

Etrafınıza, karşınızdakilere hatta
kendinize bir daha eskisi
gibi bakmayacaksınız.
Yalan Söylediğimi NasılAnladın?!
bir başyapıt.

-Malcolm Gladwell

yalan söylediğimi nasıl anladın?!

YÜZ İFADELERİNDEN DUYGULARI VE DÜŞÜNCELERİ
TANIMAK, OKUMAK.

Duygular ve mikro-mimikler konusunda
dünya çapında tanınan psikolog,
Lie To Me dizisinin
gerçek kahramanı;

PAUL EKMAN



3. BASIM

okuyan us

okuyan us

Psikoloji/Psikiyatri - 46

Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!
Paul Ekman

ISBN: 978-605-4054-70-1
Yayıncı Sertifika No. 16208

1. Baskı: İstanbul, Haziran 2014
3. Basım: İstanbul, Temmuz 2014

Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu
İngilizceden Çeviren: Erdem İlgi Akter
Editör: Ömer Erte

Kapak Uyarlama: Okuyan Us
Sayfa Tasarımı: Reyna Yiğit

Baskı ve Cilt: Pasifik Ofset Ltd. Şti., Cihangir Mah. Güvercin Cad. No. 3-1 Baha İş Merkezi A Blok Kat: 2 Avcılar-İstanbul – Tel.: 0212 412 17 77
Matbaa Sertifika No. 12027

Orijinal Adı: *Emotions Revealed*

Copyright © 2003 by Paul Ekman

Eser, 60 gr kâğıt üzerine 10,5 puntoluk Palatino fontuyla dizilmiştir.

Bu eserin yayın hakları AnatoliaLit Telif Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti.
Kurucu: Cem Mumcu
Genel Müdür: Çiğdem Şentürk
Kreatif Direktör: Ebru Demetgül
Satış Müdürü: Özgür Doğan

Adres: Fulya Mah. Mehmetçik Cad. Gökkuşağı İş Merkezi No. 80 Kat: 3 Fulya, Şişli, İstanbul Tel.: (0212) 272 20 85 - 86 Faks: (0212) 272 25 32

okuyanus@okuyanus.com.tr
www.okuyanus.com.tr

Paul Ekman

YALAN SÖYLEDİĞİMİ NASIL ANLADIN?!

Sosyal Hayatı ve Duygusal Yaşamı
Güçlendirmek İçin Yüzleri ve Hisleri Okuma

İngilizceden çeviren: Erdem İlgi Akter

okuyanus

"Yüz ifadelerini dünya üzerinde Paul Ekman kadar derinlemesine incelemiş başka biri daha yoktur. Ekman, *Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!* kitabında, duyguların günlük hayatta yüzlerce defa karşılaştığımız halde yanlış anladığımız ya da göremediğimiz, açık ya da örtük ifadelerini hayranlık verici gözlemleriyle –duru, canlı ve en anlaşılır şekilde– bizlere sunmaktadır. Darwin'in, bundan yüz yılı aşkın bir süre önce yazdığı *Duyguların İfadesi* kitabından beri, bu konuyu böylesine bir genişlikte ve içgörüyle inceleyen başka bir kitap daha yazılmamıştır."

-OLIVER SACKS,
Tungsten Dayı: Kimyasal Bir Çocukluğun Anıları kitabının yazarı

Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!, duygusal yaşamlarımızın hayranlık verici ve oldukça faydalı bir resmini çıkartarak, Paul Ekman'ın kırk yıllık akademik araştırma geçmişini ve muhteşem sağduyusunu gözler önüne sermektedir."

– JOHN CLEESE

"İnsanlarda duyguların nasıl iletildiğine dair kavrayışımıza, Darwin'den beri Paul Ekman kadar katkı sağlayan başka biri daha olmamıştır. Bu usta incelemesinde, Ekman, duyguların nasıl iletildiğini ve konunun, ruh sağlığından kişiler-arası ilişkilere ve kanun uygulayıcılarından şiddete kadar ne gibi yansımaları olabileceğini gözden geçirmiştir. Hayranlık verici ve önemli bir kitap."

– ROBERT M. SAPOLSKY, Stanford Üniversitesi
ve *Zebralar Neden Ülser Olmaz* kitabının yazarı

"Paul Ekman duygusal ifadeler konusunda bir üstattır; ve bu eser, kendisinin çalışma alanının ustaca bir dökümüdür. Duygusal ifadelerle ilgili bulguların yaşamlarımızı nasıl yönlendirebileceği ve iyiye götürebileceği üzerine bile tavsiyelerde bulunmaktadır."
– JOSEPH LEDOUX, New York Üniversitesi
ve *Duygusal Beyin* kitabının yazarı

"Detaylı yüz analizinde öncü olan ve başkalarının hislerini anlamamızı sağlayan Paul Ekman gibi birini tanımak ne büyük keyif."
– FRANS DE WAAL, Emory Üniversitesi
ve *Maymun ve Suşi Ustası* kitabının yazarı

Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nden Bert Boothe, Steve Foote, Lynne Huffman, Steve Hyman, Marty Katz, Steve Koslow, Jack Maser, Molly Oliveri, Betty Pickett, Eli Rubinstein, Stan Schneider, Joy Schulterbrandt, Hussain Tuma, Lou Wienckowski

ile

Robert Semer ve Leo Siegel'e



İÇİNDEKİLER

Teşekkür	11
Yenilenmiş Versiyon İçin Önsöz	13
Giriş	15
I. Farklı Kültürlerde Duygular	23
II. Ne Zaman Duygusallaşıyoruz?	43
III. Bizi Duygusal Yapan Şeyleri Değiştirmek	73
IV. Duygusal Davranmak	93
V. Üzüntü ve Can Çekişme	133
VI. Kızgınlık	169
VII. Şaşkınlık ve Korku	219
VIII İğrenme ve Küçümseme	249
IX. Keyifli Duygular	273
X. Yalanlar ve Duygular	301
Sonuç: Duygularla Yaşamak	325
Bitirirken	333
Ek: Yüzleri Okumak – Test	339
Görsel Dizini	363
Notlar	365
Yazar Hakkında	387

Teşekkür

Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nden bu kitabı ithaf ettiğim kişilerden bazıları, 1955 senesinde, üniversiteden yeni mezun olduğumda kariyer yolculuğuma başlamamda büyük pay sahibidirler. Diğerleri ise ilerleyen yıllarda hayatımda rol oynamışlardır. 1955'ten 2002'ye kadar geçen süre; gördüğüm teşvik, aldığım öneriler ve özellikle de erken dönemlerde bana duyulan büyük inanç açısından dikkat çekicidir. Doğrusu, bu kişilerin desteği olmasaydı ne bir araştırma psikoloğu ve üniversite profesörü olmam, ne de burada yazmış olduğum şeyleri öğrenmem mümkün olabilirdi. Ayrıca elinizdeki bu kitap, Kıdemli Bilim Adamı Ödülü K05MH06092 ile desteklenmektedir.

Elinizdeki kitap, bu kişiler dışında iki dayıma, Leo Siegel ve Robert Semer'e ithaf olunmaktadır. Ben henüz on sekiz yaşında, kendi dünyasında ve henüz hiçbir şey deneyimlememiş bir gençken, bu kişiler eğitimime devam etmemi sağlamışlardır. Bu yüzden benim için vazgeçilmezdirler.

Wally Friesen'le yirmi yıldır birlikte çalıştığımızı söyleyebilirim. Hakkında bir şeyler yazdığım araştırmaların neredeyse hemen hepsini birlikte yaptık. David Littschwager, Eve'in V. ve IX. Bölümler arasında gördüğünüz fotoğraflarının düzenlenmesinde oldukça faydalı önerilerde bulundu. Kızım Eve, büyük bir sabır ve yetenekle bu kitapta yer alan fotoğraflarda ve binlerce çekimde bana modellik yaptı. Yirmi beş yılı aşkın bir süredir asistanım olan Wanda Matsubayashi, metni ve referansları düzenledi. David Rogers Photoshop görüntü tasarımlarını gerçekleştirdi ve

ticari fotoğrafların gerekli izinlerinin alınmasında bana inanılmaz yardımcı oldu.

Kitabın ilk yarısının taslaklarında psikolog Richard Lazarus ve Philip Shaver çok faydalı geri bildirimlerde bulundular. Ayrıca Phil ayrıntılı, içgörüsü yüksek edisyonuyla zorlayıcı ve bir o kadar da faydalı katkılarda bulundu düşüncelerime. Filozof Helena Cronin düşüncelerimi pek çok yönden teşvik ederek beni yeni yollar konusunda zorladı. İlk taslaklarda psikiyatrist Bob Rynearson ile psikolog Nancy Etcoff ve Beryl Schiff'in çok faydalı önerileri oldu. Bana geribildirimde bulunan pek çok öğrencim arasında Jenny Beers ve Gretchen Lovas, bu kitaba gerçekten de oldukça cömertçe vakit ayırdılar. Arkadaşlarım Bill Williams ve Paul Kaufman ise oldukça faydalı öneri ve eleştirilerde bulundular.

Şimdi Londra'da Atlantic Yayınevi'nde görev yapan Toby Mundy, kitabın erken dönem taslaklarında çalışmamın kapsamını genişletmem ve II ile IV. Bölümler arasındaki konuları ele almam için beni cesaretlendirdi. Claudia Sorsby, ilk taslakta eleştiri, öneri ve editöryel desteği ile katkı sağladı. Times Books'dan editörüm Robin Dennis, kimi zaman göz ardı ettiğim meseleleri görmemi ve kitabı son haline getirmemi sağladı. Temsilcim Robert Lescher ise benim için her zaman inanılmaz teşvik ve öneri kaynağıydı.

Yenilenmiş Versiyon İçin Önsöz

Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?! kitabının bu ikinci baskısı bana yeni araştırma bulgularını, fikir ve kavrayışları ekleyebilmem için büyük bir imkân verdi; böylelikle okuyuculara daha iyi bir duygusal yaşama erişebilmelerinde faydalı olabileceğimi düşünüyorum ve bunun için çok mutluyum. İlk edisyonun üzerinden dört yıl kadar geçti. Bu baskıda "Sonuç" bölümü ile "Bitirirken" bölümünü güncelleyip, kitaba yalan ve duygular üzerine, duygu belirtilerinin doğruluğunun değerlendirilmesinde nasıl yardımcı olacağına özel olarak vurgu yapan ve duyguların yalan söylemedeki rolüne dair son düşüncelerimi içeren yepyeni bir bölüm ekledim. Bu bölümü, bulgularımın ulusal güvenliğe aktarılması üzerine son yılardaki deneyimlerimin bir yansıması olarak düşünebiliriz.

Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?! kitabını yazmaktaki amacım, insanlara dört temel becerilerini geliştirmelerinde yardımcı olmaktı. Bu niyetle, faydalı ve kışkırtıcı olabileceğini düşündüğüm öneri ve alıştırmaları kitaba ekledim. Bu dört beceri ise şunlar:

İlki; Konuşmaya başlamadan ya da eyleme geçmeden önce bile duygusallaştığınız zamanların daha bilinçli bir şekilde farkında olmanız. Bu edinilmesi en zor beceridir; bunun neden bu kadar zor olduğu ile ilgili açıklamalar II. Bölüm'de; duygularınızla ilgili farkındalığınızı artırabileceğiniz alıştırmalar III. Bölüm'de ve özel duygulara yer veren V. ve VIII. Bölümlerde yer almaktadır. Bu becerinizi geliştirmek, duygusallaştığınızda size tercih yapabilmeniz için olanak sağlayacaktır.

İkincisi; duygusallaştığınız zamanlarda nasıl davranacağınız konusunda tercih yapabilecek durumda olmanızdır; böylelikle başkalarına zarar vermeden amaçlarınıza ulaşabilirsiniz. Herhangi bir duygusal epizot, aslında hedeflerimize en kısa zamanda ulaşmamamızı sağlamaya yöneliktir. Bu esnada kimi zaman bizi teselli edecek kişileri yanımıza çekeriz, kimi zaman ise faili ya da başka binlerce amacı korkutarak kendimizden uzaklaştırırız. En iyi duygusal epizotlar ilişkiye girdiğimiz kişilere zarar vermeyen ve onlara sorun çıkarmayan epizotlardır. Bu becerinin gelişmesi kolay değildir, ama pratikle yaşamımızın bir parçası haline gelebilir (IV. ve VIII. Bölümler arasında bu konuda gerekli bilgi ve alıştırmaları bulabilirsiniz).

Üçüncüsü, başkalarının hislerine daha duyarlı olmaktır. Duygular ilişkilerin merkezinde yer aldığından, başka insanların hislerine karşı da duyarlı olmamız gerekir. Bu kitapta okuyup öğrendiğiniz şeylerin ötesine geçmek istiyorsanız, bu konuda becerilerinizi geliştirebileceğiniz iki yeni CD paketi'ni *www.emotionsrevealed.com* web sayfasından temin edebilirsiniz.

Dördüncüsü, başkalarının hisleri ile ilgili edindiğiniz bilgileri dikkatlice kullanmaktır. Bu kimi zaman, tespit ettiğimiz duygunun ne olduğunu ilgili kişiye sormak, kimi zaman o kişinin hislerini kabul etmek ve kimi zamansa bu kabul ışığında, kendi tepkilerimizi yeniden ayarlamak demektir. Vereceğimiz tepkiler, karşımızdaki kişinin kim olduğuna ve bu kişiyle ilişkimizin geçmişine dayanır. Ailede, iş yaşamında ve arkadaşlık ilişkilerinde bu konuyla ilgili çeşitlemelere ilişkin açıklamaları, V ve VIII. Bölümler arasındaki bölümlerin son kısımlarında bulabilirsiniz.

GİRİŞ

Duygular yaşam kalitemizde belirleyici rol oynarlar. İşyerinde, kurduğumuz dostluklarda, aile fertleri ile ilişkilerimizde, en samimi birlikteliklerimizde, kısaca önemsediğimiz her türlü ilişki biçiminde gündemdedirler. Hayatlarımızı kurtarabildiği gibi, ciddi zararlara da yol açabilirler. Gerçekçi ve uygun olduğunu düşündüğümüz biçimlerde hareket etmek için bizlere yol gösterseler de, sonrasında ciddi pişmanlıklar yaratacak davranışlarda bulunmamıza da neden olabilirler.

Diyelim son hazırladığınız raporla övgüleri toplayacağınızı düşünürken patronunuzdan bir sürü eleştiri aldınız. Vereceğiniz tepkide korku olur muydu? Yaptığınız işi savunmak yerine itaatkâr, yumuşak başlı bir tutum mu sergilerdiniz? Sergilediğiniz tutum, görebileceğiniz başka olası zararlar karşısında sizi korur muydu? Belki de patronunuzun niyetini hiç anlamadınız? Hislerinizi gizlemeyip "profesyonel" olmayı becerebilir miydiniz? Patronunuz konuşurken neden gülümsedi peki? Ağzınızın payını verecek olmanın zevkinden miydi bu gülümseme, yoksa utançtan mı? Gülümsemesi size herhangi bir şeyin güvencesini veriyor muydu? Peki, tüm gülüşler aynı mıdır?

Diyelim eşiniz fikrinizi almadan yüksek meblağlı bir şey satın aldı; siz de bunu fark ettiniz ve onunla konuyla ilgili olarak tartışıyorsunuz. Gösterdiği tepkinin korku mu, bıkkınlık mı olduğunun ayırdına varabilir miydiniz? Ya da sizin "aşırı duygusal" olarak nitelendirdiği davranışınız karşısında yüzünü nasıl astığını anlayabilir miydiniz? Hissettiğiniz duyguları o da sizin gibi mi hissediyor? Peki ya başkaları? Başkalarını rahatsız etmediğini

düşündüğünüz meseleler sizde asabiyet, korku ya da üzüntüye sebep oluyor mu? Ve bunun için yapabileceğiniz herhangi bir şey var mı?

On altı yaşındaki kızınız eve gelmesi gereken saatten iki saat kadar geç geldi. Bunu duyduğunuzda öfkelenir misiniz? Bu öfkeyi tetikleyen şey ne olabilir: Saate bakıp bakıp kızınızın gecikeceğini bildirmediğini her düşündüğünüzde korku mu hissederdiniz, yoksa onu beklerken çektiğiniz uykusuzluğu mu? Ertesi sabah onunla bu konuyu konuşurken, dert ettiğiniz meselenin aslında eve geliş saati olmadığını anlamasını sağlamak için öfkenizi kontrol edebilir misiniz? Yoksa kızınız bastırdığınız öfkenizi görüp de savunmaya mı geçer? Kızınızın yüzünden, gecikmesiyle ilgili herhangi bir mahcubiyet ya da suçluluk duygusu yaşayıp yaşamadığını veyahut da size karşı küstahlık edip etmediğini anlayabilir misiniz?

Bu kitabı bu türden sorulara cevap verebilmek için yazdım. Okuyucularımın duygusal yaşamlarını daha iyi anlamalarına ve bunu geliştirebilmelerine yardımcı olabilmeyi amaçlıyorum. Yaşamlarımızdaki büyük önemine rağmen duygular hakkında –bilim insanları ve sıradan insanlar olarak– çok yakın bir zaman öncesine kadar bu denli az şey biliyor olmamız beni şaşırtıyor.

Duyguların bizleri nasıl etkilediğini, bizler ve başkaları üzerindeki belirtilerini nasıl tespit edeceğimizi bilemeyişimiz aslında duyguların doğasından kaynaklanıyor – ki bu da kitabımda açıklık getirececeğim meseleler arasında.

Duygular –genellikle– bir anda, hızlıca ortaya çıkarlar. Doğrusu şu ki, bilinçli tarafımız zihnimizde belirli bir anda duyguları tetikleyen şeye ortak olamaz, hatta buna şahitlik bile edemez.

Duyguların bu hızı, acil durumlarda hayatımızı kurtarabilir; ancak gereğinden fazla tepki verdiğimiz zamanlarda da hayatımızı altüst edebilir. Duygusal olduğumuz şeyler karşısında çok fazla kontrollü olamayız; ama yine de, çok kolay bir iş olmasa da,

duygularımızı tetikleyen unsurları ve duygusallaştığımız zamanlardaki davranış biçimlerimizi değiştirebilmemiz mümkündür.

Neredeyse kırk yılı aşkın bir süredir duygular üzerine çalışıyorum. Duyguların ifade edilmesi temel derdim olmakla birlikte, son dönemlerde duyguların psikolojisi üzerinde de yoğunlaşmış durumdayım. Bu ülkede ve birçok başka ülkede psikiyatrik hastaları, sağlıklı yetişkinleri ve çocukları inceleme fırsatım oldu. Hangi durumlarda aşırı, az, ya da yersiz tepki verdiklerini, yalan ya da doğru söylediklerini inceledim. "Farklı Kültürlerde Duygular" başlığını taşıyan I. Bölüm, işte bu incelemeyi, söz ettiğim platformu tanımlamaktadır.

II. Bölüm'de, ne yaparken neden duygusallaştığımızı sorguluyorum. Duygusallaştığımız durumları değiştireceksek, bu sorunun cevabını bilmemiz gerekiyor. Duygularımızı tetikleyen şeyler nelerdir? Belirli bir tetikleyici unsuru ortadan kaldırabilir miyiz? Eşimiz, bir yere varmaya çalışırken uzun yolu kullandığımızı söylediğinde, içimizde zekâmızın eleştirildiği yönünde bir rahatsızlık, hatta bir asabiyet baş gösterebilir. Neden bu başımıza gelir? Bu tür ufak meselelerin bizi duygusallaştırmaması için değişmek mümkün mü? İşte bu konuları, "Ne Zaman Duygusallaşıyoruz" başlıklı II. Bölüm'de ele alıyorum.

III. Bölüm'de, duygusallaştığımız şeyleri nasıl ve ne zaman değiştirebileceğimizi açıklıyorum. Bu konuda, sonrasında pişmanlık duyduğumuz davranışlarda bulunmamıza yol açan şiddetli duygusal tetikleyicilerin neler olduğunu tespit edebilmemiz ilk adımı oluşturuyor. Belirli bir tetikleyici unsurun değişime direnç gösterip göstermeyeceği ya da kolaylıkla zayıflatılıp zayıflatılmayacağı meselesi ise ayrıca tespit etmemiz gereken konular arasında. Her zaman başarılı olamayacağız elbet; ama tetikleyici unsurların nasıl oluştuğunu anlayıp başarılı olduğumuzda, duygusallaştığımız durumlar üzerinde değişiklik yaratmamız çok daha mümkün olacak.

IV. Bölüm, duygusal tepkilerimizin –ifade biçimlerimiz, eylem ve düşüncelerimizin– nasıl şekillendiği üzerine. Örneğin, sinirlendiğimizde bunu sesimize ya da yüzümüze yansıtmayacak denli kendimize **hâkim olabilir miyiz?** Neden bazen duygularımıza söz geçiremeyip raydan çıkmış bir trene döneriz? Duygusal davrandığımız zamanlara dair farkındalığımız artmadığı müddetçe bu konuda pek bir şansımız yok. Genellikle davranışlarımız konusunda biri bizi uyarana ya da sonradan üzerinde yeniden düşünene dek ne yaptığımızın farkına varamıyoruz. İşte IV. Bölüm, kontrol edebildiğimizde bize yapıcı bir şekilde davranmak imkânı veren duygularımıza karşı nasıl daha dikkatli olabileceğimizi anlatıyor.

Yaşamımızdaki yıkıcı duygusal epizotları en aza indirip, yapıcı olanları artırmak istiyorsak her bir duygunun hikâyesini, her bir duygunun ne hakkında olduğunu bilmemiz gerekiyor. Başkaları ile paylaştığımız ya da tamamen kendimize sakladığımız her bir duygu için tetikleyici unsurların neler olduğunu öğrendiğimizde bu duyguların etkilerini de azaltabiliriz; ya da en azından, bizim için duygusal tetikleyici olan kimi unsurların, yaşamlarımızdaki etkilerini azaltma çabamıza rağmen neden bu kadar güçle direnç gösterdiğini anlayabiliriz. Her bir duygu, bedenimizde kendine özgü, biricik bir duyuma *(sensation)* sebep olur. Bu duyumlara ne kadar aşina olursak, onları ne kadar tanırsak, duygusal tepkimiz konusunda o kadar öncesinden bir farkındalığa sahip olabiliriz. Böylelikle bir duyguya kapılıp gitme ya da ona müdahale etme arasında bir seçim yapma şansına sahip olabiliriz.

Her duygunun aynı zamanda kendine özgü bir belirtisi de vardır; bunlar en iyi şekilde insanın yüzünde ve sesinde tespit edilebilir. Duyguların nasıl sese yansıdığı konusunda daha yapılması gereken çok araştırma olsa da, ilgili bölümlerde her bir duygunun yüze nasıl yansıdığını gösteren fotoğraflar bulunmaktadır. Bu fotoğraflar bir duygunun başlamakta ya da bastırılmakta olduğunun belirtisini veren en ince ve kaçırılması en kolay olan duy-

gusal ifade biçimlerini göstermektedir. Duyguları önceden tespit edebilme becerisi ise, pek çok zaman, insanlarla ilişkilerimizi ve insanların hisleri karşısında kendi duygusal tepkilerimizi çok daha rahat ve kolay kontrol edebilmemizi sağlamaktadır.

Farklı bölümlerde ise şu duygular tanımlanmaktadır: mutsuzluk ve ıstırap *(anguish)* (V. Bölüm); kızgınlık (VI. Bölüm), şaşkınlık ve korku (VII. Bölüm), iğrenme *(disgust)* ve küçümseme *(contempt)* (VIII. Bölüm), farklı keyif alma *(enjoyment)* biçimleri (IX. Bölüm). Söz konusu duyguların ele alındığı bu bölümler ise şunları içermektedir:

- Söz konusu duygunun tetikleyicisi olarak en çok rastlanan durumlar,
- Duygunun işlevi, bize nasıl hizmet ettiği ve nasıl başımızı belaya soktuğu,
- Söz konusu duygunun ruhsal bozukluklarla ilgisi,
- Söz konusu duyguyla ilgili olarak okuyucunun bedensel duyum farkındalığını artıracak ve dolayısıyla, duygusallaştığı durumlarda kendine bir davranış biçimi seçmesinde yardımcı olacak alıştırmalar,
- Duyguların başkalarında nasıl cereyan ettiğini incelikleri ile gösteren fotoğraflar. Böylelikle okuyucu başkalarının hisleri konusunda farkındalık geliştirebilecektir,
- İşyerinde, ailenizde ve arkadaşlık ilişkilerinizde başkalarının ne hissettiğini anlayabilmeniz işin elinizdeki bilgiyi nasıl kullanabileceğinize dair açıklamalar.

Kitabın sonundaki ek, kitabı okumaya başlamadan önce, ince yüz ifadelerini tanımada ne derece başarılı olduğunuzu ölçebilmeniz için bir alıştırmadır. Kitabı okuduktan sonra, katettiğiniz gelişmeyi görebilmeniz için bu testi yeniden yapabilirsiniz.

Kafanızdaki belirli bir duygunun bu kitapta neden yer almadığını merak edebilirsiniz. Bu kitapta, tüm insanlar tarafından

deneyimlenen, evrensel olduğunu bildiğimiz duyguları ele almayı seçtim. Utanma/mahcubiyet *(embarrassment)*, suçluluk *(guilt)*, utanç *(shame)* ve gıpta *(envy)* da büyük ihtimalle evrensel duygular; ama ben daha ziyade ifade biçimlerinin açıkça evrensel olduğu duygular üzerine yoğunlaştım. Sevgi konusunu keyif veren *(enjoyable)* duygular bölümünde, şiddet, nefret ve kıskançlığı ise kızgınlıkla ilgili bölümde tartışıyorum.

Bilim hâlâ insanların duyguları nasıl deneyimlediğini –kimilerimizin bu duyguları neden diğerlerine nazaran daha yoğun yaşadığını ya da neden çok daha kolay duygusallaştığını–araştırmaktadır. Bu yüzden kitabı, öğrendiğimiz ve öğrenebileceğimiz bilgilerle ve bu bilgileri hayatımızda nasıl uygulayabileceğimiz konusuyla sonlandırıyorum.

Duyguların yaşamlarımızdaki önemine gereğinden fazla değer biçmek gibi bir şey de söz konusu değil. Hocam Silvan Tomkins, son dönemlerinde, yaşamımızı motive eden şeyin duygularımız olduğunu söylerdi. Ona göre, yaşamlarımızı, pozitif duygulara ilişkin deneyimlerimizi azami hale getirip, negatifleri asgariye düşürecek şekilde düzenliyoruz. Her zaman başarılı olamasak da, en azından yapmaya çalıştığımız şey bu. Silvan, yaptığımız tüm önemli seçimleri duyguların belirlediğini iddia ediyordu. Davranış bilimlerinde duyguların tamamıyla göz ardı edildiği dönemde, 1962 senesine ait bir yazısında, meseleyi abartılı bir şekilde ele almıştı. Elbette ki bizi harekete geçirecek başka güdüler de olabilir. Yine de duygular yaşamlarımızda oldukça önemli bir yer tutarlar; çok çok önemlidirler.

Duygular pek çok psikoloğun yaşamımızı yöneten en güçlü temel güdü olduğunu ileri sürdüğü açlık, cinsellik, hayatta kalma arzusu gibi güdülere ağır basar. Kişi tiksindirici bulduğu yiyeceği elindeki bir tek o olsa da yemeyecektir. Bunun için ölmeyi bile göze alabilir. Öte yandan başkaları aynı yemeğin leziz olduğunu düşünebilirler. Duygular, açlık dürtüsünü yenmektedir! Cinsellik dürtüsü ise, kötü şöhreti ile duyguların müdahalesi karşısında

savunmasızdır. Bir kişi korktuğu, iğrendiği ya da cinsel bir eylemi asla tamamlayamayacağını düşündüğü için hiç cinsel ilişkiye girmemiş olabilir. Duygular, cinsellik dürtüsünü de yenmektedir! Ve insanın umutsuzluğu, onu intihara yönelterek yaşama arzusunu pekâlâ altedebilir. Duygular, yaşama arzusunu da yenmektedir!

Kısaca söylemek gerekirse, insanlar mutlu olmak ister. Pek çoğumuz bir tiyatronun güvenli sınırları ya da bir romanın arka ve ön kapakları dışında korku, kızgınlık, mutsuzluk ve ıstırap gibi duyguları deneyimlemek istemeyiz. Yine de, ilerleyen bölümlerde açıklayacağım üzere, bu duygular olmadan da yaşayamayız. Buradaki mesele, bu duygularla nasıl daha iyi bir hayat sürdüreceğimizdir.

I. FARKLI KÜLTÜRLERDE DUYGULAR

Kişinin duygusal yaşamının gelişimi konusunda son kırk yılda öğrendiğim ve yararlı olduğuna inandığım her şeyi bu kitaba dahil ettim. Yazdıklarımı çoğunlukla kendi deneylerimle ya da duygular üzerine çalışan diğer bilim insanlarının deneyleriyle destekledim. Uzmanlığım ağırlıklı olarak duyguların yüzdeki ifadelerinin okunması ve ölçülmesi üzerine gelişti. Bu konuda, oldukça donanımlı bir biçimde, karşılaştığım yabancıların, dostların ve aile fertlerinin yüzlerindeki neredeyse herkesin gözünden kaçan incelikleri görebilir hale geldim; böylelikle henüz deneyle kanıtlayamamış olduklarım da dahil olmak üzere çok fazla bilgi topladım. Kitapta yalnızca gözlemlerime dayanan bilgileri, "gözlemlerime göre", "inanıyorum ki", "bana öyle geliyor ki" gibi ifadelerle sunarken, bilimsel araştırmalara dayananları, ilgili araştırmayı dipnotlarda belirterek okuyucunun dikkatine sunuyorum.

Bu kitapta anlattığım şeylerin pek çoğu, yüzdeki ifade biçimleri konusunda yapmış olduğum kültürler-arası çalışmalardan etkilendi. Bu çalışmalardan elde ettiğim kanıtlar genel olarak psikoloji disiplinine, özel olarak ise duygulara bakış açımı mutlak anlamda değiştirdi. Papua Yeni Gine, Amerika Birleşik Devletleri, Japonya, Brezilya, Arjantin, Endonezya ve eski Sovyetler Birliği'nde yaptığım araştırmalara dayanan bu bulgular, duyguların doğası konusundaki fikirlerimi geliştirmemi sağladı.

1950'lerin sonunda, söz konusu araştırmalarımın başındayken, yüzdeki ifade biçimleri konusuyla henüz ilgilenmiyordum. O zamanlar ilgimi çeken konu ellerin hareketleriydi. El hareketlerini sınıflandırmıştım; ve bu yöntemle, nevrotik has-

talarla psikotik-depresyon yaşayan hastaları birbirinden ayrı ele alarak, hastaların tedavi sonucu ne derece iyileştiklerini göstermiştim. 1960'ların başında ise, depresyon yaşayan hastalarda görülen karmaşık ve sıklıkla değişen yüz hareketlerini doğrudan ve tam olarak ölçen bir araç henüz yoktu. Nereden başlayacağımı bilmiyordum ve nitekim başlamadım da. Yirmi yıl sonra, yüz hareketlerini ölçen bir araç geliştirdiğimde, bu hastaların videolarını yeniden inceledim ve V. Bölüm'de açıklayacağım üzere önemli bulgular elde ettim.

1965 yılında başıma konan iki talih kuşu olmasaydı, araştırmalarımı yüzdeki ifade biçimleri ile duygular üzerine yoğunlaştırabileceğimi hiç sanmıyorum. Tamamen şans eseri, Savunma Bakanlığı'nın İleri Araştırma Projeleri Birimi (ARPA – Advanced Research Projects Agency) sözsüz davranışları farklı kültürlerde araştırmam için bana bir fon sağladı. Bu fon için herhangi bir başvuru yapmamıştım; ancak yaşanan bir skandal sebebiyle –bir araştırma projesinin bir karşı-isyan hareketini kamufle amacıyla kullanılmasıyla– çok önemli bir ARPA projesi iptal edilmişti. Buna ayrılan paranın ise, söz konusu mali yıl içerisinde, denizaşırı ülkelerde yürütülecek, tartışmalı olmayan bir araştırmada kullanılması gerekiyordu. O gün tesadüfen bu fonların aktarımından sorumlu adamın ofisindeydim. Taylandlı bir kadınla evliydi ve eşiyle sözsüz iletişimlerinde deneyimlediği farklılıklardan oldukça etkilenmiş görünüyordu. Bu konuda nelerin evrensel olduğunu, nelerin kültüre bağlı değiştiğini bulmamı istedi. Başta çekimserdim; ama bu zorlu fırsatı kaçıramazdım da.

Bu projeye, ifadelerin ve el kol hareketlerinin (jestlerin) sosyal olarak öğrenildiğine ve kültürlere göre değişkenlik gösterdiğine inanarak başladım. Bu bağlamda fikirlerini aldığım ilk grupta Margaret Mead, Gregory Bateson, Edward Hall, Ray Birdwhistell ve Charles Osgood gibi kişiler vardı. Charles Darwin'in aksi bir savı olduğunu o dönemde hatırlasam da, yanıldığına o kadar inanıyordum ki, kitabını okumaya bile tenezzül etmedim.

Başıma konan ikinci talih kuşu ise Silvan Tomkins'le tanışmamdı. Duygular hakkında yazdığı, yüz ifadelerinin doğuştan ve insan türü için evrensel olduğunu iddia eden kitabı henüz yeni yayımlanmıştı. Ancak kitap bu iddiasını destekleyecek kanıtlardan yoksundu. Aynı akademik dergiye aynı zamanda ikimiz de sözsüz davranışlar hakkında birer makalemizi yollamamış olsaydık –Silvan'ın çalışması yüz, benimkisi ise beden hareketleri hakkındaydı– kitaplarını okuyacağımı ya da kendisiyle tanışabileceğimi hiç sanmıyorum.[1]

Silvan'ın düşüncelerinin derinliği ve genişliği beni oldukça etkilemişti; ama onun da Darwin gibi, ifadelerin doğuştan ve evrensel olduğu konusundaki inancında hatalı olabileceğini düşünüyordum. Bu tartışmanın iki tarafı olmasından, Darwin'in yüzyıllar önce Mead, Bateson, Birdwhistel'e karşı durarak bu konuda yazan tek kişi olmamasından mutluydum. Ölmüş, kapanmış bir meseleyle uğraşmıyordum. Çok ünlü bilim insanları, deneyimli ve bilgili devlet adamları arasında hâlâ süren bir tartışma söz konusuydu; ve otuz yaşındaki ben, elimdeki fon imkânıyla, ilk ve son olarak bu meselenin çözüme kavuşmasını sağlama şansına sahiptim: İfadeler evrensel miydi, yoksa dil gibi belirli bir kültüre mi özgüydü? Karşı konulamaz bir fırsattı. Silvan'ın haklı olduğuna inanmasam da, kimin haklı olduğu umurumda bile değildi.*

(*) Keşfedeceğimi sandığım şeyin tam tersine ulaşmıştım. İdeal olan da buydu. Davranış bilimlerine ait bulgular bilim insanının beklentilerini doğrulamak yerine, onları değillediğinde daha güvenilir oluyorlar. Bilimin pek çok alanında durum tam tersidir; bulgular, hipotez halinde, önceden tahmin edilebiliyorsa daha güvenilirdir. Bunun altında, bilim insanlarının geleneğinde, aynı sonucun alınıp alınamayacağına dair yargıların ya da hataların kontrol edilmesi ve birbirlerinin deneylerinin tekrarlanması yatar. Ama maalesef bu geleneğe davranış bilimlerinde rastlanmamaktadır. Söz konusu deneyler, gerek deneyi yapan bilim insanı tarafından, gerekse başka bilim insanları tarafından nadiren tekrarlanır. Bir güvenceden yoksun olan davranış bilimcileri, istemeden elde ettikleri bulgular karşısında çok daha savunmasızdırlar.)

İlk çalışmamda beş değişik kültürden –Şili, Arjantin, Brezilya, Japonya, Amerika– insanlara çeşitli fotoğraflar göstererek, onlara bu fotoğraflardaki her bir yüz ifadesinin hangi duyguya denk düştüğünü sordum. Farklı kültürlerdeki insanların çoğunluğu uzlaşarak ifadelerin evrensel olabileceğini gösteriyordu.[2] Silvan'ın tavsiye ettiği ve başka kültürler üzerine çalışan bir başka psikolog olan Carrol Izard da aynı deneyi yapmış ve hemen hemen aynı sonuçlara ulaşmıştı.[3] Tomkins ikimize de birbirimiz hakkında herhangi bir bilgi vermemişti; bu çalışmayı tek yapanın kendimiz olmadığını anladığımızda, buna başta içerlemiştik. Ama iki bağımsız araştırmacının aynı şeyi bulması bilim için iyi bir şeydi. Darwin haklı görünüyordu.

Ancak bir sorun vardı: pek çok akıllı insan aksini iddia ederken, farklı kültürden insanların ifade ile gösterilen duygular üzerinde uzlaştıklarını nasıl bulabilirdik? Japonların, Çinlilerin ya da herhangi başka bir kültürden kişilerin ifadelerinin farklı anlamlara gelebileceğini savunanlar yalnızca gezginler değildi. Saygıdeğer bir antropolog olan ve ifade biçimleri ile el kol hareketleri üzerine çalışan (ve Margaret Mead'in koruması altında olan) Birdwhistell, pek çok kültürde insanların mutsuz olduğunda gülümsediklerini bulduktan sonra Darwin'in fikirlerini terk ettiğini yazmıştı.[4] Birdwhistell'in iddiası, kültürel antropoloji ve psikoloji alanında hâkim olan bakış açısına uymaktaydı – duyguların ifadesi gibi, sosyal olarak önem taşıyan her şey öğrenme sürecinin bir ürünüydü ve kültürden kültüre farklılıklar göstermekteydi.

Gösterme kuralları (display rules) fikri ile, ifadelerin evrensel olduğuna dair bulgularımızı bunların kültürden kültüre farklılıklar gösterdiğini savunan Birdwhistell'in gözlemleriyle birleştirdim. İleri sürdüğüm kadarıyla bunlar, ifadelerin yönetimi ile, yani kimin kime hangi duyguyu ne zaman gösterdiği ile ilgili olan, sosyal olarak öğrenilmiş ve çoğunlukla kültürler-arası farklılıklar gösteren kurallardı. Bu yüzden pek çok genel spor müsabakasında kaybeden kişi ya da taraf üzüntüsünü ve hayal kırıklığını

göstermiyordu. Gösterme kuralları ebeveynlerin nasihatleriyle biçimleniyordu – "pişmiş kelle gibi sırıtma". Bu kurallar, hissettiğimiz duyguların ifade biçiminin azaltılması, abartılması, tamamen gizlenmesi ya da maskelenmesi konusunda insanları yönlendirebiliyordu.[5]

Söz konusu formülü bir dizi araştırmada test ettim. Buna göre Japonlar ve Amerikalılar ameliyat ve kazalarla ilgili filmleri seyrederken aynı yüz ifadelerini gösteriyorken, film sırasında araştırmacı onlarla beraber oturduğunda Japonlar olumsuz ifadelerini genellikle gülümsemeyle maskeliyorlardı. Özel alanda doğuştan ifadeler, kamusal alanda ise idare edilen ifadeler gözlemleniyordu.[6] Antropologların ve gezginlerin büyük bir kısmının gözlemleri kamusal davranışa dayandığından, bunun işleyişine dair açıklamam ve kanıtlarım hazırdı. Öte yandan, sembolik el kol hareketleri –örneğin kafanın "evet" ya da "hayır" anlamında sallanması ya da başparmakla işaret parmağının halka olacak şekilde birleştirilmesi ile yapılan A-OK jesti– kültürlere özel hareketlerdi.[7] İşte bu noktada Birdwhistell, Mead ve pek çok diğer davranış bilimci, her ne kadar duyguların yüzsel ifadesi konusunda yanılmış olsa da haklıydı.

Ancak bir açık vardı ve ben bu açığı görebiliyorsam, Birdwhistell ve Mead, benim bulgularımı çürütmek için her yolu deneyeceklerinden bunu pekâlâ görmüş olabilirlerdi. (Izard'la birlikte) çalıştığım herkes, televizyonda ve sinemada Charlie Chaplin ve John Wayne gibi kişileri izleyerek Batılı yüz ifade biçimlerinin anlamını öğrenmişti. Farklı kültürden insanların, beyaz ırka mensup kişilerin fotoğraflarında gösterilen duygular hakkında ortak bir fikir sahibi olmalarını, medyadan öğrenmiş oldukları şeyler ve başka kültürlerden kişilerle iletişim kurmuş oldukları gerçeği pekâlâ açıklayabilirdi. Bu yüzden, şimdiye kadar televizyon, film, magazin vs. görmemiş, ve şayet kendi dışındakilerle temas etmişse bu ilişkilerin minimumda olduğu insanların yaşadığı, görsel açıdan izole bir kültüre ihtiyacım vardı. Elimdeki yüz

ifadesi fotoğraflarının Şili, Arjantin, Brezilya, Japonya ve Amerika'daki insanlarınkiyle aynı duyguları gösterdiği ortaya çıkarsa, resmen turnayı gözünden vuracaktım.

Taş Devri kültürüne girişim, Papua Yeni Gine'nin ıssız, dağlık bölgelerinde on yılı aşkın bir süredir çalışan bir nörolog olan Carleton Gajdusek sayesinde oldu. Gajdusek, buradaki bir insan topluluğunun nerdeyse yarısının ölümüne sebep olan, *kuru* adında alışılmadık bir hastalığın nedenini bulmaya çalışıyordu. İnsanların inancına göre hastalığın nedeni büyüydü. Ben ortama ayak bastığım sıralarda Gajdusek, hastalığın semptomlar ortaya çıkana kadar süren, uzun bir kuluçka dönemi olan (HIV gibi), yavaş seyreden bir virüsten kaynaklandığını bulmuştu. Yalnızca virüsün bulaşma yolunu henüz bulamamıştı (sonradan ortaya çıktı ki bulaşma yolu kanibalizmdi). Bu kişiler, bir çarpışma sırasında ölen, sağlıkları muhtemelen yerinde olan düşmanlarını yemiyorlardı. Bir tek muhtemelen bir hastalık sebebiyle (o da çoğunlukla *kuru* hastalığı idi) hayatını kaybetmiş arkadaşlarını yiyorlardı. Yemeden önce pişirme âdetleri yoktu; dolayısıyla bu, hastalığın kolaylıkla yayılmasına neden oluyordu. Bundan birkaç yıl sonra Gajdusek, yavaş ilerleyen virüslerle ilgili keşfiyle Nobel Ödülü almaya hak kazandı.

Gadjusek, Taş Devri kültürlerinin kısa bir zaman sonra tamamen yok olacağını fark etmişti ve bu farkındalıkla, bu kültürden iki ayrı topluluğun her biri için onların günlük yaşayışlarını gösteren yüz bin fitlik sinema filmi çekmişti. Filmlere de bir daha geri dönüp bakmamıştı. Bu filmlerden birine bakmak, insanın en az altı haftasını alırdı. İşte benim gelişim tam bu zamana denk düştü.

Gadjusek, filmlerini bilimsel amaçlarla izlemek isteyen birilerinin çıkmasından büyük bir memnuniyet duyarak, altı ay boyunca dikkatli bir şekilde inceleyeceğimiz kopyaları bana ve çalışma arkadaşım Wally Friesen'e verdi. Filmler, duyguların yüzdeki ifade biçimlerinin evrenselliği ile ilgili iki önemli ikna

edici kanıt taşıyordu. Öncelikle bize yabancı gelecek herhangi bir ifade biçimine rastlamamıştık. Şayet yüzdeki ifade biçimleri tamamıyla öğrenilmiş olsaydı, bu izole insanların bizlere şimdiye kadar hiç rastlamadığımız yepyeni ifadeler göstermesi gerekirdi. Ama böyle bir şey söz konusu değildi.

Bize yakın gelen bu ifade biçimlerinin başka duyguların işareti olması da bir olasılıktı. Filmler, ifadenin öncesinde ve sonrasında neler olup bittiğini çoğunlukla göstermiyorsa da, gösterdiği zamanlar bizim yorumlarımızla örtüşüyordu. Eğer ifade biçimleri her bir kültürde farklı bir duyguyu işaret ediyor olsaydı, o kültüre hiçbir yakınlığı olmayan, o kültürün tamamıyla dışından kişilerin söz konusu ifade biçimlerini doğru yorumlamaları mümkün olamazdı.

Birdwhistell ve Mead'in bu iddiaya nasıl bir argümanla karşı çıkacaklarını düşünmeye çalıştım. Şöyle bir şey dediklerini düşündüm: "Herhangi bir yeni ifade olmamasının önemi yok. Görmüş oldukların gerçekten başka anlamlara işaret ediyordu. Onları doğru gibi gördün, çünkü olayların meydana geldiği sosyal bağlam tarafından uyarılıyordun. İfadenin öncesinden, sonrasından ya da ifade anından kopartılmış herhangi bir ifade görmedin. Görmüş olsaydın, bu ifadenin ne anlama geldiğini de bilemezdin." Bu açığı kapatmak amacıyla, laboratuarımda bir hafta geçirmesi için Silvan'ı yanımıza çağırdık.

Silvan gelmeden önce, ifadeleri sosyal bağlamlarından koparark yalnızca yakın plan yüz çekimlerinin görüneceği şekilde filmleri montajladık. Silvan hiçbir sorun yaşamadı. Tüm yorumları görmemiş olduğu sosyal bağlamlara uyuyordu. Daha da iyisi Silvan bu bilgiye nasıl ulaştığını çok iyi biliyordu. Wally de, ben de her bir ifade ile hangi mesajın iletildiğini anlayabiliyorduk, ama yargılarımız çoğunlukla sezgiseldi; gülümseme dışındaki ifadelerde, yüzde iletilen mesajın ne olduğunu tam olarak tanımlayamıyorduk. Silvan ekrana doğru ayağa kalktı ve hangi

özel kas hareketlerinin o duygunun işareti olduğunu bize gösterdi.

Silvan'dan ayrıca bu iki kültürle ilgili genel izleniminin ne olduğunu bizlerle paylaşmasını istedik. Dediğine göre ilk grup oldukça canayakın bir topluluktu. Diğer grup ise sinirsel patlamalar yaşayan, paranoyak olmasa da genel olarak şüpheci ve eşcinsel eğilimleri olan bir topluluktu. Tanımladığı bu topluluk Angalardı. Görüşleri bu topluluk üzerinde çalışmış olan Gajdusek'inkilere uyuyordu. Bölgelerinde devlete bağlı bir ofis kurmak isteyen Avustralya görevlilerine sürekli saldırıyorlardı. Komşuları onları şiddetli şüphecilikleri ile tanıyorlardı. Topluluğun erkekleri evlenene kadar erkek eşcinsel bir hayat yaşıyorlardı. Bundan birkaç sene sonra etolog Irenäus Eibl-Eibesfeldt Angalarla çalışmaya başladığında resmen bunu hayatı pahasına yapıyor olacaktı.

Bu toplantıdan sonra kendimi yüz ifadeleri üzerine çalışmaya adamaya karar verdim. Yeni Gine'ye gidebilir, şimdi bildiğimi düşündüğüm şeyleri destekleyecek, en azından belirli birtakım ifadelerin evrensel olduğunu kanıtlayacak verileri toplayabilirdim. Ayrıca yüz davranışlarının ölçülmesi için objektif bir yöntem geliştirebilirdim. Böylelikle Silvan'ın kesin bir gözle gördüğü yüz hareketlerinden, diğer bilim insanları da objektif çıkarsamalar yapabilirdi.

1967 senesinin sonlarına doğru, Papua Yeni Gine'nin Güney Doğu Dağları bölgesinde yaşayan Fore insanlarını araştırmaya başladım. Bu topluluk yedi bin fit yüksekliğindeki küçük dağınık köylerde yaşamını sürdürüyordu. Fore dilini bilmiyordum, ama misyoner okulunda Pidgin dilini öğrenmiş birkaç çocuk sayesinde, İngilizce, Pidgin ve Fore dilleri arasında gidip gelerek iletişim sağlayabilirdim. Yanıma yüz ifadelerini gösteren fotoğraflar aldım; bunlar çoğunlukla Silvan'ın bana verdiği ve okur-yazar kültürlere ait fotoğraflardı. Ayrıca yanıma daha önce sözünü ettiğim film kayıtlarından seçtiğim, Fore insanlarına ait fotoğraflar

da aldım. Fore insanları beyaz ırka mensup kişilerin fotoğraflarını yorumlamakta zorlanabilirlerdi belki. Daha önce hiç görmemiş olduklarından, fotoğrafları anlayamayabileceklerinden bile endişe duydum. Bazı antropologlar, hayatlarında hiç fotoğraf görmemiş kişilerin ilk önce bunları nasıl yorumlayacaklarını öğrenmeleri gerektiğini söylüyorlardı. Ama Fore insanlarında bu sorunların hiçbirini yaşamadım. Görür görmez fotoğrafları anladılar ve doğrusu fotoğraflardaki Amerikan ya da Fore kişilerin uyruk farklılığı belirleyici olmadı. Esas sorunu onlara ne yapmaları gerektiğini söylediğimde yaşadık.

Fore insanlarının yazılı bir dili yoktu. Bu yüzden gösterilen her bir duygu için listeden bir kelime seçmelerini isteyemedim. Listedeki duyguları okumak da bir yöntem olabilirdi, ama o zaman da listeyi hatırlayıp hatırlamadıklarından ya da listedeki sıralamanın seçimlerini etkileyebilecek olmasından endişe duyacaktım. Bunun yerine her bir yüz ifadesi ile ilgili bir hikâye anlatmalarını istedim. "Bana şimdi neler olduğunu anlat. Bundan önce ne oldu da adamın yüz ifadesi bu hali aldı ve bundan sonra ne olacak?" Neredeyse diş çekmeye benziyordu. Bu durum, çeviri sürecinden mi kaynaklanıyordu, yoksa duymak istediğim şeyin ne olduğu ya da onlardan neden böyle bir şey yapmalarını istediğim konusunda herhangi bir fikirleri olmadığından mı, emin değildim. Belki de yabancılar hakkında hikâyeler uydurmak Fore insanlarının yaptığı bir şey değildi.

Her ne kadar hikâyelerimi toplayabilmiş olsam da, kişilerden tek tek hikâyeleri almak oldukça vaktimi aldı. Her oturumdan sonra onlar da, ben de tükeniyorduk. Sorduğum ifadeler için sözcük kullanılmaması her ne kadar olayı zorlaştırdıysa da gönüllü eksiği çekmiyordum. Fotoğraflarıma bakmak için büyük bir şevk duyuyorlardı. Bana yardım eden herkese ya bir kalıp sabun, ya da bir paket sigara veriyordum. Yoksun oldukları sabun onlar için oldukça değerli bir hediyeydi. Her ne kadar kendi

tütünlerini yetiştirip pipolarda içiyor olsalar da, benim verdiğim sigaraları daha çok beğenmiş görünüyorlardı.

Hikâyeler çoğunlukla her bir fotoğrafın gösterdiği düşünülen duyguya uymaktaydı. Örneğin, okur yazar kültürlerden insanların üzüntü olarak tanımladığı bir duygu için Yeni Gineliler genellikle fotoğraftaki kişinin çocuğunun ölmüş olduğunu söylüyordu. Yine de hikâye anlatımı oldukça garip bir süreçti; belirli bir duyguya farklı hikâyelerin denk düşmesinin kolay bir iş olmadığını gösteriyordu. Bu işi başka türlü yapmam gerektiğini biliyordum; ama henüz nasıl yapacağımı bilmiyordum.

Kendiliğinden gelişen ifadeleri de filme aldım. Örneğin komşu köyden arkadaşları geldiğinde onların neşeli hallerini görüntüleme şansım oldu. Kişilerin duygularını kışkırtacak koşullar hazırladım. İki adamı müzik aletlerini çalarken kaydettim; sonrasında kasetçalardan ilk defa kendi seslerini ve yaptıkları müziği dinlerken yaşadıkları şaşkınlık ve keyfi filme kaydettim. Yanımda getirdiğim kauçuk bıçakla bir oğlan çocuğunu bıçaklar gibi bile yaptım; bu esnada oğlanın ve arkadaşlarının tepkilerini de filme kaydettim. Bunun iyi bir şaka olduğunu düşündüler (bunu erişkin adamların biri üzerinde denememekle akıllılık ettim sanıyorum). Öte yandan tüm bu filmler, ifadelerin kültürden kültüre farklılık gösterdiğini savunan görüş için yeterli bir kanıt olmayabilirdi; evrensel ifadelerin gösterildiği birkaç durumu seçtiğim iddia edilebilirdi.

Birkaç ay sonra Yeni Gine'den ayrıldım. Verilmesi zor bir karar olmadı; birileri ile konuşmam gerekiyordu ve buradaki insanlarla bunu yapamıyordum. Öte yandan, yerel yemeklerden keyif alabileceğimi düşünmekle hata etmiştim. Tatlı patates ve kuşkonmazın bizim yemediğimiz kısmını andıran sebze artık bıktırmıştı. Evet, bir maceraydı, hatta hayatımın en heyecanlı macerasıydı; ama kesin bir kanıt bulup bulamayacağıma dair kaygılar taşıyordum. Bu kültürün çok uzun süre yalıtık bir şekil-

de hayatını sürdüremeyeceğini biliyordum ve bunun gibi dünya üzerinde başka bir kültür pek de kalmamıştı.

Eve geri döndüğümde, John Dashiel adlı bir psikoloğun, 1930 yılında, genç çocukların yüz ifadelerini yorumlamada ne kadar iyi oldukları üzerine çalışmasında kullandığı bir teknikle karşılaştım. Henüz okuyabilmek için çok küçük olduklarından çocukların içinden seçim yapabileceği bir kelime listesi kullanmamıştı. Benim Yeni Gine'de yaptığım gibi, çocuklardan bir hikâye uydurmalarını istemek yerine, Dashiel, çok akıllılıca bir yöntem seçmiş, onlara bir hikâye okumuş ve akabinde bir dizi fotoğraf göstermişti. Çocukların yapması gereken tek şey, hikâyeye uygun fotoğrafı seçmekti. Bunun bana uygun bir yöntem olduğunu biliyordum. Yeni Ginelilerin uydurdukları hikâyeler üzerinden gittim ve her bir duygusal ifade için en çok söylenen hikâyeyi seçtim. Aslında çok basit hikâyelerdi: "Arkadaşları geldi ve o mutlu; kızgın ve kavga etmek üzere, çocuğu öldü ve çok üzgün; hoşuna gitmeyen ya da kötü kokan bir şeye bakıyor; yeni ve beklenmedik bir şeye bakıyor."

Vahşi bir domuzun yarattığı tehlikeden kaynaklanan korku hikâyesi en sık rastlanan korku hikâyesiydi, ama bu hikâyede bir sorun vardı. Hikâyenin şaşkınlık ya da kızgınlıkla ilgili görülmesine yol açabilecek olasılıkları ortadan kaldırmak için onu değiştirmem gerekiyordu. O yüzden hikâye şöyle bir hal aldı: "Evinde yalnız başına oturuyor ve köyde de kendisinden başka hiç kimse yok. Evde ne bir bıçak, ne bir balta, ne de ok ve yay var. Vahşi domuz evin kapısının önünde duruyor; adam (kadın) domuza bakıyor ve ondan korkuyor. Domuz birkaç dakika kapı aralığında duruyor ve domuza bakan kişi çok korkuyor. Domuz kapıdan uzaklaşmayacak. Domuzun onu ısırmasından korkuyor."

Hikâyeler okunurken gösterilmek üzere üçlü fotoğraflardan oluşan fotoğraf setleri hazırladım (bir örneği aşağıdadır). Konunun resimlerden yalnızca birini işaret etmesi gerekiyordu. Pek çok fotoğraf seti hazırladım ve herhangi bir fotoğrafın birden faz-

la gösterilmesini istemedim. Böylelikle kişiler seçimlerini eleme ya da bazı fotoğrafları ayrı tutma yoluyla yapamayacaklardı: "Bu çocuğun öldüğü resim, bu da kızın kavga etmek üzere olduğunu söylediğim resim; o yüzden domuzla ilgili olan bu olmalı" gibi.



1968'in sonlarında elimde hikâyelerim, fotoğraf setlerim ve bana verileri toplamakta yardım edecek bir meslektaş ekibiyle Yeni Gine'ye geri döndüm[8] (bu sefer yanıma bir sürü konserve yiyecek aldım). Geri dönüşümüz sanırım onlara bildirilmişti. Çünkü Gajdusek ve film yapımcısı Richard Sorenson (bir önceki yıl bana inanılmaz yardımları dokunmuştu) dışında, buraya çok az yabancı geliyor, bunların ise çok çok daha azı geri dönüyordu. Önceleri köyleri ziyarete gidiyorduk; sonrasında, yapmalarını istediğimiz şeyin çok kolay olduğu bilgisi etrafa yayılınca, uzak köylerden insanlar bize gelmeye başladılar. Görevlerini sevmişlerdi ve onlara verdiğimiz sabun ve sigaralardan yine hoşnuttular.

Grubumuzdaki kişilerin istemeden de olsa hangi fotoğrafın doğu olduğunu söyleyerek deney katılımcılarına tiyo vermelerini engellemek için doğrusu özel bir çaba harcadım. Fotoğraf setleri şeffaf sayfalara yerleştirilmişti; her bir resmin arkasında kod numarası yazıyordu ve o da sayfanın arkasından görülebiliyordu.

Hangi kodun hangi ifadeye denk düştüğünü bilmiyorduk, bilmediğimizi de belirtiyorduk. Onu yerine sayfa katılımcıya doğru çevrilmişti ve öyle bir ayarlanmıştı ki, cevapları yazan kişi sayfanın önünü göremiyordu. Hikâye okunuyordu, katılımcı resmi işaret ediyordu ve içimizden biri, katılımcının seçtiği kod numarasını yazıyordu.*

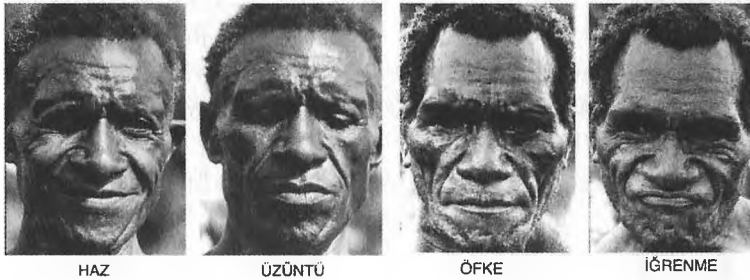
Birkaç haftalık bir zaman diliminde üç yüzden fazla insan görmüştük; bu, incelediğimiz kültürün neredeyse yüzde üçünü oluşturuyordu ve istatistiksel bir açıklama için yeterinden fazlaydı. Sonuçlar; mutluluk, kızgınlık, iğrenme ve üzüntü duyguları için kesin ve netti. Ancak korku ve şaşkınlık duygularının birbirinden ayırt edilmesinde sorunlar vardı. İnsanlar korkuyla ilgiyi hikâyeyi dinledikten sonra, çoğunlukla korku ifadesi yerine şaşkınlık ifadesini seçiyorlardı ve aynı karışıklık şaşkınlıkla ilgili hikâyeyi duydukları zaman için de geçerliydi. Ama korku ve şaşkınlık; kızgınlık, iğrenme, üzüntü ve mutluluktan ayırt edilebiliyordu. Doğrusu bugüne kadar korku ve şaşkınlığın neden birbirinden ayırt edilemediğini anlayamadım. Sorun hikâyelerden kaynaklanıyor olabilirdi ya da belki de bu iki duygu, bu insanların hayatında ayırt edilemeyecek şekilde birbirine karışmıştı. Okur-yazar kültürlerde korku ve şaşkınlık birbirinden ayırt edilebiliyordu.[9]

Deney katılımcılarımızın yirmi üçü dışında hiçbiri film ya da televizyon seyretmemişti, bir fotoğrafa bakmamıştı, İngilizce ya da Pidgin dillerini konuşmamıştı ve anlamıyordu; herhangi bir Batı yerleşim yerinde ya da hükümet şehrinde bulunmamıştı ve şimdiye kadar beyaz ırktan biri için çalışmamıştı. İstisna teşkil

(*) Bu konuda ne kadar özen gösterirsek gösterelim, ifadelerin öğrenilmiş olup doğuştan olmadığını savunan araştırmacılardan biri on beş yıl sonra, seçilen fotoğrafla ilgili olarak, katılımcılarımıza bir şekilde tiyo vermiş olabileceğimizi ileri sürmüştü. Bunun nasıl olduğunu bilmiyordu; ifade biçimlerinin kültüre özel olduğu inancına bağlılığını elden bırakamadığından yalnızca böyle olmuş olabileceğini düşünüyordu.

eden bu yirmi üç kişi ise film seyretmiş, İngilizce konuşulan misyoner okuluna bir yıldan fazla devam etmiş kişilerdi. Dış dünyayla çok az bağlantısı olan çoğunluk ile bağlantısı olan azınlık arasında fark yok denilebilirdi. Aynı şeyi kadınlar ve erkekler için de söylemek mümkündü.

Katılımcılarımıza kolay gelmeyen bir deneyimiz daha vardı. Bu deneyde, Pidgin dilini konuşabilen bir kişi onlara hikâyelerden birini okuduktan sonra, hikâyedeki kişi olsalardı yüzlerinin ne şekil alacağını soruyorduk. Bu deneye katılan dokuz kişiyi filme aldık. Bu kişiler ilk çalışmaya katılmamışlardı. Montajlanmamış video kayıtlarını daha sonra Amerika'daki üniversite öğrencilerine gösterdik. Şayet bu ifadeler kültüre bağlı ifadeler olsaydı, Amerikalı öğrencilerin bunları doğru bir şekilde yorumlaması mümkün olmazdı. Nitekim böyle olmadı. Amerikalılar, aynı Yeni Ginelilerde olduğu gibi, korku ve şaşkınlık pozları dışındaki tüm duyguları doğru biçimde tanımladılar. Aşağıda Yeni Ginelilerin duygu pozlarından dört örnek sunuyorum:



HAZ ÜZÜNTÜ ÖFKE İĞRENME

Elimizdeki bulguları 1969'da yıllık ulusal antropoloji konferansında açıkladım. Varldığımız sonuçtan mutlu olmayan bir hayli insan vardı. Elimdeki kanıtlara rağmen ifadelerin kültürden kültüre farklılık göstermesi gerektiğini düşünüyorlardı. Tüm insan davranışlarının doğa *(nature)* değil, yetiştirme *(nurture)* meselesi olduğuna kararlı bir şekilde inanmışlardı ve buna göre

ifadelerin de kültüre göre farklılık göstermesi gerektiğini düşünüyorlardı. Japon asıllı Amerikalılarda yüz ifadelerinin *yönetimi* ile ilgili yaptığım çalışmada kültürel farklar bulmuş olduğum gerçeği onlar için yeterli değildi.

Onların bu şüphelerini gidermenin en iyi yolu, tüm bu çalışmayı okur-yazar olmayan ve izole başka bir kültürde tekrarlamaktı. Aslında ideal olan; bu çalışmayı başkasının, hatta beni haksız çıkarmak isteyen bir başka bilim insanının yapmasıydı. Bu kişinin benimle aynı bulgulara ulaşması durumunda iddiamız çok güçlenmiş olacaktı. Bu sürede başıma bir talih kuşu daha kondu: Karl Heider isimli antropolog çok yakın bir zamanda böyle bir çalışma yapmıştı.

Heider, Endonezya'nın Batı İrian bölgesinde yaşayan ve izole bir grup olan Dani'lerle ilgili birkaç yıldır devam eden saha çalışmasından yakın zamanda dönmüştü.[10] Heider, Danilerin dillerinde duygular için herhangi bir kelime olmaması dolayısıyla çalışmamda ters giden bir şeyler olduğunu söylemişti. Ona araştırmama ait tüm materyalleri vermeyi ve Danilere yapacağı bir sonraki ziyaretinde uygulamak üzere araştırmayı nasıl yürüteceğini öğretmeyi teklif etmiştim. Sonuçları mükemmel bir şekilde benim bulgularımın tekrarı olmuştu. Hatta bu tekrar, korku ve şaşkınlık duygularının ayırt edilmesindeki zorluk için bile geçerliydi.[11]

Yine de bu tüm antropologları ikna etmemişti – ki bu durum bugün bile hâlâ geçerli. Hatta dil konusu üzerine çalışan birkaç psikolog, okur-yazar kültürlerde insanlara belirli bir ifade biçimine uyacak duygu kelimesini sorarak yürüttüğümüz çalışmanın evrenselleri desteklemediğini iddia etti. Gerekçe şuydu: her bir duygu için uygun gördüğümüz kelimelerin mükemmel karşılıkları yoktu. Duyguların dilde nasıl temsil edildiği, pek tabii ki bir evrim meselesi değil, kültür meselesiydi. Ama yine de, Batı ve Doğu'dan yirmiden fazla kültürde yaptığımız çalışmada, bu kültürlerin her birinde büyük çoğunluğun ifade ile gösteri-

len duygu üzerinde aynı yargıya vardıklarını bulmuştuk. Tüm çeviri sorunlarına rağmen, herhangi iki kültürdeki çoğunluğun aynı ifadeye farklı bir duygu yüklediğine henüz rastlamamıştık. Hiçbir şekilde. Ve tabii ki bulgularımız, insanların bir fotoğrafı sadece bir kelimeyle tanımladıkları çalışmalarla sınırlı değildi. Yeni Gine'de duygusal bir olayla ilgili hikâyeler kullanmıştık. Ayrıca duyguları göstermelerini istemiştik. Ve Japonya'da bizatihi yüz hareketlerini ölçmüştük. Buna göre, Japon ya da Amerikalı olsun, yalnız başlarına hoş olmayan bir film seyreden insanların aynı yüz kaslarını hareket ettirdiğini görmüştük.

Yeni Gine'de yürüttüğümüz çalışmayı yeren bir diğer eleştiri ise, sosyal bir durumu tanımlamak için tek bir kelime yerine hikâyelere başvurduğumuz için geldi.[12] Bu eleştiri, öyle olmadığı halde, duyguların kelimeler olduğunu varsayıyordu. Halbuki duygular bir süreçtir; evrimimiz ve kişisel geçmişimize bağlı olan, iyi halimizi ilgilendiren önemli bir şey oluştuğunu hissettiğimiz belirli bir otomatik değerlendirme *(appraisal)* biçimidir. Böylelikle, bu durumla uğraşmak için, bir dizi psikolojik değişiklik ve duygusal davranış devreye girer. Kelimeler, duygularımızla uğraşma yollarımızdan bir tanesidir. Duygusal olduğumuz zamanlarda kelimelere başvururuz, ama bu duyguları kelimelere indirgeyemeyiz.

Birinin yüz ifadesini gördüğümüzde otomatik olarak nasıl bir mesaj aldığımızı tam olarak kimse bilmiyor. Kızgınlık ya da korku durumlarında kullanılan "kızgınlık" ve "korku" kelimelerinin genelde mesajı iletmekte başvurulan temel araçlar olduğu konusunda şüpheliyim. Bu kelimelere duygular hakkında konuştuğumuzda başvuruyoruz. Buradan aldığımız mesaj ise soyut bir kelime değildir; çoğunlukla hikâyelerimizde olduğu gibi, karşımızdaki kişinin bir sonraki adımda ne yapacağına ya da söz konusu duyguya neden olan şeye ilişkin duyudur.

Darwin'in, yüz ifadelerinin evrimin bir ürünü ve evrensel olduğu iddiasını destekleyen bir başka kanıt da şudur: Eğer ifade

biçimleri öğrenmeye bağlı değilse, doğuştan kör olan bir kişinin gören bir kişiyle benzer ifadeleri göstermesi gerekmektedir. Son altmış yıldır, bu konuda yapılan tüm çalışmalar, başta spontane yüz ifadeleri olmak üzere hep aynı bulguyu tespit etmiştir.[13]

Farklı kültürlerde yaptığımız çalışmalara dair bulgular, yüzdeki ifade biçimlerine dair başka pek çok sorunun yanıtını aramamız için bizlere güç verdi: İnsanlar kaç çeşit ifade biçimi gerçekleştirebilir? Yüzdeki her hareket bir duygunun belirtisi midir? İnsanlar kelimelerle yalan söyledikleri gibi yüzleriyle de yalan söyleyebilirler mi? Yapılacak ve bulunacak daha çok şey vardı. Ama şimdi bu soruların ve hatta daha pek çoğunun yanıtları mevcuttu.

Bir yüzün kaç tane ifade biçimini gerçekleştirebileceğini bulmuştum – bu sayı binden fazlaydı; ve bunlar arasından merkezî rol oynayan duyguları tespit etmiştim. Wally Friesen'le birlikte bundan yaklaşık yirmi yıl önce yüzün ilk haritası hakkında yazmıştık; yazıyla, fotoğraf ve filmlerle sistematik bir tanımlama getirip, anatomik terimlerle yüzdeki hareketleri nasıl ölçebileceğimizi göstermiştik. Bu çalışmanın yanı sıra, yüzümdeki her bir kas hareketinin nasıl yapıldığını öğrenmem gerekiyordu. Bazen, yaptığım bir hareketin yüzdeki belirli bir kastan kaynaklandığını doğrulamak için, ifadeyi sağlayan kasın kasılmasını sağlayacak bir iğne batırıyor ve batırdığım yeri elektrik göndererek uyarıyordum. 1978'de Yüz Hareketi Kodlama Sistemi – YHKS *(Facial Action Coding System)* adını verdiğimiz aracımız yayımlandı. Şimdi ise bu program dünya genelinde yüzü aşkın bilim insanı tarafından yüz hareketlerini ölçmek için kullanılmakta ve bilgisayar mühendisleri bu ölçümleri otomatik ve daha hızlı hale getirmek için ciddi şekilde çalışmaktadır.[14]

O gün bugündür Yüz Hareketi Kodlama Sistemi'ni kullanıyorum; bu araçla binlerce fotoğraf ve on binlerce filme alınmış yüz ifadesi üzerinde çalıştım, her bir ifadedeki kas hareketlerini ölçümledim. Psikiyatrik hastalarla koroner kalp hastalığı olan

hastaların ifadelerine dayanan ölçümlerimle duygular hakkında çok şey öğrendim. Farklı ortamlarda normal insanlar üzerinde çalıştım; onları CNN gibi haber programlarına çıktıklarında ve benim çeşitli duyguları kışkırttığım laboratuar deneylerinde inceledim.

Yüzde duygusal bir ifade biçimi belirdiğinde bedenin ve beynin içinde neler olup bittiğini öğrenmek amacıyla son yirmi yıldır başka araştırmacılarla da işbirliği halinde çalışıyorum. Kızgınlık, korku, iğrenme ve üzüntü için nasıl birbirinden farklı ifade biçimlerine başvuruyorsak, bu duygulara özgü hisler üreten vücut organlarında birbirinden farklı psikolojik değişim profillerine rastlamamız mümkün. Bilim her bir duygunun temelinde yatan beyin faaliyetinin örgüsünü tespit etmektedir.[15]

Yüz Hareketi Kodlama Sistemi'ni kullanarak, kişinin yalan söylediğini ele veren yüz işaretlerinin neler olduğunu belirledik. Mikro ifadeler olarak isimlendirdiğim ve saniyenin beşte birinden çok daha kısa bir zaman diliminde gerçekleşen bu çok hızlı yüz hareketleri, kişinin saklamaya çalıştığı duyguları ortaya çıkardığından, bizim için önemli bir sızıntı *(leakage)* kaynağıdır. Yanlış bir ifade çeşitli yollarla ortaya çıkabilir: bu ifade çoğunlukla asimetriktir ve yüzde belirişindeki akışkanlığı sorunludur. Yalan konusunda yapmış olduğum bu çalışmalar beni Amerika'da ve bazı dost ülkelerde yargıçlar, polisler, avukatlar, FBI, CIA, ATF ve benzeri kuruluşlarla bir araya getirdi. Bir kişinin doğru mu yoksa yalan mı söylediğini büyük bir kesinlikle nasıl tespit edebileceğimizi bu kişilerin hepsine öğrettim. Bu çalışma bana, bir profesörün normalde karşılaşamayacağı şekilde casuslar, suikastçılar, dolandırıcılar, katiller, ulusal liderler ve pek çok diğerlerinin yüz ifadeleri üzerinde çalışma imkânı sağladı.[16]

Bu kitabı yazma sürecinin yarısından fazlasını tamamladığım bir dönemde Kutsal Dalai Lama ile beş gün geçirerek, kendisiyle yıkıcı duygularımız hakkında konuşma fırsatı buldum. Bu esnada bize eşlik eden altı kişi daha vardı; bu bilim insanları ve

felsefeciler de fikirleri ile tartışmamıza katıldılar.[17] Bu katılımcıların çalışmalarından ve beraber yaptığımız tartışmalardan bu kitaba dahil ettiğim yeni fikirler kazandım. Tibet Budizmi'nin duygular üzerine bakış açısının ne olduğunu öğrendim – ki bu Batı'da sahip olduğumuz bakış açısından oldukça farklıydı. II ve III. Bölümlerde yazdığım düşüncelerin Budizm'in bakış açısıyla ne kadar örtüştüğünü gördüğümde hayrete düştüm; öte yandan, Budizm'in sunduğu bakış açısı fikirlerimin genişlemesini ve incelmesini sağlayarak söz konusu bölümleri daha geniş kapsamlı olarak yeniden yazmamı sağladı. Bilhassa Kutsal Dalai Lama'dan deneyselden entelektüele çok çeşitli düzeylerde pek çok şey öğrendim ve kitabımın bunlardan beslendiğine inanıyorum.[18] Bu kitap duygular üzerine Budist bakış açısının ne olduğunu anlatan bir kitap olmamasına rağmen, bu bakış açısıyla kesişen noktalar ve yukarıda bahsettiğim toplantıyla harekete geçen birtakım içgörüler sıklıkla vurgulayacağım konular arasında yer almakta.

Duyguların beyindeki işleyiş mekanizmaları son zamanların canlı araştırma alanlarından birini oluşturuyor.[19] Yazdıklarımda bu çalışmaların da etkisi var; ancak yine de, bu kitapta tartıştığım soruların pek çoğu ile ilgili olarak beynin nasıl çalıştığını henüz bilmiyoruz. Duygusal davranış konusunda, duyguların gündelik yaşamlarımızdaki rolü ile ilgili olarak en merkezî önem taşıyan soruların yanıtlarını vermeye yetecek kadar çok şey biliyoruz. Bundan sonraki bölümlerde yazacaklarım temelde duygusal davranış konusunda kendi yaptığım çalışmalara dayanıyor. Bu çalışmalar ise, birbirinden farklı kültürlerde ve birbirinden farklı duygusal durumlarda insanların neler yaptığının detaylı bir şekilde incelenmesi ve bu incelemeden öğrenilenlerle, insanların kendi duygularını daha iyi anlamak için bilmesi gereken şeylerin ne olduğuyla ilgili.

Kendi araştırmalarımdan ve başkalarından edindiğim bulgular bu kitapta tanımladığım şeylerin her ne kadar temelini oluşturuyor olsa da, kitap, bilimsel olarak kanıtlanmış şeyleri aşan ve

bilimsel olarak kanıtlanmasa da doğru olduğuna inandığım şeyleri de içermektedir. Bu kitap, duygusal yaşamlarını geliştirmek isteyen kişilerin bilmek isteyebileceklerini düşündüğüm birtakım konuları ele almaktadır. Kitabın hazırlanma süreci duygular konusunda yeni bir anlayış geliştirmeme vesile olmuştur. Umarım aynısı sizler için de geçerli olur.

II. NE ZAMAN DUYGUSALLAŞIYORUZ?

Duygularımız kimilerimizin her zaman, kimilerimizin ise çoğu zaman iyi yönde hizmetindedir. Hayatta kendimiz adına en önemli şeylerle uğraşmamız için bizleri harekete geçirir. Bizlere çok çeşitli keyifler sunar. Ama duygularımızın bizi sıkıntıya soktuğu zamanlar da vardır. Bu zarar, duygusal tepkilerimizin uygun ve yerinde olmadığı şu üç şekilden birinde ortaya çıkar: Doğru bir duyguyu yanlış bir yoğunlukta yaşıyor ve de gösteriyor olabiliriz. Kaygımızın haklı nedenlere dayanması, aşırı tepki verip dehşete düştüğümüz gerçeğini değiştirmez. Veyahut da duruma uygun bir duyguyu hissetmemize rağmen bunu yanlış bir biçimde gösteriyor olabiliriz. Örneğin, kızgınlığımızda haklı olabiliriz; bu durumda sessiz kalma yolunu seçmek çocukçadır ve hatta ters tepebilir. IV. Bölüm'de, uygun olmayan bu iki duygusal tepki verme biçimini –yanlış yoğunluk ya da yanlış ifade biçimini– nasıl değiştirebileceğimizi anlatacağım. Burada ve III. Bölüm'de ise, yine uygun olmayan bir üçüncü duygusal tepki biçimini ele alıyorum – ki bu değiştirmesi çok daha zor, ilk ikisinden çok daha kötü bir ifade biçimidir. Buradaki sorun, ne tepkilerimizin çok yoğun olması, ne de bunları yanlış ifade ediyor olmamızdır. Mesele, tamamen yanlış bir duyguyu hissetmemizdir. Sorun, çok fazla korkmuş olmamız ya da bunu yanlış biçimlerde göstermiş olmamız değil, daha en başından hiç korkmuş olmamamız gerektiğidir – ki bunu hep sonrasında fark ederiz.

Uygun olmayan bir duygu neden tetiklenir ki? Birisi sıramızı gözümüzün içine baka baka kaptığında kızdığımız zamanlardaki gibi bir duygusal tetiklemeyi tamamıyla silmek mümkün müdür?

Ya da sıramız kapıldığında sinirlenmek yerine, neşemizi kaybetmeden bu kişiyi küçümser bir tavır takınacak şekilde duygusal tepkimizi değiştirebilir miyiz? Bir tetikleme karşısında duygusal tepkilerimizi silemiyorsak ya da değiştiremiyorsak, uygunsuz davranmamak için en azından bunların gücünü azaltabilir miyiz?

Bir olay gerçekleştiğinde hepimiz aynı tepkileri veriyor olsaydık, her bir olay herkeste aynı duyguları tetikliyor olsaydı, bu soruları sormazdık. Ama açıkça durum hiç de böyle değil: Kimi insanlar yükseklikten korkuyor, kimileri korkmuyor; kimileri Prenses Diana'nın ölümü üzerine sanki bir yakınları ölmüş gibi yas tutuyor, kimileri içinse bu ölüm hiçbir anlam ifade etmiyor. Yine de bazı tetikleyiciler var ki, herkeste aynı duyguların ortaya çıkmasına neden oluyor; örneğin kıl payı kurtulduğumuz bir trafik kazası, her durumda, bir anlığına korku duygusunu ateşliyor. Peki bu nasıl oluyor? Bazı duygusal tetikleyiciler karşısında başkalarıyla ortak tepkiler verip de, aynı zamanda tamamen bize özel duygusal tetikleyicileri nasıl ediniyoruz? Oturduğumuz sandalye bir anda çöktüğünde hemen hemen hepimizin hissettiği şey korkudur; buna karşılık, bazılarımız uçakla seyahat etmekten korkarken, bazılarımız korkmayız. Benzer şekilde, duygulara denk düşen ifade biçimlerini paylaştığımız gibi kimi tetikleyicileri paylaşıyor olsak da, yalnızca kültürden kültüre değil, bireyden bireye değişen tetikleyiciler de bulunmaktadır. Hiç olmasını istemediğimiz duygusal tetikleyicileri nasıl ediniriz peki? Okuduğunuz bölümde bu soruların yanıtlarını arıyorum. Pratik bir sorunla, duygularımızın tetikleyicisi olan unsurları değiştirip değiştiremeyeceğimizle ilgili bir sonraki bölüme geçmeden önce bu yanıtları vermemiz gerekiyor.

Bu sorulara yanıt vermek aslında hiç de kolay bir iş değil. Nitekim bu yanıtları bulmak için bir kişinin kafasının içine girmemiz de mümkün değil, ya da ileride açıklayacağım üzere bu yanıtları insanlara neden ve ne zaman duygusallaştıklarını sorarak

bulmamız da. Günümüzde manyetik rezonans görüntüleme gibi beyin görüntüleme teknolojileri mevcuttur; burada kişinin başı manyetik bir sarmalın içine yerleştirilir ve bu alet iki-üç saniyelik aralıklarla beynin aktif kısımlarının fotoğraflarını çeker. Ancak maalesef duygular bir saniyeden kısa bir sürede ortaya çıktığından, bu yöntem duyguların nasıl başladığını incelemek için çok uzundur. Öte yandan manyetik rezonans görüntüleme, zaman çözünürlüğü açısından doğu bir yöntem olsa bile, bize yeterli bir içgörü sağlayamaz. Çünkü bu alet beyinsel faaliyetlerin ne olduğunu değil, yalnızca hangi beyin yapılarının aktif olduğunu tespit eder.

Duygusal tetiklenmelerin beynimize nasıl yerleştiğini ve bunları nasıl silebileceğimizi açıklayacak yeterli bilimsel kanıtlara henüz sahip olmasak ve hatta bu yanıtları belki on yıllar sonra edinebilecek olsak da, insanların nasıl ve ne zaman duygusal davrandıklarının detaylı incelemesine dayanarak birtakım tahminlerde bulunabiliriz. Taslak aşamasında olsa da, burada önereceğim yanıtlar, duygularımızı ve başkalarının duygusal tepkilerini daha iyi ele alma konusunda bizlere yardımcı olabilir.

Ne her şey bizi duygulandırır, ne de her zaman duygularla sarmalanmışızdır. Duygular gelir ve geçer. Bir an bir duyguyu hissederiz, sonra bakmışız başka bir an hiçbir şey hissetmiyoruz. Bazı insanlar başkalarına kıyasla çok daha duygusaldır (bkz. sonuç bölümü); ama bu en duygusal insanların bile hiçbir duygu hissetmediği zamanlar olabilir. Az sayıda da olsa, her daim belirli bir duygu durumunun gerçekleştiğini iddia eden birtakım bilim insanları bulunmaktadır. Bunlara göre, bu duygular çok hafif şiddetli olduğundan fark edilmemekte ya da yaptığımız işleri etkilememektedir. Şayet bu duygular fark edilemeyecek kadar azsa, böyle zamanlarda herhangi bir duygunun olmadığını da çok rahatlıkla söyleyebiliriz (Her zaman bir duygu hissettiğimizi düşünen kişiler bile bunun aynı duygu olmadığını kabul etmektedirler. Böylelikle, bir an bir duygu hissediyorken, ertesi

an başka bir duygu hissetmemizin nedenini açıklama sorunuyla bu bilim insanları da yüzleşmektedirler).

Yaşamımızın her ânı duygusal geçmediğinden şu soru varlığını korumaktadır: Ne zaman, neden duygusallaşıyoruz? Yanlış ya da doğru, hissettiğimiz bir duygunun nasıl ortaya çıktığı ile ilgili olarak üzerinde en fazla uzlaşılan yol, iyi halimizi olumlu ya da olumsuz yönde ama ciddi anlamda etkileyen bir şeyin mevcut bulunması ya da gerçekleşmek üzere olmasıdır. Duygusallaşmaya giden tek yol bu değildir; ama yine de çok önemli, hatta merkezî önem taşıyan bir yol olduğundan, üzerinde biraz daha durmakta fayda bulunmaktadır (İlerleyen bölümlerde duygularımızı yaratan sekiz başka yol tanıtacağım). Bu basit fakat merkezî bir fikirdir – duygular bizleri yaşamsal önem taşıyan olaylarla hızla başa çıkabilmeye hazırlamak için gelişmiştir.

Siz arabanızı sürerken aniden başka bir arabanın hızla yolunuza çıktığı bir zamanı düşünün. Neredeyse size çarpacaktı. Bilinçli zihniniz, yolcu koltuğunda oturan arkadaşınızla yaptığınız ilginç bir sohbete ya da çalmakta olan bir radyo programına odaklanmıştı. Gelen tehlike ise, zihninizin bilinçli ve kendinin farkında olan kısmı henüz olayı düşünmeye başlamadan, siz daha düşünmeye zaman bulamadan derhal hissedildi ve korku devreye girdi.

Bir duygu, başlamasıyla birlikte, ilk saliselerden itibaren bizi alır ve yaptığımız ve düşündüğümüz şeyleri yönlendirir. Bilinçli olarak yapmasak da, otomatik bir şekilde diğer sürücüden sakınıp frene basarak direksiyon kırarız. Bir anlığına yüzümüzde bir korku ifadesi belirir; kaşlarımız yukarı kalkar ve birbirine yakınlaşır, gözlerimiz kocaman açılır ve dudaklarımız kulaklarımıza doğru gerilir. Kalbimiz daha hızlı atmaya başlar, terlemeye başlarız ve bacaktaki geniş kaslara hızla kan gider. Arabanın içinde kimse olmamasına rağmen, bu yüz ifadesini gerçekleştiririz. Aynen kanın daha hızlı dolaşımını gerektiren yoğun fiziksel hareketlerde bulunmasak bile kalbimizin daha hızlı atması gibi. İnsanların bizim

kendimizi tehlike altında hissedip hissetmediğimizi bilebilmeleri için veyahut da korktuğumuzda basitçe kaçmaya hazır olabilmek için evrimimiz boyunca bu türden tepkiler gelişmiştir.

Duygular, ne yapmamız gerektiği konusunda düşünmemize gerek olmadan bizleri önemli olaylara karşı hazırlıklı kılar. Belki de tehlike işaretleri dünyasını mütemadiyen izleyen bir parçamız olmasaydı, bu kıl payı atlattığımız trafik kazasından kurtulmamız mümkün olmayacaktı. Ve belki de tehlikeyle nasıl başa çıkacağımız konusunda o esnada bilinçli bir şekilde düşünmek zorunda kalsaydık, yine kurtulma şansımız olmayabilecekti. Duygular, biz ne olduğunu fark etmezken bunları yaparlar. Bu durum genellikle kıl payı kurtulduğumuz trafik kazası örneğinde olduğu gibi bizim yararımızadır.

Tehlike geçtikten sonra da içimizin hâlâ korkuyla çalkalandığını hissedebiliriz. Heyecanımızın yatışması için on-on beş saniye geçmesi gerekebilir. Doğrusu bu süreyi kısaltmak için yapabileceğimiz pek fazla bir şey yoktur. Beynimizin duygularla birlikte harekete geçen kısmında duygular değişikliğe yol açarlar. Bu değişiklik, kalbimizin atışını, nefes alış verişlerimizi, terlememizi ve diğer bedensel değişiklikleri düzenleyen ve bizi farklı eylemlere hazırlayan otomatik sinir sistemimiz için de geçerlidir. Duygular aynı zamanda ifadelerimizde, yüzümüzde, sesimizde ve duruşumuzdaki değişikliklerle etrafa işaret gönderirler. Biz bu değişiklikleri özel olarak seçmeyiz, bunlar basitçe kendiliğinden olur.

Duygunun güçlü olduğu ve araba örneğindeki gibi beklenmedik bir şekilde ortaya çıktığı durumlarda, o duygu epizoduna ilişkin belleğimiz, olay bittikten sonra bile tam anlamıyla çok kesin/doğru işlemeyecektir. Beynimizin ne yaptığını, diğer arabanın yarattığı tehlikeyi fark edişimizle ilgili nasıl bir süreç geçirdiğimizi bilemeyeceğiz. Direksiyonu kırıp frene bastığımızı hatırlayabiliriz, ama büyük ihtimalle, tam o esnada yüzümüzün aldığı ifadeyi fark edemeyebiliriz. Yukarıda bahsettiğim duyumların bir kısmını bedenimizde hissetmiş olsak da, bunları tanımlayabile-

cek doğru kelimeleri bulmakta zorlanabiliriz. Arabadaki sohbetimize ya da radyodaki programa odaklanmışken, tehlikeyi nasıl sezebilmiş olduğumuzu merak ederiz fakat bunun nasıl olduğunu başkasına söyleyemeyebiliriz. Hayatımızı kurtaran o sürece tanıklık edemez ya da onu yönlendiremeyiz. Yine de duyguların bu muhteşem özelliği –yani genellikle ilgili süreçte bizim farkındalığımız olmadan başlaması– uygun olmayan duygusal tepkilere yol açarak aleyhimize de işleyebilir. İlerleyen bölümlerde bu konudan daha fazla bahsedeceğim.

Şayet bu süreç daha yavaş gerçekleşseydi, beynimizin içinde neler olup bittiğini fark edebilirdik. Hatta doğrusu bu bölümdeki tüm sorulara yanıt verebilebilirdik. Ama o zaman kıl payı kurtulduğumuz bu trafik kazasından sağ çıkma şansımız çok yüksek olmayabilirdi; yeteri kadar hızlı hareket edemeyebilirdik. O ilk andan itibaren, duyguya yol açan karar ya da değerlendirme süreci olağanüstü hızla ve farkındalığımızm dışında gelişir. Etrafımızdaki dünyayı mütemadiyen tarayan, refahımız ya da hayatta kalmamızla ilgili önemli bir olayda bunu tespit eden otomatik değerlendirme *(appraising)* mekanizmalarına sahip olmamız gerekir.

Beyinde otomatik değerlendirme mekanizmasının işleyişini gözlemleyebilecek noktaya geldiğimizde, birden fazla mekanizma ile karşılaşacağımızı düşünüyorum; dolayısıyla bundan sonraki bölümlerde bu kelimeyi çoğul haliyle ve *oto-değerlendiriciler (autoappraisers)* kısaltmasıyla kullanacağım.*

(*) Bundan otuz yıl önce oto-değerlendiriciler hakkında ilk defa yazdığımda, bunun hangi duyuları içerebileceğini açıkça belirtmemiştim. Büyük ihtimalle görme, duyma, dokunma, koklama ve tatma duyularından herhangi biri olabilirdi. Görmeyle ilgili olanın özel olarak önemli olduğunu düşünsem de, bu benim kendi yargılarımın bir sonucu olabilir. Gördüğüm şeylere karşı ben her zaman daha duyarlı olmuşumdur. Hatta duygulara ilgim, yüz ifadelerinin cazibesine kapıldıktan sonra başladı diyebilirim. O yüzden şimdilik tüm duyu organlarının oto-değerlendiricilere veri girişi sağladığını varsaymak yerinde olacaktır.

Günümüzde duygular üzerine çalışan hemen herkes şimdiye kadar tanımlamış olduğum şeylere katılmazlık etmeyecektir. Şöyle ki: duygular, öncelikle, refahımız için çok büyük önem taşıyan meseleler karşısında gösterdiğimiz tepkilerdir; ve ikinci olarak, duyguların ortaya çıkışı o kadar hızlıdır ki, zihnimizde bunları harekete geçiren sürecin nasıl işlediğinin farkında değilizdir.[20] Beyin üzerine yapılan çalışmalar şimdiye kadar öne sürdüğüm görüşlerle tutarlılık içerisindedir. İnsan türü olarak, her çeşit karmaşık değerlendirmeyi, değerlendirme sürecinin farkında olmadan saliseler içerisinde çabucak yapabiliriz.

Tam şu aşamada, duyguları tetikleyen şeylerin nasıl hem evrensel, hem de kişiye özel olabildiğine dair sorularımızı başka cümlelerle yeniden sorabiliriz. Oto-değerlendiriciler nelere duyarlıdır ve bu tetikleyicilere duyarlı hale nasıl gelmiştir? Tetikleyiciler nasıl oluşmuştur? Bu soruların yanıtları bizlere yaptığımız şeyler karşısında neden duygularımız olduğunu söyleyecektir. Aynı zamanda, bazen gelişen olaylarla mükemmel bir uyum içerisinde duygulanırken –hatta bu duygular hayatımızı kurtarırken–, bazen neden uygunsuz bir şekilde duygulandığımız sorusunu yanıtlamamıza yardımcı olacaktır.

Bu yanıtlar, başkaca, duyguları üreten şeyleri değiştirmemizin mümkün olup olmadığını da bizlere söyleyecektir. Örneğin, içinde bulunduğumuz uçak hava boşluğuna girdiğinde korkmamamız için yapabileceğimiz herhangi bir şey var mıdır? (Hava pilotları bana, ellerindeki cihazlar kötü hava koşulları hakkında önceden kendilerini uyardığı için, bunun üstesinden gelebildiklerini söylemişlerdir. Ama peki ya böyle bir uyarı sistemi olmasaydı; korkacaklar mıydı acaba? Bana bunu söyleyebilecek bir pilota henüz rastlamadım; ancak uçuş görevlileri, soruma olumlu yanıt vererek, çok kısa süreliğine bir korku yaşadıklarını belirttiler). Ya da örneğin, maruz kaldığımız bir kızgınlık durumuna kızgınlıkla karşılık verme dürtüsünü bir daha yaşamamak için ne yapmamız gerekir? Bu ulaşılması çok güç bir hedef midir? Muh-

temelen yapmamız gereken tek şey oto-değerlendiricilerin belirli tetikleyiciler karşısındaki duyarlılığını değiştirmektir. Belki de bu başarabileceğimizin çok ötesindedir. Bu konuya ileride yeniden döneceğiz.

