İllinois Üniversitesi Kendine Yardım broşürlerinden çeviri yapılmıştır.

Onaylanabilir duygusal tepkileri belirleyen en önemli faktörlerden biri de cinsel kimlik ya da cinsiyettir. Toplum tarafından kişiye kadın ya da erkek oluşuna göre hangi duyguları ne şekilde ifade etmesi gerektiği öğretilir. Oysa ailedeki konumu, toplumdaki yeri, cinsiyeti ne olursa olsun duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmeye herkesin ihtiyacı vardır. İşlevsel olmayan ve sizin için iyi olmadığını düşündüğünüz bu türden kuralların yerine daha yararlı olanları koyarak kendinize büyük bir yardımda bulunmuş olursunuz.

Duyguları yaşamak ve sağlıklı bir şekilde ifade etmek karmaşık ve hayat boyu öğrenme gerektiren bir süreçtir. Bu nedenle kendinize karşı bu konuda anlayışlı olmalısınız. Duygularınızı gözlemlemek, onları kabul etmek, onların size anlattıkları üzerine düşünmek, kalıp yargılarınızın ve çıkarımlarınızın hisleriniz üzerindeki etkisini anlamaya çalışmak ve öğrenilmiş kuralların bugünkü davranışınızı nasıl belirlediğinin farkında olmaya çalışmak size bu bağlamda yardımcı olabilecek temel şeylerdir.