Duyguların gerçekleştiği zamanları inceleyerek, oto-değerlendiricilerimizin duyarlı olduğu olayların neler olduğu konusunda bir çıkarımda bulunabiliriz. Sahip olduğumuz bilgilerin çoğu, aslında insanların şu ya da bu duyguyu nasıl deneyimlediklerine ilişkin gözlemlerimize dayanmaktadır. Daha ziyade, bu insanların söz konusu duyguları hissettiklerini nasıl hatırladıklarına ilişkin verdikleri anket yanıtları bu konuda etkili olmaktadır. Felsefeci Peter Goldie, içgörüsü yüksek kitabında, bu türden bilgileri post-rasyonelleştirme olarak adlandırmaktadır.[21] Bu, bu türden bilgileri gözden çıkarmak anlamına gelmemektedir. Aynen bizlerin duygusal bir epizottan sonra bir şeyi neden yaptığımıza dair açıklama getirmemiz gibi, insanların bu türden anketlere verdikleri yanıtlar da, diğer insanların farkında oldukları ve hatırladıkları şeylerin süzgecinden geçtiğinden, eksik ve belki de basmakalıp açıklamalar olabilir. Anketlerdeki diğer bir mesele ise, insanların neleri başka insanlara söylemeye gönüllü olduğu meselesidir. Buna rağmen az da olsa anket yanıtlarından bir şeyler öğrenebilmemiz mümkündür.

Eski bir öğrencim olan psikolog Jerry Boucher, 1970'lerde Malezya ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki insanlara bu türden sorular sormuştu.[22] Aradan birkaç yıl geçtikten sonra meslektaşım psikolog Klaus Scherer ve çalışma arkadaşları[23] Batı kültürüne mensup sekiz öğrenci ile benzer bir araştırma gerçekleştirmişti. Bu iki araştırmada da, birbirinden çok farklı kültürlerde aynı duyguları uyandıran benzer tetikleyici unsurlara rastlanmıştı. Başka bir deyişle, bu konuda evrenseller olduğuna dair kanıtlara ulaşılmıştı. Bu çalışmalarda, aynı zamanda, bir duygunun ortaya çıkmasına neden olan belirli özgün olaylarda kültürel farklılıklar olduğu bulgularla tespit edilmişti. Örneğin, kişi için önemli bir

şeyin kaybı tüm kültürler için üzüntü duygusunun tetikleyicisiyken, kaybedildiği belirtilen şeyin tam olarak ne olduğu kültürden kültüre değişiklik göstermekteydi.

Boucher'in çalışmasında yer alan bir Malezyalı, Müslümanların önemli bir dinî bayramında ezan sesi duymuş olan bir kişinin hikâyesini anlatmıştı: "Bayramda, köyde yaşayan karısı ve çocuklarını düşündüğünde, bu onu çok üzmüştü. Şimdi ülkesini korumak adına balta girmemiş bir orman içindeydi. Bir asker olarak görevdeydi ve dinî bayramlarını memleketindeki karısı ve çocuklarıyla kutlayamayacaktı". Scherer'in çalışmasında yer alan bir Avrupalı şunları söylemişti: "Okuldan, trafik kazasında hayatını kaybetmiş bir arkadaşımla ilgili bir anıyı tetikleyen bir şey düşünüyordum. Çok parlak bir araştırmacı ve harika bir insandı. Hayatı yitip gitmişti. Peki ne için?". Bu iki hikâyede de tema kayıptı; ancak farklı türden kayıpları işaret ediyordu.

Parçası olduğum kültürden kişilerle yaptığım görüşmelerimde, Amerikalıları üzen, kızdıran, korkutan, iğrendiren şeylerin birbirinden çok farklı olabileceğini belgeledim. Bu, söz konusu şeyler arasında bir çakışma olmadığı anlamına gelmiyor. Bazı şeyler var ki hemen hemen herkesin aynı duyguları hissetmesine yol açmakta – karanlık bir sokakta eli sopalı ve tehditkâr tavırlı bir kişinin bir anda belirivermesi korkuyu tetikliyor. Öte yandan fareler eşimi korkuturken, beni hiç korkutmuyor. Gittiğim bir restoranda servisin yavaş olması benim canımı sıkarken, eşim bunu çok fazla umursamıyor. İşte yine size bir sorun: Otodeğerlendiriciler hem herkeste bulunan duygusal tetikleyicilere, yani evrensellere, hem de aynı kültür içinde bile bireyden bireye farklılık gösteren duyguları ortaya çıkartan tetikleyicilere karşı nasıl duyarlı olabiliyor?

Bu her ne kadar kafa karıştırıcı bir konu olsa da, otodeğerlendiricilerin iki tip tetikleyici karşısında alarma geçtiği net gibi görünmektedir. Herkesin karşılaştığı, tüm insanların kendi refahı ve hayatta kalabilmesi için önemli olayları taramaları ge-

rekmektedir. Tüm insanların beyninde, her bir duygu için depolanmış birkaç türde olay olabilir. Üzüntü için büyük bir kayıp ya da korku için zarar görme tehdidi ne ise, bu depolanmış olaylar bir şema, soyut bir taslak ya da bir sahne iskeleti olabilir. Aynı derecede diğer başka bir olasılık ise depolanan şeyin tamamıyla soyut değil, örneğin korkuyla ilgili, bizi çok etkilemesi kuvvetle muhtemel bir destek kaybı veya çok hızlı yaklaşan bir şey gibi özel bir olay olmasıdır. Üzüntü için, güçlü bir şekilde bağlılık duyulan, sevilen bir kişinin kaybı evrensel bir tetikleyici olarak düşünülebilir. Yine de bu iki olasılık arasında yapılacak seçim, herhangi bir bilimsel temele dayanmamaktadır; nitekim bu durum, duygusal yaşamlarımızı nasıl idare edeceğimiz konusunda herhangi bir fark da yaratmamaktadır.

Yaşamlarımız boyunca, korku, kızgınlık, iğrenme, üzüntü, şaşkınlık ya da hoşnutluk olarak yorumlamayı öğrendiğimiz pek çok özel olayla karşı karşıya geliriz ve bunlar evrensel öncel olaylar listesine eklenerek, oto-değerlendiricilerin tetikte bulunduğu şeylerin listesini genişletir. Öğrenilmiş bu olaylar, az veya çok, depolanmış asıl olaylara benzerler. Evrensel öncül olayların detaylandırılmış ya da eklemeli halleridir. Tüm insanlar için aynı olmayıp, her bir deneyimle çeşitlenmektedir. 1960'ların sonunda Yeni Gine'deki Taş Devri kültürüne mensup kişiler üzerine yaptığım çalışma sırasında, bu kişilerin vahşi domuzların saldırısına uğramaktan korktuklarını tespit etmiştim. Amerikan kent kültüründe ise, insanlar daha ziyade bir kapkaççının saldırısına uğramaktan korkmaktadırlar; ikisinde de kişinin göreceği bir zararla ilgili bir tehdit söz konusudur.[24]

Daha önceki bir kitapta[25] beraber araştırma yaptığımız meslektaşım Wally Friesenle birlikte yedi duygu için evrensel olduğunu düşündüğümüz sahneleri tanımlamıştık. Psikolog Richard Lazarus daha sonra benzeri bir öneride bulunmuştu.[26] Duyguların temelde kendi dışımızdaki insanlarla nasıl anlaşacağımızla ilgili olduğuna dair (her ne kadar günbatımı ya da deprem gibi

kişisel olmayan olaylar da duyguları tetikliyor olsa da), benim de büyük ölçüde katıldığım görüşünü yansıtan *ana ilişkisel temalar (core relational themes)* ifadesini kullanmıştı. *Tema* kelimesi yerinde bir kullanımdı. Böylelikle evrensel temalardan ve bunların her bir bireyin deneyimi ile gelişen *çeşitlemelerden* bahsedebilmemiz mümkün olacaktı.

Üzerinde oturduğumuz sandalyenin bir anda kaymasıyla deneyimlediğimiz duyumlar gibi, bir temayla karşı karşıya geldiğimizde de, çok az bir değerlendirmeyle bir duygu tetiklenir. Büyüme sürecimiz boyunca her bir temayla ilgili öğrendiğimiz çeşitlemelerden herhangi birinin oto-değerlendiriciler tarafından değerlendirilmesi bir miktar zaman alabilir. Söz konusu çeşitlemeler temadan uzaklaştıkça, bu süre *düşünümsel değerlendirmenin (reflective appraising)* ortaya çıktığı âna dek uzar.[27] Düşünümsel değerlendirmede, bizler, değerlendirme sürecinin bilinçli bir şekilde farkındayızdır; onun hakkında düşünürüz ve neler olup bittiği üzerine yoğunlaşırız. Bir kişinin, çalıştığı işyerinde işten çıkarmalar olacağını öğrendiğini varsayalım. Bu kişi ilk olarak kendisinin de işten atılıp atılmayacağını düşünür ve durumu potansiyel bir tehdit olarak ele alır. Korku duyabilir. İşini kaybetmeyi kaldıramayacak durumdadır; yaşamını idare ettirebilmek için buradan gelen paraya gereksinim duymaktadır. Söz konusu olay geçim kaynağının kaybedilmesi teması ile ilgilidir – ve önereceğim üzere bu korku ile ilgili temalardan biridir. Ancak bu değerlendirme otomatik değil, düşünümsel olacak kadar temadan uzaklaşmıştır.

Özel durumlarla ilgili çeşitlemelerin, yani her bir kişiye ait özel duygusal tetikleyicilerin nasıl edinildiği açıktır. Bunlar öğrenilmiştir ve her birimizin deneyimlediği şeyleri (kapkaççı ya da vahşi domuz) yansıtır. Peki ya evrensel temalar nasıl edinilmektedir? Oto-değerlendiricilerin kendilerine duyarlı olmasını sağlayacak şekilde beynimizde nasıl depolanmaktadırlar? Bunlar da aynı şekilde diğer temalar gibi öğrenilmiş midir, yoksa

evrimimizin bir ürünü olarak kalıtımla mı gelmiştir? Tüm bunların üzerine özenle düşünmeye değer. Çünkü evrensellerin nasıl edinildiği sorusuna verilecek yanıt, bunların nasıl dönüştürüleceği ya da silineceği üzerinde de etkili olacaktır. Ancak maalesef evrensel temaların nasıl edinildiğine dair elimizde bir kanıt bulunmamaktadır. Şimdi bununla ilgili iki ayrı seçeneği ve neden bunlardan yalnızca birinin muhtemelen doğru olduğunu detaylı olarak açıklayacağım.

İlk açıklamaya göre, yalnızca çeşitlemeler değil, bir duyguyla ilgili tüm temalar öğrenilmiştir. Birbirinden farklı kültürlerde aynı temaların görüldüğü tespit edildiğinden, bunlar *türe-sabit öğrenme (species-constant learning)* dediğimiz, hemen herkesin yaşadığı deneyimlere bağlı olmalıdır.

Örneğin, kızgınlığı ele alalım. Tüm insanlar çok yapmak istedikleri ya da yapmakta oldukları bir şey karşısında birinin olumsuz müdahalesine maruz kaldıklarında kendilerini engellenmiş hissedeceklerdir. Bununla birlikte, tüm insanlar söz konusu müdahalenin kaynağına gidip ona gözdağı vererek ya da saldırarak bu kaynağı kimi zaman ortadan kaldırabileceklerini öğreneceklerdir. Bu açıklama, insan doğasında genetik miras yoluyla inşa edilen şeyin amaçlarımızın peşinde koşma arzusu, gözdağı verebilme ya da saldırabilme kapasitesi ve engelleri kaldırmayı öğrenebilme yetisi olduğunu varsaymaktadır. Şayet bu arzu, kapasite ve yetinin mevcudiyetini kabul edebilirsek, insanların da, bir engel kaynağına gözdağı vererek ya da saldırarak o kaynağı ortadan kaldırmasının çoğunlukla faydalı olduğunu öğrenebileceklerini bekleyebiliriz. Bu türden bir faaliyet –kızgınlık duygusal tepkisinin tüm bilinen bileşenlerini– engel karşında saldırıya geçmek için ellerin kullanılabileceği düşüncesiyle, kanın bir anda ellere gitmesini ve kalp hızında belirli bir artışı gerekli kılmaktadır.[28]

Evrensel temalar öğrenilmiş temalar ise, bunları unutmayı öğrenmek *(unlearn)* de mümkün olmalıdır. Kızgınlık temasını öğreniyorsak, onu unutmayı da öğrenebiliriz. Ben kendi araştırmama

bu iddiaya inanarak başladım. Duyguları tetikleyen etmenler de dahil olmak üzere, duygunun tüm yönlerinin sosyal olarak öğrenildiğini düşünüyordum. Yüz ifadelerinin evrenselliğine dair kendi bulgularım ve başka araştırmacıların bulguları düşüncelerimin değişmesine yol açtı. Duygu sürecinde ortaya çıkan şeylerin tek kaynağı öğrenme değildi. Türe-sabit öğrenme, doğuştan kör çocukların yüz ifadelerinin görebilen çocuklarla neden aynı olduğunu açıklayamıyordu. Yine aynı şekilde, insanlar ifadelerini gizlemeye çalıştığında görünmese de, belirli bir ifadede hangi kasların harekete geçtiğini (örneğin kişi bir şeyden keyif aldığında dudaklarının aşağıya değil de yukarıya çekildiğini ve gözlerin etrafındaki kasların kasıldığını), bunun tüm dünyada neden bu şekilde olduğunu açıklayamıyordu. Türe-sabit öğrenme, aynı zamanda kızgınlık, korku, üzüntü ve iğrenmenin kalp hızı, terleme, vücut ısısı ve kan akışında birbirinden farklı değişikliklerle kendini gösterdiğine ilişkin yakın zamanda elde ettiğimiz bulguları (bu bulgular IV. Bölüm'de açıklanacaktır) kolaylıkla açıklamaya yetmiyordu. Bu bulgular ise beni, duygusal tepkilerimiz üzerinde evrimsel mirasımızın oldukça şekillendirici bir rol oynadığı sonucuna varmaya zorladı. Şayet durum böyleyse, evrimimiz de, duyguları tetikleyen evrensel temalar üzerinde hatırı sayılır bir şekilde belirleyiciydi. Bu temalar veriliydi, edinilmiş değildi; ve öğrenilmiş olan tek şey söz konusu temaların çeşitlemeleri ve ayrıntılarıydı.[29]

Açıkça söylemek gerekirse, doğal seçilim *(natural selection)* hayatlarımızın üzerinde pek çok yönden biçimlendirici olmuştur. İnsan türünün sahip olduğu, işaret parmağının karşısında durabilen başparmaklarımızı düşünün. Bu özellik, pek çok hayvanda bulunmamaktadır. Peki, insanlarda nasıl ortaya çıkmıştır? Büyük ihtimalle çok çok eski tarihlerde, genetik çeşitlilik yoluyla bu faydalı özellikle doğan atalarımız, soylarını sürdürme ve taşımada, ayrıca avlanma ve yırtıcı hayvanlarla mücadelede çok daha başarılı olmuşlardır. Böylelikle zaman içinde herkes bu özelliği

kazanana değin gelen nesillere katkıda bulunmuşlardır. Değindiğimiz özelliğinden ötürü geçmişte başparmak seçimken, şimdi genetik mirasımızın bir parçası haline gelmiştir.

Benzer bir akıl yürütme ile, kendisine yönelik olumsuz bir müdahaleyi ortadan kaldırmak için etkin çabalarla tepki veren ve niyeti konusunda açık ve net işaretlere sahip olan bir kişinin, yiyecek ya da eş bulma gibi rekabet gerektiren durumlarda kazanma şansının çok daha yüksek olduğunu öne sürebilirim. Bu kişiler soylarını sürdürmek için daha fazla çocuk sahibi olabilecekleri gibi, zaman içerisinde herkes bu kızgınlık temasına da sahip olabilir.

Evrensel temalarla ilgili bu iki açıklama arasındaki fark –türe-sabit öğrenme ve evrim– özel şeylerin ortaya çıktığı *zaman*la ilgilidir. Evrimci açıklama, bu temaların (ve ilerleyen bölümlerde açıklayacağım duyguların diğer yönlerinin) geliştiği zaman olarak, atalarımızla ilgili geçmişimize odaklanır. Türe-sabit öğrenme ise, kızgınlık temasının belirli bölümlerinin (bir amacın peşinde koşma isteği gibi) evrim sürecimizin bir aşamasında oluştuğunu, diğer bölümlerinin ise (bu amaçlara yönelik tehdit ve saldırıların ortadan kaldırılması) herkesin kendi hayatında öğrendiği şeyler olduğunu savunur. Herkes aynı şeyi öğrendiğinden bunlar evrenseldir.

Duygularımızı tetikleyen şeyler gibi yaşamlarımız için bu kadar merkezî ve önemli bir konuda doğal seçilimin işlemiyor olması bana pek olası gelmiyor. Bizler, avcılar ve toplayıcılar gibi, kendi türümüzün hayatta kalması ile ilgili olaylara apaçık bir duyarlılıkla dünyaya geliriz. Oto-değerlendiricilerin mütemadiyen ve çoğunlukla da bilgimiz dahilinde olmadan çevremizi taradığı temalar evrimimiz boyunca seçilerek gelişmiştir.

İsveçli bir psikolog olan Arne Ohman'ın yaptığı bir dizi başarılı çalışma, bizlere bu bakış açısıyla uyumlu kanıtlar sunmaktadır.[30] Ohman yılan ve örümcekleri neden evrimsel tarihimizin hemen hemen tamamında tehlikeli bulduğumuzu çözmeye ça-

lışmıştır. Bunların tehlikeli olduğunu hızlı bir şekilde öğrenen ve bunlardan uzak duran atalarımızın hayatta kalma, çocuk sahibi olma ve bu çocuklara bakabilme şansları, muhtemelen yılan ve örümcekten korkmayı öğrenmede yavaş olanlara kıyasla çok daha fazla olmuştur. Gerçekte evrimle birlikte geçmiş çevremizde bizim için tehlikeli olan şeylerden korkmaya hazırlıklı hale geliyorsak, Ohman'ın öngörüsüne göre bugün yılan ve örümceklerden korkmayı çiçekler, mantarlar ya da geometrik nesnelere kıyasla çok daha hızlı öğrenebiliriz. Kendisinin bulduğu şey de tam olarak budur.

Ohman, korkuyla ilgili olan (yılan veya örümcek) veya olmayan (mantar, çiçek veya geometrik nesne) uyarıcılarla birlikte elektrik şoku uygulamıştır (Herhangi bir öğrenme olmadan duygusal bir uyanmaya yol açtığından, teknik olarak bu *koşulsuz uyarıcı* olarak adlandırılmaktadır). Korkuyla ilgili bir uyaranla şoklardan yalnızca birinin eşleşmesini takiben, insanlar şok olmadan da yılan ve örümcek karşısında korku duygusu göstermişlerdir. Öte yandan, korku duygusu için verilen şok ile, çiçek, mantar ya da geometrik nesneler gibi korkuyla ilgili olmayan uyarıcıların eşleşmesi çok daha fazla tekrar gerektirmiştir. İnsanlar yılan ve örümceklerden korkmaya devam ederlerken, çiçek, mantar ya da geometrik nesneler karşısında duydukları korku zaman içerisinde zayıflamıştır.*

Pek tabii ki, içinde bulunduğumuz çevrede yılan ve örümceklerden korkuyoruz. Bu Ohman'm sonuçlarının gerçekten evrimle ilgili olduğunu açıklar mı? Şayet bu karşı argüman doğruysa, mevcut çevremizde insanların silahlar ve elektrik yüklü prizler gibi tehlikeli nesnelere yılan ve örümceklerden korktukları gibi

(*) E. O. Wilson, yılan korkusu ile ilgili olarak yukarıda söylediklerime oldukça yakın bir yaklaşımda bulunmaktadır. Wilson'un araştırma çerçevesi duygular konusuna özellikle uygulanmamış olsa da, duygu veri bankası konusundaki önerimle oldukça tutarlıdır (Bkz. *Consilience [Bilginin Birlikteliği]*, Random House, 1998, özellikle syf. 136-40.).

tepki vermeleri gerekmektedir. Ama bu, Ohman'ın bulgularına uymamaktadır. Çünkü, araştırmaya göre, silahlar ve elektrik yüklü nesnelerden korkmak, çiçekler, mantarlar ve geometrik nesnelerden korkmakla aynı sürece sahiptir. Silahlar ve elektrik yüklü prizlerin evrensel tetikleyici olarak gelişebilmeleri için doğal seçilim açısından yeteri kadar süre geçmediği söylenebilir.[31]

İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi (The Expression of the Emotions in Man and Animals) adlı fevkalade öngörülü kitabında Charles Darwin, bundan yüz yılı aşkın bir süre önce, Ohman'ın yukarıda bahsi geçen güncel çalışmasına çok iyi uyan, yılanlarla bir deney gerçekleştirmiştir: "Zooloji Bahçelerinde *(Zoological Gardens)* yaşayan bir şişen engereğin önüne kalın bir cam tabak tutarak yüzümü yılana yaklaştırdım. Şişen engerek bana saldırsa bile geri çekilmemek konusunda çok kararlıydım. Ama öyle olmadı. Engereğin bana doğru hamlesiyle birlikte bir anda bir-iki metre geriye zıpladım. Kararlılığım bir işe yaramadı. Azmim ve aklım daha önce hiç deneyimlemediğim bir tehlike hayali karşısında güçsüz kalmıştı."[32] Darwin'in deneyimi, aklın doğuştan gelen korku teması karşısında korku tepkisini önlemekte nasıl yetersiz kaldığını göstermektedir. Bu konuya yakında yeniden döneceğim.

Bu duygu temalarından herhangi birinin deneyim öncesinde kendilerini duygusal sonuca bağlayacak aktif tetikleyiciler olarak çalışıp çalışmadıkları kesin değildir. Ohman'ın araştırmasında yılan ve örümceklerin korku tetikleyicileri haline gelmeleri için birtakım deneylerin gerekli olduğunu hatırlayın. İlk ortaya çıktıklarında korkutucu değillerdi. Korku tetikleyicilerine dönüşmeleri için hoş olmayan bir uyaran ile bir çağrışım yaşanması gerekmekteydi. Darwin'in yazdıklarında ise doğrudan hiçbir öncül deneyim yaşamadan yılanlardan korkmak mümkündü; ve bu durum yukarıdakine uymuyordu. Pratik açıdan bakıldığında, duygusal bir temanın oluşması için öğrenmenin gerekli olup olmadığı ya da temaların ortaya çıkması için deneyimin gerekli

olup olmadığı herhangi bir anlam taşımamaktadır. Her iki durumda da bu gezegendeki canlı türlerinin deneyimleri, hayatta kalmamızla ilgili tetikleyicilere çabuk bir şekilde tepki vererek bizlere fayda sağlamaktadır.

Duyguların en temel ayırt edici özelliklerinden biri olarak, duygularımızın yalnızca bireysel deneyimlerimizden değil, soysal geçmişimizden de etkilenerek tetiklendiğine ikna olmuş durumdayım.[33] Gerek duygusal temalar, gerekse duygusal tepkiler açısından ele alındığında duygular, Richard Lazarus'un şu çok yerinde ifadesinde belirtildiği üzere, "asırların bilgeliğini" yansıtırlar. Oto-değerlendiriciler yalnızca kendi bireysel yaşamlarımızda değil, avcı-toplayıcı atalarımızın yaşamlarında da hayatta kalmamız için önemli olan şeyleri tararlar.

Kimi zamanlar, geçmişte yaşamımız için önemli olmuş ama bu önemini kaybetmiş meseleler karşısında da duygusal davranabiliriz. Otomatik değerlendirme yoluyla tanımlanan şeylere gerekli detayları sağlayıp ekleyen her bir temaya ilişkin çeşitlemeleri yaşamlarımızın çok erken dönemlerinde –bebeklik veya çocuklukta– öğrenmeye başlarız. Kendimizi geçmişte bizi kızdıran, korkutan ya da iğrendiren şeylere karşı, yetişkinliğimizde uygun olmadığını düşündüğümüz birtakım tepkiler verirken bulabiliriz. Erken dönemlerimizde öğrenme mekanizmamız daha az gelişmiş olduğundan, duygusal tetikleyicileri öğrenirken birtakım hatalar yapmamız büyük ölçüde kaçınılmazdır. Yine de yaşamımızın erken dönemlerinde öğrendiklerimiz, yaşamımızın ilerleyen dönemlerinde öğrendiklerimize kıyasla çok daha etkilidir ve onları unutmayı öğrenirken çok büyük bir dirençle karşılaşırız (Bu varsayım, pek çok psikoterapi biçiminde oldukça yaygın kabul görmektedir ve birtakım araştırmalarla desteklenmektedir). Oto-değerlendiricilerimiz çok güçlüdür ve bilinçli farkındalığımızın dışında mütemadiyen tarama yaparlar; olaylar bazında hayatta kalmamızla ilgili temaları ve çeşitlemeleri izlerler. Bilgisayar metaforunu kullanacak olursak, otomatik değerlendirme meka-

nizmaları, *duygu alarm veritabanımızda* (*emotion alert database*) depolanmış şeyleri andıran her şeye karşı çevremizi araştırma halindedir. Duygu alarm veritabanımızda depolanmış şeyler ise kısmen doğal seçilim yoluyla biyolojimiz, kısmense bireysel deneyimlerimizle yazılır.[34]

Doğal seçilim yoluyla yazılmış şeylerin tek başlarına tetikleyici olmadıklarını, belirli tetikleyicilerin veritabanına hızlı bir şekilde eklenmesini sağlayan hazırlıklar da olabileceğini hatırlayalım. Pek çok psikolog, ilgili fakat farklı bir dizi meseleye, benim terimlerimle, otomatik değerlendiricilerin yeni bir olayı nasıl değerlendirdikleri meselesine odaklanmıştır. Bu değerlendirme, pek çok durumda, söz konusu yeni olayın, duygu değerlendirme veritabanında mevcut bulunan bir öğeye denk düşüp düşmediğiyle ilgilidir. Bu değerlendirme, insanların söyledikleri şeyleri temel aldığından ve hiçbirimiz de aslında otomatik değerlendirme sürecinde zihnimizin neler yaptığına dair bir farkındalığa sahip olmadığımızdan ötürü, araştırmada önerdikleri şeyin geçerliliğine dair birtakım şüphelerim var. Bu araştırma, insanların kendilerini duygusallaştıran şeyleri nasıl açıkladıklarını gösteren iyi modeller ortaya koymuştur. Her halükârda önerileri, benim ilerleyen bölümlerde açıklayacağım, duygulandığımız şeylerin neler olduğuna dair ortaya koyduğum teori ile doğrudan ilgili değildir.

Bu kapalı değil, açık bir veritabanıdır; edinilen bilgiler belirli bir zaman sınırı olmaksızın veritabanına eklenmektedir.[35] Yaşamımız boyunca, otomatik değerlendiriciler tarafından yorumlanabilecek, bir temaya ya da veritabanında yer alan bir çeşitlemeye benzeyen yeni olaylarla karşı karşıya geliriz. Bu gerçekleştiğinde bir duygu da beraberinde tetiklenmiş olur. Psikolog Nico Frijda, benim çeşitlemeler olarak adlandırdığım şeylerin, yalnızca öncül bir doğrudan deneyimin sonucu değil, çoğunlukla dert ettiğimiz ya da onun tabiri ile kaygı duyduğumuz meselelerle ilgili görü-

nen yeni bir uyaranla karşılaşmamız sonucu da oluştuğunu da önemle vurgulamaktadır.[36]

Bilinçli dikkatimizi duygusal tetikleyici haline gelmiş olayları izlemeye yönlendirmemiz gerekmediğinden, bilinçli süreçlerimizi başka şeyler yapmak için kullanırız (İleride açıklayacağım üzere, her an her zaman duygusal bir olayın gerçekleşmesi olasılığı ile bilinçli zihnimizi meşgul etmek de ruhsal bir rahatsızlığın göstergesidir). Araba kullanmayı bir kere öğrendiğimizde, bunu otomatik olarak yaparız; sonrasında zihnimizi bir sohbete, radyoda çalan müziğe, yaklaşmakta olan bir olaya ya da benzeri şeylere odaklamakta özgürüzdür. Sola dönüş yapmadan önce, doğru yola girebilmek için radyoyu kapatmamız gerekmez. Herhangi bir tehlike ortaya çıktığında bile, doğru olan şey neyse onu yapmaya devam ederiz. Duyguların neden böyle işlevsel oldukları onların en güçlü yanlarından biridir.

Yine de maalesef, verdiğimiz tepkiler her zaman içinde bulunduğumuz ortama uygun tepkiler olmayabilir. Arabaların bizimkinin tersi yönde sürüldüğü bir ülkeyi ziyarete gidip trafiğe çıktığımızda göbekte, dönüşlerde yanlış bir şey yapmamız çok kolay olabileceğinden otomatik işlemcimiz ölümümüze sebep olabilir. Böyle bir durumda herhangi bir sohbeti yürütemeyebilir ya da radyo dinleyemeyebiliriz. Normal koşullarda verebileceğimiz otomatik kararlar karşısında burada sürekli tetikte kendimizi korumamız gerekebilir. Bazen, kendimizi duygusal olarak başka bir "ülkede", otomatik değerlendirme mekanizmalarımızın duyarlı olduğu çevreden başka bir çevrede yaşıyor bulabiliriz. Böyle bir durumda, olaylar karşısında uygunsuz duygusal tepkiler verebiliriz.

Otomatik değerlendirme mekanizmalarımızın inanılmaz derecede hızlı işlemediği durumlarda bu çok da büyük bir sorun yaratmayabilir. Çok yavaş işlerlerse bir işe yaramazlar fakat bizi duygusallaştıran şeylere dair bilinçlenebilmemiz için zamanımız olur. Bilinçli değerlendirmelerimiz, bir duygu başlamadan önce

onun uygunsuz ya da bizim için faydasız olup olmadığını düşünmemize imkân vererek süreçte bir kesinti yapabilmemize olanak tanırlar. Doğa bize bu seçeneği sunmaz. Hızlı değil de yavaş çalışan değerlendirme mekanizmalarına sahip olmak, türümüzün tarihi boyunca çoğunlukla daha faydalı olmuştur. Böylelikle farkındalığımız dışında, hızlı işleyen otomatik değerlendirme mekanizmalarına sahip olmayız.

Duyguların tetikleyicisi çoğunlukla otomatik değerlendirme mekanizmaları olsa da, başlamaları için tek yol bunlar değildir. Bunun için duyguların oluşmasına neden olan sekiz farklı yoldan daha bahsetmek istiyorum. Bunlardan bazıları bize duygusallaşıp duygusallaşmayacağımızı kontrol etmek konusunda daha fazla seçenek sunmaktadır.

Kimi zaman duygular, *düşünümsel değerlendirme*den *(reflective appraising)* sonra ortaya çıkabilir. Böyle bir süreçte, tam olarak ne anlama geldiğinden emin olmasak da, neler olup bittiğini bilinçli bir şekilde gözden geçiririz. Durum açığa çıktıkça, duruma dair anlayışımızda ilerleme kaydettikçe bir şeyler yerine oturur; duygu alarm veritabanımızda karşılığını bulur ve otomatik değerlendirme mekanizmaları idareyi devralır. Düşünümsel değerlendirme belirsiz durumlarla, yani otomatik değerlendirme mekanizmalarının halihazırda ayarlı olmadığı durumlarla ilgilidir. Diyelim gelip sizinle hayatı hakkında konuşmaya başlayan biriyle tanıştınız ve bu kişinin neden size bunları anlattığı ya da nereye varmaya çalıştığı konusunda bir açıklık söz konusu değil. Bir yandan bu kişinin söylediği şeyleri düşünüp sizin için ne anlam ifade ettiğini anlamaya çalışırsınız. Bir noktadan sonra ise, diyelim işinizle ilgili sizi tehdit ettiğini anladığınızda, otomatik değerlendirme mekanizması devreye girer ve akabinde korku, kızgınlık ya da durumla ilgili başka bir duygu hissetmeye başlarsınız.

Düşünümsel değerlendirme için ödediğimiz bedel budur: zaman. Otomatik değerlendirme mekanizmaları anları veya da-

kikaları bize kazandırır. Hatta otomatik değerlendiriciler, düşünümsel değerlendiriciler için gerekli olan bu anları veya dakikaları kazandırarak bizleri yıkımlardan koruyabilir, ve korur.

Olumlu yönden baktığımızda, bizlere düşünümsel değerlendirmeler sonucu başlayan bir duyguyla ortaya çıkan şeyi etkileme fırsatı verir.* Bunu yapabilmek için, sahip olduğumuz şiddetli duygusal tetikleyicileri –yani yaşamımızda, her bir duygu için önde gelen evrensel temalar üzerine gelişen çeşitlemeleri– çok iyi tanımamız gerekmektedir. Kendimizin ve etrafımızdaki insanların şiddetli duygusal tetikleyicilerinin neler olduğunu tespit edebilmede, V. ve IX. Bölümler arasında ele aldığım temalar ve en sık rastlanan çeşitlemeler yardımcı olabilir. Yıkıcı tetikleyicilerimizin neler olduğunu bilebilirsek, bunları ortaya çıkaran şeylerle ilgili olarak yaptığımız yorumları olumsuz yönde etkilemelerinin de önüne geçebiliriz.

Diyelim, hayatınızdaki kadının sizi terk edebileceğini düşünerek üzülmenize ya da ıstırap çekmenize neden olan bir tetikleyici ince bir ipucu veriyor. Çünkü, bu kadın belki de, çok iyi koruduğunuz bir sırrı, kendinizi değersiz bulduğunuzu (öğrenilmiş) keşfetti. Uygun bir zamanda terk edileceğiniz yargısı karşısında düşünümsel değerlendirmenizi kullanarak kendinizi koruyabilirsiniz. Bu elbette çok kolay olmayacaktır. Ama daha çok pratikle, terk edilmeyeceğiniz halde üzüntü ya da ıstırap çekmeniz olasılığını düşürecektir. Düşünümsel değerlendirme, bilinçli zihnimize

(*) Kutsal Dalai Lama ile, yıkıcı duygular adını verdiği duygular ve bunlardan özgürleşmek adına uygulanan Budist pratikler hakkında konuştuktan sonra, onun ve diğerlerinin başarısının, otomatik değerlendirme yerine düşünümsel değerlendirmeyi koymaları olduğu izlenimini edindim. Uzun yılların kazandırdığı pratik ile, duygusal olup olmama, çoğunlukla da olmama konusunda bir seçim yapabilme, duygusallaştığımız zaman ise başkalarına zarar vermeyecek şekilde konuşup davranabilme özgürlüğüne sahip olduğumuzu düşünmekteyim. İlerleyen yıllarda bunun nasıl başarılabileceğini ve bunu daha kısa sürede yapabilmek için başka yollar olup olmadığını daha fazla araştırmayı ve öğrenmeyi ümit ediyorum.)

daha fazla rol verir. Olan biteni yanlış yorumlamamız olasılığına karşı, bilinçli bir şekilde kendimizi korumayı öğrenmemiz için bize imkân verir.

Geçmişten duygusal bir sahneyi hatırladığımızda da duygusallaşabiliriz. Sahneyi hatırlamayı, zihnimizde tekrar canlandırmayı, ne olduğunu ya da nasıl olduğunu kavrayabilmek için üzerinden geçmeyi veya nasıl farklı davranabileceğimizi düşünmeyi tercih edebiliriz. Ya da söz konusu hatıra, bir seçimle değil, zihnimizde aniden beliriveren davetsiz bir misafir olarak da gündeme gelebilir. Bu hatıra, seçimle olsun ya da davetsiz misafir olarak ortaya çıksın, bu ortaya çıkış nedenlerinden bağımsız olarak, belirli bir sahnenin ya da duygusal olarak ortaya çıkan senaryonun değil, doğrudan duygusal tepkinin başlamasını da içerebilir. Böyle bir durumda, orijinal sahnede hissettiğimiz duyguları yeniden başlatabilir ya da başka bir duygu hissedebiliriz. Örneğin kişi, orijinal sahnede korku duygusunu yaşamış olduğu için kendinden iğreniyor olabilir. Şimdi ise orijinal sahnede deneyimlediği korkuyu değil, yalnızca iğrenme duygusunu yaşamaktadır. Başta duygusal olayları hatırlayıp, bunları ya da başka duyguları deneyimlemediğimiz durumlar olabilir. Ya da duygularımız zihnimizde belirli bir sahne ortaya çıktığında başlayabilirler.

Duygulara denk düşen ifadeleri ve fiziksel tepkileri laboratuar ortamında çalışmak ve bu ortamda duygu oluşturmak üzere Robert Levenson'la birlikte bir bellek alıştırması *(memory task)* kullandık. İnsanların filme alındıklarını bildikleri ve bedenlerinin değişik kısımlarına kalp atışlarını, kan basınçlarını, terlemelerini ve vücut ısılarını ölçecek birtakım kablolar takıldığı durumlarda, geçmişe ait duygusal sahnelerin yeniden deneyimlenmesinde birtakım güçlükler yaşanacağını düşünüyorduk. Ama tam anlamıyla bunun aksi oldu. İnsanların büyük bir çoğunluğu, geçmişten duygusal bir sahnenin yeniden canlandırılması ve deneyimlenmesi imkânı karşısında oldukça istekli görünüyordu. Onlara bu şansı verdikten sonra, hepsinde olmasa da bir kısmında duygular

anında ortaya çıktı. Bu kişilerden, her bir duyguyla ilgili evrensel olaylardan birine dair kendi kişisel çeşitlemelerini hatırlamalarını istedik. Örneğin, üzüntü duygusunu çağırmak üzere, insanlardan yaşamlarında çok bağlı oldukları bir kişinin ölümünü hatırlamalarını rica ettik. İstediğimiz, söz konusu üzüntüyü en yoğun yaşadıkları ânı gözlerinin önüne getirmeleri ve daha sonra, ölüm olayı ilk gerçekleştiğinde hissettikleri duyguyu yeniden deneyimlemeleriydi.

Bu kısa giriş bölümünün hemen ardından deneklerimizin fizyolojileri, öznel hisleri ve kimilerinin ise o duyguya dair yüz ifadeleri değişmişti. Herkesin önemli bir olayı hatırlama ve bir duyguyu hissetme konusunda deneyimli olduğunu düşündüğümüzde, bu o kadar da şaşırtıcı olmamıştı. Araştırma öncesinde bilmediğimiz şey, duyguların hatırlanması sırasında ortaya çıkan değişikliklerin, duyguların başka yollarla başlamasıyla ortaya çıkan değişikliklere benzeyip benzemediğiydi – ki benziyorlardı. Duygusal olaylara ilişkin hatıralar, özellikle de geçmişte hissedilen duyguları yeniden deneyimlememize bir anda neden olmayan ama hatırlamak için çağırmayı tercih ettiğimiz hatıralar, yaşamımızda neler olup bittiğini nasıl yeniden anlamlandıracağımızı öğrenmek için bizlere bir imkân sunmaktaydı. Böylelikle bizi duygusal yapan şeyleri değiştirebilme şansını elde ediyorduk.

Duygusal bir tepkinin oluşmasına neden olan başka bir şey de kendi hayal gücümüzdür. Bizi duygusallaştırdığını bildiğimiz sahneleri yaratmak için hayal gücümüzü kullanırsak belki bir tetikleyici karşısında soğukkanlı olabiliriz. Zihnimizde, meydana gelmiş olayla ilgili olarak, bu olayın bizdeki şiddetli tetikleyicilere denk düşmemesini sağlayacak başka yorumlama yolları deneyip tekrarlayabiliriz. Geçmişteki duygusal bir deneyim hakkında konuşmak da duyguları tetikleyebilir. Kendisiyle ilgili duygusal bir tepki yaşadığımız bir kişiye nasıl hissettiğimizi ve neden bu şekilde hissettiğimizi söyleyebiliriz ya da bunu bir arkadaş veya bir psikoterapistle konuşabiliriz. Bazen duygusal bir epizot hak-

kında basitçe konuşmamız bile, söz konusu duyguyu yeni baştan deneyimlememize yol açabilir[37], aynen yaptığımız deneylerde olduğu gibi.[38]

Geçmişte yaşadığımız duygusal bir epizota dair hislerimizi yeniden deneyimlememizin birtakım faydaları vardır. Bu bize karşılaşacağımız meseleleri farklı bir şekilde sonuçlandırma şansı verebilir; konuştuğumuz kişinin desteği ve anlayışını gündeme getirebilir. Pek tabii ki, duyguların yeniden deneyimlenmesi kimi zaman başımıza sorunlar da açabilir. Örneğin, birkaç gün önce yaşanmış bir yanlış anlamayla ilgili olarak eşimizle kendimizi duygularımıza kaptırmadan konuşabileceğimizi düşünürken, yeniden kızmaya başladığımızın, hatta o ilk olaydan çok daha fazla sinirlendiğimizin farkına varabiliriz. Hiç istemediğimiz halde durum bu şekilde gelişebilir. Çünkü, çoğunlukla, duygusalarımızın devrede olduğu zamanlar onların üzerinde kontrol sahibi değilizdir; ve böyle zamanlarda büyük olasılıkla hislerimiz yüzümüzden okunacak ve yeniden sinirlenmemiz eşimizin de sinirlenmesiyle sonuçlanabilecektir.

Varsayalım ki, gittiğiniz veteriner çok sevdiğiniz köpeğinizin fena hastalandığını ve daha fazla yaşamayacağını söyledi. Ve siz de bir arkadaşınıza veterinerin bu sözlerini işitince kendinizi ne kadar berbat hissettiğinizi anlatıyorsunuz. Bu hikâyeyi anlatmak hislerinizi yeniden deneyimlemenize ve kederinizin canlanmasına yol açıyor. Arkadaşınız da bunun üzerine, yani anlattıklarınız üzerine üzülmeye başlıyor. Köpek de, kayıp da arkadaşınıza ait olmasa da bu alışılmadık bir durum değildir. Hepimizin başkalarının hissettiklerini hissedebilmesi, yani duyguları empatik olarak hissedebilmemiz mümkündür. İşte bu, duyguların başlamasının altıncı biçimini gösterir – başka birisinin duygusal tepkisine tanık olmak.

Tabii bu her zaman bu şekilde gerçekleşecek diye bir kaide yok. Şayet karşımızdaki kişiyi önemsemiyorsak, o kişiyle bir ilişki kurmamışsak, olay bu şekilde gerçekleşmeyecektir. Hatta kimi

zaman birinin duygularına tanık olduktan sonra tamamıyla farklı bir duygu hissedebilmemiz de mümkündür. Örneğin, bu kişileri küçümsememiz, onlara çok kızmamız veya gösterdikleri kızgınlık karşısında korkuya kapılmamız da mümkündür.

Bizdeki bu empatik tepkinin devreye girmesi için talihsizlik yaşayan kişinin illaki de bir arkadaşımız olması gerekmemektedir. Bu kişi tamamıyla bir yabancı, hatta hiç karşılaşmadığımız bir yabancı da olabilir. Televizyon ekranında veya bir filmde gördüğümüz, bir gazetede veya kitapta hakkında bir yazı okuduğumuz biri olabilir. Her ne kadar bize yabancı biri hakkında okuduğumuz şeyler üzerinden duygusallaşabilsek de, türümüzün tarihine baktığımızda yazılı dilin çok geç bir dönemde ortaya çıktığını düşünürsek, metinlerin bizde belirli duygular yaratabiliyor olması bence inanılmaz bir durumdur. Ben yazılı dilin zihnimizde duyumlara, resimlere, seslere, kokulara ve hatta tatlara dönüştürülebileceğini ve bir duygunun uyanmasında bu imajların otomatik değerlendirme mekanizması tarafından herhangi başka bir olaymış gibi ele alınabileceğini düşünüyorum. Bu imajların üretimini engellediğimizde, duyguların tek başına dille uyanmayacağına inanıyorum.

Bize nelerden korkacağımızı, nelere kızacağımızı ya da nelerden keyif alacağımızı başkaları söylemiş olabilir. **Bu sembolik yolu çoğunlukla hayatımızın erken dönemlerinde bize bakan kişi açacaktır ve şayet öğretilen duygu yoğun ise etkisi güçlenecektir.** Yaşamımızda önemli rol oynayan insanların nelere duygulandığını gözlemleyip, farkında olmadan bu kişilerin duygu çeşitlemelerini bizimmiş gibi de benimseyebiliriz. Örneğin annesi kargalardan korkan bir çocuk, aynı ya da benzeri bir korku geliştirebilir.

Duygular hakkında yazıp çizmiş kişilerin büyük çoğunluğu, kuralların ihlali konusunu, yani kendimizin ya da başka birinin önemli bir sosyal kuralı ihlalinde hissettiğimiz duyguları incelemişlerdir.[39] Böyle durumlar karşısında sinirlenebiliriz, iğrenebili-

riz, küçümseyebiliriz, mahcubiyet duyabiliriz, şaşırabiliriz, hatta belki eğlenebiliriz ve durumdan hoşnut olabiliriz. Bu, söz konusu kuralı kimin ihlal ettiği ve bu kuralın ne olduğuna bağlıdır. Pek tabii ki kurallar evrensel değildir, hatta belki de belirli bir ulusal grup ya da kültürün bütününce bile paylaşılmaz. Örnek olarak, oral seksin uygunluğu ve önemi hakkında günümüz Amerika'sının genç nesilleri ile yaşlı nesilleri arasındaki bir fark olduğunu düşünebiliriz. Bizler, yaşamlarımızın erken dönemlerinde ve yaşamlarımız boyunca, insanların nasıl davranması gerektiği konusundaki kuralları öğrenmekteyiz.

Şimdi bahsedeceğim şu beklenmedik yol, duyguların nasıl başladığı ile ilgili olarak son açıklamadır. Bunu, meslektaşım Wally Friesen ile birlikte yüz hareketlerini ölçmek için kendi tekniğimizi geliştirmeye çalışırken buldum. Yüz kaslarının yüzün görüntüsünü nasıl değiştirdiğini öğrenme sürecimizde, sistematik bir biçimde yüz hareketleri ile farklı kombinasyonları denerken kendimizi filme aldık. Tek bir kasın hareketlerinden başlayarak altı farklı kasın bir arada hareket ettiği kombinasyonlar üzerinde çalıştık. Bu hareketleri yapmak her zaman kolay olmuyordu, ama aylar süren pratikten sonra nasıl yapacağımızı öğrendik ve yapıp kaydettiğimiz yüz kasları hareketleri on bin kombinasyonu bulduk. Sonrasında, bu kayıtlar üzerinde çalışarak, her bir ifadenin hangi kas(lar) tarafından üretildiğini tespit etmeyi öğrendik (Bu bilgi ise bizim, Yüz Hareketi Kodlama Sistemi[40] –YHKS– adını verdiğimiz, birinci bölümde ele aldığım ölçüm sistemimizin temelini oluşturdu).

Sonrasında, belirli ifadeleri yaptığım zaman çok güçlü duygusal hislerle dolduğumu tespit ettim. Herhangi bir ifadeyle bu olmuyordu; yalnızca tüm insanlar için evrensel olduğunu tespit ettiğim yüz ifadelerini gerçekleştirdiğimde bu durum gerçekleşiyordu. Friesen'e kendisinin de böyle bir şeyi deneyimleyip deneyimlemediğini sorduğumda, belirli ifadeleri yaptığında kendi-

sinin de belirli duyguları hissediyor olduğunu belirtti; ve bunlar çoğunlukla pek hoş değildi.

Bundan birkaç yıl sonra, Bob Levenson laboratuarımda bir yıl zaman geçirdi. Bu durum ona fevkalade uygundu. San Francisco'daydı, üniversitede ücretli izne çıkmıştı ve vaktini, yalnızca ifadeleri yapmanın insanın otomatik sinir sisteminde değişikliğe yol açtığına dair çılgın fikrimizi test ederken bize yardım etmek için harcayacaktı. Birlikte on yılı aşkın bir süre içerisinde, biri Batı Sumatra'nın Minangkabau bölgesi gibi Batılı olmayan bir kültürde olmak üzere dört deney gerçekleştirdik. İnsanlar hangi kaslarını hareket ettireceklerine dair kendilerine bildirdiğimiz yönergeleri izledikçe fizyolojileri değişiyordu. Çoğunluk ilgili duyguyu hissettiklerini belirtmişti. Yine, bu değişimi yaratan şeyin herhangi bir yüz hareketi olmadığını belirtmek istiyorum. Bundan daha önce yapmış olduğumuz araştırmada evrensel olduğunu tespit ettiğimiz duygu ifadelerine denk düşen kas hareketlerini yerine getirmeleri gerekiyordu.[41]

Beyin ve duygular üzerine çalışan Psikolog Richard Davidson'la birlikte, yalnızca gülümsemeler üzerine yoğunlaşan bir çalışmada, gülümsemenin keyif almakla birlikte beyinde pek çok değişiklik yarattığını tespit ettik. Ve bu herhangi bir gülümseme değildi, yalnızca daha önceden, içtenlikle gösterilen keyif *(truly signified enjoyment)* olarak tespit ettiğim gülümsemeydi (bkz. IX. Bölüm).[42]

Bu araştırmada insanlardan belirli yüz hareketlerini yerine getirmesini rica ettik; ve inanıyordum ki, insanlar her bir duygu için bir ses çıkartınca da aynı sonuçları elde edecektik. Pek çok insan için duyguların kasıtlı olarak sesini çıkarmak, yüz ifadesini yapmaktan çok daha zor olsa da, bunu yapabilen bir kadın bulduk ve bu kadın, yüzüyle veya sesiyle aynı sonuçları ortaya çıkardı.

Duygusal bir deneyimin oluşması ve fizyolojimizin belirli bir duygunun görüntüsünü varsayarak kasıtlı olarak değişme-

si, insanların o duyguyu deneyimlemesinde muhtemelen en sık rastlanan yollardan biri değildir. Ama yine de düşündüğümüzden daha sık meydana gelebilir. Mesela Edgar Allan Poe *Çalınan Mektup*'unda bunu biliyordu:

Karşımdakinin ne kadar akıllı ya da aptal, ne kadar iyi ya da kötü kalpli biri olduğunu ya da o anda neler düşündüğünü anlamak istediğimde, yüzüme elimden geldiğince karşımdakinin yüz ifadesini takınırım ve zihnimde ya da yüreğimde yüzümdeki ifadeye uygun hangi düşünce veya duyguların doğacağını beklerim.

(*Bütün Hikâyeleri I*, İthaki Yayınları, 2001)

Yukarıda, duygularımıza erişim ya da onların aktif hale gelmeleri ile ilgili olarak dokuz ayrı yol tanımladım. Bunlardan en yaygın görüleni, oto-değerlendiricilerin, yani otomatik değerlendirme mekanizmalarının işleyişi yoluyladır. İkinci yol, düşünümsel değerlendirme ile başlar ve oto-değerlendiricileri harekete geçirir. Geçmişte yaşadığımız duygusal bir deneyime ilişkin hatıralarımız üçüncü, hayal gücümüz ise dördüncü yoldur. Geçmişte yaşanmış duygusal bir olay hakkında konuşmak beşinci, empati ise altıncı yol olarak yukarıda bahsedilmektedir. Neler karşısında duygusallaşacağımızla ilgili olarak başkalarının bizlere öğrettikleri, yedinci yol; sosyal bir kuralın ihlali ise yedinci yoldur. Bir duygunun görüntüsünün kişice istemli bir şekilde canlandırılması yukarıda bahsi geçen son yoldur.

Bundan sonra okuyacağınız bölüm, duyguların hangi yollarla tetiklendiğine ilişkin öğrendiklerimiz üzerine temellenmekte ve bizi duygusal hale getiren şeyleri neden ve hangi zamanlar değiştirmekte güçlük çektiğimiz konusunu ele almaktadır. Bu bölümde ayrıca, otomatik değerlendirme yoluyla bir duygu başladığında, nasıl daha fazla farkındalığa sahip olabileceğimiz konusunda öneriler bulunmaktadır. İşte bu konu, aslında bizim duygularla

ilgili en fazla sıkıntı yaşadığımız ve davranışımız sebebiyle sonrasında en fazla pişmanlık yaşadığımız alandır.

III. BİZİ DUYGUSAL YAPAN ŞEYLERİ DEĞİŞTİRMEK

Bir uçuruma yaklaştığımızda bizi koruyacak, düşmemizi engelleyecek açıkça görülebilir bir çitin olduğunu bilsek bile korkabiliriz. Böylesi bir korkuda, uçuruma giden yolun kaygan ve çitin eğreti olmaması herhangi bir önem taşımaz. Ne olursa olsun kalbimiz daha hızlı atmaya, avuçlarımızın içi terlemeye başlar. Korkacak bir şey olmamasının bilgisi, içimizdeki korkuyu silip götürmez. Pek çok insan duygularını kontrol edip, uçuruma giden yolda yürümeye devam edebilse de, bu güzel manzaraya ancak kısacık bakmakla yetinmek zorunda kalabilir. Somut bir tehlike söz konusu olmasa bile, böyle bir tehlike hissedilebilir.[43]

Yukarıda verilen bu örnek, bilgimizin duygusal tepkilerimizi yaratan oto-değerlendiricilerin önüne her zaman geçemediğini göstermektedir. Duygusal tepkimiz tetiklendikten sonra, gereksizliğinin bilinçli bir şekilde farkında olsak bile bu duygu devam edebilir. Tetikleyicinin evrimleşmiş bir duygusal tema olduğu ya da öğrenilmiş tetikleyicinin bu temaya çok benzediği durumlarda buna daha sık rastlanır. Öğrenilmiş tetikleyicinin temayla ilişkisi ne kadar uzaktansa, bilinçli bilgimiz duygusal deneyimimize o kadar müdahele edebilir. Diğer bir deyişle, kaygılarımız temayla ne kadar uzaktan ilgiliyse, kendi seçimimiz doğrultusunda bunları dikkate almamak da o kadar kolay olmaktadır.

Duygularımızın bilgimiz dahilinde olan şeylerin önüne geçtiği çok ciddi bir yol daha vardır. Duygularımız, bildiğimiz her şeyin, duygusal olmadığımız zaman elimizin altında olan bilgilere erişimimizin önünde bir engel olabilir. Yersiz bir duygunun

bizi yakalayarak sarıp sarmaladığı zamanlarda, olan biteni o anda hissettiğimiz şeylere göre yorumlayıp, yine o anda bu hislere uymayan bilgilerimizi göz ardı edebiliriz.

Duygularımız dünyayı görme biçimimizi etkileyerek başkalarının eylemlerini yorumlama biçimimizi değiştirir. Böylesi bir etki altında, belirli bir duyguyu hissetme nedenimize karşı çıkan bir tavır geliştirmektense, onu doğrulayıp kabul ederiz. Olan biten şeyleri, hissettiğimiz duyguyla uyumlu şekilde değerlendirir ve dolayısıyla söz konusu duyguyu haklı çıkararak sürdürürüz. Bu, pek çok durumda, elimizdeki sorunlara nasıl yanıt vereceğimiz ve gündemde olan riskli bir meseleyi nasıl anlayacağımız konularına odaklanmamızı sağlayarak bu konuda vereceğimiz kararlar üzerinde etkili olur. Ancak halihazırda sahip olduğumuz ve hissettiğimiz duygunun doğruluğunu bozacak bilgiyi göz ardı etmemize neden olacak bir duyguyla sarmalandığımız zaman, bu çeşitli sorunlara yol açabilir. Bu durum, söz konusu duygumuza uymayan bir çevreden bize gelen bilgileri göz ardı ettiğimiz durumlar için de aynen geçerlidir. Diğer bir deyişle, dikkatimizi odaklamamızı sağlayan ve onu yönlendiren mekanizma, aynı zamanda, hem yeni bilgileri, hem de beynimizde halihazırda depolanmış olanları değerlendirme becerimizi bozabilir.*

Diyelim, başkaları önünde kendisine hakaret edildiği için çılgına dönmüş bir kişi var. Öfkesi sırasında bu kişinin kendisine söylenen sözlerin gerçekten hakaret olup olmadığını düşünüp tartması çok kolay olmayacaktır. Seçili olarak elde olan tek şey, bu kişinin geçmişine dair bilgi ve söz konusu hakaretin doğası olacak ve böyle bir durumda bilginin öfkeyle çatışan değil, ancak onu destekleyen kısmı hatırlanacaktır. Hakaret eden kişi, eyle-

(*) Burada ileri sürmeye çalıştığım şey, psikolog Jerry Fodor'un, bilginin ne şekilde özetlendiği ile ilgili görüşlerine oldukça yakındır. Buna göre, kişinin dünyayı yorumlama biçimine uymayan ama yine de kişinin depoladığı ve biliyor olduğu bilgi bir süreliğine erişilemez hale gelmektedir.)

mine bir açıklama getirip özür dilese dahi, öfkeyi yaşayan kişi bu bilgiyi (özür olgusunu) davranışıyla birleştiremeyebilecektir.

Böyle durumlarda, düşüncelerimizin hissettiğimiz duyguya uymayan, onu sürdürüp haklı çıkarmayan bilgiyi bir süreliğine birleştiremediği bir tepkisizlik dönemi *(refractory period)* içerisinde bulunabiliriz. Bu tepkisizlik durumu, şayet bir-iki saniye gibi çok kısa süreli ise bize fayda sağlayabilir. Bu kısa süre içerisinde, dikkatimizi önümüzdeki duruma odaklarız ve bunu yaparken baştaki eylemlerimizi ve bundan sonraki eylemler için hazırlıklarımızı yönlendirecek en uygun bilgiyi kullanırız. Çok uzun bir tepkisizlik dönemi ise dünyayı ve kendimizi görme biçimimizi olumsuz yönde etkiler.[44]

Kıl payı kurtulduğumuz bir trafik kazasında, arabadan çıktıktan sonra korkumuz çok sürmez. Korkma nedenimizin geçmişte kaldığının çok kısa bir sürede farkına varır, beş ile on beş saniye içerisinde nefesimizin ve kalp atışımızın normale dönmesini bekleriz. Ama varsayalım ki, korkumuz bu kadar çabuk ve net biçimde yok olacak bir şey hakkında değil. Diyelim ki, kişi çektiği bel ağrısının karaciğer kanserinin bir belirtisi olmasından korkuyor. Bu kişi içinde bulunduğu tepkisizlik dönemi süresince bu bilginin dışındaki bir bilgiyle çelişecek, bir önceki gün arkadaşının mobilyalarını taşımaya yardım ettiği için belinin ağrıdığını unutacaktır.

Aile hayatında çok sık rastlanabilen şu örneği inceleyelim: Sabah işe gitmeden önce Jim, eşi Helen'e acil bir işi çıktığı için kızlarını okuldan alamayacağını, bunun için üzgün olduğunu ve Helen'e bunu yapması gerektiğini söyler. Helen, Jim'e sinirli bir ses tonu ve kızgın bir yüz ifadesi ile yanıt verir. Helen can sıkıntısıyla Jim'e "Neden bana daha önce haber vermedin? Tam o saatte müşterilerimden biriyle önceden planlanmış bir toplantım var," der. Helen'in verdiği tepki bilinçli bir şekilde değerlendirilmiş olmamakla birlikte, keyfinin kaçması da kendi seçimi değildir. Böyle olmasının nedeni, oto-değerlendiricilerin Jim'in verdiği

mesajı 'onu düşünmeyip amaçlarını engellediği şeklinde (ki bu kızgınlıkta çok sık rastlanan bir temadır) yorumlamasıdır.

Jim, Helen'in sesindeki ve yüzündeki can sıkıntısını hissederek, onun kızma hakkına kafa tutmaktadır. Kızgınlık çoğunlukla kızgınlık doğurduğundan, bu sefer de Jim'in canı Helen'e sıkılır. "Neden buna kızıyorsun ki? Sana daha önce söyleyemedim, çünkü patronum ancak birkaç dakika önce beni aradı. Çalıştığım birimle ilgili acil bir toplantı yapılacağını ve bir an önce orada olmamı söyledi," der. Helen böylelikle Jim'in herhangi bir düşüncesizlik yapmadığının ve herhangi bir kasıt taşımayan bu hayal kırıklığı karşısında aslında kızacak bir şey olmadığının farkına varır. Ama Helen hâlâ tepkisizlik durumunda ise, olay bir mücadeleye dönüşecektir. İçinde bulunduğu can sıkıntısı durumu kendisini haklı göstermek isteyecektir. "Yine de her şeyden önce bunu bana söylemeliydin," gibi ifadelerle son sözü söylemek isteyebilir. Ama böyle yapmaz, içinde bulunduğu kızgınlıkla hareket etmemek için kendisini engeller.

Helen'in Jim'in sağladığı bilgiyi kendisine dahil edebilmesi, Jim'in neyi neden yaptığı ile ilgili algısını değiştirebilecektir. Böylelikle, Jim'in düşüncesiz olduğu yönündeki yorumundan vazgeçecek ve içinde bulunduğu can sıkıntısı ortadan kalkacaktır. Helen'in tepkisizlik süresinin uzun sürmesinin, kızgınlığını sonlandıracak bilgiyi Jim'den almasına rağmen sıkı sıkıya tuttuğu alanı elden bırakmamasının pek çok nedeni olabilir. Belki de akşam yeteri kadar uyuyamamıştır. Belki işte çok büyük bir baskı altındadır ve bununla başa çıkamadığı için işteki hayal kırıklığının acısını Jim'den çıkartıyordur. Belki aylardır ikinci bir çocuk yapmak gibi ciddi bir mesele üzerine tartışmaktadırlar ve bu süreçte Helen, Jim'in bencil tavırları sebebiyle içinde kızgın hisler geliştirmektedir. Belki de Helen, kızgınlığın baskın rol oynadığı bir kişilik tipine sahiptir (VI. Bölüm'de, düşmanca kişilik özelliği sergileyen kişiler üzerine yaptığım bir araştırmayı anlatmaktayım). Veyahut da, yaşamının başka

bir bölümünde yaşadığı, duygusal olarak çok yüklü bir senaryoyu bu duruma aktarıp, aynı senaryoyu tekrar oynamaktadır.

Herhangi bir senaryoda, söz konusu durumu aktaran ve çok önemli roller oynayan oyuncular ve geçmişte neler olup bittiğini gösteren bir olay örgüsü vardır. Kişilikle ilgili psikiyatrik teorilerde geleneksel akıl, bu senaryoların kişinin çözümlenmemiş hisleri olması durumunda aktarıldığını savunur. Bu hisler tatmin edici bir biçimde tamamıyla ifade edilemeyen hislerdir ya da ifade edilmesi durumunda arzu edilen sonuç elde edilememektedir. Senaryolar mevcut gerçekliği çarpıtıp, uygun olmayan duygusal tepkilere yol açabilirler. Bu tabii ki tepkisizlik döneminin süresinin uzamasına yol açar. Helen'in ailenin en küçük çocuğu olduğunu ve abisi Bill'in onun üzerinde tahakküm kuran, zorba bir karakter olduğunu düşünelim. Helen'in bu deneyimle katılaşmış bir kişi olması, geçmişinde ailesinin her zaman Bill'in tarafını tutup, onun olayları abarttığını düşünmesi durumunda, Helen'in "benim üzerimde tahakküm kuruluyor" senaryosunu, çok az bir benzerlik de olsa yaşadığı durumlara aktarmasına sıklıkla rastlanacaktır. Üzerinde tahakküm kurulup kurulmaması Helen'in en önemli kaygılarından biri olduğundan, tahakkümün bulunmadığı durumlarda bile bu konuda bir hassasiyet gösterecektir. Ancak varsayalım ki Helen bu senaryoyu aktarmak istememektedir. Akıllı bir kadındır, şimdiye kadar yakın ilişki kurduğu kişilerden aldığı geri bildirimlerden bu türden olayları yanlış yorumladığı ve gereğinden fazla tepki verdiğini öğrenmiştir. Fakat tepkisizlik sürecinde elinden bunu düzeltmek için pek bir şey gelmemektedir. Hatta tepkisizlik sürecinde olduğunun farkına bile varamamaktadır. Ancak olay olduktan ve üzerinde düşündükten sonra uygun davranmadığının farkı etmekte ve bu davranışından pişmanlık duymaktadır. Bunun için, "benim üzerimde tahakküm kurmaya çalıştı" tetikleyicisini, duygu alarm veritabanından çıkarmayı arzulamaktadır. Bu tetikleyiciyi rayından çıkartıp başka türlü yönlendirmeyi becerebilirse, yaşamı çok daha iyi bir hal alacak, uzun süren kızgınlık eğiliminin üste-

sinden gelebilecek ve başkalarının güdülerini kendi duygularına uydurarak çarpıtmayacaktır.

Pek çok insan, duygusal tepki verdikleri zamanlar üzerinde bu tipte bir kontrole sahip olmak istemektedir. İnsanların psikoterapistlerden destek almasının en önemli nedenlerinden bir tanesi de, onları duygusal kılan şeyler karşısında daha fazla duygusal olmak istememeleridir. Ama hiçbirimizin duygularımızı tamamıyla ve geri dönülmez bir şekilde devredışı bırakması mümkün değildir. Bunu yapabilseydik, hayat muhtemelen çok daha sıkıcı, daha az çekici ve güvenli olurdu.

Korku bizi korumaz; zararla ilgili tehditlere düşünmeden koruyucu tepkiler verebildiğimiz için yaşamlarımız koruma altındadır. Bir şey karşısında iğrenme tepkisi vermemiz, bizi harfi harfine veya mecazen toksik olabilecek faaliyetlerde bulunma konusunda dikkatli kılar. Bir kayıp üzerine yaşadığımız üzüntü ve çaresizlik, bize başkalarından yardım getirebilir. Pek çok insanın devredışı bırakmak istediği korku duygusu bile bizim için faydalıdır. Bizi engelleyen şeylere karşı başkaları ve tabii ki kendimiz için uyarıcı niteliğindedir. Bu uyarı, her ne kadar karşı kızgınlığı beraberinde getirebilirse de, bir değişim de yaratabilir. Kızgınlık, bizi dünyayı değiştirmek, dünyaya adalet getirmek ve insan hakları için savaşmak konusunda çaba harcamak için harekete geçirir.

Bu motivasyonları gerçekten yok etmek ister miyiz? Heyecanımız, duyusal zevklerimiz, kendimizin ve çocuklarımızın başarısı için duyduğumuz gurur olmasa, pek çok acayip ve beklenmedik şeyle eğlenmesek, hayat hâlâ yaşamaya değer olur mu? Duygularımız, ihtiyacımız olmadığı için hayatlarımızdan çıkarmamız gereken bir eklenti, artık bir aygıt değildir. Duygular, yaşamımızın merkezinde yer alır; hayatı yaşanır kılar.

Pek çoğumuz, duygularımızı külliyen devredışı bırakmaktansa, belirli tetikleyiciler karşısında verdiğimiz duygusal tepkilerimizi devredışı bırakmayı tercih ederiz. Duygu alarm veritabanımızda depolanmış belirli bir tetikleyiciyi ya da tetikle-

yici setini, bir senaryo ya da kaygıyı silebilmek için bir sil tuşuna sahip olabilmeyi isteriz. Maalesef ki, bunun mümkün olup olmadığına ilişkin kesin ve somut bir kanıt bulunmamaktadır.

Beyin ve duygular üzerine çalışan ve önde gelen araştırmacılardan biri olan psikolog Joseph LeDoux, yakın zamanda şunları yazmıştır: "Şartlı korku öğrenimi, özel olarak esnektir ve gerçekte, öğrenmenin silinemez bir biçimini temsil etmektedir.[45] ... Öğrenilmiş korkunun silinemezliğinin belli avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Bu durum, pek tabii ki, beynimizin bu uyaranların ve geçmişte tehlike ile özdeşleşmiş durumların kaydını tutabilmesi açısından oldukça faydalıdır. Ancak genellikle travmatik koşullarda oluşan bu güçlü anılar, gündelik yaşamımız içerisinde yollarını bularak, hiç gerekli olmadıkları durumlara istenmeden müdahil olabilirler..."[46]

Bu bölümü yazma sürecinde, büyük bir şans olarak, LeDoux'la konuşma ve yazdıkları ile tam olarak neyi ifade edip, bundan nasıl emin olduğunu öğrenme fırsatım oldu. İlk olarak açıkça söylemem gerekir ki, yukarıdaki sözleriyle LeDoux yalnızca, benim çeşitleme olarak tanımladığım öğrenilmiş tetikleyicilerden bahsediyordu. LeDoux da, ben de, evrimimizin bir ürünü olduğu için bu temaların silinemez olduğuna inanıyorduk. Bu, aynen laboratuar ortamında doğup, bir kediyle herhangi bir deneyim yaşamadığı halde, bir kediyle ilk karşılaşmasında korku duyan bir fare hakkındaki bulgulara benziyordu. Doğuştan gelen bir temaydı. Öğrenme gerektirmeyen bir korku tetikleyicisiydi. Temanın bir duyguyu tetikleme gücü azaltılabilirdi, ama asla bütünüyle ortadan kaldırılamazdı. Peki bizler bu çeşitlemeleri, yani yaşamımız boyunca edindiğimiz tetikleyicileri unutmayı öğrenebilir miyiz?

LeDoux'un beyin araştırmasının teknik detaylarına girmeden de olsa, duygusal tetikleyicilerin ne zaman oluştuğunu, ne zaman bir şeyden korkmayı öğrendiğimizi, ne zaman beynimizdeki hücre grupları arasında LeDoux'un *hücre kümesi (cell assembly)* dediği yeni bağlantılar oluştuğunu bilmemiz gerekmektedir.[47] Öğrenilmiş

tetikleyicinin belleğini barındıran bu hücre kümeleri, öğrendiğimiz şeylerin kalıcı fizyolojik kayıtları gibidir. Bunlar benim duygu alarm veritabanı adını verdiğim şeyi oluştururlar. Ancak bizler bu hücre kümeleri ile duygusal davranışlarımız arasındaki bağlantıyı kesebiliriz. Tetikleyici her ne kadar halihazırda oluşmuş olan bir hücre kümesini etkilemeye devam etse de, bu hücre kümeleri ile duygusal davranışlarımız arasındaki bağlantı en azından bir süreliğine kırılabilir. Bir şey karşısında korku duyabiliriz, ama korkmuş gibi davranmayız. Hücre kümeleri ile duygusal davranışlarımız arasındaki bağlantıyı söz konusu duygunun tetiklenmesini önleyecek şekilde de kırabiliriz, ama yine de bu durumda hücre kümeleri varlığını sürdürür, veritabanı ve bunun tetikleyici ile yeniden bağlantıya geçme ve içimizde bununla ilgili tepkiyi verme potansiyeli silinmez. Belirli koşullar altında, örneğin çeşitli nedenlerle stres altında olduğumuz zamanlarda, tetikleyici yeniden aktifleşip, hücre kümesi ile bağlantıya geçer ve aynı duygusal tepkinin yeniden ortaya çıkmasına neden olur.

LeDoux'un araştırması korku üzerinedir ve kendisi burada işleyen mekanizmanın kızgınlık ya da sıkıntı için farklı olmayacağını düşünmektedir. Bu düşünce benim kişisel deneyimlerime ve diğer araştırmacıların çalışmalarına dair gözlemlerime uymakla birlikle, buradaki bulguların diğer duygular, hatta iyi hissetmemize neden olan duygular için de genellenebilir olduğu varsayımını ortaya atmama yol açmaktadır.*

(*) Yine de bizi duygusal kılan her şey şartlanma meselesi değildir. Firjda, "birtakım duygusal uyarıcıların, belirli bir uyarıcıya eşlik eden caydırıcı veya keyif verici sonuçlar deneyimlemiş olmakla alakalı olmadığını" belirtmektedir. "Kişinin işini kaybetmesi, göz ardı edilme veya ihmal edilme ya da da övülme durumlarına dair işaretler alma ve kural ihlallerini görme [içtenlikle tutunduğumuz değerlerle çelişen eylemler] gibi çıkarsama yapılan sonuç veya nedenlerden kaynaklanan duyguların tümü, bunları bir şekilde işaret eden ve onlara duygusal yaşam veren gerçekteki caydırıcı ya da keyif verici koşullarla dolaylı ya da çok uzaktan bağlantılıdır." Ben bunların tümünü, kimisi uzaktan alakalı olsa da evrensel temalara benzeyen çeşitleme örnekleri olarak ele almaktayım.)

Sinir sistemlerimiz, bizi duygusal kılan şeyleri kolay kolay değiştirmemize, duygusal hücre kümesi ile tepki, ya da tetikleyici ile duygusal hücre kümesi arasındaki bağlantıyı unutmayı öğrenmemize izin vermez. Duygu alarm veritabanımız, mütemadiyen yeni çeşitlemelerin eklendiği çoğunlukla açık bir sistemdir. Veri bir kere girdikten sonra bu sistem söz konusu verinin kolaylıkla silinmesine olanak tanımaz. Duygu sistemimiz, tetikleyicileri dışarıya atacak şekilde değil, kendisine dahil edecek şekilde oluşmuştur ve düşünmemize gerek olmadan duygusal tepkilerimizi harekete geçirir. Bizler bunları kolayca durdurmamıza olanak tanımayan bir biyolojik yapıyla kurulmuşuzdur.

Bizi duygusallaştıran şeyleri değiştirmeye kalktığımızda neler olabileceğini LeDoux'un bulgularıyla anlayabilmek için, kıl payı kurtulduğumuz trafik kazası örneğine bir kere daha dönelim. Bu araştırmada, tüm şoförler yolcu koltuğunda oturduğu halde, yolundan saparak üzerlerine gelen bir arabayı gördüklerinde, bir şekilde oturdukları yerde bulunmayan fren pedalına ihtiyari bir şekilde basmışlardır. Fren pedalına basmak, başka bir arabanın çarpması korkusu karşısında gerçekleştirdiğimiz öğrenilmiş bir tepkidir. Bu tepki yalnızca öğrenilmez, aynı zamanda bir tetikleyicidir de. Arabalar, atalarımızın içinde bulunduğu çevrenin herhangi bir unsuru değildir; bize doğru yönünü değiştiren araç ise yerleşik ve verili bir tema değil, öğrenilmiş bir çeşitlemedir. Biz bunu çok çabuk öğreniriz; çünkü bu çeşitleme, çok sıklıkla rastlanan bir korku temasına benzemektedir: görüş alanımıza bize çarpacakmışçasına hızla giren ve bize doğru yaklaşan bir şeyin varlığı.

Böylesi bir tehlikeyi algıladığımızda pek çoğumuz yolcu koltuğunun altında bulunmayan bu fren pedalına istemsizce bassak da, sürücülük eğitimi veren kişiler böyle bir eylemde bulunmamayı öğrenmişlerdir. Bu kişiler söz konusu tepkiyi durdurmayı öğrenebilir, örnekteki durumda korkmaya devam etseler bile yukarıdaki gibi fiziksel bir tepki vermeyebilirler (ama yine de

yüzlerinde ya da seslerinde korkmuş olduklarının izini bulabileceğimizi düşünüyorum). Veyahut da bu eğitmenler, tetikleyici ile –kendilerine doğru savrulan araba– bu korku tetikleyicisi için beyinlerinde oluşmuş olan hücre kümesi arasındaki bağlantıyı koparmayı öğrenebilirler.* Belki de bu eğitmenler, tetikleyici ile hücre kümesi arasındaki bağlantıyı uyumlu bir şekilde ayarlamayı öğrenmişlerdir. Öyleyse ancak tehlikenin gerçekten söz konusu olduğu koşullarda korku duygusu ortaya çıkar ve koruyucu fren basma tepkisi devreye girer. Yine de, eğitmenler gece uykularını iyi alamamışlarsa ya da olayın sabahında eşleriyle kavga ettikleri için kafaları bitmemiş bir tartışmayla meşgulse sanki sürücü eğitmeni onlar değilmişçesine bu tetikleyiciyi durdurmayı öğrenmemiş herhangi birimizin yapabileceği gibi pedala basacaklardır. Kısacası tetikleyici, hücreler-arası ilişkiler ve tepki arasındaki bağlantı silinmiş değil, yalnızca zayıflatılmış olacaktır.

Bu bölümün bundan sonrasında, yukarıdaki örneğin devamı olarak, şartlanma yoluyla doğrudan ya da bir duygusal temayla bağlantısı üzerinden dolaylı olsun, duygusal tepkilerin zayıflatılması üzerinde duracağım. Bir sonraki bölümde ise, duygusal bir olayla duygusal tepkilerimiz arasındaki bağlantıyı nasıl zayıflatabileceğimizi açıklayacağım. Bunun nasıl mümkün olacağını başka bir örnekle göstermek istiyorum.

Tim adındaki oğlan çocuğunun babası, çoğunlukla el kol hareketleriyle ve kaba bir şekilde oğlunun performansının yetersizliliğiyle alay ederek Tim'i kızdırmaktadır. Böylelikle Tim'in yaşamının çok erken dönemlerinde, o daha beş yaşın altındayken, onu kızdırma yoluyla aşağılayan güçlü bir kişiyle ilgili bir senaryo duygu alarm veritabanına girmiştir. Tim büyüdükçe, kimi zaman yukarıdaki gibi bir kasıt taşımasa da, bu türden kızdırma durumlarına neredeyse aniden kızarak tepki verir olmuş-

(*) Bunlardan hangisinin gerçekleştiğini eğitmenlerin olay olduğu andaki fizyolojisini ölçerek bulabiliriz; ama bu açıklamaya çalıştığım konu için herhangi bir önem arz etmemektedir).

tur. Bu durumlar ise babasını memnun etmiş ve babası oğlunun bir şaka yüzünden kontrolünü kaybetmesini Tim'in başına kakar olmuştur. Bundan yaklaşık yirmi yıl kadar sonra Tim, kendisini kızdıran bir kişinin herhangi bir ilk işaretinde kızgınlıkla tepki veren biri olmuştur. Bu Tim'in her zaman kızgınlıkla hareket ettiği anlamına gelmemektedir, ama yine de birisi şaka yaptığında, karşılık verme dürtüsü ile mücadele etmek zorunda kalmasa çok daha iyi olacaktır.

Duygusal bir tetikleyicinin harareti, keskinliği ve gücü ile sadece hissettiğimiz duyguyu destekleyen bilgileri kullanabildiğimiz tepkisizlik döneminin süresini azaltmada başarımızı belirleyen birbirinden farklı altı etmen vardır. Bunlardan ilki, *evrilen temaya yakınlık*la ilgilidir. Öğrenilmiş tetikleyici öğrenilmemiş temaya ne kadar yakınsa, onun gücünü azaltmak o kadar zor olacaktır. Trafikte yaşanan asabiyet, şimdi vereceğim örnekten de anlaşılacağı üzere, öğrenilmiş bir çeşitlemeden çok bir temaya benzemektedir. Bölüm başkanımız, üniversiteye her gün arabasıyla gelmekte ve her sabah iki hattın birleştiği bir yoldan geçmektedir. Bu hatlardaki arabaların dönüş yapabileceğine dair herhangi bir yazılı kural olmasa da, kimi zaman insanlar önlerindeki aracın sağından öne geçmektedir. Böyle durumlarda, okula bir süre geç gelmesinin herhangi bir önemi olmasa da, bölüm başkanımızın tepesi atmaktadır. Oysa fakülteden biri bölümle ilgili planları konusunda kendisine bir eleştiri yönelttiğinde, üzerinde çok çalıştığı ve onun için çok önemli bir konu olsa bile nadiren sinirlenmektedir. Bölüm başkanımız hiç önemi olmayan bir konuda bu kadar sinirleniyorken, önemli bir konuda neden hiç kızgınlık belirtisi göstermemektedir?

Çünkü yukarıdaki örnekte sürücünün eylemleri, bir amaca ulaşmaya çalışan birinin sözle değil fiziksel bir eylemle engellenmesinden kaynaklanan, evrensel olması muhtemel bir kızgınlık temasına benzemektedir. Şoförün trafikteki kaba eylemi, bu temaya, yazılı bir eleştiri hazırlayan meslektaştan çok daha yakın-

dır (Trafikte asabi davranışlarla neden bugün çok fazla karşılaştığımız sorusunu soranlara, aslında bunun her zaman meydana geldiğini, ama geçmişte daha az trafik olduğu için daha az sıklıkla karşılaştığımızı söyleyeceğim. İlaveten, geçmişte medyanın bu eylemleri isimlendirmemiş olması, bu konunun daha az dikkat çekmesine yol açmıştır).

Yukarıdaki fikirleri Tim'in sorunlarına uyguladığımızda, Tim'in evrensel temaya yakın değil uzak olan bir tetikleyiciyi çok daha rahat bir şekilde zayıflatmasını bekleyebiliriz. Babasının sözel olarak kendisini küçük düşürmesi, hareketini kısıtladığı fiziksel bir "şaka" yapmasından çok daha uzaktır temaya. Şayet orijinal deneyim, fiziksel kısıtlamalar ve aşağılamaları değil sözel olanları içeriyorsa, Tim'in yetişkinlik döneminde söz konusu tetikleyiciyi zayıflatması çok daha mümkündür.

Ele alacağımız ikinci konu, güncel olarak meydana gelen tetikleyici olayların, *tetikleyicinin ilk öğrenildiği orijinal duruma ne kadar yakın olduğu* ile ilgilidir. Tim'e acımasızca takılan ve onu kızdıran kişi babasıdır; ve bu kişi güçlü ve baskın bir karakterdir. Tim'in bir kadın, bir akranı ya da altındaki bir kişi tarafından kızdırılması, onun üstündeki bir kişi tarafından kızdırılmasından çok daha uzak bir ihtimaldir ve Tim'in otorite figürü olmayan bir kişi tarafından kızdırıldığı böyle durumlarda söz konusu tetikleyiciyi zayıflatması çok daha kolay olacaktır.

Üçüncü konu, *tetikleyicinin erken dönemde öğrenilip öğrenilmediği* ile ilgilidir. Tetikleyici ne kadar erken öğrenilmişse, zayıflatılmasının o kadar zor olduğu varsayılmaktadır. Bu kısmen, duygusal tetikleyicileri kontrol etme becerisinin yaşamın erken dönemlerinde yeteri kadar gelişmemiş olmasıyla ilgilidir. Dolayısıyla, yaşamın erken dönemlerinde öğrendiğimiz tetikleyicilerle bağıntılı duygusal tepkilerin, diğer her şey aynı olduğunda, yetişkinlikte öğrenilmiş şeylere kıyasla çok daha güçlü olması beklenmektedir. Bu durum kısmen, (bazı gelişim psikologlarının ve tüm psikanalizcilerin önerdiği ve günümüzde beyin ve duygular

konusunda yapılan çalışmaların gittikçe daha fazla ortaya koyduğu üzere[48]) erken çocukluk döneminin kişiliğin ve duygusal yaşamın oluşmasında kritik bir dönem olma potansiyelinden kaynaklanmaktadır. Öğrenilmiş şeyler bu durumda çok daha güçlü ve değişime çok daha dirençli olmaktadır. Bu kritik dönemde öğrenilmiş tetikleyiciler çok daha uzun süren bir tepkisizlik dönemine yol açabilmektedir.

Baştaki *duygusal yüklenme (emotional charge)* dördüncü temel etmendir. Tetikleyicinin öğrenildiği dönemde deneyimlenen duygular ne kadar güçlü ise, etkisini zayıflatmak da o kadar zor olacaktır. Şayet bu kızdırma epizodu ılımlı ve orta düzey bir deneyim olsaydı, yani gücün kaybına ilişkin aşağılanma, değersizlik ve alınganlık hisleri güçlü değil de hafif olsaydı, söz konusu tetikleyiciyi yatıştırmak da o kadar kolay olacaktı.

Deneyimin *yoğunluğu*, tetikleyicinin gücü ve silinmezliğine katkı sağlayan beşinci etmendir. Burada yoğunlukla kastedilen, duygusal olarak yüklü, kısa bir sürede gerçekleşen ve kişiyi karşı konulamaz bir şekilde etkisi altına alan, tekrar eden epizotlardır. Yani şayet Tim'in hayatında acımasızca, yoğun bir şekilde ve tekrar tekrar kızdırıldığı bir dönem varsa, bu tetikleyicinin azalması da o kadar zor olacaktır. Başlangıçtaki duygusal yükün çok güçlü ve çok yoğun olması, kanaatimce, bu tetikleyici karşısındaki sonraki tepkilere dair tepkisizlik döneminin uzun olmasına neden olacak ve tepkinin ilk bir-iki saniyesinde uygun olmayan davranışın farkına varılmasını güçleştirecektir. Şayet ilk duygusal yükleme oldukça güçlüyse, sadece bu etmen bile, yoğun ya da tekrarlanır olmasına bakılmaksızın, söz konusu tetikleyiciyle ilgili tepkisizlik süresinin uzaması için yeterli olacaktır.

Altıncı etmen *duygulanım biçimleri*yle ilgilidir.[49] Hepimiz duygusal tepkilerimizin hızı, bu tepkilerin gücü ve duygusal bir epizottan çıkma hızımız açısından birbirimizden farklılıklar gösteririz. Son on yıldan uzunca bir süredir benim de araştırmalarım bu mesele üzerine yoğunlaşmıştır (Sonuç olarak hız, güç ve süreye

ek olarak duygulanım biçimlerinin dört diğer yönü tanımlanmaktadır). Daha hızlı ve güçlü duygusal tepkileri olan kişiler, şiddetli bir tetikleyicinin durdurullmasında genelde çok daha fazla zorlanmaktadırlar.

Bu noktada, Tim'in kızdırılması ile ilgili tetikleyiciyi nasıl zayıflatabildiğini gözden geçirelim. Tim için ilk aşama kendisini bu kadar kızdıran şeyin ne olduğunu tespit etmesi olacaktır. Ancak Tim, baskın bir kişinin kendisine sataşmasının, çok şiddetli bir kızgınlık tetikleyicisi olduğunu bilmeyebilir. Otomatik değerlendirme, olay bilinç aşamasına gelmeden ve kişi kendisini bu kadar kızdıran şeyin ne olduğunu tespit etmeden çok daha önce, saniyenin binde biri bir hızla devreye girer. Belki de Tim onu kızdıran şeyin bu sataşma eylemi olduğunu bilmektedir, ama sataşma eyleminin üzerinde güç sahibi biri tarafından gerçekleştirilmesinin buna neden olduğunun farkında değildir. Söz konusu durumun babasının ona acımasız sataşmalarından kaynaklanan bir deneyim olduğu bağlantısını henüz kuramamıştır. Tim belki de bu tür durumlarda kızgın olduğu ya da babasının kendisine acımasızca davrandığı gerçeğini kabul etmeye hazır değildir ve savunmacı bir tutum sergilemektedir. Bu yüzden Tim için ilk adım, kızgınlığının farkına varması, kendi bedenindeki duyumları tanıması ve başka insanlar üzerinde yarattığı etkiyi anlamasıdır (bunun nasıl başarılabileceğine ilişkin öneriler kızgınlık duygusu ile ilgili VI. Bölüm'de ele alınmaktır).

Varsayalım ki, Tim kızgınlık duygusunu kimi zamanlar boş yere yaşadığının farkına vardı, ama hâlâ bunun ne zaman ve neden ortaya çıktığını bilmiyor. Bu durumda Tim'in atması gereken ikinci adım, kızgınlık epizotları ile ilgili olarak bir günlük tutması olacaktır. Kızgın olduğunu fark ettiği ya da başkalarının kendisine kızgın olduğunu söylediği durumları kaydetmesi gerekecektir. Bu günlüğe yazdıklarının kızgınlıktan önce neler olduğuna dair olabildiğince fazla bilgi içermesi gerekmektedir. Bu epizotlar hakkında çevresinden dinledikleri sayesinde, küçük düşürme

olarak yorumladığı şeyin sataşma olduğunu ve bunun kendisi için şiddetli bir tetikleyici olduğunu tespit edebilir ve kendisine bu konuda bir arkadaşı ya da psikoterapisti yardımcı olabilir. Konu üzerine düşündüğünde, aktarıyor olduğu senaryonun ve babasıyla ilgili olan hoş olmayan sahnelerin farkına varabilir. Söz konusu senaryonun gücünü zayıflatmak için, bunu ille de bilmesi gerektiğinden emin değilim. Kendisine sataşıldığı zamanlarda gereğinden fazla tepki verdiğinin ve bu sataşma eyleminin kendisi için her zaman aşağılama anlamına geldiğinin farkına varması belki de yeterli olacaktır.

Kendisine sataşılma ihtimalinin bulunduğu tüm durumlardan basitçe uzak durmanın, şimdilik Tim için en basit çözüm yolu olduğu söylenebilir. Bu, kendisiyle alay edilme ihtimalinin söz konusu olduğu şirket yemeklerine katılmaktan Tim'in paçayı kurtardığını ve kendisi ile alay edilmesinin söz konusu olduğu diğer durumları kolaylıkla öngörebildiğini varsaymaktadır. Dolayısıyla tetikleyicinin gücünün azaltılması çok daha iyi bir yaklaşım gibi görünmektedir.

Tim'in, hangi sıklıkla, öyle bir şey olmadığı halde kendisine sataşıldığını sandığı veya aşağılama olarak algıladığı durumlar üzerine düşünmesi gerekmektedir. Tim sataşmayı yaratan şeylerin neler olduğunu yeniden değerlendirmeyi öğrenmelidir.[50] Bu dikkatli gözden geçirme, ancak tekrar tekrar yapıldığında bir fayda sağlayabilir. Tim, her bir sataşma epizodunun ardından yaşadıklarını dikkatlice tartıp, kendisine neden sataşıldığı konusuna aşağılanma teması dışında başka açıklamalar getirmek için uğraşabilir. Zaman içerisinde bu durum değişmese dahi yeniden değerlendirme yapmayı öğrenecektir. Tim ayrıca kendisine sataşılma olasılığı olan durumları tespit etmeyi öğrenecek ve bu durumları kendisine yönelik bir aşağılama ya da küçük düşürme hareketi olarak yorumlamaktan vazgeçecektir. Zamanla söz konusu sataşmalar daha ılımlı bir tetikleyiciye dönüşecektir. En azından sataşmanın yalnızca bir tetikleyici olduğunu ve bunu

tetikleyenin kasti bir aşağılama olduğunu öğrenirse, kızdığında bu duygusunu çok daha rahat kontrol edebilecektir (Duygusal tepkilerin kontrol edilmesi ile ilgili olarak bkz. IV. Bölüm)[51].

Yukarıda sunmuş olduğum önerilerin bir işe yaramaması ve duygusal tetikleyicinin tekrar tekrar kontrol edilmesinin güç duygusal tepkilere yol açması durumunda, başka yaklaşımlar üzerinde de durabiliriz. Deneyimlerimin ışığında, psikoterapinin her ne kadar tetikleyiciyi ve hangi senaryonun aktarıldığını tespit etmede sınırlı olduğunu ve tetikleyicinin zayıflatılmasında her zaman yararlı olmadığını düşünsem de, psikoterapi denenebilecek yöntemlerden bir tanesidir. Davranış terapisi ve meditasyon eğitimi ise düşünülebilecek diğer yaklaşımlardır.[52]

Tim'in tetikleyiciyi tespit ettiğini, öyle bir şey söz konusu olmadığı halde sataşma olarak algıladığı durumları analiz etmek için vakit ayırdığını ve bu durumlarda sataşmayı bir aşağılama ya da küçük düşürme olarak değil de bir şaka olarak ele almasını sağlayacak şekilde yeniden değerlendirebilmek için pratik yaptığını düşünelim. Hatta, daha ileri giderek, bunun çok kolay gerçekleştiğini, çünkü Tim'in yaşamının erken dönemlerinde birkaç aya yayılmış yalnızca dört adet sataşma episzodu olduğunu ve bunların hiçbirinin çok uzun sürmediğini, yani yükünün ve yoğunluğunun az olduğunu varsayalım. Ayrıca Tim'in çok hızlı ve güçlü olmayan bir kızgınlık profili ile yüklü olduğunu düşünelim. Tim artık kendisine sataşıldığında nadiren kızgınlık duygusu ile mücadeleye girecektir. Yine de bu duygu tamamıyla ortadan kalkmayacaktır; Tim'in başka nedenlerle aşırı duyarlı olduğu *duygu durumları*nda *(moods)* yeniden gündeme gelebilecektir.

Bu noktada duyguları, duygu durumlarından ayırmak yerinde olacaktır. Hepimizde her ikisi de bulunmaktadır. Ancak her ikisi de hislerle ilgili olsa da farklı şeylerdir. Bu farklardan en ayırt edici olanı, duyguların duygu durumlarından çok daha kısa süreli olmalarıdır. Duygu durumları, bir gün, hatta iki gün sürebilse de, duygular dakikalar, hatta saniyeler içinde oluşup kay-

bolmaktadır. Duygu durumu daha hafif fakat sürekli devam eden bir duygusal duruma benzetilebilir. Kişinin aşırı hassas olduğu bir hırçınlık durumu söz konusu ise, bu kişi her an sinirlenmeye hazır bir şekilde, hafif fakat süregiden bir huzursuzluk halindedir. Şayet kişi hüzünlüyse, yani hafif bir üzüntü halindeyse, çok üzgün olmaya da hazırdır. Küçümseyici bir duygu durumu, iğrenme ve hor görme gibi duyguları; öforik [mutlu ve coşkulu] veya yüksek duygu durumu, heyecan ve keyif duygularını; tedirgin bir duygu durumu ise korkuyu barındırır.

Bir duygu durumu, belirli duyguları harekete geçirir. Aşırı hassas ve hırçın bir duygu durumundaysak, karşılaştığımız fırsatları kızmak için değerlendirir, dünyayı bizi kızdırmasına izin verecek ve bunun da doğru olduğuna inanacak şekilde yorumlarız. Normal koşullar altında bizi kızdırmayacak meselelere kızarız ve kızgın olduğumuzda, kızgınlığımız muhtemelen bu [aşırı hassas ve hırçın] duygu durumunda bulunmadığımız zamanlardan çok daha güçlü ve uzun süreli olur. Duygu durumlarının yüzde ve seste kendini gösterdiği belirli işaretler yoktur. Bir duygu durumunu besleyen duyguların belirtilerini görerek, o kişinin belirli bir duygu durumunda olduğunu söyleriz. Duygu durumları, çevremizdeki değişen nüanslara bizi daha az sorumlu kılıp, yorumlarımızı ve verdiğimiz tepkileri olumsuz etkilediğinden esnekliğimizi azaltır. Bunu duygular da yapar; ama bunun için tepkisizlik süresinin uzamamış olması gerekir. Duygu durumları saatlerce sürebilir.

Duygularla duygu durumları arasındaki bir diğer fark ise, bir duygunun nedeni olarak genellikle bir olayı gösterebilmemizdir. Ancak neden belirli bir duygu durumu içerisinde olduğumuzu çoğunlukla bilmeyiz, bunun bir şekilde başımıza geldiğini düşünürüz. Sabah kalktığımızda güne belirli bir duygu durumunda başlayıp, günün ortasında hiçbir neden yokken kendimizi değişken ve huysuz bir ruh hali içerisinde bulabiliriz. Duygu durumlarını başlatan ve sürmesine neden olan otonom ve nörokimyasal

değişiklikler şart olsa da, kanımca, duygu durumları yoğun duygusal deneyimler sonucu da ortaya çıkabilir. Yoğun yaşanan bir kızgınlık duygusu, aşırı hassasiyet ve hırçınlık duygu durumuyla ya da yoğun yaşanan bir neşe duygusu, yüksek ve öforik bir duygu durumuyla sonuçlanabilir. Böylesi durumlarda neden o duygu durumu içerisinde olduğumuzu pek tabii ki bilebiliriz.

Önceki sayfalarda, duyguların hayatımız için gerekli olduğu ve onlardan kurtulmak istemeyebileceğimiz konusunu ele aldım. Duygu durumlarının bizim için aynı şekilde gerekli olduğundan şüpheliyim.[53] Duygu durumları, uyarlanabilir olduklarından evrimle seçili olarak gelişmeyip, duygu yapımızın beklenmedik bir sonucu olabilirler.[54] Duygu durumları seçeneklerimizi daraltır, düşüncelerimizi çarpıtır ve çoğunlukla bize hiçbir anlam ifade etmeden yaptığımız şeyleri kontrol etmemizi zorlaştırır. Duygu durumlarının yoğun bir duygusal deneyim sonucu ortaya çıktığı durumlarda, bunların bizi aynı şeyden daha fazla deneyimlemeye hazırladığı ve böyle bir fonksiyonu olduğu düşünülebilir. Ancak bana göre bu, duygu durumlarının neden olduğu sıkıntılarla karşılaştırdığımızda çok ufak bir faydadır. Şahsen, yapabiliyor olsaydım, herhangi bir duygu durumuna girmekten vazgeçip, yalnızca duygularımla yaşamayı isterdim. Örneğin aşırı alıngan ve hüzünlü hallerden kaçınmak için öforik duygu durumlarından memnuniyetle vazgeçebilirdim.

Çok sağlam bir çalışmayla tetikleyicilerimizi zayıflatabilsek de, söz konusu tetikleyiciye uygun bir duygu durumunda bunlar tekrar şiddetlenebilirler. Tim aşırı hassas ve hırçın bir duygu durumundaysa, biri kendisine sataştığında kızgınlığı tekrar harekete geçebilir. LeDoux'un önerdiği üzere, tetikleyiciyle duygunun tekrar bağlantıya geçmesini sağlayan şey, yalnızca stresli bir durum değildir. Bunu bir duygu durumu da yapabilir. Bir tetikleyicinin etkisi zayıflasa ya da bir duygunun oluşmasına neden olacak etkisi azalsa bile, doğru duygu durumunda tekrar eski şiddetini kazanabilir.

Bir duygu durumu karşısında özellikle savunmasız olmadığımız durumlarda bile, pek çoğumuz, en azından kimi zamanlar, istemediğimiz halde belirli duygularımızın tetiklendiğine tanık oluruz. Bundan sonraki bölüm, istenmeyen duygusal tepkileri ve duygusal olduğumuz zamanlardaki hareketlerimizi nasıl kontrol edebileceğimizi ele almaktadır.

IV. DUYGUSAL DAVRANMAK

Patronunuzla bir toplantıya gireceksiniz. Toplantının ne hakkında olduğunu, gündemini bilmiyorsunuz ve ayrıca bu toplantının yapılmasını siz talep etmediniz. Patronunuzun sekreteri toplantının tarihini ayarlarken, gizlice, size bunun "çok önemli" olduğunu söyledi. Nasıl tepki verirdiniz? Korkmuş, kızgın ya da üzgün mü görünürdünüz? Yoksa soğukkanlılığınızı korur muydunuz? Belki de ilgisiz görünürdünüz? Ancak unutmayın ki, nasıl tepki verdiğiniz, ne söylediğiniz ve nasıl davrandığınız sonuç üzerinde son derece etkilidir. Bu durumda soruyorum: Duygusal olarak verdiğiniz tepkilere ya da duygusal tepkilerinizi kontrol etme becerinize güvenebiliyor musunuz, yoksa o duygular içindeyken bir içkiye ya da Valium hapına mı ihtiyaç duyuyorsunuz?

Herhangi bir işle ilgili bir menfaatimiz söz konusuysa, o konuda duygusal davranmamamız mümkün değildir. Böyle zamanlar güçlü duygular hissetme olasılığımız yüksektir. Bu tür durumlarda en iyi yol göstericimiz, çoğunlukla doğru sözleri söyleyip, yerinde davranışlarda bulunmamızda bizi yönlendiren duygularımız olsa da, bu her zaman herkes için böyle değildir. Duygularımızın etkisi altındaki davranışlarımıza ve sözlerimize çok defa pişman oluruz. Öte yandan, duygularımızı bir süreliğine tamamıyla kapatabilseydik durum fazlasıyla kötüleşebilir ve etrafımızdaki insanlar bizim dünyayla bağlantımızın kesildiğini ve daha kötüsü robota döndüğümüzü düşünebilirlerdi.*

(*) Son zamanlarda yaygın olarak görülen ve kişinin yüzünü tahta gibi duygusuz ve cansız bir hale dönüştüren botoks uygulamaları, yaşlanma belirtilerini ortadan kaldırmak adına yapılırken, cansız kişilerin başkalarına daha az çekici gelmesi bir paradokstur.

Kendimizin ve başkalarının pek de duygusal olarak nitelendirmediği bir şekilde davranırken neler olduğuna dikkat etmek, duygularımızı deneyimlemek kimi zaman çok zorlayıcı olabilir. Bazıları bunun tamamıyla tersi bir sorun yaşamaktadırlar: bu kişiler söz konusu duyguları hissetmektedirler, yani olan biten karşısında duyarlıdırlar; ancak başkalarının kendilerinden beklediği şekilde bu duyguları ifade etmemekte ya da hiç ifade edememektedirler. Böyle bir durumda insanlar, bu kişilerin kendilerini gereğinden fazla kontrol ettiklerini düşünmektedirler.

Duygusallaştığımızda nasıl göründüğümüz, ses tonumuzun nasıl olduğu ya da nasıl bir eyleme geçeceğimiz, ne zaman duygusallaşacağımızdan daha fazla bir seçim meselesi değildir. Ancak sonrasında pişmanlık duyabileceğimiz duygusal davranışlarımız ı yumuşatmayı, ifadelerimizi dizginleyerek zaptetmeyi, eylemlerimiz ya da sözlerimize ket vurmayı ya da bunları ıslah etmeyi öğrenebiliriz. Duygusuz görünmemeyi, aşırı kontrollü olmamayı öğrenebiliriz. Yine de bunların en iyisi, nasıl hissedeceğimizi seçmeyi, duygularımızı yapıcı olarak nasıl ifade edebileceğimizi öğrenmeyi becerebilmektir.

Yapıcı duygusal davranışlara bir standart olarak gösterilen ılımlı kişilik özellikleri tanımlaması ile Aristo'ya kadar gidebiliriz.[55] Buna göre duygularımız doğru miktarda, yani bu duyguyu çağıran olayla orantılı olmalı, duygusal tetikleyiciye ve ortaya çıktığı koşullara uygun biçimde doğru zamanda ve başkalarına zarar vermeyecek doğru biçimlerde ifade edilmelidir.* Kabul etmek gerekirse, bunlar oldukça soyut fikirlerdir; ancak bizi sonradan pişman eden davranışlarımızın nedenlerini açıklamaktadır.

(*) Bunun bir istinası vardır. Başka bir kişi hayatımızı ya da başkalarının hayatını tehdit eden bir davranış sergilediğinde ve bu kişinin yarattığı hasarı önleyecek herhangi başka bir yol yoksa, tehdit karşısında bu kişiye verdiğimiz zarar sürecindeki kızgınlığımız haklı görülebilir. Belirli bir tereddütle de olsa Dalai Lama buna katılmaktadır.

III. Bölüm'de, duyguları nelerin tetiklediğini ve duygusal tepkilerimizin şiddetini duygusuzlaşmadan nasıl zayıflatılabileceğimizi incelemiştim. Ama varsayalım ki, yukarıdaki tanımlamalara göre davranmakta başarısız olduk ve duygu başladı. O zaman ne yapacağız? Ne söyleyeceğimizi ve ne yapacağımızı seçebilecek miyiz? Nasıl hissettiğimizi değiştirebilecek bilgiye erişimimizin olmadığı tepkisizlik döneminde, duygularımızı bastırmayı genelde tercih etmeyiz. Duygularımızın bizi söylemeye ve yapmaya zorladığı şeyler bize haklı ve gerekli gelir.

Söyleyeceğimiz ve yapacağımız şeyleri kontrol etmeye çalıştığımızda gönüllü çabalarımız ve gönülsüz duygusal davranışlarımız bir mücadele içine girecektir. Bu duyguları çok daha hızlı ve güçlü yaşayanlarımız içinse bu mücadele çok daha zorlu olacaktır. Kimi zaman yapabileceğimiz tek şey içinde bulunduğumuz sahneyi terk etmektir. Bu bile kimi insanlar ve kimi duygusal epizotlarda ciddi bir iradeyi gerekli kılmaktadır. Pratikle birlikte duygusal davranışlarımızı ılımlı hale getirmek daha kolay bir hal alabilir; ama bu zaman alan, yoğunlaşma ve anlayış gerektiren bir süreçtir. Şiddetli bir tetikleyicinin ne zaman ve nasıl zayıflatılacağını belirleyen etmenler olduğu gibi, duygusal davranışlarımızı ılımlı hale getirmeyi nasıl başarabileceğimizi belirleyen etmenler de bulunmaktadır. Bunu yapmayı beceremediğimiz durumlar için ise, ki herkes zaman zaman başarısız olabilir, bu başarısızlıktan faydalanmamızı sağlayacak ve bir daha başarısızlık yaşamamızı engelleyecek adımlar söz konusudur.

Bu iki önemli meselenin –yani duygusal davranışımızı nasıl ılımlı kılacağımız ve başarısız olduğumuzda hatalarımızdan nasıl ders çıkaracağımız– üzerinde durmadan önce, ılımlı kılmaya çalıştığımız şeyin ne olduğunu iyice düşünmemiz gerekir. Ayrıca duygusal davranışların nasıl oluştuğunu ve bu süreci nasıl etkileyebileceğimizi anlamamız büyük önem taşımaktadır. Bunun için burada ilk olarak belirtilerle, yani duygusal ifadelerle konuyu ele almaya başlayacağız.

Başka insanların verdiği duygu belirtileri çoğunlukla onların söz ve eylemlerini nasıl yorumlayacağımızı tayin eder. Bu ifadeler bizim duygusal tepkilerimiz üzerinde de tetikleyici olup, bu kişilerin sözleri, dürtüleri, tavır ve niyetlerine ilişkin yorumlarımızı etkiler.

Bir önceki bölümde kızlarını okuldan alamayacağını söyleyen Jim ve onun bu sözü üzerine sinirlenen eşi Helen ile tanışmıştık. Helen kocasını "Neden bana daha önce haber vermedin ki," diyerek yanıtlamıştı. Helen'in ses tonunda ve yüz ifadesinde sinirlendiğine dair bir iz olmasaydı, eşi Jim de sinirlenmeyebilirdi. Söylediği sözler de tek başına Jim'i kızdırmaya yeterli olabilirdi. Belki de bunu daha yumuşak bir şekilde, "keşke bana önceden haber verebilseydin" ya da "bana daha önce haber vermemenin bir sebebi var mı" gibi sözlerle ifade edebilirdi. Özellikle bu son versiyon, eşinin ona yarattığı sıkıntının mutlaka bir nedeni olduğunu Helen'in düşündüğünü Jim'in bilmesini sağlayacaktır. Ancak ne kadar yumuşak söylenirse söylensin, yüzde ve ses tonunda kızgınlık ifadesi varsa bunların hiçbiri işe yaramayacaktır.

Helen hiçbir şey söylememiş olsa dahi, duygular kişiye özel olmadığından, yüzündeki ifade Helen'in keyfinin kaçtığına dair Jim'i uyaracaktır. Duygularımızın pek çoğu, başkalarına kendimizi nasıl hissettiğimizi söyleyen ayırt edici belirtilere sahiptir. Öte yandan düşünceler tamamıyla kişiye özeldir. Kimse annemizi mi, televizyondaki bir programı mı, yoksa internet üzerinden yaptığımız yatırımları mı düşündüğümüzü bilemez. Elbette ki bu söylediğim, duygularımızla düşüncelerimizin iç içe geçmediği durumlar için geçerlidir. İnsanlara ne düşündüğümüzü söyleyen dışadönük bir işaret yoktur, yalnızca '*ne* düşündüğümüzü' diyoruz, bu dediğimiz duygular için geçerli değildir. Her ne kadar insanlar kendilerini ifade edebilirlikleri açısından birbirlerinden farklılık gösterseler de, duygular ne görünmezdir, ne de sessizdir. Bize bakan ve söylediğimiz sözleri dinleyen biri, ifadelerimizi bastırmak için planlı bir çaba göstermediğimiz müddetçe ne

hissettiğimizi anlayacaktır. Bastırsak bile, duygularımızın izleri sızıntı yapıp tespit edilebilir.[56]

Başkalarının ne hissettiğimizi bilmesi her zaman hoşumuza gitmeyebilir; hatta dışadönük kişilerin bile, hislerini kendilerine saklamayı tercih ettikleri zamanlar vardır. Helen yaşadığı can sıkıntısını Jim'in bilmesini istemeyebilir; ama susmayı tercih etse dahi, yüzü hislerini ele verecektir. Herhangi bir duyguya kapıldığımızda, bunun belirtisini vermek evrimsel mirasımızın bir parçasıdır. Türümüzün tarihi boyunca, çok büyük ihtimalle, yaşadığımız duyguların biz dile getirmeden başkaları tarafından anlaşılabilmesi kazançlı olmuştur. Helen'in en ufak bir can sıkıntısı ifadesi bile Jim'i neden onu daha önceden bilgilendiremediğini, "Canım, senin için zor olduğunu biliyorum ama başka şansım yoktu; patronum az önce sen duştayken aradı ve acil bir toplantı olduğunu söyledi," gibi bir ifadeyle açıklamaya yönlendirecektir. Jim'in aslında düşüncesizce davranmadığını anladıktan sonra da Helen'in kızgınlığı zayıflayıp kaybolacaktır. Ancak yine de, III. Bölüm'de açıkladığımız üzere, Helen'in eski başka meselelere güvenilirliğini ya da geçmişte kendisine zorbalık etmiş abisiyle ilgili deneyimlerini bu özel duruma aktarması söz konusu ise, kızgınlığı bir anda silinip gitmeyecektir.

Duygusal sinyal sisteminin bir diğer göze çarpan özelliği ise her zaman "açık" olmasıdır. Bu sistem, hissettiğimiz tüm duygular için anında yayın yapmaya hazırdır. Bunun için bir açma kapama düğmesi olduğunu ve sistemin bizler "açmayı" seçmediğimiz sürece, "kapalı" durduğunu düşünelim. Yaşamımız nasıl bir hal alırdı kim bilir? Böyle olması çocuk bakımını imkânsız hale getirirdi mesela. Kapalı konumda olsaydı, neyi ne zaman yapacağımızı nasıl bilebilirdik? Aklı eren çocukların anne babaları olarak, çocuklarımızdan duygusal sinyal sistemlerini açık konuma getirmelerini ister miydik? Bu, arkadaşlık ilişkilerimizde, flörtlerimizde ve hatta çalışma hayatımızda merkezî bir mesele haline gelebilirdi. "Duygu sinyal sistemin şimdi açık mı, kapalı mı?"

Ne hissettiğimizin bilgisini paylaşmamayı tercih etmemiz durumunda, sabahları gazetemizi satın aldığımız adam gibi önemsiz alışveriş ilişkileri yaşadığımız insanlar dışında kim bizimle vakit geçirmek isterdi?

İyi ki böyle bir seçim şansımız yok ve duygusal belirtilerimizi gizleme becerimiz mükemmel olmadığı için çok şanslıyız. Tabii ki, kimi insanlar diğerlerine kıyasla hissettikleri duyguların belirtilerini zayıflatmak, hatta ortadan kaldırmak konusunda çok daha başarılıdırlar. Bu durum, bu kişilerin duyguları daha az yoğun yaşadığı ya da deneyimledikleri duyguların herhangi bir belirtisini bastırmada daha üstün yetenekleri olduğu anlamına gelmemektedir. John Gottman ve Robert Levenson, eşleri kızgınlıklarını ifade ettiğinde, "taştan bir duvar" kesilen, yani hissettikleri şeyin ancak çok küçücük bir kısmını gösteren erkeklerin, fiziksel düzeyde aslında duygularını çok yoğun bir şekilde deneyimlediklerini tespit etmişlerdir.[57] Taştan bir duvar kesilmenin kendisi de, etkisiz hale getirilmiş olmanın, karşılaşılan meseleyle uğraşacak halde olmamanın, uğraşmak istememenin bir işareti olarak duygusal bir sinyal gibi düşünülebilir. Her ne kadar bu konu üzerinde çalışmamış olsam da, iyi bir araştırma ile, korku ve kızgınlığın taştan duvar kesilmeden önce ya da bu süreçte çok ince yüz ve ses ifadeleri aracılığı ile kendini gösterdiği sonucuna varabileceğimi düşünüyorum.

Bir duygu başladığında duygu sinyalleri neredeyse anında devreye girmektedir. Örneğin üzgün olduğunuzda, sesimiz otomatik olarak yumuşamakta ve kısılmakta, kaşlarımızın gözpınarlarına yakın bölümü yukarıya doğru çekilmektedir. Şayet duygu yavaş bir şekilde başlıyor ve birkaç saniye içinde gelişiyorsa, sinyal de daha güçlü olabilmekte ya da hızlı bir seri sinyal dizisi ardı ardına gelebilmektedir. Bu sinyaller açıkça belirli bir duygunun başladığının işaretidir ve azaldıkça da duygunun bittiğini gösterir. Bir duygu aktif olduğu sürece, sesin değişmesine yol açacak olsa da, yüz ifadelerinde herhangi bir değişiklik olup olmayacağı

kesin değildir. Bir kişinin artık belirli bir duygu içerisinde olmadığını, sesinde o duygunun eksikliğini duyarak ve yüzünde o duygunun ifadesinin silindiğini ya da başka bir duygunun ifadesinin devreye girdiğini görerek anlayabiliriz.

Duygusal sinyallerin duygunun kaynağı hakkında bize bir şey söylemediğini muhakkak hatırlamalıyız. Pek çoğumuz karşımızdaki kişinin kızgınlığının nedenini bilmesek de, o kişinin kızgın olduğunu biliriz. Bu bize doğrudan yönlenmiş bir kızgınlık olabilir, kişinin kendisine olan kızgınlığı olabilir ya da kişinin bizimle bir ilgisi bulunmayan herhangi bir şeye yönelmiş kızgınlığı olabilir. Kimi zaman, o anda oluşan bağlamın bilgisine sahip olduğumuz için ortaya çıkan duyguyu tespit edebiliriz. Oğlunuza, "Bugün arkadaşlarınla sinemaya gidemezsin Johnny; bakıcının bir işi çıktı, ben babanla birlikte bir akşam yemeğine katılmak zorundayım, bu yüzden evde oturup küçük kardeşine bakman gerekiyor," dediğinizi düşünün. Bunun üzerine Johnny kızgın görünürse, bu büyük ihtimalle, kafasındaki planları engellediğiniz, akşam için yaptığınız planları ondan daha çok önemsediğinizi düşündüğü için olacaktır. Ardından Johnny meseleyi bu kadar çok dert ettiği ve böylesine büyük bir hayal kırıklığı yaşadığı için kendisine kızabilir. Bu pek muhtemel görünmese de mümkündür.

Bu noktada *Othello'nun hatası*nı yapmaktan kaçınmamız gerekmektedir.[58] Shakespeare'in kitabında Othello'nun, karısı Desdemona'yı Cassio'yu sevmekle suçladığını hatırlayalım. Othello karısına durumu itiraf etmesini, değilse bu ihaneti yüzünden onu öldüreceğini söyler. Desdemona ise masumiyetini kanıtlamak için Othello'dan Cassio'yu çağırmasını ister. Othello ise Cassio'nun zaten öldürülmüş olduğunu söyler. Bu durumda Desdemona masumiyetini kanıtlayamayacağını ve Othello'nun kendisini öldüreceğini anlar:

Desdemonia: *Ah, ihanet etmişler ona, ben de mahvoldum artık.*
Othello: *Sus, orospu! Onun için ağlıyorsun, hem de yüzüme karşı.*
Desdemonia: *Beni kovun efendim, ama öldürmeyin.*
Othello: *Yat aşağı, orospu!*

(Remzi Yayınevi, 2002)

Othello'nun hatası, Desdemona'nın ne hissettiğini anlamaması değildir. Desdemona'nın kederli ve korkmuş olduğunun zaten farkındadır. Onun hatası, duyguların yalnıza bir tek kaynağı olduğunu düşünmesi ve Desdemona'nın kederinin sevgilisi sandığı kişinin ölümünden, korkusunun ise eşine karşı ihanetinin ortaya çıkmasından kaynaklandığını düşünmesidir. Bu yüzden Othello eşini, onun keder ve korkusunun farklı kaynakları olabileceğini düşünmeden öldürür. Bu keder ve korkunun çok kıskanç kocası tarafından haksız yere öldürüleceğini ve masumluğunu kanıtlamak için yapabileceği hiçbir şey bulunmadığını bilen masum bir kadının tepkileri olabileceğini düşünmez. Othello'nun hatasına düşmemek için bir anda sonuca varmaktan kaçınmamız ve belirli bir duygunun en fazla şüphelendiğimiz şeyden daha başka nedenleri olabileceğini düşünmemiz gerekmektedir. Korkunun pek çok kaynağı olabilir. Suçlu bir insanın yakalanma korkusu, masum bir insanın kendisine inanılmadığı için yaşadığı korkuya pekâlâ benzeyebilir.* Duygu sinyalleri kişinin ne hissettiği ve bir sonraki hareketinin ne olacağı konusunda bizlere çok önemli bilgiler sağlasa da, daima birden fazla yolun bulunması müm-

(*) Bu yalan tespiti ile ilgili yöntemlerde karşılaşılan genel bir sorundur. Yalan makineleri nabız hızı ile çalışır. Yalan söylüyor olarak yargılanmaktan korkan masum kişilerin korkusu, makinenin hatasız çalıştığını söylenerek azaltılmaya çalışılsa da, makine tamamıyla hatasız değildir. İnsanlar bunu bildiğinden, suçlu insanlar da, masum insanlar da aynı korkuyu yaşamaktadırlar.

kündür. Örneğin, korkmuş bir kişinin, saklanmayı veya kaçmayı değil savaşmayı tercih etmesi de mümkündür.

Duygusal belirtilerin özlü bir şekilde görüldüğü yüz ifadeleri ile konuya başlayalım. I. Bölüm'de araştırmamı açıklamış ve birbirinden farklı fakat evrensel ifadelere sahip olan yedi duygu olduğunu belirtmiştim. Bunlar üzüntü, kızgınlık, şaşkınlık, korku, iğrenme, küçümseme ve mutluluk duygularıydı. Bu kelimeleri, belki İngilizcede çok fazla kullanılmayan küçümseme kelimesi dışında açıklamam gerektiğini düşünmüyorum. Küçümseme ya da hor görme, kendini başkasından üstün, iyi bulmakla ilgili bir duygu olmakla birlikte, zekâ, güç veya diğer alanlarda bizden daha zayıf olduğunu düşündüğümüz kişilere karşı da hissedilebilmektedir. Bu duygudan keyif alınabilir.

Bu duygu terimlerinin her biri –üzüntü, kızgınlık, korku, iğrenme, küçümseme ve mutluluk– kendisiyle ilintili bir duygu ailesi içinde düşünülebilir. Örneğin kızgınlık, duygunun gücü açısından çeşitlilik göstererek, bir şeyden rahatsız olmaktan tutun hiddetli öfkelenmeye kadar geniş bir yelpazede yer alabilir. Ya da kendi içinde; somurtkan kızgınlık, gücenmiş kızgınlık, kafa tutan kızgınlık ve soğukkanlı kızgınlık gibi türlere ayrılabilir. Her duygu ailesinde, yoğunluktaki bu çeşitlilik yüzde açıkça kendisini gösterir. Ancak her bir duygu ailesinin birbirinden farklı üyelerinin de kendine özel yüz ifadeleri olup olmadığıyla ilgili henüz bir araştırma yapılmamıştır.

Bugün bilim dünyasında kızgınlık, korku, iğrenme, üzüntü gibi olumsuz duyguları tek bir çantaya doldurup, bunu pozitif duygularla kıyaslamak sıklıkla rastlanan bir durumdur. Şaşkınlık duygusu ise hem pozitif, hem negatif bir duygu olabileceğinden, çoğunlukla göz ardı edilmektedir. Böylesine basit bir ikiliğin iki temel sorunu vardır. İlk olarak bu ikilik olumsuz olarak adlandırılan duygular arasındaki önemli farkları göz ardı etmektedir: her bir duyguyu nelerin tetiklediği, bu duygular içindeyken neler hissettiğimiz, neler söyleyip yapma eğiliminde olduğumuz, bu

duyguların yüzde ve seste görülen işaretleri ve insanların bize nasıl tepki verebilecekleri önemli farklar yaratmaktadır. Diğer bir sorun ise, olumsuz duygular olarak adlandırılsalar dahi bu duyguların her zaman nahoş bir şekilde yaşanmadığıdır. Örneğin kimi insanlar için, içinde kızgınlık barındıran hararetli bir tartışma keyif verici olabilir ya da pek çok insan, acıklı bir film seyrederek ağlamaktan keyif alabilir. Öte yandan, olumlu bir duygu olduğu varsayılan eğlence hali acımasız, hatta alaycı bir boyut taşıyabilir. Kanımca, hissedilen bir duygunun hoş ya da nahoş bir duygu olup olmadığına karar vermeden önce, her bir duyguya has özellikleri incelememiz gerekir.

Mutluluk terimi sorunlu bir terimdir; çünkü mutsuzluk gibi yeterince açıklayıcı değildir. IX. Bölüm'de daha detaylı göreceğimiz üzere, pek çok mutlu duygu vardır. Örneğin, eğlenme ve rahatlama, aynı korku ve kızgınlık gibi birbirinden çok farklı mutluluk deneyimlerdir. Mutlu duyguların birbirinden farklı yüz ifadeleri yoktur, hepsi aynı tip gülümseme ifadesini paylaşırlar. Bu yüz ifadesinin farklı zamanlamalarından farklı mutluluk tipleri açığa çıksa da, mutlu duygular için temel sinyal sistemi yüz değil sestir.

Ses, yüz ifadeleri ile aynı önemi taşıyan diğer bir duygu sinyal sistemi olup, bu önem çeşitli açılardan farklılıklar göstermektedir.[59] Yüzümüz, olay sahnesinden ayrılmadığımız müddetçe ya da çok nadir de olsa içinde bulunduğumuz kültür yüzün örtülmesini ya da maskelenmesini gerektirmediği sürece başkaları tarafından her zaman gözlemlenebilir. Öte yandan ses, tamamen irademiz dahilinde istediğimiz zaman kapatıp açabileceğimiz, ayarlanabilir bir sistemdir. Yüzümüzü tamamıyla saklamayı beceremeyiz. Kimi insanların yüz yüze bir iletişimden kaçınıp, telefonla konuşmayı tercih etmesinin altında bu saklama isteği yatabilir (Pek tabi kii telefonun başka avantajları da söz konusudur: uygun bir şekilde giyinmek zorunda olmamak, karşımızdakini dinlerken gizlice başka şeyler yapabiliyor olmak, vb. bunlardan

bazılarıdır). Elektronik posta ise, bizleri hem dinlemekten hem de duyulmaktan kurtardığı, anında cevap verme ya da karşı çıkma olanağı sunmadığı, seste olduğu gibi duygumuzun hemen kendini göstermesine şans tanımadığı için çok daha avantajlıdır. Kimi insanlar, bu avantajı, aramaları gereken kişiyi telefonunu yanıtlayamayacağı bir zamanda arayıp, telesekretere mesaj bırakarak yakalamaya çalışmaktadır; ama bu durumda, karşıdaki kişinin telefonu açması her zaman olasılık dahilindedir.

Ne zaman bir duygu harekete geçse, –her bir duygu için farklı bir ses olmak üzere– bir ses çıkarma dürtüsünün de beraberinde geldiği konusunda Silvan Tomkins'in görüşlerine katılmakla birlikte, insanların bu sesleri kolaylıkla bastırabilmesinin mümkün olduğu da aşikârdır. Yine de, insanların konuşurken hislerini gizlemeleri oldukça zordur.

Hissettiğimiz duygunun sesini pek azımız inandırıcı bir şekilde taklit edebiliriz. Bu, oyunculuk becerileri gerektirdiği gibi, oyuncular da bu ses performansını çoğunlukla geçmişteki bir olayı hatırlama yoluyla ilgili duyguyu yaratarak sağlarlar. Öte yandan, bir yüz ifadesini samimiyetsizce taklit etmek kolaydır. Araştırmalarım, aynı ifadelerin pratiğini yapmamış kişilerin, kolaylıkla bu türden samimiyetsiz ifadelere inanabildiğini göstermektedir.[60] Ses, nadiren yanlış bir duygusal mesaj iletirken, kişi konuşmadığı durumlarda, hiçbir mesaj da iletmeyebilir. Tamamıyla kapalı konuma getiremesek de, yanlış duygusal mesajlar vermede yüzün sesten daha etkin olduğunu görürüz. Karşımızdaki kişiyi konuşmadan dinlediğimiz zamanlarda bile, bir ifadenin ince bir belirtisi sızıntı yapabilir.

Ses ve yüz belirtilerinin birbirinden farklılık gösterdiği son yer: sesin, sinyal gönderen kişiyi görmezlikten gelsek bile dikkatimizi çekmesi, yüz ifadelerini yakalayabilmek içinse, illaki de karşımızdaki kişiye dikkatimizi yöneltmemiz gerektiğidir. Herhangi bir duygusal ses sinyalinin bulunmadığı ve hissedilen duygunun sinyalini veren tek unsurun yüz olduğu durumlarda,

çocuklara bakmakla sorumlu olan kişiler, çocukların gözlerinin önünde bulunmadığı durumlarda ciddi bir risk almaktadırlar. Bebeğin duygusal durumunu görsel olarak sürekli kontrol etmek durumunda kalmak oldukça sorunlu ve zor bir süreçtir. Dolayısıyla, sorumlu oldukları bebeğin acıkması, herhangi bir ağrısının olması, korkması ya da mutlu olması durumunda çıkardığı sesler, bu kişilere gözlerinin önünde olmasa da bebeğe dikkat edebilme olanağı vermekte, bebeğin sesinin kendilerine ulaşabileceği başka başka yerlerde birden fazla iş yapmalarını sağlamaktadır.

Ses bu kadar önemli olmasına rağmen, maalesef yüze kıyasla, özellikle de duygusal sinyalleri nasıl verdiği konusunda çok az şey bildiğimiz bir alandır. Meslektaşım ve kimi araştırmalarda partnerim olan Klaus Scherer, ses ve duygular üzerine çalışan önde gelen bir bilim insanıdır. Klaus Scherer'in araştırması, duyguların ses sinyallerinin, yüzdeki gibi evrensel olduğunu göstermiştir.[61] Scherer ayrıca her bir duygunun tam olarak seste hangi belirtileri yarattığı konusunda çalışmıştır. Bu alanda, yüz için söz konusu olduğundan daha az söylenecek şey bulunmaktadır. Bu durum kısmen bu alanda daha az araştırma yapılmış olması ile ilgilidir. Ayrıca, farklı duyguların pratikte sesini tanımlamakta belirli zorluklar bulunmaktadır. Nasıl yüze dair işaretleri açıklamanın en iyi yolu fotoğraflar ya da filmler üzerinde çalışmaksa, burada da sesin duyulması gereklidir. Pek çok insan için görsellik, sessel bir iletinin kelimelerle tanımlandığı sözsel açıklamalara kıyasla daha etkilidir. Bunu izleyen bölümlerde, her bir duyguyla ilintili yüz ifadelerini gösteren fotoğrafların yanı sıra, duyguların ses sinyalleriyle ilgili bulgulara da yer verilecektir.

Yüzdeki ve sesteki duygusal sinyallere ek olarak, fiziksel eylemler karşısındaki duygusal dürtüler de dikkate alınması gereken konular arasındadır. Kanımca, bunlar yüzde ve sesteki ifadeler kadar evrenseldir. Ancak bizim için yüzdeki ve sesteki ifadelerden daha az tanıdık olduklarından, bunları burada kısaca tanımlamanın gerekli olduğunu düşünmekteyim. Kızgınlık

anında ve de belirli keyif alma biçimlerinde duygusal tetikleyiciye daha fazla yakınlaşma gibi bir dürtü söz konusudur. Korku anında ise donup kalma ya da zarar verici şeyin olduğu yerden uzaklaşma dürtüsü görülmektedir. İğrenme durumunda da benzer bir dürtü görülse de, korkudaki kadar güçlü değildir. İğrenmede kişi uzaklaşarak saldırgan nesneden kurtulmaya çalışmaz. Örneğin insanlar görsel bir saldırgan objeyle karşılaştıklarında başka tarafa yönelseler de, bu obje tat alma ya da koklamayla ilgiliyse kusacak gibi olmakta, hatta kusmaktadırlar.

Çok büyük ıstıraplarda değil ama üzüntü durumunda tüm bir kas tonunun kaybedilmesi söz konusudur. Beden geri çekilerek çöküntüye uğrar ve eylemsizleşir. Küçümseme durumunda ise hor görülen objeye yukarıdan bakma gibi bir dürtü söz konusudur. Şaşkınlık ve merak durumlarında dikkat duygu nesnesine sabitlenir. Rahatlamada beden duruşunda bir gevşeme görülür. Dokunmayla ilgili duyusal haz durumunda, uyarıcı kaynağına doğru bir hareket *(movement)* göze çarpar; diğer duyusal hazlarda da kişinin bakış yönü dışında hiçbir hareket olmasa da uyarıcı kaynağına doğru bir yönelim *(orientation)* gözlemlenir. Sporcuları izlersek zorlu bir şeyi başardıklarında çoğunlukla gururla ellerini içeren bir hareket sergilediklerini görebiliriz. Çok yoğun bir eğlence sırasında ortaya çıkan kahkahalar, kahkaha kaynaklı spazmlarla birlikte tekrarlayan beden hareketleri üretirler.

Teknik olarak konuşmak gerekirse, eylemle ilgili bu dürtülerin hiçbiri[62] sinyal olarak değerlendirilmemektedir. Çünkü bunlar, evrimimiz boyunca, açıkça bilgi aktarmak üzere özel olarak gelişmiş eylemler olarak detaylandırılmamıştır. Burada bunlardan bahsetme nedenim, bu hareketlerin bizlere hangi duygunun oluştuğuna dair bilgi vermesinden kaynaklanmaktadır. Yüzsel ve sessel duygu sinyalleri gibi bunlar da istemsiz meydana gelirler; ancak büyük bir ihtimalle, dizginlenmeleri çok daha kolay olmaktadır. Yüzdeki ve sesteki sinyallere benzer şekilde, bunlar da

evrenseldir ve önceden yerleşmiştir, bunları öğrenmemiz gerekmemektedir.

Bunların dışında, duygusal zamanlarda yaptığımız her şey, önceden yerleşmiş değil, öğrenilmiştir ve dolayısıyla belirli bir kültüre ya da kişiye özeldir. Fiziksel eylemleri ve konuşmalarımızı da içeren öğrenilmiş eylemler, yaşamımın boyunca edindiğimiz ve sürmekte olan deneyimlerimizin (ve değerlendirmelerimizin) bir ürünüdür. Bu deneyim ve değerlendirmeler, bir duyguyu tetiklemiş olan şeyle ve duygusal bir epizot sırasında meydana gelen olaylarla nasıl başa çıktığımızla ilgilidir. Önceden yerleşmiş, otomatik duygusal eylemlerimizle uyumlu eylemleri öğrenmemiz çok daha kolay ve hızlı olmaktadır. Örneğin, korku duygusunda, düz anlamıyla ya da mecazi olarak geri çekilme hareketini içeren bir eylem, saldırı içeren bir eyleme kıyasla daha hızlı öğrenilecektir. Yine de herhangi bir duygu için, herhangi bir eylem örgüsünün yerleşmesi mümkündür. Bu eylem örgüleri bir kere öğrenildikten sonra, önceden yerleşmiş eylemler gibi otomatik olarak işlemeye başlar.

Bizler reflekslerimizi ve dürtülerimizi yenerek, onların bizi yönlendirmesine izin vermeden kendi isteğimizle farklı eylemlerde bulunabilir ya da eylemsiz kalabiliriz. Bu müdahale düşünüp taşınarak değil, ama fazlasıyla öğrenilmiş bir alışkanlığın idaresiyle otomatik olarak da oluşabilir. Kişi düşünmeden ve bilinçlice seçmeden de taş duvar kesilerek kendini korumaya alabilir. Kişinin kendi isteğiyle ya da iyice oturmuş bir alışkanlıkla duygusal ifadelerine ve eylemlerine yaptığı iki türlü müdahale de, söz konusu duygunun yoğun olması durumunda bir mücadeleye dönüşebilir. Pek çok insan için bir eylemin önüne geçmek, yüzündeki ya da sesindeki bir duygu işaretini ortadan kaldırmaktan çok daha kolaydır. Hayatta kalmamız için gerekli tüm karmaşık ve beceri isteyen eylemleri yapabilmemizi sağlayan bedensel (iskelet) kaslarımız üzerinde isteğe bağlı mükemmel bir kontrolümüz olduğundan, ben de buna aynen inanmaktayım.

Hatta doğrusu, bedensel kaslarımız ve kelimelerimiz üzerindeki kontrolümüzün, yüz kaslarımız ve sesle ilgili unsurlarımızın ayarları üzerindeki kontrolümüze kıyasla çok daha iyi olduğunu düşünmekteyim.

Otomatik değerlendirme mekanizmalarının idaresiyle, bizim kendi bilinçli düşüncelerimiz ve isteğimiz olmadan yaptığımız şeyler olmaları, bunların hepsinin evrimimizin bir sonucu ve evrensel olduğu anlamına gelmemektedir. Alışkanlıklar öğrenilmiş davranışlardır ve çoğunlukla bizler farkında olmadan otomatik olarak işlerler. Bir duygusal epizot sürecinde meydana gelen ve ardı adına birbirini takip eden değişiklikleri anlarken, ilk birkaç saniyede, önceden yerleşmiş yüz ve ses ifadeleri ile önceden yerleşmiş, öğrenilmiş eylemler bir araya gelmektedir. Bunlara görülmeyen ve duyulmayan değişiklikler de dahildir.

Şimdiye kadar, kişi duygusal olduğunda meydana gelen gözlemlenebilir, duyulabilir veya görülebilir şeylerden bahsettim. Ayrıca olup bitenle ilgili olarak görülebilir ve duyulabilir işaretler üreten bir dizi içsel fizyolojik değişim de söz konusudur. Robert Levenson'la birlikte yürüttüğümüz araştırmada, otomatik sinir sisteminde (OSS) bir duygu sırasında ortaya çıkan bir kısım değişiklikleri incelemiştik. Bunlar terleme gibi görüp koklayabildiğimiz, nefes alma gibi duyabildiğimiz ve kalp hareketleri ile vücut ısısı gibi göremediğimiz değişikliklerdi. İncelediğimiz her bir duygu için geçerli olan OSS işleminin farklı örgülerine ilişkin bulgularımız, önceden yerleşmiş eylemlerle ilgili geçmişte yaptığım tanımlamaları desteklemektedir. Örneğin kızgınlık ve korku duygularında kalp atışlarının kişiyi hareket etmeye hazırlamak için hızlandığı gözlemlenmektedir. Kızgınlık sırasında bir ısınmayla birlikte, bu duyguya neden olan unsura saldırabilmesi ya da onu tutabilmesi için, ellere giden kan akışı hızlanmaktadır. Korku sırasında ellerin ısısı azalmakta ve kişinin kaçabilmesi için bacaklara giden kan akışı hızlanmaktadır.[63] Özellikle yoğun yaşanan korku ve kızgınlık duygularında terleme artmaktadır. Kor-

ku, kızgınlık ve ıstırap duygularında soluk alıp verişler artmakta, rahatlama durumunda farklı bir nefes biçimi –iç çekme– gündeme gelmektedir (Yüz kızarması ise başka bir görünür işarettir, ama bu konuya sonuç bölümünde ele aldığım bir tartışma sırasında değineceğim).

Şimdi de dışarıdan gözlemlenebilen davranışları –sinyaller, eylemler, OSS'deki değişimlerin işaretleri– bırakarak, görüp duyamadığımız içsel değişikliklere bir bakalım. Maalesef ki duygusal bir epizot sırasında, düşüncelerin an be an nasıl değişiklik gösterdiği konusunda yeterli araştırma bulunmamaktadır. Ama yine de ben etrafımızdaki dünyayı yorumlama biçimimizde derinden değişiklikler olduğu konusunda çok az bir şüphe taşımaktayım. Hissettiğimiz bir duyguya ilişkin hatıraların, bu belirli duyguyu hissetmediğimizde kolaylıkla erişilemeyen hatıralar da dahil olmak üzere, yeniden kazanılmış hatıralar olduğunu gösteren bir araştırma bulunmaktadır.[64] Daha da önemlisi, neler olup bittiğine ilişkin değerlendirmemiz, ilgili duyguyu haklı gösterecek ve sürdürecek şekilde duygumuzla uyumlu biçimlenmektedir. Oluşan beklentiler ve yapılan değerlendirmeler hissedilen duyguyu ortadan kaldırmaya değil sürdürmeye yöneliktir.

Bir duyguya kapıldığımızda içimizde meydana gelen bir diğer değişiklik kümesi ise duygusal davranışın düzenlenmesi için yapılan girişimlerle ilgilidir. Geleneksel olarak, duygusal düzenlemenin bir duygunun başlangıcında değil, başlamasından sonra meydana geldiğini düşünürüz. Duygularımızı kontrol etmeye yönelik çabalarımız pek tabii ki bir duygu başladıktan ve bilinç düzeyinde bir düzenleme olduktan sonra gündeme gelse de, meslektaşım ve yaptığım kimi araştırmalarda benimle birlikte çalışan Richard Davidson'un ileri sürdüğü üzere, söz konusu etki, diğer tüm duygusal değişimlerle –sinyal, düşüncedeki değişiklikler ve eyleme geçme dürtüsü– bir arada ortaya çıkabilir.[65] Kesin olarak kanıtlanmamış olsa da, kanımca, Davidson bu konuda haklıdır: Başlangıçta, tüm diğer duygusal değişimlerle

birlikte harekete geçen, bunlara karışan ve istemsiz olarak ortaya çıkan bir düzenleme aşaması vardır. Ancak yine de Davidson, gerek bu süreçlerin ne olduğu, gerekse nasıl yerleşik hale geldiği konusunda yeteri kadar açıklayıcı değildir.[66]

Başlangıçtaki düzenleme örgüsü, sanıyorum ki öğrenmeye, muhtemelen de erken dönem sosyal öğrenmeye dayanmaktadır ve potansiyel olarak değiştirilebilir. Bu örgü, bir duyguyu ne kadar çabuk deneyimlediğimizin bilincine vardığımız, bilincine vardıktan sonra da, bu duygusal aşamayı ne kadar kolay tanıdığımız ya da isimlendirebildiğimiz ve de eylemimizi durduracak ani bir müdahale yapıp yapmadığımız ya da tam tersi düşüncesizce yaptığımız eylemlerimiz karşısında müsamaha gösterip göstermediğimizle ilgilidir. Kabul etmek gerekirse, başlangıç düzenleme örgüsü hakkında çok az şey bilmekteyiz. Ancak yine de duygular, öğrenme bir kere başladıktan sonra bir düzenleme olmaksızın ortaya çıkmamaktadır. Ve ayrıca öğrenme de bebekliğin erken dönemlerinde başlamaktadır. İsteğimiz dışında devreye girmeleri ve değişime dirençli olmaları dolayısıyla, bu düzenleyici örgülerin çok iyi öğrenilmiş olması muhtemeldir. Ne kadar dirençli olduklarını bilmesek de, bunlar değiştirilebilir ve duygusal yaşamamızı değiştirmek için de bize imkân sağlarlar.

Bir an için aşırı derecede duygusuz, duygusal tepkilerinde kendisini kısıtlayan ve bu sebeple yaşadığı hayattan memnun olmayan ve duygusal olarak tepkilerini daha rahat göstermek isteyen bir insanı gözünüzün önüne getirin. Bu kişinin mizacı, yani genetik kodlarına bağlı duygusal yatkınlığı, bu kişinin sönük duygusal yaşamı için yapılacak açıklamalardan biridir. Ama şayet duygusal düzenleme yaşamın çok erken dönemlerinde öğrenilmişse, bu türden deneyimler bu kişinin duygularını fazlasıyla kontrol etmesine yol açacaktır. Belki de bu kişi zamanında gösterdiği duygular sebebiyle cezalandırılmış, küçümsenmiş ya da göz ardı edilmiştir. Şayet bu türden davranışlar öğrenilmiş bir düzenlemeden kaynaklanıyorsa, kişinin tepkilerini değiştirmesi

mümkün olabilecektir. Ama bu davranışlar onun doğal mizancının bir parçası ise, maalesef söz konusu değişiklik pek mümkün olamayacaktır. Başlangıçtaki bu türden düzenleme örgülerinin mevcudiyeti, kişinin bebeklik ve çocukluk döneminde başkaları ile kurduğu ilişkilerin, ilerleyen yaşlarında duygusal yaşamının yapılanmasında ne kadar önemli olduğuna işaret eder. Bu önem, bu konuda yapılmış pek çok başka araştırma tarafından da desteklenmekte olup[67], psikanalizin temel ilkelerinden biridir.

Bir duyguyla sarmalandığımızda, kendi seçimimiz ya da hemen harekete geçen farkındalığımız olmaksızın, saliseler içinde bir değişiklikler silsilesi meydana gelir; bu değişiklikler şunlardır: yüzde ve seste duygusal sinyaller; önceden konumlanmış eylemler; öğrenilmiş eylemler; bedenimizi düzenleyen otonom sinir sistemi faaliyeti; davranışımızı sürekli değiştiren düzenleyici örgüler; ilgili hatıraların ve beklentilerin yeniden çağrılması ve içimizde olup bitenlerle dünyayı yorumlama biçimimiz.* Bu değişiklikler isteğimiz dışında gerçekleşmektedir. Psikolog Robert Zajonc bunları *kaçınılmaz (inescapable)* olarak tanımlamaktadır.[68] Dilersek, bunların farkına vararak, ki duygusal epizodumuz sona ermeden önce bir noktada genellikle bu farkındalığa ulaşırız, olaya müdahale etmeyi seçme şansına da sahip olabiliriz. Bu farkındalığın neleri içerdiğine ve bunu artırmak için neler yapmamız gerektiğine geçmeden önce, duygu sürecinin bir yönünü daha ele almamız gerekmektedir: Bu, söz konusu süreci yürüten şeyin ne olduğu ve kaçınılmaz duygusal faaliyetler silsilesini neyin yarattığı ile ilgilidir.

Her bir duygu için ve bir dereceye kadar tüm insanlar adına geçerli bu kadar çok tepkiye sahip olmamız, duygusal tepkilerimizi organize eden ve yönlendiren merkezî beyin mekanizmalarımızla ilgili bir şeyler söylemektedir. Duygusal tepkilerimize rehberlik

(*) Nörokimyamızda da birtakım değişiklikler olmaktadır. Her ne kadar bu değişiklikler burada tartışmakta olduğum pek çok diğer özelliğe sahipse de bunlardan bahsetmeyeceğim.

eden merkezî mekanizmalar, II. Bölüm'de ele aldığım otomatik değerlendirme aracılığıyla eyleme geçmektedir. Bu merkezî mekanizmalarda depolanmış, yaptığımız şeylere rehberlik eden ve evrimsel geçmişimizde uyumlayıcı şeyleri yansıtan bir dizi yönerge olması gerekir. Anlık duygusal deneyimlerimize ilişkin bir kere farkındalık gösterebildikten sonra, duygusal davranışlarımızı düzenlemeyi başarmaktan ne bekleyeceğimizi anlayabilmek için, bu merkezî mekanizmaların ne olduğuna ve bunların nasıl çalıştığına ilişkin teorimin anlaşılması gerekmektedir.

Tomkins, duygusal davranışlarımızı yönlendiren kalıtımsal merkezî mekanizmaları açıklamak için, *duygulanım programı (affect program)* ifadesini önermiştir. Buradaki program teriminin iki ayrı kaynağı vardır: "önce olan" anlamındaki "pro" ile yazmak anlamına gelen "graphein" kelimeleri. Dolayısıyla program terimi ile, daha önceden yazılmış bilgileri depolayan –ve bu örnek için konuşacak olursak– kalıtımsal mekanizmalar kastedilmektedir. Buna göre, her bir duygu için farklı bir program gerektiren pek çok program olması gerekmektedir.

Duygulanım programları, duygu veritabanı gibi bir metafordur. Beynimizde bir bilgisayar programı olmadığı gibi, bununla, duyguları yalnızca beynin belirli bir alanının belirlediği de kastedilmemektedir. Duygusal davranışın oluşmasında beynin pek çok alanının rol oynadığı halihazırda bilinmektedir. Yine de beyin ve duygular hakkında daha fazla şey öğrenene kadar bu metafor bize duygularımızı anlamamızda hizmet edecektir.[69]

Duygulanım programlarının duygusal davranışımızı kontrol ettiği düşünülürse, bunların nasıl çalıştığı hakkındaki bilgimizin çokluğu, duygusal davranışlarımızı kontrol etmemizde bize o kadar yardım edecektir. Zoolog Ernst Mayr, açık ve kapalı programlar arasında bir ayrım yapmıştır. Buna göre kapalı programlarda deneyimle hiçbir şey yerleştirilemezken, açık genetik programlar, "sahibinin yaşam süresi boyunca ilave girdiler yapılabilmesine olanak tanımaktadır".[70] Mayr, uzun süre anne ba-

basının bakımı altında kalmış ve dolayısıyla uzun bir öğrenme sürecinden geçmiş varlıkların, kapalı değil, açık genetik programa sahip olmak konusunda seçili bir avantaja sahip olduklarını vurgulamaktadır (Bu Mayr'nin, duygularını açığa vuran tüm hayvanların açık duygulanım programlarına sahip olduğu görüşüyle uyumludur ve ayrıca duyguların doğasının olmazsa olmaz bir özelliğidir). Örneğin, bağımlılık süresi uzun yıllar süren insanlar ile, Endonezya'nın bir adası olan Sulawesi'de yaşayan Maleo kuşlarını karşılaştıralım. Burada anne kuşlar, yumurtalarını ılık volkanik kumların altına derince gömüp, yumurtayı terk ederler. Bebek Maleo kuşu, kabuğunu kırıp kuma çıkmaya çalışırken her zaman tek başınadır. Anne babasından öğrendiği bir bağımlılık süresi yaşamadığından, yumurtadan çıkar çıkmaz hayatta kalmak için nelere ihtiyacı olduğunu bilmesi gerekmektedir. Biz insanlar ise bu spektrumun tamamıyla zıtt bir noktada yer alırız. Doğduğumuzda terk edilirsek ölürüz. Bu yüzden duygulanım programlarımız, yaşadığımız belirli bir çevrede işe yarayacak şeyleri öğrenebilmemize ve bu bilgiyi depolamamıza olanak sağlayacak şekilde açık programlardır. Depolanan bu bilgiler ise davranışlarımıza otomatik olarak yol gösterirler.

Duygu sinyalleri ve otonom sinir sistemi faaliyetlerindeki değişikliklerden bazılarına ilişkin evrensellere dair kanıtlar duygulanım programlarının, her ne kadar deneyim sonucu öğrenilen yeni bilgiye açık olsalar da, içinde hiçbir bilgi olmayan boş kabuklara benzemediğini ortaya koymaktadırlar. Mekanizmanın içinde halihazırda, gelişim süreci ile birlikte açılan devreler *(circuits)* bulunmaktadır ve bunlar deneyimlerden etkilenseler de, tamamıyla deneyimler tarafından oluşmazlar.

Her bir duyguyu niteleyen farklı tepkiler için birbiriden farklı devrelerin olması gerekmektedir. Evrim, bu yönergelerden bazılarının ve açık duygulanım programlarımızdaki devre parçalarının önceden yerleşmesini ve duygusal sinyallerin, bizi eyleme geçiren duygu dürtülerinin, otonom sinir sistemi faaliyetinde

başlangıçtaki değişimlerin ve ayrıca, dünyayı hissettiğimiz duygularla uyumlu bir biçimde yorumlamamıza neden olan tepkisizlik döneminin oluşmasını sağlamaktadır.[71]

Duygu belirtilerindeki ve otonom fizyolojideki evrensellere dair kanıtlar, ayrıca, bu değişimlerin üretimiyle ilgili yönergelerin, olağanüstü bir deneyimle değişim göstermediği sürece, herkeste benzer bir şekilde gelişeceğini ileri sürmektedir. Bu türden deneyimlerin yüz ifadelerini nasıl değiştirebileceği konusunda yeterli kanıt olmasa da, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) konusunda yapılan araştırmalar, otonom bir faaliyetin uyarılması için gerekli olan eşiklerin temelden değişebileceğini göstermektedir. Örneğin topluluk önünde konuşmak pek çok insanı tedirgin eden bir deneyimdir; yaşamının erken dönemlerinde istismara uğramış kadınların, diğerlerine kıyasla stresle ilgili çok daha fazla hormon ürettiği tespit edilmiştir.[72]

Duygulanım programları, evrimsel geçmişimizce, atalarımız için gerekli olmuş ve önceden yazılmış şeylerden çok daha fazlasını içermektedir. Bunlar ayrıca başkalarıyla giriştiğimiz en önemli duygusal işlemleri ele alırken, bizim için faydalı olduğunu düşündüğümüz şeyleri de içerir. Her bir duyguyla ilgili başlangıç düzenleme örgüsü kişiden kişiye farklılıklar göstermekle birlikte, yaşamımızın erken dönemlerinde öğrendiğimiz şeylere bağlıdır. Bunlar, duygulanım programlarına dahil olurlar ve bir kere otomatik olarak duygulanım programlarına dahil olduktan sonra, aynı evrimle birlikte önceden yerleşmiş olanlarda olduğu gibi, değişime dirençli bir hal alırlar. Duygulanım programlarına dahil olan bir diğer şey ise, yaşamımız boyunca farklı duygu tetikleyicileriyle uğraşmak için öğrendiğimiz davranışsal örgülerdir. Bunlar, önceden yerleşmiş davranışlarla uyumlu olabileceği gibi, bunlardan büyük farklılıklar da gösterebilirler. Daha önceden ele aldığımız üzere, bunlar da bir kere öğrenildikten sonra otomatik olarak işlemeye başlarlar.

Her ne kadar önceden yerleşmiş bu yönergelerin, duygulanım programlarımıza yeniden yazılamayacağını düşünsem de, bu konuda elimizde yeterli kanıt bulunmamaktadır. Yine, bu yönergelere müdahale etmek için uğraşsak da, bunları kesinlikle silip yeniden yazamadığımızdan, bunu yaparken çok ciddi bir mücadele içine girmemiz kaçınılmazdır (Beyinle ilgili bir hasar yaşadığımızda bu yönergelerin zarar görmesi olasıdır ve bu bir istisna olarak gösterilebilir). Bu yönergeleri yeniden yazabilseydik, duyguları bizimkinden tamamıyla farklı –farklı sinyallere, eyleme geçmek için farklı dürtülere, kalp atışlarında farklı değişimlere, farklı sonumum biçimlerine, vb. sahip olan– insanlarla karşılaşmamız mümkün olurdu. Böyle bir durumda, yalnızca kullandığımız kelimeler için değil, yaşadığımız duygular için de çevirmenlere ihtiyaç duyacaktık.

Bu, önceden yerleşmiş yönergelerin, herkeste aynı değişikliklere neden olduğu anlamına gelmemektedir. Bu yönergeler başka başka bedensel sistemlerde, kişilerin duygusal davranışlarını idare etmeyi öğrenmelerini sağlayan bireysel ve kültürel farklılıklardan çok daha farklı şekillerde işlemektedir. Önceden yerleşmiş aynı yönergelerle bile, yaşanan duygusal deneyimde bireysel farklılıklar ve ortaklıkların görülmesi kaçınılmazdır.

Duygulanım programlarındaki yönergeler, otomatik değerlendirme aracılığıyla bir kere harekete geçtikten sonra, tamamıyla sonlandırılana kadar çalışmaya devam ederler; yani bunların durdurulması mümkün değildir. Bu yönergelerin sonucunda ortaya çıkan değişimlerin ne kadar süreliğine müdahale edilemez olduğu, duygusal tepki sistemine göre değişiklik göstermektedir. Yüz ifadelerinde ve eyleme yönelik dürtülerde bunun bir saniyeden daha az sürdüğünü düşünmekteyim. Bunu bu şekilde öneriyor olmamın nedeni ise, insanların, yüzlerindeki bir ifadeyi, yüzde görünme süresini kısaltacak ve bunu başka bir ifade ile maskeleyecek şekilde çabucak değiştirip bozabilmeleridir. İnsanların duygularını saklamaya çalıştıkları zamanlarda söyledikleri

şeylerden dinlediğim kadarıyla, ses üzerinde kontrol kurmak çok daha uzun sürmektedir. Ama yine bu da, duygu çok güçlü olmadığı ve bu duyguyu güçlendirecek yeni bir olay meydana gelmediği sürece saniyeler içinde meydana gelmekte ya da en fazla birkaç dakika sürmektedir. Solunum, terleme ve kalple ilgili faaliyetlerimizde bu değişim süreleri, bazısı on-on beş saniye sürecek şekilde çok daha uzundur. Yine de, okuyucunun bu yönergelere müdahale edilemeyeceği konusunun ciddi bilimsel dayanakları olmadığını bilmesi gerekir. Bu, insanların duygusal oldukları zamanlardaki davranışlarına ilişkin kişisel gözlemlerime dayanmaktadır.

Helen'le ilgili verdiğim örneği hatırlayın. Jim'in yerine kızlarını okuldan alması gerektiği için eşine kızmıştı. Yüzünde çok kızdığına dair bir ifade parlamış, kendisine neden daha önceden haber verilmediğini sorarken bu kızgınlık sesine yansımış, bedeni hafifçe ileri doğru gitmiş, vücut ısısı, kan basıncı ve kalp atışlarının hızı artmıştı. Bunların hepsi önceden yerleşmiş duygu programı vasıtasıyla ortaya çıkmıştı. Bunların pek çoğu ise, Jim'in kendisine neden daha önce haber vermediğine dair açıklamasından sonra kaybolmuştu (Vücut ısısındaki değişiklik, kalp atış hızı ve kan basıncındaki değişikliklerin epizot öncesindeki normal değerlerine dönmesi biraz daha fazla zaman almıştı). Tepkisizlik süresinin artmasına paralel olarak epizot uzayacak, Helen'in kızgınlığı devam edecektir. Belki de Helen, şimdiye kadar içinde çok fazla alınganlık duygusu biriktirmiştir ya da geçmişte deneyimlediği bir zorbalık senaryosunu şimdiye aktarmaktadır. Ya da Jim tamamıyla düşüncesiz bir insandır ve yaşadıkları bu deneyim, bunun bir başka örneğidir. Helen, Jim'in gerekçesini önemsemeyip bunu kocasının kendisine Helen'den daha fazla öncelik tanımasının bir başka örneği olarak yorumlarsa kızgınlığı artacaktır. Burada benim vurgulamak istediğim nokta, duygulanımsal program aracılığı ile başlangıçta, önceden konumlanmış değişikliklerin kısa süreli olduğu ve uzaması gerekmediğidir. Bu

değişiklikler kimi zaman uğraşmakta olduğumuz duruma uygun ve gereklidir –örneğin Jim gerçekten düşüncesiz bir adam olabilir ve Helen, kocası bu düşüncesizliği engellemek için herhangi bir şey yapmadığı müddetçe, onun tepesine çıkmaya eğilimli olabilir. Ancak kimi zamansa bu değişiklikler duruma hiçbir şekilde uymaz – örneğin Jim, gerçekten Helen'e daha önceden haber verememiştir; bu onun Helen üzerinde baskın bir davranış örgüsü sergilediği anlamına gelmez ya da Helen bir önceki gece çok az uyuyabildiğinden huysuz bir ruh halindedir.

Tepkilerimizi sonlandıramıyor oluşumuz, onları idare edemeyeceğimiz anlamına gelmez. Yine de tepkilerimizi bir anda bütünüyle durdurabilmeyi seçebilmemiz mümkün değildir. Olup biteni yeniden değerlendirmeye başlasak da, aktif olan duygusal tepkiler bir anda sona eremeyebilir. Bunun yerine, yeni duygusal tepkiler devreye girebilir ve bunlar halihazırda oluşmuş olan duygularla harmanlanabilir. Helen'in Jim'e olan kızgınlığının erkek kardeşinin zorba muamelesine maruz kaldığı başka bir senaryodan yapılan aktarmaya dayandığını düşünelim. Bu durumda Helen, Jim'in başka bir seçeneği olmadığını ve aslında kendi üzerinde bir tahakküm kurmaya çalışmadığını duyduktan sonra kızgınlığını sürdürmenin uygun olmadığını düşünecektir. Ancak zorbalıkla ilgili senaryo sürdükçe, Helen'in kızgınlığı da sürecek ya da örneğin Helen o gün yataktan huysuz kalktığını ve yersiz kızgınlığını sürdüren şeyin söz konusu duygu durumu olduğunu hatırlayacaktır. Helen, yaşadığı alınganlığı sürdürdüğü için bu durumda kendini suçlu hissedebilir. Bilimsel çalışmalar bizlere iki duygunun ardı ardına hızlı ve tekrarlı bir şekilde devam edebileceğini göstermektedir. Bu *iki duygunun birbirine karışabilmesi (blend)* de mümkündür. Ancak yaptığım araştırmalar ardı ardına hızlı bir şekilde tekrar eden sekanslara daha sık rastlandığını göstermektedir.

Yeniden değerlendirme, farklı duygusal tepkiler arasında bir süreliğine ileri geri sıçrama yapabilmemiz için tek yol değildir.

Topkins, bir duygulanıma duygulanımla karşılık verdiğimizi, yani başta hissettiğimiz duyguya duygusal tepkiler verdiğimizi vurgulamaktadır. Bir konuda korkutulduğumuz için birine kızmak ya da çok sinirlenmiş olmaktan korkmak buna örnek olarak gösterilebilir. Kendimizi aşırı üzgün hissettiğimizde yapabileceğimiz şeylerden de korkabiliriz. Bir duygunun ikinci bir duyguya bağlanması pek çok duygu çifti için mümkündür. Silvan Tomkins, ayrıca, kişiliğin biricikliğini anlamanın bir yolunun da, kişinin bir duygulanım üzerinde başka bir duygulanım yaşayıp yaşamadığının belirlenmesi olduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca Tomkins, kimi zamanlar başlangıçtaki duygusal tepkimizin farkına varmadığımızı, ancak ilk duygumuza karşılık verdiğimiz ikinci duygumuzun farkında olduğumuzu vurgulamaktadır. İlk etapta aslında korkmuş olduğumuzu idrak edemeyebilir, yalnızca buna karşılık ortaya çıkan korku duygusunun farkında olabiliriz. Ama maalesef, bu konuyla ilgili çekici fikirlerin değerini belirleyecek bir araştırma henüz yapılmış değildir.

Bu noktada, duyguların tek başına ya da katışıksız olarak ortaya çıktığı durumlara nadiren rastladığımızı hatırlamamız önemlidir. Çevremizde tepki verdiğimiz şeyler hızla değişmekte, bu durumla ilgili hatırladığımız ve hayal ettiğimiz şeyler de değişebilmektedir. Buna karşılık, değerlendirmelerimiz de değişmekte ve böylelikle bir duygulanıma karşılık başka bir duygulanım yaşamamız mümkün olmaktadır. Genellikle insanlar tek bir duygusal tepki değil, tepkilerden oluşan bir akış yaşarlar. Bazen her bir duygu arasında birkaç saniyelik boşluklar olabilir; bu durumda, yeni bir duygusal tepki başlamadan önce, ilk duygusal tepki sona erer. Kimi zamansa, bu duygular birbiriyle çakışarak bir arada meydana gelir.

Üzerinde fazlasıyla durmamız gereken önemli bir mesele daha vardır. Önceden söylediğim gibi, duygulanım programları kapalı değil açık programlardır. Önceden konumlanmış duygusal davranışlara yeni duygusal davranışlar eklenmesi yaşam boyun-

ca edinilebilir. Duygulanım programlarımızın bu özelliği, yaşadığımız ortamda, birbirinden farklı koşullara uyum sağlayabilmemizi olanaklı kılar. Bu yüzden duygusal tepkilerimiz yalnızca evrimsel geçmişimizle değil, kişisel geçmişimiz ve bugünümüzle de bağlantılıdır. Otomobiller evrimsel geçmişimizin bir parçası olmasa da, çocukluğumuzda değil ama genç erişkinlik sürecimizde öğrendiğimiz karmaşık tepkiler korkuyla ilgili tepkilerimize dahil olur. Böylelikle, başka bir aracın tehdidi söz konusu olduğu zaman, öğrenilmiş korku –direksiyonu kırma ve acil fren yapma– istemsiz olarak ve düşünmeden ortaya çıkar.

Bu yeni duygusal tepkiler, bir kere öğrenilip duygulanım programlarımıza dahil olduktan sonra, aynı öğrenilmemiş tepkilerde olduğu gibi istemsiz bir hal alır. Duygulanım programlarının en hayret verici özelliklerinden biri de, öğrenilmiş ve doğuştan gelen davranışların sıkı sıkıya birbirleriyle birleşebilmeleri ve çok hızlı ve istemsiz bir şekilde eyleme geçebilmeleridir. Yine de, açık duygusal tepki sistemlerinin birtakım dezavantajları olduğunu da vurgulamak gerekir. Bu edinilmiş ya da eklenti davranışlar, bir kere duygulanım programlarına girdikten sonra çok zor engellenebilirler. Çalışmaları gerekmediği ya da ortaya çıkmalarını istemediğimiz zamanlarda bile görülebilirler.

Yolcu koltuğunda oturduğu halde, karşıdan içinde bulunduğu araca doğru gelen arabayı görünce bir anda olmayan fren pedalına basan adama ilişkin geçen bölümde verdiğim örneği hatırlayın. Yolcu, ayağına hâkim olamamıştı; çünkü, orada olmayan frene basma hareketi, o bunun farkına varmadan çok önce gerçekleşmişti. Bu durum, o esnada adamın, yüzündeki gelip geçen korku ifadesine engel olamamasına benzer. Peki, edinilmiş bu duygusal tepkiler kalıcı mıdır? Yani, önceden yerleşmiş ve öğrenilmemiş olan tepkilerde olduğu gibi sabit ve değişmez midir? Ben böyle olduğunu düşünmüyorum. Edinilmiş duygusal tepkilerimizi idare etmekle kalmayıp, onları unutmayı öğrenmemizin de mümkün olduğuna inanıyorum. Ancak bunun başarılması

kimi duygusal tepkilerde diğerlerine nazaran daha kolay olacaktır.

Bedensel hareketler içeren duygusal tepkileri unutmayı öğrenmek, ses ve yüz hareketleri içeren tepkilere kıyasla çok daha kolaydır. Daha önce bahsi geçtiği üzere, bedenimizi kontrol eden kaslarımız (iskelet kasları) üzerinde ciddi bir kontrolümüz vardır. Sürücülük eğitimi veren eğitmenler, yolcu koltuğunda oturdukları zaman, ayaklarını fren varmış gibi yere basmamaları gerektiğini öğrenirler. Korku duygulanım programına belli yönergelerin eklenmesi ile otomatik hale gelmiş istemdışı eylemler, pratikle ve çabayla zaman içerisinde değiştirilebilir. Şiddetli bir duygusal tetikleyiciyi ne kolaylıkla zayıflatabileceğimizi belirleyen son bölümde tanımladığım etmenlerden bazıları, bir duygusal davranış örgüsünün unutmayı öğrenmeye ne kadar hazır olduğu konusu için de geçerlidir. Yaşamın erken dönemlerinde edinilmiş davranış örgüleri ile çok şiddetli ve yoğun duygusal epizotlarda ya da epizotlar serisinde öğrenilmiş davranış örgülerinin değiştirilmesinin ve unutulmasının öğrenilmesi daha zor olacaktır.

Çocukluk dönemimizde şiddet içeren kimi davranışlar gösterebilir ve hemen hemen her zaman bu davranışı bir kere daha sergilememek konusunda uyarılırız. Kızgınlık duygusunu ele aldığım VI. Bölüm'de, şiddetle dolmayı öğrenmemizin gerekli olup olmadığı ile birine zarar verme dürtüsünün kızgınlık tepkisine dahil ve onun yerleşik bir unsuru olup olmadığını ele almaktayım. Yetişkinlerin büyük çoğunluğu, başkalarının ya da kendilerinin zarar görmesini engellemek için başka bir yol olmadığı müddetçe, şiddet içeren davranışlarda bulunmayı arzu etmezler (Bu tür davranışlarda bulunmayı arzulayan çok az insan vardır: şiddet ya bu kişilerin suç teşkil eden fiillerinin bir parçasıdır ya da bunu eğlenceli bulurlar. Tüm bunları, VI. Bölüm'de, şiddetle ilgili yaptığım tartışmalarda ele alacağım). Hiç tamamıyla kontrolü kaybedecek ve yıkıcı davranacak bir noktaya gelene kadar

sınırlarımızın zorlandığı oldu mu? Bu şekilde davranmak ya da konuşmak dışında başka bir seçeneğinizin olmadığı bir zaman? Herkesin bir kırılma noktası var mıdır? Birini öldürebilir misiniz? Belki de şimdiye kadar böyle bir şey yapmamış olmanız, yeteri kadar kışkırtılmadığınız içindir. Bu sorulara verilen yanıtların "hayır" olduğuna inanıyorum; ama yine de, bunun böyle olduğunu kanıtlayacak bilimsel veriler elimizde mevcut değil (Birini şiddete yöneltmek amacıyla kişinin giderek daha fazla kışkırtıldığı bir deney düşünebilir misiniz?).

Pek çoğumuz, duygusal davranışlarımızı ılımlılaştıracak düzenleyici örgüler edinmişizdir. Bu örgüler, söylediğimiz ve yaptığımız şeylerin aşırı derecede zararlı bir davranışa dönüşmemesi için bizleri frenler. Çok korkunç şeyler söyleyip yapabiliriz; ama yine de bunların bir sınırı vardır – örneğin kontrol edilemeyen fevri duygularımız zirveye ulaştığında bile, kendimizin ya da başka birinin yaşamını sonlandırmayız. Çileden çıktığımızda, dehşete düştüğümüzde ya da çok büyük bir ıstırap içerisindeyken bile, geri dönüşü olmayan yıkıcı davranışlar sergilemeden önce bir dururuz. Yüzümüzde ya da sesimizde bu duyguları kapalı konuma getiremeyebiliriz ya da acımasızca bir laf etmekten veyahut da sandalyeyi tekmelemekten (her ne kadar bu yüzümüze ya da sesimize yapacağımız müdahaleden daha kolay olsa da) kendimizi alıkoyamayabiliriz, ama bu acımasızlığın fiziksel bir zarara dönüşmesinin önüne geçebiliriz. Dürtülerini kontrol etmekte zorlanan insanlar elbette mevcuttur; ama bu kanımca bir kuraldan ziyade, bir sapkınlıktır.

Büyük çoğunluğumuzun yıkıcı eylemlerin aşırı biçimlerine –başkalarına ya da kendimize kalıcı zararlar verme noktasına– ulaşmayacağını teslim ettikten sonra, pek çoğumuzun zaman zaman başkalarına zarar verici şeyler yapıp söyleyebildiği yine de bir gerçektir. Bu zarar fiziksel değil psikolojik olabilir ya da davranışımızın yarattığı hasar kalıcı olmasa da acı verici olabilir. Söz konusu zararı doğuran şey kızgınlık olmayabilir ya

da zarar başkalarına değil kendimize yönelik olabilir. Örneğin kontrol edilemeyen korku, herhangi bir tehlikeyle başa çıkmada bizi paralize edebilir veyahut da üzüntü dünyadan el etek çekmemize neden olabilir. Burada tartışmamız gereken esas konu, kendimize, başkalarına ya da her ikisine birden yönelik olsun, yıkıcı duygusal epizotların nasıl ve ne zaman önüne geçebileceğimizdir.

Duyguların önemli fonksiyonlarından bir tanesi de bilinçli farkındalığımızı, duygularımızı tetikleyen elimizdeki soruna odaklamaktır. Duygularımız, genel olarak, farkındalığımızın dışında işlemez. Tabii, bunun görüldüğü durumlar da olabilir. Hepimizin iyice açığa çıkana kadar duygusal davrandığımızı fark etmediği durumlar olmuştur. Bu olabilse de, hissettiğimiz şeylerin çoğunlukla farkındayızdır. Deneyimliyor olduğumuz duygular, bize doğru gibi gelir; bu nedenle onları haklı gösteririz. Ne yaptığımızı ve ne söylediğimizi sorgulamayız. Kendimizi o duygunun akışına kaptırmışızdır.

Belirli bir duygusal davranışımızı frenleyecek ve hissettiğimiz şeyleri değiştireceksek, farklı bir duygusal bilinç biçimi geliştirmemiz gerekmektedir. Geri adım atmayı –hem de tam duyguyu hissediyor olduğumuz zamanda– becerebilmemiz gerekmektedir. Böylelikle söz konusu duygunun bizi götürdüğü yere gitmek isteyip istemediğimizi sorgulayıp, duygumuzla ilgili nasıl davranmak istediğimiz konusunda bir seçim yapabiliriz. Bu ne hissettiğimizle ilgili olmaktan çok daha fazla bir şeydir. Tanımlaması zor, ama bundan daha ileri bir bilinç biçimidir. Budist düşünürlerin, *doğru farkındalık (mindfulness)* dediği şeye yakındır. Filozof B. Alan Wallace'ın deyişiyle bu, "Zihnimizin neler yaptığının farkında olma duygu"sudur.[73] Wallace, duygularımızla ilgili olarak doğru farkındalığa sahip olduğumuzda, şu seçimi yapabileceği-

mizi belirtir: "Bu kızgınlığa göre mi davranmak istiyorum, yoksa sadece basitçe gözlemlemek mi istiyorum."[74] Duyguları anlamak için yaptığım tanımlamalardan çok daha geniş ve farklı bir felsefeye ait bir terim olduğundan ve ayrıca burada önerdiğim adımlardan farklı birtakım özel uygulamaları gerektirdiğinden, ben doğru farkındalık kelimesini kullanmayı tercih etmiyorum.

Bellek üzerine yazan Georgia Nigro ve Ulric Neisser isimli psikologlar, "kimi belleklerde, kişilerin gözlemci konumunda meseleye nasıl dışarıdan, geniş açıyla bakabileceklerini ve kendilerini nasıl 'dışarıdan' görebildiklerini" açıklamaktadırlar.[75] Nigro ve Neisser, bu tip belleği kişinin bakış açısının içeride bulunduğu bellek ile karşılaştırmışlardır. Duygusal deneyimlerimizin pek çoğunda deneyimin bir hayli içindeyizdir. Duygu bizi öylesine sarmalamıştır ki, zihnimizin hiçbir kısmı gözlem yapamamakta, durumu sorgulayamamakta ya da eylemleri değerlendirememektedir. Bilinçliyizdir, farkındayızdır, ama psikolog Ellen Langer'in deyişiyle bu, düşüncesiz bir yoldur *(mindless way)*.[76]

Nigro ve Neisser'in bu iki bellek tipi arasında yaptığı karşılaştırma, Budist bir düşünür olan psikiyatrist Henry Wyner'ın bilinçakışı *(stream of consciousness)* ve gözcü *(watcher)* olarak adlandırdığı kavramlar arasında, "bilinçakışında görülen anlamları gözleyen ve tepki veren farkındalık" olarak yaptığı karşılaştırmaya oldukça yakındır.[77] Duygusal davranışlarımızı ölçülü kılabilmemiz ve yapıp söyleyeceğimiz şeyleri seçebilmemiz için, duygusallaştığımız zamanları bilmemiz gerekmektedir.

Otomatik değerlendiriciler devreye girdikleri zaman onların farkında olup, bunları kendi irademizle değiştirip iptal edebiliyorsak, çok daha fazla tercih yapabilme seçeneğimizin bulunacağını düşünebiliriz. Otomatik değerlendiriciler çok hızlı olduğundan, herkesin bunu yapabileceği şüphelidir. Kutsal Dalai Lama ile yaptığımız toplantımızda, bazı yogilerin zamanı esnetip uzatabildiklerinden bahsetmiştir. Otomatik değerlendiricilerin ortaya çıktığı birkaç salise bile, bu yogiler tarafından, değerlendirme

sürecini değiştirebilecek ya da iptal etme konusunda bilinçli bir tercih yapabilecek uzunlukta esnetilip uzatılabilmektedir. Ancak Dalai Lama, kendisi de dahil olmak üzere insanların çoğunun, bu tip bir *değerlendirme farkındalığına (appraisal awareness)* ulaşabileceklerinden şüphelidir.

Olası bir diğer adım ise, başarılması güç olsa da, kişinin otomatik değerlendirmenin hemen akabinde, ama duygusal davranış başlamadan önce kafasında neler olup bittiğinin farkında olmasıdır. Başka bir deyişle, eyleme geçmeye ya da belirli sözler söylemeye yönelik dürtüler ilk olarak ortaya çıktığında, bu dürtülerin farkında olmamız gerekir. Şayet kişi bu *dürtü farkındalığını (impulse awareness)*[78] yakalayabilirse, söz konusu dürtünün gerçekleşmesine izin verip vermemeye de karar verebilir. Budistler yıllar süren meditatif pratiklerle söz konusu dürtü farkındalığına ulaşabileceklerine inanmaktadırlar. Ama şimdi, yine çok kolay olmasa da, daha kolayca başarabileceğimiz şeylerin neler olduğuna bakalım.

Filozof Peter Goldie, *düşünümsel bilinç (reflective consciousness)* kavramını, kişinin korktuğunun farkında olması olarak tanımlamaktadır. Goldie'ye göre, eğer bir kişi, "geriye dönüp baktığımda, açıkça korkmuş olduğumu görebiliyorum, ama o zaman bana hiç korkuyormuşum gibi gelmemişti" gibi bir cümle sarf ediyorsa, bu ancak düşünümsel olmayan bir bilince örnek olabilir.[79] Bu benim de yoğunlaşmak istediğim meselenin önkoşuludur, ancak yeterli değildir. Çünkü, hissettiğimiz duyguya göre hareket etmek isteyip istemediğimize veya bu duyguyu değiştirme ya da kısıtlama teşebbüsünde bulunup bulunmayacağımıza yer vermemektedir.

Jonathan Schooler, *meta-bilinç (meta-consciousness)* olarak ortaya koyduğu kavramı, hepimizin kitap okurken zaman zaman deneyimlediği, sayfaları çevirdiğimiz halde bir kelime bile okumayıp, kendimizi akşam hangi restorana gideceğimizi düşünürken bulduğumuz hale benzetmektedir.[80] Bu haldeyken bilinçsiz olduğumuz söylenemez; zira hangi restorana gideceğimizi düşü-

nürken oldukça bilinçliyizdir. Ancak elimizdeki kitabı okumayı bıraktığımızın farkında değilizdir. Farkında olsaydık, meta-bilinç dediğimiz şeyi de geliştirebiliyor olurduk. Buna göre meta-bilinç, benim de üzerinde durmak istediğim üzere, o anda deneyimlediğimiz şeyin bilincidir ve bu, söz konusu deneyimi sürdürmek ya da değiştirmek konusunda yapacağımız seçimle birleşmiştir.

Bu tip bir bilinci tanımlayabilecek terimi henüz bulabilmiş değilim; şimdiye kadar bulduklarım arasından en iyisi, *duygusal hislerimizin dikkatlice göz önünde bulundurulması (attentively considering our emotional feelings)* olmuştur (Bu ifade uzun olduğundan, bunu *dikkatli (attentive)* ya da *dikkatlilik (attentiveness)* olarak kısaltarak kullanacağım). Dikkatli olduğumuz zamanlarda, duygusal bir epizot sırasında –en iyi ihtimalle ilk birkaç saniyeden sonra– kendimizi gözlemleyebiliriz. Duygusal olduğumuzun farkına varabilir, tepkimizin haklı olup olmadığını inceleyebiliriz. Bunları yeniden değerlendirebilir, şayet başarısız olmuşsak, yapıp söylediğimiz şeyleri yönlendirebiliriz. Tüm bunlar bizler duyguları deneyimliyorken, duygusal his ve eylemlerimizin bilincine varır varmaz meydana gelir.

Pek çok insan duygusal hislerine nadiren dikkat gösterir; ama bu türden bir *dikkatliliğin* gelişmesi mümkündür. *Dikkatli* olma becerimizi bir alışkanlığa, yani yaşamımızın bir standardına dönüştürecek şekilde geliştirebilmemiz mümkündür. Bunu başardığımızda ise duygusal hayatımızla daha fazla temas halinde olup, onu daha iyi düzenleyebiliriz. Bu türden bir *dikkatliliği* geliştirmenin pek çok yolu vardır.

Bu yöntemlerden bir tanesi, V. ve IX. Bölüm arasında ayrı ayrı ele aldığım duyguların nedenleri hakkında temin edilen bilgileri kullanabilmekte yatar. Duygularımızı tetikleyen şeyleri daha iyi tanıdıkça, bu duyguların neden ve ne zaman ortaya çıktığına dair farkındalığımızı artırabiliriz. *Dikkatliliğimizi* artırmak için kendimize böyle bir rota çizmenin çok önemli bir kısmını, kendi şiddetli duygusal tetikleyicilerimizi tespit etmek ve bunları za-

yıflatmak için harekete geçmek oluşturur. Buradaki amaç, ilgili duygudan kurtulmak değil, bunun yerine, duyguyu nasıl yaşayacağımız konusunda daha fazla seçeneğe sahip olmaktır.

Duygularımızı öğrenmek, yani her bir duyguyu diğerlerinden ayıran bedensel hislerimizi öğrenmek, *dikkatliliğimize* odaklanmakta bize yardımcı olur. Normalde duyuların bilinçli bir şekilde farkında olsak da, bunları duygusal durumlarımıza dikkat etmek için bize alarm veren sinyaller olarak kullanmayız. V. ve IX. Bölümler arasında sunduğum alıştırmalar, bu duyguları nasıl hissettiğimiz konusunda bilincimizi artırmaya yöneliktir. Böylelikle yaşadığımız fiziksel değişimlerin de daha çok farkında olabilir, bunları bizi *dikkatli* kılacak emin ipuçları olarak kullanabiliriz. Bu bize duygularımızı inceleme, yeniden değerlendirme ve kontrol etme imkânı sağlayabilir.

Duygusal hislerimize karşı daha fazla *dikkatli* olmak için, ilişkide bulunduğumuz diğer kişilerin duygusal hislerini daha fazla gözlemek de bir yöntemdir. Bu kişilerin nasıl hissettiğini bilebilirsek ve şayet bu durum bilinçli zihnimizde anlaşılabilir hale gelirse, bu bilgiyi kendi duygularımızı çok daha iyi anlayabilmek ve kendi duygusal hislerimize karşı *dikkatli* olabilmek için kullanabiliriz.

Yaptığım araştırmalar, maalesef, pek çoğumuzun, ifadeleri güçlü olmadığı müddetçe başka insanların hissettiklerini anlamak konusunda çok iyi olmadığını göstermektedir. Bir duygu tepe noktasına ulaştığında, bu duyguyu taşıyan kişinin yüz ifadelerini yorumlamakta hiçbirimizin fazla yardıma ihtiyacı yoktur. Bu kişinin ifadeleri çoğunlukla kontrol edilemez durumdadır ve benim evrensel olarak tespit ettiğim görüntüleri göstermektedir. Ancak bu ifadeler, gözkapağındaki ya da üst dudaktaki ufak bir değişiklik gibi çok ince de olabilmektedir. Böyle durumlarda karşımızdaki insanın ne dediğine çok fazla odaklanmış olmaktan, bu ince işaretleri tamamıyla kaçırabiliriz. Bu üzücü bir durumdur; zira biriyle iletişime geçtiğimizde onun ne hissetti-

ğini ne kadar önce anlayabilirsek, bu bizim için de o kadar iyi olur. Kitapta sunduğum ek bölümünde, bir duygu başladığında, o duyguya ait çok ince işaretleri tespit edebilmekte ne kadar iyi olduğumuzu değerlendirmemizi sağlayacak bir alıştırma bulunmaktadır. Ayrıca V. ve IX. Bölümler arasında, bu ince yüz işaretlerine daha duyarlı olmamızı sağlayacak fotoğraflar ile bu bilgiyi aile, arkadaşlık ve iş ilişkilerimizde nasıl kullanabileceğimize dair fikirler sunulmuştur.

Duygusal hislerimizi *dikkatli bir şekilde* gözden geçirmeyi öğrenmek kolay bir süreç değildir, fakat mümkündür ve zaman içerisinde tekrar eden çabalarla bunu yapmak çok daha kolaylaşacaktır.* *Dikkatlilik* oturmuş bir davranış alışkanlığına dönüşse dahi, her zaman işe yaramaz. Şayet duygu yoğunsa, bu duyguyla ilgili henüz tespit edemediğimiz geçmiş bir senaryoyu şimdiye aktarıyorsak, hissettiğimiz duyguya uygun bir duygu durumu içerisindeysek, bir gece önce çok az uyumuşsak ya da vücudumuzda sürekli ağrıyan bir yer varsa, *dikkatli* olmayı başaramayabiliriz. Böyle durumlarda hata yapabiliriz. Ancak hata yaptığımız zamanlarda bile, yaşadığımızdan ders çıkarıp, bunların yeniden meydana gelme olasılığını düşürebiliriz.

Dikkatliliğimizi sağladıktan sonra, duygusal davranışlarımızı ölçülü kılmakta kullanabileceğimiz çeşitli teknikler bulunmaktadır:

- Olan biteni yeniden değerlendirmeyi deneyebiliriz. Şayet başarabilirsek, duygusal davranışlarımız da kısa sürede duracaktır. Onun yerini başka uygun bir duygu alabilir ya da

(*) Sınırlı bir kişisel meditasyon deneyimi ve başka arkadaş ve meslektaşlarımın yoğun meditatif uygulamaları hakkında edindiğim bilgiler ışığında, *dikkatliliğe* ulaşmanın bir başka yolunun da meditasyon olduğunu söyleyebilirim. Bu konudaki araştırmalarım henüz başlangıç aşamasında olsa da, bunun nasıl oluştuğu konusunda daha fazla bilgi sahibi olmayı ve sonuçta ortaya çıkan değişiklikleri belgelemeyi amaçlıyorum).

başlangıçtaki tepkimiz uygun bir tepki ise, teyit edilebilir. Yeniden değerlendirmedeki sorun; tepkisizlik döneminin, içimizde depolanan ya da dışardan aldığımız bilgiye direnç gösterip, buna erişimimizi engellemesi ve bu bilgiyi olumsuzlamasıdır. Tepkisizlik dönemi bittikten sonra yeniden değerlendirme yapmak, kişiyi daha az zorlayacaktır.

- Olan biteni değerlendiremeyip, hâlâ kendi hislerimizin doğru olduğuna inanıyorsak da, eylemlerimizi engellemeyi, sözlerimize birkaç saniye içinde bir son vermeyi ya da en azından duygularımıza tüm iktidar alanını teslim etmemeyi tercih edebiliriz. Yüzümüz ve sesimizdeki sinyalleri azaltmak, eyleme geçmek için içimizden gelen dürtülere direnmek, söylediğimiz şeyleri ayıklamak için çaba gösterebiliriz. Duygularımızın dürtüsüyle istemsiz ortaya çıkan davranışları kendi isteğimizle kontrol etme süreci hiç de kolay değildir; hatta hissettiğimiz duygu ne kadar yoğunsa, bu süreç de o kadar zorlaşmaktadır. Ama yine de, sözlerimizi ve eylemlerimizi durdurabilmemiz, duyguların yüzümüz ve sesimizdeki belirtilerini tamamıyla silip temizlemekten çok daha mümkündür. Kişinin duygusal olduğunu bilmesi *dikkatlilik*tir ve bu, insanların sonradan pişmanlık duyabilecekleri yapıp söyledikleri şeyler üzerinde kontrollerini kaybetmemesini sağlar.

Bunun nasıl işlediğini, kendi hayatımdan vereceğim başka bir örnek üzerinden incelemek istiyorum. Eşim Mary Ann bir konferans için dört günlüğüne Washington D.C.'ye gitmişti. Bu süreçte her gün birimizin diğerini arayacağı konusunda anlaşmıştık. Cuma akşamı yaptığımız telefon konuşmasında, eşime ertesi gün, yani cumartesi günü iş arkadaşımla akşam yemeği yiyip, sonrasında da gece geç saate kadar birlikte çalışacağımızı söylemiştim. Eve akşam 11 gibi ulaşmayı planlıyordum ve bu saatte Washington'da sabahın 2'si olduğundan, Mary Ann çoktan uyu-

muş olacaktı. Cumartesi akşamı konuşamayacağımız için Mary Ann pazar sabahı beni arayacağını söylemişti.

Mary Ann, pazar günü bile olsa, güne erken başladığımı, saat sekiz demeden bilgisayarın başına oturduğumu biliyordu. Saat dokuz olduğu halde aramamıştı ve ben de endişelenmeye başlamıştım. Neredeyse öğlene geliyordu. Neden aramamıştı? Saat on olduğunda sinirlenmeye başlamıştım; ona göre şimdi saat öğleden sonra birdi ve bu saate kadar kaç kere arayabilirdi. Neden aramamıştı? Acaba gece yaptığı ve açığa çıkmasını istemediği bir şeyden mi çekiniyordu? Kafama bu türden düşüncelerin gelmesinden hiç hoşlanmıyordum ve bu da kızgınlığımın artmasına neden oluyordu. Şayet arasaydı, kıskançlık karşısında bu kadar savunmasız olmayacaktım. Hasta mıydı? Yoksa trafik kazası mı geçirmişti? Korkmaya başlamıştım. Acaba Washington D.C. polisini mi aramalıydım? Muhtemelen yalnızca aramayı unutmuştu ya da ziyarete gittiği müzelere kendini kaptırmıştı – Pazar günü bunu yapmak istediğini söylemişti, muhtemelen de bu yüzden telefonla görüşeceğimizi unutmuştu. Onun bu düşüncesizliği beni yine sinirlendirmiş, bu kızgınlık korkumun yerine geçmişti. O orda eğlenirken, ben burada onun için endişeleniyorum diye düşünmeye başlamıştım. Kıskançlık karşısında neden savunmasız olacaktım? Neden aramamıştı?

Eğer daha akıllı olsaydım ve bu kitapta anlatılmaya çalışılan şeylerden bir şeyler öğrenmiş olsaydım, cumartesi akşamından ya da Pazar sabahından önleyici çalışmalara başlayabilirdim. Bir kadın tarafından terk edilmenin şiddetli bir duygusal tetikleyici olduğunu bildiğimden (annem ben on dört yaşındayken ölmüştü), Mary Ann'in telefon etmeyi unutması durumunda kendimi terk edilmiş hissetmemeye hazırlayabilirdim. Ya da Mary Ann'in telefonla konuşmaktan, özellikle de ankesörlü telefonlarla konuşmaktan nefret ettiğini, bu yüzden de otele gidene kadar beni aramayabileceğini kendime hatırlatabilirdim. Ya da yirmi yıllık evlilikten edindiğim bilgileri ve Mary Ann'in bu süreçte güvenilir

bir eş olduğu için kıskanılacak bir şey olmadığı bilgisini hizmetime çağırabilirdim. Bunları önceden düşünerek duygusal tetikleyicilerimi zayıflatabilir, onun sabah beni arayamamış olmasını, kendimi terk edilmişlik, kızgınlık, kıskançlık ya da korku duygularına sevk etmeden yorumlayabilirdim.

Tabii ki içinde bulunduğum durumda, bu türden düşüncelerin faydasını görmek için çok geçti. Daha öncesinde böyle düşünmem gerekiyordu. Ne zaman kızsam, korksam ya da kıskançlık yaşasam, içinde bulunduğum durumu etkisiz hale getirebilecek bildiğim her şeyin geçersizleştiği bir tepkisizlik sürecine giriyordum. Duygular başlamıştı ve zaman geçip ben onları her seferinde yeniden deneyimlediğimde daha da güçleniyorlardı. Bu aşamada da Mary Ann ve kendim hakkındaki geçerli bilgiye erişimim gittikçe güçleşiyordu.

Duygularımın beni çalışmaktan alıkoymaması konusunda kararlıydım. Her ne kadar sabahın sekizinden, Mary Ann'in beni sonunda aradığı saat bire kadar sürekli bir kızgınlık içinde olmasam da, her saate bakıp Mary Ann'in beni hâlâ aramadığını düşündüğümde bir kızgınlık epizodu geçirmiştim. Söz konusu sürenin uzunluğu göz önünde bulundurulduğunda, duygusal hislerime karşı dikkatli davranacak zamanım da vardı. Beni sabah arayacağını söylediği halde aramadığı için Mary'nin düşüncesizliğine karşı hissettiğim kızgınlıkla ilgili olarak her ne kadar kendimi haklı görüyorsam da, telefonda bu kızgınlığım hakkında konuşmamaya ve bunun için onun eve dönmesini beklemeye karar vermiştim. Konuştukça, sesimde kızgınlık izleri olduğunu fark etsem de, bu konuda herhangi bir şikâyette bulunmak ya da içimden öfkeyle atmak istediğim herhangi bir suçlamayı kendisine yöneltmek istemiyordum. Çok tatmin edici bir konuşma olmamıştı; birkaç dakika sonra telefonu kapatmaya karar verdiğimizde, bir sonraki gece eve geç gelebileceğini söyledi.

Sonrasında neler olup bittiği üzerine düşündüm. Onu suçlayacak herhangi bir şey söylemediğim için kendimi iyi hissedi-

yordum; ama biliyordum ki, sesimin tonundan bir şeye kızmış olduğumu anlamıştı. Tepkisizlik süreci sona ermişti, şimdi durumu yeniden değerlendirebilirdim. Kızgınlığım geçmişti; aksine kızmış olduğum için kendimi biraz gülünç hissediyordum. Aramızda bu kadar mesafe varken onu kendimden uzaklaştırmak istemediğimden ve birbirimizi iki gün daha görmeyecek olduğumuzu düşünerek Mary Ann'i aradım. İlk telefon görüşmemizden yaklaşık iki dakika geçmişti. Bu sefer hoş ve tatmin edici bir konuşma oldu. Birkaç gün sonra ise unutmuş olduğu bu epizodu kendisine sordum. Kızmış olduğumu anladığını, ama ben konuyu açmadığım için, o da açmak istemediğini söyledi.

Bu, kişinin duygusal davrandığında pişmanlık duyacağı bir epizot örneğidir. Elbette ki duygusal tepkilerimizden çok memnun kaldığımız başka örnekler de vardır. Ama şimdi, kişinin sonrasında duygusal davranışı için pişmanlık duyabileceği ve başka durumlara da uygulanabilir böyle bir epizottan neler öğrenebileceğimiz üzerinde durmak istiyorum. Bunlardan ilki, neler olup bitebileceğini öngörebilmenin ve kişinin hassasiyetlerini bilebilmenin önemidir. Ben bunu bu örnekte beceremedim ve dolayısıyla tüm meseleye yakından bakamadım. Terk edilmişlik senaryosundaki kızgınlığımın bu epizoda aktarılma oranını düşüremedim ve böylelikle tepkisizlik sürecimin daha uzun sürmesine neden oldum. Neyse ki bu deneyimden yeteri kadar ders çıkardığımı ve bundan sonra Mary Ann arayacağını söyleyip aramadığında ona kızgınlıkla yanıt vermemin pek olası olmadığını düşünüyorum. *Dikkatli* olduğum zaman, kızgın olmamayı seçebilirim. Yine de, aşırı hassas bir duygu durumundaysam ya da yaşamımın o döneminde çok fazla baskı altındaysam bunda başarısız da olabilirim.

Duygusal bir tetikleyiciyi zayıflatmak için yapmamız gereken analiz iki kısımdan oluşur. Bunlardan ilki kendimize, içimize ve içimizde sonradan pişmanlık duyacağımız şekilde duygusal tepkiler vermemize neden olan şeylere odaklanmaktır. Bu örnekte

tanımladığım şey, telefonla aranmamış olmanın, beni terk ettiği için anneme karşı, şimdiye kadar çözümlenmemiş dargınlığımı harekete geçirmesiydi ve aslında bu dargınlığı söz konusu olaya aktarıyordum. İkinci kısım ise, diğer kişiyle ilgili anlayışımızı genişletmektir. Bu örnekte Mary Ann hakkında gözden geçirdiğim ve beni aramamasına yol açan şey, örneğin ankesörlü telefonlardan nefret etmesi, hiçbir şekilde terk edilmiş olmakla alakalı değildi. Pek tabii ki, kendimizden sürekli duyguları öngörebilmeyi ve yatıştırabilmeyi beklemek, özellikle de başlangıç aşamasında çok fazla olacaktır. Ancak duygularımızla uğraşırken ne kadar yetenekli olduğumuz, belirli bir epizot sona erdikten sonra olup biteni analiz edip anlama becerisi geliştirmemize bağlıdır. Bu analiz, yaptığımız şeyi daha fazla haklı çıkarmaya artık ihtiyaç duymadığımız zaman yapılmalıdır. Bu analizler bizleri neye karşı önlem almamız gerektiği konusunda uyanık tutar ve belirli bir duygusal tetikleyiciyi söndürmekte bizlere yardımcı olur.

Bir önceki bölümde, pişmanlık duyduğumuz epizotlara dair bir duygu günlüğü tutmayı önermiştim. Bu tür bir günlükle çalışmak, yalnızca bu epizotların neden ortaya çıktığını değil, aynı zamanda bir daha ortaya çıkma olasılıkları ile gelecekte bir daha ortaya çıkmaması için kendimizde neleri değiştirebileceğimizi belirlememize de yardımcı olacaktır. Başarılı olduğumuz, iyi tepkiler verdiğimiz epizotlara da bu günlükte yer vermemiz bizim için faydalı olacaktır. Bu türden bir günlük tutma alışkanlığı, bizi teşvik etmesinin yanı sıra, başarılı ve başarısız olduğumuz zamanlar üzerine de düşünmemize olanak tanıyacaktır.

Aslında buradaki mesele, bir duygu başladıktan sonra, olanları yeniden yorumlamamıza imkân tanımayan tepkisizlik sürecinde ne yapacağımızla ilgilidir. Şayet dikkatliysek, bu duyguyu beslememeye özen gösteririz ve karşı tarafın bu duygumuzu güçlendirecek tepkiler vermesine neden olacak eylemlerde bulunmaktan uzak dururuz. Örneğin, Mary Ann'i beni aramadığı için suçlasaydım, büyük ihtimalle o da savunmacı bir tutumla ve kızgınlıkla

bana yanıt verecekti. Bu ise beni daha da, hatta daha fazla kızdıracaktı. Bu gibi örneklerle, korku ya da kızgınlık olsun yaşadığım duygusal davranışları neredeyse hoşuma giden bir mücadele alanı olarak görmeye başladım. Tabii ki her zaman başarılı olamıyorum, ama başarılı olduğum zamanlarda, hissettiğim hâkimiyet duygusu doğrusu çok tatmin edici. Gene tekrarlamak isterim ki, ne yapılması gerektiği konusunda düşünerek ve pratik yaparak ve ayrıca duygusal bir epizot sırasında kendi kendimizin farkında olarak bunu başarabiliriz.

Duygusal bir davranışı kontrol etmek her zaman işe yaramayacaktır. Bir duygu ortaya çıktığında ilkin çok güçlüdür. Bizi bu duyguya öncesinden hazırlayan bir duygu durumu içindeysek ve de olay evrilmiş bir duygusal temayla ya da erken dönemde öğrenilmiş duygusal bir tetikleyiciyle yakından ilgiliyse yukarıda ileri sürdüğüm önerileri gerçekleştirmek çok daha güç olacaktır. Ayrıca duyguya ve duygulanım biçimimize bağlı olarak –özellikle de çok hızlı ve yoğun bir şekilde duygulanmaya eğilimimiz varsa– bazı duyguları kontrol etmemiz çok daha güç olacaktır.

Her zaman başarılı olamayacağımız, bu konuda kendimizi geliştiremeyeceğimiz anlamına gelmez. Kendimizi daha iyi anlamamız bu noktada önemli bir anahtardır. Sonrasında duygusal epizotlarımızın analizini yaparak dikkatlilik konusunda bir alışkanlık geliştirebiliriz. Hissettiğimiz şeylere daha fazla odaklanmamız, hissettiğimiz duyguları bizlere işaret eden kendimize dair içsel ipuçlarını öğrenmemiz, hislerimizi izleyebilmemizi sağlar. Başkalarının bizlere nasıl duygusal yanıtlar verdiğini tespit etme becerimizi artırmak ise, yaptığımız ve hissettiğimiz şeyler konusunda bizleri daha dikkatli kılar – ve başkalarının duygularına daha uygun biçimlerde yaklaşmamızı sağlar. Son olarak, her bir duygu için sıkça rastlanan, başkaları ile paylaştığımız ve bize özel tetikleyicileri öğrenmemiz, bizleri duygusal karşılaşmalara hazırlıklı kılar. Bundan sonraki bölümler, yukarıda bahsettiğim tüm bu meseleler hakkında bizleri bilgilendirmektedir.

V. ÜZÜNTÜ VE CAN ÇEKİŞME

Şu örnek, bir anne babanın en büyük kâbusudur. Evin oğlu hiçbir açıklama yapmadan bir anda ortadan kaybolur. Aylar sonra, polisten genç oğlanların kaçırılıp, işkence edilip öldürüldükleri bir eşcinsel seri cinayet vakasının haberini duyarsınız. Ardından oğlunuzun cesedinin de bunlar içinde bulunup tespit edildiğini öğrenirsiniz.

Polisi olay mahaline yönlendiren kişi, on yedi yaşındaki Emler Wayne Henley'dir. Polis, Henley'i, beraber gittikleri bir parti sonrasında, otuz üç yaşındaki arkadaşı Dean Corll'u vurmaktan tutuklar. Henley tutuklama esnasında, Dean Corll'un genç oğlanlar pazarlayan bir seri cinayetin parçası olduğunu iddia eder. Henry, Corll'u onun bir sonraki kurban olacağını söylemesinden sonra vurduğunu itiraf eder. Corll'un ölümü sebebiyle tutuklu bulunduğu sırada Henry, bu oğlanların öldürülmesinin "onlara [ailelerine] bir hizmet olduğunu" söyler. Ailelerin, oğullarının başına ne geldiğini bilmeleri gerektiğini düşünür. Böylelikle öldürülen yirmi yedi oğlanın cesedi ortaya çıkar.

Bettye Shirley, cinayete kurban giden oğlanlardan birinin annesidir. Yaşadığı üzüntü hayret vericidir. O kadar yoğun bir acı içerisindedir ki, ifadelerini izlemek bile karşı konulmaz bir şekilde insanları etkilemektedir. İzleyen kişi, Bettye'nin yüzündeki o derin mutsuzluktan fışkıran hıçkırıkları duyabilir. Yüz ve sesle ilettiği mesaj, ifadesini düzenlemek için herhangi bir çaba göstermediği takdirde arka arkaya birbirini takip eder.

Kişinin çocuğunun ölmesi üzüntü ve agoni duyguları için evrensel bir nedendir.* Bu denli yoğun, yinelenen ve süren bir mutsuzluğun belki de başka bir nedeni olamaz. 1967 senesinde, Papua Yeni Gine'de araştırmamı sürdürürken, onlara çocukları öldüğünde yüzlerinin ne şekil alacağını sormuştum. Bu kişilerin performansı Bettye Shirley'in ifadeleri ile aynıydı. Tek fark biraz daha az yoğun olmasıydı; çünkü onlar bir kaybı deneyimlemiyor, hayal ediyorlardı.



Üzüntüyü pek çok kayıp tipi tetikleyebilir: bir sevgili ya da arkadaş tarafından reddedilme, iş hayatında belirli bir amaca ulaşılamadığı için özsaygıyı kaybetme, üstünde olan kişinin beğenisini ya da övgüsünü kaybetme, sağlığın bozulması, bir kaza ya da hastalık sonucu bedenin bir parçasını ya da işlevini kaybetme

(*) Bunun bir istisnası belki de çocuğun asla iyileştirilemeyecek bir hastalığı olması ya da kimi toplumlarda görüldüğü üzere, çocuğun ailesinin bakamayacağı kadar küçük bir bebek olmasıdır.

ve kimileri için, çok değerli olan bir objeyi kaybetme. Benzer bir şekilde, üzüntülü duyguları ifade edecek pek çok sözcük bulunmaktadır: perişanlık, hayal kırıklığı, keyifsizlik, hüzün, karamsarlık, ümitsizlik, yas, biçarelik, bedbahtlık ve keder.

Bunların hiçbiri Bettye Shirley'in gösterdiği duyguyu ifade edebilecek kadar güçlü kelimeler değildir. Wally Friesen'le birlikte, bu duygunun iki ayırt edici yönü olduğunu ileri sürdük: üzüntü ve agoni.[81] Agoni anlarında, bir karşı çıkış ifadesi olduğunu, ancak üzüntüde vazgeçme ve umutsuzluğun daha ağır bastığını gördük. Agonide kaybın kaynağı ile aktif olarak uğraşmak söz konusuydu; ancak üzüntü bundan daha pasifti. Agoninin çoğunlukla bir gayesi yok gibi görünüyordu; kaybedilen şeyi geri getirmek için yapacak hiçbir şey olmadığında ortaya çıkıyordu. Yukarıdaki fotoğraftaki yüz ifadesinden Bettye'nin üzüntü mü yoksa agoni mi hissettiğini çıkarmak pek mümkün görünmüyordu. Yüz ifadelerini, söylediği şeyleri ve beden hareketlerini birkaç saniye görüp duyabilseydik, hangisi olduğu çok daha açık olacaktı. Aslına bakılırsa, Betty'nin içinde bulunduğu acı ve ümitsizlik çığlıklarını duymak acı verici olabilirdi. Yüze uzaktan bakabilirdik, ama o duygunun sesinden kaçamazdık. Çocuklarımızı da, başta ümitsizlik ve can çekişme ağlamaları olmak üzere, belirli bazı duygularla ilintili hoş olmayan sesler çıkarma konusunda kısıtlıyorduk.

Üzüntü uzun süren duygulardan biridir. Karşı çıkmayı da içeren agoni sürecini, genellikle kişinin artık vazgeçtiği bir üzüntü dönemi izlemektedir. Bu durumda kişi tamamıyla çaresiz hissetmekte, sonrasında da olan bitene itiraz eden agoni, kaybedilen şeyi geri getirmek için devreye girmektedir. Böylelikle üzüntü ve agoni ardı ardına birbirlerini takip etmektedir. Duygularımız orta şiddette, hatta ılımlı olduğu zamanlarda, birkaç saniye sürecek kadar kısa olabilir ya da bir diğer duygu (herhangi bir duygu) hissedilmeye başlayana kadar birkaç dakika sürebilir. Bettye Shirley'nin yoğun duygusu, yüksek tonda sürekli devam etmek-

tense, tekrar tekrar, dalgalar halinde gelmekteydi. Böylesi bir yoğun kaybın arka planında, ona her zaman eşlik eden üzüntülü ya da hassas ve hırçın bir duygu durumu olabilir, ama bu durum yas tutma süreci bittiğinde yavaş yavaş ortadan kaybolur.

Bu türden yoğun keder durumlarında bile, başka duyguların hissedilebildiği anlar yaşanabilir. Kederli kişi hayata, Tanrı'ya ya da bu kayba neden olan kişi ve şeylere bir anlığına kızabilir. Hatta öldüğü için, ölen kişiye bile kızması mümkündür. Bu, özellikle, ölen kişinin ölümünde kendini bir şekilde risk altına soktuğu durumlar için geçerlidir. Kişi hiçbir şey yapmamış, önemli duygularını ifade etmemiş ve (engelleyebilecek hiçbir şey olmasa bile) sevilen kişinin ölümünü engelleyememiş olduğu için kızgınlığını kendisine, kendi içine yönlendirebilir. Kısacası yastaki insanlar ölümü engelleyememiş oldukları için suçluluk ve kızgınlık duyguları içine girebilirler.

Bettye Shirley'nin oğlunu öldürdüğü için bu iki adama karşı kızgınlık duyması kaçınılmazdır. Ancak yukarıdaki fotoğraf, onu farklı bir anında yakalamıştır ki, bu da üzüntü ve agoni hissettiği andır. Yaşadığımız kayıpla ilgili üzüntü ve agoni içindeyken, bu kayıptan sorumlu kişiye kızgınlık hissedebiliriz. Şayet bu kayıp ölüm gibi daimi bir kayıpsa, kızgınlık belki de hissedilen tek şey olur. Yine de, kaybın farkına varıldığında üzüntü de hissedilebilir. Bunun için kati kurallar bulunmamaktadır; zira ölmüş kişiye kalanları terk ettiği için zaman zaman kızgınlık hissedilmesi olağandışı bir durum değildir.

Yastaki kişinin, ölen kişi hayatında olmadan bundan sonra nasıl yaşayabileceği konusunda korkuya kapıldığı kimi anlar da söz konusudur. Bu korku aynı zamanda yastaki kişinin bir daha asla yeniden kendine gelemeyeceği korkusudur. Bu korkuyu yaşanan kayıptan sonra hayata kaldığı yerden devam edemeyecek olma hissi takip edebilir. Şayet kayıp henüz gerçekleşmemişse, korku üzüntü ve agoniye kıyasla baskın bir duygu olarak karşımıza çıkabilir.

Böylesi yoğun üzüntü deneyimi sürecinde zaman zaman olumlu duygulara bile rastlanmaktadır. Ölen kişiyle paylaşılan komik bir anın hatırlanması eğlenceli anlar yaşanabilir. Bu türden olumlu hatıraları çoğunlukla cenazeye gelen arkadaşlar ve akrabalar gündeme getirmekte ve akabinde gülüşmeler bile olabilmektedir. Kişinin acısını paylaşmak ve onu teselli etmek için cenazeye gelen yakın bir aile ferdi ile selamlaşırken de keyiflenilen anlar olabilir.

Yeni Gine'de çalışırken, söz konusu keder duygusunun bir başka yönünü öğrenme fırsatım oldu. Bir gün Okapa'da bölgesel bir merkeze doğru yürüyüş yapma amacıyla yaşadığım köyden çıktım. Burada bir Avustralya hastanesi olduğundan bir duş alıp, kameramın pillerini şarj edebilecektim. Birkaç mil ötedeki köyden bir kadın yanında çok hasta bebeği ile hastaneye gelmişti. Maalesef bebek bu esnada öldü. Avustralyalı doktor, kadını bebeği ile birlikte köylerine geri götürürken beni de yanlarına davet etti. Kadın tüm yolculuk boyunca Land Rover'ın içinde, bebeği elinde, sessiz ve ifadesiz bir şekilde oturdu. Köye vardıktan sonra ise akraba ve arkadaşlarını görüp gözyaşlarına boğuldu. Çok yoğun bir agoni içindeydi. Doktor, kadının yaptığı şeyin, diğer köylüleri duygularıyla etkilemeye çalıştığı bir ritüel gösterisini olduğunu ve samimi olmadığını düşünüyordu. Gerçekten bu denli derin bir ümitsizlik içerisindeyse, bizimle yolculuk ederken de bunu göstermiş olması gerektiğini düşünüyordu.

Doktorun anlayamadığı şey, kaybımızı anlayan ve anlayabilecek kişilerle olmadığımız sürece agoni duygusunu gerçekten yaşayamayacağımızdır. Ne olduğunu biliriz, ama yaşadığımız şeyin anlamı, ancak bunu başkalarıyla paylaştığımızda ya da kaybımızla ilgili tepkilerini gördüğümüzde güçlenir. (Psikolog Nico Frijda bu konuda benzer bir şey söylemiştir: "Keder; ölüm ya da ayrılık haberi ile ortaya çıkmaz, bu haber yalnızca sözcüklerden ibarettir. Keder kişi bomboş evden içeri girdiğinde kişiyi vurur.") Tabii yukarıdaki örnek, bu fenomenin uç bir örneğidir.

Bu kadın kibrit, musluk suyu ve aynanın bulunmadığı Taş Devri kültüründe, bitkilerden yapılma etekler dışında kıyafetlerin olmadığı bir ortamda yaşamaktadır. Öte yandan bebeği ise ona hiçbir anlam ifade etmeyen başka bir bağlam içinde ölmüştür. Tüm araç gereçleriyle bebeğin öldüğü Batı hastanesi, kadının yaşadığı deneyimi gerçekdışı kılmıştır. Kadın neredeyse Mars'tan Dünya gezegenine dönmüş gibidir. Başka bir olasılık ise, kadının bu iki yabancı adam –doktor ve ben– karşısında acısını tutmasıdır. Arabada geçirdiği süre içinde şok içinde de olabilir, acısını gösterebilmesi için belki de belirli bir zaman geçmesi gerekmiştir. Yeteri kadar zaman geçmesi durumunda, nerede olursa olsun, kederini göstermesi mümkün olabilir.

Yas tutan kişilerin, yoğun acılarını göstermedikleri durumlarda inkâr içinde olduklarını ve bunun kişiyi ciddi psikiyatrik sorunlar karşısında savunmasız bıraktığını ruh sağlığı uzmanları bir dönem savunmuştur. Ancak son dönem yapılan araştırmalar, durumun her zaman böyle olmadığını göstermektedir. Özellikle de ölen kişi yavaş bir ölüm sürecinden geçmişse ve etrafındakiler bu kişinin öleceğine dair bir ön hazırlık sürecinden geçmişse durum farklı cereyan etmektedir. Bu tür durumlarda, yas tutan kişinin agonisi ölüm meydana geldiğinde daha az, üzüntüsü ise ara sıra olmaktadır. Eğer bu kişiler arasındaki bağ, pek çok fırtınalı dönemi ve ciddi tatminsizlikleri içeren zor bir bağsa, ölüm, ümitsizlikten ziyade bir rahatlama getirebilmektedir.

Sevilen kişi hazırlıksız, ani ve beklenmedik bir şekilde ölmüşse, yas tutan kişinin ölen kişinin hâlâ yaşadığına inanması alışılmadık bir durum değildir. Sevilen kişilerin ani ölümleri karşısında insanların tepkileri üzerine çalışan Dr. Ted Rynearson, yas tutanların pek çoğunun ölen kişilerle konuştuğunu, onların da kendilerini duyup yanıt verdiklerine inandığını tespit etmiştir.[82] Şayet ölüm bir trafik kazası, cinayet ya da intihar sebebiyle gerçekleşmişse, yas tutan kişi için bu türden konuşmaların sona

ermesi ve sevilen kişinin öldüğünün kabul edilmesi birkaç sene alabilmektedir.

Bettye Shirley örneğinde olduğu gibi, keder ve acının yoğun bir şekilde ifade edilmesine, çok yıkıcı bir kayıp beklentisi içindeyken sevilen kişinin iyi olduğu haberi alındığında da rastlanabilir. Kişinin sıkıntıdan kurtulmasının bu ilk anlarında, o zamana kadar kişinin içinde tuttuğu tüm agoni duygusu patlak verebilir. Bu durumda kişinin öngördüğü ancak içinde tuttuğu keder ve acı duygusu ifade edilir. Bir şekilde bastırılan ve ertelenen duygular, hissedilmesi güvenli hale geldiklerinde, artık mevcut koşullara uymuyor olsalar da ortaya çıkar.

Henüz araştırması yapılmamış olsa da, açıklanması gereken bir başka olasılık da, çok iyi bir haber duyduklarında neden bazı kişilerin ağlamayla birlikte agoni duygusunun işaretini verdikleridir. Böyle durumlarda, duygu sistemini çok yoğun bir memnuniyetin kapladığı ve herhangi bir olağanüstü duygunun anlık agoni durumuna neden olduğu anlaşılır bir açıklamadır.

Kızgınlık agoniye karşı bir savunma mekanizması olabilir, onun yerine geçebilir, hatta bazen onu iyileştirebilir. Terk edilen ve reddedilen bir sevgili, kızgınlık duygusu içine girdiğinde yaşadığı umutsuzlukta bir yatışma olur. Çok yoğun yalnızlık zamanlarında üzüntü geri gelebilir ve yerini tekrar kızgınlığa bırakabilir. Kimi insanlar için kızgınlık, bir kayıp söz konusu olduğunda yaşanacak agoniyi önlemek amacıyla yedekte tutulan bir duygudur.

Kimi psikiyatristler, bir kayıp sebebiyle duyulan uzun süreli üzüntü ve agoninin içe dönmüş bir kızgınlığın sonucu olarak yaşandığını savunurlar. Acı çeken kişinin kızgınlığını kendisini terk eden ölmüş kişiye, reddeden sevgiliye, eşe, öğretmene ya da patrona doğrudan yöneltmesi durumunda, üzüntü ve agoninin "tedavi" olacağını düşünürler. Bu kimi zaman olabilse de, kanımca yaygın rastlanan bir tepki de değildir. Kaybedilmiş kişiye kızgınlık hissetmek nadir rastlanan bir durum değildir; ancak

bu durumda, kızgınlık ne hissedilen tek duygudur, ne de ifade edilmesi, hissedilen üzüntü ve agoninin tedavi edilmesi için gereklidir.

Günümüzde yoğun üzüntü ve agoniyi dindirmek, çekilen yasın derinliğini hafifletmek için insanlar sıklıkla ilaca başvurmaktadırlar. Şahsen, bu bölümde tanımlanan duygusal bir bozukluk olan depresyonla başa çıkmada ilaç kullanımı konusunda bir çekincem bulunmamaktadır. Ancak yaşamlarımızda hepimizin deneyimlediği normal kayıplardan kaynaklanan üzüntü veya agoni durumlarında, bunları hissetmemek adına (kişi depresyon vakası olmadığı sürece) kullanılan ilaçların faydalı olacağına da o kadar emin değilim. Ben üzüntü ve agoninin kaybı iyileştirebildiğini ve bu hisler olmayınca, kayıp sebebiyle yaşanan ıstırabın daha uzun süreceğini düşünmekteyim.

Kişi yeteri kadar ilaç almışsa, ıstıraplı görünmeyecektir; bu bir dezavantaj olabilir. Çünkü yüz ve ses ifadelerindeki üzüntü ve agoni insanlara yapılan bir yardım çağrısıdır. Sosyal destek, dostların ve aile fertlerinin ilgisi iyileştirici güce sahiptir. Üzüntü ve agonisini gösteremeyecek derecede ilaç almış bir kişi, bu iyileştirici ilgiden nasibini çok az alır. Tabii burada, üzüntü ve agoni ifadelerinin başkalarının yardımını almak amacıyla kasten yapıldığını söylemiyorum. Bu ifadeler isteğimiz dışında gerçekleşir, kasti değildir; yine de, evrimsel fonksiyonlarından bir tanesi de, bu ifadeyi gören kişinin kaygılanıp, ifadeyi gösteren kişiyi teselli etmesini sağlamasıdır.

Üzüntü ve agoni ifadelerinin bir diğer işlevi ise kişinin kaybı anlamlandırma denetiminin zenginleştirmesidir. Hepimiz ağlama hissinin ya da pek çok agoni ve üzüntü ifadesinden sonra yüzümüzde hissettiğimiz acının nasıl bir şey olduğunu biliriz. Bu herhangi bir ifade olmasaydı, kaybın ne anlama geldiğini bilemezdik demek değildir. Elbette bilebilirdik, ama aldığımız ilaçlar yaşadığımız ümitsizliği yumuşattığından, bunları tüm gücüyle hissedemezdik. Gene de üzüntünün bir diğer işlevinin kişinin kaynak-

larını yeniden inşa etmesini ve enerjisini korumasını sağlamak olduğu söylenebilir. Bu tabii ki üzüntü ve agoninin birbirlerini art arda takip ettiği zamanlar için geçerli değildir; bu zamanlarda bu kaynakların harcanması söz konusudur.

Okuyucuyu bir konuda uyarmak istiyorum. Bir şekilde, yas zamanı (ya da başka türlü bir kayıptan kaynaklanan) normal üzüntü ve kayıp tepkileri ile baş edebilmek için ilaç kullanımı konusunda elimizde sağlam bir kanıt bulunmamaktadır. Henüz bu konuda ne tür bir fikir birliği içinde olmamız gerektiğini de bilmemekteyiz. O yüzden okuyucuya düşünmesi için sadece bu meseleleri gündemę getirebilirim. Ayrıca bu bölümde klinik depresyonu değil, bir kayıp karşısında gerçekleşen patolojik olmayan tepkileri ele aldığımı vurgulamak isterim. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında ise, üzüntü ve agoninin klinik depresyondan hangi yönlerden ayrıldığını açıklamaya çalışacağım.

Tuzla'da Bosna mülteci kampındayız. 1995 yılının yazı. Avrupalılar ve Amerikalılar belirli yerleri Sırbistan saldırısına karşı güvenli bölge ilan etmiş, NATO güçlerinin bu bölgeleri koruması karar verilmişti. Ancak Sırp güçlerinin bunu ihlali ile birlikte, bu durum güvenli bölge olan Srebranica'nın düşmesi ile sonuçlanmıştı. Çoğunluğu erkek olmak üzere pek çok Sırbistanlı ölmüştü. Tuzla'ya doğru yol aldıkları sırada mülteciler yolda pek çok cesetle karşılaşmış, Sırpların yakmış olduğu ve içinde hâlâ insanların saklandığı evlerin önünden geçmişlerdi. Kaçmaya çalıştığı için ağaçlara asılan insanların cesetleri ile karşılaşmışlardı. 142. sayfadaki fotoğrafta başka bir güvenli bölge olan Tuzla'daki Müslüman Boşnakları hayatta kalan kişilerin listesi okunduktan ve pek çok yakınlarının –başta babaları, ağabeyleri ya da kocaları olmak üzere– bu listede olmadığını öğrendikten sonraki ifadeleri ile görüyoruz.

Böylesi bir agoni içinde olan bir çocuğu teselli etmek bir hayli güç olmalı. Öte yandan, yardıma ihtiyacı olanların yardımına koşmak herhangi bir topluluk anlayışı içinde vazgeçilmez bir



unsurdur. Bu unsur, en azından bir yönüyle, başta çocuklar olmak üzere acı çeken bir insanı gördüğümüzde çektiğimiz acı ile harekete geçmektedir. Bu ifadenin işlev ve amaçlarından biri de bu: yardım çağrısı yapmak, başkalarının yardım etmesi için kendi çektiğimiz acıyı diğerlerine göstermek. Böyle durumlarda söz konusu kişiyi yalnızca teselli etmek iyi gelmiyor. Çünkü birini teselli edip acısını azaltmak destek sağlayan kişinin olumlu duygular içine girmesine neden oluyor.

Aynı yardım ve teselli etme hisleri Bettye Shirley'nin ifadesini gördükten sonra da harekete geçebilirdi, ama muhtemelen bunun kadar güçlü olmazdı. Pek çoğumuz, acısı yoğun bir şekilde aşikâr olsa da, bir yetişkin yerine bir çocuğu teselli etmeye daha az çekiniriz. Sosyolog Erving Goffman, tanımadığımız bir çocuğa dokunma konusunda çok az engelimiz olduğunu gözlemlemiştir: çok üzgün bir çocuk gördüğümüzde yanından geçerken şaka yoluyla dokunmak gibi (Goffman bunları 1960'larda, oğlancılığın ciddi bir kaygı meselesi olduğu dönemlerde yazmıştır).

Şahsen, başkalarının çektiği çileler karşısında gereğinden fazla savunmasız olduğumu söyleyebilirim. Birinin çektiği çileyi gösteren haberler sırasında bile, sorunun çözülmüş olup olmadığı fark etmeksizin bu çile hissiyle ağlamaya başlarım. Saçmasapan televizyon reklamlarında bile, kayıp yaşayan biri gösterilsin, gözyaşlarımı tutamam. Ama her zaman böyle değildim. Sanırım, yaklaşık otuz yıl öncesinde yaşadığım, inanılmaz acılarla dolu bir sırt ameliyatı sonrasında böyle oldum. Tıbbi bir hata sonucu, ağrıyı kesecek herhangi bir ilaç alamamıştım ve ameliyat sonrası yaşadığım eziyet o kadar büyüktü ki, sonrasındaki beş gün boyunca hayatımın elimden alınmasını tercih edebilecek durumdaydım. Bu denli berbat ve travmatik bir çile, üzüntü/çile duygu sistemimi altüst etmişti. Savaştan sonra silah ateşine benzeyebilecek herhangi bir şeyi duyduğunda aşırı tepki veren askerler gibiydim. Böylesi şiddetli ve yoğun (sürekli tekrar eden) duygusal deneyimler, herhangi bir duyguyu deneyimlemekle ilgili eşiklerin ayarlarını bozabilmektedir.

Yine de, üzüntü veya agoni yaşayan herkesin bu haldeyken başkalarından yardım istemeyebileceğini vurgulamakta yarar var. Kimi insanlar bu tür bir duruma düşmemek için kendilerini geri çekmek, yalnız kalmak isteyebilirler. Bu kişiler, kaybettikleri kişiden sonra yaşadıkları üzüntü ve agoni sürecinde, başka birine bağımlı ve bağlı olacak şekilde zayıf ve çaresiz kalmaktan utanabilirler. Kimi insanlar ise hoş olmayan duygularını göstermeyi gurur meselesi yapmakta, zor durumlarda soğukkanlılıklarını korumayı seçmektedirler. Ancak bir kişinin duygularını göstermek istememesi, onun yine de bunu tamamıyla başarabileceği anlamına gelmemektedir. Ayrıca bu, kişi duygusal ifadelerini (elinden geldiğince) bastırdığı için hiçbir şey hissetmiyor da demek değildir. IV. Bölüm'deki açıklamalarımı hatırlarsanız, duygusal ifadeler bizim isteğimiz dışında ortaya çıkar, istemediğimiz halde görünür olurlar. Bunları bastırsak da, bunu her zaman tam anlamıyla beceremeyiz. Eğer bu duygusal ifadeleri tamamıyla or-

tadan kaldırabilseydik –ve yüz, ses ve bedenimizdeki izleri yok edebilseydik– bu ifadeleri konuştuğumuz kelimeler gibi güvenilmez olarak nitelendirmemiz kaçınılmaz olurdu.

(Bu tür durumlara erkeklerde daha sık rastlandığından, yukarıdaki paragrafta, bilinçli olarak eril kişi zamiri "he" kullanılmıştır. Yine de bu durum tüm erkeklerde bu şekilde gerçekleşiyor, kadınlar için geçersiz demek değildir. Üzüntü ve agoni duygularının hissedilmesinde veya gösterilmesinde, kültürel gelenekler, bir kültürde yetiştirilme tarzı ve belki de kişinin mizacı belirleyici rol oynamaktadır.)

Her ifade, birbiriyle ilintili bir dizi mesaj taşımaktadır. Üzüntü ve agoniyle ilgili mesajlar ise, "acı çekiyorum, lütfen yardım ve teselli edin" mesajı etrafında şekillenmektedir. Bizler bu türden ifadeleri gördüğümüzde, tamamen zihinsel bir tavırla ifadeye ilgisiz kalamayız. Söz konusu ifadeler, bir kitabın sayfasındaki fotoğraf gibi soyut bir tarzda kendini gösterse de durum böyledir. Bizim yapımız, duyguya duyguyla yanıt verme üzerine kuruludur; çoğunlukla mesajı hissederiz. Tabii bu bize işaret edilen duyguyu her zaman hissederiz anlamına gelmez.

Herkes başkasının çektiği ıstırapları hissedemez, aynı şekilde herkes perişan haldeki bir kişiye yardım edip onu teselli etmez. Bazıları başkalarının perişan hali karşısında sinirlenebilirler, bu kişilerin kendilerine hoş karşılamadıkları münasebetsiz bir taleple yaklaştığını düşünebilirler: "Neden kendisine bakamadı ki? Neden böyle sulugözlü davranıyor?" Silvan Tomkins, insanlar arasındaki temel farkın, başkalarının ıstırapları karşısında verdikleri yanıtlar olduğuna inanmaktadır. Yani, biz de bu ıstırabı hissedip bu kişilere yardım etmek ister miyiz, yoksa ıstırap çeken kişiyi içinde bulunduğu kötü durum ve bizden talepte bulunduğu için suçlar mıyız?

— Bir kişi ya da bir grup insanın –örneğin Boşnak Müslümanlar, Yahudiler, Amerikan Yerlileri, Afrikalı köleler gibi– bizim gibi gerçek insan olmadığını düşünen kişilere de rastlarız. Ne kadar

önemsiz olduklarını düşündüklerini yansıtacak şekilde bu kişileri hayvan olarak nitelerler. Hayvanların çektiği ıstıraplar pek çok kişiyi derinden etkilediği halde, bu herkesin etkileneceği anlamına gelmez. Yine herkes, daha az insan olarak niletelendirdikleri kişilerin çektikleri ıstıraplardan etkilenmez. Bu acının hak edilmiş olduğunu ya da en azından tanık olduklarında kendilerini rahatsız etmeyeceğini düşünürler. Başkalarının çektiği ıstıraptan keyif alan insanlar da vardır. Başkalarına fiziksel ya da psikolojik olarak eziyet etmekten hoşlanırlar; çünkü, bu kişilere uyguladıkları güç dolayısıyla karşılarındaki kişinin yaşadığı acı ve ıstırap onların kendilerini iyi hissetmesine neden olur. 142. sayfada yer alan fotoğraftaki genç oğlan çocuğunun ifadesi gibi bir ifadeyle karşılaşmak, onların, kurbanlarındaki ıstırabı artırmak için iştahlarını biler (bu tip kişiler VI. Bölüm'ün sonunda ele alınacaktır).

O fotoğrafta yer alan oğlan çocuğunun acı çeken yüzünde dikkati çeken bir başka unsur da akan gözyaşlarıdır. Gözyaşı, Batı kültürlerinde çocuklar ve yetişkin kadınlar için kabul edilebilir olsa da, yetişkin erkeklerin üzüntü ya da agoni sebebiyle döktüğü gözyaşları son zamanlara kadar bir zayıflık işareti olarak değerlendirilmiştir. Örneğin, başkan adayı Edmund Muskie'nin, karısı aleyhine yöneltilen iddialar karşısında ağlamış olması, onun 1972 seçimlerini kaybetmesine neden olmuştur. Bugün ise durum değişmiştir. Hem Bob Dole, hem Bill Clinton 1996 seçim kampanyası sırasında gözyaşı dökmüş, ancak bunu yaptıkları için herhangi bir eleştirinin konusu olmamışlardır. Kitle iletişim araçları ve öğretmenler genel olarak duyguların, özel olarak ise üzüntü ve agoni duygularının erkeklerde kabul edilebilir olduğunu vurgulamaktadır. Bunun tüm Amerikan toplumunda kabul edilebilir bir şekilde yayıldığına inanmıyorum; ama maalesef otuz yıl önce normal olan şeyleri bugünkülerle karşılaştırmamıza olanak sağlayacak kriterlerden de yoksun olduğumuzu düşünüyorum.

Gözyaşları; üzüntü ya da acıya özel bir nitelik değildir. Yoğun neşe ve kahkaha nöbetleri sırasında da ortaya çıkabilir. Yine de son yapılan bir yazın taramasında, yetişkinlerin çaresiz hissettiklerinde ağladıklarına dair çok fazla rapor bulunmuştur.[83] Buna göre, insanlar ağladıktan sonra kendilerini daha iyi hissettiklerini beyan etmişlerdir ve her ne kadar ağlamayı tetikleyen farklı nedenler olsa da (bir ifadenin idare edilmesi gibi), ağlamanın evrensel bir duygu ifade yöntemi olduğu tespit edilmiştir. Ağlamanın insanlara özel bir durum olduğunu savunan iddialar olsa da, diğer primatların, ıstırap verici bir durum karşında ağladığını tespit eden çeşitli raporlar mevcuttur.

Daha önceden ele aldığımız üzere, duygular yalnızca bir duygu durumunda rol oynamakla kalmaz, aynı zamanda pek çok duygu, birtakım kişiye özgü özellikler ve duygusal bozukluklarda da merkezî rol oynar. Her bir fenomenin süresini incelemek duyguları birbirinden ayırmak için en kolay yöntemdir. Duygular birkaç saniyeden birkaç dakikaya kadar sürebilirken, duygu durumları birkaç saatle birkaç gün arasında değişebilir. Öte yandan kişilik özellikleri, ergenlik, genç erişkinlik, hatta tüm yaşam süresi gibi kişinin yaşamının büyük bir bölümünü kaplar.* Duygusal bozukluklar birkaç hafta ya da ay süren epizotlar şeklinde ortaya çıkabilirken, birkaç yıl ya da on yıl sürecek şekilde yaygın *(pervasive)* da olabilmektedir. Ancak bunların ne kadar sürdüğü değil, yaşamımızı sürdürme becerimizi ne kadar engellediği önemlidir. Bu özelliği, duygusal bozuklukları duygusal kişilik özelliklerinden ayırır. Söz konusu olan bir bozukluksa, duygular kontrolümüz altında değildir; başkalarıyla birlikte yaşama, çalışma, yemek yeme ve uyuma kapasitemize engel olabilmektedir.

(*) Duyguları, duygu durumlarını ve duygusal bozuklukları birbirinden ayırt etmemize yarayan bir diğer yöntem de, nelerin bunlara neden olduğu ve yaşamlarımızı nasıl etkiledikleridir. Ancak bu kitabın kapsamı dahilinde bu konulara yer verilmemektedir.

Hüzünlü bir duygu durumunda isek, kendimizi saatlerce süren bir üzüntü içinde bulabiliriz; şayet melankolik bir kişiliğimiz varsa üzgün, hüzünlü hissetmeye eğilimliyizdir; depresyon ise merkezinde üzüntü ve agoninin bulunduğu ruhsal bir bozukluktur. İnsanlar olağan bir şekilde bu kelimeleri birbiri yerine kullanabilse de, örneğin, sınavdan aldığı notlar düşük olduğu için depresyonda olduğunu söyleyebilse de, ruhsal bozukluklar kendilerini normal duygusal yanıtların ötesine taşıyacak ayırt edici belirtilere sahiptir.

Öncelikle, bu bozukluklar çok daha uzun sürer. Öğrencinin aldığı düşük not sebebiyle içinde bulunduğu "depresyon", başka bir duygusal olay ortaya çıktığında dağılıp gidecektir. Gerçek bir depresyon vakası ise günler, aylar, hatta yıllar sürmektedir. Duygusal bir bozuklukta belirli duygular kişinin hayatı üzerinde tahakküm kurar, meseleleri tekeline alır ve diğer duyguların çok az hissedilmesine neden olur. Bu duygular tekrarlayan biçimlerde çok yoğun bir şekilde hissedilir. Kontrol altında değillerdir; kişi onları ne düzenleyebilir, ne de onlardan kaçabilir. Kişinin yemek yemek, uyumak, birlikte yaşamak ve çalışmak gibi temel yaşam görevlerini yürütme becerisini engeller. Öylesine şiddetlidir ki, metaforik olarak kişinin bir duygu seline kapıldığı bile söylenebilir.

Depresyonda üzüntü duygusu baskın unsursa, buna gerilemeli depresyon *(retarded depression)*; agoni duygusu baskın unsursa, heyecanlı ya da ajitasyonlu depresyon *(agitated depression)* denmektedir. Depresyonda olan kişiler yalnızca yaşamlarını değiştirme konusunda değil, genel anlamda kendilerini çaresiz hissederler. Bir şeylerin iyiye gideceğine inanmazlar. Bu haldeyken, üzüntü ve agoniye ek olarak suçluluk ve utanç duyguları da güçlü bir biçimde hissedilir. Depresyondaki kişilerin yukarıda bahsedildiği gibi düşünmelerinin nedeni, kendilerinin değersiz olduğuna inanmalarıdır. Depresyon, yaşam içinde meydana gelen bir olaya tepki veya aşırı tepki olarak ortaya çıkabilir, ya da

başlatacı bir neden tespit edilmeksizin, nedensiz yere ortaya çıktığı gözlemlenebilir.

Üzüntü ve agoni bu durumda hissedilen tek duygu değildir; içeri veya dışarı yöneltilen kızgınlık ve korku da sıklıkla görülür. Depresyonla aşırı sevinç ve coşku arasında gidip gelmeler varsa, buna bi-polar depresyon, eski terminoloji ile de manik depresyon denir. Kişilerin depresyona açık olmasında genetik katkının büyük rolü olduğu ve ilaç kullanımının pek çok durumda işe yaradığı günümüzde şüphe götürmez bir gerçektir. İlaç kullanımı olsun olmasın, psikoterapi de faydalı olabilir. Yine de, ciddi depresyon vakalarında tek başına psikoterapiye başvurmanın, tek başına ilaç kullanmak kadar etkili olabileceğine dair tartışmalar hâlâ sürmektedir.

Depresyon sorunu olan insanlar üzerine yaptığımız araştırmada, üzüntü ve agoni duygularını deneyimleyen normal insanlarda görülebilecek ifadeler dışında bu soruna özel herhangi bir yüz ifadesine rastlamadık. Otuz saniyelik gözlem süremiz, insanların, klinik depresyon içinde olduklarını değil, yalnızca perişan durumda olduklarını gösteriyordu. Duyguların bu tekrarı ve gücü, yani bir saat içinde defalarca bu şekilde kendini göstermesi, ifadeyi taşıyan yüzün, basitçe bir kayıp sebebiyle üzüntü ya da agoni yaşayan bir insanın değil, depresyondaki bir insanın yüzü olduğunu ayırt edebilmemizi sağladı.

Üzüntünün boyutu, hastaya yapılan teşhisle ilgiliydi. Minor (düşük şiddetli) depresyon vakalarında majör depresyon vakalarına kıyasla daha az üzüntü gözlemlenmiştir. Manik hastalarda ise, birtakım üzgün ifadelerin yanı sıra, daha çok gülümseme görülmüş, ancak bu gülümsemelerin keyif ve mutluluk kaynaklı gülümsemeler olmadığı gözlemlenmiştir (Bu gülümseme tipi ile diğer gülümsemeler arasındaki fark IX. Bölüm'de açıklanacaktır.)

Kendi hastanemdeki hastalar üzerine yaptığımız bir çalışmada, hastaların hastaneye yattıktan sonra gösterdikleri duygu

tiplerinin, gördükleri tedavinin başarısını, yani bundan üç ay sonra hastanın ne kadar iyileşme gösterdiğini önceden haber verdiğini bulduk.[84]

Kendi İçimizdeki Üzüntüyü Tanıma

Şimdi dikkati içsel olarak üzüntüyü nasıl deneyimlediğimiz konusuna çekmek istiyorum. Bettye Shirley'nin ya da Tuzla fotoğrafındaki oğlanın yüzüne baktığımızda bir miktar üzüntü ya da agoni hissetmeye başlayabiliriz. Eğer böyleyse fotoğraflara yeniden bakın: Bu duyguyu yeniden hissetmeye başladıysanız, bu duygunun büyümesine izin verin ve bedeninizin buna nasıl karşılık verdiğini göz önünde bulundurun. Şayet içinizdeki duygu büyüyorsa, mümkün olan en güçlü hale gelene kadar büyümelerini sağlayın.

Fotoğraflara baktığınıza, bir kayıp sebebiyle çok üzülmüş olduğunuz bir zamanı hatırlamış olabilirsiniz ve bu hatıra, sizdeki üzüntü hissini tetiklemiş olabilir. Kimi insanların hayatında üzücü bir olay çok önemli bir role sahip olabilir. Öyle ki bu kişiler, üzgün hislerle dolup taşacak şekilde bu olayı yeniden deneyimleyip hatırlamaya hazırlıklı olabilirler. Bu kişilerin üzüntü hikâyesi yeniden eyleme geçmek için fırsat kolluyor olabilir. Bu kişiler üzüntüye oldukça yatkındırlar. Yaşamış oldukları üzüntü tamamıyla bitmemiş olduğundan, bu duyguyu yeniden hissetme ihtiyacı duyarlar. Çocuğun ölmesi gibi kimi deneyimler o kadar yıkıcıdır ki, üzüntü asla bütünüyle gitmez. Bu türden bir travmaya katlanmak zorunda kalmış kişiler ise, başkalarının yaşadığı bir ıstırabın en ufak bir kırıntısında bile gözyaşlarına boğulabilirler.

Şayet, hâlâ üzüntü duygusunu hissetmemişseniz, yukarıdaki fotoğraflar sizde empatik duyguların uyanmasına neden olmamışsa ve kendiliğinden bir hatıra gündeme gelmemişse, bir de şu yolu deneyin: Hayatınızda çok bağlı olduğunuz ve üzüntü hissettiğiniz bir kişinin ölümünü yaşadınız mı? Eğer yaşadıysanız, bu

sahneyi gözünüzün önüne getirmeye çalışın ve hislerinizin kendi kendilerini yeniden kurmalarına izin verin. Bu olmaya başladığında, hislerinizin büyümesine izin verin ve bu gerçekleşirken yüzünüzün ve bedeninizin nasıl hissettiğine dikkat edin. Şayet hâlâ bir üzüntü hissetmemişseniz şu alıştırmayı deneyebilirsiniz:

Bettye Shirley fotoğrafında gösterildiği gibi, üzüntü duygusunun yüz hareketlerini taklit edin (Doğru yapıp yapmadığınızdan emin olmak için ayna kullanabilirsiniz).

- Ağzınızı istemsiz bir şekilde açın.
- Dudaklarınızın köşelerini aşağı doğru bükün.
- Dudaklarınızın köşeleri aşağı doğru bükülmüşken, şimdi yanaklarınızı, gözlerinizi kısarak birine doğru bakıyormuş gibi yukarı doğru kaldırmaya çalışın.Bu dudağınızın köşelerini gerecektir.
- Yukarı doğru kaldırmaya çalıştığınız yanaklarınızla, aşağı doğru çektiğiniz dudak kenarlarınız arasındaki gerilimi korumaya çalışın.
- Gözlerinizle aşağı doğru bakmaya çalışın ve üst gözkapaklarınızı kapatın.

Şayet hâlâ üzüntü hissetmemişseniz, şimdi de kaşlarınızı Bettye Shirley'nin fotoğrafındaki biçime sokmaya çalışın. Bu, pek çok insan için, kişinin kendi isteğiyle yapabileceğinden daha zor bir harekettir.

- Kaşlarınızın içerden, tümüyle değil, ortasından yukarı çekin.
- İki kaşınızı birden ortadan yukarı çekerseniz yardımı olabilir.
- Gözlerinizle aşağı doğru bakmaya çalışın ve üst gözkapaklarınızı kapatın.

Araştırmamız, bu yüz hareketlerini yapmanız durumunda, fizyolojinizde –hem bedeninizde, hem beyninizde- birtakım değişiklikleri tetikleyeceğinizi göstermektedir. Bu olduğu zaman, ortaya çıkan hislerin yapabildiğiniz kadar büyümesine izin verebilirsiniz.

Alıştırmanın hafızasıyla Bettye'nin fotoğrafına bakarak ya da yukarıdaki yönergeyi takip ederek, üzüntü ya da agoni hissedebiliyorsanız bunu tekrar yapmaya çalışın. Bu sefer ortaya çıkan hislerinize konsantre olun. Bu duygular ilk ortaya çıktığında neler olduğuna dikkat edin. Nasıl anlaşılıyorlar, bedeninizde ve bilincinizde ne gibi değişikliklere neden oluyorlar, dikkatle inceleyin. Yapabildiğiniz ölçüde bu hislerin güçlenmesine izin verin. Bu esnada kafanızda, boynunuzda, yüzünüzde, boğazınızda, sırtınızda, omuzlarınızda, kollarınızda, midenizde, bacaklarınızda neler hissettiğinizin farkına varmaya çalışın. Bunlar üzüntü ile birlikte hissettiğiniz duyulardır. Çok şiddetliyse ve uzun sürerse ağrılı olmaya başlayabilirler.

Gözkapaklarınız ağırlaşabilir, çeneniz yukarı doğru kalkmaya başlayabilir. Boynunuzun arkası ağrıyabilir. Gözleriniz ağlamaya başlayacakmışsınız gibi gözyaşlarıyla dolabilir. Bunlar üzüntü sırasında görülen normal tepkilerdir; yoğun üzüntü yaşayan birinin yüzüne baktığımız zamanlar için de normal olduğunu söylememiz gerekir. Bu türden empatik tepkilere yaygın olarak rastlanmaktadır; bu tepkiler başkalarıyla, hatta hiç tanımadığımız kimselerle bile bağlantı kurmamızı sağlayan araçlardır. Bu hisler Bettye'nin ya da yukarıdaki oğlan çocuğunun çektiği ıstırabı dikkate almamıza yol açar ve içimizde onlara yardım etme isteği uyandırır. Bettye Shirley, bir anne babanın yaşayabileceği en kötü trajediyi yaşamaktadır; oğlan çocuğu ise tüm çocukların en büyük korkusunu deneyimlemektedir.

Pek çok insan Bettye'nin fotoğrafına baktığında bir hatırasını ya da yukarıdaki yüz kası alıştırmasını izlediğinde agoni değil, üzüntü duygusunu deneyimleyecektir. Bu hisler aşırı derecede

artar ve uzun sürerse agoniye dönüşmesi mümkündür. Bu hisleri daha çok tanıdıkça ve hislerimiz üzerine düşündükçe, ilk ortaya çıktıklarında bu hisleri tanıma ve bir kayıp yaşadığımızı fark etme şansımız artar.

Yukarıda, üzüntü sırasında deneyimlediğimiz en sık görülen duyuları tanımladım. Bunları dilerseniz tema olarak da ele alabilirsiniz; ancak unutmamak gerekir ki, her bir bireyin üzüntü veya herhangi başka bir duyguyu hissetme biçiminde kendi çeşitlemeleri bulunmaktadır. Pek çoğumuz, herkesin duygularını bizim hissettiğimiz gibi hissettiğini ya da kendi hissetme biçimimizin en doğrusu olduğunu düşünmektedir. İnsanlar, üzüntü duygusunun ne kadar kolaylıkla ortaya çıktığı, üzüntünün ne kadar hızla agoniye ve tekrar üzüntüye dönüştüğü ve üzüntülü duyguların genelde ne kadar sürdüğü konularında birbirlerinden farklılık gösterirler. Kendi deneyimlerinizi tanımanız ve bunun değer verdiğiniz kişilerin deneyimlerinden hangi açılardan farlılık gösterdiğini bilmeniz, hayatınızda bu duyguyla ilgili yaşadığınız yanlış anlamalar ve iletişim sorunlarını da daha iyi kavramanıza yol açacaktır.

Her ne kadar Bettye'nin yaşadığı duygu kadar yoğun bir duyguyu yaşamak istemeseler de, kimi insanlar üzüntü duygusunu deneyimlemekten zevk alırlar. Bu insanlar acıklı hikâyeler okur, üzücü olduğunu duydukları filmlere gider ve bu türden televizyon programları seyrederler. Kimi insanlar ise tam tersine üzüntü ve agoni duygularından hiç hazzetmezler ve bu türden duyguları hissedebilecekleri her türlü durumdan kaçınmaya çalışırlar. Bu kişiler başkalarını önemseyip onlarla ilgilenmek, kendilerini kayıp ve üzüntü karşısında savunmasız kıldığından, bağlılık ya da sadakat gerektiren durumlardan da şiddetle kaçınırlar.

Başkaları İçindeki Üzüntüyü Tanıma

Şimdi de dikkatimizi üzüntü duygusunun gördüğümüz yüzlerde nasıl dışavurulduğu konusu üzerine çevirelim. Bunu biraz

yapmaya başladık aslında; duygunun aşırı durumdayken neye benzediğini analiz ettik, üzüntü ve agoninin ince işaretleri üzerine yoğunlaştık. Şimdi Bettye'nin ifadesine yeniden bakarsak, yaşadığı yoğun üzüntü ya da agoninin yüzünün tümünde görüldüğünü görürüz. Bunların oldukça güçlü ve güvenilir olan belirtilerden biri ise kaşlarının içerden yukarı doğru açı yapmasıdır. Bu ifadenin güvenilirliği ise çok az insanın bu hareketi kendi isteği ile yapabilmesinden gelmektedir. Dolayısıyla bu hareketin kasten taklidinin yapıldığına pek sık rastlamayız (Bu, ileride açıklayacağımız kimi yüz hareketleri için geçerli değildir). Kişiler hissettikleri duyguları göstermemeye çalışsalar bile, bu yatık kaş pozisyonu, kişinin üzüntülü olduğunu sızdıracaktır. Bettye'nin kaşları arasındaki boşluğa bakın. Pek çok insanda, bu fotoğrafta da görüldüğü gibi kaşlar birbirine yakınlaştığında aradaki boşlukta dikine bir çizgi belirir. Kimi insanlarda bu kırışıklık yüzde tamamen kalır; şayet kalıcı hale gelmişse, kişi kaşlarını içerden yukarı doğru kaldırıp birbirine yakınlaştırdığında derinleşip koyulaşacaktır.

Kaşların ne kadar etkili olduğunu görebilmek için kaşları dışında Bettye'nin yüzünün geri kalanını elinizle kapatın. Sadece kaşlarını görüyor olsanız bile, acı içinde olduğunu hâlâ anlayabilirsiniz. Kaş hareketleri üst gözkapaklarına üçgensel bir şekil vermiştir. Bu şekil bile kimi zaman üzüntünün belirleyicisi olarak değerlendirilmeye yetecektir.

Bettye'nin derin üzüntüsü yüzünün alt kısmında da gözlemlenebilir. Dudakları yatay olarak uzamıştır, alt dudağı üste doğru çekilmiştir ve tahminimce alt dudağı titremektedir. Sonuna kadar açık ağzı, ifadesindeki yoğunluğu artırmaktadır. Agoninin diğer bir önemli görüntüsü ise, bu türden yoğun hislerin tam olarak gösterilmesini sağlayan unsurlardan biri olan iyice yukarı kalkmış yanaklardır. Dudakları köşelerinden aşağı doğru çekilmektedir. Ancak dudaklar iki yana bu denli uzamış ve yanaklar çok güçlü bir şekilde yukarı çekilmişken, bu hareket görüleme-

yecek kadar zayıf bir şekilde cereyan etmektedir. Çenesi ile alt dudağı arasında kalan cilt bölgesine baktığınızda, anatomicilerin *çene tümseği (chin boss)* adını verdikleri kabarıklığı görürüz. Bu tümsek, çene kasının eylemiyle kırışmış ve yukarı doğru itilmiştir. Bu kas tek başına çalıştığı zaman dudak bükme hareketine neden olmaktadır. Burada ise alt dudak iki yana çok fazla esnediğinden bu hareket meydana gelmemektedir.

Şimdi de Bettye Shirley'nin arkasında duran genç kadının ifadesine bakalım. Yüzünün yalnızca bir bölümünü görebilsek de, Bettye Shirley'nin yüzünde olduğu gibi, kaşlarının iç köşesinin yukarı ve merkeze doğru çekildiğini, yanaklarının yükselmiş olduğunu gözlemlememiz mümkündür. Bu kadının dudakları Shirley'de olduğu gibi açık olmasa da, yüksek sesle ağlamayı önlemek için sıkı sıkıya kapalı tutulmuş da olabilir.

Şimdi Tuzla fotoğrafındaki oğlan çocuğuna yeniden bakalım. Bu çocuğun kaşları yukarı kalkmamıştır. Çünkü kimi zaman ağlama sırasında, özellikle de ağlamanın en yoğun yaşandığı kısımda, kaşlar birlikte aşağı doğru inebilir. Burada da, Bettye'nin yüzünde olduğu gibi, yanaklar kabarmış ve çene kırışık hale gelmiştir. Yanakların yukarı doğru çekilmesi kimi zaman sanki kişi dişlerini gösterip gülüyormuşçasına dudakların köşelerinin hafifçe yukarı çekilmesine neden olmaktadır.

Elinizi kullanarak çocuğun yüzünün üst bölümünü sadece gözkapaklarının altında kalan kısmını görecek şekilde kapatın. Bu halde bile, çocuğun gülümsemeye benzer ifadesinin keyiften kaynaklanmadığını ve yüzünün alt kısmının yine üzüntüsünü yansıttığını göreceksiniz. Kimi bilim insanları, gülümsemeye benzeyen bu türden yüz ifadelerinin kafa karışıklığı yarattığını düşünerek, gülümsemelerin keyifle ilgisi olmadığını ve –bu fotoğrafta da görüldüğü üzere– acı çekme durumunda da görülebileceğini savunmaktadırlar. Buradaki ipucu, dudak kenarlarının gülümsemeyle ilgili kaslar değil, güçlü yanak kasları tarafından yukarı çekilmesidir. Oğlan çocuğunun çene tümseğinin Bettye'ninkine

ne kadar benzediğine bakın. Çocuğun çektiği ıstırabı gizlemek ve acısıyla başa çıkmak (ve belki de ailesine yük olmadığını göstermek) amacıyla gülümsüyor olması çok uzak bir ihtimal gibi görünmektedir.

Tuzla fotoğrafında umutsuzluk ve keder ifadeleri göstermekte olan iki kadın daha bulunmaktadır. Bunlardan sağdaki, arketipik eğik kaşlar, yanlara doğru esnemiş ağız, hafifçe aşağı inmiş dudak kenarları ve kabarmış yanaklara sahiptir. Oğlanın arkasındaki kadın ise ifadesini maskelemektedir.



Yukarıdaki genç oğlan çocuğunun fotoğrafı, Yeni Gine'nin dağlık kesimlerinde bir patikada yürürken, bir yabancıyla –yani benimle– karşılaştığı sırada çekilmiştir. Bilgim dahilinde söyleyecek olursam, bu çocuk beyaz ırktan herhangi bir insanla daha önce hiç karşılaşmamıştır ya da en fazla bir başka bilim insanıyla veyahut da pek olası olmasa da bir misyonerle karşılaşmıştır. Çocuk ve mensubu olduğu kültürden diğer insanlar görsel açıdan izole yaşamaktadırlar. Çalışmamı orada yürütmemin nedeni de

tam olarak budur. Bu çocuk şimdiye kadar ne bir fotoğraf, ne bir magazin dergisi, ne de bir film görmüştür. Dolayısıyla yüzündeki ifadeyi bu türden kaynaklardan öğrenmiş olması olasılık dahilinde değildir.

Orada bulunduğum dönemlerde bölge halkı için büyük bir ilgi odağıydım; neredeyse yaptığım her şey onlar için yeniydi. Şimdiye kadar hiç kibrit görmedikleri için, pipomu kibritle yakmam gibi basit bir eylem bile bir merak kaynağıydı. Günlüğüme yaşadığım deneyimleri daktilo etmek üzere çekildiğim her gece etrafım sarılıyordu. Taşınabilir daktilomu bir müzik aleti sanmışlardı. Ben de bu çocuğun kameradan çekinebileceğini hiç düşünmemiştim. Çünkü kameranın ne olduğunu bilmiyordu.

Bu çocuğun ne düşündüğü ya da neden böyle üzgün bir ifadeyi bana gösterdiği hakkında hiçbir fikrim yoktu. Zira onun dilini konuşmuyordum ve bana yardımcı olan çevirmen de o esnada yanımda değildi. Kimi insanlarda kaşların iç kısımlarını yukarı kaldırmak amacıyla kasılan kas, kaşların hareket etmesine neden olmamakta,ve bu fotoğrafta olduğu gibi *İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi (The Expression of Emotions in Man and Animals)* bir kırışıklığa sebep olmaktadır. Charles Darwin kitabında bu kırışıklığı şöyle tanımlamaktadır: Bu, "kısa tutmak amacıyla, keder kası olarak adlandırılabilir. ... Alında at nalı biçimine benzer bir işaret bırakmaktadır."

Aynı kas hareketi, her ne kadar daha zayıf olsa da, Bettye Shirley'nin alnında da görülmektedir. Ama Yeni Gineli oğlan çocuğunda kaşlar değil, yalnızca alın derisi alın merkezine doğru yukarı kalkmaktadır. Kimi insanlarda bu, anatomik bir özellik sebebiyle, istemsiz olarak yüzde görülmektedir. Yine kimi insanlar, kaşlar birbirine yaklaşmadığı için çocuğun üzgün değil aklının karışmış olduğunu düşünseler de, söz konusu at nalı görüntüsü çocuğun üzgün olduğunu göstermektedir. Karşılaştırmak için çocuğun arkasındaki diğer oğlan çocuğuna bakılabilir. Kaş-

ları birbirine yaklaşmıştır ve bu ifadesi çocuğun akıl karışıklığını ya da konsantrasyonunu göstermektedir.

Bu iki oğlanın ağzında ya da yanaklarında üzüntüye dair bir işaret bulunmamaktadır. Bu kısmi ifadeye iyi bir örnektir. İşaret, daha önceki iki fotoğrafın aksine, yüzün sadece belirli bir bölümünde bulunmaktadır. Bu ancak kişi gösterdiği duygularını kontrol etmeye çalıştığında ortaya çıkmaktadır. Çünkü daha önce de vurguladığım üzere, kaşların idaresi yüzün alt kısımlarına nazaran çok daha zordur. Ya da belki de söz konusu hissiyat, yüzün tümüne yansımayacak kadar zayıf seyretmektedir.

Şimdi üzüntü ifadesinin bazı bileşenlerini ve bunlarla ilgili ince belirtilileri inceleyelim. Bunun için kızım Eve'in dört yıl



A B C

(NÖTR)



D E

önce çektiğim fotoğraflarını kullanıyorum. Ona belirli bir duygu için poz vermesini söylemedim; yalnızca kendi yüzümle yaptığım belirli kas hareketlerini gösterip, ondan bunları yapmasını istedim. Bir ifade sırasında ortaya çıkan çok ince değişimleri açıklayabilmek için binlerce fotoğraf çektim. Bu iş için (diğer bölümlerde yer alan kendime ait birkaç fotoğraf dışında) tek bir model kullandığımdan, baktığınız kişinin kendine özgü özelliklerinin dikkatinizi dağıtmayacağını, böylelikle de değişen ifadelere odaklanabileceğinizi düşünüyorum.

Gözlerle –gözkapakları ve kaşlar da dahil olmak üzere– başlayacağım. Fotoğraf B, nötr ve duygu ifadesi barındırmayan bir fotoğraftır. Böylelikle okuyucu, fotoğraflarda herhangi bir duygu gösterilmediği zamanlar ile tanımlayacağım izole ve çok ufak değişiklikleri karşılaştırma şansı bulacaktır. Fotoğraf A'da üst gözkapakları düşmüştür; fotoğraf C'de ise, kaşların iç köşelerinin yükseldiği çok küçük bir ipucu ile gösterilmektedir. Bunun gibi çok ufak değişikliklerin söz konusu olduğu durumlarda, yüz ifadesi bütünüyle değişmiş görünmektedir.

Bu fotoğraflarda mesajı ileten değişikliklerin yalnızca üst gözkapağı (soldaki) ile kaşta (sağdaki) bulunduğunu görmenizi sağlamak için, ortadaki fotoğrafın özelliklerini yapıştırarak sizlere karma fotoğraflar oluşturdum. Fotoğraf D, nötr ifadeyi gösteren fotoğraf B üzerine, C'deki kaşların yapıştırılmasından oluşmuştur. Böylelikle, yüzdeki en ufak ifade değişikliğinin bile yüzün tüm ifadesini değiştirdiği konusunda sizi ikna edebileceğimi düşünüyorum. Anti parantez, fotoğraf E'nin onun üstündeki C'den biraz daha az üzgün gözüktüğünü söylemeliyim. Bunun nedeni, C'deki fotoğrafta üst gözkapağının çok az aşağıya düşmüş olmasıdır. Bu ancak, nötr yüz ifadesine, E'deki kaşları yapıştırarak elde ettiğimiz C ile E karşılaştırmasıyla anlaşılabilir.

Fotoğraf C, üzüntü ifadesinin kesin belirtisini sunmaktadır; bu hafif ve kontrol edilebilir ya da çekilmeye başlayan bir üzüntüyü göstermektedir. Uygulama yapmaksızın herkesin bu ifade-

yi tanıması kolay olmayacaktır. Özellikle de çok kısa sürüyorsa. Fotoğraf A ise çok daha belirsizdir. Burada tek belirleyici düşen gözkapağı olduğu için, çok hafif ve kontrol edilmiş bir üzüntünün belirtisi olabileceği gibi, kişinin uykusuz ya da sıkılmış olabileceğinin de işareti olabilir.

Düşen gözkapağının yukarı kalkan kaşlarla nasıl bir kombinasyon yaptığına dikkat edin. Fotoğraf F, C'deki kaşlarla, A'daki gözkapaklarının nötr yüz ifadesi üzerine yapıştırıldığı böylesi bir kombinasyonu göstermektedir. Aynı kombinasyonun bilgisayarda üretilmemiş doğal hali Fotoğraf G'de sunulmuştur. Bu fotoğrafta ise kaşların hareketi çok daha güçlüdür. Şüphe yok ki, bu fotoğraftaki üzüntü belirtisi aşikârdır; çok kısa süreli olmadığı müddetçe kaçırmak ya da yanlış yorumlamak söz konusu değildir.



F G

Şimdi gözlerdeki diğer değişiklikleri gösterelim. 160. sayfada en soldaki Fotoğraf H'de, kaşlar güçlüdür, ancak bakışlar doğrudan ileri yönelmiştir. Üst gözkapağında bir düşme yoktur. Fotoğraf I'da, kaşlar güçlüdür; üst gözkapağmda hafif bir düşme ve



H I J

alt gözkapağında hafif bir gerginlik gözlemlenmektedir. Fotoğraf I'da alt gözkapaklarını, nötr fotoğraf B ile karşılaştırın. Fotoğraf J de ise bakışın doğrudan yere yöneltildiği tipik bir üzgünlük ifadesine rastlayacaksınız. Bu, bir bölümüyle Bettye Shirley'nin fotoğrafındaki üzgün görüntüye benzemektedir. Pek tabii ki, insanlar bir şeyler okudukları ya da yorgun oldukları zamanlar da yere doğru bakarlar; iletilen mesaj ancak bu üzgün kaş ifadesi ile birleştiğinde açık hale gelir.

Kaşlar üzüntü duygusu için oldukça önemli ve hayli güvenilir bir belirtidir. Üzüntü hissedilmediği müddetçe bu gruplarda nadiren gösterilmektedir; çünkü pek az insan bu hareketi kendi isteği ile gerçekleştirebilmektedir. İstisnalar arasında, bu hareketi sıklıkla yapan Woody Allen ve Jim Carrey gösterilebilir. Pek çok kişi yaptığı konuşmayı vurgulamak için kaşlarını yukarı aşağı hareket ettirse de, bu iki aktör kelime vurgusu yapmak amacıyla sıklıkla üzgün kaş ifadesine başvurmaktadır. Bu onları daha empatik, daha sıcak kanlı ve daha nazik kılsa da, görünürde yansıyan şey hissettikleri gerçek duygular olmayabilir. Konuşmasını vurgulamak için kaşlarını içerden yukarı kaldıran kişiler için bunun önemi az olsa da, hemen hemen herkes için bu önemli bir üzüntü belirtisidir.

Şimdi üzüntü sırasında ağza neler olduğuna odaklanalım. Fotoğraf K, dudak köşelerinin çok hafif aşağıya indiği bir fotoğ-

raftır. Bu eylem, Fotoğraf L'de daha güçlü görünmektedir ve hatta Fotoğraf M'de çok daha güçlüdür. Bu, hafif şiddetli yaşanan üzüntünün bir başka işaretidir ve insanlar ne kadar üzüldüklerini gizlemeye çalıştıklarında ortaya çıkar. Fotoğraf M'deki ifade çok güçlüdür; kaşlarda ve gözlerdeki ifade olmadan gösterildiğinde, üzüntü gibi durmamaktadır. Daha ziyade kimi insanların kuşku ya da ret belirtisi olarak kullandıkları ifadeyi andırmaktadır.



K L M

Bundan sonraki fotoğraflarda görülen ifadeler, alt dudak yukarı doğru çekildiğinde meydana gelmektedir. Fotoğraf N, somurtma görüntüsüdür; insanlar üzüntü hissetmeye başladıkları sırada, ağlamanın öncülü gibi tek başına ortaya çıkabilir. Kişi asık suratlı hissettiğinde de ortaya çıkabilir. Fotoğraf O'da yer alan hareket, kaşlar, gözkapakları ya da aşağıya bakış olmadan tek başına yapıldığında üzüntü belirtisi olamayacak kadar güçlüdür. Aksine, bu haliyle bir belirtisizlik işareti olarak düşünülebilir. Fotoğraf P'de, yanındaki diğer iki fotoğrafta olduğu gibi bir yandan alt dudak yukarı çekilirken, bir yandan dudak bastırılmaktadır. Bu ifade çoğunlukla kararlılık ya da konsantrasyon zamanlarında ortaya çıkar ve insanların, örneğin Başkan Clinton'un sıklıkla başvurduğu bir harekettir. Kimi insanlar bu görünüşe bir miktar gülümseme de katarlar ve o zaman bu kişiler sabırla bir şeye katlanıyorlarmış gibi bir ifade ortaya çıkar.



N O P

Bundan sonraki fotoğraflarda iki duygunun karışımı söz konusudur. Fotoğraf Q, kaşlardaki üzüntüyle tam bir gülümsemenin kombinasyonudur. Burada ağzı elinizle kapatırsanız kişinin üzgün olduğu, göz ve kaşları kapatırsanız kişinin mutlu olduğu bir görüntü görebilirsiniz. Bu ifade acı-tatlı bir deneyim yaşandığında ortaya çıkar. Örneğin, üzüntüyle renklenmiş, ama geçtiği için kişinin artık hayatında olmayan mutlu bir anın hatırlanması olabilir. Kişinin üzüntüsünü gülümsemeyle gizlediği ya da maskelediği durumlarda da görülebilir. Fotoğraf R, korku ve üzüntünün birlikte deneyimlendiği bir fotoğraftır; üzüntü kaşlarda gözlemlenebilirken, korku kocaman açılmış gözlerde görülmektedir. İlk önce kaşları kapatırsanız gözlerdeki korkuyu fark edebilirsiniz; gözleri kapattığınızda ise daha önce üzgün ifade fotoğraflarında görmüş olduğunuz kaşların aynısını görürsünüz. Fotoğraf S'de, ortadaki fotoğrafta yer alan korku-üzüntü karışımı kadar olmasa da, üzüntü ve şaşkınlığın bir karışımını görebilirsiniz. Burada dudaklar hafif ayrılmış ve gözler açıktır.

Son Fotoğraf T'de, tüm üzüntü kombinasyonlarına ek olarak yeni bir özelliğe rastlarız. Kaşların iç köşeleri yukarı kalkmıştır, üst gözkapakları hafifçe düşmüştür ve dudakların köşeleri aşağı inmiştir. İlave olarak ise, Eve'nin burun deliklerinden dudaklarının köşelerine doğru inen bir kırışıklığa sebep olan, yanaklarda bir kabarma söz konusudur. Buna *nazolabial çizgisi (nasolabial*



Q



R



S

furrow) adı verilmektedir. Yanakları yukarı kaldıran kaslar bu kırışıklığa neden olurken, cildi gözlerin altına kadar yukarı çeker ve gözlerin kısılmasını sağlar.

Fotoğraflara bu bölümün başında tartıştığımız haber fotoğrafları ile birlikte tekrar tekrar baktığınızda insanların kendileri bir şey söylemeden ne hissettiklerine duyarlı hale geleceksiniz. Böylelikle üzüntüye (ve diğer bölümlerde ele alınan duygulara) dair ince işaretleri tanıma becerinizi artırabileceksiniz. Bunun için ayrıca *emotionsrevealed.com* adlı web sitesine bakabilirsiniz.



T

İfadelerden Edindiğimiz Bilgileri Kullanma

İnsanların yüzlerinden ve kendi otomatik yanıtlarımızdan duygusal bilgileri şimdi çok daha iyi alabildiğimize göre, bu kısımda bununla ilgili neler yapmamız gerektiğini ele almak istiyorum. Tuzla'lı oğlan çocuğu, Bettye Shirley ya da Eve'in fotoğraflarının bir kısmında olduğu gibi (Fotoğraflar H, I, J ve T), birinin yüzünde çok belirgin bir üzüntü ifadesi gördüğümüzde ne yapmak gerektiğini açıkça biliriz. Bu durumlarda ifade edilen üzüntüden kaçmak gibi bir seçeneğimiz yoktur. Karşımızdaki kişi bu ifadesini gizlemeye çalışmıyordur. İfadeler bu kadar kesin olduğunda, kişi yüzündeki ifadeyi hissediyor ve nasıl hissettiğini başkalarının da görmesini bekliyor olabilir. Bu ifadeler, omuzlara sarılan kollar ya da yatıştırma amaçlı söylenen kelimelerle teselli edilme ihtiyacının belirtisi olabilir.

Ancak söz konusu belirtiler A, C ve K fotoğraflarındaki gibi çok ince belirtiler de olabilir. Bu durumda böyle bir bilgiyle ne yapmamız gerekir? Duygusal ifadelerin kaynaklarına dair asla bize bir şey söylemeyeceğini hatırlayalım – bir insanın üzgün olmasının altında yatan pek çok neden olabilir. Birinin neden üzgün olabileceğine dair asla bir tahminde bulunmamamız gerekir. İnce bir ifadeyle karşılaştığımız zaman, ifadeyi gösteren kişi, kendisinin ne hissettiğini bilmemizi istiyor olabilir de, olmayabilir de. Bu yüzden, kişinin ne hissettiğini bildiğimizi söylememiz gerekmektedir. İnce bir ifadeyle karşılaşmak, Bettye Shirley'nin ya da Tuzla'daki çocuğun gösterdiği tam ifadelerden tamamıyla farklı bir meseledir. Bu tam ifadelerde kişiler ne hissettiklerini, hissettikleri şeylerin nasıl göründüğünü ve sizin de buna bir yanıt verme sorumluluğunuz olduğunu bilirler.

Şayet karşılaştığımız ince bir ifade ise, burada düşünmeniz gereken ilk mesele; ifadenin başlamak üzere olan bir üzüntüye mi işaret ettiği, bir hayal kırıklığı beklentisi mi taşıdığı, hafif mi yaşandığı ya da kontrol edilmeye çalışılan çok güçlü bir üzüntü mü olduğudur. Bazen bunlardan hangisi olduğunu, ne zaman

ortaya çıktığını tespit ederek söylemeniz mümkündür. Eğer ifade bir konuşmanın tam başında meydana gelmişse, ifadenin bir üzüntünün başlangıcı olması pek olası değildir; bu daha ziyade beklenen, bellekteki önceki bir olaydan aktarılan bir üzüntüdür. İfade, konuşma sırasında ortaya çıkıyor ise, bir üzüntü başlangıcı ya da kontrol edilen çok daha yoğun bir üzüntünün belirtisi olarak değerlendirilebilir. Bu tabii ki karşımızdaki insanla ne hakkında konuştuğumuza bağlıdır.

Varsayalım, altımızda çalışan birine işinde terfi edemeyeceğini söylediğimizde, bu kişinin yüzünde çok ince bir üzüntü ifadesi belirdi. Bu, beklenen bir üzüntü olabilir ya da haber çok da kötü olmadığından hafif bir üzüntü olabilir ve şayet haber kişi için oldukça kötüyse, kontrol edilen, çok şiddetli bir üzüntü olabilir. Bu kişinin nasıl hissettiğini bilmemiz, illaki de bu durumu onaylamak istediğimiz anlamına gelmez. Bu, büyük ölçüde karşımızdakiyle olan ilişkimize bağlıdır. Yine de bu bilgi karşımızdakine şimdi ya da sonra nasıl yanıt vereceğimize karar vermekte bize fayda sağlayabilir.

Kimi durumlarda, insanlarla ilişkilerimizde onları hayal kırıklığına uğratmış olduğumuzu basitçe kabul etmek faydalı olabilir. Ama bu bazı insanları utandırabilir ve kızdırabilir; böylesi durumlarda hiçbir şey söylememek yerinde olacaktır. Hayal kırıklığına uğrattığımız kişi, davranışımızla ilgili seçim yapma şansına sahip olduğumuzu mu, yoksa ona haksız davrandığımızı mı düşünmektedir? Her iki durumda da karşımızdakinin hayal kırıklığını kabul etmek ya da özür dilemek samimiyetsiz kaçabilir, hatta kızgınlığa yol açabilir. Alternatif olarak, bu kişinin terfi edebilmesi için hâlâ bir şans varsa, bir dahaki sefere çok daha iyi bir sonuç için çabalayacağımızı söyleyerek onun hayal kırıklığını kabul etmek ilişkimizi güçlendirebilir.

Düşünülmesi gereken bir diğer mesele de, ilettiğimiz olumsuz mesajın ne kadar önemli olduğudur. Bu mesaj kimilerinde bir yıkım yaratabilir; böyle durumlarda, üzüntüye dair ince belir-

tiler, çok daha yoğun hislerin belirtilerini hafifletme çabasının bir sonucu olabilir. Öyleyse karşımızdaki kişinin ne hissettiğini bildiğimizi ona söylememiz durumunda üzüntüsü çok şiddetli bir şekilde kendini gösterebilir. Bunun olmasını ister miyiz? Karşımızdaki kişinin ifadesinden bizden gizlemeyi tercih ettiği bir bilgiyi alıyoruz. Bunu gündeme getirip, üzerine yorum yapmamız gerekir mi?

Yine varsayalım ki biz patron değil, kötü haberi alan kişiyiz ve patronumuz bize terfi alamadığımızı söylediğinde yüzünde ufak bir üzüntü ifadesi belirdi. Bu büyük olasılıkla patronumuzun bize sempatik yaklaştığını ve bize bu kötü haberi verdiği için üzüldüğünü göstermektedir. Peki bu kötü haberi sempatisi ile yumuşatmaya mı çalışmaktadır, yoksa ifadesi bu karara hiçbir şekilde katılmadığının bir göstergesi midir? Ya da yüzümüzde gördüğü üzüntü belirtisiyle empati kurmaya mı çalışmaktadır? Patronumuzun yüzündeki üzüntü ifadesi bu soruların yanıtını vermez, ama bu konuda kafasının meşgul olduğunu ve kaygılandığını gösterir ki, bu da değerli bir şeydir. Kişinin kaygı duyduğunu gösteren ifadenin sahte olması da bir olasılıktır, ancak üzüntü durumunda yapılan kas hareketlerinin çoğu, planlı yapılabilecek kolay hareketler değildirler.

İnce üzüntü ifadesini gösteren kişi patronumuz değil de, yakın dönemde almış olduğu kötü bir haberi bize anlatan arkadaşımız olsun. Bu durumda biraz daha ileri gitmek isteyebiliriz. Kaygımızı sözel olarak itiraf etmek, arkadaşımızın görünen hisleriyle empati kurmak ve hislerini inceleyebilmesi için ona bir şans vermek isteyebiliriz. Ama unutmamamız gerekir ki, bu ifade de çok şiddetli bir üzüntünün kontrol edilmesi ya da saklanmasından bize yansıyanlar olabilir. Arkadaşımızın mahremiyet alanına girmeye hakkımız var mı? Geçmişte kendisini rahatlatmamızı ve teselli etmemizi istediği bu türden açık bir konuşma geçti mi aramızda? Herhangi bir yorum yapmadan söyleyeceğimiz ve böylelikle duygularını açığa vurup vurmama kararını kendisine

vereceğimiz, bir "her şey yolunda mı" cümlesi, bu durumda daha iyi olabilir?

Diyelim on iki yaşındaki kızımız okulda gününün nasıl geçtiğini sorduğumuzda bu ifadeyi gösterdi. Anne-baba olarak çocuğumuzun ne hissettiğine dikkat etmek ve bu hisleri tanımak hakkımız vardır. Kimileri hatta bunun bir yükümlülük olduğunu düşünmektedir. Öte yandan, ergenlik dönemine girdiğinde çocuğumuzun daha fazla mahremiyet talep etmesi, duygularını dilediğinde dilediği kişiye göstermek istemesi olağan bir durumdur. Onunla yakın bir ilişki içinde miyiz ve vakit geçirebiliyor muyuz? Kızımızın hissettikleri hakkında yaptığımız yorum, onun gözyaşlarına boğulmasına mı neden oluyor? Ben sormanın, kızımızın hislerini onaylamanın, hiçbir şey yokmuş gibi davranmaktan daha iyi olduğuna inanıyorum. Ama bu benim tarzım, siz böyle düşünmeyebilirsiniz. Müdahale etmek ile kayıtsız kalmak arasında çok ince bir çizgi vardır ve birine değer verdiğimizi onu hiç zorlamadan da göstermemiz mümkündür. Şayet çocuğumuz ergenlik dönemindeyse, "Her şey yolunda mı?", ya da "Herhangi bir konuda yardıma ihtiyacın var mı?" gibi sorularla hislerini gösterebilmesi için ona fırsat verebiliriz.

Birbirine değer veren iki insanın belirli bir süre birbirlerini göremeyecek olması, yani ayrılıklar üzüntünün sıklıkla görüldüğü durumlardandır. Pek çok ilişkide ayrılıkla ilgili pişmanlığın kabulü çoğunlukla yerinde olsa da, bu da her zaman geçerli değildir. Kimi insanların üzücü duygulara toleransı çok azdır; bu türden hisleri açıkça kabul etmekte zorlanırlar. Kimi insanlar ise bu üzüntü hakkında yorum yapıldığı anda kontrollerini tamamen kaybedebilirler. Ayrılığın söz konusu olduğu bir ilişki içerisindeysek, karşımızdaki kişinin nasıl bir yanıt vereceğini bilecek kadar onu tanıyoruz demektir. Bu örnekler, birinin ne hissettiğini bilmemizin bu konuda illa bir şey yapabileceğimiz anlamına gelmediğini göstermektedir. Ayrıca bu durum, ne bize karşımızdaki kişinin hisleri üzerine konuşma hakkı vermekte, ne

de bize böyle bir sorumluluk yüklemektedir. Karşımızdakinin kim olduğuna, onunla ilişkimizin niteliğine, içinde bulunduğumuz koşullara ve kendimizi ne derece rahat hissettiğimize bağlı olarak değişik seçenekler vardır önümüzde.

Bu örnekler ince bir üzüntü ifadesi görmenin, her koşulda önemli bir şey olmuş ya da oluyor, ya da bu kişinin teselliye ihtiyacı var anlamına gelmediğini göstermektedir. Ayrıca ifade tek başına, kişiyi teselli edecek doğru kişinin siz olduğunu ya da teselli için doğru zamanın o an olduğunu söylemez.

Şimdi, kendimizi bir sonraki bölüme geçmeye hazırlayalım. Bu bölüm, en tehlikeli duygu olan kızgınlık hakkında. Kendimizi bu duyguya rahatça geçmeye hazır hissetmeden bu yeni bölüme başlamamamız yerinde olacaktır.

VI. KIZGINLIK

Bir saldırının ya da şiddetin yüzü kızgınlıktır. Aşağıdaki fotoğrafta, sağda görülen ayrılıkçı gösterici, Kanadalı polis memuruna yumruk atmaktadır; soldaki gösterici ise saldırmaya hazır durmaktadır. Fotoğraflanan bu anın öncesini bilmiyoruz. Polis memuru öncesinde göstericilere saldırdı mı, bundan haberimiz yok. Gösterici kendini mi savunuyordu, yoksa şiddete mi kışkırtılmıştı? Bir saldırıya kızgınlık temasıyla karşılık vermek kızgınlık yaratmak için yaygın ve evrensel bir tetikleyici midir? Duygular üzerine çalışan kuramcılar kızgınlıkla ilgili pek çok farklı tema ileri sürmektedirler, bu duyguda çoklu temalara rastlanabildiğinden, içlerinden birinin merkezî rol oynadığını gösterecek kanıt bulunmamaktadır.

Bebeklerde kızgınlığa sebep olacak en etkin durum –gelişim psikologlarının bu duygu üzerine yaptığı çalışmalara istinaden söyleyecek olursak– bebeğin kurtulamayacağı şekilde kollarını tutmak gibi fiziksel bir müdahaledir.[85] Çocuk ve yetişkinlerde kızgınlığın en yaygın olarak görülen nedenleri ile ilgili olarak şu metafor gösterilir: yapmaya niyetlendiğimiz şeye biri müdahale ediyor. Şayet bu müdahalenin kazara ya da gerekli değil de kasti olduğunu düşünüyorsak, kişi *kendi seçimiyle* bize müdahale ediyorsa, kızgınlığımız çok daha güçlü olabilir. Bir konuda engellenmişlik hissine *(frustration)* uğramak, bu cansız bir nesne olsa dahi, kızgınlığa yol açabilir.[86] Kendi belleğimize ya da becerilerimize dahi kızabiliriz.

Bir kişinin bize fiziksel olarak zarar vermeye çalıştığı durumlarda, kızgınlık ve korku muhtemel yanıtlardır. Aşağılama, görü-

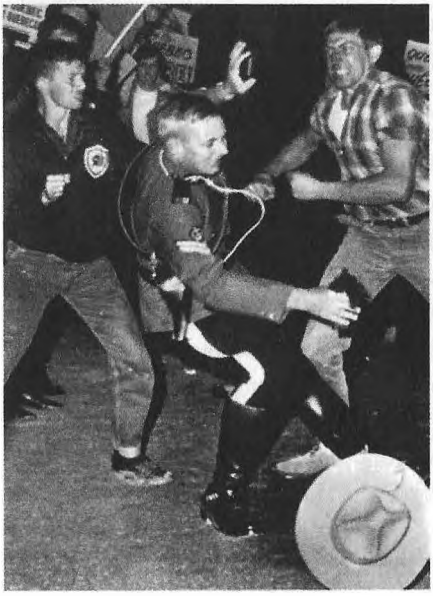
nümümüzü ya da performansımızı kötüleme yoluyla birinin bize psikolojik olarak zarar vermek istemesi de kızgınlık ve korku duygularının uyanmasına yol açar. Daha önceki bölümde bahsedildiği üzere, sevilen bir kişi tarafından reddedilmek yalnızca üzüntü değil, kızgınlık duygusunun da doğmasına yol açmaktadır. Kimi eş ya da sevgililer reddedildiklerinde yaşadıkları öfkeyle eşlerini hırpalamaya eğilimli olabilmektedir. İlerde göreceğimiz üzere, kızgınlık denetler, cezalandırır ve öç alır.

Kızgınlığın en tehlikeli özelliği kızgınlık doğurması ve bu döngünün hızla kızışmasıdır. Karşımızdaki kişinin kızgınlığına kızgınlıkla yanıt vermemek, hele de kızgın kişi haksız ve kendini üstün görüyorsa, neredeyse azizlere yaraşır bir harekettir. Bu yüzden birinin bize olan kızgınlığı, kızgınlığın bir diğer nedeni olarak düşünülebilir.

Başta çok değer verdiğimiz insanlar olmak üzere, bir kişinin hareketleri yüzünden yaşadığımız hayal kırıklığı da kızmamıza yol açabilir. En çok sevdiğimiz insanlara karşı en büyük kızgınlıkları duymamız garip gelebilir; ama bu kişiler bizleri en fazla inciten ve hayal kırıklığına uğratan kişiler olabilirler. Romantik bir ilişkinin başlangıç aşamasında sevdiğimiz kişiyle ilgili pek çok fantezimiz olsa da, fantezisini kurduğumuz idealleri gerçekleştirmekte başarısız olunca ona kızabiliriz.[87] Ayrıca kızgınlığımızı bir yabancıya değil de, yakın olduğumuz bir kişiye göstermek çok daha güvenli olabilir.

En çok değer verdiğimiz kişilere en fazla kızmamızın nedenlerinden biri de, bu kişilerin bizi en yakından tanıyan, korkularımızı, zayıflıklarımızı ve bizi en fazla incitecek şeyin ne olduğunu en iyi bilen kişiler olmalarıdır.

Bizi rencide eden eylem ve inançları savunan kişilere de kızabiliriz. Bu kişilerle tanışmış olmamız da hiç gerekli değildir, tamamıyla bize yabancı kişiler olabilirler. Katılmadığımız eylem ve inançları olan kişiler hakkında yazılmış yazıları okuduğumuzda da içimizde kızgınlık duygusu uyanabilir.



Michael McGuire ve Alfonso Troisi isimli evrimci kuramcılar[88], insanların genel olarak farklı kızgınlık neden, tema ve çeşitlemelerine farklı "davranış stratejileri" gösterebilecekleri gibi oldukça ilgi çekici fikirler ortaya atmışlardır. Farklı kızgınlık nedenlerinin aynı şiddette ve tipte kızgınlığa neden olmayacağını düşünmek anlamlıdır. Biri bizi reddettiğinde ya da hayal kırıklığına uğrattığında ona zarar vermeye çalışabiliriz; ama öte yandan, bir soyguncuya zarar vermeye çalışmak hayatımızı tehlikeye de atabilir.

Engellenme hissinin, bir diğer kişinin kızgınlığının, zarar görme tehdidi altında olmanın ve reddedilmenin hepsinin, müdahale edilme/engellenme teması altındaki çeşitlemeler olduğunu söyleyebiliriz. Yanlış olduğunu düşündüğümüz bir şeyi savunan bir kişiye yönelik kızgınlığımız bile bu çeşitlemenin bir parçası olarak düşünülebilir. Ama sanırım bunların farklı tetikleyiciler

olarak düşünülmesi ve bunlardan hangisinin en güçlü ve şiddetli kızgınlık tetikleyicisi olduğuna karar verilmesi oldukça önemlidir.

Kızgınlık kelimesi, pek çok ilgili deneyimi kapsamaktadır. Kızgın hisler, hafifçe rahatsız olmaktan şiddetli kızgınlığa varan bir genişlikte ortaya çıkarlar. Bunlar yalnızca kızgın hislerin gücüyle ilgili bir farklılık değil, hissedilen kızgınlığın çeşitliliği açısından da bir fark ortaya koyarlar. Örneğin bir haksızlığı kınama, kendini haklı gören bir kızgınlık biçimidir; somurtmak ise pasif bir kızgınlıktır. Öte yandan, birinin çileden çıkması sabrının aşırı derecede zorlandığını gösterir.

Gücenmek, kısa sürdüğünde, kızgınlık ailesindeki duygulardan bir tanesidir; ama birine kin tutmak, yani uzun bir süre gücenmek daha farklı bir şeydir. Biri size haksız ya da insafsız davranmışsa, onu affetmeyip içinizde bu kişiye karşı yaşadığınız gücenikliği ya da kini besleyebilirsiniz; bu belki de hayat boyu sürebilir. Bu sizin sürekli kızgın olduğunuz anlamına gelmez; ama ne zaman bu kişiyi düşünseniz ya da görseniz, içinizdeki kızgınlık yeniden ortaya çıkar. Söz konusu güceniklik hali *iltihap toplayabilir* ve hiç aklınızdan çıkmayacak denli büyüyebilir. Kişi kafasını bir suç işlemekle meşgul edebilir ve bunu uzun uzun kafasında tasarlayabilir. Güceniklik, iltihap toplamışsa, intikam alma olasılığı da büyük olacaktır.

Nefret, uzun süreli ve şiddetli beğenmeme halidir. Nefret ettiğimiz kişiye sürekli bir kızgınlık beslemeyiz; ama bu kişiyle karşılaşmamız ya da hakkında bir şey duymamız durumunda kızgınlık hislerimiz kolaylıkla uyanacaktır. Nefret ettiğimiz kişiden iğrenmemiz ve onu hor görmemiz de olasıdır. Nefret güceniklik gibi uzun süren bir duygudur ve genel nitelikli olsa da, belirli bir kişiye odaklanmıştır; öte yandan güceniklik özel bir şikâyet/haksızlık ya da bir dizi şikâyet/haksızlıkla bağlantılıdır. Nefret de güceniklik gibi iltihap toplayabilir; kişinin düşüncelerinin yalnızca nefret edilen kişi ile meşgul olması gibi sonuçlara varabilir.

Nefretle süregiden bir güçenikliği nasıl sınıflandıracağımız zor bir meseledir. Bunlar çok uzun sürdükleri için artık duygu değildir. Aynı nedenle bir duygu durumu da değildirler. Ayrıca duygu durumunda iken neden o halde olduğumuzu bilmezken, neden bir kişiden nefret ettiğimizi ya da ona içerlediğimizi biliriz. Güçenikliğe *duygusal tutum (emotional attitutude)*, nefrete de anne-baba bağlamasında olduğu gibi *duygusal bağlanma (emotional attachment)* demeyi düşündüm. Ancak burada göz önünde bulundurulması gereken nokta, bu hislerin kızgınlık bulunmasa da ağır kızgınlık duygusuyla kuşanmış olduğudur.

Bir önceki bölümde, üzüntü belirtileri ile iletilen mesajın yardım çağrısı olduğunu açıklamıştım. Oysa ki kızgınlık için bu türden tek bir mesaj belirlemek güçtür. "Yolumdan çekil", müdahale eden / engelleyen kişiye bir tehdit savurarak, bu mesajın bir kısmını kapsamaktadır. Ama yine de bu, başka bir kişinin kızgınlığı ile harekete geçen kızgınlığa ya da gazetelerde rezalet bir şey yaptığı haberini okuduğumuz kişiye hissettiğimiz kızgınlığa uymamaktadır. Ayrıca kızgın olduğumuzda her zaman o kişinin yolumuzdan çekilmesini istemeyebiliriz; daha ziyade bu kişiye zarar vermek isteyebiliriz.

Genelde kızgınlık tek başına uzun süreli hissedilen bir duygu değildir. Öncesinden sıklıkla korku gelir ve bu duygu tekrardan kızgınlığı takip eder. Kişi kızgınlık hedefine zarar vermekten, kendi kızgınlığından ya da kendine zarar verecek derecede kontrolünü kaybetmekten korkabilir. Kimi insanlarda iğrenme sıklıkla kızgınlıkla birleşmiş ve saldıracakları hedefçe püskürtülmelerine sebep olmuştur. Ya da kızgın olduğu ve yeteri kadar kendini kontrol edemediği için birine odaklanarak da iğrenme yaşanabilir. Kimi insanlar kızgınlık duygularından ötürü kendilerinden utanırlar ve kendilerini suçlu hissederler.

Kızgınlık en tehlikeli duygudur; çünkü, fotoğraftaki göstericide de görüldüğü üzere, kızgınlık anlarında hedefimize zarar vermek isteyebiliriz. Bu yalnızca kızgın sözcüklerle olabilir; bağı-

rarak ya da daha kasti bir şekilde olabilir. Yine de buradaki güdü bellidir: hedefe zarar vermek. Söz konusu zarar verme dürtüsü, kızgınlık tepki sisteminin gerekli ve yerleşik bir unsuru mudur? Eğer öyleyse, zarar verme girişimlerini yaşamın erken dönemlerinde de görmemiz ve yalnızca çocuğa bu dürtüyü kısıtlamasını öğrettiğimizde azalmasını beklememiz gerekir. Eğer böyle değilse, kızgınlık dürtüsü, buna neden olan kişiye illaki zarar verme amacı taşımadan, yalnızca bir sorunla başa çıkabilmek içindir. Eğer böyleyse, başkalarına zarar veren kızgın davranışları, kendilerine bakan kişilerden, bir sorunu ortadan kaldırmanın en başarılı yolunun ilgili kişiye zarar vermek olduğunu öğrenen çocuklarda görmemiz gerekir. Bunlardan hangisinin olduğu önemlidir. Eğer zarar verme, kızgınlık tepki sisteminin yerleşik bir unsuru değilse, çocuklarımızı zarar vermenin ya da vurmanın başkalarına kızdıkları zaman yaptıkları bir şey olmayacağı biçimde de yetiştirmek mümkün olabilir.

Bebeklerde ve çocuklarda kızgınlık üzerine yapılan çalışmalarda başı çeken iki önemli araştırmacıya[89] bu konuda herhangi bir güçlü kanıt olup olmadığını sorduğumda bana verdikleri yanıt, olmadığı yönünde olmuştur. Bebeklikteki duygular üzerine çalışan ve bu konuda öncü bir araştırmacı olan Joe Campos, yeni doğan bebeklerde, "bir engeli ortadan kaldırmak maksadıyla yapıldığı düşünülen kolları savurarak vurma ve tepeleme *(slashing and thrashing)*" hareketlerinin görüldüğünü bildirmiş ve bebeklerde, süt emiyorken memenin çıkartılması gibi, kendilerine engel olunduğunda ortaya çıkan, "proto-kızgınlık" olarak tanımladığı durumu belirtmiştir. Bu hareketlerin engelin kaynağı olan kişiye zarar vermek için henüz koordinasyonu sağlanamamış hareketler mi olduğu, yoksa sadece müdahaleyi durdurma amacı mı taşıdığı henüz kesin değildir. Birine zarar verme girişiminin tam olarak ne zaman ve nasıl ortaya çıktığı ve bunun tüm bebekler için aynı olup olmadığı konusunda bir bilgi bulunmamaktadır.

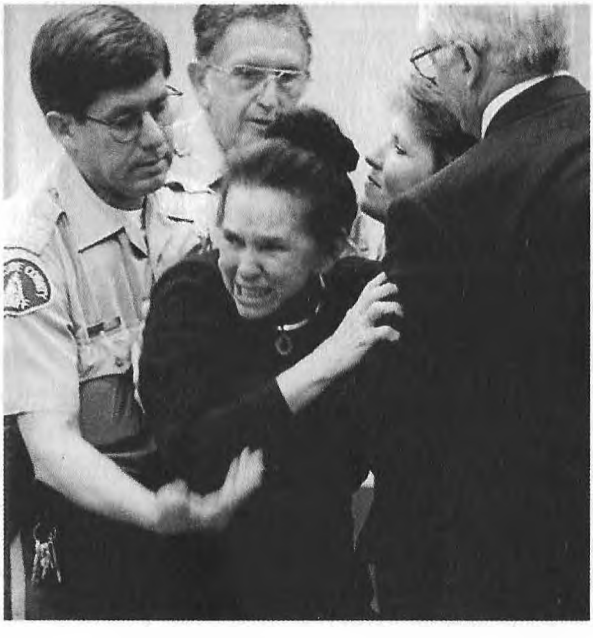
Vurma, ısırma ve tekmeleme hareketlerinin pek çok bebeğin erken döneminde görüldüğüne dair kanıtlar vardır; bunlar iki yaş civarında kontrol altına alınmaya başlar ve bundan sonraki yıllarda düşmeye devam eder.[90] Psikiyatrist ve antropolog Melvin Konner, yakın zamanda, "şiddet kapasitesinin... asla ortadan kaybolmadığını... her zaman orda olduğunu" yazmıştır.[91] Bu, yaşamlarının erken dönemlerinde etrafa zarar vermelerinin gündemde olduğu iki çocuk yetiştirmiş biri olarak, kendi kişisel gözlemlerime uymaktadır. Müdahale, hakaret ve diğer çeşitli saldırılarla başa çıkmak için çocuklarımın bu tepkilerini engellemeyi ve başka yollar geliştirmeyi öğrenmeleri gerekmiştir. Ben zarar verme dürtüsünün, kızgınlık tepkilerimizin merkezinde yer aldığı konusunda şüpheliyim. Ayrıca bu şiddet dürtüsünün ne kadar güçlü olduğu konusunda birbirimizden farklı olduğumuza inanıyorum.

Kızdığı zaman söylediği veya yaptığı şeyler sebebiyle insanları ayıplasak da, yine de onları anlayabiliriz. Kızgınlık duymadan etrafına zarar verenler anlayışsız ve genelde korkutucu olduğu düşünülen kişilerdir. İnsanlar genellikle kızgınlık sırasında söyledikleri şeylerden pişmanlık duyarlar. Kızgınlığın etkisiyle tutum ve inançların çarpıklaştığını ve öyle kötü konuştuklarını, kasıltarının bulunmadığını söylerler. Böyle durumlarda genelde "aklımı kaybettim" denir. Kızgınlığın izi kaldığı sürece kişinin özür dilemesi zordur ve bu özürler yaratılan hasarı telafi etmeyebilir.

Duygusal durumumuza karşı *dikkatli*ysek, yani sadece hissettiğimiz şeylerin bilincinde olmakla kalmayıp, kızgın hislerimizle davranmak isteyip istemediğimizi düşünmek için kızgınlığımızı askıya alabilsek dahi, davranışlarımıza karar vermek yine de bir mücadele gerektirecektir. Bu mücadeleyi bazıları daha fazla yaşar; çünkü bazılarının kızgınlığı başkalarına kıyasla çok daha hızlı ve şiddetlidir. Buradaki mücadele, bir hasara neden olmamaya, böyle bir şeye girişmemeye, karşımızdaki kişinin kızgınlığına

kızgınlıkla geri dönmemeye, affedilmeyecek şeyler söylememeye ya da kızgınlığın belirtilerini ortadan kaldırmaya yöneliktir. Kızgınlığımızın yönlendirmesiyle hareket etmek istemediğimiz kimi zamanlarda, ileride açıklayacağım üzere, alacağımız birtakım tedbirler faydalı ve gerekli olabilirler.

Kendini ninja ilan eden yirmi yedi yaşındaki David Lynn Scott III, 1992 yılında Maxine Kenny'nin kızına tecavüz edip, onu öldürmüştü. Scott 1993 yılında tutuklandı, ama görülecek dava dört yıl boyunca ertelendi. Scott mahkemede suçlu bulunduktan sonra, Maxine ve eşi Don'a, hüküm verme aşamasında tanıklık etme fırsatı verildi. Maxine, Scott'u direkt olarak işaret ederek, "Şimdi sen ninja mı olduğunu sanıyorsun? Kendine gel! Burası feodal Japonya değil; olsaydı bile, ödleğin teki olduğun için asla ninja falan olamazdın! Gecenin bir körü, üzerinde siyah



kıyafetler ve elinde silahla gizlice gelip, savunmasız ve masum bir kadını avladın.... Sahte gücünün baştan çıkarmasıyla bu kadına tecavüz edip öldürdün. Sen bir ninjaya değil, gecenin köründe duvarlardan geçerek her şeyi pisleten iğrenç bir hamamböceğine benziyorsun. Sana hiçbir sempatim yok. Sen benim kızım Gail'e tecavüz ettin, ona işkence ettin ve onu vahşice öldürdün. Onu bir kere değil, tam yedi kere bıçakladın. O yaşamak için çaresizce savaşırken, hiçbir şekilde ona acımadın. Sen yaşamayı hak etmiyorsun," dedi. Maxine Kenny'nin konuşması sırasında Scott hiçbir pişmanlık belirtisi göstermeden kadına gülümsüyordu. Kenny, tekrar sandalyesine oturduğunda Scott'un kafasına yumruk attı ve hemen sonrasında da yandaki fotoğrafta gördüğümüz üzere, kocası ve şerif tarafından engellendi.

Bizleri kızgınlığımızı kontrol etmeye, hiddetlenerek büyümesine engel olamaya sevk eden şey, çoğunlukla karşımızdakiyle ilişkimizi sürdürme isteğimiz ve taahhüdümüzdür. Bu kişi arkadaşımız, işverenimiz, altımızda çalışan kişi, eşimiz veya çocuğumuz olabilir. Kim olursa olsun, kızgınlığımızı kontrol edemezsek eğer, bu kişiyle gelecekteki ilişkimize geri dönüşü olmayacak bir şekilde zarar vereceğimizi düşünürüz. Maxine Kenny vakasında, bu adamla önceden bir ilişki yaşanmamış olduğu ve gelecekte de böyle bir şey olmayacağı için, Kenny'nin kızgınlığını kontrol etmesini sağlayacak bir neden de bulunmamaktadır.

Maxine'in öfkesini muhakkak anlayabiliyoruz. Onun yerinde kim olsa aynı duyguları hissederdi. Scott'a saldırmasının yanlış olduğunu düşünsek bile, bu konuda onu ayıplamak zor. Belki, kızının katilinin hiçbir vicdan azabı ya da üzüntü duymadan öylece karşısında durduğunu gördüğü ve ona yönettiği suçlamalar karşısında kayıtsızca gülümsediği için içinde bir kırılma noktası yaşadı. Acaba herkes aynı şekilde mi yaşardı? Aynı kırılma noktası herkes için geçerli olur muydu? Herkes için bir kırılma noktasından bahsedebilir miyiz? Sanmıyorum. Örneğin kocası Don,

şiddet içeren bir dürtü ile hareket etmedi, onun yerine eşinin Scott'a saldırmasını engelledi.

Maxine ve Don Kenny'nin yaşadığı bu büyük acı, tüm anne babaların en büyük kâbusudur – tamamen yabancı bir kişi ve hiçbir anlaşılır neden olmadan çocuğun acımasızca öldürülmesi. Nitekim, otuz sekiz yaşındaki kızları Gail'in öldürülmesinden sekiz sene sonra kendileri ile konuştuğumda hâlâ bu acıyı çekmekteydiler ve kızlarını özlediklerini söylemişlerdi. Peki, Maxine ve Don, o anda mahkeme salonunda neden bu kadar farklı davranmışlardı?

Maxine çok çabuk ve beklenmedik bir şekilde kızgınlığa kapılan biri olabilirdi, ama genelde böyle olmadığını söylemişti. Kocası Don ise tüm duygularını kontrol eden, kızgınlığını ağır ve azar azar yaşayan biriydi. Kızgınlıklarını abartılı bir şekilde yaşamaya meyilli kişiler, kızgınlık tepkilerini engellemek ve kızgınlıklarının şiddetlenerek büyümesini engellemek istediklerinde, bunu pek çocuğumuzdan çok daha zor bir şekilde yapabililer. Her ne kadar Maxine çabuk sinirlenen biri olduğuna inanmasa da, bana, "ailesi herhangi bir şekilde tehdit altındaysa" çileden çıkabileceğini söylemişti.

Maxine'in bana ayrıca şöyle demişti: "Duygularımı her zaman oldukça şiddetli bir şekilde deneyimlerim. ... Sanırım insanlar duygularını farklı şiddetlerde yaşıyorlar, herkesin duygusal donanımı farklı ve bazılarının ki daha şiddetli." Maxine ve Don'a tam olarak bu konuda araştırma yaptığımı ve haklı olduklarını bulduğumu söylemiştim (Bu mesele I. Bölüm'ün sonunda ve sonuç bölümünde tartışılmaktadır).

Hepimiz, duygularımızı deneyimleme şiddetimiz açısından birbirimizden farklılık gösteririz. Kimi insanların aşırı şiddetli bir kızgınlık yaşama kapasitesi yoktur sadece; bu türden olağandışı bir hiddet yaşamlarının parçası değildir. Kızgınlığın değişik şekillerde ifade edilmesi, kızgınlığın patlama süresinin kısalığıyla ve de –metaforla devam edecek olursak–patlama kapasitesinin

ne kadar olduğu ve patlaması için ne kadar dinamitinin bulunduğuyla bağıntılıdır; dolayısıyla herkeste aynı biçimde cereyan etmez. Bilim insanları henüz bu farklılıkların kaynağını, bunun ne kadarının genetik mirasımızdan, ne kadarının çevreden kaynaklandığını bilememektedirler. Kuvvetle muhtemel, ikisi de bunda rol oynamaktadır.[92] Bu bölümün ilerleyen sayfalarında, genellikle kızgın olarak bilinen insanlar üzerine yaptığım araştırmama yer vereceğim.

Maxine'le daha sonra yaptığımız bir konuşma sırasında, David Scott'a saldıracağını öngörmediğini söylemişti. Yerinde durup ona küfredeceğini düşünüyordu. Oysa ki sözlü taciz bariyeri, kızgınlığı besleyen kapıyı açıp büyümesine yol açabilir. Sonrasında ise frenlere basmayı ve fiziksel bir saldırının önüne geçmeyi iyice güçleştirebilir. Maxine, bir duruşma arasında, David Scott'a yaptığı saldırıyı şu şekilde açıklamıştır: "Yalnızca anlık bir delilikti. Daha fazla tahammül edemedim." Maxine'e geriye dönüp baktığında hâlâ delirmiş olduğunu düşünüp düşünmediğini sorduğumda, bana şu yanıtı verdi: "Evet, çok fazla nefret hissettiğimi hatırlıyorum. ... Kızgınlığım o kadar şiddetliydi ki, sonuçlarını düşünmedim bile." (Oysa beklenmedik bir şekilde, Don o esnada Scott'a *saldırmadığı* için pişmanlık duymaktadır.*)

İnanıyorum ki, hemen hemen herkes, kızdığında, hatta aşırı öfkelendiğinde bile, yapıp söyleyeceği şeyler konusunda kendi-

(*) Don hâlâ bu yıkıcı deneyimin acısını çekiyordu, bu ağır ıstırap ve amansız kederle, mahkeme salonunda imkânı varken Scott'u öldürmediği için kendini korkaklıkla suçluyordu. Bana üniversite yıllarında güreş sporuyla uğraştığını ve Scott'un boynunu önünden geçtiği sırada kaç kere kırabileceğini söylemişti. Don'a Scott'a saldırmanın intikam olduğunu, ama intikam almamanın korkaklık olmadığını açıkladım. Korkaklık, Scott kızına saldırdığında, onun kızını korumak için bir şey yapmaması durumunda olabilirdi. Eminim ki Don, elinde olsaydı, kızını korurdu. Şayet Don hâlâ kendisinin korkak olduğunu düşünüyorsa, bu onun kızının ölümünü ve onu koruyamamış olmasının kendi elinde olmadığını tam olarak kabullenememesinden kaynaklanmaktadır.

ni tutabilir. Burada kullandığım *hemen hemen* kelimesine dikkat edin. Çünkü kızgınlığını asla kontrol edemeyen insanlar mevcuttur. Bu, yaşam boyu süren bir örgü olabilir ya da bir kaza sonucu beynin belirli bir alanının hasar görmesinden kaynaklanabilir. Bu, Maxine'in durumunda geçerli değildir; o her zaman duygularını düzenlemeyi becerebilmiştir.

Çoğumuz kötü sözler söylemek ya da fiziksel saldırıda bulunmak için içimizde bir güç hissetsek de, böyle davranmamayı tercih edebiliriz. Ağzımızdan birkaç kötü söz kaçabilir, kolumuz havaya kalkabilir, ama hemen hemen herkes için kontrol mümkündür. Birine zarar vermemek, eylem ve sözlerimizde şiddete yönelmemek konusunda hepimiz ya da hemen hemen hepimiz bir tercihte bulunabiliriz. Maxine'in bu davanın hüküm verme aşamasında konuşma yapması ve hatta bunun yapabileceği en güçlü konuşma olması kendi tercihidir. İçindeki nefretten gurur duymakta ve bunu hâlâ hissetmektedir.

Pek çok insan, bu örnekte görüldüğü gibi, çocuğunun cinayetini önlemek gibi bir durum söz konusu olduğunda şiddet içeren eylemlerde bulunabilir diye düşünüyorum. Ama bu tamamen bir kontrol kaybı mıdır? Şiddet, gerekli bir amaç içinse, bundan pek az insan pişmanlık duymaktadır. Bu, dürtüsel değil, dikkatlice planlanmış olabilir. Kutsal Dalai Lama bile[93], bu tür koşullar altında şiddetin haklı görülebileceğine inanmaktadır.

Ama bu türden aşırı koşullar altında bile herkesin şiddet dolu davranışlara yönelmeyeceğini anlamış bulunmaktayım. Bu şekilde davranmayan kişilerin kızgınlık eşiğinin daha yüksek olduğu, kontrollerini kaybetmeleri için çok daha ağır bir tahrike maruz kalmaları gerektiği anlamına gelmez bu dediğim. Ayrıca bundan daha aşırı bir tahrik durumunu düşünmek gerçekten zordur. Kendi yaptığım araştırmalarda, görüştüğüm kişilere dünya üzerinde bir insanın deneyimleyebileceği en kızgınlık uyandırıcı durumu tanımlamalarını istediğimde, bir aile ferdine yönelik ölüm tehdidi en sık vurgulanan neden olmuştur. Buna rağmen ve şid-

det yüklü davranışlar bir aile ferdinin ölümünü engelleyecek olsa bile, herkesin şiddete yöneleceğine inanmıyorum. Kimimiz korktuğumuz için böyle davranmayabiliriz, kimimiz ise asla şiddete başvurmamak gibi çok güçlü değerlere sahip olabiliriz.

Maxine Kenny'nin, kızının katili David Scott'a saldırısı ise daha farklıdır. Bu, kızının cinayete kurban gitmesini engellemek üzere değil, intikam sebebiyle yapılmış bir harekettir. Çoğumuz böyle davranmayacak bile olsak, onun bu hareketini anlamaktayız. Her gün mahkeme salonlarında anne babalar, çocuklarının katilleri ile yüzleşebiliyorlar; ancak bunların hepsi, şiddet duygusuyla intikam alma yoluna gitmiyor. Yine de, Maxine Kenny'e sempatik duygular beslememek, ona hak vermemek, suçun ve yaşadığı kaybın çok büyük olduğunu düşünmemek elde değil. Hele bir de sevgili kızına tecavüz ettikten sonra onu öldüren adamın gülümseyerek karşısında oturduğunu düşünürseniz. Kaçımız onun yerinde olsaydı başka türlü davranacağını kendisinden emin bir şekilde söyleyebilir ki?

Maxine ve Don Kenny'le tanışmadan önce, nefretin her zaman yıkıcı olduğu konusunda yazıyordum, ama şimdi bu konuda bu kadar iddialı değilim. Kendimizden, hiçbir zaman nefret hissetmeyeceğimiz ya da birine zarar vermeyeceğimiz şeklinde bir beklentimiz olabilir mi? Bu kişi çocuğumuza tecavüz etse, onu kendini savunmaya çalışırken yedi kere bıçaklasa ve ellerini ölmeden önce keserek ona gösterse bile mi? Maxine'in David Scott'a süregiden nefreti, hayatında onun yaralarını iyileştirecek faydalı bir amaca hizmet etmez mi? Maxine'in nefreti iltihap toplamışa benzememektedir, zira hayatını bir şekilde sürdürmeye devam etmektedir. Ama yine de David Scott'a duyduğu nefreti içinde taşımaktadır.

Çoğu zaman bu türden ciddi tahrikler karşısında kızsak dahi bir yanıt vermeyiz. Yine de, başkalarına yapılan hafif tahrik durumlarında bile kızdığımız, hatta çok aşırı ve şiddet dolu bir kızgınlık yaşadığımız görülebilir. Bu bir anlaşmazlık, bir meydan

okuma, aşağılama ya da engellenmişlik hissinden kaynaklabilir. Kimi zaman kızgınlığımız üzerinde belirli bir kontrol uygulamamayı, sonuçlarını dert etmemeyi ya da o an için herhangi bir sonucu olup olmayacağını düşünmemeyi tercih edebiliriz.

Kızgınlık hakkında bir kitap yazmış olan psikolog Carol Tavris[94], –kimi diğer psikologların ileri sürdüğü gibi– kızgınlığın dışavurulmasının genellikle durumu kötüye götüreceğini savunmaktadır. Araştırmasını dikkatlice gözden geçirerek, bastırılmış kızgınlığın, "bizi hiçbir önceden kestirilebilir veya tutarlı şekilde, depresyona sokmayacağı, ülser ya da hipertansiyona neden olmayacağı, aşırı yemek yemeye sevk etmeyeceği ya da kalp krizi geçirmemize neden olmayacağı" sonucuna varmıştır. Buna göre, "... kızgınlığımıza neden olan durumu kontrol altında tuttuğumuzu hissediyorsak, bu kızgınlığı somurtkan bir şekilde korunması gereken bir duygu değil de, düzeltilmesi gereken bir şikâyetin belirtisi olarak yorumluyorsak ve yaşamımızdaki kişi ve işlere kendimizi hâlâ bağlı hissediyorsak, bastırılmış kızgınlığın tıbbi sonuçlar doğurması ihtimal dahilinde değildir."[95]

Öfkemizi göstermenin bir bedeli vardır.[96] Öfkeli eylem ve sözler bir ilişkiye anlık ve kimi zaman kalıcı zararlar verebilir ve çoğunlukla dişe diş şeklinde öfkeli misillemeleri beraberinde getirebilir. Öfkeli eylemlerde bulunmayıp, öfkeli sözler sarf etmesek bile, kızgın yüz ifademiz veya ses tonumuz, öfkeli olduğumuza dair hedefe gerekli işareti verebilir. Akabinde bu kişinin de öfkeli bir şekilde ya da küçümseyerek yanıt vermesi durumunda, kendi kontrolümüzü sürdürmemiz ve olası bir kavgadan kaçınmamız zor olabilir. Öfkeli insanlar genelde pek sevilmezler. Öfkeli çocukların diğer çocuklar tarafından kabul edilmekte başarısız oldukları görülmüştür.[97] Öfkeli yetişkinler de sosyal olarak aynı derecede çekici bulunmazlar.[98]

Kızgınlıkla davranmadığımız ya da bununla ilgili yapıcı bir eyleme geçmeye ve kızdığımız kişiye saldırmamaya özen göstermemiz durumunda genelde çok daha iyi olacağımızı düşünü-

yorum. Her öfkeli insanın, çoğunlukla bunu yapmasa da, onu öfkelendiren şeyle baş etmesinin en iyi yolunun öfkesini ifade etmek olup olmadığı konusunda düşünmesi gerekir. Kimi zaman bu başarılabilse de, kızgınlık sonrası uğraşılan şikâyet yatışmışsa, çözümün daha kolay olduğu pek çok durum olacaktır. Yine de, durumu daha kötüye götürdüğümüzü hiç düşünmediğimiz ve kızgınlığımızın hedefi olan kişiyle gelecekteki ilişkilerimizi dikkate almadığımız anlar vardır.

Şiddetli bir kızgınlık yaşadığımızda, bunu baştan bilemeyebiliriz, hatta kimi zaman bunu bilmek bile istemeyebiliriz. Burada söylemeye çalıştığım şey, *duygularımıza karşı dikkatli olmayı* başaramadığımız değildir. Aynı şekilde, geri adım atamayıp, kızgınlıkla hareket etmeye devam etmek isteyip istemediğimizi düşünmediğimiz de değildir. Aksine söylemeye çalıştığım şey, kimi zaman kızgınlıkla söylenen sözler sarfedip, kızgın eylemelerde bulunsak bile, kızgın olduğumuzun farkında olmadığımızdır.

Bunun neden ve nasıl böyle olduğu pek belli değildir. Kızgın olduğumuzu bilmiyoruz; bunu bilmek demek kendimizi suçlamak anlamına geldiği için mi? Acaba kimi insanların kızgınlıklarının farkında olmaması diğerlerine göre çok daha mı muhtemel? Kızgınlık duygusuyla ilgili bu tür bir bilinçsizliğe diğer duygulara nazaran daha çok mu rastlıyoruz? Kişinin kızgın olduğunun farkına varabilmesi için ulaşılması gereken bir kızgınlık düzeyi mi var? Varsa, bu kişiden kişiye değişen bir özellik mi? Kişi kızgın, korkmuş ya da acı dolu olduğunda duygusal hislerine karşı dikkatli olması daha mı zor? Maalesef ki bu sorularla ilgili herhangi bir bilimsel araştırma yok.

Kızgın hislerimizin farkında olup, onlara karşı *dikkatli* olmanın en büyük faydası, tepkilerimizi düzenleme ya da bastırma, durumu yeniden değerlendirme ve kızgınlık kaynağını ortadan kaldırabilecek eylemleri planlayabilme imkânına sahip olmamızdır. Şayet ne hissettiğimizi fark etmeden davranırsak, bunun için bir şey de yapamayız. Farkında değilsek, söylemek üzere oldu-

ğumuz şeyler üzerine bir anlığına durup düşünemiyorsak, sonrasında pişman olacağımız şeyler yapıp söylememiz çok büyük bir olasılıktır. Ama kızgınlığımızın farkında olsak bile, hislerimize karşı dikkatli değilsek, geri adım atmıyorsak ve ne olup bittiğini düşünmek için duramıyorsak, yapıp söyleyeceklerimizi tercih hakkımızı kullanmamız mümkün olmayacaktır.

Kızgınlığımızın farkına varmamız genellikle çok uzun sürmez. Kızgınlığımızı görüp duyan kişiler bize bunu söyleyebilirler, bunu kendi sesimizden duyabiliriz ya da düşüncelerimizle yapmayı planladığımız şeyleri fark edip bu sonuca kendimiz varabiliriz. Tabii bu türden bir bilgi, kızgınlığımızı kontrol edeceğimizin garantisini vermez, ama yine de bize bu şansı sunar. Kimi insanlarda, eski bir deyiştir, eyleme geçmeden önce ona kadar saymak işe yarayabilir. Kimilerinin kızgınlıklarının yatışması için ise içinde bulundukları ortamı en azından geçici bir süreliğine terk etmeleri gerekir.

Yakın ilişkilerde soruna neden olan kızgınlık durumlarına yanıt vermek için belirli bir yol vardır. Meslektaşım John Gottman, mutlu ve mutsuz evlilikler üzerinde yürüttüğü çalışmasına dayanarak, *sıkı savunma yapmak (stonewalling)* olarak adlandırdığı şeyi bulmuştur.[99] Buna göre, çoğunlukla erkekler olmak üzere, ilişkide sıkı savunma durumundaki taraf, partnerlerinin duygularına yanıt vermemekte ve etkileşime girmekten soğuk bir şekilde kaçınmaktadır. Sıkı savunma, genellikle karşı tarafın kızgınlık ya da diğer şikâyetlerine bir tepkidir. Savunmada olan kişi, kendinin ve eşinin hisleri ile uğraşamayacak durumda olduğu için geri çekilir. Şayet savunmada olan kişi, eşinin şikâyetlerini duyduğunu söylüyor, kızgınlığının farkına varıyor ve hazırlıklı olup duygularını daha iyi kontrol ettiği bir zamanda ilgili konuyu tartışmak istiyorsa, bu ilişkiye daha az zarar veren bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Duygular üzerine çalışan teoriysen Richard Lazarus, kızgınlığı idare edebilmek için oldukça zor bir yöntem tanımlamaktadır.

Bu yöntemin zorluğu, amacın kızgınlığı kontrol etmek değil, etkisiz hale getirilmesi olmasından kaynaklanmaktadır: "Eşlerimiz ya da sevgililerimiz yaptıkları ya da söyledikleri bir şeyle bizi gücendirirlerse, incinmiş özsaygımızı onarmak için misilleme yapmak yerine, şunun farkına varmayı deneyebiliriz: büyük stres altındayken gerçekçi bir şekilde bundan sorumlu olamayabilirler; olsalar bile kendilerini kontrol edemeyebilirler. Böyle bir durumda bunun kötü niyetle yapılmadığını düşünmek en iyisi olacaktır. Başka birinin niyetini yeniden değerlendirmek, sevdiğimiz kişinin içinde bulunduğu duruma empatiyle yaklaşmamızı ve bu türden patlamaları mazur görmemizi sağlamaktadır".[100] Lazarus bunu uygulamanın söylemek kadar kolay olmadığını kabul etmektedir.

Kutsal Dalai Lama[101] da aynı yaklaşımdan bahsetmekte, kırıcı bir eylemle, eylemde bulunan kişiyi birbirinden ayırabileceğimizi belirtmektedir. Bu noktada, bizi gücendiren kişinin neden böyle davrandığını anlamaya ve onu bu kadar kızdıran şeyin ne olduğu üzerine odaklanarak onunla yakınlaşmaya çalışırız. Bu, davranışı yüzünden mutsuz olduğumuz konusunda kendisini bilgilendirmemek anlamına gelmez. Ama böylelikle kızgınlığımızı kişiye değil, yapılan eyleme yönlendirebiliriz. Bu çerçeveyi kendimize adapte edebilirsek karşımızdakini incitmek istemez, öyle davranmaması için ona yardımcı olmak isteriz. Kimi insanlar kendilerine yardım edilmesini istemeyebilirler. Örneğin zorba bir kişi baskın konumda olmak isteyebilir, acımasız bir kişi zarar vermekten keyif alıyor olabilir. Bu tür insanları ise eyleme değil, kişiye yöneltilmiş bir kızgınlık durdurabilir.

Lazarus ve Dalai Lama'nın önerileri diğer kişi kasti bir davranışta bulunmadığı ve kötü niyetli olmadığı müddetçe gerçekleştirilebilir önerilerdir. Kötü niyetli bir kızgınlıkla uğraşmadığımız zamanda bile duygusal durumumuz nasıl tepki vereceğimiz üzerinde etkilidir. Kızgınlığımız şiddetli değilse, yavaş yavaş gelişiyorsa ve biz de kızgın olduğumuzun tam olarak farkındaysak,

kişiden ziyade eyleme kızmak daha kolay olacaktır. Bu, anlık bir duraklama gerektirir ve kızgınlığımızın şiddetli, hızlı, çok hararetli olduğu zamanlarda mümkün olmaz. Özellikle tepkisizlik sürecinde kızgınlığımızla tutarsız bir bilgiyi almamız mümkün değilken, eylemlerimizi idare etmemiz çok daha zor olmaktadır. Kısacası, kızgınlıkla bu şekilde baş etmek her zaman mümkün olmayabilir, ancak pratikle en azından bir süre sonra mümkün hale gelecektir.

Beş ay önce katıldığım bir toplantıda yapıcı bir kızgınlık örneği ile karşılaştım. Beş kişi bir araştırma projesi planlıyorduk. John ima yoluyla tekerleği yeniden icat eden saf, zavallı araştırmacılar olduğumuzu söyleyerek planlarımıza itiraz etti. Ralph, John'un görüşlerini dikkate aldığımızı söyledi ve böylelikle tartışma kaldığı yerden devam etti. Bunun üzerine John, sanki Ralph'in yanıtını duymamışçasına, önceki sözlerini daha üst perdeden dile getirerek toplantıyı yeniden kesti. Ona doğrudan bir cevap vermeden toplantıya devam etmeye çalıştık, ama buna izin vermedi. Ralph tekrar araya girerek John'a kendisini duyduğumuzu, ama ona katılmadığımızı ve bir daha toplantıyı bölmesine izin vermeyeceğimizi söyledi. Sessiz kalacaksa ya da bize yardımcı olacaksa yanımızda kalabilirdi, ama bunu yapamayacaksa, bizi yalnız bırakması gerekiyordu. Dikkatlice Ralph'in sesini dinledim ve yüzünü izledim. Yüzünde ve sesinde kesinlik, güç, kararlılık ve belki de çok hafif bir sabırsızlık ve kızgınlık vardı. John'a yönelik hiçbir saldırı söz konusu değildi, gerçekten öyle bile olsa yaygara çıkardığı söylenmemişti. Karşı-saldırıda bulunmayan John, birkaç dakika içinde odadan ayrıldı ve sonraki davranışlarından öyle görünüyor ki, duruma içerlemedi. Daha sonra kendisine sorduğumda, Ralph hafifçe kızmış olduğunu söyledi. Sözlerini planlamamış olduğunu, öylece ağzından çıkıverdiğini belirtti. Ralph'in uzmanlık alanı, çocuklara kızgınlıkla nasıl baş edebileceklerini öğretmekti.

Herkes, hassas ve hırçın bir duygu durumundayken kızgınlığını kontrol etmede zor zamanlar yaşayabilir. Asabi ve hassasken normalde bizim için mesele olmayacak şeylere kolaylıkla kızabiliriz. Bu haldeyken, küçük bir rahatsızlık aşırı sinirlenmemize, hafifçe kızdığımız bir şey ise çılgına dönmemize neden olabilir. Bu türden asabi ve hassas duygu durumlarında kızgınlığımız uzun sürebilir ve idare edilmesi çok güç olabilir. Kimse bu duygu durumundan nasıl çıkacağımızı bilemez. Çok keyif aldığımız faaliyetlerde bulunmak kimi zaman işe yarasa da, her zaman faydası olmaz. Bu konuda tavsiyem, asabi ve hassas bir duygu durumunda olduğunuzu fark ettiğinizde insanlardan uzak durmanızdır. Çoğu zaman ilk kızgınlık patlamasını yaşamadan, bu durumda olduğumuz belli değildir; asabiyetimizden ötürü bu patlamayı yaşadığımızın sonrasında farkına varabiliriz.

Bu bölümün büyük bir kısmında kızgınlığı idare etmenin önemini vurgularken, kızgınlığın faydalı ya da uyarlayıcı *(adaptive)* bir duygu olmadığı da ortaya çıkmış görünmektedir. Kim bilir, belki de avcı-toplayıcı atalarımız için uyarlayıcıydı, ama bu bizim için geçerli değil. Bu bakış açısı, kızgınlığın yararlı olduğu düşünülen birtakım işlevlerini de görmezden gelmektedir. Örneğin kızgınlık, kızgın hissetmemize neden olan şeyi durdurmak ya da değiştirmek konusunda bizi harekete geçirebilir. Bir haksızlık karşısında yaşadığımız kızgınlık, bir değişim getirmek için bizi motive edebilir.

Başka bir kişinin kızgınlığını benimsemek *(absorb)* ya da hiç tepki vermemek faydalı davranışlar değildir. Gücendirici davranışta bulunan kişinin bir daha böyle yapmaması için, bizi hoşnutsuz eden şeyin ne olduğunu öğrenmesi gerekir. Bunu başka bir örnekle açıklayayım: Matthew ve kardeşi Martin farklı yetenek ve becerilere sahiptirler ve ikisi de şu anda yaptıkları işte kendilerini sıkışmış hissetmektedir. Bu esnada, iş dünyasında pek çok başarılı sözleşmeye imza atmış ve onlara daha iyi bir iş bulmalarında yardımcı olabilecek Sam'le tanışırlar. Görüşme sırasında Matt-

hew baskın bir tutum izlemekte ve Martin'in sözünü keserek, ona bu sohbette adil bir konuşma payı vermemektedir. Bunun üzerine Martin engellendiğini hissederek sinirlenir ve Matthew'a, "Hey, Sam'le konuşma sürende açgözlü davranıyorsun; bana da bir şans ver", demektedir. Eğer Martin bunu, sesinde ve yüzünde bir kızgınlık belirtisiyle söylerse, Sam üzerinde iyi bir intiba bırakmayabilir. Bu davranışı Matthew'ı durdursa da, *açgözlü* kelimesi bir aşağılama ifadesi olduğundan, söylediği şeyin bedelleri olabilir. Bunun üzerine Matthew kötü niyetli bir sözle karşılık verirse, ikisi de Sam'in desteğini kaybedebilir.

Martin söze başlamadan önce kızgınlığının bilincine varır, Matthew'un kendisine adil davranmadığı halde ona zarar vermek gibi bir niyetinin olmadığının anlarsa, daha farklı davranması mümkün olabilir. Örneğin Sam'e, "Matthew'un ilgi alanlarını büyük ölçüde dinledim, ama görüşmemiz bitmeden önce kendi durumumu anlatabileceğimden emin olmak istiyorum," diyebilir. Ve daha sonra Matthew'a, bu toplantının onun için ne kadar önemli olduğunu bildiğini, ancak toplantının tüm zamanını kendisi için kullanma eğiliminde olduğunu ve onu bu anlamda gözetmediğini söyleyebilir. Şayet Martin bunu hafif bir tonla, hatta bir parça da espriyle söyleyebilirse, Matthew bundan büyük olasılıkla bir ders çıkarır. Eğer düşüncesizlik ve adeletsizlik Matthew'un tipik özellikleri değilse, Martin bu konuyu gündeme getirmemeyi bile tercih edebilir. Ama eğer düşüncesizlik ve adeletsizlik Matthew'un tipik özellikleri ise, Martin kesinlikle Mathew'un kendisine haksız davrandığını söylemek isteyecektir. Bunu kızgınlıkla söylerse, bu Matthew'un durumun ne kadar ciddi olduğunu anlamasına yol açabilse de, bir kızgınlık savunmasına ve dolayısıyla hiçbir ilerleme katedilememesine neden olabilir.

Kendi kızgınlığımızdan almamız gereken mesajın bir bölümü "bizi kızdıran şeyin ne olduğu"dur. Bu her zaman açık seçik görülmeyebilir ya da düşündüğümüz şey olmayabilir. Hepimizin bizi gücendiren başka birine kızıp, engellenmişlik hissinin sonu-

cu olarak "evdeki köpeği tekmelediği" olmuştur. Bu türden bir yansıtılmış kızgınlık *(displaced anger)*, başka birinin bize kızdığı, ama bu kişiye kızgınlıkla yanıt veremediğimizde de ortaya çıkabilir. Bunun yerine, kendisine kızgın olmanın güvenli olduğu bir kişiyi mağdur bırakabiliriz.

Kızgınlık bize değişmesi gereken bir şeyler olduğunu söyler. Şayet bunların ne olduğunu etkin bir şekilde ortaya çıkarmak istiyorsak kızgınlığımızın kaynağına inmemiz gerekir. Kızgınlığımızın nedeni yapmak istediklerimize bir müdahale midir, zarar görme tehdidi midir, özsaygımıza bir hakaret midir, reddedilme midir, başka bir insanın kızgınlığından mı ya da yapılan yanlış bir davranıştan mı kaynaklanmaktadır? Bu konuda bakış açımız doğru mudur, yoksa hassas ve hırçın bir duygu durumunun mu içindeyiz? Söz konusu şikâyeti azaltmak ya da ortadan kaldırmak için yapabileceğimiz bir şey var mıdır? Kızgınlığımızı ifade etmek ya da buna göre davranmak nedenini ortadan kaldırabilecek mi?

Kızgınlıkla korku çoğu zaman aynı durum içinde ve aynı tehditler karşısında ortaya çıkabilse de, kızgınlık çoğu zaman korkunun azalmasında ve bu tehditle uğraşmak için gerekli enerjinin harekete geçmesinde etkilidir. Kızgınlık, yaşanan bir sorunla ilgili olarak kendimizi değil başkalarını suçladığımız, depresyonun alternatifi bir durum olarak öğretilse de, depresyonla birlikte de bu duygu görülebileceğinden, bu kesin bir bilgi değildir.[102]

Kızgınlık, başkalarını bir sorunla ilgili olarak bilgilendirir. Tüm duygular gibi kızgınlık da, yüzde ve seste kendisini belli eden işaretlere, hatta çok güçlü işaretlere sahiptir. Şayet kızgınlığımızın kaynağı karşımızdakiyse, kızgın ifademiz bu kişiye yaptığı şeyin sakıncalı olduğunu söyler. Bunu başkalarının bilmesi bizim için faydalı olabilir. Tabii her zaman değil; ama maalesef doğa bize, duygularımızı istemediğimiz durumlarda kapatmamızı sağlayacak bir donanım sağlamamıştır.

Nasıl kimi insanlar üzüntü duygusundan zevk alıyorlarsa, kimileri de kızgınlık duygusundan zevk almaktadır.[103] Bu kişiler

sıkı bir tartışma isterler; düşmanca değiş tokuşları ve sözlü saldırıları heyecan verici ve tatmin edici bulurlar. Hatta kimi insanlar yumruk yumruğa fiziksel kavga etmekten hoşlanırlar. Böyle bir şiddetli değiş tokuştan sonra yakınlık kurulabilir ya da yeniden kurulabilir. Kimi evli çiftler hiddetli bir tartışmadan ya da hatta şiddet yüklü bir kavgadan sonra cinsel ilişkinin çok daha heyecanlı ve tutkulu olduğunu düşünürler. Bunun aksine, kızgınlık deneyimini aşırı derecede zehirli bulan ve kızgın olduklarında bundan kaçınmak için ellerinden ne gelirse yapacak olan insanlar da vardır.

Nasıl her bir duygunun, o duyguya doymuş bir duygu durumu ve o duyguyla ilgili bozukluğu söz konusuysa, bu duygunun merkezî rol oynadığı bir kişilik özelliği de mevcuttur. Kızgınlık durumunda bu özellik düşmanlıktır *(hostility)*. Bu konuda yaptığım araştırma, düşmanlığın belirtileri ve bunun sağlıkla ilgili sonuçları üzerine odaklanmıştır.

İlk çalışmamda[104], meslektaşlarıma beraber, kişinin A Tipi veya B Tipi kişilik olmasıyla ilintili olarak, yüz ifadelerinde herhangi bir belirti tespit edip edemeyeceğimizi araştırdık. Şimdilerde benim on beş yıl önce araştırma yaptığım zamandaki gibi popüler olmayan bu ayrım, saldırgan, düşman ve sabırsız karakterlerin koroner kalp hastalığı adayları olup olmadığını tespit etmeye yönelikti (A'lar). Öte yandan B Tipleri daha rahat insanlardı. Son yapılan araştırmalar düşmanlığın en önemli risk faktörü olduğunu göstermektedir. Düşmanlık gösteren kişilerin, çok daha fazla kızgınlık göstermesi olasıdır. Bu çalışmada da bulmaya çalıştığımız şey buydu.

Bunun için büyük şirketlerde orta düzey yönetici olarak çalışan ve halihazırda uzmanlar tarafından A Tipi ve B Tipi olarak sınıflandırılan kişilerin yüz ifadelerini inceledik. Bunların hepsiyle, görüşmecilerin görüşülen kişileri hafifçe engellediği, orta düzeyde zorlu bir görüşme gerçekleştirdik. Buradaki teknisyenler, bu esnada, meslektaşım Wally Friesen'le birlikte yüz hareket-

lerini ölçmek için geliştirdiğimiz Yüz Hareketi Kodlama Sistemi (YHKS) tekniğini kullandı. I. Bölüm'de açıkladığım üzere, bu teknik duyguları doğrudan ölçmemekteydi; bunun yerine, tüm yüz kas hareketlerini objektif olarak puanlandırmaktaydı. YHKS puanlandırmalarını yapan teknisyenler, kişilerin A Tipi mi, B Tipi mi olduklarını bilmiyorlardı. Yüz kas hareketlerini tespit edebilmek için yavaşlatılmış ve tekrar eden bir video film kaydı kullanıyorlardı. Bu sonuçları analiz ederken, belirli bir ifadenin –kaşların aşağı inip üst gözkapaklarının kalktığı dik dik bakmak *(glare)* adını verdiğimiz kısmi bir kızgınlık ifadesinin – A Tiplerinde B Tiplerine nazaran daha fazla görüldüğünü gördük.

Bu yalnızca dik dik bakma ifadesiydi, tam bir kızgınlık ifadesi değildi. Zira A Tipleri, kızgınlıkla ilgili herhangi bir belirtiyi yok etmek için çaba harcıyorlardı. Bu yönetici kişiler sofistike insanlardı; kızgın görünmemeleri gerektiğini biliyorlardı. Başka bir olasılık da, yalnızca rahatsız olmuş olmalarıydı; kızgınlıkları o kadar şiddetli olmadığı için, bu duygu yüzün tanımında görülmemiş olabilirdi.



DÜŞMANCA BAKIŞ

Bu çalışmadaki en büyük problem –insanlar dik dik baktıkları esnada kalplerine neler olduğunu bilmiyor oluşumuz– bundan bir sonraki çalışmamızda giderildi. Eski öğrencim Erika Rosenberg'le birlikte ciddi koroner kalp hastalığı teşhisi konmuş hastaları inceledik. Bu kişiler kalbin bir süreliğine yeteri kadar oksijen alamamasından kaynaklanan, *iskemik epizot* adı verilen soruna karşı hassastılar. Bu ortaya çıktığı zaman pek çoğu ağrı ve anjin gibi sorunlar yaşıyorlardı. Bu, ne yapıyorlarsa ona son vermeleri gerektiğinin işaretiydi; zira bunu yapmadıklarında kalp krizi riski altındalardı. Çalıştığımız hastalar, sessiz iskemi aldı verilen, ağrısız ve dolayısıyla kalbin yeteri kadar oksijen alıp almadığı konusunda kişiyi uyarmayan bir sorundan mustaripti.

James Blumenthal'ın araştırma grubu ile birlikte Duke Üniversitesi'nde yaptığımız çalışmamızda[105], hastalarla yine orta düzeyde zorlayıcı görüşmeler yapıldı ve bu görüşmeler filme kaydedildi. Bu sefer göğüslerine, konuştukça görüştüğümüz kişilerin kalbini resimleyen bir cihaz yerleştirerek, iskemiyi sürekli ölçebilmeyi sağladık. Hayatlarında kızgınlıkla nasıl başa çıktıkları sorusuna verdikleri yanıtlar boyunca, iki dakikalık bir süre için yüz ifadelerini ölçtük.

İskemi sorunu yaşayanlar, bunu yaşamayanlara kıyasla yüzlerinde çok daha sık tam ya da kısmi kızgınlık ifadesi göstermekteydi. Geçmişte yaşadıkları bir engellenmişlik hissine ilişkin yüzlerinde kızgınlık görülmesi, yalnızca kızgınlık hakkında konuşmadıklarını, aynı zamanda kızgınlıklarını rahatlattıklarını da gösteriyordu. Ve başka araştırmalardan bildiğimiz üzere kızgınlık, kalp atışlarını hızlandırmakta ve kan basıncını artırmaktaydı. Bu, merdiven basamaklarını koşarak çıkmaya benziyordu; yani koroner kalp hastalığınız varsa yapmamanız gereken bir şeydi ve nitekim de herkes bunu yapmadı. Paralel olarak, çok fazla kızgınlık yaşamamış olanlar, çok daha az bir ihtimalle iskemi yaşadılar.

Neden bu bulguları elde etmiş olduğumuzu düşündüğümüzü açıklamadan önce, bu çalışmayla kızgınlığın kalp hastalığına neden olduğunu göstermeyi amaçlamadığımızı vurgulamak istiyorum. Kalp hastalığının risk faktörleri arasında düşmanca kişilik özellikleri ya da kızgınlık duygusunun (bunlardan hangisi olduğu belli olmadan) yer aldığını bulan başka bir araştırmaydı[106]. Bizim yaptığımız bu değildi; biz halihazırda kalp hastalığı yaşayan kişilerde, kızgınlık duygusunun iskemi riskini ve dolayısıyla kalp krizi riskini artırdığını bulmuştuk. Şimdi bu insanların geçmişte kızmış oldukları bir olayı anlatırken neden kızgınlık yaşadıklarını ve bunun onları neden risk altına soktuğunu açıklayalım.

Hepimiz duygular hakkında konuşurken o anda hissetmediğimiz bir duygudan bahsederiz. Karşımızdaki kişiye üzücü bir olayı, kızgın olduğumuz bir zamanı, bizi çok korkutmuş bir şeyi anlatırız. Bazen geçmişte yaşanan bir olayı anlatırken tüm duygusunu yeniden deneyimlemeye başlarız. Kanımca, iskemi olan hastalara da olan buydu. Kızgınlıkla ilgili yaşadıkları geçmiş bir deneyimi, yeniden kızmadan ve kızgınlıklarını rahatlatamadan anlatamadılar. Maalesef ki, koroner kalp hastası olan kişiler için bu tehlike arzetmektedir. Peki neden bu, birtakım insanlarda olur da, diğerlerinde olmaz? Neden bazı insanlar geçmişte yaşanmış bir kızgınlık deneyimini yeniden deneyimler de, bazıları deneyimlemez? Büyük ihtimalle, düşmanca kişilik özelliklerine sahip kişiler, kızgınlık karşısında çok daha kolay tahrik olurlar. Bu duygu sanki yüzeye çıkmak için fırsat kollamaktadır. Tabii ki kızgınlık yaşadığımız olayları hatırlarken geçmiş hislerimizin canlanması düşmanca kişilik özelliklerine sahip olmanın bir göstergesi değildir.

Düşmanca tavırları olan kişileri bir kenara bırakalım. İçimizden biri tanımlayabildiği bir olayı düşünmeye başladığında kendini geçmiş bir duygusal deneyimi yeniden yaşarken bulur. Bunun henüz sona ermemiş bir olay için de geçerli olduğundan şüpheliyim. Kadının hiç haber vermeden akşam yemeğine geç

geldiği için kocasına kızdığı bir örneği ele alalım. Şayet çiftin tartışması, kadın şikâyetleriyle ilgili herhangi bir tatmin yaşamadan sonuçlanıyorsa (örneğin koca özür dilemiyor, neden gelemediğini açıklamıyor ya da bir daha böyle olmayacağı için söz vermiyorsa), bu kadının söz konusu deneyimi boşaltıp rahatlaması daha sonraki bir zamanda gerçekleşecektir. Bu kadının konuyu serinkanlılıkla konuşabileceği düşüncesiyle yeniden açması durumunda, kızgınlığı yeniden ortaya çıkabilecektir. Şayet başka çözümlenmemiş kızgın olduğu olaylar varsa, bunlar dürtüklenmeyi bekleyen bir kırgınlık birikintisi gibi, çözümlenmiş meseleler için de ortaya çıkabilecektir.

Yukarıda bahsettiklerimle, geçmişte kızgınlıkla yaşanmış bir deneyimin kızgınlığa kapılmadan anlatılamayacağını kastetmiyorum. Dediğim gibi, birikmiş kırgınlıklar yoksa ve söz konusu özel olay çözüme kavuşmuşsa bu mümkün olabilir. Hatta geçmişte yaşanmış duygusal bir olaydan bahsederken, kişinin o zamanki hissini ilgili kızgınlık ifadesiyle örnekleyerek açıklaması da mümkün olabilir. Örneğin, eşime geçen günlerde Amerikan Milli Gelirler İdaresi *(Internal Revenue Service)* ile uğraşırken, ardı ardına sesli mesajlara aktarılmış olduğum için ne kadar kızmış ve kendimi engellenmiş hissettiğimi anlatabilirim. Varsayalım ki, bu kızgınlığımı sonunda konuşmak için ulaştığım görevli memura ifade ettim ve sonrasında da beni memnun edecek bir özürle karşılaştım. Bu durumda yüzümde hâlâ kızgınlığımın belirli bir unsurunu gösterebilirim ki, ben buna *göndergesel ifade (referential expression)* diyorum.[107]

Göndergesel ifade ile kişinin o anda hissetmediği bir duygu kastedilmektedir. Bu biraz *kızgınlık* kelimesini söyleyip, yüzde göstermemeye benzemektedir. Karşı tarafın kafasının karışıp, bizim kızgın olduğumuzu düşünmemesi için bu ifadenin bir şekilde dönüştürülmesi gerekmektedir. Genel olarak bu durumda, ifadenin bir bölümü çok kısa süreliğine kullanılmaktadır. Göndergesel kızgınlık ifadesi, yalnızca üst gözkapaklarının kaldırıl-

ması, yalnızca dudakların bastırılması ya da yalnızca kaşların aşağıya inmesi hareketlerini içerebilir. Bu unsurlardan birden fazlası kullanılıyorsa ifadeyi gören kişinin kafası karışabilir ve ifadenin sahibinde kızgınlığın yeniden kurulmasına neden olabilir. Bir önceki bölümde tanımlanan ifadeleri yaparken görmüş olacağınız üzere, yüzünüze bir duygunun bütün kas hareketlerini koyduğunuzda bu duygu çoğunlukla ortaya çıkmaktadır.

Şiddet

Nasıl her bir duygunun, bu duyguyla doymuş bir duygu durumu varsa, her bir duygu için aynı şekilde ilgili duygunun önemli rol oynadığı psikopatolojik bir durum da söz konusudur. Yaygın olarak kullanılan *duygusal bozukluk* terimi bunu göstermektedir. Üzüntü ve agoni duygularındaki bozukluk depresyondur. Depresyonda duygular taşmıştır ve depresyondaki kişiler üzüntü ve agoni duygularını düzenleyemezler. Bu duygular tüm yaşamlarına nüfus ederek bu kişilere engel olur. Kızgınlığın çok fazla kontrolden çıktığı ve kişinin yaşamını engellediği bozukluk tipi, belirli şiddet biçimlerinde kendini belli eder. Ancak neyin şiddeti oluşturduğu üzerinde herhangi bir uzlaşma sağlanamamıştır. Kimi bilim insanları sözlü saldırıları, aşağılamaları ve alayı şiddet biçimleri arasında saymakta ve yürüttükleri araştırmalarda sert sözlü saldırılarda bulunan kişilerle fiziksel saldırıda bulunan kişileri birbirlerinden ayırmamaktadırlar. Benzer bir şekilde, aşırı iddiacılık ya da baskınlık gibi, fiziksel şiddet içermeyen saldırgan davranışlar da söz konusudur ve pek çok araştırmacı saldırganlığı fiziksel şiddet ya da sözlü tacizden ayrı tutmamaktadır. Ayrıca şiddet eylemi sırasında etrafındaki eşyalara zarar veren, sandalye, bardak, vb. şeyleri kıran insanlar da bulunmaktadır. Bunların hepsinin aynı nedenlerden ve aynı yetiştirilme tarzından kaynaklanıp kaynaklanmadığını ya da örneğin aynı beyin faaliyetleri ile oluşup oluşmadığını bilmemekteyiz. Şayet böyleyse, sözlü tacizde bulunan kişilerin, saldırgan ve fiziksel şiddetle

dolu olmalarını da bekleyebiliriz. Yine de tek bir şiddet biçimi gösteren ya da hiç göstermeyen insanlar da mevcuttur. Bu bize, araştırmamızın bu aşamasında, sözlü tacizde bulunan kişiler, tacizkâr olmayıp saldırgan davranışlarda bulunan kişiler (bu ikisini ayırmak her zaman kolay olmasa da) ve fiziksel şiddet kullanan kişileri birbirinden ayrı ayrı incelememizin daha akıllıca olduğunu göstermektedir. Bunların aynı nedenden kaynaklanıp kaynaklanmadığını ya da birinin diğerine bir basamak oluşturup oluşturmadığını ancak bu yolla anlayabiliriz.

Çalışma odağımızı fiziksel şiddetle sınırlasak bile, göz önünde bulundurulması gereken pek çok biçim bulunmaktadır ve bunlardan yalnızca bir bölümü bir duygusal bozukluğun belirtisi olabilir. İnsanlar kimi şiddet dolu eylemlerin toplumsal olarak faydalı olduğu kanaatindedir. Pasifistler dışında kalan kişiler, savaşın kimi durumlarda haklı olabileceğine inanırlar. Bireysel şiddetin de haklı görülebildiği kimi durumlar vardır. Bir polis, rehin aldığı çocukları ölümle tehdit ettiği bir kişiyi vurarak öldürüyorsa, hele de bu kişi halihazırda çocuklardan bir ya da birkaçını öldürmüşse, bu türden bir şiddete itiraz edecek çok az insan olacaktır. Böyle bir kişiyi öldürmek konusunda haklı görülebilecek tek kişi polis değildir; pek çok insan, bir aile üyesinin,hatta bir yabancının hayatının bu şekilde kurtarılması gerektiği bir durumda, bireylerin şiddet içeren bir davranışta bulunabileceği görüşüne katılabilir. Her ne kadar bizler onaylamasak da, şiddetin en kötü biçimlerini engellemeyen ve motivasyonu intikam ya da misilleme duygusu olan şiddet anlaşılabilir.

Bu fikirleri arkadaşım ve meslektaşım evrimci filozof Helena Cronin'le[108] tartıştığımız bir sırada, kendisi, tüm kültürlerde ve bildiğimiz tarihin tüm zamanlarında şiddetin kimi biçimlerinin haklı görüldüğünü vurgulamıştır. İhanet, ihanet şüphesi, cinsel partner tarafından reddedilme tehdidi ya da gerçekten reddedilme en çok görülen cinayet nedenleri arasındadır. Bu vakalarda erkeğin kadını öldürmesine, kadının erkeği öldürmesinden çok

daha sık rastlanır. Cronin, pek çok diğer evrimci düşünür gibi bunu herhangi bir çocuğun babasının gerçekten kendisi olup olmadığına dair erkeğin kaçınılmaz şüphesine bağlamaktadır. Bu bakış açısına paralel olarak, cinayetle ilgili şimdiye kadar yapılmış en büyük çalışmaların birinde, çözümlenmiş her altı cinayetten birinin partnerler arasında gerçekleşen cinayetler olduğu ve bu cinayetlerde, kadınların mağdurların dörtte üçünü oluşturduğu tespit edilmiştir. Benim burada şaşırmama neden olan nokta ise, partnerler arası öldürmelerin, tüm sosyo-ekonomik sınırlar ve ilişkinin tüm aşamaları dahilinde, yasal olarak evli çiftlerdeki öldürmelerle eşit olasılıkta görülmesi olmuştur.[109]

Patronları tarafından haksız muameleye maruz kaldıkları için intikam sebebiyle cinayet işleyen kişilerin de kadınlardan çok erkekler olduğu görülmektedir. Bunun altında, erkekler arasındaki statü hiyerarşilerinin kadınlara kıyasla çok daha önemli olması yatmaktadır. Odak noktasından –duygusal bir bozukluk olarak şiddet konusundan– çok fazla ulaşmamak adına, belirli şiddet biçimlerinin neden görüldüğü, şiddet içeren bu eylemleri kimlerin gerçekleştirdiği ve neden topluluğun bunları onaylayabildiği sorularının yanıtlarını anlamada, evrimci düşüncenin bize yardımcı olabileceği konusuna geçmek istiyorum. Bu şiddet biçimleri pişmanlık duyulabilir ve hatta yasal olarak cezalandırılabilir eylemler olsa da, evrimimiz boyunca uyumlayıcı değeri olan şiddetin, duygusal bir bozukluk sonucu meydana gelmesi pek ihtimal dahilinde değildir.

Şiddet eylemleri arasındaki en büyük fark, önceden mi tasarlandıkları, yoksa dürtüsel mi olduklarıdır. Bunların ikisi de normal ve toplumsal olarak kabul edilebilir. Bir kişinin tutsak alındığını hayal edin. Bu kişi, kendisini rehin alan kişinin, kendisi gibi tutsak aldığı ikinci kişiyi öldürdüğü bilgisine sahip. Dolayısıyla bu potansiyel katile yapacağı saldırıyı dikkatlice planlıyor. Bu şiddet tipi, önceden tasarlanmış bir şiddet tipidir, ama patolojik değildir ve toplumsal olarak onaylanmaktadır. Dürtüsel şiddetin

toplumsal olarak onaylanması durumu daha az açıktır, ama bunun da anlamlı olduğu yerler vardır. Örneğin kızım Eve yeni yürümeye başladığı zamanlarda, yoluna çıkan arabalara bakmadan bir anda sokağa fırlardı. Onu bu konuda çeşitli defalar uyarmış olsam da, sanırım bunu çoğunlukla, babasını kızdırmanın bir yolunu bulduğu bir oyun olarak görüyordu. Bir gün, yalnızca hızlı davranabildiğim için, onun bir zarar görmesinin önüne geçtim. Bunu düşünerek yapmamıştım, hareketim yalnızca dürtüseldi. Yine tam sokağa fırlayacağı ve arabanın geldiği bir anda ona vurup, bir daha bunu yapmaması için bağırdım. Bu ona attığım tek dayaktı. Kimi insanlar bu yaptığım şeyi şiddet yüklü bir davranış olarak nitelendirip onaylamayacak olsa da, kızım bu olaydan sonra bir daha asla sokağa fırlamadı. Bu arada, ebeveynlerin yüzde doksanından fazlası yeni yürümeye başlamış çocuklarını fiziksel olarak cezalandırmış olduklarını bildirmişlerdir.[110]

Yukarıda verdiğim örnekler, önceden tasarlanmış ve dürtüsel şiddetle ilgili normal örneklerdir, yine de bunların her ikisinin de anormal versiyonlarına rastlamak mümkündür. Katiller, tecavüzcüler ve işkenceciler kurbanlarını seçip ne yapacaklarını dikkatlice planlayabilirler. Ayrıca partnerler arasında herhangi bir uyarı ya da planlama olmadan dürtüsel dayak atmalara rastlamak mümkündür. Gerek kişilik araştırmaları[111], gerekse beyin faaliyetleri üzerine yapılan çalışmalar[112], dürtüsel ve önceden tasarlanmış şiddet arasında farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Kimi araştırmalarda bu ayrım yapılmasa da, açıkça bunların ikisi de göz önünde bulundurulmalıdır. Şiddetin dürtüsel ve önceden tasarlanmış olup olmadığının göz önünde bulundurulması önemlidir, ancak yine de bunlar anormal şiddeti tecrit etmek için yeterli değildir.

Buradaki gerekli bileşen, bu tür bir şiddetin aynı zamanda anti-sosyal –toplum tarafından kabullenilemez– oluşudur. Fakat bu her zaman ruhsal bir bozukluğu içermez. Kimileri, ergenlik döneminde grup içinde gerçekleşen anti-sosyal şiddetin ruhsal bir bozukluk olmadığı görüşünde olup, bu dönemde bu türden dav-

ranışlar gösteren kişilerin yetişkinliklerinde şiddet içeren eylemlerde bulunmaya devam etmediğini ileri sürmektedir.[113] Basitçe söylemek gerekirse, anti-sosyal olmak, yetişkinlikte bile herhangi bir ruhsal hastalığın belirtisi olmayabilir. Para kazanmak için gerçekleştirilenler gibi araçsal şiddet *(instrumental violence)* yasadışı olsa da, bunu gerçekleştiren kişi bu tür bir davranışı destekleyen bir altkültürden geliyorsa, Anti-sosyal Kişilik Bozukluğu adı verilen bozukluğun bir belirtisi olmayabilir. Kanımca, anti-sosyal şiddet duygusal bir bozukluğun ürünü olan şiddeti tespit etmek için gerekli olsa da, yeterli değildir. Ben buna tespit edilmesi her zaman kolay olmayan, şiddet eylemi için (haliyle çete şiddetini dışarıda tutarak) herhangi bir toplumsal desteğin olmaması gerekliliğini eklemek istiyorum. Bu, herhangi bir tahrikle oransız olabilir ya da herhangi bir tahrik olmadan gerçekleşebilir.

Duygusal bir bozukluğun sonucu olarak ortaya çıkan anti-sosyal şiddet davranışları, kronik olabilir ya da yaşam içinde tek bir izole vaka olarak gerçekleşebilir. Şiddet davranışlarında bulunan kişi sonrasında ciddi vicdan azabı yaşayabilir ya da yaşamayabilir. Bu kişi, eylemi sonrasında serinkanlı davranabilir ya da öfkeye kapılabilir. Şiddetin hedefi olan kurban, dikkatlice seçilmiş olabilir ya da gayri ihtiyari seçilebilir. Şiddet eyleminin içinde işkence olabilir ya da olmayabilir. Ben bu konudaki bir çalışmada pek çok anti-sosyal şiddet biçimi için farklı risk faktörleri ve nedenlerini araştırırken tüm bu faktörlerin göz önünde bulundurulması gerektiği konusunda şüpheliyim. Ama maalesef ki, DSM-IV psikiyatrik teşhis kriterleri elkitabında görüldüğü üzere durum böyle değildir. Bu kitapta, Aralıklı Patlayıcı Bozukluk *(Intermittent Explosive Disorder)*, "ciddi saldırgan eylemlerle veya eşyaların tahribiyle sonuçlanan saldırgan dürtülere direnememekten kaynaklanan, birbirinden ayrı muhtelif epizotları içeren" bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Buna göre, "epizotlar süresince kişinin ifade gücü derecesi, herhangi bir psikososyal stresle kıyaslandığında kabaca orantısızdır. ... Bu durumdaki bi-

rey, saldırgan epizotları bir 'büyü' ya da 'saldırı' olarak tanımlayabilmektedir. Bu durumda, patlayıcı davranış, bir gerilimden sonra ortaya çıkmakta ve bunu bir rahatlama hissi takip etmektedir."[114] Bir şiddet tipinin tanımlanması açısından (kronik, ciddi, tahrike karşı orantısız) bu tanımlamayı tavsiye edebilsem de, insanlara yönelik şiddet ile eşyalara zarar vermenin hiçbir kanıt olmadan aynı nedenlerin sonucu gibi bir arada ele alınmasının hatalı olduğunu düşünmekteyim. Bunların ikisi bir araya geldiğinde durumun gerçekten böyle olup olmadığını keşfetmenin de bir yolu yoktur.

Şiddet üzerine yapılan çalışmalarda, benim ileri sürdüğüm üzere bu türden ayırımlar yapılmamakla birlikte, şiddetin çoklu nedenleri olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır. Erken dönemdeki çevresel faktörler, kötü ebeveynler, beyin hasarı ve genetik faktörlerin tümünün pek çok şiddet tipiyle ilintili olduğu tespit edilmiştir.[115] Hangisinin, hangi şiddet tipi için en önemli olduğunu söylemek için henüz çok erkendir. Bunlar arasındaki ayrım, ince bir şekilde çizilmiş olsa dahi, birden fazla nedene rastlamamız muhtemeldir. Örneğin, kendimizi işkence içermeyen, ama tek bir vahşi eylemden oluşan, çok az bir tahrikle, dürtüsel olarak, seçilmiş tek bir hedefe yönelik, sonrasında pişmanlık duyulan ve tek bir kişinin gerçekleştirdiği kronik, anti-sosyal fiziksel şiddeti çalışmakla sınırlasak bile, bunun altında yatan bir tek neden bulmamız ihtimal dahilinde değildir.

Kendi İçimizdeki Kızgınlığı Tanıma

Şimdi, kendi içimizde hissettiğimiz kızgınlık duygusunun nasıl bir şey olduğunu ele alalım. Yalnız hislerinizi, kızgınlık hisleri hakkındaki şeylerle karşılaştırabilmeniz için sizin de kızgınlık duymanız gerekmektedir. İlk fotoğraftaki Kanadalı göstericilere ya da sonraki fotoğrafta Maxine Kenny'e bakarak içinizde bu hissin uyanmasını beklemiyorum. İşte bu, kızgınlıkla üzüntü/agoni duyguları arasındaki önemli bir farktır. Tamamen bize yabancı

birinin iki boyutlu fotoğrafı, içimizdeki kaygıyı ortaya çıkarsa da, bu kızgınlık için geçerli değildir. Kızgınlık duymak için bundan daha fazlası gerekir. Şayet orada olsaydınız ve oradaki kızgınlık size yöneltilmiş olsaydı, korku veya kızgınlık hissedebilirdiniz. Ama yalnızca fotoğraflara bakmak, bu duyguyu hissetmenize yol açmayacaktır. Paralel bir şekilde, acı ya da ıstırap içinde birini gördüğümüz zaman, nedenini bilme ihtiyacı duymadan bu kişiye sempatik bir ilgi duyarız. Halbuki, kızgınlıkla karşılaştığımız zaman, kızgın kişiye sempatik duygular beslemeden önce bu duygusunun kaynağını bilmek isteriz.[116]

Bu noktada, kızgınlığı deneyimlemeniz için iki yol vardır: bunlardan ilki belleği kullanmak, ikincisi ise ilgili ifadesini yapmaktır.

Hayatınızda neredeyse birine vurmak üzere olduğunuz (ya da vurduğunuz) bir zamanı hatırlamaya çalışın. Eğer hiç böyle bir şey yaşamamışsanız, o zaman sesinizin kızgınlıktan çok yükseldiği ve söylediğinize sonradan pişmanlık duyduğunuz bir zamanı hatırlayın. Tek başına kızgınlık genelde nadiren hissedilen bir duygu olduğu için, hatırladığınız bu zamanda (karşınızdaki kişiden veya kontrolünüzü kaybetmekten) korkmuş ya da iğrenmiş (karşınızdaki kişiden veya kontrolü kaybettiğiniz için kendinizden) hissetmiş olabilirsiniz. Zafer gibi pozitif bir his de hissetmiş olabilirsiniz. Şimdi, yalnızca kızgınlık duyduğunuz anlara odaklanmaya ve bu hisleri yeniden deneyimlemeye çalışın. Hatırladığınız sahneyi gözünüzün önüne getirmeye çalışmak işe yarayabilir. İçinizde bu hisler ortaya çıkmaya başladığı zaman, olabildiğince büyümelerine izin verin. Yaklaşık otuz saniye geçtiğinde rahatlayın ve ne hissettiğiniz üzerinde düşünün.

Kızgınlık hissinin yüzdeki ifadesinin nasıl bir şey olduğuna konsantre olmak için 202. sayfadaki alıştırmada tanımlanan hareketleri yapmak anlamlıdır. Bu bellek alıştırması, içinizde herhangi bir kızgınlık hissinin uyanmasına yol açmıyorsa yüz ifadelerini yapmak bunu sağlayabilir.

Kızgınlık duygusunun yüz hareketlerini taklit edin (Doğru yapıp yapmadığınızdan emin olmak için ayna kullanabilirsiniz).

- Kaşlarınızı aşağıya doğru çekin ve birbirlerine doğru yaklaştırın: iç köşelerinin burnunuza doğru yaklaştığından emin olun.
- Kaşlarınızı bu şekilde aşağıda tutarken, gözlerinizi, üst gözkapaklarınız kaşlarınızın alt kısmını bastıracak şekilde olabildiğince açmaya çalışın; dik dik bakın.
- Kaş ve göz hareketlerini yaptığınızdan emin olduğunuzda, yüzünüzün üst bölümünü rahatlatıp, alt bölümüne konsantre olun.
- Alt ve üst dudaklarınızı sıkıca birbirine bastırın: dudaklarınızı büzüştürmeyin, yalnızca bastırın.
- Yüzünüzün alt bölümünde doğru hareketleri yaptığınıza emin olduğunuzda, üst kısım hareketlerini ekleyin: kaşlarınızı indirin, birbirine yaklaştırın ve üst gözkapaklarını dik dik bakacak şekilde açın.

Kızgınlık hisleri baskı, gerilim ve harareti içerir. Bu esnada kalp atışı ve solunum hızlanır, kan basıncı artar ve yüz kızarır. Kişi konuşmuyorsa, üst dişleri alt dişlere doğru sıkıca bastırma ve çeneyi öne doğru itme eğilimi görülür. Kızgınlık hedefine doğru ilerleme dürtüsü de söz konusudur. Bunlar pek çok insanın hissettiği, yaygın biçimde paylaşılan hislerdir. Bunlardan bazılarını diğerlerine nazaran çok daha güçlü hissedebilirsiniz. Şimdi kızgınlığı yeniden deneyimlemeye çalışın (ya bellek, ya da yüz hareketleri araştırmasını kullanarak) ve hararet, baskı ve gerilim hisleri hissedip hissetmediğinizi not edin.

Başkaları İçindeki Kızgınlığı Tanıma

Şimdi geri dönüp, bu bölümde yer alan ilk fotoğrafa yeniden bakın. Fotoğraftaki iki kızgın adamda da, kızgınlık görüntüsünün bir parçası olan, düşük ve birbirine yakınlaşmış kaşlar gözlemlenmektedir. Sağ taraftaki adam, ayrıca, kızgınlığın belirtisi olan dik bakışlara sahiptir. Bu iki kızgın yüzde de, çene iyice sıkılmış ve dişler açığa çıkmıştır. Kızgınlık durumunda dudaklar iki ayrı pozisyon almaktadır. Dudaklar bu fotoğrafta olduğu gibi kare ya da dikdörtgen biçiminde açık olabilir. Veya iki dudak üst üste binecek şekilde dudaklar sıkıca kapatılabilir.

Papua Yeni Gine'deki araştırmamda insanlara birine vurmak üzereyken yüzlerinin neye benzeyeceğini sorduğumda, insanlar dudaklarını sıkı sıkıya kapatıp, birine baltayla saldıracakmış gibi kollarını kaldırmışlardı. Charles Darwin, bundan yaklaşık yüz yıl kadar önce, çok güçlü bir fiziksel çaba içine girdiğimizde dudaklarımızı sıkıca birbirine bastırdığımızı belirtmiştir. Benzer şekilde, Yeni Ginelilere kızgınlıklarını kontrol ettikleri zaman yüzlerinin neye benzeyeceğini sorduğumda, konuşuyor ya da konuşacak gibi dudaklarını ayırmışlardır. Orta-sınıf Amerikalılarla yaptığım çalışmada ise bunun tam tersi bir örgüyle karşılaştım: kızgınlık kontrol edildiği zaman, dudaklar sıkıca birbirine kenetleniyor, kontrol edilmediği zaman ise açılıyordu. Orta-sınıf Amerikalılar için kontrol edilemeyen kızgınlık, sözlü olarak birini incitmek anlamına geliyordu; dolayısıyla kontrol edilen bir kızgınlıkta dudaklar kapanmaktaydı.

Bu fotoğraftaki iki Kanadalı adam, birinin polise vurmasının hemen akabinde, ağzın açık olduğu bir kızgınlık görüntüsü sergilemektedir. Bunun bir an öncesinde, adam polise vurduğu sırada dudakları sıkıca bastırılmış olabilir.

Kızgınlığın en önemli ipuçlarından biri, muhtemelen her iki kızgın adamda da mevcut olsa da bu fotoğrafta görülmemektedir. Kızgınlık esnasında dudakların kırmızı sınırı daralır ve dudak incelir. Bu engel olunması çok zor bir harekettir ve başka bir

belirti olmadığı zaman kızgınlığı ele verir. Ben araştırmalarımda bunun kızgınlığın en eski belirtilerinden biri olduğunu ve kişi henüz kızgınlığının farkında varmadığı sırada bu duyguyu ortaya çıkaran bir hareket olduğunu buldum. Hemen hemen hepimiz, henüz farkında olmadığı halde kızgınlık içerisinde olan biriyle karşılaşmışızdır: yüzündeki ince bir belirtiye yanıt veren ya da sesini ciddileştiren ya da yüksekliğini artıran biri. Kızgınlık sırasında dudaklar inceldiğinden, dudakları ince olan birine suratsız, soğuk ve düşmanca diye yanlış tepkiler verebiliriz.

Şimdi Maxine Kenny'nin fotoğrafına bir kere daha bakalım. Kaşlarının düşük ve birbirine yaklaşmış olduğunu ve bakışlarının dikleştiğini göreceğiz. Kenny'nin dudakları ayrık, çenesi ise öne itilidir. Bu kızgınlığın oldukça yaygın görülen bir belirtisidir. Belki de boksörlere yapılan, "sakın çeneyle girme" uyarısının altında bu yatmaktadır. Bu hareketin neden sıklıkla kızgınlık ifa-

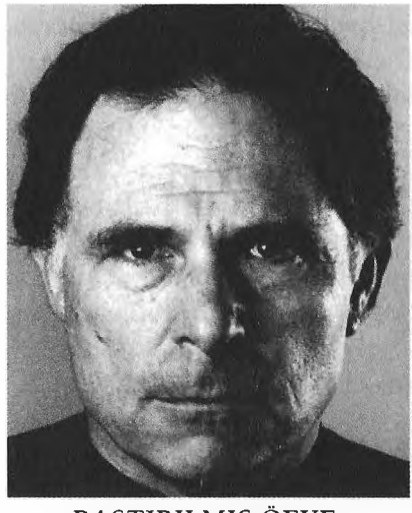


Paul Ekman

desinin bir parçası olduğu konusunda bir fikrim yok, ama böyle olduğundan çok eminim.

Yandaki fotoğrafı, bir gün, benim çalışma üssüm de olmuş olan, Yeni Gine'nin dağlık yerlerinde bir köyde çektim. Fotoğraftaki genç kadın kameranın ne olduğunu bilmiyordu ve dikkatimi kendisine yoğunlaştırdığımı açıkça anlamıştı. Ve görünüşe göre bu ilgiden hoşnut değildi. Her ne kadar bu tür bir ilgi karşısında genel olarak gösterilen tepki mahcubiyet olsa da, bu örnekte durum belli ki böyle değildi. Belki de topluluk içinde yalnız bir kadına bu şekilde ilgi göstererek, o topluluğa ait birtakım kuralları çiğniyor ve ikimizi de tehlikeye atıyordum. Bilmiyorum, bundan tam olarak emin değilim.

Bu insanların pek çok duygusunu kasti olarak tahrik etmeye çalıştım. Bu süreçte, sonraki analizlerimde kullanmak üzere video kameramla çekimler yaptım. Hatta bir gün genç bir delikanlıya, bu amaçla yanımda taşıdığım kauçuk bir bıçakla bile saldırdım. Bunun ne olduğunu hemen anladı ve böylelikle baştaki şaşkınlığını ve sonra yaşadığı eğlenceyi kaydedebildim. Kişisel güvenliğim için bir daha kızgınlık duygusunu tahrik etmemeye karar vermiştim ve nitekim bu insanlarda bundan başka kızgın bir an görmedim. Barışçıl bir kültürleri olsa da, kızgınlık yaşayabiliyorlardı. Ama bunu açıkça yaşamıyorlardı ya da en azından, ben etraftayken yaşamıyorlardı. Bu, söz konusu kültürde kızgınlığı görebildiğim tek spontane fotoğraf. Kızgınlığın dik bakışlarını ve birbirine yanaşmış düşük kaşlarını çok iyi bir şekilde gösteriyor. Ayrıca fotoğraftaki kadın dudaklarını da birbirine bastırmış. Öte yandan, soldaki kadının yüzünde yalnızca aşağı inmiş ve birbirine yaklaşmış kaşları gözlemliyoruz. Dik bakan gözler olmadan bu haliyle bile bu ifade pek çok şey anlatıyor. Darwin'in zorluk kası *(muscle of difficulty)* adını verdiği kasla ortaya çıkıyor. Benim de tespit ettiğim gibi, Darwin de, zihinsel ya da fiziksel olsun, her türlü zorluğun, bu kasların kaşların düşüp birbirlerine yanaşmasına yol açacak şekilde kasılmasına neden olduğunu tespit etmiş-



BASTIRILMIŞ ÖFKE

ti. Şaşkınlık, kafa karışıklığı, yoğunlaşma, kararlılık duygularının hepsinin bu eylemle gösterilebileceğini belirtmişti. Bu hareket, kaşların güneşlik vazifesi görür gibi düşürüldüğü, aşırı ışığa maruz kalındığında da görülebilmektedir.

Gazete haberlerinde bastırılmış kızgınlığı sergileyecek bir fotoğraf bulamadım. Gündelik hayatımızda sıkça rastladığımız bu kızgınlık ifadesi, kızgınlık kontrolden çıkmadan önce yaptığımız ifadedir. Yine de, yukarıda bana ait olan fotoğrafta görüldüğü gibi, yüzdeki ufak değişikliklerde kızgınlığın belirtileri güçlü olarak fark edilir. Bu fotoğrafı yirmi yıl önce, hiçbir yüz hattımı kullanmadan yüzüme kızgınlık ifadesi vermeye çalışırak çektim. Kaslarıma cildimin gerilmesine yetecek kadar konsantre oldum. İlk önce kaşlarımdaki kasları gerdim; bunlar kasıldığında aşağı inip birbirlerine yanaşmaktaydı. Sonrasında üst gözkapaklarımı kaldıran kasları gerdim. En sonunda da, dudaklarımdaki kası gerdim ki, bu dudaklarımın daralmasıyla sonuçlandı. Doğrusu dostça bir yüz ifadesi değildi. Muhtemelen fazlasıyla kontrol al-



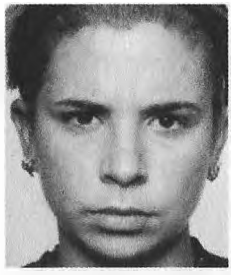
A B C

NÖTR

tında bir kızgınlık ya da rahatsızlık ifadesiydi. Şimdi, kızgınlığın ince belirtilerini gösteren fotoğraflara geçeceğiz.

Kaşlardan ve gözkapaklarından başlayalım. Fotoğraf A'da alt ve üst gözkapakları gerilmiştir. Bu kontrol edilen bir kızgınlığın ince bir belirtisi ya da hafif bir rahatsızlık olabilir. Kişi kızgın olmadığında, ancak harfi harfine veya mecazen bir şeye konsantre olmaya çalıştığında ya da yoğun bir şekilde konsantre olduğunda da görülebilir. Fotoğraf C, (burada gösterilmeyen) diğer bir fotoğraftan aşağı düşmüş ve hafifçe birbirine yanaşmış kaşların, nötr ifade olan Fotoğraf B üzerine yapıştırılmasıyla elde edilmiştir. Fotoğraf C de aynı şekilde kontrol edilen bir kızgınlığın ince bir belirtisi ya da hafif bir rahatsızlık olabilir. Kişi küçük bir şaşkınlık yaşadığında, bir şeye konsantre olduğunda ya da bir şeyi zor bulduğunda görülebilir. Bu, bağlama göre değişecektir.

Fotoğraf D, yukarıda gördüğünüz iki hareketin bileşimidir. Kaşlar hafifçe aşağı düşmüş ve birbirlerine yanaşmış, alt gözkapakları ise hafifçe gerilmiştir. Gerilmiş alt gözkapakları Fotoğraf A'daki kadar güçlü değildir. Buradaki gerginliği, Fotoğraf D'yi, nötr fotoğraf olan B ile karşılaştırarak görebilirsiniz. D'de alt gözkapakları, irislerin alt çeperinin bir parçasını kesmeye başlamıştır. Bunun da şaşkınlık ya da konsantrasyon ifadesi olması olasıdır, ama daha ziyade, kontrol edilen ya da çok hafif bir kızgınlıktır.



D



E



F

Fotoğraf E'de bunlara eklenen çok önemli bir eylem görünmektedir –üst gözkapaklarınm kalkması. Bu, dik dik bakma ifadesidir ve bunun kızgınlık ifadesi, muhtemelen de kontrol edilen bir kızgınlık olduğu şüphe götürmez. Bunu, bu bölümde, A Tipi kişiliklerle ilgili araştırmamı tanımladığım kısımda görmüştünüz. Fotoğraf T ise, bu üç eylemin daha güçlü bir kombinasyonudur – düşmüş kaşlar, gergin alt gözkapağı ve yukarı kalkmış üst gözkapağı. Kızgınlığın açık bir belirtisidir.

Şimdi çene ve dudaklardaki belirtilere bakalım. Kızgınlık esnasında çene, Fotoğraf G'de görüldüğü üzere genellikle ileri itilmektedir. Bu fotoğraf, nötr Fotoğraf B üzerine, (burada gösterilmeyen başka bir fotoğraftan alınan) ilgili hareketin yapıştırıl-



G



H

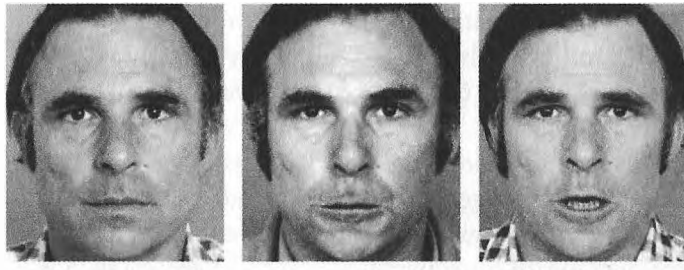
masıyla elde edilmiştir. Çenenin öne itilmesi hareketini Maxine Kenny'nin fotoğrafında da görebilirsiniz. Ancak, Maxine'nin fotoğrafında, ek olarak, üst dudak kalkmış ve alt dudak indirilmiştir.

Fotoğraf H'de dudaklar birbirine bastırılmıştır; ayrıca alt kapaklarda hafif bir gerilim söz konusudur. Bu ifade, hafif kızgınlık durumlarında ya da kızgınlığın başlangıç aşamasında ortaya çıkabilir. Ayrıca birisi bir şey düşündüğü esnada da görülebilir. Hatta kimi insanlar, pek anlam ifade etmeyen bir alışkanlıkla bu hareketi yaparlar. Alt kapak eylemi olmadan, sadece dudak hareketi yapıldığında, ortaya çok belirsiz bir durum çıkar.



I J

Fotoğraf I'da, H'de olduğu gibi dudaklar birbirine bastırılmıştır ve ayrıca alt dudak yukarı doğru itilmiştir. Bu, kontrol edilen bir kızgınlık ya da geri çekilme olabilir ve kimi insanlar bu ifadeye düşünme belirtisi olarak başvurmaktadır. Bu hareket, kimilerinin sıklıkla yaptıkları bir hareket, kişisel bir tarz *(mannerism)* haline gelmiştir. Örneğin bu hareket, Başkan Clinton'un kişisel tarzı haline gelmiştir. Fotoğraf J'de ise dudakların kenarları gerilmiş ve alt dudak yukarı doğru itilmiştir. Fotoğraftaki gibi bu hareket tek başına yapıldığında belirsizdir, Fotoğraf I'daki anlamların herhangi birine denk düşebilir. Hafifçe asimetrik oldu-



K L M

ğundan, aşağılama unsuru da taşımaktadır. Aşağılama / küçük görme duygusuyla ilgili daha fazla bilgi ilerleyen bölümlerde sunulacaktır.

Yukarıdakiler, yaklaşık otuz yıl önce çekilmiş bana ait fotoğraflardır. Dudakların kırmızı sınırlarının daraltılmasıyla ilgili çok önemli bir hareketi göstermek amacıyla çekilmiştir. Fotoğraf L ve M bu hareketleri gösterirken, Fotoğraf K, dudaklar rahat konumdayken neye benzediğini görmek ve bu iki durum arasında karşılaştırma yapmak maksadıyla konulmuştur. Fotoğraf M'de dudaklar, sanki konuşuyormuş gibi ayrıktır. Dudakların daralması, kızgınlığın oldukça güvenilir bir belirtisidir. Çoğunlukla kızgınlığın önbelirtisi olabileceği gibi, kontrol edilen bir kızgınlığı da gösterebilmektedir. Bu harekete de engel olmak oldukça zordur.

Kızgınlığın ağızda gözlemlenebileceği en son ifade, Kanadalı göstericilerin ve Maxine Kenny'nin fotoğraflarında görebileceğiniz üzere, üst dudağın yukarıda, alt dudağın ise aşağıda olup, dudakların daraltıldığı ifadedir. Ağız nerdeyse kare biçimindedir.

İfadelerden Edindiğimiz Bilgileri Kullanma

Şimdi de, bu bölümde gösterilen kızgınlık belirtilerinden elde ettiğimiz bilgiyi nasıl kullanabileceğimiz üzerinde duralım. Bu-

nun öncesinde, bir önceki bölümde söylediğim birtakım şeyleri tekrar etmek istiyorum. Zira, kızgınlıkla başa çıkacağımız zamanları düşünmek, üzüntü ya da ıstırap işaretlerini tespit ettiğimiz zamanlara kıyasla çok daha önemli olmaktadır. İfadeler bize kendilerini ortaya çıkaran şeyin ne olduğunu değil, yalnızca o anda o duygunun mevcut olduğunu söyler. Kızgın birini gördüğünüz zaman, o kişinin kızmasına neden olan şeyi bilemeyiz. Bu durum Kanadalı göstericilerin de, Maxine'in fotoğrafında da açıkça görülmektedir. Ama diyelim ki biri, biz onunla konuşurken kızgınlık ifadesi göstermeye başladı? Bu kızgınlık bize mi yöneliktir? Şimdi ya da geçmişte yaptığımız bir şey ya da onun bizim yapmayı planladığımızı sandığı bir şey yüzünden mi ortaya çıkmıştır? Belki de söz konusu kişi kızgınlığını kendi içine yöneltmiş durumdadır. O zaman, bu kişi kendine mi kızmaktadır? Diğer bir olasılık da kızgınlığın belki o esnada sohbetimizde bahsettiğimiz birine, üçüncü bir şahısa yönelik olabileceğidir. Ya da adını anmadığımız halde ifadeyi gösteren kişinin aklına gelmiş birine yönelik olabileceğidir.

Bunların hiçbirinin yanıtını ifadeden çıkartabilmemiz mümkün değildir. Bazen olan biten, söylenmiş ya da söylenmemiş, olmuş ya da olması muhtemel şeylerden bunu açıkça anlamak mümkündür. Ama bazen de bilemeyiz. Karşımızdaki kişinin kızgın olduğunu bilmek başlı başına önemlidir; malûm, kızgınlık diğerlerine kıyasla en tehlikeli duygumuzdur. Fakat o esnada bu kızgınlığın hedefinin kendimiz olup olmadığından her zaman emin olamayabiliriz.

Kızgınlığın ince ve hafif birtakım belirtileri (Fotoğraf A, C ve D) aynı zamanda şaşkınlık ya da konsantrasyon belirtileri de olabilir. Bunun dışında, kızgınlığın hafif, başlama aşamasında ya da kontrol edilip edilmediğinden emin olamayacağınız ifadeleri de (Fotoğraf G, H, I, L ve M ve ayrıca sayfa 206'da bana ait olan fotoğraf) bulunmaktadır. Bu konuya döneceğim. Ama ilk olarak, Fotoğraf E ve F'deki gibi, kızgın olduğunu açıkça anladığımız bir

ifadeyi tespit ettiğimizde neler yapabileceğimizden biraz bahsetmek istiyorum. Bunun için, bir önceki bölümün sonunda kullandığım örneklerin aynısını kullanıyorum ki, okuyucu üzüntü ya da ıstıraba kıyasla, kızgınlığı tespit ettiği zaman yapabileceği seçimlerin ne kadar farklı olduğunu görebilsin. Bu örneklerde ayrıca, düşündüğümüz şeylerin, büyük ölçüde, kızgınlık gösteren kişiyle ilişkimize bağlı olduğunu göreceğiz. Bu kişiyi tanıyor muyuz, patronumuz ya da üstümüz mü, altımızda çalışan biri mi, arkadaşımız, sevgilimiz, anne-babamız ya da çocuğumuz mu? Bunlar düşüncelerimizi etkileyecek faktörler arasındadır.

Duygusal ifadelerin büyük bir çoğunluğu iki saniye kadar sürmektedir; kimileri ise yarım saniyeden az sürecek kadar kısa olup, kimileri ise dört saniye kadar sürebilmektedir. İfadenin süresi, çoğunlukla ifadenin gücüyle ilgilidir. Uzun süreli bir ifade, kısa olanlara oranla genel olarak daha şiddetli hislerin belirtisidir. Tabii bunun istisnalarından da bahsedebiliriz. (Fotoğraf E ve F'de görüldüğü üzere) Çok kısa ve şiddetli ifadeler, söz konusu kişinin kızgınlığını gizlediğini gösterebilir. Bu gizleme, planlı bir çabanın ya da farkında olmadan yapılan bir bastırmanın sonucu olabilir. Çok kısa ifadeler bize kasten mi, yoksa bilincinde olmadan mı kişinin yüzünü değiştirdiğini söylemez. Uzun süreli hafif ifadeler ise (Fotoğraf G, H, I, L, M ve benim sayfa 206'daki fotoğrafım gibi), kasten kontrol edilen duygunun belirtisidir. Bu ifadelerden herhangi biri yarım ya da bir saniyeliğine gösteriliyorsa, bunun kontrol edilen bir kızgınlıktan ziyade, hafif bir kızgınlık hissi ya da yeni başlayan bir kızgınlık hissi olması büyük bir olasılıktır. İfadenin süresi ve bunun duygunun gücüyle ilişkisine dair (duygunun kontrol edilip edilmediğine ya da hafif olup olmadığına dair) söylediğim bu şeyler yalnızca kızgınlık için değil, tüm duygular için geçerlidir.

Varsayalım altımızda çalışan birine terfi olamayacağının haberini verdik ve bu kişi keskin bir kızgınlık ifadesi gösterdi. Fotoğraf E ya da F'deki gibi bir ifade göstermesi durumunda, özellikle de

hareket bir saniyeden fazla yüzünde kalmışsa, kişi muhtemelen kızgın olduğunun farkındadır. Az önce hoş karşılanmayacak bir haber vermiş olduğumuz için, kişinin kızgınlığının hedefi muhtemelen bizizdir, ama hedefin ille de biz olması gerekmez. Belki de kişi terfisi için gerekli olan şeyleri yapmada başarısız olduğu için kendisine kızmaktadır. Yapılan konuşmadan, kişinin verilen kararın haksız olduğunu düşünüp düşünmediğini bilemeyiz. Bize bilemeyeceğimizi söylemiş olsa bile, bu kişi nasıl hissettiğini bize söylemek gibi bir derdi olmadığına karar vermiş olabilir. Bu kişi iyi tanıdığımız biri olmadığı sürece, onun kendi kızgınlığı ile baş başa kalmak istediği için geri adım attığı hissine kapılmamamız gerekir. *Duygusal dikkatlilik* adını verdiğim bu özellik, pek çok insanda gelişmiş bir kapasite değildir. Peki bu durumda ne yapmamız gerekir?

Gösterdiği kızgınlığı sanki hiç olmamış gibi göz ardı edebiliriz, fakat bunu yaparken onu dinlememiz ve bu durumda neyi nasıl söyleyeceğimize çok dikkat etmemiz gerekir. Kızdığımızda "Neden bana kızgınsın?" ya da biraz daha çatışmacı olan, "Kızgın mısın?" gibi sorularla karşı karşıya gelmek, çoğunlukla istemeyeceğimiz bir şeydir. Bu tür laflar, karşımızdaki kişinin acımasızca bir şey söylemesi ya da bize karşı kızgın bir şekilde davranması için davetiye gibidir ve bu ne bizim, ne de karşımızdaki insanın faydasınadır. Kişinin şikâyetleri ya da saldırılarının ille de göz ardı edilmesi gerekmese de, kızgınlık ânı geçtikten sonra bunlarla uğraşılması çok daha kolay olacaktır. "Neden bana kızgınsın", sorusunun daha iyi bir versiyonu, "Kararım seni kızdırmış olabilir ve ben de buna çok üzülüyorum, lütfen yapabileceğim, sana faydası dokunabilecek bir şey varsa söyle," cümlesi olabilir. Böyle bir yanıtla, karşımızdaki kişinin kızgınlığına meydan okumayıp, kızgınlık uyandıran kararımıza rağmen bu kişiye faydalı olmak istediğimizi belirtmiş ve onu kabul etmiş oluruz.

Bundan önceki örneğe dönelim. Biz ve eşimiz aniden bir toplantıya çağrıldığımız için o gece evdeki küçük erkek kardeşine

bakması gereken kişi genç kızımız. Bu yüzden de, planladığı gibi o akşam arkadaşının evine gidemiyor. Biz ona gidemeyeceğini söylediğimizde bize aynı ifadeyi gösteriyor. Kızımız onun planlarını engellediğimiz için bize kızgın mı acaba? Büyük ihtimalle; ama bunu bu kadar dert ettiği için kendisine de kızıyor olabilir. Bu durumda nasıl yanıt vereceğimiz, kızımızla ilişkimizin doğasına, bizim ve kızımızın kişiliklerine ve onunla ilişkimizin geçmişine bağlıdır. Fakat kanımca, iş ortamında olabilecek kızgınlıklarla kıyasladığımızda, kızımızın kızgınlığı ile uğraşmak için çok daha fazla nedenimiz vardır. Bu, onun kızgınlığı hakkında yorum yapmamız ya da onun kızgın olma hakkına kafa tutmamız gerektiği anlamına gelmemektedir. Bilakis, onun engellenmişlik hissi ve hayal kırıklığını içimizde duyabilir, gitmemiz gereken toplantının önemini vurgulayabilir ve daha önceden haber verilmemiş bir toplantı olduğu için böyle bir zorunluluğun ortaya çıktığını ona açıklayabiliriz. Eğer sonuç buysa, kızımızın kızgınlığının görevi burada bitmiş demektir. Dikkatimize bir kırgınlık sunmuş, bunun önemli olduğunu bilmemizi sağlamış ve bize eldeki koşulları açıklayarak yanıt verme imkânı sağlamıştır. Bunun üzerine, bir adım daha atıp bir başka gün bu durumu telafi edeceğimizi söyleyebiliriz.

Kişinin dile getirmediği bir duygu ifadesiyle karşılaştığımız her durumda, bu kişinin kabul etmediği, onunla ilgili herhangi bir sorumluluk almadığı bir bilgiyi de alıyoruz diye düşünülebilir. Yukarıdaki terfi örneğinde, altımızda çalışan kişi kızgınlığını kontrol edebilmek için elinden gelen tüm gayreti gösteriyor olabilir. Ona bu konuda kafa tutarak, onun için bu işi kolaylaştıramayız. İş hayatında, altımızda çalışan, özellikle de ileri gitmeyen birinin kızgınlığıyla doğrudan uğraşmak istemeyebiliriz. Elbette bu kişi ilerleyeceğini hâlâ umut ettiğimiz biri olabilir ve onun hisleri ile uğraşmanın faydalı olabileceğini düşünebiliriz, ama yine de bununla o sırada ilgilenmek istemeyebiliriz. Belki ertesi gün, "Dün kötü bir haber verdiğimi biliyorum ve bunun sende hayal

kırıklığına neden olduğunu sanıyorum. Sinirlerinin bozulduğu [rahatsız olduğun] izlenimine kapıldım ve bu konuda konuşmak yardımcı olur mu diye merak ediyorum," diyebiliriz.

Bir diğer seçenek şunu söylemek olabilir: "Şimdi ya da daha sonra, bu konuda ne hissettiğin hakkında konuşabilirsek memnun olurum." Böylelikle, kızgınlık kelimesini kullanmayarak, onun kızgınlığını sonradan pişman olacağı bir şekilde ifade etmesi ihtimalini azaltır, aynı zamanda ona kendisini rahat hissettiği zaman kaygılarını dile getirmesi için bir şans veririz. Kızımız kızgınlığı ile başa çıkmada zor zamanlar yaşayan biriyse eğer, ona ne zaman isterse bizimle konuşabileceğini hatırlatabiliriz. Aynı şekilde çiftler de, söz konusu kızgınlığı tespit ettiklerinde, bunu daha sonra, kızgınlığın kırıcı sözlere, kızgın yanıtlara ya da savunmacı tavırlara dönüşmeyeceği bir zaman konuşmayı tercih edebilirler.

Biri bize kızdığında bunun nedenini çoğunlukla bildiğimizi sanırız. Oysa ki, ortadaki şikâyete dair kendi hikâyemiz, diğer kişinin hikâyesi ile uyuşmayabilir. Kişinin kızmasına neden olan şeyden sakınmak, sorun yığınına ekleme yaparak güvenikliğe yol açabilir. Ama yine de taraflardan biri ya da ikisinin birden kızgınlığının taze olduğu bir sırada meseleyle uğraşılmaması gerekir. Eğer mesele tek seferde halledilmesi gerekecek kadar çok acilse ve ortalığın yatışmasını bekleyene kadar engellenemeyecek durumdaysa, iki tarafın da, tepkisizlik sürecinden çıkmış olduklarından emin olması gerekir. Öteki türlü, yapılacak bir tartışma yalnızca mevcut kızgınlığı körüklemeye yarar, sorunun ne olduğuna ve nasıl çözüleceğine odaklanmaya değil.

Bu örneklerdeki güçlü tarafların tersine çevrilmesiyle durumun nasıl farklılaşacağını görmek bir o kadar önemlidir. Varsayalım patronun altında çalışan kişi biziz ve terfi olamayacağımızı öğrendik. Patronumuz da bize bunu söylerken kızgınlık ifadesi gösterdi. Bize kızgın olması mümkünse de, böylesi kötü bir haber vermiş olduğu için kendisine ya da çalıştığımız yerdeki her-

hangi birine kızgın olması da mümkündür. Her iki durumda da, üstümüzün kızgınlığı hakkında yorum yapmamız pek çok işyerinde hoş karşılanmaz. Dolayısıyla, hayal kırıklığımızı ifade ettikten sonra en fazla söyleyebileceğimiz şey, "Sizin ya da işyerinin memnun olmadığını düşündüğünüz bir şey yaptıysam, uygun bulduğunuz bir zamanda bu konu hakkında sizinle görüşmek isterim," olabilir. Buradaki amaç, kızgınlığın etiketlenmesi değil, onun kabul edilmesi ve bununla ilgili geri bildirim almak istediğimizin bildirilmesidir. Bu, üstümüzdeki kişinin, kızgın hissetmediği zamana kadar bu meseleyi konuşmayı erteleyebilmesini de kolaylaştıracaktır.

Bir kızgınlık ifadesini tespit ettiğimizde yapabileceğiniz şeylere dair burada sunduğumuz tüm öneriler, ifadenin hafif kızgınlık, kontrol edilen kızgınlık ya da başlangıç aşamasında bir kızgınlık (Fotoğraf G, H ve I) olup olmadığından emin olamadığımız tüm ifadeler için geçerlidir. Bunun başlamakta olan bir kızgınlık olduğuna inanmamız için nedenler olsa da, örneğin fotoğraf L ve M'deki gibi dudaklar inceltilmişse, daha fazla güçlenmeden söz konusu kızgınlığı engellemek için bir şey yapabilme imkânına sahip olup olmadığımızı düşünmek bu ikisi arasındaki tek farktır.

Fotoğraf C'de gösterilen ifade biçimi, yani birbirine yanaşmış düşük kaşlar üzerinde özel olarak yorum yapmakta fayda vardır. Bu hareketin bir başka versiyonunu, bana dik dik bakan Yeni Gineli kadının solunda oturan kadında görürüz. Bu ifade, çok hafif bir kızgınlığın belirtisi olsa da, zor durumlarda ortaya çıkan bir ifade de olabilir. Örneğin biri ağır bir şey kaldırıyorken ya da zor bir matematik problemini çözmeye çalışıyorken görülebilir. Neredeyse her türlü zorluk sırasında görülebilir. Şayet biriyle konuştuğumuz esnada, karşımızdaki insanın yüzünde bu ifadeyi görürsek, bu, kişinin söylediğimiz şeyleri tam olarak anlamadığı ya da anlattığımız şeyi takip etmekte zorlandığı anlamına gelebilir. Bu, anlattığımız şeyi başka bir biçimde anlatmamız gerektiği hakkında bizim için önemli bir işaret olabilir.

Bu bölümde, kızgınlık ifadesini tespit ettiğimizde ele almamız gereken tüm şeyleri açıklayabildiğimi düşünmüyorum. Benim burada sunduğum örnekler, yalnızca pek çok olasılık olduğunu ve göz önünde bulundurabileceğimiz kimi tepkileri ele alıyor. Bunların hangilerini uygulayacağımız bize, karşımızdaki kişiye ve mevcut durumun özelliklerine bağlıdır. Kabul etmek gerekirse, başka birinin kızgınlığı ile ilgili olarak neler yapmamız gerektiğine ilişkin burada sunduğum önerilerin pek çoğu, bilimsel araştırmalarla elde edilmiş sonuçlara dayanmamaktadır. Hatta burada, bundan yıllar önce oldukça yaygın olan, kavgadan kaçınmamız gerektiğini değil, nasıl uygun biçimde kavga edeceğimizi öğrenmemiz gerektiğini savunan düşüncelere karşı çıkıyorum. Benim kişisel deneyimlerim, bunu insanlardan beklemenin çok fazla bir şey olduğunu ve bunun da ayrıca kızgınlığı yaratan nedenlerle başa çıkmada en iyi ya da kesin yöntem olmadığını göstermektedir. Ben, kişinin sıkıntılarını dikkate almanın şart olduğunu, ama bunu kızgınlık taze ve hararetliyken yapmamanın iyi olacağını savunuyorum.

VII. ŞAŞKINLIK VE KORKU

Şaşkınlık, duygular içerisinde en kısa süreli olanıdır; en fazla birkaç saniye sürer. Şaşkınlık ânı, neler olup bittini anlamamızla geçer ve daha sonra bu duygu ya korku, eğlence, rahatlama, kızgınlık, iğrenme ve benzeri duygulara karışır, ya da onu herhangi bir duygu takip etmeden kalır. Akabinde gelen duygu, bizi neyin şaşırttığıyla ilgilidir. Bizi şaşırtan olayın herhangi bir sonucu olmadığını saptarsak, devamında bir duygu gelişmez. Şaşkınlıkla ilgili fotoğraflara nadiren rastlanır. Bunun en belirgin nedeni, bu duygunun beklenmedik olması ve ilgili deneyimin çok kısa sürmesidir. Bir fotoğrafçı böyle bir durumda nadiren çekime hazır olur ve şaşkınlık ânını yakalayabilecek kadar hızlı davranamayabilir. Basında bu duyguyla ilgili yayımlanan fotoğraflar genelde yeniden canlandırılan ya da poz verilen şaşkınlık fotoğraflarıdır.

New York Post gazetesi fotoğrafçısı Lou Liotta, şaşkınlık içindeki iki adamın fotoğrafını çektiği çalışmasıyla nasıl ödül aldığını şu şekilde anlatmıştır:

"Promosyon amaçlı gösteri yapacak olan bir kadını fotoğraflamak üzere telefon almıştım. Gecikmiştim. Binaya ulaştığımda, en üst kata çıkarılmıştı ve dişleriyle bir kabloya tutunarak aşağı sallanıyordu. Kamerama zoom lensi taktım; yüzündeki gergin ifadeyi görebiliyordum. Bedeni aşağı doğru sallanıyordu. Sonra bir anda kontrolü kaybettiğini ve aşağı düşmeye başladığını gördüm ve bu fotoğrafı çektim."



Tahta döşemeler üzerine otuz beş fitten düşmüş olmasına rağmen kadın, tüm el ve ayak bilekleri kırık ve omurgasında ciddi bir hasarla hayatta kalmayı başarabilmiştir. Tabii şimdi buradaki odak noktamız kadın değil, kameraya yüzü dönük iki adamın hissetmiş olduğu duygudur. Şaşkınlık ancak burada olduğu gibi ani ve beklenmedik bir olayla tetiklenebilir. Bu beklenmedik olay yavaşça ortaya çıkıyorsa şaşırmayız. Olayın ani olması ve bizi hazırlıksız yakalaması gerekir. Bu fotoğraftaki gösterici kadını gören iki adam, bu konuda önceden uyarılmamışlardır, ne olacağına dair öncesinden hiçbir fikirleri yoktur.

Bundan yıllarca önce tıp öğrencilerine duyguları nasıl anlayıp tanıyacağımıza dair ilk defa ders verirken, her bir sınıf toplantısında farklı bir duyguyu uyandırmaya çalışıyordum. Onları şaşırtmak için bir keresinde sınıfa bir dansöz getirmiştim. Parmakları arasındaki zili çalarak bir anda sahnenin arkasından çıkmıştı. Bu dansçının Türk göbek dansını sergileyen bir gece kulübünde sahneye çıkması şaşırtıcı olmazdı elbet, ama tıp öğrencilerinin aldığı bir derste, bağlamından kopuk ve ayrıca ani ve gürültülü bir şekilde sınıfa girmesi şaşkınlığı tetiklemişti.

Şaşırdığımız zaman, davranışımızı bilinçlice idare etmek için çaba harcamaya pek vaktimiz olmaz. Şayet şaşırmamamız gereken bir durum içinde değilsek, bu çoğunlukla bir sorun teşkil etmez. Örneğin bir konu hakkında her şeyi bildiğimizi iddia edip de, bu konuyla ilgili bilmemiz gereken bir şey aniden, beklenmedik bir şekilde ortaya çıkarsa ve biz buna şaşkınlıkla tepki verirsek, iddia ettiğimiz kadar çok şey bilmediğimiz ortaya çıkar. Ders esnasında öğrenci, yapmadığı halde kendisine verilen tüm ekstra okumaları yaptığını iddia edebilir. Bu okumalara dair hocası beklenmedik bir şeyi açığa çıkardığında öğrencinin yaşadığı şaşkınlık yalanını ele verebilir.

Duygular üzerine çalışan kimi araştırmacılar şaşkınlığın bir duygu olduğunu düşünmemektedirler. Bunun ne hoş olan, ne de hoş olmayan bir durum olduğunu söylemekte ve duyguların bu iki gruptan birine girmesi gerektiğini iddia etmektedirler. Ben buna katılmıyorum. Bence şaşkınlık pek çok kişi tarafından bir duygu gibi hissedilmektedir. Başka bir duyguya ya da hiçbir duygu hissetmediğimiz bir duruma geçmeden önce ne olup bittiğini anlamaya çalıştığımız anda yaşadığımız şaşkınlık, kişiye iyi ya da kötü hissettirebilir. Kimi insanlar, bu pozitif bir olay için olsa bile, asla şaşırtılmak istemezler, insanlara asla böyle bir şey yapmamalarını söylerler. Kimileri ise şaşırmaya bayılırlar, pek çok şeyi planlamadan yaşayarak, beklenmedik olanı deneyimlemek isterler. Sonucunda şaşırabilecekleri deneyimleri ararlar.

Şaşkınlığın bir duygu olup olmadığına dair kafamdaki tek soru süresinin sınırlı olmasıyla ilgilidir.* Şaşkınlık birkaç saniye-

(*) Bunu sorgulamamın bir diğer nedeni ise, I. Bölüm'de anlattığım üzere, Yeni Ginelilerin şaşkınlığı korkuyla ilintilendirmesini bulmuş olmamdır. Zira, onlara korkuyla ilgili bir hikâye anlattığımda, korkuyla ilgili fotoğraf kadar, şaşkınlıkla ilgili fotoğrafı da seçmişlerdir. Onlara şaşkınlıkla ilgili hikâyeyi anlattığımda ise, diğerleri arasında en fazla şaşkınlık ifadesini gösteren fotoğrafı seçmişlerdir. Başka bir çalışmada ise onlara hikâyeyi anlatıp, ilgili yüz ifadelerini yüzleriyle yapmalarını istemiştik, bunları da daha sonra Amerikalı üniversite öğrencilerine göstermiştik. Amerikalılar

den fazla sürmez. Çok daha kısa ya da çok daha uzun sürdüğü de görülebilir. Korku genelde şaşkınlığı takip eder; çok kısa olabildiği gibi, çok uzun da sürebilir. Kanser olup olmadığımın kesinleşmesi için yapılan biyopsinin sonucunu beklemek zorunda kaldığım birkaç gün boyunca korku duygusu çok uzun bir süre benimleydi. Bu dört gün süresince hep korkmadım elbet ama pek çok saniye ve dakikamı korku ile geçirdim. Neyse ki biyopsinin sonucu negatifti. Bunun üzerine, IX. Bölüm'de ele alacağım hoş bir duygu olan rahatlama hissi yaşamıştım. Sabit oluşu ve süresinin sınırlılığı gibi özel niteliklerinin altının çizilmesi kaydıyla, şaşkınlığı duygular üzerine yapacağımız bir tartışmada ele almamızın anlamlı olduğunu düşünüyorum. Şimdiye kadar üzerinde düşündüğümüz duyguların her birinin kendine özgü nitelikleri vardı. Örneğin, üzüntü-agoni duygusu en azından şu iki açıdan benzersizdi: Bu duygunun çoğunlukla birbirini takip eder şekilde görünen iki yönü vardı; bunlardan ilki vazgeçmiş, kaderine teslim olmuş bir üzüntü duygusu, diğeri ise telaşlı, çalkantılı bir agoniydi. Ayrıca bu duygu diğerlerine göre çok daha uzun sürebiliyordu. Kızgınlık ise şiddete potansiyel oluşturması sebebiyle ve tüm duyguların en tehlikelisi olması sıfatı ile diğerlerinden ayrılmaktadır. Ve ilerleyen bölümlerde göreceğimiz üzere, küçük görme, iğrenme ve pek çok eğlenme biçimi, diğer duygularda olmayan birtakım niteliklere sahiptir. Bu anlamda her bir duygunun kendine ait bir hikâyesi vardır.

Şaşkınlık bir duygu iken, aynı şeyi irkilme için söylememiz mümkün değildir. Buna rağmen pek çok insan bu iki sözcüğü birbirinin yerine kullanmaktadır. Fakat bu iki durumun görün-

kızgınlık, iğrenme, üzüntü ve mutluluk ifadelerini tanımış olsalar da, kendilerine Yeni Ginelilerin korku ya da şaşkınlık fotoğrafı gösterildiğinde, aynı şekilde bu iki duygu arasında gidip gelmişlerdir. Bu sorunun neden ortaya çıktığını açıklayamıyorum. Böyle bir sorunun ortaya çıkması ve meslektaşım Karl Heider'in de aynı araştırmayı başka bir Yeni Gineli grup üzerinde yaptığında aynı sonucu alması, şaşkınlığın korkudan nasıl ayırt edilebileceği konusunda şüphelere yol açmaktadır.).

tüsü birbirine benzememektedir; hatta irkilme ifadesi, şaşkınlık ifadesinin tam zıttıdır. Örneğin irkilmeyi tetiklemek amacıyla, boş bir tabancayı araştırma deneklerime ateşlediğimde[117], nerdeyse o anda gözlerinin sıkıca kapandığını (halbuki şaşkınlıkta gözler tamamen açılmaktadır), kaşların indiğini (şaşkınlıkta kaşlar kalkmaktadır) ve dudakların gergin bir şekilde yanlara çekildiğini (şaşkınlıkta çene düşerek açılmaktadır) gözlemlemiştim. Diğer tüm duygusal ifadelerde duygunun en aşırı ifadesi, ılımlı ifadesiyle benzerlik göstermektedir; yalnızca kaslar daha çok kasılmaktadır. Örneğin hiddet kızgınlıktan, dehşetse korkudan daha yoğun ifadelerdir. İrkilme ve korku ifadeleri arasındaki fark bize irkilmenin şaşkınlığın daha ileri bir aşaması olmadığını göstermektedir.

İrkilme şaşkınlıktan ayrıca şu üç yönden farklılık göstermektedir. İlk olarak, irkilmenin süresi şaşkınlıktan da kısıtlıdır; bu ifade genelde saniyenin bir çeyreği sürede görülür ve yarım saniye içinde bitmiş olur. O kadar kısadır ki, göz kırpma süresinde birinin irkilmiş olduğunu gözden kaçırmanız mümkündür. Süre duygularda sabit bir özellik değildir. İkinci olarak, örneğin az sonra duyacağı ani bir yüksek ses sebebiyle birine irkilebileceğini söylemek, onun vereceği irkilme tepkisini ortadan kaldırmasa da boyutunu azaltacaktır. Öte yandan, ne olacağını bildiğimiz bir durumda şaşırmayız. Üçüncü olarak, yüksek ses örneğindeki gibi, önceden ne olacağı söylense bile, kimse irkilme tepkisinin önüne geçemez. Pek çok kişi, çok ince ifadeler dışında, hele de önceden kişi hazırlıklıysa, duygu ifadelerini engelleyebilir. Kısacası, irkilme bir duygudan ziyade, fiziksel bir reflekstir.

224. sayfadaki bu olağanüstü fotoğrafa ilişkin açıklama şöyledir: "Mayıs ayında, yüzden fazla genci taşıyan askeri kamyon, ağır yükü sebebiyle Doğu Java, Surabaya'da devrildi. Kamyon, yerli bir futbol takımı olan Persebeya'nın taraftarlarını taşıyordu. Taraftarlar bir yandan takımlarının başarısını bayrak sallayarak kutlarken, öte yandan evlerine bedava dönmenin keyfini çıkartı-



yorlardı. Kamyon yaklaşık bir kilometre sonra ters döndü. Yolcuların çoğu zarar görmeden kurtulurken, yirmisi ufak yaralanmalarla hastaneye kaldırıldı." Başta şoför olmak üzere, fotoğraftaki gençlerin yüzlerinde korku ifadesini görmemiz mümkün. Eğer fotoğraf bir an öncesinde çekilmiş olsaydı, kamyon yavaş yavaş devrilmediği sürece, yüzlerinde şaşkınlık ifadesini görebilmemiz mümkün olacaktı.

Korku üzerine yapılan araştırmalar diğer duygular üzerine yapılanlardan katbekat fazladır. Bunun en temel nedeni, (ucuz ve bakımı kolay olduğu için araştırmacıların en sevdiği tür olan) fare de dahil olmak üzere hemen hemen tüm hayvanlarda korku duygusunu uyandırmanın kolay oluşudur. Fiziksel ya da psikolojik bir zararın tehdidi, tüm korku tetikleyicilerinin, temalarının ve çeşitlemelerinin temel niteliğidir. Buradaki tema, fiziksel bir zarar tehdidi dir ve çeşitlemeler bize bir şekilde fiziksel veya psikolojik zarar verebileceğini öğrendiğimiz herhangi bir şey olabilir. Nasıl fiziksel engellemeler kızgınlık için öğrenilmemiş bir tetikleyici ise, korku için de öğrenilmemiş tetikleyiciler bulun-

maktadır: bir anda ortaya çıkıp, eğilmesek bize çarpacak olan bir nesne, dayanadığımız desteğin aniden kaymasıyla düşmemiz gibi. Korkunun öğrenilmemiş tetikleyicisi acı sırasında herhangi bir korku hissedilmeyebilse de fiziksel bir acı tehdididir. Bir yılan görmek, korkunun diğer bir evrensel tetikleyicisi olabilir. I. Bölüm'de Ohman'ın yaptığı çalışmaları hatırlayın. Biyolojik olarak sürüngenlerden, silah ya da bıçaklara kıyasla daha fazla korkmaya meyilli olduğunuzu gösteriyordu. Yine de hatırı sayılır oranda insan yılanlardan korkuyor gözükmemektedir; hatta zararlı yılanlarla bile fiziksel temasa girmekten kaçınmamaktadır. Ben ayrıca yanlış bir adımda düşme tehlikemizin bulunduğu çok yüksek bir yerde olmanın da korku için öğrenilmemiş bir tetikleyici olduğunu savunuyorum. Ben her zaman bu tür durumlarda dehşete düşmüşümdür; fakat yine bu da, pek çok insan için bir korku tetikleyicisi değildir.

Belki de herkeste doğuştan gelen bir korku uyarıcısı yoktur. Bazıları herkeste yaygın olarak rastlanan kimi özellikleri göstermezler; bu, duygunun ortaya çıkmasına neden olan uyarıcıyla ya da yaygın olarak verilen tepkilerle ilgili olabilir. Kişiler, insan davranışının hemen hemen tüm yönlerinde birbirinden farklılık gösterebilirler; duygular da buna bir istisna oluşturmaz.

Öte yandan, hemen hemen her şeyden korkmayı öğrenebiliriz. Kimi insanların herhangi bir tehlike oluşturmayan şeylerden korktuğu su götürmez bir gerçektir. Örneğin, çocukların karanlıktan korkması gibi. Yetişkinlerin de çocuklar gibi hiçbir temele dayanmayan korkuları olabilir. Örneğin, kalp faaliyetlerini ölçmek için birinin göğsüne elektrot bağlanması (EKG ya da elektrodiyagram çekilmesi), bağlanan aygıtların elektrik göndermediğini, yalnızca elektrik aktivitesini ölçtüğünü bilmeyen bir kişiyi alarma geçirebilir. Böyle bir kişi elektrik şokuna maruz kalacağını düşünerek, hiçbir temeli olmadığı halde gerçek bir korku yaşayabilir. Bu tür durumlara saygı gösterebilmek, sempatiyle yaklaşabilmek ve kişiyi aslında korkulacak bir şeyle karşı karşıya

olmadığı konusunda ikna edebilmek iyi gelişmiş bir şefkat kapasitesini gerekli kılar. Bunun yerine çoğumuz bu türden korkuları reddederiz. Karşımızdaki kişinin bir korkusunu kabul etmek ve ona korkusuyla başa çıkmada yardımcı olmak için başka birisinin korkusunu hissetmeye ihtiyaç duymayız. İyi hemşireler, hastalarının korkularını anlarlar; onların bakış açılarından bakmayı becerebilirler ve onları ikna edebilirler.

Korktuğumuz zaman pek çok şey yapabilir ya da hiçbir şey yapamayabiliriz. Bu, geçmişte bu gibi bir durumla karşılaştığımızda bizi neyin koruyacağını öğrenmemize bağlıdır. Başka hayvanlar üzerine yapılan çalışmalar ile insanların bedensel olarak nasıl eylemlerde bulunmaya hazırlıklı olduğuna dair yapılan araştırmalar, evrimin iki farklı eylem tipini ödüllendirdiğini göstermektedir: saklanmak ve kaçmak. Korku sırasında kan, kaçmamıza yardım edecek şekilde, bacaklardaki geniş kaslara doğru hareket etmektedir.[118] Bu kaçacağımız anlamına gelmemektedir; evrimimiz yalnızca, türümüzün geçmiş tarihinde en uyarlayıcı eylemi yapmak için bizleri hazırlamaktadır.

Pek çok hayvan, yırtıcı hayvan tehlikesiyle karşılaştığında ilk önce donar. Büyük ihtimalle bu hareket fark edilme olasılığını düşürdüğü içindir. Ben bunu, geniş bir kafesteki bir grup maymuna yaklaştığımda gördüm. Maymunların çoğu, tespit edilmemek için ben yaklaştığımda dondular. Gözlerim hangi maymuna baktığımı ele verecek kadar kafese yaklaştığımda ise, baktığım maymun kaçtı.

Kaçmadığımız ya da donmadığımız zamanlarda verdiğimiz en olası bir diğer tepki de, bizi tehdit eden şeye sinirlenmektir.[119] Korku ile kızgınlığı ardı ardına deneyimlemek, yabancı bir durum değildir. Ancak yine de, bu iki duyguyu aynı anda deneyimleme kapasitesine sahip olup olmadığımız konusunda bilimsel açıdan kesin bir bilgi yoktur. Gerçi bu, pratikte o denli önemli olmayabilir. Korku ve kızgınlık duygularını (ya da diğer duyguları) sırasıyla öyle bir hızla hissedebiliriz ki, bu iki duygu

sonunda birleşebilir. Örneğin bizi tehdit eden kişinin çok güçlü olması durumunda, kızgınlıktan çok korku hissetmemiz muhtemeldir; ama yine de çeşitli anlarda, o kişiden kaçıyorken bile, zarar tehdidi taşıyan kişiye kızgınlık hissetmemiz mümkündür. Mevcut durumla korkmadan başa çıkabilecek olduğumuza inandığımızda korktuğumuz için kendimize de kızabiliriz. Aynı şey, kendimizden iğrenmemiz için de söz konusu olabilir.

Bazen ciddi büyük bir zararla yüz yüze geldiğimizde yapabileceğimiz herhangi bir şey yoktur; Surabaya'daki kamyon şoförünün durumu buna örnektir. Dikkatini nasıl kamyondan atlayabileceğine odaklayan kamyonun üstündeki insanların aksine, şoförün yapabileceği bir şey yoktur; öte yandan zarar tehdidi oldukça büyüktür. Ne olursa olsun, kamyonun tepesindeki insanların yaşadığı gibi, aniden ciddi bir tehditle karşılaştığımızda çok enteresan şeyler meydana gelebilir. Bu durumda korkuyu niteleyen hoş olmayan duyu ve düşünceler deneyimlenmeyebilir, ama bunun yerine bilinç tehditle başa çıkıp yapılması gerekene de odaklanabilir.

Örnek vermek gerekirse: Papua Yeni Gine'ye 1967 senesinde ilk kez gittiğimde, ziyaretimin son ayağı olan iniş pistine ulaşabilmek için tek motorlu bir uçak tutmak zorunda kalmıştım; ardından kalacağım köye kadar yürüyecektim. O zamana kadar dünyanın pek çok yerine uçmuş olduğum halde, bir türlü tam olarak rahatlayamayacak ve uzun bir yolculukta uyuyamayacak kadar korkmuştum. Tek motorlu bir uçağa binmiş olmaktan dolayı endişeliydim, fakat başka da bir seçeneğim yoktu; gideceğim yere yol yoktu. Havada gidiyorken, iki koltuğu olan bu uçakta yanına oturduğum seksen bir yaşındaki pilot bana, yerdeki insanların kendisini aradıklarını ve kalkış sırasında tekerlerin uçaktan düşmüş olduğunu söylediklerini bildirdi. Geri dönmemiz ve pistin yanındaki toprak alana girmemiz gerekiyordu. Pilot çarpma sırasında uçağın alev alma ihtimaline karşı uçaktan atlamaya hazırlıklı olmamı söyledi. Zorunlu iniş yaptığımızda çarpmadan kay-

naklı bir sıkışmayı önlemek amacıyla, bana kapıyı nasıl yavaşça açacağımı anlattı. Bu sıkışma benim dışarı çıkmama engelleyebilirdi. Kapıyı tamamen açmamam konusunda dikkatli olmamı söyledi. Öyle yaparsam uçaktan düşebilirdim. Söylememe gerek var mı bilmiyorum, ama uçakta emniyet kemeri yoktu.

İniş için havada daireler attığımız süre içinde, ne hoş olmayan herhangi bir his, ne de başıma gelebilecek olası bir feci akıbet üzerine korkunç düşünceler yaşadım. Aksine buraya kadar gelmiş olmanın, iki günden fazladır yolculuk yapıyor olmanın ne kadar müthiş bir şey olduğunu düşünüyordum. Korkmuyor olduğum fikri, zorunlu iniş öncesindeki dakikada bana biraz gülünç geldi. Tulumbacıların pistte, biz toprağa inerken geri dönüşümüzü nasıl karşıladıklarını izledim. Kapıyı tamamen değil de yarı açık tutacak şekilde sıkıca kavradım. Sonunda bitmişti. Ölüm veya yaralanma tehlikesi geride kalmıştı. On beş dakika içinde de tüm eşyalarımı oldukça zarar gören uçaktan boşaltmayı başardık; sonra başka bir uçağa yerleşerek yola yeniden koyulduk. Birdenbire aynı sahne gözümde yeniden canlandı; bu sefer başaramayacağımı düşünerek endişelenmeye başladım.

Bu zorunlu iniş deneyiminden sonra, aşırı tehlike deneyimi yaşamış kişilerin, bu deneyim esnasında hoş olmayan his ve düşüncelere kapılıp kapılmadığı hakkında insanlarla görüşmeler yaptım. Korktuğumuz tehlikeli durumlarda benim ve onların yaşadığı deneyim arasındaki en büyük fark, tehlikeyle başa çıkabilmek için yapabilecek bir şey olup olmadığı ile ilgiliydi. Yapacak bir şey varsa korku hissedilmeyebiliyordu. Eğer yoksa, yani yapılabilecek tek şey ölüp ölmeyeceğimizi bakıp görmekse, insanların dehşete düşmesi büyük bir olasılıktı. Şayet uçak kapısını, atlamaya hazırlıklı bir şekilde hafif aralık tutma işine konsantre olmuş olmasaydım, ben de bu zorunlu iniş esnasında dehşete kapılabilirdim. Bu duygu kaçınılmaz bir durum karşısında yapacak hiçbir şeyimiz olmadığı zaman ortaya çıkıyordu, acil bir tehditle başa çıkmaya odaklandığımız zaman değil.

Yeni yapılan araştırmalar korkunun, tehdidin ani mi, yoksa yaklaşan bir tehdit mi olduğuna bağlı olarak farklılık gösterdiğini bulmuştur.* Öncelikle, farklı tehditler, farklı davranışlara neden olmaktadır: ani bir tehdit kişiyi bu tehditle başa çıkmak üzere eyleme sevk ederken (kaçma ya da donma gibi), yaklaşmakta olan bir tehdidin endişesi ihtiyatın artmasına ve kasların gerilmesine yol açmaktadır. İkinci olarak, ani tehdide verilen yanıt sıklıkla analjeziktir, yani ağrı hissini ortadan kaldırmaya yöneliktir; öte yandan, yaklaşmakta olan bir tehdit üzerine duyulan kaygı ağrıyı artırmaktadır. Son olarak, yapılan birtakım araştırmalar ışığında konuşmak gerekirse, acil tehdit ve yaklaşmakta olan tehdit gibi birbirinden farklı bu iki durum, beyin faaliyetinin farklı alanlarını içermektedir.[120]

Panik hali, acil bir tepki sırasında verilen tepkilerden gözle görülür bir farklılık göstermektedir. Ben bu bölümü yazarken kolonumun bir kısmının alınmasını gerektiren bir operasyon geçirmek zorunda kaldım. Ameliyat tarihi belirlenene kadar herhangi bir korku yaşamamıştım. Fakat tarihin belirlenmesiyle ameliyatın yapılacağı gün arasındaki beş gün zarfında ciddi panik ataklar yaşadım. Aşırı derecede korkuyordum, nefesim kesiliyordu, üşüme geliyordu ve kafam tamamen bu korkutucu olayla meşguldü. V. Bölüm'de vurguladığım üzere, bundan otuz yıl kadar önce ciddi bir ameliyat daha atlatmıştım ve tıbbi bir hata sebebiyle ilaç alamadığım için bir türlü dinmeyen aşırı bir ağrı yaşamıştım. Dolayısıyla, ameliyat odasına yeniden girmekte ürkmek için haklı nedenlerim vardı. Bu panik ataklar on dakika ile birkaç saat arasında seyrediyordu. Ne olduysa, ameliyat günü hastaneye geldiğimde hiçbir korku ya da panik yoktu. Çünkü bunun için bir şey yapıyordum.

(*) Kimi araştırmacılar, yaklaşan bir tehdide verdiğimiz tepkiyi göstermek için, bir kişilik özelliği ya da duygusal bir bozukluk olabilecek *kaygı (anxiety)* terimini kullanmaktadır. Ben bu terimi bir duygu durumunu tanımlamak üzere kullanıyorum.

Korkutucu deneyimler ailesi, üç faktör üzerinden birbirinden ayrılabilir:

- yoğunluk *(intensity)* – tehdit eden zararın ne kadar ciddi olduğu
- zamanlama *(timing)* – zararın ani ya da yaklaşmakta olan bir zarar olup olmadığı
- başa çıkma *(coping)* – söz konusu tehdidi azaltmak ya da ortadan kaldırmak için yapabilecek bir şey olup olmadığı

Maalesef, bu üç faktörün üçünü birden dikkate alarak yürütülmüş herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Bu durum, tam olarak hangi tip korkutucu deneyimin çalışıldığını bilmemizi güçleştirmektedir. Korkuyla ilgili haber fotoğrafları tehdidin yoğunluğunu, ani mi, yoksa yaklaşmakta mı olduğunu ve başa çıkma potansiyeli bulunup bulunmadığını çoğunlukla göstererek bununla ilgili bize birtakım ipuçları sunabilmektedir. Örneğin, kamyon fotoğrafında şoförün dehşet içinde olduğunu –tehlikenin yoğun ve onun başa çıkamayacağı bir tehlike olup, içinden atlayarak çıkamayacağı bir aracın içinde bulunduğunu– görebiliyoruz. Şoförün yüz ifadesi ise, benim daha önceden evrensel olarak belirlediğim bir korku ifadesidir. Tehditle başa çıkabilecek durumda olan kişilerin, yani kamyondan atlayan ya da atlamak üzere olanların yüzünde böyle bir ifade değil de, daha dikkatli ve odaklanmış bir bakış görüyoruz. Sanıyorum bu, ani bir tehditle başa çıkmaya çalışırken sahip olduğumuz yüz ifadesini gösteriyor. Şoför dışındaki insanların tehdit karşısındaki halleri, şoförünkine benzer ama onun yaşadığı dehşetten daha az yoğun bir ifadeyi bizlere göstermektedir.

Herhangi bir korku tipini hissediyorken ve o esnada korktuğumuzun bilincindeyken, başka bir şey hissetmek ya da bir süreliğine başka bir şey düşünebilmek zordur. Zihnimiz ve dikkatimiz söz konusu tehdide odaklanmıştır. Ani bir tehdit varsa,

bu tehdit ortadan kalkana kadar odaklanmış bir şekilde kalmaya devam ederiz ya da bir şey yapamayacağımızı anladığımızda hislerimiz dehşete dönüşür. Zararla ilgili bir tehdidin geleceğini önceden görmek, bilincimizi uzun süreliğine tekeli altına alabilir ya da bu hisler biz başka şeylerle uğraşırken zaman zaman geri dönüp düşüncelerimizi bölerek epizotlar şeklinde cereyan edebilir. Aynı benim biyopsi sonuçlarını beklerken yaşadığım gibi. Panik ataklar da her zaman epizotlar şeklinde karşımıza çıkar. Eğer günlerce hiç azalmadan devam ederse, bu deneyim o kadar güçten düşürücü olur ki, panik içindeki insanın bu sefer bitkinlikten ölebilmesi söz konusu olabilir.

Ani bir zarar tehdidi ise söz konusu tehlikeyle başa çıkabilmemiz için dikkatimizi odaklamayı beraberinde getirir. Bir tehdidin yaklaştığını anladığımızda, neler olabileceğine dair duyduğumuz endişe bizi koruyabilir, uyarabilir ve daha tetikte olmamızı sağlayabilir. Yaklaşmakta olan bir tehditle ilgili olarak endişe duyduğumuzda ya da bu tehdit büyükse dehşete düştüğümüzde yüzümüzdeki ifade başkalarını pusuya yatmış bir tehdit olduğu konusunda bilgilendirmekte, zarara uğramamaları için onları uyarmakta ya da tehditle başa çıkmak için kendi yardımımıza çağırmaktadır. Biri bize saldırdığında ya da saldırmak üzereyken endişeli ya da dehşete düşmüş görünürsek, bu saldıran kişinin tatmin olmuş bir şekilde geri çekilmesine neden olabilir (Tabii ki bu her zaman böyle değildir. Kolay bir kurban arayan bir saldırgan, korku ifadesini çatışmaya girmeden kolaylıkla altedilebilecek biriyle karşı karşıya olduğu şeklinde yorumlayabilir). Panik belirtilerinin bize yardım etmeleri ya da güvence vermeleri için başkalarını harekete geçirmesi gerekir.

Korkunun merkezinde fiziksel ya da psikolojik acı çekme olasılığı vardır; ama bu acı, duygular üzerine çalışan kuramcılar ya da araştırmacılarca bir duygu olarak değerlendirilmez. Bazı insanlar neden acının bir duygu olamayacağını sorabilir. Acı, tüm dikkatimizi üzerine toplamamıza neden olan çok güçlü bir

his olabilir. Bundan yaklaşık kırk yıl önce yazmış olan Silvan Tomkins'in bu konuya verdiği yanıt hâlâ geçerliliğini korumaktadır. Tomkins acının duygu olamayacak kadar kendine özgü olduğunu belirtmiştir. Pek çok acı çeşidinde neremizin acıdığını tam olarak biliriz. Fakat kızgınlık, korku, endişe, dehşet ya da üzüntü-agoniyi bedenimizin neresine koyabiliriz? Erotik hisler gibi acıda da bunu hissettiğimiz yerin neresi olduğunu biliriz (bir gönderme olmadığı sürece). Parmağımız kesilmişse acıyı dindirmek için dirseğimizi sarmayız. Aynı şekilde, cinsel açıdan heyecanlandığımızda bedenimizin hangi kısmının uyarılmak istediğini biliriz. Acı ve cinsellik olağanüstü önemli konulardır ve bunlarla ilgili hissettiğimiz pek çok duygu bulunmaktadır; yine de bunların kendisi duygu değillerdir.

Bu bölümün başında şaşkınlık konusunu ele alırken, kimi insanların şaşırtılmaktan zevk aldıklarını söylemiştim. Negatif duygu olarak tabir edilen duyguların hepsi, bunu deneyimlemekten zevk alan insanların varlığı düşünüldüğünde pozitif olabilir (Bu yüzden de duygular üzerine çalışan pek çok kuramcının yaptığı gibi, duyguları negatif ve pozitif diye ayırmanın doğru olacağını düşünmüyorum.)

Gerçekte kimi insanlar korkmuş hissetmekten büyük keyif alıyor görünürler. İnsanları korkutan roman ve filmler çok popülerdir. Sinemaya bir korku filmi izlemeye gidip de, insanların yüzlerinin ne şekil aldığını görmek için kafamı çevirdiğimde, keyif durumuna eşlik eden endişe ve hatta dehşet duygularını görürüm. Yaptığımız bir çalışmada da, benzer bir biçimde, bir odada tek başına oturan insanlara korku filmlerinden sahneler gösterip, gizli kamerayla yüzlerinin aldığı ifadeleri kayıt etmiştik. Bunun sonucunda ise, kişilerin yalnızca yüz ifadeleriyle değil, aynı zamanda fizyolojisiyle de korkuyu deneyimlediklerini tespit etmiştik (artan kalp atışı, bacaklardaki geniş kaslara kan gitmesi, vb).[121]

Bu kişilerin gerçekten bir tehlike içinde bulunmadıkları ve zarar görmeyeceklerini bildikleri iddia edilebilir. Halbuki, bunun ötesine geçip, korku dolu deneyimler yaşamak isteyen, hatta yaptıkları sporlarla hayatlarını riske atmaktan zevk alan kişiler de vardır. Bu kişilerin zevk aldıkları şeyin korku mu, söz konusu riske eşlik eden heyecan mı, yoksa sonrasında başardıklarında hissettikleri rahatlama ve övünç mü olduğunu bilmiyorum.

Elbette bunun tam aksi de görülür; bazıları için korku dolu hisler o kadar zehirlidir ki, bunlardan kaçınmak için olağanüstü bir çaba içindedirler. Dediğim gibi, tüm duygular için, o duyguyu deneyimlemekten keyif alan ve buna asla tahammül edemeyen insanlar bulunmaktadır. Aynı şekilde bazıları belirli bir duyguyu deneyimlemeye can atmazken, bunun deneyimlenmesini de zararlı olarak görmezler.

Buraya kadar ele aldığımız duyguların her biri, bunlardan çok daha uzun süreli, birkaç saat sürebilecek duygu durumlarında rol oynarlar. Uzun süre üzgün hissettiğimizde, hüzünlü bir duygu durumu içindeyizdir. Çok kolaylıkla kızdığımız ya da kızacak bir şey aradığımızda alıngan, hassas ve hırçın bir duygu durumu içindeyizdir. Önceki sayfalarda, endişeli hissettiğimiz ama neden böyle hissettiğimizi bilmediğimiz ve tetikleyiciyi tespit edemediğimiz duygu durumu için kaygı *(anxiety)* terimini kullanmıştım. Bu durumda, sanki tehlike içindeymişiz gibi hissetmemize rağmen, tehdidi tam olarak belirleyemediğimiz için bununla ilgili olarak ne yapacağımızı bilemeyiz.

Hüzün duygu durumu gibi, melankolik kişilik ve depresyon üzüntü-agoniyle ilintilidir; asabi duygu durumu, düşman kişilik ve patolojik şiddet kızgınlıkla ilintilidir; korku ise kaygılı duygu durumu, utangaç ya da çekingen kişilikler ve ayrıca aşağıda bahsedeceğim birtakım bozukluklar ile ilintilidir. Nüfusumuzun yaklaşık yüzde on beşinin aşırı utangaçlık sorunu yaşadığı söylenmektedir.[122] Bu kişilerin kafası, sosyal durumlarla başa çıkamayacakları düşüncesiyle meşguldür; sosyal ilişkilere girmekten

kaçınırlar ve özsaygıları *(self-esteem)* azdır, stres hormonları ve kalp atışları yüksektir.[123] Önde gelen araştırmacılardan biri olan Jerome Kagan, anne babaların genel olarak korkuyla ilgili üç kişilik özelliği belirlediğini öne sürmektedir: anne babalar insanlardan uzak duran çocukları utangaç *(shy)*; tanıdık gelmeyen durumlardan uzak duran çocukları çekingen *(timid)* ve tanıdık gelmeyen yemeklerden uzak duran çocukları ise kılı kırk yaran/seçici *(finicky)* olarak nitelendirmektedir.[124] Pek çok araştırmacı ise üç değil, iki tip utangaçlıktan bahsetmektedir: yabancılara ve yeni durumlara yaklaşmak ve bunlardan kaçınmak konusunda kendi içinde zıtlaşan kişilerde görülen öz-bilinçli *(self-conscious)* utangaçlık ile yabancılar ve yeni durumlardan kaçınan kişilerde görülen korkulu *(fearful)* utangaçlık.[125]

Korkunun çok önemli rol oynadığı birtakım duygusal bozukluklardan da bahsetmemiz mümkündür.[126] Bunlardan fobiler en çok bilinen ve belki de en yaygın olanlarıdır. Kişilerarası olay ya da durumlardan, ölüm, yaralanma, hastalık, hayvanlar, kalabalık ve kapalı mekânlardan vb. korkmaya kadar değişik şekillerde görülebilirler. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), çok ciddi bir tehlikeye maruz kalmış olmanın bir sonucudur; tehlike sonrasında, travmatik olay yeniden deneyimlenir ve kişi travmayla bağlantılı olaylardan kaçınır. TSSB'ye çoğunlukla uyuma ve konsantrasyon güçlüğü ile kızgınlık patlamaları eşlik eder. Sıklıkla meydana gelen panik ataklar, endişe ya da dehşet içeren bir diğer duygusal bozukluktur. Çoğunlukla hiçbir neden yokken ortaya çıkar ve kişiyi oldukça aciz bırakır. Patalojik kaygı normal kaygı duygu durumundan farklı bir duygusal bozukluktur. Daha sık görülür, daha uzun sürer ve daha yoğundur. Uyuma ve çalışma gibi temel yaşamsal görevlerden kişiyi alıkoyar.

Kendi İçimizdeki Korkuyu Tanıma

Üzüntüyle ilgili I. Bölüm'de, Bettye Shirley'in fotoğrafına bakan bir okuyucunun içinde de üzüntü verici hislerin uyanabi-

leceğinden bahsetmiştim. Aynı şeyin kızgın görünen insanların fotoğrafına baktığımızda gerçekleşeceğini düşünmüyorum ve bu düşüncem korku için de geçerli. Ama yine de deneyelim. Yukarıdaki fotoğraftaki kamyon şoförünün ifadesine bakın; eğer sizde herhangi bir hissin uyanmasına neden oluyorsa, bu hislerin büyümesine izin verin. Eğer sizin üzerinizde bir etki yaratmadıysa, kendinizi bu durumda hayal etmeye çalışın ve içinizde bir his uyanıyorsa, bu hissin büyümesine izin verin.

Şayet fotoğraflara bakmak bir işe yaramadıysa, şimdiye kadar başınıza gelmiş, çok yoğun ve ani bir tehlikeyle karşılaştığınız ve bu tehdidi azaltmak için yapabileceğiniz hiçbir şey olmadığı bir durumu hatırlayın. Belki uçaktaydınız; hava bir anda kötüleşti ve hava boşluğundayken ani irtifa kayıpları oldu. Bu deneyimi hatırlarken hislerinizin büyümesine izin verin.

Geçmiş bir deneyimimizi hatırlamak da bir işe yaramıyorsa sayfa 236'daki alıştırmayı yapmayı deneyin.

Bunları yaparken ellerinizin soğuduğunu, daha derin-hızlı nefes aldığınızı ve hatta terlediğinizi ya da el ve bacak kaslarınızı kastığınızı hissedebilirsiniz. Ya da oturduğunuz sandalyede yüzünüzün veya bedeninizin geriye doğru gitmiş olduğunu gözlemleyebilirsiniz.

Dehşete düştüğünüz zaman genellikle bunu bilirsiniz; ancak tehlikenin gelecekte gerçekleşeceği ve çok büyük olmadığı hafif endişeye eşlik eden hislere bu kadar aşina olmayabilirsiniz (Dehşete düşüldüğü zaman yaşanan hislerin daha az yoğun olduğuna inanıyorum. Ama yine de, endişe ve dehşete düşmenin farklı öznel deneyimlerle ilintili olduğuna dair henüz bir araştırma yapılmamış olduğunu belirtmeliyim).

Şimdi de endişeli olduğumuz zamanlarda hissettiğimiz duyumları uyandırmaya çalışalım. Başınıza kötü bir şey geleceğini önceden sezdiğiniz bir durumu hatırlayın. Bu bir felaket değilse de, olmasından kaçınacağınız bir olay olsun. Örneğin, yirmi yaş dişinizin çekileceği ya da size kolonoskopi yapılabileceği için en-

Korku duygusunun yüz hareketlerini taklit edin (Doğru yapıp yapmadığınızdan emin olmak için ayna kullanabilirsiniz).

- Üst gözkapaklarınızı mümkün olduğunca yukarı kaldırın ve eğer yapabiliyorsanız, alt kapaklarınızı hafifçe gerin. Bu germe işlemi üst gözkapaklarınızı kaldırmanıza engel oluyorsa, yalnızca üst gözkapaklarınızı kaldırmaya odaklanın.
- Çenenizi aşağı düşürerek açın ve dudaklarınızı, kulaklarınıza doğru yatay olarak gerdirin; ağzınız kamyon şoförünün ağzına benzesin.
- Üst gözkapaklarınız mümkün olduğunca yukarıdayken dosdoğru ileri doğru bakın ve kaşlarınızı olabildiğince yukarı kaldırın. Kaşlarınızı bu şekilde yukarı kaldırmışken bitiştirebiliyor musunuz bakın. İkisini birden yapamıyorsanız, yalnızca kaşlarınızı ve üst gözkapaklarınızı kaldırabilirsiniz.

Yüzünüzde, midenizde, ellerinizde ve bacaklarınızda oluşan hislere dikkat edin. Nefesinizi, yüz ve ellerinizin soğuk mu sıcak mı olduğunu kontrol edin.

dişelisiniz. Belki de yazmış olduğunuz raporun umduğunuzdan daha olumlu değerlendirilip değerlendirilmeyeceği ya da matematik final sınavından geçip geçemeceğiniz konusunda endişeleniyorsunuz. Başınıza böyle bir şeyin gelececeğini düşünüyorsanız, bunun gelecekte gerçekleşecek bir şey olduğunu ve şu aşamada olası bir zararı önlemek için bir şey yapamayacağınızı hatırlayın ve yine bedeninizde olan hislere odaklanın. Bunların dehşete düşme hislerinden çok daha zayıf olması gerekir.

Başkaları İçindeki Korkuyu Tanıma

1973 senesinde, *Life* dergisinde yer alan bu fotoğrafa ilişkin açıklama şöyledir: "New York'ta bir gözden düşme hikâyesi. Gözlerde apopleksi ve havada yan yatmış sekiz tekerlekle, on adet parmak. Paten Derbisi'ndeki her cesur adamın en çok ödünün koptuğu pozisyonu bu yıl Charlie O'Connel üstlendi. Geçtiğimiz Mayıs ayında Shea Stadium'da gerçekleşen dünya şampiyonasında, New York Chiefs'ten Bill Groll'dan neredeyse cazip bir kıvrım kapmıştı. Lakin sonrasında O'Connel ve takımı kaybetmeyi kaldıramadı".



O'Connel'ın yüzünde, kamyon şoföründe olan aynı dehşete düşme ifadesi vardır. Hatta ifade bu fotoğrafta daha iyi görünmektedir. Üst gözkapakları olabildiğince yukarı kalkmış, kaşları ise yukarı kalkıp birbirine yanaşmıştır. Dudakları ise kulaklarına doğru yatay olarak gerilmiş ve çenesi ise geri çekilmiştir.



Yine, *Life* dergisinde yayımlanan bu fotoğrafın açıklaması şöyle: "Dallas, 24 Kasım 1963. Tarihî intikam eyleminin kesin ânı. Jack Ruby, Kennedy'nin suikastçısı Lee Harvey Oswald'a ateş ederken."

Soldaki adam dedektif J. R. Leavelle, silah sesini az önce duymuştur. Yüzünde hem korku hem de kızgınlık ifadesi gözlemlenmektedir. Kaşları aşağı inmiş ve birbirine bitişmiştir; yukarı kalkan üst gözkapaklarına baskı yaparak, VI. Bölüm'de "dik dik bakmak" diye tabir ettiğim açık bir kızgınlık ifadesi olan görünüme yol açmıştır. Yüzünün alt yarısı ve kafasının pozisyonu korktuğunu göstermektedir. Kafası tabancanın ateşinden dolayı yana yatarken, dudakları yatay olarak gerilmiş ve çenesi geriye çekilmiştir. Adamın yüzünün alt yarısını elinizle kapayın; sadece yüzünün üst yarısından yüzündeki kızgınlık ifadesini görebilirsiniz. Bunun tersini yaptığınıza, yani üst kısmını kapadığınızda, alt taraftaki korku ifadesini görebilirsiniz.

Leavelle'in tabancayı gördüğü anda anlık bir korku hissetmesi, hatta belki de dehşete düşmesi normaldir. Zira, tabancanın kendisine doğrultulup doğrultulmadığını bilmemektedir (Oswald'ın yüzündeki acı ifadesinden, tabancanın henüz ateşlenmiş olduğunu, Leavelle'nin ürkmüş tepkisindense çok yüksek bir sesin duyulduğunu anlamaktayız). Görevi, Oswald'a yapılabilecek bu türden bir saldırıyı önlemek olduğu için, Dedektif Leavelle'in suikastçı Ruby'ye de kızgın olması bir ihtimaldir. Daha önceki sayfalarda, tehdit altında olduğumuz zamanlarda aynı anda hem kızgın hem korkmuş olabileceğimizden bahsetmiştim. Bu fotoğrafta da olan budur.

Şimdi de, yüzdeki ince korku ve şaşkınlık belirtilerini gösteren fotoğraflara bakalım:



A B C

NÖTR

Gerek şaşkınlık, gerekse korku duyguları için ve bunların birbirinden ayırt edilmesinde gözler kritik önem taşır. Fotoğraf A'da gözler, B'deki nötr ifadeyle kıyaslandığında yalnızca çok hafif yukarı kalkmıştır. Bu bir şaşkınlık ifadesi olabilir, ama dikkat kesilme ve merak duyma belirtisi olması daha büyük bir olasılıktır. Fotoğraf C'de üst gözkapakları daha çok yukarı kalkmıştır ve bunun şaşkınlık, endişe ya da ürkme ifadelerinden biri olması oldukça muhtemeldir. Bunlardan hangisinin olduğu, yüzün geri

kalan kısmındaki ifadeye bağlıdır (Eve'in fotoğraflarının hiçbirinde, patenci adamla kamyon şoföründe aşırı örneklerini gördüğümüz dehşete düşme ifadesi yoktur).

Fotoğraf C'deki gibi eğer ifade yalnızca gözlerle sınırlı ise, bu ifadenin neyin belirtisi olduğu ne kadar süre yüzde kaldığına bağlıdır. Örneğin, fotoğraf C'deki göz açıklığı yalnızca bir-iki saniye görünüyorsa, bunun endişe ya da ürkmeden çok, şaşkınlık olması muhtemeldir.



D E F

Bu fotoğraflarda Eve'in gözlerindeki korku artık açıkça görülmektedir. Her ne kadar ifadenin gözlerde olmasına sık rastlansa da, burada kastettiğimiz değişiklik, çoğunlukla göz yuvarlağı değil, gözkapaklarındaki değişimle birlikte gelmektedir. Burada ifadenin şaşkınlık ya da dikkat değil de korku olmasını belirleyen ipucu alt gözkapaklarındadır. Gerilmiş alt gözkapakları yukarı kalkmış üst gözkapaklarıyla beraber görüldüğünde ve yüzün geri kalanındaki ifade boşsa, bu neredeyse hemen hemen her zaman korku ifadesidir. Fotoğraf D'den sırasıyla Fotoğraf F'ye geçtiğimizde korkunun yoğunluğunun arttığını görürüz. Bu yoğunluk, üst gözkapaklarının daha çok yukarı kalkmasından kaynaklanmaktadır. Fotoğraf F'de üst gözkapakları aşırı bir noktadadır; neredeyse Eve'in kendi isteğiyle getirebileceği en üst noktadadır. Bu ifade, korku ya da endişeden ziyade dehşete düşüldüğünde gö-



G H

rülebilir ve oldukça kontrol edilmiş bir dehşetin görüntüsüdür. Kişi burada nasıl hissettiğini göstermemek için kendini oldukça zorlamaktadır.

Şimdi de kaşların şaşkınlık ve korku ifadelerini nasıl gösterdiğine bakalım. Kaşlar Fotoğraf G'deki gibi basitçe havaya kalktığında, neyin belirtisi olduğu belirsizdir. Bu hareket çoğunlukla, örneğin konuşma sırasında bir sözcüğü vurgularken kullanılan bir vurgulama belirtisidir. Böyle olduğu durumlarda, vurgulanan kelimenin ses yüksekliğinde de bir artış olacaktır. Fotoğraf G, aynı zamanda soru işaretinin de belirtisi olabilir; sorulan bir soru cümlesinin sonuna yaklaştığında yapılır. Bundan önceki bölümde kaşları aşağı indirip de birbirine bitiştirdiğimizde ifadenin nasıl olacağından bahsetmiştim. Ayrıca bu ifadeyi Fotoğraf D'de de görebilirsiniz. Bu ifade, aynı zamanda, soru işareti belirtisi olarak da kullanılabilmektedir. Araştırmalarımızdan bazıları, kişinin sorduğu sorunun yanıtını bilmesi ve bu esnada kaş hareketi yapması durumunda büyük ihtimalle Fotoğraf G'de gösterilen ifadeye sahip olacağını göstermiştir. Eğer kişi sorunun yanıtını bilmiyorsa, kaşların düşüp birbirine yanaşması hareketi büyük ihtimalle VI. Bölüm'de gösterilen fotoğrafa benzeyecektir. Fotoğraf G, aynı zamanda bir haykırma ya da kuşku/inanmama belirtisi de olabilir. Özellikle konuşmacının anlattıklarını dinlemekte

olan kişilerde görülebilir. Yukarı kalkmış üst gözkapakları olmadan kalkan kaşlar, nadiren şaşkınlık ifadesini göstermektedir.

Fotoğraf H ise endişe ve korkuya dair oldukça güvenilir bir belirtidir; bunun görüldüğü durumlarda korkunun hissedildiğine dair pek şüphe yoktur. Yine de hiçbir yüz ifadesi tek başına belirli bir duygunun hissedildiğinin güvencesi olamaz. Kişi her korktuğunda Fotoğraf H'deki gibi yukarı kalkmış ve birbirine yanaşmış kaşlar görülmeyebilir. Tabii ki, bazen bu ifadenin bulunmaması, kişinin ifadeyi kısıtlama çabasından kaynaklanıyor olabilir; ancak ifadeyi kontrol etmek için hiçbir çaba gösterilmese dahi, herkes bir duyguyu hissettiğinde aynı belirtileri göstermeyebilir. Bunun neden böyle olduğunu henüz açıklayamıyoruz; kimi insanların, örneğin korku gibi belirli bir duyguyu rahatlıkla ifade ederken, diğer duyguları ifade edemediğinden kaynaklanıp kaynaklanmadığını da bilmemekteyiz. Bu benim üzerinde çalıştığım bir problemdir. Yine de, Fotoğraf H'deki ifadeyi gördüğümüzde kişinin korku hissetmediğini nadiren söyleyebiliriz.

Çoğunlukla, Fotoğraf J'de örneği görüldüğü üzere, üst gözkapakları yükselmekte, alt gözkapakları gerilmekte ve buna korku kaşı eşlik etmektedir. Fotoğraf I ile kaşların G'deki kadar değil de hafifçe kalktığı ve gözlerin yukarı kalkmış üst gözkapakları sebebiyle açıldığı Fotoğraf J'yi birbiriyle karşılaştırın. Bu karşılaştırma, korku ile şaşkınlığı ayırt ederken gözkapakları ile kaşla-



I J



K L

rın önemini bize göstermektedir. Alt gözkapakları gerilmediği ve kaşlar da yukarı kalktığı halde birbirine yanaşmadığı için Fotoğraf I'da şaşkınlık ifadesi gözlemlenmektedir. Bu belirtilerin ikisi de Fotoğraf J'de belirgindir.

Şimdi de yüzün alt bölümünde şaşkınlık ve korku belirtilerinin nasıl göründüğüne bakalım. Şaşkınlık durumunda çene, Fotoğraf K'deki gibi düşmektedir; öte yandan korkuda Fotoğraf L'de olduğu gibi dudaklar gözlere doğru gerilmektedir (Eve bu dudak hareketini, alt gözkapaklarını gererek yapmakta zorlandığı için, bu fotoğrafın bileşik bir fotoğraf olduğunu not etmek isterim).

Daha önceden Fotoğraf J'de gördüğümüz üzere, kaşlar ve üst gözkapakları tek başına korku belirtisi ya da I'da gördüğümüz üzere şaşkınlık belirtisi olabilmektedir. Gözkapaklarına ağzın hareketi eklendiğinde bu duygular kaş hareketleri olmadan da



M N



O

görülebilmektedir. Fotoğraf M şaşkınlık ve Fotoğraf N korku ya da endişe ifadelerini gösterirken, bu iki fotoğraftaki duygularda da kaş hareketi eksiktir.

Fotoğraf O, korku ifadesinin belirtilmesinde üst gözkapaklarının ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Her ne kadar alt gözkapakları gergin olmasa ve buradaki kaş ve ağız hareketi şaşkınlıkta gördüğümüz genel bir ifade olsa da, bu fotoğrafta örneğini gördüğümüz üst gözkapağının yükselmesi hareketi, korku etkisini vermektedir (Bu fotoğraf da, Fotoğraf G'deki gibi, kaşların başka bir fotoğraf üzerine yapıştırıldığı bileşik bir fotoğraftır).

Korku ve şaşkınlık genel olarak birbirleriyle karıştırılan ifadeler olduğundan, aşağıda yer alan ve tüm yüzde ifadelerin yoğun



P Q

olarak gözlemlenebildiği bu fotoğraf çifti, bu iki ifadenin karşılaştırılmasına olanak sağlamaktadır. Buna göre P'de şaşkınlık ifadesi görülürken, Q'da korku ifadesi gözlemlenmektedir.

İfadelerden Edindiğimiz Bilgileri Kullanma

Şimdi de; bu bölümde gösterilen korku belirtilerinden elde ettiğimiz bilgiyi nasıl kullanabileceğimiz üzerinde duralım (Daha önceki sayfalarda açıkladığım üzere, kişinin farkında olduğu ya da olması gerektiği halde olmadığı bir durumda gösterdiği şaşkınlıkla ilgili senaryo dışında, başka birinin şaşkınlığına nasıl yanıt vereceğimiz konusunda çok fazla bir şey söyleyebileceğimi düşünmediğimden, bu kısımda şaşkınlık konusunu ele almıyorum[127]). Bunun için çoğunlukla önceki bölümlerde başvurduğum durumları yeniden kullanacağım ve bir kişinin korkmuş olduğu bilgisini, kızgınlık ya da üzgünlük duygularına kıyasla nasıl farklı şekillerde kullanmak isteyebileceğimizi vurgulayacağım.

Bundan önceki iki bölümde, karşılaştığımız ifadeyi yaratan şeyin ne olduğunu tahmin ederken çok dikkatli olmamız gerektiğini belirtmiştim. Yine tekrar etmek istiyorum: Duygusal ifadeler bize onun nedenleri hakkında bir şey söylemezler; bunu her zaman olmasa da çoğunlukla, yer aldıkları durumsal bağlamdan çıkartabiliriz. III. Bölüm'de Othello'nun hatasından bahsetmiştim; burada, bir duygunun nedeni tamamıyla farklı bir şey olabileceği halde, bu olasılık hiç düşünülmeden başka bir nedene bağlanıyordu.* Bir duyguyu yorumlamamızda ve daha dar bir şekilde gördüğümüz bir duygusal ifadenin nedenine ilişkin düşüncelerimizde, içinde bulunduğumuz kendi duygusal durumumuz, beklentilerimiz, neye inanmak istediğimiz ve neye inanmak iste-

(*) Hatırlayacak olursanız Othello, karısının kendisine inanılmamasından kaynaklanan korkusu ile kocasını aldatan ve yalanından ötürü cezalandırılacağını düşünen bir kadının korkusunun aynı şekilde görüneceğini anlamamıştı. Othello'nun bu hatayı işlemesinin nedeni kıskançlığıydı.

mediğimiz etkilidir. İfadenin gösterildiği durumu dikkate almak bu olasılıkları azaltabilse de yine de kesinlik sağlamaz. Örneğin bunun Othello'ya bir faydası olmamıştır. Duygusal ifadelerin, altlarında yatan nedeni açığa vurmadığını ve beklediğimiz nedenler dışında başka nedenler de olabileceğini aklımızda tutarsak, Othello'nun hatasına düşmekten kendimizi kurtarabiliriz.

D, E, F, H, I, L ve N fotoğraflarındaki ifadelere dikkat edelim. Bunların hepsi endişe belirtisi olabilir, ancak hiçbirinden söz konusu tehdidin ani mi, yoksa yaklaşmakta olan bir tehdit mi olup olmadığını anlayamayız. Bu durum, hissedilen korkunun yoğunluğu için de geçerlidir. Bu ifadeler, duygunun hafiften orta şiddete yaşandığı hallerde ortaya çıkabilir; hatta bu ifadeleri, duygu yoğun olup da kontrol edilmeye çalışıldığı zaman da görebiliriz.

Önceki bir örnekten devam edelim. Varsayalım altımızda çalışan birine terfi alamadığı ve onun yerine başka birinin terfi edildiği haberini verdik. Şayet karşımızdaki kişi bu ifadelerden herhangi birini biz bu haberi ona vermeden önce gösterdiyse, buradan kişinin bu başarısızlığı önceden beklediğini çıkarabiliriz. Eğer kişi bu ifadeleri haberi verdiğimiz esnada ya da bunun sonrasında gösterdiyse, kişi haberin geleceğini nasıl etkileyeceği konusunda endişeye düşmüş olabilir. Bu kişinin korkusu hakkında kendi bakış açımızı ona sunmamızı önermesem de, çalıştığı işyerindeki geleceğine dair –şayet tehlikede değilse– onu sakinleştirmemiz ya da gelecek planlarını nasıl yapmak istediği konusunu açmamız mümkün olabilir. Tabii bu kişinin korkusu terfi alamamış olmaktan kaynaklanmayabilir. Belki de onun hakkında, onu bu kadar kötü bir biçimde etkileyecek bir şey öğrenmiş olduğumuzu düşünmektedir. Belki tatile gittiği halde, rapor alarak hastalık izni almış olduğunu bulduğumuzu düşünüyordur; belki de para kaçırmıştır. Kim bilir, belki de, bundan sonraki doktor randevusundan dolayı endişelidir ve kafası bu randevuyla meşguldür. Böyle bir durumda verebileceğimiz en tehlikesiz ve dikkatli yanıt, "Benimle bu durum hakkında konuşmak istediğin başka bir

şey var mı?" olabilir ya da bir adım daha ileri gidip, "Bu konuda konuşmamız gereken daha fazla şeyler var gibi hissediyorum," diyebiliriz.

Şimdi de durumu tersinden ele alalım. Biz bir çalışanız ve üstümüzdeki kişi, terfi alamadığımız haberini vermeden önce bir anlığına yukarıdaki endişe ya da korku ifadelerinden birini gösterdi. Bizim gösterebileceğimiz tepkiden endişe duyduğu için mi bu ifadeyi göstermiştir? Yoksa hislerimizle empati mi kuruyordur? Mesela geleceğimiz hakkında endişelenebileceğimizi mi hissetti? Ya da o anda tamamıyla farklı başka bir şey mi hatırladı? Bunu ifadenin kendisinden çıkartamayız; ancak bu olasılıkları göz önünde bulundurarak, en azından bizi hafife almadığını (öyle olsaydı bir sonraki bölümde göreceğimiz küçük görme ifadesini gösterebilirdi) ya da bize kızgın olmadığını bilebiliriz.

Diyelim okulda gününün nasıl geçtiğini sorduğumuzda on iki yaşındaki kızımız ya da "hayat nasıl gidiyor" diye sorduğumuz arkadaşı bu ifadeyi gösterdi. Kızımız ya da arkadaşlarıyla olan ilişkimiz çok daha doğrudan bir neden sunar. Verdikleri korku tepkisinin bizimle ilgisinin bulunup bulunmadığını veya hayatlarında endişe duyulacak bir şey olup olmadığını ya da olmak üzere olduğunu bilemeyiz. Benim burada verebileceğim öneri, "Bana endişelendiğin bir şey var gibi geldi; yapabileceğim herhangi bir şey var mı?" sorusunu sormanızdır.

Eşimize onu öğleden sonra ofisten arayıp kendisine ulaşamadığımızı söylediğimizde ve arkasından nerede olduğunu sorduğumuzda eğer endişeli bir ifade verirse hemen bir üçkâğıt peşinde olduğu sonucuna varmamalıyız. Şayet böyle bir düşünce aklımıza gelirse, bu bizim fazla şüpheci bir kişi olduğumuzu gösterir (tabii ortada mevcut bir sadakatsizlik örgüsü yoksa; eğer varsa da neden hâlâ bu ilişkinin içindesiniz?) Eşimiz kıskançlık yapmak üzere olduğumuz ve ona nedensiz yere suçlamalar yönelteceğimiz için böyle bir ifade takınmış olabilir. Belki de tıbbi bir kontrolden geçiyordur ve henüz sonuçları almasa da endişe

duyduğu birtakım şeyler vardır. Daha önceki sayfalarda da değindiğim gibi, duygular onları neyin tetiklediği konusunda bize bir şey söylemezler. Eğer karşılaştığımız ifade duruma ya da yapılan konuşmaya uymuyorsa, ne olup bittiğini ya da bunun bizim bilmeniz gereken bir şey olup olmadığını merak etmemiz mantıklıdır. Çocuğumuza verebileceğimiz yanıtla ilgili önerimi, eşimiz için de uygulamamız ve ona kendisini endişelendiren bir şey olup olmadığını sormamız akıllıca olacaktır.

VIII İĞRENME VE KÜÇÜMSEME

Papua Yeni Gine'nin dağlık bölgesinde Fore insanlarının yaşadığı uzak köye gelirken yanımda getirdiğim Amerikan konservelerinden yiyordum ve o da beni izliyordu. Yüzünde bir anda o ifade belirdi; hemen elimdeki çatalı bıraktım ve her zaman boynumda taşıdığım kamerama sarıldım (Neyse ki, Fore insanları kameranın ne olduğunu bilmiyorlardı ve bu yabancı nesneyi, neden olduğunu anlamadan gözüme yerleştirmeme alışmışlardı; dolayısıyla beni izleyen adam, onu çekmeden önce, öz-bilincine kavuşarak ifadesini bozmamıştı). Bu fotoğrafın arkasındaki hikâye, klasik bir iğrenme tepkisini göstermesinin yanı sıra, birine itici gelen bir şey yemenin iğrenme duygusunu uyandırmada ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. O bu şeyi yemiyordu bile; yalnızca beni onu yerken görmek, onda bu duygunun uyanmasına neden olmuştu.*

Otuz yıl önceki yazılarımda iğrenmeyi şu şekilde tanımlıyordum:

> ... bir kaçınma *(aversion)* hissi. Tükürüp atmak istediğiniz bir şeyin tadı, hatta bu tatsız şeyi yeme düşüncesi bile iğrenme-

(*) Gazetelerden yıllar içinde her bir duyguyla ilgili sayısız fotoğraf toplamış olsam da, iğrenme duygusuyla ilgili elimde herhangi bir fotoğraf yoktu. Anlaşmalı olduğum ticari bir fotoğraf araştırma şirketi vardı ve bu şirket bana ancak poz verilmiş iğrenme fotoğrafları temin edebilmişti. Halbuki, başka duygular için elimde spontane çekilmiş pek çok gazete fotoğrafı vardı. Malûm, iğrendirici sahneler çok da ilgi çekici değildir; bu yüzden, gazete ve magazin editörleri ve medyaya reklam veren kişiler bu türden fotoğrafların ürünlerini sattırmayacağını düşünürler.

nize neden olabilir. Burun deliklerinizi kapamak istediğiniz bir koku ya da o kokunun gelip geçmesi iğrenmeyi ortaya çıkarır. Ve yine, bir şeyin ne kadar itici/tiksindirici kokabileceğini düşünmek güçlü bir iğrenme duygusunu gündeme getirebilir. Tadını ya da kokusunu çok itici bulabileceğiniz bir şeyin görüntüsü ondan iğrenmenize neden olabilir. Yine çok tiksinç bir olayla ilgili bir ses bile iğrenmeye yol açabilir. Kaygan bir nesne gibi, itici bulduğunuz bir şeyin dokunma hissi sizi iğrendirebilir.

İğrenme duygusunun ortaya çıkmasına neden olan şey yalnızca ilgili şeyin tadı, kokusu, dokunuşu, düşüncesi, görüntüsü ya da sesi değildir; insanların eylem ve görüntüleri ile fikirler de buna neden olabilir. İnsanlar görünümleri ile oldukça itici olabilirler; onlara bakmak tatsız olabilir. Kimileri deforme, sakat ya da çirkin bir insan gördüğünde bu hissi deneyimler. Açık yaraları olan bir kimse iğrendirici olabilir. Kimi insanlar bu duyguyu kan gördüklerinde ya da bir ameliyata tanık olduklarında yaşarlar. İnsanların bazı eylemleri de iğrenç olabilmektedir; bir kişiden, yaptığı bir şey sebebiyle tiksinmeniz mümkündür. Bir köpek ya da kediye kötü muamele ya da işkence yapan bir kişi iğrenme nesnesi olabilir. Sapıklık olarak adlandırdığınız cinsel faaliyetlerde bulunan kişiler iğrenç görülebilir. Küçük düşürücü olduğu düşünülen bir felsefe ya da insanlara bu türden yapılan bir muamele iğrenme hissi uyandırabilir.[128]

O günlerden bu yana yaptığım gözlemler, aslında, araştırmalarının çoğunu iğrenme üzerine gerçekleştiren tek bir bilim insanı tarafından desteklendi ve bir dizi başka araştırmayla genişletildi. İyi yemeğe de büyük zaafı olan psikolog Raul Rozin, iğrenmenin kökeninde itici ve bulaşıcı olduğu düşünülen bir şeyin ağız yoluyla içeri alınması hissi olduğuna inanıyordu. Benim tabirimle bu iğrenme temasıydı. Öte yandan, hangi gıda maddesinin itici



bulunduğu, kültürler-arası farklılıklarla büyük ölçüde ilgiliydi. Yeni Gineli adamın fotoğrafı bunu çok iyi örneklemektedir: Bu adam benim iştah açıcı bulduğum bir yiyeceğin kokusundan ve görüntüsünden iğrenmiştir. Buna aynı kültür içinde bile rastlanabilir. Örneğin eşim istiridyeye bayılırken, ben iğrenç bulurum. Çinin kimi bölgelerinde köpekler ağız sulandırıcı bir lezzettir, ama Batılılar bunu yeme olasılığını bile tiksindirici bulurlar. Ama yine de iğrenmeyi tetikleyen evrenseller de bulunmaktadır.

Rozin, en güçlü ve evrensel tetikleyicilerin bedensel çıktılar olduğunu bulmuştur: dışkı, kusmuk, idrar, balgam ve kan gibi. Amerikalı çok büyük bir psikolog olan Gordon Allport, 1955'de iğrenmeyle ilgili bir "düşünce deneyi" ortaya atmıştır; bu deneyde denek, Allport'un şu önerilerinin olup olamayacağını zihninde doğrulamaya çalışmaktadır: "İlk önce ağzınızdaki salyayı yuttuğunuzu düşünün. Sonra da bir bardağa balgamınızı tükürdüğünüzü ve içtiğinizi hayal edin. 'Kendimize ait' ve bir o kadar doğal gelen şeyler bir anda iğrenç ve yabancı bir hal almaktadır."[129]

Rozin gerçekten bu deneyi uygulamıştır; su dolu bir bardağın içine tükürdükten sonra deneklerden bunu içmelerini istemiştir. Bunun sonucunda da Allport'un haklı olduğunu bulmuştur. İnsanlar, bir dakika öncesinde tükürükleri ağızlarının içindeyken, bir dakika sonrasında içinde kendi tükürükleri olan bir bardak suyu içememişlerdir. Rozin, çıktının bedeni terk etmesiyle birlikte bizim için iğrençleştiğini söylemektedir.

İğrenme dört-sekiz yaş arasında bir süreye kadar ayrı bir duygu olarak ortaya çıkmaz. Tadı kötü olduğu düşünülen şeylerin reddi ve bunları beğenmeme söz konusudur ama bu iğrenme değildir. Rozin çocuklardan ve yetişkinlerden köpek dışkısına benzeyen çikolataya dokunmalarını ve bunu yemelerini istemiştir. Çocuklar dört ila yedi yaşına kadar bundan rahatsız olmazken, pek çok yetişkin bunu yapamamıştır. Benzer bir şekilde sterilize edilmiş bir çekirge bir bardak süt ya da meyve suyunun içine atıldığında, dört yaşın altındaki çocukların bunu içme isteği durmamıştır.*

Çocuklara ve ergenlere iğrenme cazip gelir. Rozin bize kusmuk, balgam, sümük ve dışkının gerçekçi taklitlerinin satıldığı kitapçıları hatırlatmaktadır. Bu nesnelerin alıcısı çoğunlukla genç oğlan çocuklarıdır. İğrenme etrafında gelişmiş bir fıkra türü vardır. Ergenler arasında çok popüler olan *Beavis ve Butt-head* ve

(*) Rozin bu farkı, küçük çocukların, iğrenme için gerekli olan bilişsel becerilerinin –örneğin köpek dışkısı gibi bir görüntüyü gerçek olandan ayırt etme becerisinin– gelişmemiş olmasına bağlamaktadır. Bu onun, hayvanlarda neden iğrenme hissinin olmadığına dair görüşü ile tutarlıdır. Ben dünyaya bu kadar temel bir yanıt verme biçiminin yalnızca insanlara özgü olmasını olağandışı buluyorum. Bu yüzden hayvan davranışları üzerine çalışan Frans de Waal'a bu soruyu sordum; bana yanıtı şu oldu: "Bu duygu, diğer primatlarda da mevcuttur. İğrenme, temelde, yiyeceğin reddedilmesi ile ilgilidir ve tabii ki diğer primatlar bunu yapabilir. Özel ifade biçimlerine gelirsek, bu soruyu cevaplamak zordur." Şimdilik bu mesele çözülememiş görünüyor. Zira, yiyeceklerin reddine özel bu ifadenin diğer primatlarda olup olamayacağı, varsa, bunun ayrıca toplumsal suçlara da bir tepki olarak gösterilip gösterilmeyeceği konusunda özel bir araştırma henüz yapılmamıştır)

ayrıca genç çocuklara yönelik *Captain Underpants* ve *Garbage Pail Kids* gibi programlar, iğrendirici durumlar üzerine yoğunlaşmaktadır.

Hukuk profesörü William Miller oldukça etkileyici çalışması *İğrenmenin Anatomisi (The Autonomy of Disgust)* adlı kitabında, iğrenmenin yalnızca çocuklara cazip gelmediğini belirtir. "[İğrenmenin]... bir baştan çıkarıcılığı ve cazibesi vardır; bu gözlerimizi korkunç bir kazadan başka bir yöne çevirmekte zorlanma, ... ya da korku filmlerinin cazibesine kapılma gibi şekillerde kendini gösterir.[130] ... Kendi sümüğümüz, dışkımız ve idrarımız bize bulaşıcı ve iğrenç gelir, ... [ama biz] bunun cazibesine kapılır, merak ederiz. ... kendi yarattığımız bu şeylere kabul ettiğimizden daha fazla bakarız. ... İnsanların sümkürdükten sonra ellerindeki kâğıt mendile bakmaları ne kadar da yaygındır".[131] *Ah Mary, Vah Mary (There's Something About Mary)* gibi filmlerin başarısının nedeni, bunları yalnızca ergenlerin izlemekten zevk almasında yatmamaktadır.

Rozin, kişiler-arası iğrenme *(interpersonal disgust)* olarak tabir ettiği şeyi, çekirdek iğrenmeden *(core disgust)* ayırmaktadır.[132] Bunun için dört grup kişiler-arası öğrenilmiş tetikleyici listelemiştir: yabancı, hastalıklı, talihsiz ve ahlaken bozuk. Benim Maureen O'Sullivan'la birlikte yürüttüğüm araştırma, Rozin'in ileri sürdüğü bu görüşü bir ölçüde desteklemektedir. Bu araştırmada, üniversite öğrencilerden, dünya üzerinde hayal edebilecekleri en yoğun iğrenme deneyimini yazmalarını istemiştik. Rozin'in ağız yoluyla bulaşma teması (örneğin başka birinin kusmuğunu yemeye zorlanma) tanımlandıysa da, bunların oranı yalnızca % 11 çıkmıştır. % 62'lik bir oranla en fazla vurgulanan iğrenme tetikleyicisi ise ahlaka aykırı davranışlar üzerine yoğunlaşmıştır (örneğin, Nazi toplama kamplarında yapılmış dehşeti sonradan gören askerlerin yaşadığı iğrenme gibi). Ahlaka aykırı davranışların neredeyse yarısını cinsel içerikli eylemler (örneğin birini genç bir çocukla cinsel ilişkiye girerken görmek gibi) oluşturmuştur.

% 18'lik bir dilimde tanımlanan örnekleri ise yiyecek içermeyen fiziksel iğrenmeler oluşturmuştur (örneğin, içinden kurtlar çıkan bir cesetle karşılaşma gibi).[133] Elimizdeki sonuçlar bize yetişkinlerde en iğrenç bulunan şeylerin ağız yoluyla içeri alma çekirdek iğrenme biçiminden ziyade, kişiler-arası, özellikle de ahlaka aykırı sınıflandırması altında yer aldığını göstermiştir.

Önceki sayfalarda Rozin'in çekirdek iğrenme dediği şeyin, duygusal bir tema olduğunu ve şayet Rozin bu kişiler-arası dört iğrenme biçiminin –yabancı, hastalıklı, talihsiz ve ahlaken bozuk– öğrenilmiş olmasında haklıysa, bunların söz konusu temanın çeşitlemeleri olduğunu söylemiştim. Kişiler-arası dört iğrenme biçiminin aynı zamanda her kültürde bulunan, ancak bireyler, toplumsal gruplar ve kültürler arasında değişen özelliklerinin öğrenmeyle edinilen temalar olabilmesi bana olası geliyor. Örneğin, herkes ahlakı bozuk bir kişi karşısında iğrenme tepkisi verebilir; ancak ahlak bozukluğu olarak tanımlanan şey kültürden kültüre farklılık gösterebilir. Yabancı ve aşina olunan şeylerle, talihsizlik olarak nitelenen şeylerin de şartlara göre çeşitlilik göstermesi gerekir. Ancak hastalık böyle olmayabilir. Ciddi şekil bozuklu ya da akan yaraları olan bir kişinin her kültürde iğrenç bulunabileceğini düşünmekteyim.

Miller, iğrençlikler alanıyla ilgili olarak, kültürlerin şey ve kişileri kabul etmede, onları dışarıda tutmadan çok daha fazla alanı olduğuna işaret etmektedir. Bu II., III, ve IV. Bölümlerde, insanların duygu alarm veri bankalarının kapalı değil, açık olduğuna dair tartışılan fikirlere uymaktadır. Bu veritabanları, çeşitlenen duygularımız karşısında yanıtlarımızı yönlendiren programlarla birlikte doğduğumuzda boş değildirler. Evrim nasıl yanıt vereceğimiz ve yanıt verdiğimiz şeylere hassasiyetlerimizle ilgili yönergeler yazmıştır. Miller'in de işaret ettiği gibi, bunların değiştirilmesi zordur; ancak açık olmaları sebebiyle, yeni tetikleyiciler ve duygusal yanıtlar öğrenebiliriz.

Gerek Amerikalılar, gerekse Japonlar artık çıktılar ve ağız yoluyla içeri alman şeyler karşısında iğrenme tepkisi verse de, Rozin toplumsal iğrenmede farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Toplumsal düzene uymayan bir kişi ya da başkalarını haksızca eleştiren bir kişi Japonlar tarafından iğrenme tepkisi ile karşılaşırken, Amerikalılar vahşice kaba kuvvet kullananlardan ya da ırkçılardan iğrenmektedirler. Yine de tüm toplumsal iğrenme biçimleri kültürden kültüre farklılık gösterecek diye bir şey yoktur. Rozin pek çok kültürde insanların politikacılardan iğrendiğini bulmuştur.

Rozin'in yukarıda bahsedilen kişiler-arası dört iğrenme tipine ek olarak, psikolog John Gottman, Erica Woodin ve Robert Levenson, benim *gına iğrenmesi (fed-up disgust)* adını verdiğim başka bir iğrenme tipi önermişlerdir. Yaptıkları araştırmanın özel olarak vurgulanması gerekmektedir; çünkü bu duygunun ifadesinin, kesin olarak ölçüldüğü tek araştırmayı gerçekleştirmişlerdir ve bunu toplumsal etkileşimlerin en önemli, duygusal olarak en yoğun süreci için yapmışlardır – karı-koca ilişkileri için.*

Şaşırtıcı olmakla birlikte, karı-kocanın bir çatışmayı çözerken yaptıkları bir konuşma sırasında, kadının kocasına yönelik gösterdiği iğrenme ifadesi, bunu takip eden dört yıl içerisinde ayrı kalabilecekleri süreyi haber verebilmektedir.[134] Gottman, kadındaki iğrenme ifadesinin çoğunlukla kocasının onun hisleri ile başa çıkamadığı zaman geri çekilmesine (VI. Bölüm'de tanımladığım gibi duvar örmesine) bir yanıt olarak ortaya çıktığını bulmuştur. Günlük konuşma diliyle ifade edersek, kadına artık gına gelmiştir. Yemek yemekle ilgili metaforun buraya ne

(*) Karşılaştırma yapmak gerekirse, duygular üzerine çalışan bilim insanlarının çoğunun, duyguları kişi gerçekte bir şe yapıyorken değil, tek başınayken ya da önemsiz karşılaşmalar içindeyken inceledikleri görülmektedir. Bu araştırmalarda deneklerinin, hayal ettikleri ya da hatırladıkları bir hisle ilgili anket sorularına yanıt vermesini istemektedirler.

kadar uygun düşebileceğini düşünün. Partneriniz sizi iteliyorsa, bu ilişkinin geleceğinin umutsuz olmasına şaşırmamalı (Bu bölümün ilerleyen sayfalarında küçük görme konusunu ele alırken Goffman'ın bulgularına yeniden döneceğim).

Miller yakın ilişkilerimizde iğrenç olduğunu düşündüğümüz şeylerle ilgili olarak eşiğimizi düşürdüğümüz durum gibi önemli bir noktaya değinmektedir. Bunun en temel örneği, "... bebeğin bezinin değiştirilmesi, kustuğu yemeğin temizlenmesi ya da hasta ve sakat bir yakına bakılmasıdır. ... Ebeveynler ne olursa olsun bu bakımı sağlarlar; kendi ellerine ya da elbiselerine bulaşacağını düşünmeden bebeklerinin dışkılarını temizlerler. ... Bulaşıcı maddelerin doğasından kaynaklanan iğrenmenin üstesinden gelebilmek, anne baba sevgisinin koşulsuz niteliğinin önemli bir göstergesidir."[135]

İğrenmenin benzer bir şekilde durdurulmasına cinsel partnerler arasında rastlanır. Yine Miller'den alıntı yapacak olursam: "Başka bir kişinin dilinin ağzınızda olması, aynı zamanda iğrendirici bir saldırı da olabileceğinden bir yakınlık belirtisidir. ... Rızaya dayalı cinsellik *(consensual sex)*, iğrenme ile korunan sınırların karşılıklı ihlali anlamına gelmektedir. ... Cinsellik, çıplaklığı da içeren ve onu aşan bir çeşit sınırdır. Bunun dışında, yoğun yaşantıların üzerine kurulu olduğu, başka soyunmalar, kendini açmalar ve bilgiler, yani uzun süreli, yakın ve sevgiye dayalı yakınlıklar da vardır. Kimine göre bunlar, şüphelerin ve endişelerin paylaşılması ve ortaya çıkması, özlemlerin kabulü, kişinin eksikliklerinin ve hatalarının itirafıdır; yani basitçe kişinin arazları, zayıflıkları ve ihtiyaçları ile görülmesidir. ... Dostları ya da yakın ilişkide bulunduğumuz insanları, kendilerine sızlanabildiğimiz, bunun da karşılığında bize sızlanabilecek kişiler olarak tanımlayabiliriz. Her iki taraf da bu sızlanmanın yakınlığın ayrıcalığı olduğunu bilir. Böyle bir ayrıcalığın yokluğunda, itibar ve iğrenme duygumuz bu yakınlaşmayı engelleyecektir. ...[S]evgi, ... kendimize dair bizi utandıracak ya da iğrendirecek şeyleri görebilmesi

için başka bir kişiye ayrıcalık tanır.* Başkaları bu sevginin müdahalesi olmadan bunları göremez."[136]

Miller'in bu oldukça olağandışı anlayışı, iğrenmenin başka türlü açığa çıkmayacak toplumsal bir işlevi olduğunu ortaya çıkarmaktadır. İğrenmenin askıya alınması yakınlığın kurulmasını sağlar ve kişisel taahhüdün işaretidir. Başka bir kişinin utanç verici olabileceği yönlerinin kabulü, başka kişilerin iğrenç bulabileceği fiziksel faaliyetlerde bulunma –burada cinselliği değil, sevilen kişinin kusmuğunu temizlemek gibi şeyleri kastediyorum– yalnızca sevginin işareti değildir, o sevginin güçlenmesi anlamına da gelmektedir.

İğrenmenin bir diğer önemli fonksiyonu ise bizi tiksindirici olabilecek şeylerden uzak tutmasıdır. Çürük ve çok kötü kokan bir şeyi yemenin faydalı olmayacağı aşikârdır. Paralel bir şekilde, toplumsal iğrenme de, bizi sakıncalı gördüğümüz şeylerden uzak tutar. Bunu Miller, iğrenç bulduğumuz kişi ya da eylemlerle asla uzlaşmaya gitmediğimiz bir ahlaki yargılama olarak ele almaktadır. Hukukçu Martha Nussbaum, "pek çok toplumun, kimi insan gruplarından, fiziksel olarak iğrenç olduğu gerekçesiyle sakınılması gerektiğini öğrettiğini" yazmıştır.[137] Maalesef bu duygu, iğrenç bulduğumuz kişileri canavarlaştırabildiğimiz için tehlikeli olabilmektedir. Bu durum ise, iğrenç bulunan kişilerin, insanlık dışı müdahale görmesine yol açmaktadır.

Kimi eylemler, toplum ahlakını bozduğundan (ya da toplumu iğrendirdiğinden) sıklıkla yasa-dışı olarak kabul edilmekte-

(*) Editörüm, iğrenmenin engellenmesinde anne-baba ilişkisi ile sevgili ilişkisinin farkına işaret etmiştir. Görebildiğim kadarı ile bebeklerin altını değiştirmek, bu kişinin kendi bebeği bile olsa her zaman iğrenç olabilmektedir; sevgi dolu anne-babalar çocuklarına bakmak için bu iğrenmenin üstesinden gelseler de, bu iğrenme hissini hâlâ yaşarlar. Cinsellikte ise –başka birinin dilinin ağzınızda olmasının hiç iğrendirici olmaması konusunda- bir tercih vardır ve bu sebeple bir öncekinin oldukça zıttıdır. Dolayısıyla ilkinde iğrenme üstesinden gelinirken ya da askıya alınırken, ikincisinde tamamıyla başka bir şeye dönüşmektedir.)

dir. Bunlar arasında çocuk pornografisi ya da aşırı müstehcenlik gösterilebilir. Nussbaum, yasaların kişilerin iğrenç bulduğu şeylere dayanmaması gerektiğine inanmakta ve yasal bir yargıda bulunmak için iğrenmeyi değil, edebe aykırılığı *(outrage)* temel almamız gerektiğini ileri sürmektedir. Buna göre, "Edebe aykırılık, toplumun ahlak duygusudur ve yasal yargıya çok daha uygun ve güvenilirdir. Kamusal olarak paylaşılan bir düşünme biçimini içerir ve bir suçluya ahlaki topluluk dışında bir böcek ya da bir sümüklüböcek muamelesi yapmak için sorgulanabilir bir girişimde bulunmaz. Bunun yerine suçluyu sıkıca ahlaki topluluk içine dahil eder ve eylemlerini ahlaki temellere dayalı olarak yargılar."[138]

Nussbaum aynı zamanda, suç işleme esnasında kişinin içinde bulunduğu duygusal durumun hafifletici sebep olarak görülebildiğini not ederek, iğrenmenin bir duygu olmadığını ve şu şekilde değerlendirilmesi gerektiğini belirtir: "Bir cinayet, daha iğrenç olduğu için diğerinden daha kötü değildir.[139] ... İğrenme karşısında verilebilecek makul yanıt, sizi iğrendiren insanı –örneğin yanınızdan geçen bir eşcinseli– öldürmemek için oradan uzaklaşmaktır. [Yalnızca] ... kirlendiğinizi hissetmeniz ya da iğrenmeniz bu kişiye şiddet uygulamak için yeterli bir neden oluşturmaz."[140]

Başkalarına uygulanan en kötü muamele biçimlerini haklı çıkarmaya çalışan kimi kişiler, kurbanlarını sıklıkla havyan (ve tabii şirin bir tür olmayanından) olarak nitelerler; kimi zaman bu kurbanlardan kir veya pislik gibi cansız bir hakaret nesnesi olarak bahsederler. Öfkelenme ya da edebe aykırılığın birilerini boğazlamak, hatta onlara işkence yapmak için haklı görülebilmesi beni korkutmaktadır; ben ve öteki arasına iğrenme ile uygulamaya konan bir bariyer koymaktadır (Tabii, Nussbaum burada, yasaların haklı gösterilmesinde duyguların kullanımına bakmaktadır, bu eylemlerin yasal olup olmadığının haklı gösterilmesine değil). Kurbanın acı çeken sesi ya da görüntüsünün, örneğin çığ-

lıkları ya da kanının, şiddeti engelleyecek bariyer veya kısıtlamalardan biri olduğunu düşünenler olabilir. Ama bu her zaman bu şekilde gerçekleşmez; çünkü bu kişilerin acı çekmesinin belirtileri de failler için yine iğrendirici olabilir. Hatta bir kişinin iğrenç olup olmadığını düşünmeye başlamadan önce bu kişinin kanı ya da işkence sebebiyle bedenindeki deformasyonu düşünmek bile kaygı yerine iğrenmeyi gündeme getirebilir.

Kültürler-arası ifadelerle ilgili araştırmamın ilk zamanlarında –yerlilerin sünnet ritleri ya da bir göz ameliyatı gibi– insanların acı çektiği kayıtlardan oluşan filmlerin, Japonya ve Amerika'daki üniversite öğrencilerinin çoğunda iğrenme ifadesinin oluşmasına yol açtığını bulmuştum. Bunun üzerine, bir ameliyat sırasında etin bisturiyle çok kanlı bir şekilde kesilmesi ya da bir adamın üçüncü derece yanmış derisinin soyulması görüntülerini içeren başka birtakım tıbbi filmler montajlamıştım. Bunlara da pek çok insan iğrenme tepkisi vermişti ve verdiğini bildirmişti. Aynı duygunun uyanmasına neden olduklarından bu filmleri kullanabilirdim ve nitekim bunlar duygu araştırmalarında en yaygın olarak kullanılan film uyarıcılarıydı.

Bu filmleri izlerken başka birinin çektiği acının görüntüsüne oldukça farklı bir tepki gösteren % 20'lik bir azınlık grubu olmuştu. Bu kişiler, iğrenme yerine, sanki kendilerini kurbanla özdeşleştiriyormuşçasına üzüntü ve acıyla tepki verdiler.

Görünüşe göre doğa bizi, başka bir insanın bedeninden çıkan şeylerden, özellikle de bunlar kanlıysa, tiksinmek üzere tasarlamıştır. Bu iğrenme tepkisi, kanayan kişi bir yabancı değil de kendi yakınımızsa askıya alınır. Bu durumda karşımızdakinden kurtulmaya değil, onun acısını azaltmaya çalışırız. Fiziksel acı belirtilerine ya da hastalığa verdiğimiz uzaklaşma tepkisinin (*revulsion*) bulaşıcılığı azaltmakta faydalı olabileceği düşünülebilir, ama yine de bu, bizim empati ve şefkat kapasitemizin azalması pahasına gerçekleşir. Bu durum ise topluluğun oluşmasında oldukça faydalıdır.

Şefkat ve empati bir duygu değildir; başka insanların duygularına tepkilerimizi gösterir. Bilişsel empatide başka bir insanın neler hissettiğinin farkına varırız. Duygusal empatide ise o insanın gerçek hislerini hissederiz. Şefkatli empatide o insana, bu durum ve duyguları ile başa çıkmada yardımcı olmak isteriz. Empatinin diğer biçimlerine sahip olabilmek için ilk önce bilişsel empati sahibi olmamız gerekir; aynı şekilde duygusal empati olmadan şefkatli empati olamaz.[141]*

Küçümseme, iğrenmeyle ilgili olsa da, ondan farklıdır. Gazete fotoğraflarında, iğrenme gibi, bu duyguyu da gösteren herhangi bir fotoğraf bulamadım. Bu duyguya da gazeteler ya da dergiler çoğunlukla yer vermemektedir. Bu bölümün sonlarında göreceğiniz Fotoğraf H, bununla ilgili bir örnek göstermektedir.

Bundan yıllarca önce, iğrenmeyi küçümsemeden şu yönlerden ayırmıştım:

> Küçük görme duygusu, yalnızca insanlar ve faaliyetleri ile ilgili olarak deneyimlenir; tat, koku ya da dokunma duyusu için değil. Bir köpek pisliğine basmak iğrenme duygusunu uyandırabilir, ama asla küçümseme duygusu uyandırmaz. Dana beyni yeme fikri iğrendirici olabilir, ama küçümseme-

(*) Tibetli Budistlerin bu terimleri kullanım şekli farklı ama konuyla ilgilidir. Empati kapasitemizle ilgili kullandıkları terim, Dalai Lama'ya göre, "başka birinin çektiği acının görüntüsüne katlanamamak" anlamına gelmektedir. Kişinin bu görüntüyü gördüğünde geri çekilmesi değil, aksine "o kişiye yapılan zararın görüntüsünden geri durmak, başka birinin acısıyla acı çekmektir". Budistlerin kullandığı şefkat terimi, İngilizcede kullanıldığından çok daha fazla anlam içermektedir. Bunun, bizi iğrenmenin uzağına taşıdığını açıklarken, Budistlerin empati ve şefkate insanın öğrenmesi değil, ortaya çıktığında geliştirmesi gereken bir kapasitesi olarak yaklaştıklarını vurgulamak önemlidir. Bunun anlamı bana göre şudur: Eğer tüm insanları akrabamız olarak değerlendireceksek, bedensel acıların kanlı belirtileri ve çok kötü hastalıklar karşısında iğrenme hissimizi askıya alacaksak, bunun üzerinde çalışmamız gerekir; zira doğa bizim için bu işi kolaylaştırmamıştır.

ye neden olmaz. Yine de, bu gibi iğrenç şeyler yiyen kişileri küçük görebilirsiniz. Küçümsemede küçük görülen nesneye tenezzül etme unsuru vardır. Kişileri ya da eylemleri hafife alıp küçümseyerek, kendinizi (çoğunlukla ahlaken) üstün hissedersiniz. Kabahatleri alçaltıcıdır; ama iğrenme içinde olduğunuz için bu kişilerden, zorunlu olarak uzak durmanız gerekmez.[142]

Maalesef, küçümseme duygusu için Paul Rozin gibi bir kişi yoktur; araştırmalarında bu duyguya odaklanan bir kişiye rastlamadım. Miller bu konuda kayda değer bir gözlem yapmıştır, o da şudur: Her ne kadar küçük gördüğümüz kişi karşısında kendimizi üstün hissetsek de, bu ilişki biçiminde altta olan taraf da üstlerini küçümseyebilir. "Ergenlerin yetişkinlere, kadınların erkeklere, kölelerin efendilere, çalışanların patronlara, ... siyahların beyazlara, eğitimsizlerin eğitimlilere karşı deneyimlediği küçük görme duygusunu düşünün.[143] ... Yukarı doğru küçümseme ... alttakinin belirli bir özellik üzerinden üstünlük kurmasını sağlar. ... Alttaki kişi, başkalarının gözünde altta olduğunu ve başkalarının küçük görmesine maruz kaldığını bilir..."[144]

Küçümsemenin önemine dair bir fikir edinebilmek için, Gottman ve meslektaşlarının evlilikte etkileşim üzerine yaptığı çalışmadan elde ettikleri şu olağandışı bulguları gözden geçirin:

- boğulmuş hissetmek
- sorunların çözülemeyeceğine inanmak
- evlilik sorunlarının çok ciddi olduğuna inanmak
- dört yılın sonunda sık sık hasta olmak

Kocanın iğrenme ya da kızgınlık ifadelerinin bu bulguları vermemesi, küçümsemeyi ayrı bir duygu olarak ele almamızın öneminin altını çizmektedir.

Şimdiye kadar ele aldığımız tüm duygular gibi küçümseme de güç ve yoğunluk bakımından çeşitlilik gösterir. Gerçi sanırım iğrenmede bunun en yüksek noktası, küçümsemeden çok daha fazladır; başka bir ifadeyle, güç bakımından kişinin yaşayacağı maksimum küçük görme duygusu, maksimum iğrenme duygusuna yaklaşamamaktadır. İğrenme açıkça negatif bir duygudur; bu şekilde iyi hissettirmeyen bir duygu olmasına rağmen, daha önceki sayfalarda da belirttiğim üzere, iğrendirici şeyler bizi çok fazla cezbetmektedir. İğrenmenin yoğun olduğu durumda, hissedilen şeylerin mide bulantısına yol açacak şekilde hoş olmadığı tartışılmaz. Ama ben küçümsemenin negatif olduğu konusunda çok emin değilim; aksine kimi insanlara başkalarını küçük görme hissinin iyi geldiğini düşünüyorum. Bu şekilde hissettiğimiz için sonrasında mahcup olabilsek de, bu duyguyu deneyimlediğimiz sırada hissettiklerimizin bize hoş geldiğini düşünüyorum. Tabii, bu duygunun başkaları üzerine olumlu bir etkisi olduğu anlamına gelmiyor dediğim. Gottman'ın sonuçları bize böyle olmadığını gösteriyor. Ama küçümseme deneyimi sırasında hissedilenler, özünde nahoş şeyler değil. Bu noktada küçümseme için, kendini üstün hissetme, uyum sağlama ya da dahil olmaya ihtiyaç duymama dışında başka bir fonksiyon belirlemek zor. Kişiye güç ya da statü veriyor. Kendi statülerinden emin olmayan kişilerin, başkaları üzerinde üstünlük sağlamak için küçük görme davranışı sergilemeleri ise oldukça muhtemel bir durum.

Küçümsemeye çoğunlukla kızgınlık eşlik etmektedir; bu rahatsızlık, sıkıntı gibi kızgınlığın daha hafif bir biçimidir. Tabii kızgınlık hiç gündemde olmayabilir. Kimi durumlarda, özellikle de iğrenilen kişi kendisinden iğrenildiğini hissettiren şeye kızdığında, kızgınlık iğrenmenin bir alternatifi olarak ortaya çıkabilir.

Yalnız iğrenme ya da küçümseme ile ilgili duygu durumlarını tanımlayacak sözcüklere sahip değiliz. Bu, bu tür duygu durumlarını deneyimlemediğimiz anlamına gelmiyor; yalnızca, elimiz-

de bunları kolaylıkla ifade edebileceğimiz bir yol bulunmamakta. Benim sezgilerim bu duygu durumlarının mevcut olduğu yönünde; ama bu konuda yapılmış bir araştırmaya ya da kuramsal çalışmaya henüz rastlamadım.

Şimdi de iğrenme ya da küçük görme duygularını içeren duygusal bozukluklar olup olmadığına bakalım. "İğrenme: Psikiyatrinin Unutulmuş Duygusu" makalesinde, Mary L. Phillips, Carl Senior, Tom Fahy ve A. S. David isimli psikiyatristler, iğrenmenin psikiyatride önemli bir bozukluk olarak tanınmamasına rağmen, çeşitli sorunlarda önemli rol oynadığını öne sürmüşlerdir.[145] İğrenmedeki rahatsızlığın saplantı-zorlanımlı bozuklukta *(obsessive-compulsive disorder)* önemli olması muhtemeldir. Örneğin bu durum, kir ve bulaşıcılık gibi konularla düşüncelerin saplantılı bir şekilde meşgul olması ve dolayısıyla sürekli el yakıma ihtiyacı duyma şeklinde açığa çıkar. Hayvan fobilerinin temelinde de iğrenme yatabilir. Öte yandan, kişinin aşağılanacağı korkusuyla yaşadığı sosyal fobiler kendine odaklı bir iğrenmeyi ve kan fobisi iğrenmedeki rahatsızlığı içerebilir. Anoraksiya nervosa ve bulimia gibi yeme bozukluğu olan kişilerde, kendi bedenlerine, cinselliklerine ve belirli yiyeceklere karşı güçlü bir iğrenme hissi söz konusudur. Öte yandan, küçümseme içeren psikiyatrik bozukluklar olduğunu bugüne kadar ileri süren olmamıştır.

Kendi İçimizdeki İğrenme ve Küçümseme Duygularını Tanımak

Şimdi de iğrenme ve küçümseme duyguları sırasında içimizde deneyimlediğimiz duyumlara bakalım. İğrenme hissini deneyimlemek için, ağız yoluyla içeri alma temalarından ya da ahlaka aykırı olduğu düşünülen eylemlerden birini düşünmek yeterli olacaktır. Şimdi, boğazınızdaki hislere dikkat edin; hafif kusacak gibi olmaya başlamış olabilirsiniz. Üst dudağınızdaki ve burun deliklerinizdeki duyumlar muhtemelen sanki yüzünüzün

bu bölgelerini daha fazla hissediyormuşçasına arttı. Biraz rahatladıktan sonra iğrenmeyi yeniden deneyimlemeyi deneyin; yavaş yavaş boğazınızdaki, burun deliklerinizdeki ve üst dudağınızdaki duyumlara odaklanın.

Küçümsemeyle ilintili duyumları tespit etmek çok daha zordur. Birinin iğrenmenize neden olmada da, onu küçümsemenize yol açan eylemlerini düşünün. Belki de bu sıranızı kapan ya da kopya çeken biri. Bu kişinin eylemine karşı kızgınlık ya da iğrenme duygularından birini hissetmediğinize emin olun. Bu esnada bu kişiyi küçümser gibi çenenizi büzerek yukarı kaldırmaya eğiliminiz olduğunu fark edin. Dudağınızın bir köşesindeki gerginliği hissedin.

Başkalarındaki İğrenme ve Küçümseme Duygularını Tanımak

Şimdi bu iki duygunun yüzde nasıl göründüğüne bakalım. Bu bölümün başına geri dönün ve Yeni Gineli adamın ifadesine yeniden bakın. Üst dudak çok yükselmiş; alt dudak da yükselmiş ve hafif dışa çıkmış. Burun deliklerinin üstünden, dudak kenarlarına doğru derin bir çizgi iniyor ve ters U gibi bir şekil oluşturuyor. Burun deliğinin halkaları yükselmiş ve bu yükselme, yanlarında çizgilerin ve burnunda bir köprünün oluşmasına neden olmuş. Yanakların yükselmesi ve kaşların aşağı inmesiyle gözlerinin yanlarında kaz ayağı adı verilen yatay çizgiler oluşmuş. Bunların hepsi aşırı iğrenme ifadesinin belirtileridir.

Eve'in yandaki sayfada yer alan fotoğrafları, iğrenmenin çok daha ince biçimlerini ve küçümseme örneklerini göstermektedir. İğrenme belirtisi olan iki ayrı yüz ifadesi vardır: burnun buruşturulması ve üst dudağın kalkması. Bunlar sıklıkla birlikte görülür. Aynı şekilde karşılaştırma amacıyla yer verilen Fotoğraf A, yüzün nötr ifadesini göstermektedir.



A

(NÖTR)

İlk olarak burnun buruşturulması ifadesine bakalım. Fotoğraf B, bu hareketin hafif bir örneğini gösterirken, Fotoğraf C aynı eylemin daha güçlü bir halini sunmakta, Fotoğraf D ise çok yoğun bir burun buruşturma eylemini göstermektedir. Fark edecek olursanız, ifade D'deki kadar güçlü bir hal aldığında, kimilerinin bundan kızgınlık ifadesi çıkarmasına yol açacak kadar kaşlar aşağı çekilmektedir. Ama fotoğrafa yakından bakılırsa, üst kapakların kalkmadığı ve kaşların birbirine yanaşmadığı görülecektir (Karşılaştırma için lütfen VI. Bölüm'deki Fotoğraf E'ye bakınız). Bu kızgınlık değil, iğrenmedir. İğrenme fotoğrafında alt gözkapaklarını kaldıracak şekilde yanaklar yukarı çekilmektedir. Ancak buradaki



B C D



E



F



G

önemli değişim gözlerde değil, burun, ağız ve yanaklarda gözlemlenmektedir. Gözkapağı kasları gergin değil, rahattır.

Şimdi de üst dudağın kalktığı iğrenme belirtisine bakalım. Fotoğraf E'de üst dudak hafifçe kalkmıştır; bunun daha güçlü bir ifadesini Fotoğraf F'de görmek mümkündür. Fotoğraf G'de ise aynı eylem, yalnızca yüzün bir tarafında görülmektedir. İfade burada görüldüğü gibi dengesiz olduğunda, hem iğrenme belirtisi, hem de küçümseme belirtisi olabilir.

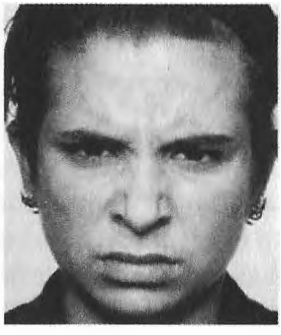
Fotoğraf G'yi, küçümseme fotoğrafı olan H ile karşılaştırın. H'de de ifade yüzün yalnızca bir tarafındadır, ama bu hareket diğerinden tamamıyla farklıdır. Burada dudak kenarı gerilmiş ve hafifçe yükselmiştir. Bu tipik bir küçümseme ifadesidir. Fotoğraf I'da G'deki



H



I



J

ifadenin aynısı, ama daha güçlü bir versiyonu gözlemlenmektedir. Burada dudaklar bir tarafa doğru ayrılmaktadır. Fotoğraf I da, G gibi hem iğrenme, hem küçümseme belirtisi olabilir.

Fotoğraf J, iki duygunun tek bir ifadede kaynaşmış ya da birleşmiş halidir. Burun bir iğrenme belirtisi olarak buruşturulmuş ve kaşlar hem düşmüş, hem de birbirine yanaşmıştır. Üst gözkapakları, kızgınlık belirtisinde olduğu gibi havaya kalkmıştır. Kaşlar çok fazla aşağı indiğinden, yükselmiş üst gözkapakları çok iyi görünmemektedir. Fotoğraf J, nötr ifadeyi gösteren A ile karşılaştırıldığında –hatta yalnızca kaşlar, yanaklar ve burundaki değişimleri gösteren



K



L

C ile karşılaştırıldığında– üst gözkapaklarının da yükseldiği ve alt gözkapaklarının kızgınlık belirtisindeki gibi gerildiği anlaşılacaktır.

Kızgınlığın başka bir belirtisi olan dudakların birbirine bastırılması, çoğunlukla Fotoğraf J'de gösterilen ifadeye eşlik etmekte ve bileşik bir fotoğraf olan K'de gösterilmektedir. Burada Fotoğraf J'ye dudakların bastırılması hareketi eklenmiştir. Duyguların başka bir olası bileşimi ise küçümseme ve keyif almaktır ki, bu da Fotoğraf L'de gösterilmektedir. Bu ifadede hafif bir gülümsemeyle gerilmiş dudak kenarı, kendini beğenmiş bir küçümseme ifadesine yol açmaktadır.

İfadelerden Edindiğimiz Bilgileri Kullanma

Bir kişinin iğrenme ya da küçümseme hissettiği bilgisini nasıl kullanabileceğimize geçmeden önce, hatırlamamız gereken bir şey daha vardır: iğrenme ifadesi gösteren bir kişinin bu hissi bize yönelik olmayabilir; bu his kişinin kendisine yönelmiş bir his olabilir ya da kişi geçmişteki bir iğrenme deneyimini hatırlıyor olabilir. Tabii her ne kadar küçümseme ifadesini gösteren kişinin, kendi eylemleri ya da düşüncelerine karşı bu hissi yaşaması anlaşılabilir olsa da, ben bu şekilde deneyimlendiğine hiç rastlamadığımı söyleyebilirim.

Kızgınlık çoğunlukla iğrenmeyle karıştırılan bir duygu olduğundan ve kızgınlık tepkileri, zaman içinde iğrenmeye dönüşebileceğinden, iğrenme ya da küçümseme işaretlerini gördüğümüzde nasıl hareket edebileceğimizi, kızgınlıkla karşılaştırarak vurgulayacağım. Varsayalım altımızda çalışan kişiye terfi olamayacağının bilgisini verdik ve bu kişi, Fotoğraf D'deki gibi, kesin bir iğrenme tepkisi, Fotoğraf H'deki gibi belirgin bir küçümseme tepkisi ya da VI. Bölüm'de gösterilen belirgin kızgınlık ifadelerinden birini gösterdi. Az önce kendisine hoş olmayan bir haber verdiğimiz için, söz konusu iğrenme, küçümseme ya da kızgınlığın hedefi muhtemelen biziz; ama yine de karşımızdakinin başka birine bu tepkiyi vermiş olabileceğini de dikkate almamız gerekir.

Altımızda çalışan bu kişi iğrenme tepkisi verdiyse, gösterdiği bu tepkinin bize ya da duruma –mesela çalışma ortamına– karşı olması muhtemeldir; bu ifade kızgınlıktan ziyade, kişinin bir daha terfi almak için uğraşmaya niyeti olmadığını gösterebilir. Bu yalnızca kararımızın yanlış olduğu anlamına gelmez, bir hatadan daha fazlasını yapmış veya o kişiyi terfi ettirmemekle ahlaka aykırı davranmış olabiliriz. Ya da belki de bu kişi tüm durumun bir pislikten ibaret olduğunu düşünüyor olabilir. Eğer gördüğümüz küçümseme ifadesiyse, bu kişi kendisinin bir şekilde bizden daha iyi olduğunu düşündüğü izlenimini uyandırabilir. Belki de kendisini bizden daha üstün hissediyordur: örneğin iş, şirket ya da yaptığı iş hakkında bizden daha çok şey biliyordur; bizden daha iyi giyiniyordur, vb. Belki de kendisini üstün gördüğü şey, işle hiç alakalı olmayan bir konu hakkındadır.

Kızgınlıkla ilgili bölümde, kızgınlıkla doğrudan yüzleşmek yerine, "Kararımın seni kızdırmış olmasından üzüntü duyuyorum; lütfen yardımcı olabileceğim bir şey varsa söyle," gibi bir cümle sarf etmek isteyebileceğimizden bahsetmiştim. Eğer gördüğümüz iğrenme ise, başka bir şey deneyebiliriz: "Vermiş olduğum kararın keyif kaçırıcı olabileceğini düşünüyorum; yapabileceğim başka bir açıklama ya da geleceğinle ilgili düşünebileceğimiz daha başka bir şey olabilir mi?" gibi bir cümle kullanabiliriz. Bizi itici bulma olasılığı ile doğrudan yüzleşmememiz bir öneri olabilir; zira, pek çok insan ne hissettiğini bilse de, bunu kabul etmekte zorluk yaşayabilir. Yine de bu kişiye, hisleri hakkında konuşma fırsatı vermek, özellikle de onu hâlâ çalıştığımız şirkette tutmak istiyorsak, yardımcı olabilir. Söz konusu küçümseme tepkisi, daha önceki sayfalarda bahsettiğim, "yukarı doğru küçümseme" olabilir. Burada, hatırlanacağı üzere, alt konumdaki kişi, aslında güçsüz ya da altta olmadığını gösterme çabası içindedir. Bu durumda, gelecekteki olasılıklar için kendisiyle daha sonraki bir zamanda konuşmak istediğimizi belirterek bu kişiyi yalnız bırakmak anlamlı olabilir.

Bu durumdayken yüz ifadesinin daha ince olduğunu görürsek, yani D yerine Fotoğraf B ya da I yerine Fotoğraf G'deki ifadeyle karşılaşırsak ve bu ifade kötü haberi verdiğimizde karşılaştığımız ilk ifade ise, hareket etme alanımızın daha geniş olduğunu söyleyebilirim. İfadeler bu kadar ince olduğunda, duygu ya bastırılıyordur ya da başlangıç aşamasındadır. Şayet verdiğimiz kötü haberin hemen akabinde bu ifade belirdiyse, duygusal tepkinin başlangıç aşamasında olması oldukça muhtemeldir ve bu durumda kişiye doğrudan yaklaşmamız mümkün olabilir. Örneğin, "Sanırım bir şekilde sana haksızlık yapıldığını düşündüğün için, bunu kabul etmek senin için biraz zor. Bunun hakkında konuşabilir miyiz?" gibi bir cümle sarfedebiliriz. Ya da hiçbir yorum yapmayıp, hislerin güçlenmesini ya da karşımızdaki kişinin iğrenme hislerini azaltmak için başka bir şey söyleyip söyleyemeyeceğimize bakabiliriz. Bu konuda bir araştırma yapılmamış olsa da, Gottman'in evlilik üzerine bulguları bu bağlama aktarılabilir – alt pozisyondaki bir kişinin üstüne iğrenme ya da küçümseme gösterdiği durumlarda, o iş ilişkisinin sürmesi büyük ihtimalle olası değildir.

VI. Bölüm'de ele aldığımız durumlardan birini yeniden gözden geçirelim. Ergen kızımız, biz son dakikada eşimizle birlikte gitmemiz gereken bir toplantıya çağrıldığımız için ve dolayısıyla evdeki küçük kardeşine bakması gereken kişi o olduğu için, planladığı gibi o akşam arkadaşının evine gidemiyor. Kızgınlıkla ilgili bölümde, kızımızın kızgınlığı ile uğraşmak için, terfi alamayan çalışanımızın kızgınlığıyla uğraşmaktan çok daha fazla nedenimiz olduğundan bahsetmiştim. Tabii bu, onun kızgınlığı hakkında yorum yapmamız gerektiği, onun kızgın olma hakkına kafa tutmamız gerektiği anlamına gelmiyordu. Aksine, kızımızın yaşadığı hayal kırıklığı ve engellenme hissine sempati duyabileceğimizi söylemiş ve ona gidecekleri toplantının önemi sebebiyle böyle bir zorunluluğa başvurduğumuzu açıklamayı bir öneri olarak sunmuştum.

Bu durumda kızımız iğrenme tepkisi verirse, yine bu tepkiyi göz ardı etmememiz gerektiğini düşünüyorum. Gına gelmiş gibi mi hissediyor, yoksa bizim bir şekilde ahlaksızlık yaptığımızı mı düşünüyor? Düşünmemiz gereken ilk şey, olay anının konuşmak için doğru zaman olup olmadığıdır. Belki de duyguların yatışmasını beklememiz gerekmektedir. Dikkatli olmamız gerekir: şayet beklemeye karar verirsek, bir daha bu meseleyle uğraşamayabiliriz. Onun iğrenme duygusuna en doğrudan işaret etmenin yolu, "Sana oldukça haksız davrandığımı hissediyorsun," ya da "Benimle uğraşmaktan bıktın mı?" gibi cümleler olacaktır. Bunları dersek, kendimizi savunmamamız ve ona hissettiği şeyleri rahatça söyleme imkânı vermemiz gerektiğini unutmamalıyız. Sonrasında sözle herhangi bir saldırıda bulunmadan hislerimizi ve eylemlerimizi sakince açıklamaya çalışabiliriz.

Kızımızın kendi partisine gidemeyeceğini ve biz toplantıya gittiğimiz için evde kalması gerektiğini söylediğimizde yüzünde küçümseme ifadesi belirirse, benim tercihim, o anda meseleyle uğraşmamak olurdu. Bu, ergenlerin kendi anne babaları kadar iyi, hatta onlardan çok daha iyi olduklarını iddia ettikleri yukarı doğru küçümseme örneği olabilir. Bununla uğraşabileceğimiz bir zaman olsa da, bunun o an olması gerekmez.

Ergen kızımızla ilgili yaptığım açıklamalar, verdiği ifadenin kesin olduğu varsayımı üzerine kuruludur (örn. B değil, Fotoğraf D gibi). Şayet bu iğrenme, küçümseme ya da kızgınlıkla ilgili daha ince bir tepkiyse, o anda nasıl hissettiğini tam olarak bilmemesi ya da duygunun başlangıç aşamasında olması da bir olasılıktır. Açık olup bunu kabul edersek, yukarıdaki paragrafta sunulan önerileri izlememiz bizim için çok daha kolay olacaktır. Bu esnada onu savunma pozisyonuna sokmamak için dikkatli olmamız gerekir. Onun bu hislerinin nedenini anladığımızı ve onun böyle hissetmemesi için birlikte ne yapabileceğimizi bulmak konusunda konuşmak istediğimizi bilmesini sağlamak yerinde olacaktır.

Yukarıdaki senaryodaki ebeveynlerin iyi anne baba rolünde olduğunu not etmekte fayda var: Toplantı aniden haber verilmiştir ve bu yüzden başka türlü bir düzenleme yapma fırsatımız olmamıştır; sadece kendi zevkimiz için kızımızın kendisini kurban etmesini istemediğimiz bir gerçektir. Durum tabii ki her zaman böyle olmayabilir ve kızımızın kızgınlık, iğrenme ya da küçümseme tepkisi, bizim ona karşı gerçekten haksız, düşüncesiz ya da bencilce davranıp davranmadığımızı düşünmemizi gerektiriyor olabilir. Şayet bencil davrandığımızı keşfeder ve bunu kabul edebilirsek, kızımıza bunu açıklamaktan çekinmememiz ve ona bu fark ettirdiği için teşekkür etmemiz uygun olacaktır. Böylelikle, iğrenme ya da kızgınlık gibi negatif bir duygunun nasıl pozitif olarak kullanılabileceğini kızımıza öğretmek için elimize geçen bu büyük fırsatı değerlendirebiliriz.

IX. KEYİFLİ DUYGULAR

Loretta Stirm ve çocukları, Travis Hava Kuvvetleri Üssü'nde iniş meydanında, Amerika'ya dönen bir grup havacıyı bekliyorlardı. Üst düzey bir yetkili olan Üst Teğmen Albay Robert Stirm, Kuzey Vietnam'da bir savaş esiri kampından yeni serbest bırakılmıştı ve ailelerin yeniden bir araya gelmesi öncesinde, kendisinden bir konuşma yapması bekleniyordu. Bu esnada ailesi yine beklemeye devam etti. Aşağıdaki fotoğrafla Pulitzer Ödülü kazanan Sal Veder, fotoğraf hakkında şunları yazmıştı: "Konuşmasını bitirdikten sonra etrafına bakındı ve ailesinin, kolları ona sonuna kadar açılmış ve gerçek bir neşe patlamasıyla ışıldayan gülümsemelerle kendisine doğru hızla koştuğunu gördü".[146] Bu fotoğrafta gösterilen duygu için neşe *(joy)* kelimesi, keyif/haz kelimesinden *(enjoyment)* daha uygun olacaktır; çünkü keyif/haz ya da mutluluktan daha fazla bir yoğunluğu ifade etmektedir. Böyle olsa bile, neşe kelimesi tıpkı diğerleri gibi hangi keyifli duygunun hissedildiği konusunda bize bir fikir vermemektedir.

Ben bir düzineden fazla keyifli duygu olduğuna inanıyorum; bunların her biri üzüntü, kızgınlık, korku, iğrenme ve küçümseme gibi evrensel ve birbirinden farklıdır. Hissetmekten genelde hoşlanmadığımız bir dizi farklı duygu olduğu gibi, hoşlandığımız bir dizi farklı duygu da bulunmaktadır. *Keyif/haz* ve *mutluluk* kelimelerinin sorunu bunların yeteri kadar özel olmamasıdır; yalnızca bir ruhsal durumu ve hissi belirtirler. Aynı şekilde, *keyfi kaçık (upset)* ve *negatif* gibi tanımlamalar, kişinin kızgın, korkmuş ya da iğrenmiş hissettiğini açığa çıkarmamaktadır. İngilizcede, bu bölümde açıklayacağım keyifli duygular için bir tek kelime



yoktur. Bu sebepten ötürü, hissettiğimiz kimi keyifli duyguların en önemlilerini göstermek için başka dillerden aldığım birtakım kelimelere başvurdum.

Keyifli duyguların çoğu hakkında henüz çok fazla bir şey bilmiyoruz; benimkiler de dahil olmak üzere, duygular üzerine yapılan araştırmaların hemen hemen hepsi negatif olarak tabir edilen hoş olmayan duygulara odaklanmıştır. Duygulara kendimiz ve diğerleri için sorun olduğu ölçüde odaklanıyor görünüyoruz. Bu nedenden ötürü ruhsal bozukluk konusunda, ruh sağlığı konusundan çok daha fazla şey biliyoruz. Gerçi günümüzde bu değişmektedir; pozitif duygular alanına yeni bir vurgu vardır.[147] Ben, keyifli duygularımızı daha iyi anlamanın ve bunlar hakkında daha çok şey bilmenin bize çok büyük fayda sağlayacağına inanıyorum. Zira bunlar yaşamlarımızı motive etmede esaslı rol oynamaktadır.

*Duyusal zevkler*den başlayalım. Dokunması iyi hissettiren şeyler vardır; dokunulmak da aynı şekilde kişinin çok iyi hissetmesine neden olabilir. Özellikle de bu dokunuş değer verdiğimiz bir kişinin dokunuşuysa ve yine aynı değer ve tensel biçimle oluyorsa. Harika bir günbatımı gibi bakması keyif veren görüntüler var-

dır. Okyanus dalgaları, kayalardan akan sular, ağaçların dalları arasında gezinen rüzgârın sesi ile çeşitli müzikleri duymak insana zevk verir. Tat ve kokuya iğrenmeyi ele alırken değindik; ama tatlı şeyler genelde pek çok insana güzel gelir. Öte yandan ekşi, acı ya da baharatlı tatlardan hoşlanmak zaman alabilir. Çürümüş şeylerin kokusu pek çok insana kötü gelir; ama kimi çok değerli peynirler pek çok insanın korkunç olarak nitelendirebileceği bir kokuya sahiptir. Ben beş duyumuzun her biri için evrensel temalar ve pek çok öğrenilmiş çeşitleme olduğunu düşünüyorum.

Duyusal hazların aynı duygusal deneyimlere giden farklı yollar olup olmadığı ve bu nedenden ötürü tek bir duygu ya da beş farklı duygu olarak –görsel, dokunma, koklamayla ilgili, işitsel ve tatsal zevkler olarak– değerlendirilmesi gerekip gerekmediği tartışmaya açık bir konudur. Her bir duyusal hazzın kendi öznel duyumları, başkalarına açık belirtileri ve bunları belirleyen psikolojik değişimler açısından farklılık gösterip göstermediğine araştırmacılar bir gün karar verecektir. Sezgilerim, yapılacak bir araştırmanın bunların farklı olduğunu göstereceğini söylüyor. Tabii, bu ilgili duyu organı açısından bir farklılaşma değildir. Bu yüzden, şimdilik bunları beş farklı duygu olarak ele alacağım.

Akıl hocam Silvan Tomkins, duyusal hazları duygu olarak ele almamaktadır. Tomkins bir duygunun neredeyse her şey tarafından tetiklenebileceğini, ama bu türden hazların tek bir duyu kaynağına bağlı olduğunu savunmaktadır. Doğrusu bu bana yeteri kadar ikna edici gelmiyor; çünkü ses gibi tek bir duyusal kaynakta bile çok çeşitli tetikleyiciler bulunmaktadır. Bunlardan bazıları evrenseldir, ama pek çoğu da değildir. Hazzın ortaya çıkmasına belirli bir kültürde ve kültürler-arasında olağanüstü derecede farklı lezzet, görüntü, koku ve ses, neden olmaktadır.

Barbara Fredrickson ve Christine Brannigan isimli psikologlar ise duyusal hazların duygu olarak düşünülmemesi gerektiğini savunmaktadırlar, ama buna karşı yönelttikleri itiraz başkadır.[148] Bu psikologlar duyusal hazların bir değerlendirme *(appraisal)* ge-

rektirmeden başımıza geldiğini ve değerlendirme olmadan duygu olmayacağını ileri sürmektedirler. Ben buna katılmıyorum; çünkü yaygın biçimde negatif olarak kabul gören pek çok duygu, ani duyusal olaylarla da tetiklenebilmektedir.

İnsanların günbatımını seyrettiklerinde hissettikleri otomatik keyif, oturdukları sandalye bir anda kırıldığında ya da karşıdan karşıya geçerken üzerlerine doğru gelen araba bir anda fren yaptığında hissettikleri korkudan daha mı az değerlendirme içermektedir? Sanmıyorum. Ayrıca görme, duyma, tatma, koklama ya da bir ölçüye kadar dokunma yoluyla olsun, duyusal hazların bize sağladıklarının çoğu öğrenilmiş tetikleyicilerdir ve çoğunlukla uzatılmış bir değerlendirme içermektedir. Örneğin, Picasso'nun soyut bir resmine baktığımızda hissettiğimiz zevk, değerlendirme sürecinden yoksun değildir. Duyusal hazlar keyif vericidir ve ben bunların duygu olarak değerlendirilmemesi için herhangi bir neden göremiyorum.

Eğlenme (amusement), keyifli duyguların en basitlerindendir. Çoğumuz komik olan bir şey karşısında eğlenmekten zevk alırız; kimimiz ağzımızdan hiçbir çaba göstermeden dökülen şakalarla oldukça eğlenceli insanlarızdır. Eğlence endüstrüsinin büyük bir bölümü bu duygunun ortaya çıkartılması için çalışmaktadır; böylelikle, eğlenmek istediğimiz zaman bunu rahatlıkla tercih edebiliriz. Eğlenme hafiften aşırı yoğuna, kahkaha patlamalarından gözyaşlarına kadar çeşitlilik gösterebilir.[149]

Dünyada her şey yolunda gidiyor gibi geldiğinde ve yapmamız gereken bir şey yokmuş gibi hissettiğimizde*, halimizden hoşnuduzdur ya da konuşma diliyse söyleyecek olursak dertsiz, tasasızızdır. *Hoşnut olmak*la ilgili yüze yansıyan belirli bir belirti olup olmadığından emin değilim; belki de bu, yüz kaslarının rahatlamasıdır. Hoşnutluğun seste duyulması daha büyük bir olasılıktır. İlerleyen

(*) Burada kastettiğim, II. Bölüm'de ele aldığım üzere kişinin birkaç saatliğine rahat, sakin ya da hoşnut hissettiği bir duygu durumu değildir.

bölümlerde, keyif verici bu duygular arasındaki farkların seste yüze nazaran nasıl daha fazla belirdiğini açıklayacağım.

Öte yandan, *heyecan (excitement)*, yeni bir şey ya da bir meydan okuma karşısında ortaya çıkar. Tomkins heyecanın, ilgi duygusunun en yoğun biçimi olduğunu düşünmektedir. Ancak bu ilgi büyük ölçüde beyinle ilgilidir; bir duygudan ziyade bir düşünüş aşamasıdır. Yine de ilgi çekici olarak başlayan şeylerin zaman içerisinde heyecan verici bir hal alması mümkündür; bu özellikle değişimler çok hızlı ya da kişiye meydan okuyucu nitelikte, beklenmedik ya da yeni olduğu zaman böyledir. Evrensel bir heyecan tetikleyicisi ya da teması belirtmek kolay değildir. Aklıma gelenlerin çoğu –yamaç kayağı gibi– muhtemelen pek çok insanı dehşete düşürebilir. Ben heyecanla korku arasında, hatta bu korku başkası için olsa ve gerçek bir tehlike getirmese bile, çoğunlukla sıkı bir ilişki olduğunu düşünüyorum. Heyecan ise diğer tüm keyifli duygulardan ayrı düşünülebilecek kendine özgü bir lezzettir. Tek başına var olabileceği gibi, keyifli duyguların biriyle ya da pek çoğuyla da birleşebilir. Heyecanın, galeyan gibi, kızgınlık patlamaları ile de birleşmesi mümkündür.

Rahatlama (relief), nefesin derince alınıp verildiği bir iç çekmeyle birlikte gelir. Bu duygu, güçlü bir şekilde uyanan bir duygunun dibe çökmesinden sonra hissedilir. Örneğin, kanser testi sonucumuzun negatif olduğunu öğrendiğimizde, alışveriş merkezinde ortadan kaybolan çocuğumuzu bulduğumuzda ya da çok başarısız olduğumuzu düşündüğümüz zor bir testi geçtiğimizi öğrendiğimizde rahatlarız. Rahatlama pozitif olarak değer görmüş bir deneyimi de takip edebilir. Örneğin, orgazm sonrası, cinsel bir gerilim ya da heyecanın rahatlaması söz konusu olduğu gibi, kişinin cinsel performansı hakkında kaygılarının giderilmesi de sonrasında bir rahatlama hissiyle birleşir. Korku çoğunlukla rahatlamanın öncüsüdür, ama bu her zaman böyle değildir. Çünkü bizi korkutan şeyle ilgili olarak net olamayabiliriz. Biri bize kaybımızla ilgili güvence ve teselli vermeyi başardığı zaman

ıstırap anlarını rahatlama takip edebilir. Aynı şekilde, yoğun hazlardan sonra da rahatlama gelebilir. Rahatlama genelde tek başına bir duygu olarak görülmez; diğer duygulara benzemeyen bir şekilde, genelde başka bir duyguyu takip eder.

Başka bir keyifli duygu da *hayret*tir *(wonder).** Bu duygu hakkında çok az şey bilsek de, yaklaşık on beş yıl önce yaşadığım çok yoğun bir hayret duygusu deneyimi beni bunu ayrı bir duygu olarak değerlendirmeye yöneltmişti.[150] New York Üniversitesi'nde bir tiyatro profesörü olan Richard Schechner'le tanışmamı takip eden beş dakika içerisinde, kavrayabileceğimin çok ötesinde birçok tesadüf olduğunu keşfetmiştim. İkimiz de Newark, New Jersey'de büyümüştük; ikimiz de aynı liseye gitmiştik; ama Richard benden bir sene geride olduğu için tanışmamıştık. İkimiz de aynı banliyöye ve aynı sokağa taşınmıştık. Şimdi bu konuda yazarken bile, o zamanlarda hissettiğim hayreti hissedebiliyorum. Richard'ın anne babası, annem öldükten sonra babamdan eski evimizi satın almıştı ve benim eski yatak odam Richard'ın yeni odası olmuştu.

Hayretin belirleyici özellikleri; akıl almaz bir şey tarafından şaşkına çevrildiğimizi hissetmemiz ve nadirliğidir. Hayret üzerine yazan pek çok kişiden farklı olarak ben bu duygunun korkudan ayrı tutulması gerektiğini düşünüyorum. Tabii, bizi şaşkına çevirecek ve anlaması güç bir tehditle karşılaştığımız zaman, bu iki duygunun birleşmesi olasıdır. Hayret, yoğun ve doğal olarak keyif veren bir haldir. İnanılmaz, anlaşılmaz ve büyüleyici olabilecek hemen her şey hayret kaynağı olabilir. Bunun ne ve nasıl olduğunu anlamayız, ancak güvenliğimize bir tehdit oluşturmadığı sürece bundan korkmayız da. Dacher Keltner ve Jonathan Haidt'in, (onların ve diğerlerinin hayretle korkunun bileşimi ola-

(*) Daha önceki tartışmalarda şimdi hayret olarak adlandırdığım duygu yerine *huşu (awe)* kelimesini kullanıyordum. Bu değişikliği yapmama neden olan şey, yazar Claudia Sorsby'nin bana Oxford İngilizce Sözlük'te *huşu* kelimesinin çok yoğun bir korku ve dehşet bileşeni olduğunu söylemesi oldu. Halbuki hayret kelimesi, içinde böyle bir anlam barındırmamaktadır.

rak düşündükleri bir duygu olarak) huşu üzerine yakın zamanda geliştirdikleri kuram hakkında söyledikleri üzere bu, "zihnin anlamakta güçlük çektiği nesneler üzerinedir."[151] Tarihimizin erken dönemlerinde, insanların dünya hakkında çok daha az şey bildiği zamanlarda, hayret bu kadar nadir bir duygu değildir. Hayret hakkında yapılmış bilimsel bir çalışma yoktur; dikkatlice ölçülebilmesi için, laboratuar ortamında hayret duygusunu uyandırmaya yönelik yapılması gereken düzenlemelerin ne kadar zor olduğunu hayal edebilirsiniz.

Darwin, hayrete düşüldüğünde insanın tüylerinin diken diken olması deneyimi üzerine de yazmıştır; bu, söz konusu duyguyla ilintili en güçlü fiziksel duyumlardan biridir. Kişisel deneyilerimden yola çıkarak buna omuzlarda ve ensedeki ürpermeyi de katabilirim. Bu esnada, iç çekme olmayan derin soluk alıp vermeler de görülebilir; kafa inanılmaz bir şekilde sallanabilir. Ancak kimse henüz bu duygu halindeyken yüzde, seste ya da beden hareketlerinde ayrı bir belirti ortaya çıkıp çıkmadığını bilmiyor.

İnsanlara hayranlık duymak, onları etkileyici ve karizmatik bulmak hayretle ilgili duyguların uyanmasına neden olsa da, bunların yine de farklı duygular olduğunu ileri sürmek istiyorum. Hayranlık, hayretle aynı içsel duyumlara yol açmamaktadır – örneğin tüylerin diken diken olması, solunumda değişiklik, iç çekme veya kafanın titremesi gibi. Etkileyici bulduğumuz insanların takipçisi olmak isteriz, onları çekici buluruz, ama hayret hissettiğimiz zaman harekete geçemez, olduğumuz yerde kalırız. *Üçüncü Türden Yakınlaşmalar (Close Encounters of the Third Kind)* filminde, insanların uzay gemisinin ışıklarını gördüklerinde gösterdikleri tepkiyi düşünün.

Kendinden geçme (ecstasy) ya da *mutluluktan uçma (bliss)*, kimilerinin meditasyonla, kimilerinin doğada, kimilerinin ise sevdikleri kişiyle yaşadığı bir cinsel deneyim yoluyla deneyimlendikleri kişiüstü bir kırılma halidir ve diğer bir keyifli duygu olarak düşünü-

lebilir. Kendinden geçme de, heyecan ve hayrete benzer şekilde, yoğun ve küçük miktarlarda yaşanamayacak bir deneyimdir.[152]

Aşağıdaki fotoğrafta, Jennifer Capriati'yi Fransa Açık Tenis Kupası'nı kazandığı anda görüyoruz. Olağanüstü zor bir şey başarmıştı ve bunu kişisel problemlerinden ötürü tenise ara verdiği beş yılın ardından gerçekleştirmişti. Bu durumu hangi kelime izah edebilir? Harika, memnun ya da mutlu hissettiğini söyleyebiliriz, ama bu terimler pek çok diğer keyifli duyguyu da içerir. Capriati bir zorluğun üstesinden gelmiştir ve bunu çok iyi bir şekilde yapmıştır. Bu, tatminin ötesinde bir duygudur, bir çeşit kendinle gurur duyma halidir, ama bu kelime çok fazla şey ifade etmektedir. Bu duyguda kişi zor bir şeyi başarmak için gerilmiştir ve başarısının ardından yaşadığı hisler keyif verici ve kendine özgüdür. Diğerlerinin bu başarıyı bilmesi gerekir; bu yüzden gü-



Paul Ekman

nışığına çıkar. İtalyan psikolog Isabella Poggi, bu duyguyu İngilizcede karşılığı olmayan *fiero* kelimesiyle tanımlamaktadır.[153]

Capriati'nin beden duruşu pek çok atletin zorlu bir maçı kazandığında gösterdiği bir duruştur. Tabii *fiero* duygusunu tetikleyebilecek tek zorluk spor değildir. Ben zorlu bir entelektüel probleme çözüm getirdiğim zaman *fiero* duygusunu hissederim. Bu noktada, yaranmaya çalıştığım kimse yoktur. *Fiero*, bir zorluğu gerektirir ve bu zorluğun üstesinden gelinip başarı kazanıldığı anda kişinin kendisiyle ilgili çok iyi hislerini içerir. Zafer *(triumph)* bu duyguyu tanımlamakta yetersiz kalır, çünkü zaferde bir mücadelenin kazanılması vardır. Bu, *fiero*nun hissedildiği bağlamlardan yalnızca bir tanesidir.

Ben bu duygunun oldukça kendine özgü olduğuna inanıyorum; ne duygusal hazlara, ne rahatlamaya, ne de eğlenceye benzemektedir. Bir zorlukla karşılaştığımızda *fiero* öncesi heyecan gelebilse de, bu duygu heyecan da değildir. Bu, kendine özgü bir duygudur ve aslında, gurur yedi ölümcül günahta ilk sırada yer alırken, *fiero* deneyimini arzulamak tarih boyunca vazgeçilmez olmuştur. Bu duygu büyük çaba ve başarıların elde edilmesini motive etmiştir.[154]*

Çocuklarınız en iyi üniversiteye kabul edildiğinde, bir resitalde çok iyi bir performans gösterdiklerinde, izci takımında ödül aldıklarında ya da önemli olan herhangi başka bir şey başardıklarında kendinizi nasıl hissedersiniz? Gurur duymak, bunlarla ilgili kullanılabilecek bir kelimedir, ama bu kelime, çocukları belki de kendilerini de aşan önemli bir şey başardıklarında anne-babaların hissettiği fiziksel duyum örgüsünü tanımlamak için yeteri kadar özel değildir. Eskenazi (Yidiş) dilinde bu deneyim için özel bir kelime vardır: *naches*. Yazar Leo Rosten *naches*'i, "yalnızca

(*) Psikolog Michael Lewis, benim *fiero* olarak adlandırdığım bu duyguyu, kibirden ayırarak, gurur olarak adlandırmaktadır. Ancak pek çok kişinin *fiero* tipi gururla kibir tipi gururu ve ayrıca tatminle üretkenlik hislerini birbirinden ayırt edemediğinin altını çizmektedir.

çocukların anne babalarına verebileceği gururla karışık keyif ateşi" olarak tanımlamaktadır.[155] Bununla ilgili başka bir Eskenazi kelime ise *kvell*'dir. Rosten'in tanımına göre *kvell*, "çoğunlukla kişinin çocuğunun ya da torununun bir başarısı üzerine çok yoğun bir gurur ve keyifle parıldamak" anlamına gelmektedir.[156] *Naches* bir duyguyken, *kvell* bir ifadeyi anlatmaktadır. Kızım bana, çocukların da anne babalarının başarıları sebebiyle *naches* hissedebileceği önerisinde bulunmuştur. Doğrusu onun bu algılayışı bana *naches* vermiş ve şimdi ise *kvell* etmeme neden olmaktadır.

Naches, anne babaların, çocuklarının büyümesi ve başarılı olmasını kolaylaştıracak yatırımlar yapmasını sağlar. Maaleseftir ki, kimi anne babalar çocukları bir konuda kendilerini aşan bir başarı gösterdiğinde *naches* hissetmezler. Kimi kıskanç anne babalar çocukları ile rekabet halindedir ve bu hem çocuk hem de anne baba için oldukça yıkıcı olabilmektedir. Ben bu türden rekabetlere, akademik dünyada hocaları ve öğrencileri arasında çok sık rastlamışımdır: "Onu neden bu konferansa davet ettiler. Bu işin uzmanı benim, o ise benim öğrencim." Hocaların da, anne babalar gibi, öğrencileri *fiero* hissetmeyi öğrenmeye başladığı ve bu *fiero*yla yüksek derecede motive olmaya başladığı zaman *naches* hissetmeleri icap eder. Öğrenciler, bu durumda hocalarının *kvell* etmelerini beklerler. Bu örnekler, kimi insanların söz konusu bu keyifli duyguları belki de asla deneyimlememiş oldukları sorusunu gündeme getirmektedir. Bu durum, bir ya da daha fazla duyusal hazzı kapalı olan fiziksel engelli kişiler için geçerli olabilir; ama belki de bu keyifli duyguların bazılarının deneyimlenmesini engelleyen psikolojik engeller de bulunmaktadır.

Antropolog Jonathan Haidt, *yücelme (elevation)* olarak tabir ettiği terimin bir başka keyifli duygu olarak düşünebileceğini öne sürmektedir. Haidt bunu, "kişinin iyiliği, insaniyeti ve merhametini gösteren beklenmedik eylemler görüldüğünde deneyimlenen yüceltici, sıcak bir duygu" olarak tanımlamaktadır.[157] Yücelmiş hissettiğimizde, daha iyi bir insan olmak ve başkalarını düşünen,

fedakâr eylemlerde bulunmak için motive oluruz. Haidt'in belirlediği ve isimlendirdiği bu şeyin mevcudiyeti konusunda herhangi bir kuşku duymasam da, bunun bir duygu olmayı gerektirecek tüm nitelikleri karşıladığı konusunda emin değilim. Deneyimlediğimiz her şey duygu değildir; bunun yanı sıra düşüncelerimizi, tutumlarımızı ve değerlerimizi de hesaba katmamız gerekir.

Richard ve Bernice Lazarus, *şükranı* (*gratitude*), "fayda getiren fedakâr bir armağanın takdiri" olarak tanımlamaktadır.[158] Lazaruslar, biri bizim için hoş bir şey yaptığında ve bu yalnızca tek bir kişinin yararına olamayacak kadar fedakâr bir eylemse, şükran duygusu hissetmemizin muhtemel olduğuna işaret etmektedir. Öte yandan, bir ilginin nesnesi olduğumuz için utanmamız, borçlu hissettiğimiz içinse gücenmemiz ve hatta kızmamız bile olasıdır. Bu olumsuz duygular, bize yapılan iyiliğin, muhtaç olduğumuz için yapıldığını düşündüğümüzde ortaya çıkabilir.

Şükran aslında karmaşık bir duygudur; çünkü ne zaman ortaya çıkacağını bilmek zordur. Ben, şükran duygusunun deneyimlendiği toplumsal durumlarda çok büyük kültürel farklılıklar olduğunu düşünüyorum (Örneğin ne zaman bahşiş verileceği sorusuna Amerika'da ve diyelim Japonya'da çok farklı yanıtlar alabilirsiniz). Amerika'da insanlar işlerini yaptıklarında, çoğunlukla kendilerine teşekkür edilmesini beklemezler. Örneğin, bir hemşire hemşireliğini yapıp, hastasına oldukça mükemmel bir bakım sağlıyorsa, bu kişinin şükran beklentisi ya da ihtiyacı olmadığı düşünülür. Benim deneyimimse bunun tam tersidir; şükran ifadesi özellikle bu türden durumlarda makbule geçer.

Evrensel bir şükran belirtisi olduğu konusunda kuşkuluyum. Düşünebildiğim tek ifade, başın hafifçe öne eğilmesiyle yapılan harekettir; yine de bu hareket, kabul gibi pek çok başka şeyin de belirtisi olabilir. Aynı şekilde, şükran duygusunu belirleyen özel fizyolojik duyumlar olup olmadığından da emin değilim. Şükran duygusunun mevcudiyeti şüphe götürmez; ama bunu eğlence,

rahatlama, duyusal hazlar vs. ile aynı kategoriye koyup koymayacağımız net değildir.

En büyük düşmanımızın çektiği bir sıkıntı sebebiyle yaşadığımız hisler de keyif verici olabilir; ama bu şimdiye kadar ele aldıklarımızdan farklı türde bir keyiftir. Almanca'da buna *schadenfreude* denmektedir. *Schadenfreude*, pek çok keyifli duygudan farklı olarak, özellikle de Batı toplumlarında onaylanan bir duygu değildir (Batılı olmayan toplumların bu duygu karşısındaki tutumlarını bilmiyorum).[159] Başarılarımız karşısında "oh olsun" dercesine bir zevk duymamamız ve düşmanlarımızın başına gelen talihsizliklerden keyif almamamız gerekir. Peki, bu "oh olsun" halinin ayrı bir duygu olarak değerlendirilmesi gerekir mi? Büyük ihtimalle hayır; bu, büyük ölçüde, *fiero*nun başkaları önünde gösterilen haline benzemektedir.

Gerçekten yalnızca on altı tane mi keyifli duygu var? Beş duyumuzla ilgili hazlar, eğlence, hoşnutluk, heyecan, rahatlama, merak, kendinden geçme, *fiero, naches*, yücelme, şükran ve *schadenfreude* birbirinden farklı duyguları mı niteliyor? Bu soruların yanıtlarını, bu duyguların ne zaman ortaya çıktığı, nasıl belirti verdiği ve içeride nasıl cereyan ettiği ile ilgili yapılacak bir araştırma verecektir. Şimdilik bunların her birinin incelenmesi gerektiğini düşünüyorum. Kimileri, bir duygunun ismi yoksa onu duygu olarak niteleyemeyeceğimizi savunmaktadır. Tabii, bunun yalnızca İngilizce bir kelime olması konusunda çok fazla ısrarcı olmamak gerekir. Ben duyguların kimi dillerde isimlendirilmesini beklesem de, bunların her biri için her dilde bir kelime olması gerektiğini düşünmüyorum. Sözler duygu değildir, duyguların temsilleridir. Kullandığımız kelimelerin duygularla ilgili olarak yanıltıcı olabileceğinin gözden kaçırılmaması gerekir. Bu sözleri kullanma şeklimiz kimi zaman kafa karıştırıcı olabilir. Örneğin, şaka gibi komik şeylere tepki olarak hissettiğimiz keyifli duygu için eğlence kelimesini kullandım, ama mizah niteliği taşıyan pek çok başka şey olabilir. Örneğin –İngilizce'de eğlence parkı

(amusement park) olarak adlandırılan– lunaparklarda hissettiğimiz duyguları gözden geçirelim. Buralarda eğer performans sergileyen komedyenler yoksa şaka namına pek fazla bir şeye rastlayamayız. Lunapark aynaları ve dağ trenleri eğlenceden ziyade heyecan, korku ve rahatlama gibi duyguların uyanmasına neden olur. Zorlu bir deneyimin üstesinden geldiğimiz için belki bir ölçüde *fiero* hissederiz. Atış pistindeki şişeleri devirdiğimizde de *fiero* oluşabilir. Çocuklarımız bu oyunlarda kazanırsa *naches* hissedebiliriz ve ayrıca bu esnada sunulan deneyimlerle çeşit çeşit duyusal hazlar yaşayabiliriz. Bence bu nedenden ötürü buralara keyif parkı demek daha yerinde olacaktır. Keyifli duygular, yaşamlarımızı motive eder ve bizim için genelde iyi olan şeyler yapmamıza neden olur. Türümüzün hayatta kalması için gerekli faaliyetlerde bulunmak için bizi teşvik ederler – cinsel ilişki ve çocukların büyümesini sağlama gibi. Bu hazcılıktan çok farklıdır; çünkü *fiero*, heyecan, eğlence ve duyusal hazların, daha doğrusu tüm keyifli duyguların öğrenilmiş kaynakları, başkalarını düşünen eylemlerde bulunma, iyilik yapma ve güzel şeyler yaratma olabilir. Eğlence duygusu tek başına deneyimlenecek bencil bir şey değildir. Doğrusu, ben bunun tam aksini düşünüyorum; arkadaşlık, başarı, başkaları ile girdiğimiz duyusal hazlar yaratan ilişkiler olmadan, hayatın oldukça kurak olacağına inanıyorum.

Tomkins gibi ben de keyif arayışı içinde olmanın, yaşamlarımızın temel motivasyonu olduğunu düşünmekteyim. Ama en çok hangi keyifli duyguların arayışı içindeyiz? Hepimiz, duyusal bir arazımız olmadığı sürece bu duyguların hepsini deneyimleyebiliriz; ama pek çoğumuz bunların birini diğerlerine nazaran daha çok arzularız, neredeyse o duygunun uzmanıyızdır. İnsanlar bu keyiflerden bazılarıyla ilgili deneyimlerini en azamiye çıkaracak şekilde yaşamlarını düzenlerler. Ben kendi çabalarımda *fiero, naches* ve kimi duyusal hazları yaşamaya yoğunlaşıyorum mesela. Gençliğimdeyse *naches*ten çok (o zamanlar çocuğum yoktu) heyecan duygusuna daha fazla odaklanmıştım.

Sanırım, yaşamın akışı içerisinde odak noktamız çeşitli defalar kaymaktadır ve tabii ki bu da çalışılması gereken bir konudur.

Benim için hoşnutluk duygusu arayışı, her zaman çok az düzeyde olmuştur, ama biliyorum ki bu, sükûnet dolu ve ılımlı anlar arayan pek çok arkadaşımın hayattaki esas hedefidir. Tanıdığım kimi insanlar ise heyecan, *fiero* ve rahatlama duygularını deneyimlemek için bilinçlice kendilerini tehlikeli durumlara sokmaktadırlar. Ve tabii ki eğlenmeyi ve eğlendirilmeyi, kısacası eğlenceyi hayatlarının merkezi yapmış insanlar da vardır. İnsanlar için Habitat *(Habitat for Humanity)* ya da Barış Gönüllüleri *(Peace Corps)* gibi örgütlerde çalışan fedakâr insanlar yücelme, şükran ve belki bir ölçüde *fiero* duygusu arayabilir.

Stirm ailesinin birbirlerine kavuşması ile ilgili fotoğrafa yeniden bakın. Babasını kucaklamak için kollarını açarak ona doğru koşan kızın hangi keyifli duygu içinde olduğunu belirlemeye çalışın. Heyecan var ve az sonra babasının tanıdık hissiyatı ve kokusunu yeniden deneyimleyeceği için yaşayacağı duyusal hazzın beklentisi var. Muhtemelen bir-iki dakika öncesinde, babasının savaştan sağ salim döndüğünü görünce rahatlama hissi yaşadı. Ayrıca bu genç kadının hayatında önemli bir süre sayılabilecek beş yıl gibi babasız geçen bir dönemden sonra, babasının dönüşüyle birlikte, olanı biteni bir türlü anlayamadığı bir merak duygusu da bu duygulara eklenebilir.

Çok bağlı olduğumuz kişilere kavuşmak keyifli duygular arasında evrensel bir tema olabilir. Yeni Gine'de dost köylerden kişilerin yeniden bir araya geldiği anlara tanıklık etmiştim ve bu spontane keyif anlarını filme çekebilmem için çok büyük bir fırsattı. Yol kenarında çalılıkların arkasına gizlenerek, yeninden bir araya gelmeyi bekleyen bu arkadaşları filme çekmiştim. Kavuşmalar insanlar arasındaki bağları güçlendirmektedir. Bu kişilerin yokluğu sırasında onlara düşkünlüğümüz daha da artabilmekte ve bu değer verdiğimiz kişileri yeniden görmek iyi hissettirmektedir.

Cinsel ilişki de, pek çok keyifli duygunun hissedilebildiği bir başka evrensel temadır. Cinsel ilişki sırasında haliyle çeşitli duyusal hazlar ortaya çıkar ve buna öncesindeki heyecanla, sonrasındaki rahatlama eklenir. Tutku ve cinsel arzu, yoğun bir erotik beklentiyle doludur. Bu beklenti kimi duyusal hazlar ve arzulanan şeyin gerçekleşme olasılığı ile ilgili heyecan beklentisidir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığım yayımlanmamış bir araştırmada, dünya üzerinde deneyimlenebilecek en mutlu olayı tanımlamalarını istediğimde, beklentimin çok üzerinde bir şekilde, istenen bir çocuğun doğumu cevabını almıştım. Cevaplarda kadın erkek fark etmiyordu. Heyecan, merak, rahatlama, *fiero* ve belki de şükran muhtemelen en geçerli duygular arasındaydı.

Sevilen kişinin huzurunda olmak başka bir evrensel temadır. Anne baba sevgisi de, romantik sevgi de uzun vadeli bir taahhüdü ve belirli bir diğer kişiye yoğun bağlılığı içermektedir. Bunların ikisi de duygu değildir. Duygular çok kısadır, ama sevgi daimidir. Romantik sevgiler hayat boyu sürebilse de, çoğunlukla böyle olmamaktadır. Anne babalık ise genel olarak yaşam boyu süren bir taahhüttür. Tabii anne babaların çocuklarını reddettiği kimi istisnalara rastlanmaktadır. Sevginin başka bir şekli ise, sevilen kişi ile kısa süreli anlık bir aşırı haz ve ilişki içine geçmektir.[160] Bu, önceki sayfalarda kendinden geçme ya da mutluluktan uçma duygusu olarak açıkladığım şeydir ve bir duygu olarak nitelendirilebilir.

Sevgi dolu aile ilişkilerinde, bazen keyifsiz duyguların deneyimlendiği olsa da, çoğunlukla pek çok keyifli duygu yaşarız. Sevdiğimiz kişiye kızabiliriz, ondan iğrenebilir ya da hayal kırıklığına uğrayabiliriz; bu kişiler ciddi bir şekilde yaralandıklarında ya da öldüklerinde ise çoğunlukla çaresizlik ve ıstırap duygularını hissederiz. Ben anne babaların çocuklarının güvenliği ve refahı konusunda, her ne kadar gençken daha fazla da olsa, endişe duymaktan vazgeçmeyeceklerine inanıyorum. Gerçeğe, hatırlamaya ya da hayal gücüne dayalı olsun, kişinin çocukları ile kurduğu

bağlantı, pek çok keyifli duygu yaratır: duyusal hazlar, *naches*, hoşnutluk ya da heyecan anları, bir risk atlatıldığında rahatlama ve kesinlikle zaman zaman da eğlence.

Romantik sevgide de keyifsiz duyguların hissedilmesine rastlanır; yine de bunların keyifli duygular kadar sık olmamasını dileyelim. İğrenme ve küçümseme nadiren görülen duygulardır ve eğer varsa ilişkinin sorunlu olduğunu gösterir. Romantik ilişkiler, hangi keyifli duygunun daha sık görüldüğüne göre farklılık gösterir.[161] Birkaç örnek verecek olursak, kimi çiftler birlikte çalışarak ya da birbirlerinin başarılarından özel bir memnuniyet duyarak birlikte *fiero* duygusunu yaşarlar. Kimileri ise heyecan ya da hoşnutluk duygusuna daha çok odaklanmıştır.

Her ne kadar burada vurguladığım temaların evrensel olduğuna inanıyorsam da, bunlar deneyimlerimizce şekillenirler. Aynı zamanda bu temaların pek çok öğrenilmiş çeşitlemeleri vardır ve böylelikle farklı keyifli duyguların temel kaynağını oluştururlar.

Başta heyecan, hoşnutluk ve eğlence olmak üzere, keyifli duygularla ilintili duygu durumlarından da bahsetmek mümkündür. Bu hisler uzun sürelidir, örneğin saatlerce sürebilir. Bu durumda kişi kolaylıkla duygu durumuyla ilgili duyguyu hisseder. I. Bölüm'ün başında da bahsettiğim üzere, *mutluluk* sözcüğü bize hangi tip mutluluk yaşandığı hakkında bir fikir vermez. Başka bir belirsizlik ise, mutluluğun tamamıyla başka bir meseleyi, kişinin genel anlamda öznel iyiliğini kastediyor olmasıdır. Öznel iyi hal üzerine yaptığı çalışmalarla başı çeken bir araştırmacı olan psikolog Ed Diener, bunu insanların kendi yaşam değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Bu, temelde insanların şu sorulara verdikleri yanıtlarla ölçülür: "pek çok açıdan yaşadığım hayat ideallerime yakındır" ya da "şimdiye kadarki yaşam sürecimde istediğim önemli şeyleri elde ettim." Kişinin iyi halini etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır: iş yaşamı gibi özel alanlarda tatmin ve kişinin, keyifli olmayanlara kıyasla, ne kadar sıklıkla keyifli duyguları hissediyor olduğu.

Öznel iyi hal, anket yoluyla dünya üzerinde çok geniş kapsamlı olarak araştırılmıştır. Bu bulgulardan bahsetmek bizi konunun çok uzağına taşıyacak olsa da, bunlardan evrensel olanı, satın alma gücü geliriyle pozitif korelasyon içinde olmasıdır. Kültürel olarak farklılık gösteren hususlardan biri, öz saygının Batı toplumlarında Batılı olmayan toplumlara kıyasla öznel iyi hal ile daha yakından ilintili olmasıdır.[162]

Keyifli duygularla ilgili bir dizi kişilik özelliğinden de bahsetmek mümkündür. Kişilik testlerinde dışadönüklük ve duygusal istikrar alanlarında yüksek puan alan kişilerin daha mutlu olduğu tespit edilmiştir.[163] Bu türden kişilik özelliklerinin daha fazla mutluluğa sebep olduğunu tespit eden araştırmalar, her ne kadar farklı keyif alma biçimlerini araştırmalarında dikkate almasalar da, dışadönük olmanın kişiyi nasıl mutluluğa yatkın kılacağı konusunda önerilerde bulunmuşlardır. Buna göre, dışadönük kişiler reddedilme ya da cezalandırmaya daha az duyarlıdırlar ve kendileri ile başkaları arasında daha olumlu karşılaştırmalar yapmaya eğilimlidirler. Ayrıca dışadönük kişiler Amerikan kültürüne içedönük kişilerden daha iyi uyum sağlamaktadırlar.[164]

İnsanlar, genel iyimserlik düzeyi ve neşelilikleri açısından da birbirlerinden farklılık gösterirler ve bu belirli bir durum ya da olaya verilen bir tepkiden ziyade, sürekli bir nitelik olarak görünmektedir. Bu alandaki uzmanlardan biri olan Christopher Peterson, iyimserliğin, keyifli duygular deneyimleme olasılığı ile ilgili bir tutum olduğunu ileri sürmektedir.[165] Herkes iyimser olmasa da, böyle bir görünüme sahip olmak kişi için iyidir – hayatlarında daha fazla keyif olan insanların daha azimli ve başarılı olduğu saptanmıştır. Yine çeşitli araştırmalar, dikkat çekici bir şekilde, iyimser insanların daha sağlıklı olduğu ve daha uzun yaşadığını bulmuştur.[166] Peterson kişinin yaşam hakkındaki genel iyimserliğinin "kültürle dolu ve toplumsal olarak kabul görür bir içerikle, biyolojik olarak verili bir eğilim olabileceğini" öne sürmüştür. Buna göre iyimserlik "genel bir dinçlik ve esnekliğe yol

açtığı için, istenen sonuçların elde edilmesini sağlamaktadır."[167] Peterson ayrıca "iyimserliğin nasıl bir his" olduğunu sormaktadır. "Mutluluk mudur, neşe midir, hipomani midir *[keyif ve neşenin fazlaca abartılı yaşandığı ruhsal bir bozukluk]*, yoksa basitçe hoşnutluk mudur?".[168]

Bundan önceki bölümlerde, belirli hoş olmayan duyguların –bu bağlamda akla ilk gelen korku, kızgınlık ve üzüntü duygularının– fazlasının nasıl bir duygusal bozukluk olduğunu tanımlamıştım. Keyifli bir duygunun tamamen yokluğu –örneğin *fiero, naches*, duyusal hazlar, vb. deneyimlemiyor olmak– psikiyatride *anhedoni* adı verilen bozukluk olarak nitelendirilmektedir. Kimi zaman mutluluktan uçma ve *fiero*yla karışık aşırı ve aralıksız süren heyecan, mani olarak adlandırılan duygusal bozukluğun bileşenlerindendir.

Başkalarındaki Keyifli Duyguları Tanımak

Bu bölümde yer alan fotoğraflara şöyle bir göz gezdirsek bile, gülümsemenin keyifli duyguların yüzdeki belirtisi olduğunu açıkça görürüz. Eğlence, *fiero, naches*, hoşnutluk, heyecan, duyusal hazlar, rahatlama, merak, *schadenfreude*, kendinden geçme ve belki de yücelme ve şükran duygularının hepsinde gülümseme vardır. Bu gülümsemeler yoğunluk açısından, ne kadar çabuk ortaya çıktıkları ve yüzde ne kadar kaldıkları bakımından ve yüzden kaybolma süreleri bakımından farklılık gösterirler.

Peki, bu farklı keyifli duyguların hepsinde gülümseme paylaşılan bir özellikse, o zaman karşımızdaki kişinin bu duygulardan hangisini hissettiğini nasıl bileceğiz? IV. Bölüm'de bahsettiğim yeni yapılan bir çalışma, sezgilerimi haklı kılar bir şekilde[169], keyifli duyguları birbirinden ayıran şeyin yüz değil ses olduğunu göstermiştir. İngiliz psikologlar Sophie Scott ve Andrew Calder, hoşnutluk, rahatlama, dokunma içeren duyusal hazlar ve *fiero* duyguları için farklı ses sinyalleri tespit etmiştir. Çalışmalarında, çıkardıkları her bir sesin hangi duygunun sesi olduğunu söyle-

melerini insanlardan isteyerek, bu duyguların sesle belirtildiğini tespit etmişlerdir . Yalnız, bu keyifli duyguların belirtisi olan seste ne olduğunu henüz kesin olarak tanımlayabilmiş değillerdir. Scott ve Calder'in diğer keyifli duygular için olan sesleri de bulacaklarını umuyorum.

Gülümsemeler, yalnızca keyifli duygularla birlikte değil, örneğin nezaket gereği olduğunda görüldüğü gibi, insanların keyifli olmadıkları zamanlar da gösterildiklerinden kafa karıştırıcı olabilmektedir. Ancak keyif gülümsemesini, keyif almanın söz konusu olmadığı gülümsemeden ayıran ince bir fark vardır. Psikolog Mark Frank'la yaptığımız araştırma, bu ince farkı pek çok insanın kaçırabildiğini ileri sürmüştür.[170] Ne aradığınızı bilmiyorsanız, yanılmanız, kafanızın karışması ya da hatta gülümsemelerin güvenilir olmadığı sonucuna varmanız mümkündür. Bu doğru değildir; gülümsemeler bize açık bir şekilde keyiften kaynaklanıp kaynaklanmadıklarını söylerler.

Yüz yılı aşkın bir süre önce, büyük Fransız nörolog Duchenne de Boulogne, hakiki bir keyif gülümsemesinin, keyiften kaynaklanmayan diğer tüm gülümsemelerden nasıl ayırt edilebileceğini keşfetmiştir.[171] Duchenne her bir yüz kasının insanların görüntüsünü nasıl değiştirdiği üzerine çalışmıştır ve bunu yüzün farklı kısımlarını elektrikle uyarıp, kaslardaki kasılmaları fotoğraflayarak yapmıştır (Bu işlemi yüzünde hiçbir acı hissetmeyen bir adam üzerinde deniyordu). Duchenne, büyük elmacık kası (*zygomatic major muscle*) adı verilen –çene kemiğinden dudak kenarlarına inen– kasın harekete geçirilmesi ile ortaya çıkan gülümseyen fotoğraflara bakmış ve adamın aslında mutlu olmadığını fark etmiştir. İyi bir deneyselci olan Duchenne, bunun üzerine bir espri yapmış ve adamın tepkisini fotoğraflamıştır. Yaptığı karşılaştırma göstermiştir ki, espriye verilen tepkide görüldüğü gibi gerçek bir keyif anında adam gülümsemekle kalmamış, aynı zamanda gözü çevreleyen kası da harekete geçmiştir. Siz de, bir espriye tepki olarak gülümsemeyen adamın yukarıdaki (soldaki)



DUCHENNE GÜLÜMSEMESİ

elektrotlu fotoğrafı ile (sağdaki) elektrotsuz fotoğraflarını karşılaştırabilirsiniz.

Bunun üzerine Duchenne şunları yazmıştır: "Yüzdeki samimi bir neşe duygusu, yüzdeki büyük elmacık kası *(zygomatic major muscle)* ile gözkapakları çevre kasının *(orbicularis oculi)* kasılması ile ifade olur. İlki iradeye riayet eder ve ikincisi ise ruhun tatlı duyguları ile işin içine katılır [Duchenne'nin bunları 1862 senesinde yazdığını unutmayın]; ... sahte neşe ve yalancı gülüşler bu ikinci kasın kasılmasına sebep olamaz. ... Gözler etrafındaki kaslar iradeye riayet etmez; yalnızca gerçek bir hisle, hoş bir duyguyla işe katılır. Gülümseme sırasında bu kasın ataleti yalancı bir arkadaşın maskesini indiriverir."[172]

Bizim araştırmamız da[173], Duchenne'nin, *gözkapakları çevre kasının (orbicularis oculi)* kişinin kendi isteği ile kasılamayacağı (bu "kasın iradeye riayet etmeyeceği") iddiasını doğrulamıştır. Aslında isteğe bağlı olarak kasılamayan, bu kasın belirli bir kısmıdır. Bu kas, gözkapakları ve cildi doğrudan alttan geren iç kısımla, göz çukurunun tüm çevresini çalıştıran dış kısımdan

oluşmaktadır. Dış kısım, kaşları ve cildi kaşların altına çekmekte, cildi gözün altına çekmekte ve yanakları kaldırmaktadır. Duchenne bu kasın dış kısmı konusunda haklıdır; ancak pek az insan (çalıştıklarımız arasında % 10'luk bir dilim) bu kası kendi isteği ile kasabilmektedir.

Gözkapağını geren iç kısım herkesin kasabileceği bir kastır; dolayısıyla olmadığı durumda "yalancı bir arkadaşın maskesi" inemez. Çok keyifli oldukları konusunda oldukça inandırıcı görünen aktörler, gerçek bir istemdışı ifade yaptıklarında, ya kendi istekleri ile bu kasın kasılmasını sağlayan küçük grubun üyesidirler ya da o esnada bu duyguyu doğuran bir hatırayı çağırmaktadırlar.

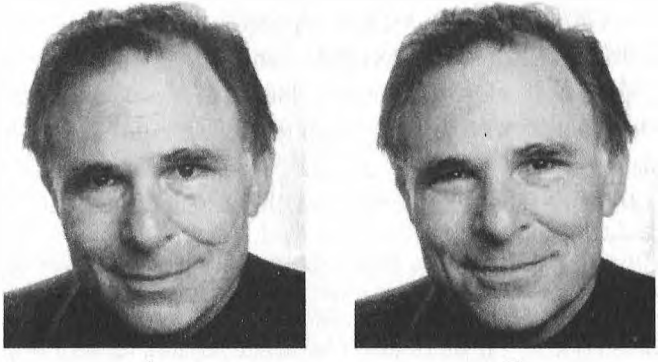
Her ne kadar Charles Darwin Duchenne'den alıntı yapmış ve gülümsemeler arasındaki farklılıkları göstermek için Duchenne'in birtakım fotoğraflarını kullanmışsa da, yüz ifadeleri üzerine çalışan bilim insanları son yüz yıldır Duchenne'in bu keşfini göz ardı etmiştir.[174] Bundan yaklaşık yirmi yıl kadar önce meslektaşlarımla birlikte Duchenne'in bu keşfini yeniden ortaya çıkardık[175] ve o gün bu gündür biz ve daha başkaları bu keşfin önemini dile getirmeye devam ediyoruz. Örneğin, on aylık bir bebek kendisine bir yabancı yanaştığı için gülümsediğinde, bu gülümseme göz çevresindeki kasları içermeyecektir; ama bu bebeğe annesi yaklaştığında gülümsemeye göz çukuru kasları dahil olacaktır.[176]*

Mutlu evli çiftler gün sonunda yeninden bir araya geldiklerinde, gülümsemeleri göz çevresi kaslarını içerir; ama bu kas, mutsuz evli çiftler bir araya geldiğinde devreye girmez.[177] İnsanlar eşlerinin ölümünden sonra göz çukuru kaslarını dahil eden gülümsemeler gösterebilmenin eşin ölümünün acısını nasıl hafif-

(*) Her ne kadar yabancılara karşı Duchenne gülümsemesini yapmadıkları için, on aylık bebeklerin yalan söylediğini düşünmüyorsam da, bebeklerin bu yaşta bile toplumsal gülümseme becerisine sahip oldukları açıkça görülmektedir. Bu gülümsemeyi hayatımız boyunca yabancı biriyle ilk defa tanıştığımızda kullanırız.

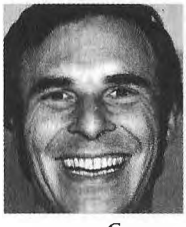
lettiğini konuşmaktadırlar.[178] (Bu, elbette ki bu kişilerin eşlerinin ölümünden keyif aldıkları anlamına gelmemektedir; ama keyifli deneyimleri hatırlayabilmekte ve bir anlığına bu keyfi yeniden deneyimleyebilmektedirler). Kolej yıllıklarında göz çevresindeki bu kasın dahil olduğu gülümsemelerle fotoğraflanan kadınların, otuz yıl geçtikten sonra daha az sıkıntıya sahip oldukları, genel duygu ve fiziksel iyi hal açısından çok daha iyi konumda oldukları bulunmuştur.[179] Genel olarak, sık sık göz çevresi kaslarıyla gülümseyen kişiler, daha fazla mutluluk hissetmektedirler; ayrıca bu kişilerin kan basıncı daha düşüktür; eşleri ve arkadaşları tarafından mutlu olarak nitelenirler.[180] Yine bizim araştırmamızda da, hem gözdeki kasların hem de dudakların dahil olduğu gülümsemelerde, beynin spontane keyif anında etkinleşen kısmının (sol temporal ve anterior bölgesinin) etkinleştiği, ama yalnızca dudaklarla olan gülümsemede böyle bir şey olmadığı tespit edilmiştir.[181]

Duchenne'in şerefine, gerçek keyif gülümsemesi adını verdiğimiz, gözü yörüngeye sokan dış kasın dahil olduğu gülümsemeye *Duchenne gülümsemesi* adını vermeyi uygun gördüm.

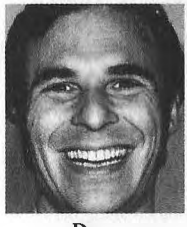


A B

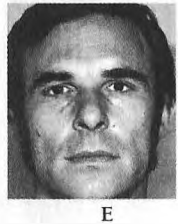
Bu iki fotoğrafa ilk defa baktığımızda aralarındaki tek fark Fotoğraf B'de gözlerin daha dar olmasıdır diyebiliriz. Ama Fotoğraf A ile B'yi dikkatlice karşılaştırdığımızda, başka farklar da gözümüze çarpacaktır. Fotoğraf B, Duchenne gülümsemesi adını verdiğimiz gerçek bir keyif halini göstermektedir: yanaklar daha yüksektir; dış hatları değişmiştir ve kaşlar hafifçe aşağı inmiştir. Bunların hepsi, gözü yörüngeye sokan dış kasın hareketinden kaynaklanmaktadır. Gülümseme daha büyük olduğunda, keyif gülümsemesi ile keyiften olmayan gülümsemeyi birbirinden ayıracak tek ipucu budur. Fotoğraf C'deki gibi büyük bir gülümsemede, yanaklar yukarı doğru itilir, cilt gözün altına toplanır ve hatta kaz ayağı adı verilen yatay çizgiler oluşur – bunların hiçbirine gözü yörüngeye sokan dış kas dahil değildir.



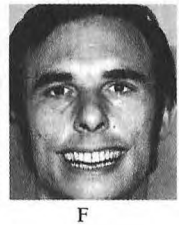
C



D



E
(NÖTR)



F

Bunu Fotoğraf D ile karşılaştırdığımızda, D'de kaşların ve kaşlarla gözkapağı arasındaki alanın, gözü yörüngeye sokan kas tarafından aşağı çekildiğini görürüz. Fotoğraf D büyük bir gülümseme iken, Fotoğraf C keyiften kaynaklanmayan büyük bir gülümsemedir. Fotoğraf C, nötr E fotoğrafı üzerine, Fotoğraf D'de, alt gözkapaklarının altında kalan bölümün yapıştırılması ile elde edilen bileşik bir fotoğraftır. İnsanlar Fotoğraf F'deki ifadeyi yapamazlar. Ben de bu fotoğrafın size garip geldiğini sanıyorum ve bu garipliğin nedeni ise, normalde bu kadar büyük bir gülümsemede yanak ve gözlerde D'deki gibi değişikliklerin olmasıdır. Yine bileşik bir fotoğraf olan bu fotoğrafta, büyük gülümsemele-

rin yalnızca dudaklarda değil, yanaklarda ve gözlerin altındaki derinin görüntüsünde de bir değişime yol açtığının altını çizmeye çalıştım.

Keyif gülümsemesi olmayan pek çok farklı gülümsemeden de bahsetmemiz mümkündür. Örneğin bunlardan nezaket gülümsemesi yalnızca gülümseyen dudakları içermektedir. Dinleyicinin konuşmacının söylediklerine katılıp katılmadığı ya da bunları anlayıp anlamadığı da gülümsemelerle gösterilebilir. Keyiften kaynaklanmayan gülümsemelerden bazıları gülen dudaklara ek olarak başka yüz eylemlerini gerektirir.



TEREDDÜTLÜ GÜLÜMSEME

Fotoğraftaki Yeni Gineli adam köyün saygıdeğer bir büyüğüydü. Çekingen ya da ihtiyatlı gülümsemesi, zarar vermeyeceğini, ama bundan sonra ne olacağı konusunda hiçbir bir fikri olmadığını gösteriyordu. Ben bu köydeki insanlar için oldukça akıl almaz bir kişiydim; onlara çok acayip gelen şeyler yapıyordum – kibrit yakıyordum; cep feneri kullanıyordum ve bir kutudan müzik çıkartıyordum. Adam bir sürü mucizeyle karşı karşıyaydı ve onun için böylesi bir hayret, heyecan ve eğlencenin kaynağı olduğum için ona

ilgi çekici geliyordum; ancak onu ne zaman ürkütebileceğim hakkında hiçbir fikri yoktu. Göğsünde kavuşturduğu kolları ile ayrık gülen dudakları bu tereddüdünü yansıtıyordu.

Barbs bütün gün uçmuştu. Başkan Ronald Reagan, Siyahları Geliştirme Ulusal Derneği'ndeki *(National Association for the Advancement of Coloured People – NAACP)* konuşmasını nihayet bitirmişti. Ama giriş konuşması sırasında Dernek Başkanı Margaret Bush Wilson, başkanın sözünü çeşitli defalar keserek iğnelemelerde bulunmuştu. Başkanın, başkanlık kampanyası sırasında grubun kurultay toplantısına gelememiş olmasını hatırlatıyordu ve en son şu açıklaması ile de delegeleri coşturmuş, tezahürat yapmalarına neden olmuştu: "NAACP, ifade edilmek üzere olan bakış açılarına zorunlu olarak katkıda bulunmaz." Başkan Reagan, konuşması bittikten sonra Wilson'a sarıldı; bu sefil gülümseme *(miserable smile)* ya da tahammül gülümsemesi *(grin-and-bear-it smile)* adı verilen gülümseme için harika bir örnekti.[182] Bu gülümseme, keyifsiz duyguları kabullenmektedir ve sizin şaka



TAHAMMÜL GÜLÜMSEMESİ

kaldırabilen, eleştiri kabul edebilen ve buna karşılık yine de gülümseyebilen bir kişi olduğunuzu göstermektedir. Herhangi bir duyguyu gizleme girişimi olmamakla birlikte, sefil duruma düşüldüğünün görünen bir açıklamasıdır. Bu ifadeyi gösteren kişinin, en azından o an için, içinde bulunduğu sefil duruma karşı çıkmayacağı anlamına gelir.

Fotoğrafın sağında, Margaret Bush Wilson'un kocaman gülümsemesinin yanında, Başkan Reagan'ın dudaklarını nasıl bastırdığına dikkat edin; çenesindeki kırışmaya da bakarak, alt dudağını yukarı doğru çekmiş olduğunu görebiliriz. Bu fotoğraftan, gözü yörüngede tutan kasın hareket edip etmediğini, Reagan'ın içinde bulunduğu çıkmazdan keyif alıp almadığını göremiyoruz. Gerçekte keyif veren bir şey olmadığında genel olarak sefil gülümsemelere rastlayabiliriz.

İstifa ettikten sonra, eski başkan Richard Nixon, gözyaşlarıyla dolu bir veda toplantısında, Beyaz Saray'dan ayrılmadan önceki son anlarında bu ifadeyi göstermişti. Nixon'un bu andaki mutsuzluğu su götürmez, ancak gülümsemesinin izi yıkılmadığını, bu üzüntüyü ve olası bir ümitsizliği idare edebileceğini göstermektedir. Nixon'un dudakları, üzüntüsünün belirtisi olarak ha-



DUYGUYU GÜLÜMSEMEYLE YÖNETME

fifçe aşağı inmiştir; eğer gülümsemezse bunun daha yoğun olabileceğinin izini taşımaktadır. Gözlerinde keyif gülümsemelerinde görülen ve gözkapakları çevre kasının hareketiyle ortaya çıkan herhangi bir kıvılcım belirtisi yoktur. Duygularını kontrol etmeye çalıştığından dudaklarını hafifçe bastırmıştır.

Bir sonraki fotoğraf dizisinde yer alan fotoğrafların hepsi karma gülümsemelerdir. Fotoğraf G'de gülümsemeyle birlikte hafifçe kaşların aşağı indiği görünmektedir. Bu kızgın bir gülümseme değildir; çünkü dudaklar incelip gerilmemiş ve üst gözkapakları yükselmemiştir. Bu ifadenin tam olarak neyin belirtisi olduğunu bilmiyorum; çünkü araştırmalarımda henüz böyle bir gülümsemeye rastlamadım. Fotoğraf H ise daha kolay bir ifadedir; çünkü buradaki iğrenme ifadesi açıkça görülmektedir; üst dudak kalkmıştır ve gülümseme ifadeye hafif bir tereddüt eklemiştir. Yine de bu fotoğraf iğrenme durumundan keyif alan birinin görüntüsü değildir. Fotoğraf I'da ise, keyif ve hoşnutluk duygularının bir kombinasyonu görülmekte ve bu, kişiye kendinden emin ve kendini beğenmiş bir hava katmaktadır. Aynı fotoğraf, iğrenme ve küçümseme duygularının ele alındığı bölümde de yer almaktadır.



G H I

İfadelerden Edindiğimiz Bilgileri Kullanma

Bundan önceki bölümlerde ince yüz ifadelerinden edindiğiniz bilgileri çeşitli ilişkilerinizde nasıl kullanabileceğinizi ele almıştım. Bunu, bu bölümde yapmayacağım; çünkü bir kişinin yaşadığı herhangi bir keyifli deneyimin bir soruna neden olması nadir görülen bir durumdur. Hatta çoğunlukla kişinin Duchenne gülümsemesi gerçek bir keyif, nezaket gülümsemesi ya da sahte gülümseme gösterip göstermediğinin bir önemi yoktur. Eğer patronumuz hiç de komik olmayan bir espri yaparsa, biz yine de gülümseriz ve çok büyük bir ihtimalle patronumuz yaptığı espriyi gerçekten beğenip beğenmediğimizi dikkate almaz. Buradaki esas mesele, keyifli anlar geçiriyor gibi görünmek için bir girişimde bulunmamızdır. Ama öyle zamanlar vardır ki, diğer kişinin keyfinin yerinde olup olmadığını gerçekten merak eder ve önemseriz. Ve şimdi bunun için bakmamız gereken yeri biliyoruz: kaşların hemen altında, kaşlarla üst gözkapağı arasında kalan alana.

X. YALANLAR VE DUYGULAR

Duyguların açıksözlülüğün değerlendirilmesinde nasıl kullanılabileceğini bulmak benim fikrim değildi. Bu soru yaklaşık kırk yıl önce, üniversitemde psikiyatri stajyerlerine ilk defa ders verirken ortaya çıktı. Duygusal ifadelerin evrenselliğiyle ilgili araştırmamı duyduklarında çok heyecanlanmışlardı (I. Bölüm'de anlatmıştım) ve tek istedikleri, hastanede karşı karşıya geldikleri kritik karar alma anlarında kendilerine rehberlik edecek bir şeylerdi. Örneğin akut depresyon tanısıyla hastaneye yatırılan bir hasta, kendisini çok iyi hissettiği ve artık intiharı düşünmediği iddiasıyla bir günlüğüne eve gitmek istediğinde, hastanın doğru söyleyip söylemediğini nasıl anlayacaklarını öğrenmek istiyorlardı. Acaba hasta, hayatına geri dönebilmek ve hastane gözetiminden özgürleşebilmek için yalan mı söylüyordu? Daha önce başlarına bu gelmişti. Ama eğer hasta doğruyu söylüyor ve gerçekten daha iyi hissediyorsa, bu onun normal bir hayata geri dönme yolculuğunda çok önemli bir adım olacaktı.

Bununla ilgili nasıl bir cevap verebileceğim konusunda hiçbir fikrim yoktu. Acaba kişinin yüz ifadelerinde ve yaptığı el kol hareketlerinde söz konusu duygunun sahte ya da gerçek olduğunu gösteren bir işaret, bir belirti olabilir miydi? Eğitimli bir oyuncu dışında, başka kişiler de, öyle olmadığı halde gerçekmiş gibi görünen ifadeleri kendi istekleriyle yapabilirler miydi? İnsanlar kendi gerçek hislerinin görünümünü, hele de bu duygular oldukça yoğun bir şekilde hissediliyorsa, kendi istekleri ile bastırabilirler miydi? Bu yalancı maskenin arkasındaki gerçek duyguyu görmenin bir yolu var mıydı?

Bu işe sinema filmi kütüphanemdeki filmlerden birini detaylı olarak inceleyerek başladım. Daha öncesinde, psikiyatrik hastalarla yapılan görüşmeleri filme almıştım. Bu filmler hastaların ilk hastaneye alındıkları zamanı, çalışanların hastaların önemli derecede iyileştiğini düşündüğü zamanı ve sonunda hastaların hastaneden ayrılmasından bir hafta öncesini içeriyordu. Çalışanlar bana, hastalardan birinin, hastanedeki ara döneminde kendisiyle yaptığım görüşme sırasında bana yalan söylemiş olduğunu kendilerine itiraf ettiğini dile getirmişlerdi. Hasta artık depresyonda olmadığını iddia ediyor ve bu gerekçeyle hafta sonu izni talep ediyordu. Bu izinden birkaç gün önce hastaneden ayrıldıktan sonra hayatına son vermeyi planladığını itiraf etmişti. Şans eseri elimde yalan söylediği görüşmenin filmi vardı.

Mary (gerçek ismi tabii ki bu değil), hastaneye kaldırılmadan önce üç intihar girişiminde bulunmuş, kırk yaşlarında bir kadındı. Bu ara dönemde çekilmiş filmini ilk izlediğimde, duyguları hakkında yalan söylemiş olduğuna dair bir kanıta rastlayamamıştım; çok fazla gülümsüyor, iyimser konuşuyor ve neşeli görünüyordu. Resmen ona inanabilirdim; nitekim doktorlar inanmıştı.

Birlikte çalıştığımız araştırmacı Wally Friesenle birlikte, kadının her bir yüz ifadesi ve hareketini kare kare, çok yavaş bir hızda inceleyebilmek için çoklu-hızlı film gösterici temin ettik. On iki dakikalık filmin üzerinden gitmemiz yüz saatten fazla vaktimizi aldı; ama buna değerdi.

Görüşmenin bir noktasında, doktor Marry'e gelecekteki planlarını soruyordu. Soruya cevap vermeden önceki bir anlık duruşunda Marry'nin yüzünde ani ve yoğun bir ıstırap görüntüsü yakaladık. Bu yalnızca yirmi dörtte iki kareydi –yarım saniye kadar sürüyordu– ve çok hızlı bir gülümsemeyle örtbas ediliyordu. Bunu tekrar tekrar izledik; bu görüntünün neyi açığa çıkardığı konusunda hiçbir şüphemiz yoktu. Donmuş olan karede, gerçek duygusu açıkça ortaya çıkıyordu ve bu duygu kasıtlı bir şekilde gizleniyordu. Çekimleri yavaş çekimde inceleyerek aradığımız

şeyi bulduktan sonra, aynı ıstırabı gösteren iki hızlı ifadeye daha rastladık.

Friesen ile birlikte, saniyenin beşte birinden yirmi beşte birine kadar bir hız aralığında gözlemlenebilen hızlı yüz hareketlerini *mikro ifade (microexpression)* olarak adlandırdık ve bunların, kişinin gerçek hisleri ile ilgili sözsüz *sızıntılar* olduğunu gösterdik.[183] Daha sonra, Ernest Haggard ve Kenneth Isaacs isimli psikologların bizden üç yıl önce mikro ifadeleri keşfetmiş olduğunu öğrendik. Bu psikologlar söz konusu ifadelerin gerçek zamanda görünür olmadıklarını ve bunların kasten baskılanmış değil, bastırılmış duyguların belirtisi olduklarını öne sürüyorlardı.[184] Biz ise mikro ifadelerin, şayet aranan şeyin ne olduğu biliniyorsa, yavaşlatılmış filmler olmadan da görülebileceğini bulmuştuk. Henüz bilmediğimiz şey, bunların tespit edilmesinin öğretilmesinin ne kadar kolay olabileceğiydi.

Kasten gizlenmiş ve baskılanmış duygular üzerine başka araştırmalar da yaptık.[185] Son on-yirmi yılı aşkın bir süredir yaptığımız araştırmalar, mikro ifadelerin ya Marry vakasındaki gibi kasti bir gizleme durumunda, ya da Haggard ve Isaac'in bulduğu gibi duygunun baskılanmış olup, kişinin ne hissettiğini bilmediği durumlarda ortaya çıkabileceğini açığa çıkardı. Bu noktada, mikro ifadelerin bastırma *(repression)* ya da baskılamanın *(suppression)* sonucu olsun aynı şekilde göründüğünü not etmek gereklidir. Mikro ifadeler bunlardan hangisi olduğunu bize söylemez; bunu belirleyecek olan ortaya çıktıkları bağlamdır ve çoğunlukla daha fazla bir sorgulamayı gerekli kılar. Bu noktada, bağlamla kastettiğim şeyin ne olduğunu açıklamam yerinde olacak. Çünkü aynı mikro ifadeler farklı bağlamlarda çok farklı anlamlar ifade edebilirler.

Bağlam, en geniş anlamda *iletişimdeki alışverişin doğasıdır*. İlk defa gerçekleşen bir karşılaşma mı, olağan bir sohbet mi, resmî bir görüşme mi, kişinin yanlış yaptığına dair şüphe altında olduğunu bildiği bir sorgulama mı sorularına verilen yanıttır.

İkinci bağlam ise bu *ilişkinin geçmişi*dir. Bu görüşmede öncesinde ortaya çıkan şeyler nelerdir? İncelenen insanla, inceleme yapan insan arasındaki ilişkinin önceden şekillenen doğası nedir? Bu kişilerin beklentileri nelerdir, gelecekte ilişkilerinin nasıl olmasını istemektedirler?

Üçüncü bağlam ise *konuşma sırası*dır. Mikro ifadenin ortaya çıkışı kişi incelendiğinde mi, konuşurken mi, yoksa dinlerken mi olmaktadır?

Son olarak, dördüncü bağlam *uyum*dur. Mikro ifadede gösterilen duygu, kişinin spontane konuşmasının içeriğine, ses tonuna, el kol hareketlerine ve beden duruşuna uymakta mıdır, yoksa bunlarla çelişmekte midir? Eğer mikro ifade kişi konuştuğu sırada gösterildiyse, bu değerlendiricinin söylediği şeye ve değerlendirilen insanın bir sonraki söylediği şeye uymakta mıdır?

Normal ya da makro yüz ifadesi olsun, herhangi bir ifade incelenirken bu dört bağlamsal meselenin dördünün de değerlendirilmesi gerekir. Ancak bunlar mikro ifadeleri değerlendirirken özellikle açıklayıcıdır. Bu dört unsur, ayrıca duygunun sesteki, beden duruşundaki ve aldatmayla ilgili diğer bilişsel ipuçlarındaki belirtilerini değerlendirirken dikkate alınmalıdır.

Pek çok insan bir görüşme sırasında ortaya çıkan ve sözler, sesteki tonlamalar, el kol hareketleri ile dikkat çekme yarışında olan mikro ifadelerin farkına varmaz. Bunları kaçırmamızın bir başka nedeni ise, karşımızdaki kişiyle konuşurken onun mikro ifadelerini yakından takip etmek yerine, bir sonrasında ne diyeceğimiz üzerine odaklanmış olmamızdır. İnsanlara mikro ifadeleri bağlamından kopuk bir şekilde gösterdiğim zamanlarda bile –ses olmadan ya da yanıtları düşünmek gerekmeden– eğitim görmemiş insanların çoğunluğu bunları gördüklerini belirtmezler. Tek başımıza mikro ifadeleri gözlemlemek konusunda yeteri kadar iyi olamadığımızdan, bunun ne kadar çabuk öğrenilebildiğini gördüğümde şaşırmıştım. Bir saatlik bir eğitimin ardından bile, insanların mikro ifadeleri tespit edebilme becerisi inanılmaz bir

gelişme göstermişti. Bence bunun bu kadar hızlı öğrenilmesinin temel unsurları, verilen yargının doğruluğu ile ilgili olarak anında geri bildirim alınabilmesi, tekrar eden uygulamalar ve sıklıkla birbirleriyle karıştırılan ifadelerin (özellikle de kızgınlık-iğrenme ve korku-şaşkınlık ifadelerinin) görsel olarak karşılaştırılabilirlikleridir.

Öte yandan aldatmayla ilgili tüm davranışsal ipuçları duygularla ilgili değildir. Düşünce (biliş) ve his (duygu) yoluyla üretilebilirler. Bu kitap duygular üzerine olduğundan, ben burada hislerin rolüne daha detaylı bir yer vereceğim; ama unutmamak gerekir ki, açıksözlülüğün değerlendirilmesiyle ilgili resmin tamamına sahip olabilmek için, düşüncenin önemi konusunda bilgi sahibi olmak bir o kadar önemlidir. Duygular düşüncelerimizi (örneğin korku gibi çok güçlü bir duygu açık düşünmemizi engeller), düşüncelerimiz de duygularımızı (örneği yakalanma ya da inanılmama ihtimalinin sonuçlarını düşünmek korkuyu büyütebilir) etkiler.

Olası bir yalanla ilgili en açık bilişsel ipuçları, kişinin yaptığı ya da yapmayı planladığı şeylerle ilgili açıklamalarındaki çelişkilerdir – doğru açıklamalarda da kimi çelişkiler olabildiğinden, insanların açıksözlülüğünü bu çelişkiler üzerinden değerlendirirken dikkatli olunması gerekir. İnsanlar genelde karmaşık bir açıklamayı iki kere aynı şekilde anlatamazlar; yeniden anlatırken unuttukları kimi detayları eklemeleri ve çıkarmaları gerekir. Bu durum yapılan açıklamaların çelişkili gibi görünmesine neden olur.

Bir şeylerin yanlış olabileceği ile ilgili bir diğer açık ve faydalı ipucu ise, kişinin doğruyu söylemesi durumunda hızla cevaplamasını beklediğiniz sorular karşısında gösterdiği *tereddüt*tür. Örneğin, eşim bana dün öğleden sonra saat 2'de arabamın neden St. Regis Otel'in önünde park edilmiş olduğunu sorarsa, bunun yanıtını bilmem gerekir. Tereddüt, benim iyi bir şeylerin peşinde olmadığım, yaptığım şeyin anlaşılmasını istemediğim ve bunu

örtbas etmek için bir hazırlık yapmadığım gibi bir şüphenin uyanmasına neden olur. Öte yandan, birkaç sene sonra kimin başkan olacağı gibi bir soruya aynı şekilde tereddüt göstermem normaldir. Ancak bir siyaset uzmanı olmadığımdan ve bu gibi bir soruya nasıl cevap verebileceğimi daha önce düşünmemiş olduğumdan, bu durumda gösterdiğim tereddüt şüphe uyandırmaz.

Herhangi bir davranışı değerlendirmeden önce, olası bir yalanın göstergesi olabilecek şu iki meseleyi de düşünmeniz gerekir. Bunlardan ilki, söz konusu meseleyle ilgili tereddüt dışında gözlemlenen *davranış değişikliği*dir; bu değişiklik, özellikle ilgili konu değiştiğinde ortaya çıkar. Örneğin konuşurken ya da geçmişteki olayları hatırlamaya çalışırken her zaman tereddüt gösteriyorsam, bu gösterdiğim tereddüdün, sohbetin önceki aşamalarında da gösterilmediği sürece bir yalan belirtisi olarak değerlendirilmemesi gerekir. Eğer gözle görülür bir derecede artmışsa, bir şeyi örtbas etmek için o anda bir hikâye uydurmaya çalıştığımın, daha önce bu tepkiyi düşünmemiş olduğumun bir göstergesi olabilir. İkinci olarak, kolay cevap verilmesi gereken bir durumda bile tereddüt gözlemleniyorsa, bunun masum bir süreçten kaynaklanıyor olması da olasıdır. İkiyüzlü davranmıyor olsam da, eşimin benden şüphe duyup duymadığı konusunda düşündüğüm için tereddüt edebilirim; tabii bu tereddüt ona ne söyleyeceğimi düşündüğüm için de olabilir.

Çelişkiler ve tereddütler, yalan dolanla alakası olmayan başka bir şeyi düşündüğümüzü de gösterebildiğinden, ben bu türden davranış belirtilerini yalan belirtileri olarak değil, dikkat edilmesi gereken *sorunlu bölgeler (hot spots)* olarak görüyorum: Bu noktalar, daha fazla bilgi edinmeye ihtiyacımız olduğunu gösteren anları işaret etmektedir. Davranış değişikliğinin, kişinin söylediği yalanın kanıtı olduğuna karar vermeden önce, kişinin davranışının neden o şekilde gerçekleştiğine dair alternatif açıklamaların da gözden geçirilmesi gerekmektedir.

Söylediği her bir yalanı açıkça ortaya çıkan tek kişi Pinokyo'dur. Onun dışında hepimizin olsa olsa dikkat edilmesi gereken sorunlu bölgeleri vardır. Örneğin eşimin bana arabayı neden St. Regis Oteli'nin önüne park ettiğime dair sorusunda mikro ifade göstermiş olsam bile, bu bir sorunlu bölgenin işareti olabilir. Eşimin bana inanmıyor olabileceğinden korkuyor ya da eşim benden kuşkulandığı için evliliğimizin gidişatından endişe duyuyor olabilirim. Hatta, yanlış hiçbir şey yapmadığım halde, onun ve evliliğimiz hakkında kafamda bu türden soru işaretleri olduğunu eşimin bilmesini istemediğim için bu korkuyu gizliyor olabilirim. Tabii, olasılıklardan biri de eşimi aldattığımın ortaya çıkmasından duyduğum korku ve onun bunu öğrenmemesi için korkumu gizlemem olabilir. Burası sorunlu bir bölge olduğundan, eşimin bana daha fazla soru sorması ve duygunun gizlenmesine neden olan şeye açıklık getirmek için daha fazla bilgiye sahip olmak istemesi akıllıca olacaktır.

O anda önceden hazırlık yapmadan düşünüldüğü, kişinin sesi ve el kol hareketlerine yansıyan birtakım belirtilerden tespit edilebilir. İnsanlar doğru söyledikleri zaman ortaya çıkmayan belirli hafıza başarısızlıklarından bahsedebiliriz. Ve kişi yalan söylediğinde, bellekle ilgili çok önemli bir detay ortaya çıkar. Nixon döneminde, Beyaz Saray danışmanı olan John Dean, kitabında bir olayın detaylı bir değerlendirmesine nasıl hazırlık yaptığını anlatmaktadır. Öyle ki, belirli detayların bu değerlendirmelere dahil edilmesi onun güvenilirliğini artırmaktadır.[186] Onu dinleyen kişiler, bellek üzerine yapılan araştırmalar konusunda bilgi sahibi olsaydı, bunun tam tersi bir tepki verirlerdi sanırım. Çünkü zamanında kaydedilmediği halde, olayların bu şekilde detaylı olarak hafızada yer alması, oldukça nadir görülen bir durumdur.

Yalan Söylemek adlı kitabımda, bu sorunlu bölgelerle, insanların neden yalan söylediğini ve açıksözlülüğü değerlendirmenin en mümkün olduğu ve olmadığı durumlara yönelik soruları ta-

nımladım.[187] Meslektaşım John Yuille ise bilişsel temellere dayanan sorunlu bölgelerle ilgili etkileyici bir araştırma gerçekleştirdi.[188]

Kişinin o anda nasıl hissettiği ile ilgili yalanlar –örneğin Marry'nin ruhsal durumu ile ilgili söylediği yalan gibi– genel olarak şu iki bileşenden birini içerir: gizlenen duygu ve uydurma bir kılıf ya da maske. Maskelerin iki tane görülme nedeni vardır. İlk olarak, bir duyguyu gizlemek istiyorsak, bunu boş ve duygusuz bir yüzle değil, başka bir ifadeyle gizlememiz çok daha kolaydır. Ayrıca yalan söylemeyi motive eden durum çoğunlukla, gizlemeden daha fazlasını (Marry'nin durumundaki ıstırap gibi), uydurma bir kılıfı da (bunun neşe ile maskelenmesi gibi) gerekli kılar. Gülümseme en sık görülen maskedir; çünkü pek çok sosyal durumda, hoş olmayan duyguların gizlendiği pozitif tavır bir gereklilik arz eder. Yine de herhangi bir duygu başka bir duyguyla maskelenebilir. Bunun bir örneğini VI. Bölüm'de, korkunun kızgınlıkla nasıl maskelendiği konusunu işlerken görmüştük.

Yüz ifadeleri, yapmacık tavırları birkaç yönden ele verebilir. Bunlardan biri *asimetri*dir. Yapma ifadeler, spontane samimi ifadelere kıyasla daha asimetriktirler. Yine de bunun çok küçük ve eğitim almadan tespit edilmesi zor bir detay olduğunu vurgulamak yerinde olacaktır. Asimetri, Yüz Hareketi Kodlama Sistemi (YHKS) ile ölçülebilir. IX. Bölüm'de ele alındığı üzere, Fransız nörolog Duchenne du Boulogne, pek çok insanın kendi isteğiyle gerçekleştiremediği duygulara dayalı kas hareketlerinin yokluğunun, "yalancı bir arkadaşın maskesini indirdiğini" ilk ortaya atan kişi idi.[189] İstemsiz gerçekleştirilebilen bu hareketlerin yokluğu, ifadenin samimi değil, yapmacık olduğunu gösterebilmektedir. Gülümsemede, gözü yörüngede tutan dış kasın (gözkapakları çevre kasının ya da YHKS terimleri ile A U 6'nın) hareketinin yokluğu, yapmacık gülümsemeyi samimisinden ayırmaktadır. Eğer gülümseme çok hafif ya da orta karar bir gülümsemeyse, yüzde kaz ayağı adı verilen yatay çizgiler oluşmadığından ve ilgili

kasın hareketiyle gözün açıklığını daraltır bir şekilde yanaklar ortaya çıkmadığından bu hareketin yokluğunu tespit etmek kolay olacaktır (Karşılaştırma için bir önceki bölümdeki Fotoğraf A ve B'ye yeniden bakınız). Öte yandan, kasten gerçekleştirilmiş büyük bir gülümseme tüm bu belirtileri taşıyacağından, yapmacık ifadeyi tespit etmek için çok daha kesin bir ipucu yakalamamız gerekmektedir: bu da kaşlar ve kaşlarla üst gözkapağı arasındaki alanın hafifçe aşağı inmesidir (Karşılaştırma için bir önceki bölümdeki Fotoğraf C ve D'ye bakınız). Bunun fark edilmesi zordur ve çoğu zaman yapma büyük gülümsemelere aldanırız. Bu durum, bu gülümsemelerin neden bu kadar yaygın başvurulan bir maske olduğunu da açıklamaktadır.

Diğer duygular için de, isteğe bağlı oluşması zor, işaret niteliğinde kimi kas hareketlerinden bahsetmemiz mümkündür. Örneğin üzüntü ya da agoni duygularının ifadesi söz konusu olduğunda, şayet kaşların iç kesimlerinde bir yükselme yoksa, sahte bir durum olduğu tespit edilebilir (İlgili bölümdeki I ve J fotoğraflarına bakınız). Sahte korku ise büyük bir ihtimalle yukarı kalkarak birbirine yanaşmış kaşları içermeyecektir (İlgili bölümdeki H fotoğrafına bakınız). Sahte kızgınlıkta ise dudakların kırmızı sınırlarında bir gerilme gözlemlenmeyecektir (İlgili bölümdeki M fotoğrafına bakınız). Öte yandan, iğrenme ya da küçümseme duyguları için isteğe bağlı gerçekleştirilmesi güç bir yüz hareketi yoktur. Zira bu duyguların ifadesinde, eksikliği şüphe uyandıracak herhangi bir şey bulunmamaktadır.

Bir ifadenin sahte olup olmadığının anlaşılmasının bir yolu da *ifadenin süresi*dir. Bir anda ortaya çıkan ya da ortadan kaybolan ifadelerin, iletişimin bağlamı böyle bir duygusal kaymayı gerektirmediği müddetçe şüphe uyandırması beklenir. Benzer şekilde, kademe kademe ortaya çıkıp, yavaşça kaybolan ifadelerin de inandırıcı olması için görüşmenin akışına uyması gerekir (Bu, daha önceki paragraflarda ele aldığımız bağlamsal uygunluk meselesine dahil bir konudur).

Duygularla ilgili yalanlar, sahte ifadelerin tespit edilmesine ilaveten, saklanan duyguyu ya da hissedilen duygunun maskelenmesinden kaçan sızıntıyı açığa çıkaran mikro ifadeleri de içerir. Örneğin, gülümsemenin üst gözkapaklarında, kaşlarda ve alında hiçbir etkisi yoktur; bu yüzden gülümsemeyle maskelenen duygular yine de yüzün üst kısmında açığa çıkabilirler. Yüzün üst kısmındaki bu mikro ifadelere korku (ilgili bölüm, Fotoğraf J), kızgınlık (ilgili bölüm Fotoğraf E), şaşkınlık (ilgili bölüm Fotoğraf I) ve üzüntü (ilgili bölüm Fotoğraf S) duygularında da rastlanabilir.

Şimdiye kadar saklanan ya da sahte olan duyguların nasıl tespit edileceği üzerinde durdum. Tabii ki, pek çok yalan hislerle ilgili değildir; eylemler, planlar, düşünceler ya da değerlerle de ilgili olabilir. Eğer kişi, bu yalanı söylemekle ilgili herhangi bir hissiyat yaşıyorsa, bu tip yalanlar da tespit edilebilir duygusal sorunlu bölgelere neden olurlar. İnsanlar yalan söylediğinde en sık rastlanan üç duygu korku, suçluluk ve enteresan bir şekilde memnuniyettir.

Yakalanma korkusu yalan sırasında en yaygın hissedilen duygudur. Ancak korku, yalnız riskin yüksek olduğu, yani yalan söyleyenin elde edeceği ödüllerin ya da maruz kalabileceği ve kaçınması gereken cezaların büyük olduğuna inandığı durumlarda hissedilir. Buna rağmen, tüm yalan söyleyen kişiler yakalanma korkusu taşımaz. Şayet kişinin yalanının hedefi kolay aldanmanın ünüyse ya da yalan söyleyen kişi geçmişte hedefine ya da hedefine yakın bir kişiye başarılı bir şekilde defalarca yalan söylemeyi başarmışsa, bu kişinin korku hissetmesi, dolayısıyla ifadelerinde bu korkunun görünmesi pek olası değildir.

Suçluluk, belirli yalanlarda deneyimlenebilen bir başka duygudur. Polise söylenen yalan gibi veya başka bir ülkedeki casusun söylediği yalan gibi ya da sattığı ürünü açıkça olduğundan başka türlü pazarlayan bir satıcının söylediği yalan gibi görev olan yalanlarda suçluluk duygusuna pek rastlanmaz. Yalan söy-

lemek bir görev değilken ya da açıksözlü olmanın bir zorunluluk olup olmadığına dair bir şüphe varsa yalan söylemek suçluluk duygusu yaratabilir; özellikle yalancının hedefi kusurlu ya da ortalama olarak haksız bulunmazsa yalancı ve hedefi bazı değerleri paylaşarak uzun süreli bir ilişki kuracağını umar.

Yalan söylemeye neden olan başka bir duygu ise benim *aldatma hazzı (duping delight)* diye tabir ettiğim ve başka bir insan üzerinde kontrol sahibi olma riski ve zorluğundan alınan zevk olarak tanımladığım şeydir. Aldatma hazzına hoşnutluk, heyecan ve keyif duyguları eşlik eder. Bunun frenlenmesi güçtür; özellikle de böbürlenmeyi motive ettiğinden, bu durum yalanı da açığa çıkarabilir; hedefteki kişi kolay kanmayacak biri ise ve yalan söylendiğini bilen işbirlikçiler halihazırda bulunuyorsa gerçekleşmesi daha muhtemeldir.

Yalancı ve hedefi için sonuçlarının önemli olduğu ciddi bir yalana girişildiğinde hissedilebilecek duygular sadece bunlar değildir. Yalan söyleyen kişi, hedefine çeşitli nedenlerle kızgın olabilir, ama yine de yalan söyleyebilmesi için bu kızgınlığını gizlemesi gerektiğini düşünebilir. Benzer bir şekilde, yalan söyleyen kişi, hedefine karşı iğrenme hisleri de besliyor olabilir.

Daha fazla ilerlemeden, üç önemli uyarıda bulunmak istiyorum. Daha önceki sayfalarda, yalanın sorunlu bölgeler haricinde kendine has özel bir belirtisi olmadığını açıkladım. Örneğin, bağlama uymayan bir duygunun sorunlu bir bölge olarak düşünülebileceğinden bahsettim. Ancak duygular yalnızca yalan değil, pek çok başka nedenle ortaya çıkabilirler. Sıklıkla tekrar ettiğim üzere, duygusal belirtiler, bu belirtileri neyin ortaya çıkardığı hakkında bir şey söylemezler. Othello'nun hatasını yaparak durumu riske atarız; duyguyu tetikleyebilecek başka faktörler olabileceğini düşünmeden gözlemlediğimiz duygunun yalandan kaynaklandığı sonucuna varırız. Böyle bir sonuca varmak baştan çıkarıcı olsa da, söz konusu sorunlu bölgenin yalandan mı, yoksa başka bir tetikleyiciden mi kaynaklanıp kaynaklanmadığından

emin olmak için, daha fazla bilgi toplayana dek, bu belirsizliği tolare etmemiz gerekir.

Doğrusu, kişi kendisinin yargılandığını biliyorsa, değerlendirme yapan kişi onun yalan söylerken yakalanma korkusunu artırabilir. Öte yandan, değerlendirme yapan kişi, doğru söyleyen kişinin kendisine inanılmama korkusunu azaltabilir. Meslektaşım Mark Frank'la birlikte, deneklerin yalan söyleyip söylemediklerine yönelik –kimilerine siyasi görüşlerini, kimilerine de kendilerine ait olmayan bir parayı alıp almadıklarını sorduğumuz– deneyimizde aynen bunu yapmıştık.[190] Deneklerle görüşmeye başlamadan önce, elimizde *Yalan Söylemek* kitabını tutarak, kitabı benim yazdığımı, bu konuda uzman olduğumu ve şayet yalan söylerlerse onları yakalayabileceğimizi söylemiştik (bu, yalan söyleyecek gibi olanların yakalanma korkusunu artırıyordu); eğer doğruyu söylüyorlarsa, bunu da bilebileceğimizi söylemiştik (bu da, doğruyu söyleyecek olanların inanılmama korkusunu azaltıyordu). Bu işin uzmanı olmasanız bile, siz de ilgili konuda açık ve önyargısız olduğunuzu vurgulayarak, masum bir insanın kendisine inanılmama korkusunu azaltabilir, ama söyleyeceği ve diğer öğrenilebilecek her şeyi dikkatlice ve yoğun bir şekilde değerlendirebilirsiniz.

Othello'nun hatası, masum olan kişilerin de kimi zaman inanılmama korkusu yaşayabileceğini anlamanın korku bağlamında en kolay örneğidir. Othello'nun hatası her duygu için geçerli olabilir. Örneğin suçluluk hissine eğilimi olan bir kişi doğruyu söylese bile zan altında olduğunda bu duyguyu gösterebilir. Suçluluk hissini, yalan söylemek dışında tartışılan konuyla ilgili başka bir şey de tetikleyebilir. Bir astsubayın, komşusu olan başka bir astsubayın çekici karısını çıplak bir şekilde ölü bulan ilk kişi olduğu vakayı düşünün. Sorgulama sırasında, kadını öldüren kişinin kendisi olmadığını söylediyse de, yalan makinesi adını verdiğimiz poligraf testinde üç kez başarısız olmuştu. Fiziksel kanıtlar gerçek katilin suçunu itiraf etmesine yol açtığında ise astsubay

nihayet temize çıkmıştı. Peki neden bu kişi yalan makinesi testinde başarısız olmuştu? Çünkü bu komşusuna karşı her zaman cinsel fanteziler besliyordu ve kadının çıplak bedenini gördüğünde, ölü olsa bile cinsel olarak uyarılmıştı. Bunları hissetmiş olduğu içinse çok büyük suçluluk hissediyordu. Kadının ölümü ve cesedini nasıl bulduğuna dair kendisine her soru sorulduğunda, bu suçluluk hissi uyanıyordu ve bu duygu da onun yalan makinesi testinde başarısız olmasına neden oluyordu. Suçluluk hissinin de, diğer duygular gibi, pek çok nedeni vardır.

Kendisinden şüphe duyulan bir kişinin aldatmaktan haz duyması çok büyük bir olasılık olmasa da, yine de mümkündür. Yakın zamanda, başka bir ülkede, eski kız arkadaşını öldürdüğünden şüphe edilen bir gençle ilgili vakada polise danışmanlık hizmeti vermiştim. Filme alınmış görüşmede küçümseyici pek çok ifade ile aldatma hazzı belirtileri mevcuttu. Ancak gencin yalan söylediğine dair başka bir ipucu yoktu; bu yüzden, gencin bu duygusal belirtilerinin, herhangi bir şeyin kesin anlamı olmadığı yargısına varmıştım. Karşı kültürden, uyuşturucu kullanan genç bir adamdı ve polise karşı üstünlüğü ve küçümseme duygusunu pekâlâ bu şekilde ifade edebilirdi. Aynı şekilde, suçlu ya da masum olduğuna bakmadan sorguda oyun oynayabilirdi.

Duygular bize kaynaklarına dair bir şey söylemediği gibi, sorunlu bölgeler de yalanın kanıtı değildir. Kişinin sözleri, sesi ya da el kol hareketleri ile çelişen bir mikro ifadede ya da normal bir yüz ifadesinde gizlenen bir duygu daha fazla açıklamaya ihtiyacımız olduğunu gösterir, başka bir şeyi değil. Tekrar etmeye değer buluyorum: Sorunlu bölgeler, gerçeğin söylendiğinin kesin bir değerlendirmesini yapmak adına daha fazla şey bulmamız gereken anları belirler.

Mikro ifadeler, göz açıp kapayıncaya kadar *(blink)* geçen bir sürede gerçekleştiği için, Malcolm Gladwell'in kaydadeğer yeni kitabında bu terimin kullanılması oldukça popüler olmuştur. *Blink* adlı kitabında Gladwell izlenimlerin –ve dolayısıyla yargıla-

rın– çok ince bir davranış dilimine dayanarak nasıl anında oluştuğuna çeşitli örnekler vermekte ve bunlara örnek olarak mikro ifadeleri göstermektedir.[191] Ancak pek çok insan kendilerini bu konuda eğitmedikleri sürece, çok hızlı mikro ifadelerin farkına varamazlar. Saklanan bir duygunun ortaya çıkmasının ne anlama geldiğini bilmek ise, özellikle kişi aldatıyor mu, yoksa doğruyu mu söylüyor sorusuna ilişkin kesin bir değerlendirme yaparken, işi daha da karışık hale sokar. Bu yargıya varabilmek için –bize bağlam sunacak– daha uzun bir davranış dizisi gerekir.

Ve son uyarı. Duygusunu bastıran ya da baskılayan herkes, bununla ilgili bir mikro ifade göstermez. Biz, yaptığımız araştırmalarda, yalan söyleyen kişilerin yaklaşık yarısında mikro ifadeye rastladık. Mikro ifadenin varlığı bir şey ifade eder (bir duygunun mevcudiyetini ve onun gizlendiğini), ama onun yokluğu, kişinin o duyguyu gizleyip gizlemediğini göstermez. Duygularını gizlerken neden herkesin değil de, bazı insanların mikro ifade gösterdiklerini henüz bilmiyoruz.

Yalan söyleyen herkeste bir davranış değişikliğine rastlamadığımızı daha genel bir ifadeyle söyleyebilirim. Bu yüzden, yalanı tespit edecek olan kişinin karşısındakinin tavırlarına her yönden uyanık olmayı öğrenmesi gerekir. Zira ne kadar önemli bir bilginin gelebileceğini öncesinden bilebilmek mümkün değildir. Bu haber, televizyon röportajcılarını ve yazılı basın yazarlarını her zaman hayal kırıklığına uğratarak heveslerini kırmaktadır. Ama dediğim gibi, onlara aldatmayla ilgili yüzde yüz işe yarayacak bir davranış ipucu verebilmem mümkün değil. Böyle bir şey yok. Birinin yalan söylediğine dair yüzde yüz güvenilir bir belirti olduğunu söyleyen kişi ya yanılıyordur ya da bir şarlatandır.

Daha da önemlisi, çoğu yalanın mikro ifadeler ya da duygusal davranışla ilgili başka belirtiler sayesinde ortaya çıkarılabileceği gibi bir izlenim vermek istemiyorum. Kimi zaman, bir yalanın ortaya çıkarılmasında yalan söyleyen kişinin tavırları hiç ilgili değildir. Bir tanık ya da fiziki bir kanıt gibi, başka bir kaynaktan

edinilen tartışılmaz bir kanıt da yalanın kendini ele vermesine neden olabilir. Yalan söyleyen kişi, kimi zaman kendisini övmeye o kadar kaptırır ki, kendisini ele verecek güvenilmeyen bir kaynağa sırrını açıklayıverir. Ünlü casus John Walker, Amerika'nın nükleer denizatlıları için nasıl sessiz pervane geliştirdiğinin sırrını Sovyetler Birliği'ne satmıştı. Bu casusluk becerisinden önce, söz konusu pervaneler Amerika Birleşik Devletleri'ne çok büyük bir taktiksel avantaj sağlamıştı: Sovyetler, Amerikan denizaltılarının nerede saklandıklarını tespit edemiyordu; ama onların sesli pervaneleri sayesinde, Amerikan Deniz Kuvvetleri denizaltıların yerini kolaylıkla tespit edebiliyordu. Walker ne bir poligrafla, ne de açıkgöz bir sorgulayıcı tarafından yakalanmıştı. Karısına, onun eski karısı olacağını hesaba katmadan, Sovyetler'in kendisine ödediği paralar hakkında o kadar böbürlenmişti ki, nafaka peşindeki kadın adamı sonradan ele vermişti.

Kimi zamansa her şey tavrın değerlendirilmesi ile ilgilidir. Örneğin, kişinin masumiyetini ya da suçunu ispatlayacak kesin bir kanıt olmadığında, cezai takibat mahkemeye gider (savcıyla, suçlanan kişi ya da avukatı arasında bir anlaşma yerine). Doğru söylenip söylenmediğinin kararını ise jüri üyeleri verir; kararlarını da, doğruyu söylediği düşünülen tanıklardan birinin ifadesine ve bunu nasıl söylediğine göre verirler. Genelde jüri üyelerinin tanıklarla süregiden bir ilişkileri veya konu değiştikçe davranışlarının nasıl değiştiğini gözlemleyecek vakitleri yoktur. Sorunlu bir bölgeye rastladıklarında bunun peşinden gidecek sorular sormaları nadirdir ve bunu genelde avukatlar ve hâkim yapar. Ve tanıklar, kimi zaman büyük bir riskle, ifadelerinin doğruluk adına değerlendirildiğini bilirler.

Mamafih, yalanın anlaşılmasında, duygusal sorunlu bölgeleri tespit etmek amacıyla eğitimli personelden yararlanmanın elzem olduğu durumlar vardır. 11 Eylül Olayı'nda, uçakların İkiz Kuleler'e ve Pentagon'a çarpası öncesinde uçak korsanları; vize görevlileri, göçmenlik görevlileri ve uçak personeli tarafından

defalarca sorguya çekilmişlerdir. Söyledikleri yalanlardan, hepsi olmasa da bir kısmı bile tespit edilmiş olsaydı, 11 Eylül Faciası belki de önlenebilirdi. Havaalanı görevlilerinden bir tanesi, olay sonrasında, garip davrandığı için korsanlardan birinden şüphelendiğini belirtmiştir. Yine de bu kişinin almış olduğu eğitim, ona şüphesine göre hareket etmesine yetecek güveni sağlamamış olacak ki, bu şüphesine dayanarak kişiyi ne gözaltına almış, ne de daha fazla bir incelemeye tâbi tutmuştur.

Kanun uygulayıcılarının ya da ulusal güvenlikte çalışan kişilerin pek çoğu, nasıl bir görüşme yürütecekleri konusunda eğitim almamışlardır. Aynı şekilde, bir yalancının tespit edilmesinde kesinlik taşıyan ipuçları ile ilgili yanlış fikirler konusunda da bir eğitim görmemişlerdir. Bundan daha da kötüsü, güvenilir olmayan ipuçlarına dayanarak bir işlem yaptıklarında, yanlış yaptıklarına dair kendilerini bilgilendirecek bir geribildirim almamaktadırlar. Alsalar bile, bu o kadar sonra gerçekleşmektedir ki, yanlış karar vermelerine neden olan şeylerin ne olduğunu onlar bile hatırlamamaktadırlar.

İnsanların doğruluğunu değerlendirmek üzere eğitim almış kişilerin çoğuna herhangi bir bilimsel dayanağı olmayan bilgiler verilmektedir – hatta bunların içinde bilimsel çalışmaların yanlış olduğunun bulunduğuna dair bilgiler de vardır. Laboratuar eğitimi almış bağımsız birtakım kişiler, bir deneyde, polis eğitimi veren şirketlerden birinin öğrettiği bilgileri kullanarak –ki bu şirket Amerika'da polislere en fazla eğitim veren organizasyondur– doğru söylenip söylenmediğinin tespitinde, eğitilmiş kişilerin tespitlerinin daha az kesin olduğunu bulmuştur.[192]

Mark Frank ve John Yuille (bu kişi benim yüz ifadeleri ve jestler alanındaki yerimin, sözcükler ve bellek alanındaki karşılığıdır) isimli psikologlar ve emekli cinayet masası dedektifi John Yarbrough ile birlikte, doğruluğun bilimsel kanıtlara ve saha deneyimlerine dayanarak değerlendirilmesinde insanları eğitmek için yeni bir yaklaşım geliştirdik. Burada yalnızca (pek

çoğu kendi labaratuarımızda gerçekleştirilmiş) bilimsel araştırma ve deneylerle kanıtlanmış ve kanun uygulayıcılarının deneyimlerinden öğrenilen bilgileri öğretiyorduk. Kanun uygulayıcıları, gerçek hayattaki gözlemlerini bizimle paylaşarak, müfredatın geliştirilmesinde bizimle birlikte çalıştılar. Bu eğitimde üç günlük bir düzenlemeyi tercih ettik; buna göre uygulama ve geribildirim için de vaktimiz olacaktı. Eğitim verdiğimiz kişilerin çoğu, oldukça emek isteyen ve işten üç gün izin almalarının kendileri için zorlayıcı olacağı pozisyonlarda çalışan kişiler olduklarından, programımızı iki uzun güne sıkıştırarak düzenledik. Amerika'da, İngiltere'de ve Kanada'da sorgu yargıçlığı yapan kişilere eğitim verdik. Polis, genel olarak, bir akademisyenin kendisine nasıl bir pratik bilgi sunabileceği konusunda şüpheliydi. Biz ise, Doğruluğun Değerlendirilmesi kurslarımızı, uzun yıllar kanun uygulayıcılığı alanında çalışmış, deneyim sahibi bir kişi ile tavır ve yalan üzerine araştırma yapan bir bilim insanıyla vererek, bu şüphenin üstesinden gelmeye çalıştık. Eğitim verdiğimiz kişiler bu süreçte geçmişte anlamadıkları ya da yanlış yorumladıkları davranışları görmeye ve anlamaya başladılar.

Henüz kimin daha fazla öğrenmiş –bu değerlendirmeler başında en kötü, yoksa en iyi olanların mı– ya da gelişme göstermiş olduğunu bilmiyoruz. Aynı zamanda, bu ilerlemenin ne kadar süreceğini ya da kursun yenilenip yenilenmemesi gerektiğini de bilmiyoruz. Amerikan hükümeti bu soruların yanıtını bulmak için neyse ki bir fon ayıracak gibi görünüyor.

Askerî istihbarat ve karşı istihbarat görevlilerine de eğitimler verdik. Askerî istihbarat yetkilileri, Irak gibi askerî harekâtlarda karşılaşılan ve Birleşik Devletler'e karşı olası zararlardan şüphe duydukları durumlarda çeşitli sorgulamalar gerçekleştirirler. Bir grup askerî istihbarat yetkilisine zora dayanmayan yöntemlerle doğruluğun değerlendirilmesi eğitimini verdiğimizi az sayıda insan biliyor. Bu görevliler, daha sonra, tartışmalı sorgulamaların açığa çıkmasını takiben, Ebu Garib Hapishanesi'nde görevlendi-

rildiler ve aldıkları eğitimin, oldukça yüklü bu ortamda kendilerine sağladığı fayda üzerine geribildirimde bulundular.

Karşı istihbarat ise tamamıyla başka bir konu; bilerek ya da bilmeyerek yabancı ülkelere bilgi sağlayan kişilerin tespit edilmesini amaçlıyor. İncelenen kişilerin çoğunluğu, değerlendirme altında olduklarını genellikle bilmiyorlardı. Kişinin tutuklanması gerçekleşene ya da sınır dışı edilme kararı gelene kadar, kişi değerlendirme altında olduğunu öğrenmiyordu. Casus olarak değerlendirilen kişilerin çoğuna ya yanlış bilgi verilebilmektedir ya da bu kişiler yıllarca izlenebilmektedir. Karşı istihbarat şirketi, bu kişinin kimliğini belirtmese de, şüpheli ile kimi zaman devam eden gayri resmî görüşmeler yapacak yollar bulabilmektedir. Bu durumlarda bizler, değerlendirme yapacak kişiye nasıl kimliğini ya da niyetini gizli tutabileceğinin (örneğin sorunlu bölgelerini nasıl maskeleyeceğinin) eğitimini değil, şüphelinin doğruyu söyleyip söylemediğini değerlendirirken, bizim bilgimizi nasıl kullanabileceğini öğretiyoruz.

Birkaç yıl önce Amerikan Dışişleri Bakanlığı'na bağlı Yurtdışı Hizmet Enstitüsü'nde *(Foreign Service Institude – FSI)* destek amaçlı olarak, yeni işe başlayan personellerini eğitmemiz istendi. Bu kişilerin ilk görevi, Amerika'ya ziyarete gelmek isteyen kişilerle vize görüşmelerini yapmaktı. Amacımız, tatil amaçlı ya da kısa süreli ziyarette bulunacağını söyleyip, yasadışı işçi olarak kalmaya niyeti olan kişileri belirleyecek bir yol bulmaktı. Bundan daha kötüsü diğer amacımız ise, para ya da uyuşturucu kaçakçılığı yapan ya da terörist faaliyette bulunmaya niyetli kişilerin tespit edilmesiydi.

FSI için programımızı geliştirirken, yurtdışında vize görüşmelerini gerçekleştirmek üzere işe yeni başlayan yurtdışı hizmet görevlilerini işbaşında incelemek üzere, Toronto, Kahire ve Meksika'ya bir bilim insanı ve bir kanun uygulayıcıdan oluşan iki kişilik ekipler gönderdik. Değerlendirmeleri gereken insanların yarattığı izdiham, her bir görüşme için üç dakika ayrılmasına ola-

nak tanıyordu ve buna göre değerlendirici kişiler daha yoğun bir görüşmenin gerekli olup olmadığına karar vermeye çalışıyorlardı. Benim de gittiğim Meksika'da görevliler bir günde nerdeyse bine yakın görüşme yapıyorlardı.

Görüşmelerin yalnızca üç dakika sürdüğünü ilk öğrendiğimde, FSI çalışanlarına bu kadar kısa bir süre için kullanabilecekleri bir şey öğretebilmenin mümkün olmadığını düşündüm. Ama Meksika'daki görüşmeleri gözlemleyip, Toronto'daki görüşmelerin film kayıtlarını gözden geçirdikten sonra, yaptığımız işin bu konuya da uygulanabilir olduğuna açıkça karar verdim. Şayet sorular basitçe "evet" ya da "hayır" cevabını gerektirecek şekilde kesin olarak sorulur ve değerlendirici sorunlu bölgelere dikkat ederse, bu üç dakika içerisinde pek çok şey olması mümkündü.

FSI bu eğitimimizi bir şey danışmak, pasaport yenilemek, yurtdışından evlat edinmek ve benzeri nedenlerle büyükelçiliğe ya da konsolosluğa gelen Amerikalıların sorunlu bölgelerini tespit için de kullanmaktadır. Örneğin, eğitimimizi alan bir görevli, yurtdışındaki bir Amerikalıyla görüşmesinde ona eşinin memleketini sorduğunda, bir saniyeliğine klasik iğrenme mikro ifadesi gösterdiğini belirtmişti. Bu durum konsolos yardımcısının şüphesini çekmeye yetmiş ve kişi derinlemesine araştırıldığında, başvuruyu yapanın kimliğinin aslında Florida Hapishanesi'nde yatan bir kişiye ait olduğu tespit edilmişti. Başvuruyu yapan kişi de aslında ABD vatandaşıydı, ama başka bir ülkede hırsızlık ve tecavüzden aranmaktaydı. Uzun yıllardır kaçaktı ve yakın dönemde kendisine sahte bir pasaport düzenlemişti. Onu tutuklayan Hollanda polisi olmuştu.

Bir zararda ya da cezai bir faaliyette bulunmaya niyetli kişilerin tespitinde havaalanı güvenliğinin işi çok daha zor görünmektedir. Bu kişiler çok kısa bir zaman diliminde pek çok insan görmektedir ve sorunlu olabilecek kişi sayısı bunun oldukça küçük bir bölümünü oluşturmaktadır. Amerika'ya her gün iki milyon insan giriş yapmaktadır ve bunun % 99'unun sorun ya-

ratmayacak girişler olduğu düşünülmektedir. Bu yoğunluğun içinde terörist aramak, samanlıkta iğne aramaya benzemektedir, ama iğneyi kaçırma da bir o kadar devasa bir zarara yol açabilir. Amerikan havalanına giren her kişiyle görüşme yapmak basitçe imkânsızdır. İsrail güvenliği böyle bir yöntem benimsemiştir, çünkü ülkenin tek bir uluslararası havaalanı vardır ve buradan da her gün yalnızca elli bin kişi giriş yapmaktadır. Ama Amerika için her gün iki milyon yolcuyla görüşme yapmak mümkün görünmemektedir.

Davranışların gözlemlenmesi, havaalanı güvenliğine, bilet kontrolü, bagaj taraması ve gözlem listesindeki isimleri kontrol etmeye ek olarak yeni bir sayfa eklemiştir. Ulaştırma Güvenlik Kurumu'nun *(Transportation Security Administration – TSA)* geliştirdiği bir program, bizim geliştirdiğimiz ve SPOT adını verdiğimiz *(Screening Paasengers by Observational Techniques – Gözlem Teknikleri ile Yolcuların Taranması)* doğruluğun değerlendirmesi eğitimlerini de içermektedir (Benzeri bir programı İngiliz havaalanları için de geliştirdik). SPOT personeli, el bagajınızı arayan ya da ayakkabılarınızı çıkarmanızı isteyen kişiler değildir. Bu kişiler, yanda durup, ters giden bir şey var mı diye her bir kişiyi izlerler. Sırada bekleyen diğer kişilere kıyasla farkı davranan kişiler olup olmadığına bakarlar. Ellerindeki kontrol listesine göre bu, bir mikro ifade ya da başka bir davranış olabilir. Eğer birtakım kesin şüpheli belirtiye rastlarlarsa, SPOT görevlisi ilgili kişiye yaklaşır ve kişi sıradayken ona birkaç ilave soru sorar. Ezici bir oranla, kişilerin tuhaf davranışlarının arkasında masum nedenler olduğu bulunmuştur. Örneğin, pek çok endişe belirtisi gösteren kişinin, aslında evden çıkarken ocağı kapatıp kapatmadığını hatırlamaya çalıştığı ortaya çıkmıştır. Kimi durumlarda ise, şüpheli kişiler daha fazla bir görüşme için alıkonulmaktadır; böyle durumlarda, bu kişilerin aranan bir suçlu, uyuşturucu ya da para kaçakçısı, yasadışı bir göçmen ya da terörist olması oldukça yüksek bir yüzdeyle karşımıza çıkmaktadır.

Doğruluk değerlendirmesi şirket güvenliği açısından da büyük önem taşımaktadır. Sanayi casusluğu yoluyla şirketlerine zarar verebilecek kişilerin belirlenmesi, eğitimlerimizi uygulamaya başladığımız yeni bir alandır.

Bakım sağlayan doktorlar ve hemşirelere yönelik de faydalı uygulamalar mevcuttur. Örneğin, hastanın tazminat alabilmek için hasta numarası yaptığı ya da kendisi ve çocukları için olmayan sorunlarla ameliyat talebinde bulunması (Munchausen Sendromu ve Vekaleten Hastalık Sendromu) gibi durumları, sağlık çalışanlarının daha iyi değerlendirebilmesi gerekmektedir. Herhangi bir kötü niyeti olmayan hastalar, mahcubiyet ya da reddedilme korkusu gibi nedenlerle, çoğunlukla önerilen tedaviyle veya sağlık bakım görevlilerin ehliyetiyle ilgili şüphelerinde korkularını gizlemektedirler. Hastalar, aynı zamanda, kendilerine önerilen tedaviyi uyguladıkları ya da kendilerine verilen ilaçları aldıkları konusunda bilerek yalan söyleyip, kendilerini suçlu hissedebilirler. Bunun yanı sıra, hastalanmış olmak ya da çekilen ıstırap sebebiyle bağımsızlığını kaybetmiş olmaktan dolayı hissettikleri duygular, onları semptomlarının ciddiyetini gizlemeye yönlendirebilir. Şimdiye kadar sağlık personeli, Mayo Clinic'in tıp okullarındakiler de dahil olmak üzere, yalnızca duyguları anlamak üzere eğitim almıştır; ancak günün birinde, doğruluğun değerlendirilmesi ile ilgili yaptığımız çalışmalardan onlar da faydalanabilirler.

Okuyucularımızın çoğu, bizim sunduğumuz doğruluğun değerlendirilmesi kurslarını almayacak ya da almak istemeyeceklerdir. Ancak bunun bir bölümü kurs olmadan da öğrenilebilecek niteliktedir. İnsanların çok çabuk bir şekilde mikro ifadeleri tespit edebileceklerini öğrendikten sonra, METT adında (*Micro Expression Trainin Tool – Mikro İfade Eğitim Aracı*), kişilerin kendi kendini eğitebilecekleri, karşılıklı etkileşimli bir eğitim CD'si paketi geliştirdim. METT, bir saatlik bir kullanımdan sonra, kişilerin mikro ifadeleri tespit edebilme becerilerinde gözle görülür bir

iyileşme sağlamakta ve halihazırda bu konuda kişilerin kendilerini eğitebilecekleri, denenmiş ve en güvenilir yöntemi sunmaktadır (Kitabın son sayfasında bu CD'yi nasıl ısmarlayabileceğinize dair gerekli bilgiler verilmiştir).

Mikro ifadeler her zaman –kasti ya da bir baskının sonucu olarak– gizleme durumlarının sonucunda ortaya çıktığından, size verilmeyen bir bilgiyi kullandığınızın her zaman farkında olmalısınız. Bu yüzden ve eğer söz konusu bilgi sizin ya da başka biri için yıkıcı olacaksa, bu bilgiyi nasıl kullanacağınızı düşünmeniz çok önemli bir gerekliliktir. Sakın tespit ettiğiniz duygunun nereden kaynaklandığını bildiğinizi sanmayın. Kızgınlıkla ilgili bir mikro ifade, söz konusu kişinin size kızgın olup olmadığını göstermez. Bu kişi kendisine de kızgın olabilir ya da belki de kızmasına neden olan geçmiş bir olayı hatırlamıştır. Bu yüzden düşünmeniz gereken ilk konu bu duygunun kime yönelmiş olduğudur.

V. Bölüm'le VIII. Bölüm arasındaki bölümlerde, her bir duyguyla ilgili mikro ifadelerden ve ince ifadelerden edindiğimiz bilgileri aile yaşamında, işyerinde ve arkadaşlık ilişkilerimizde nasıl kullanabileceğimize dair örnekler sunulmaktadır. Burada ince ya da mikro ifadelerden aldığınız herhangi bir bilgiyle ilgili genel ilkeleri sunmak istiyorum. Gördüğümüz şey karşısında çoğunlukla en iyi yol, olasılıklara karşı uyanık olmak suretiyle hiçbir şey söylememektir. Ya da belki de "Nasıl hissettiğinle ilgili söylemek istediğin bir şey var mı?", sorusu sorulabilir. Bundan bir sonraki adım ise, "Söylediğinden daha fazla şeyler hissettiğin izlenimine kapıldım," olacaktır. Bu durumda, daha özele inerek, tespit ettiğiniz duyguyu sorabilirsiniz. Nasıl tepki verdiğiniz, ilişkinizin doğasına, ilgili kişiyle geçmişinize, geleceğe yönelik niyetinize ve bu kişiyle ilgili bilgilerinize dayanır.

Tespit ettiğiniz duyguyla ilgili olarak kimi zaman hafif bile olsa bir yorum yapamadığınız durumlar da olabilir. Her ne kadar insanların hislerini karşılıklı olarak anlayıp kabul ettiği durum-

larda ilişkilerin daha iyi yürüdüğüne inansam da, bu her zaman böyle olmayabilir. Karşınızdaki insanın, mahremiyetine müdahale edilmiş gibi hissetmemesi konusunda dikkatli olmak önemlidir.

SONUÇ: DUYGULARLA YAŞAMAK

Hepimiz aynı duyguları hissederiz, ama farklı şekillerde. Benim kızgınlık duygusunu deneyimleme biçimin, örneğin karımın deneyimleme biçimiyle aynı değildir. Yirmi yılı aşkın bir süredir beraber yaşasak da, bu farkları tanımlarken zorluklar yaşarız. Pek çok insan gibi biz de, bu deneyimlerimizin nasıl birbirinden farklılaştığı ve nasıl aynı olabildiğini inceleyebilecek bir çerçeveye sahip değiliz. Kızgınlık için aynı özel tetikleyicilere sahip olmadığımızı ve benim ondan daha çabuk bu duyguya kapıldığımı biliyoruz, ama bunun ötesinde çok fazla bir şey söyleyemiyoruz. İkimizden biri ya da ikimiz birden kızgın olduğumuz zamanlarda farklılıklarımızla karşı karşıya kaldığımızda, bu kızgınlığı yaşayış şeklimizde farklılıklara dair başka yollar olduğunu düşünemeyecek kadar o anın duygusuna kapılıyoruz. Yine de kızgın olduğumuzda ortak olarak deneyimlediğimiz birtakım şeyler oluyor – bizi kızdıran şey çoğunlukla yaptığımız şeye engeldir, yüzümüzde genelde benzer yüz ifadeleri gösteririz, sesimiz aynı keskinliği alır, kalbimiz daha hızlı atmaya başlar ve ellerimiz ısınır. Bireysel farklılıklarımız ise, söz konusu duygudaki evrensellerin etrafında şekillenir.

Bu kitabın son bölümünde, duygusal deneyimlerle ilgili bireysel farklılıkları tanımlamam yerindedir; çünkü bu, şimdilerde yaptığım araştırmaya dayanmakla birlikte, son on yıldır arkadaşım ve meslektaşım Robert Levenson ile birlikte bu konu üzerinde çalışmaktayız. En çok bilinen çalışmalarım, duygulardaki evrensel unsurlar üzerine olsa da, şu sıralar tamamen zıttı olan bir konuyu, bireylerin duygusal deneyimlerinin biricikliği üzerine

araştırmalarımı sürdürüyorum. Bireysel farklılıklar evrensellerle ilgili yaptığım çalışmada da mevcuttur; ancak evrensellerle ilgili kanıtlar o kadar güçlüdür ki, bu farklılıklar bir kenarda tutulabilir durumdadır.

Tarihte çok önemli bir yeri olan ve çok ünlü insanların uzlaşamadıkları bir konu olduğu için evrenseller meselesi çok ilgimi çekiyordu. Kendi tatminim için bu meseleyi sonuçlandırdıktan sonra, bireysel farklılıkların araştırılması ilgimi çekmeye başladı. Bu benim için hem kendi yaşamımı hem de ailem ve arkadaşlarımın yaşamını daha derinden anlamanın bir yoluydu. Duyguları deneyimleme biçimlerimizde neden bu farklara sahip olduğumuzu bulmaya çalışmıyorum. Bunun yerine benim için ilk adım, ilk önce bu farkların neler olduğunu, bunların ne olduğunu belirleyip, her bir duyguyu deneyimlerken sahip olduğumuz biricik yolların birey düzeyinde yaşanan duygusal profillerinin temellerini oluşturmak. Cevaplarını bulmak şöyle dursun, insanların duygusal deneyimlerinde nasıl bireysel farklılıklar gösterdiği ile ilgili temel birtakım soruların bile henüz sorulmamış olması bana inanılmaz geliyor.

İnsanların belirli bir duyguyu farklı güçlerde deneyimlediğini halihazırda biliyoruz. Kimi insanların kızgınlık tepkileri genelde oldukça yoğunken, kimileri bunu daha ılımlı ya da az yaşayabiliyorlar (ve bu sadece bu duyguyu kendi istekleri doğrultusunda kontrol edebildikleri için değil). Kimi insanlar, diğerlerine göre daha çabuk kızabiliyorken, kimilerinin kızgınlığı çok uzun sürebiliyor, kimilerininki ise patlayıp sönüyor. Kızgınlık yatıştıktan sonra, çok hızlı bir şekilde ortadan kalkabilir ya da yavaş bir şekilde çekilebilir. Dolayısıyla, duyguların farklılık gösterdiği bu dört özelliği düşündüğümüzde –duygusal hamlenin hızı, duygusal yanıtın gücü, duygusal yanıtın süresi ve başlangıçtaki taban çizgisine geri dönüş süresi– sorulması gereken çok ilginç sorular ortaya çıkar. Çok çabuk sinirlenen kişilerin kızgınlığının dinmesi de kısa mı sürmektedir, yoksa hızlı bir duygusal hamleyle uzun

toparlanma süresi bir arada mı görülmektedir? Eğer kızgınlıkla ilgili atılım hızlı gerçekleşiyorsa, bu kızgın yanıtın güçlü olduğu anlamına mı gelmektedir, yoksa hızlı başlayan bir kızgınlık aynı zamanda zayıf ya da düşük yoğunlukta olabilmekte midir? Eğer kızgınlık oldukça yoğunsa, bu onun kısa süreli patlamalar şeklinde kısa süreceği anlamına mı gelmektedir, yoksa daha uzun sürebilir mi?

Bir bilimsel yayın için analizini yakın dönemde bitirdiğim verilere dayanarak, bu sorulara verebileceğim birtakım yanıtlar olduğunu söyleyebilirim. Bu çalışma sürecinde hayret verici olabilecek her şey gerçekleşti. Yanıtın gücü ile hızı arasındaki ilişkiyi ele alalım mesela. Benim beklentim, hızlı yanıt veren kişilerin genelde güçlü yanıt veren kişiler olmasıydı, ama bunların sayısı nerdeyse zayıf yanıt veren kişilerle aynıydı. Yavaş yanıt veren kişiler de güçlü ve zayıf yanıt verenler olarak ayrılıyorlardı. Aynı ilişki, yanıtın süresi (duygunun ne kadar sürdüğü) ve gücü arasında da görülmekteydi. Ben, yanıt güçlüyse, sona ermesinin daha uzun süreceğini düşünüyordum. Ama öyle çıkmadı. Güçlü tepki veren kişiler de uzun ve kısa süreli olarak ikiye ayrılıyorlardı; keza, aynı ayrım, zayıf yanıt veren kişiler için de geçerliydi. İnsanların hangi yönlerden farklılık gösterdiğini bulmak için başka sorular sorarak, hâlâ bu araştırma üzerinde çalışıyoruz.

Duygusal epizotlarımızın sıklığı, bireylerin *duygusal profillerini* anlamada başka bir kritik özelliktir. Çok yavaş sinirlenen, kızgınlıktan asla gözü dönmeyen ve kızgınlığı makul bir süre sürüp sonra anında kaybolan bir insan olabilirsiniz; hatta bu türden kızgınlık epizotlarını yalnızca yılda birkaç kere deneyimleyen bir kişi olabilirsiniz. Öte yandan, bu epizotları haftada birkaç kere yaşayan bir kişi de olabilirsiniz. Duygusal bir epizot süresince yaptığımız, söylediğimiz ve hissettiğimiz şeyleri kontrol edebilmek, her bireyin duygusal profilinde önemli bir unsurdur; öte yandan, başka önemli bir konu ise, hissettiğimiz şeyleri diğerlerine açıkça nasıl gösterdiğimizdir. Kimi insanlar, hissiyatlarını

çok ince belirtilerle gösterirler ve bunun için, hissettikleri şeyleri kontrol etmeleri gerekmez. Kimi insanlar ise, kontrol etmeye çalışsalar da, çok güçlü ve açık yüz ve ses ifadelerine sahiptirler. Son önemli özellik ise, her bir duygumuzu kolaylıkla tetikleyebilen olaylardır.

Herhangi bir duygu hakkında –diyelim bu kızgınlık olsun– bulduğumuz şeyler, korku ya da üzüntü için de geçerli olabilir mi? Bir kişi kızgınlık, korku ve üzüntü için hep aynı duygusal profile mi sahiptir – örneğin hızlı duygusal atılım, orta şiddet, uzun süre, çabuk toparlanma, sık meydana gelme, açık belirtilerle kolay kontrol edilebilme gibi. Ayrıca, başka bir düzeyde şunu sorabiliriz: Eğer kişinin duygusal yüz ve ses belirtileri güçlüyse, bu kişinin otonom sinir sisteminde aynı zamanda güçlü değişiklikler gerçekleştiğini söyleyebilir miyiz, yoksa duygusal tepkilerle ilgili bu iki sistem birbiriyle bağıntısız mıdır? Bu soruların yanıtı, izleyebildiğimiz duygusal profilin bir kısmına istinaden "evet" gibi görünmektedir: kişinin tepkisinin gücü kızgınlık, korku, üzüntü ve iğrenmede benzer şekilde cereyan eder ve ifadenin gücü, otonom sinir sistemi tepkisinin gücüyle benzerdir. Tabii ki, aynı bulguyu tekrarlamak ve duygusal profilin başka yönlerini incelemek için çok daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.[193]

Eğer kendi ya da çok yakın olduğunuz başka birinin duygusal profilini çıkarmaya ilgiliyseniz, bunun için *paulekman.com* web sitesinde bir araç bulabilirsiniz.

Şimdi, duyguların belli başlı ortak özelliklerini tanımlamak istiyorum. Daha önceki bölümlerde yer alan fikirleri toparlayarak söyleyecek olursak, bir duygunun aşağıdaki belirleyici özelliklere sahip olduğunu söyleyebiliriz:

- Deneyimlediğimiz bir his ve bir dizi duyum söz konusudur ve çoğunlukla bunun farkındayızdır.
- Duygusal bir epizot kimisi birkaç saniye sürebilen kısa sürelerde gerçekleşebilir; kimi zaman bundan daha uzun da olabilir. Saatlerce sürüyorsa bu bir duygu değil, duygu durumudur.
- Duygular kişi için önemli bir şey hakkındadır.
- Duyguları, kendi seçimimiz olarak değil, başımıza geldiği gibi deneyimleriz.
- Bizim için önemli olan şeylerle ilgili sürekli etrafımızı taradığımız değerlendirme süreci genelde otomatiktir. Uzun sürmediği sürece, kendi değerlendirmemizin farkında olmayız.
- Bellekte depolanan bilgi ve enformasyonu başlangıçta filtreleyen ve bu süreçte yalnızca hissettiğimiz duyguya erişimimize olanak sağlayan bir tepkisizlik süreci vardır. Tepkisizlik süreci, birkaç saniye sürebildiği gibi, daha uzun da sürebilir.
- Duygu başladıktan ve başlangıçtaki değerlendirme tamamlandıktan sonra duygusallaştığımızın farkına varırız. Bir duygunun içinde olmuş olduğumuza dair bilincimiz yerine geldiğinde, durumu yeniden değerlendirebiliriz.
- Bireysel deneyimlerimizi yansıtan kültürel çeşitlemelere ek olarak, evrimsel geçmişimizi yansıtan evrensel duygusal temalar bulunmaktadır. Başka bir deyişle, atalarımız için geçerli olan ve kendi hayatlarımızda önemli bulduğumuz meseleler karşısında duygusallaşırız.
- Bir duyguyu deneyimleme ya da deneyimlememe arzusu, davranışlarımızın çoğunu motive etmektedir.
- Etken –açık, hızlı ve evrensel– bir belirti, duygusal kişinin ne hissettiği ile ilgili olarak başkalarını bilgilendirir.
- Sahte duygusal ifadeler, zor da olsa, barındırdıkları aşırı asimetri, insanın kendi isteğiyle yapması zor olduğu halde

samimi bir ifadede tipik olarak görülen özel kas hareketlerinin yokluğu ve söylenen sözlere uymayan zamanlama uyuşmazlıkları üzerinden tespit edilebilir.

- Gülümsemeyle maskelenen duygular, üst gözkapaklarında, kaşlarda ve alında gerçekte hissedilen duyguyu sızıntı yaparak ele verebilir.

Kapanışı yapmadan önce, suçluluk, utanç ve utanma/mahcubiyet duyguları üzerine de son birkaç söz etmek istiyorum.[194*] Bu duyguların kendine özgü yüz ifadeleri yoktur. Suçluluk ve utanç duygularını, kafanın kimi zaman başka yöne dönmesi olasılığı dışında, üzüntüden ayırmak zordur. Bu duygularla ilgili ayırt edici bir belirtinin olmaması ise anlamlıdır; çünkü bu duyguları hisseden kişi başkalarının bu hisleri bilmesini istemeyeceğinden, böyle bir belirti evrilmemiştir. Utanma/mahcubiyet ise daha karmaşık bir duygudur. Yüz kızarması, koyu tenli insanlarda gözlemlenmediğinden her zaman bir utanma/mahcubiyet belirtisi olarak nitelendirilemez. Dache Keltner, utanma/mahcubiyet duygusu için, korku, kızgınlık, iğrenme, küçümseme, üzüntü ya da keyif duygularında olduğu gibi, tek bir anlık ifade olmadığını göstermiştir. Doğrusu bu duygu, zaman içinde bir dizi ifade olarak gösterilmektedir.[195] Belki de utanma/mahcubiyet duygusu, evrimimizin sonraki aşamalarında ortaya çıkmıştır ve belki de henüz bu duygunun etken bir belirti geliştirmesi için yeterli bir süre geçmemiştir. Gıpta, herhangi bir belirtisi olmaması dışında, yukarıda sıralanan niteliklerin çoğunu karşılayan başka bir duygudur.[196] Kıskançlığı ben bir duygu olarak değil, duygusal bir sahne ya da plan olarak görüyorum. Burada üç aktör bulunmaktadır: diğerinin ilgisini kaybetmekten korkan biri,

(*) 1872 senesinde, Charles Darwin'in doğru bir şekilde iddia ettiği ve benim de inandığım üzere, utanma/mahcubiyet duygusunu ortaya çıkaran, kişiye, özellikle de görüntüsüne yönelik dikkattir ve bu duygu, kötüleme karşısında hissedildiği gibi, övgü karşısında da hissedilebilir.

diğeri ve rakip. Bu plan dahilinde, her bir aktörün hissettiği duygular hakkında bir şey söylemek mümkündür, ama tabii yine de bunları sabitleyemeyiz. Rakip, kendini şartlara bağlı olarak suçlu, utanç içinde, korkmuş, kızgın ya da küçük düşmüş hissedebilir. Diğer kişinin ilgisini kaybetme kaygısı duyan kişi ise, kendisini kızgın, korkmuş, üzgün ya da iğrenmiş bulabilir. Ve ilgisi aranan kişi ise çok çeşitli duygular hissedebilir.

Her ne kadar keskin ve etken belirtileri olmasa da, utanma/mahcubiyet, suçluluk, utanç ve gıptanın birer duygu olduğundan hiç şüphem yok. Bu duygulara, bu kitapta bir yer vermemiş olmamın nedeni ise, bu konularda şahsen bir araştırma yapmamış olmamdır.

Buraya kadar, yaşamımızı dolduran pek çok duyguyu tanımladım; her biri için genel olarak gözlemlenen tetikleyicileri, bizim için ne zaman ve neden faydalı olabileceklerini, bu duyguların başkalarında görebileceğimiz en ince ifadelerini ve bu ifadelerden edindiğimiz bilgileri iş yerinde, aile yaşamında ve arkadaşlık ilişkilerimizde nasıl kullanabileceğimizi açıkladım. Bundan önceki bölümlerde, duygusal yaşamımızda çoğumuzun deneyimlediği en zorlu iki soruna yer verdim. Bizi duygusal kılan şeyleri değiştirmenin neden bu kadar güç olduğunu açıkladım. İmkansız değil, ama güç. Kendi sorunlu bölgelerimizi belirlememiz ve bunları zayıflatabilmemizi mümkün kılan faktörleri anlamamız gerekiyor. Bir o kadar zor, ama yine imkânsız olmayan başka bir konu ise, duygusallaştığımız zaman, davranışlarımızı kendimize ya da başkalarına zarar vermeyecek şekilde değiştirmek. Bunun yolu ise, duygusal olmaya başladığımızdan çok daha önce bunu bildiğimiz için, duygusallaştığımız zamanlarda, benim *dikkatlilik* adını verdiğim bir çeşit farkındalık geliştirmekten geçiyor. Her bir duygu sürecinde yaşadığımız fiziksel duyumlara karşı farkındalığımızı artırmak amacıyla sunmuş olduğum alıştırmalar,

vurguladığım diğer yaklaşımlarla birlikte, duygularımıza yönelik *dikkatliliğimizi* geliştirmede yardımcı olabilir.

Bundan on yıllarca önce, duygular konusunda araştırmalarıma ilk başladığım zamanlarda, dünya üzerinde bu konuda çalışan çok çok az kişi vardı. Şimdi binleri buluyor olmalı. Yakın zamanda yayımlanan bir elkitabının içindeki kırkı aşkın bölüm, duygular, duydu durumları ve duygusal kişilik özellikleriyle ilgili farklı bulgular ve sorulara ayırmıştır.[197] Elinizdeki bu kitapta ise, her şeyden bahsetmek yerine, kendi duygusal yaşamlarımızı geliştirmek için en geçerli olduğunu düşündüğüm ve tabii en iyi bildiğim şeyleri seçerek ele aldım. Önümüzdeki on yılda, yazmış olduğum bu şeylere pek çok yeni bulgu eklenecektir.

BİTİRİRKEN

Bu kitabın başında vurguladığım bir konuyla ilgili birtakım görüşlerimi paylaşmak istiyorum: duygulandığımız şey konusunda dikkatli olmak ve bunun bilinçli bir şekilde farkında olmak. Doğa, bizim için, bir duygunun ilk uyandığı anlarda bilinçli farkındalığı yakalama işini kolaylaştırmamıştır. Ve tabii bu etrafımızda dönen, duygularımızı uyandıran dünyayı otomatik olarak nasıl değerlendirdiğimizi de içermektedir. Bir duygusal epizodu başlatan otomatik değerlendirme sürecinin farkında olmak, pek çok insan için neredeyse imkânsızdır. Dan Goleman buna *değerlendirme farkındalığı (appraisal awareness)* demiştir.[198] Ama çalışmayla ve becerilerimizi geliştirmekle bile doğa bunu bizim için kolaylaştırmamaktadır. Öte yandan, kimi kişiler, *dürtü farkındalığı (impulse awareness)* dediğimiz, eyleme geçme öncesinde, duyguya dayalı dürtülerin farkında olmayı öğrenebilmektedirler. Ben duyguların, dürtü farkındalığını kolaylaştıracak bir şekilde evrim geçirdiğine inanmıyorum. Duygu sistemimiz bu işte neredeyse bilinçli aklımızın olaya karışmasını istemiyor gibidir.

Kırk beş yıldan uzun bir süre önce psikoterapi süpervizörüm Frank Gorman, amacımın, hastalarımın dürtü ile eylem arasındaki boşluğu artırmalarını sağlamaya yardım etmek olması gerektiğini söylemişti. Budistler de benzer bir şekilde alevden önce (duyguyu canlandıran duygusal davranış), kıvılcımın farkında olmaktan (bir duyguyu başlatmak üzere ortaya çıkan şey) bahsederler. Bizi, kıvılcımı ortaya çıkaran değerlendirme sürecinin farkında olmaya çağırmazlar. Bu konuda Batı ve Budist düşüncesi aynıdır.

Dürtü farkındalığı yüksek bir standarttır. Ben herkesin bunu başarabileceğine inanmıyorum; hatta bu standardı karşılayan kişilerin bile, bunu her zaman becerebilmesi mümkün değildir.[199] Yine de duygu farkındalığını geliştirmek için yaptığımız çalışmalar, hemen hemen hepimiz için ulaşılabilir olan noktaya gelmemizi sağlayacaktır ki, bu da, duygularımız sözcükler ve eylemlerle ifade edilmeye başladıktan sonraki sürece ait *duygusal davranış farkındalığıdır (emotional behaviour awareness)* ya da duygusal durumun tanınmasıdır. Davranışlarımızı yönlendiren bir duygunun başladığının farkında olursak, verdiğimiz duygusal tepkilerin içinde bulunduğumuz duruma uygun olup olmadığını ve eğer uygunsa, bu tepkilerimizin doğru yoğunlukta ve en yapıcı biçimde açığa çıkıp çıkmadığını da bilinçli bir şekilde ele alabiliriz.

Bu konu çok önemli olduğundan, duygusal davranış farkındalığımızı ve kimimiz için bazen geçerli olabilecek dürtü farkındalığımızı artırabilecek birtakım yolları özetlemek istiyorum.

- Bir duygu uyandığında, bedeninizde ne gibi fiziksel değişimler olduğuna yönelik farkındalığınızı artıracak alıştırmalar yapın; bunlar sizin duygusal hale geldiğinizin belirtisi olacaktır (Bu alıştırmaları V., VI., VII. Ve VIII. Bölümlerin ortalarında bulabilirsiniz).
- Duygusal olduğunuz, özellikle de sonrasında pişmanlık duyabileceğiniz muhtemel durumları belirleyin. Bunun için pişmanlık duyulan duygusal epizotlara yer verdiğiniz bir günlük tutabilirsiniz. Bu, onlarla karşılaşmadan önce, sizin için yoğun olan tetikleyicileri görebilmenizi sağlayacaktır. Ayrıca geçmiş duygusal deneyimlerle ilgili herhangi bir senaryoyu aktarıp aktarmadığınızı düşünmek, bu tetikleyicilerin şiddetinin azalmasına yol açacaktır (Bu konuda daha fazla bilgi için III. Bölüm'ü yeniden okuyunuz).

- İletişim kurduğunuz kişinin duygusal tepkilerini tespit etmeyi öğrenin; onların tepkisini kullanarak, kendi yükselmiş duygularınıza uyarı gönderebilirsiniz.

Ayrıca vurgulamak istediğim başka bir yaklaşım da, yukarıda bahsettiklerimi tamamlayan doğru farkındalık meditasyonudur *(mindfulness meditation)*. Bu kitapta bu konuya çok fazla yer vermemiş olmamın nedeni, meditasyonun duygusal hayatı iyileştirdiğine dair araştırmaların henüz devam ediyor olmasıdır. Sonuçlar umut verici olsa da, henüz ne tür iyileşmeler sağlandığı, bunun herkes için faydalı olup olmadığı ve bu faydaların ne kadar süreceği konuları kesinlik kazanmamıştır. Ayrıca önceleri, nefes alıp vermeye odaklanmanın, duygusal yaşamımızı nasıl iyileştirdiği meselesini anlayabilmiş değildim.

Şu açıklama, okuduğunuz bu son bölümü yazmadan birkaç hafta önce gökten zembille inmiş gibi dikkatimi çekti. Bilinçli olmayan bir izleme gerektiren otomatik bir sürece odaklanmayı öğrenme uygulaması, diğer otomatik süreçlere de dikkatli olma kapasitesini ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda, nefes alıp verme eylemini, düşünerek gerçekleştirmeyiz; her bir soluk alış verişimizde bilinçli bir yönelim olmaz. Doğa bize dikkatimizi nefesimize yöneltmemizi gerekli kılmamıştır. Her bir nefes alış verişimize dikkat göstermeyi öğrenirken, başlarda bir dakikadan uzun bir süre, düşüncelerimizin oyalaması olmaksızın bunu başarabilmemiz, pek çok kişiye oldukça zor gelmektedir. Nefese odaklanmayı öğrenmek, günlük pratik gerektirmektedir; bu süreçte, bu işi yapabilmemizi sağlayacak doğal bir sinirsel yol geliştiririz. Şimdi ise konunun en can alıcı noktasına geliyorum: bu beceri bir zaman sonra otomatik bir sürece dönüşür – ve bu dönüşüm, bize duygusal davranış farkındalığı ve kimi insanlarda dürtü farkındalığı sağlar. Bu açıklamamı, meditasyon ile duygu ve beyin konusunda ünlü uzman kişilerle paylaştığımda bana bir anlam ifade ettiğini belirttiler.[200]

Doğru farkındalık meditasyonunun size uygun olup olmadığını denemenizi tavsiye ediyorum. Söylediğim gibi, kolay olmayacak ve hatta düzenli yapmadığınız sürece duygusal yaşamınızda bir faydasını görmeyeceksiniz. Pek çok büyük şehirde telefon fihristleri çoğu ücretsiz sunulan meditasyon derslerine ait bilgilerle doludur. Meditasyonun pek çok çeşidi olduğundan, aradığınız şeyin doğru farkındalık meditasyonu olduğundan emin olun. Ayrıca bunu tek başınıza öğrenebileceğiniz pek çok kitap da bulunmaktadır.[201]

Şimdi de başkalarının hislerine yönelik farkındalığımızı nasıl artırabileceğimiz konusuna dönelim. X. Bölüm'de mikro ifadeleri tanımlayarak, bunların gizlenmiş duyguları nasıl ortaya çıkardığı üzerinde durduysam da, V. ve VIII. Bölümler arasında bahsettiğim yüz ifadelerindeki ince değişimler konusunda fazla bir şey söylemedim. Eğer ne aradığınızı biliyorsanız, ince ifadeleri gösteren insanlar duygusallaştıklarının farkına varmadan onların ne hissettiklerini bilebilirsiniz. İnce ifadeler bazen bu ifadeyi gösteren kişinin ne hissettiğini tam olarak bildiği ama göstermek istemediği zamanlarda ortaya çıkabilirler. Kişilerin ifadelerini sansürleme çabalarından kaçan ince ifadelere sızıntı adını veriyorum.[202]

Bundan sonraki Ek bölümünde yer verdiğim test, V. ve VIII. Bölümler arasında yer verdiğim Eve'in ince ifade fotoğraflarından oluşmaktadır. Yayımladığım yeni CD paketi SETT'de *(Subtle Expression Training Tool – İnce İfade Eğitim Aracı)*, bu fotoğraflar gözünüzün önünde canlı olarak yer almaktadır. Daha çok pratikle bu konuda gelişme kaydettiğinizi siz de göreceksiniz.

Geliştirdiğim bu CD paketinde, hem SETT (İnce İfade Eğitim Aracı), hem de METT (Mikro İfade Eğitim Aracı) yer almaktadır ve bu paket şimdiye kadar pek çok meslek grubundan binlerce kişi tarafından kullanılmıştır. Bu iki aracın gelişmiş versiyonlarını yakın zamanda tamamladım (Kitabın son sayfasında bunları nasıl temin edebileceğinizle ilgili bilgileri bulabilirsiniz). MET-

T2'de altı farklı etnik gruptan yarısı erkek, yarısı kadın seksen dört farklı insanı görebilirsiniz. SETT2 ise, yine altı farklı etnik gruptan kadın ve erkeklerin fotoğrafları ile, bu kitapta yer alan pek çok fotoğrafa yer vermektedir.

Becerilerin edinilmesi kolay değildir; kimilerinde bunların sürdürülmesi ise sürekli pratik ister. Buna az önce bahsettiğim farkındalık becerisini örnek olarak verebilirim. Öte yandan, bunlardan bazıları bisiklet öğrenmeye benzer; bir kere öğrendiniz mi sizinle kalır ve bir daha pratik yapmanızı gerektirmez. METT ve SETT'in de buna yakın olduğunu düşünüyorum; bir süre pratik yapmanız gerekecektir, ama buna ihtiyacınız bir süre sonra ortadan kalkacaktır – çünkü gözleriniz artık eğitilmiş olacak.

Ancak bilgi olmadan bu beceriler yeterli değildir. Duygusal yaşamınızı geliştirmek için her bir duyguyu ayrı ayrı anlamanız gerekmektedir: hikâyesini, duyguyu tetikleyen evrensel temaları, bu temaların ortak çeşitlemelerini, duygunun fonksiyonunu, bizim için ne yaptığını, duygu durumları ile ilişkisini, ne zaman ve nasıl duygusal bozukluğa dönüştüğünü. Bunlar V. ve IX. Bölümler arasında açıklanmıştır. Duygular alanında yapılan araştırmaların hızla arttığını düşünürsek, birkaç yıl sonra bundan daha fazlasının geleceğine eminim. Bizi izleyin!

Not: Kaynaklar bölümünde 6 No'lu dipnotla verilen şu referansa denk düşecek dipnot numarasına metinde rastlanmamıştır: 6. Ekman, P. In preparation. Reading Faces. Princeton, N.J.: Educational Testing Service.

EK: YÜZLERİ OKUMAK – TEST

Bu testi, kitabı okumadan, daha doğrusu V. ve IX. Bölümler arasındaki fotoğraflara bakmadan ve tabii ki daha sonra, fotoğraflar üzerinde çalıştıktan sonra yapmanızı öneriyorum. Eğer bu testi ilk defa yapıyorsanız ve henüz kitabı incelemeye başlamadıysanız, lütfen testi nasıl yapacağınıza ilişkin bu giriş bölümünü okumadan fotoğraflara bakmayın.

Bu testi neden yapmak istiyorsunuz? Yüz ifadelerinin nasıl okunacağını herkes zaten bilmiyor mu? Bunun doğuştan bir yetenek olduğunu araştırmam göstermedi mi? Doğrusu, duyguların yüz ifadelerinin nasıl yapılacağını öğrenmeye ihtiyacımız olmadığına ikna olmakla birlikte (bunlar evrimimizle birlikte içimizde yerleşiktir ve bir duygu uyandığında spontane olarak devreye girerler), bu belirtileri tanıma becerisinin içimizde yerleşik yönergelerle mi çalıştığı, yoksa erken dönemde mi öğrenildiği konusunda o kadar emin değilim. Burada ayrıca bir ara zemin olabilir; yani yerleşik yönergeler, oldukça bozuk erken dönem deneyimler ile zarar görmüş ya da yıkıma uğramış olabilir. Her ne kadar bu dezavantajların tam olarak ne olduğu konusunda emin olamasak da, istismara uğramış ya da ihmal edilmiş çocukların, farklı yüz ifadelerini tanımada, iyi muamele görmüş çocuklara kıyasla daha az doğru sonuçlar aldıklarını biliyoruz.[203]

Neyse ki, pek çok kişi, istismar ya da ihmal geçmişine sahip değildir; yüz ve sesteki ifadelerin yoğun olduğu ve ifade belirtisini azaltmadığı ya da saklamadığı durumlarda bunları tanıyabilmektedir. Yine de çoğunlukla durum böyle değildir. Yaptığım araştırmaya göre[204], insanların çoğu bu kitapta gösterilen ince

ifadelerde gizli olan bilgilerden yararlanıyor görünmemektedir. Ve ince ifadeler pek çok ikili görüşmede tam ve yoğun ifadelerden daha fazla gündeme gelmektedir. Bu ifadeler, sözle henüz söylenmemiş, belki de hiç söylenmeyecek şeyler hakkında bize bir şeyler anlattığından, çoğunlukla en önemli yeri taşımaktadır.

Bir duygu deneyimlenmeye başladığında ve yoğun değilse, kasların çok fazla kasılmadığı çok küçük bir ifade ile ya da yüzün tümünde değil, yalnızca bir bölümünde görülen, *tam bir ifade* değil, *kısmi bir ifade* ile kendini gösterebilir (Bütün duyguların başlangıç aşamasında düşük yoğunlukta olamayabileceğini not edin; bir duygunun başından itibaren çok güçlü olabilmesi de mümkündür). İnsanlar, yüzdeki belirtilerini hafifletmek amacıyla duygusal ifadelerini düzenlemeye çalışabilirler ve bu durum da hafif ya da kısmi ifade oluşmasına yol açabilir. Hafif ya da kısmi bir ifade gördüğümüz zaman, bunun ya başlangıç aşamasında olan bir duygu ya da daha zayıf görünsün diye düzenlenmeye çalışan bir duygu olduğunu varsayabiliriz.

Bir duygunun tüm belirtilerini ortadan kaldırma çabalarımız da mikro ifadeyle sonuçlanabilir; bu durumda ifade saniyenin beşte biri ya da daha az bir süreliğine çok kısa bir biçimde gösterilir. Bu ifadeler kişi hissettiği şeylerin tüm belirtilerini bilinçli bir şekilde saklamaya çalıştığı zaman ortaya çıkar (Bu kişi nasıl hissettiğini biliyordur, ama karşısındaki insanın bunu bilmesini istemiyordur). Mikro ifadelere ifadenin kısıtlanması bilinç dışında gerçekleştiği zamanlarda da rastlayabiliriz; bu durumda kişi ne hissettiğinin bilinçli bir şekilde farkında değildir. Mikro ifadeler çok kısa tam ya da kısmi/hafif ifadeler olarak görülebilir. Bu üçünün kombinasyonu –mikro (çok kısa), kısmi (ancak belirli bir bölümde gösterilir) ve hafif (çok fazla kasılma görülmez) – tanınması en zor ifadedir; ancak bu da öğrenilebilir.

Testle İlgili Yönerge

Çizgili bir kâğıdın çizgilerine sırasıyla 1'den 14'e kadar sayıları yazdıktan sonra, kâğıdın üzerine şu kelimeleri yazın: kızgınlık, korku, üzüntü, iğrenme, küçümseme, şaşkınlık, keyif. Bunlar, ilerleyen sayfalardaki on dört fotoğrafta göreceğiniz olası ifadelerdir. Eğer gördüğünüz fotoğrafların bu kelimelerden herhangi biriyle eşleşmediğini düşünüyorsanız, fotoğrafın yanındaki çizgiye herhangi başka bir kelimeyi de yazabilirsiniz. Kitap ayracı olarak kullanmak için başka bir kâğıda daha ihtiyaç duyabilirsiniz.

Her bir fotoğrafa bir saniye parçası kadar bir süre bakın ki, yaptığınız şey mikro ifadeye benzesin. İyi yapıp yapmadığınızı kontrol etmek için daha sonra fotoğraflara yeniden bakabilirsiniz.

Gördüğünüz fotoğrafların gerçek hayatta görebileceğiniz boyutlarla aynı, yani normal bir insan yüzü boyutunda olması gerekmektedir. Fotoğraflar haliyle daha küçük boyuttadır; bu yüzden, fotoğraflara kol mesafesinde tutarak bakarsanız, retinanızda bu fotoğrafların boyutu, karşınızda bir kişi oturuyormuş ve siz de onunla sohbet ediyormuşçasına algılanacaktır.

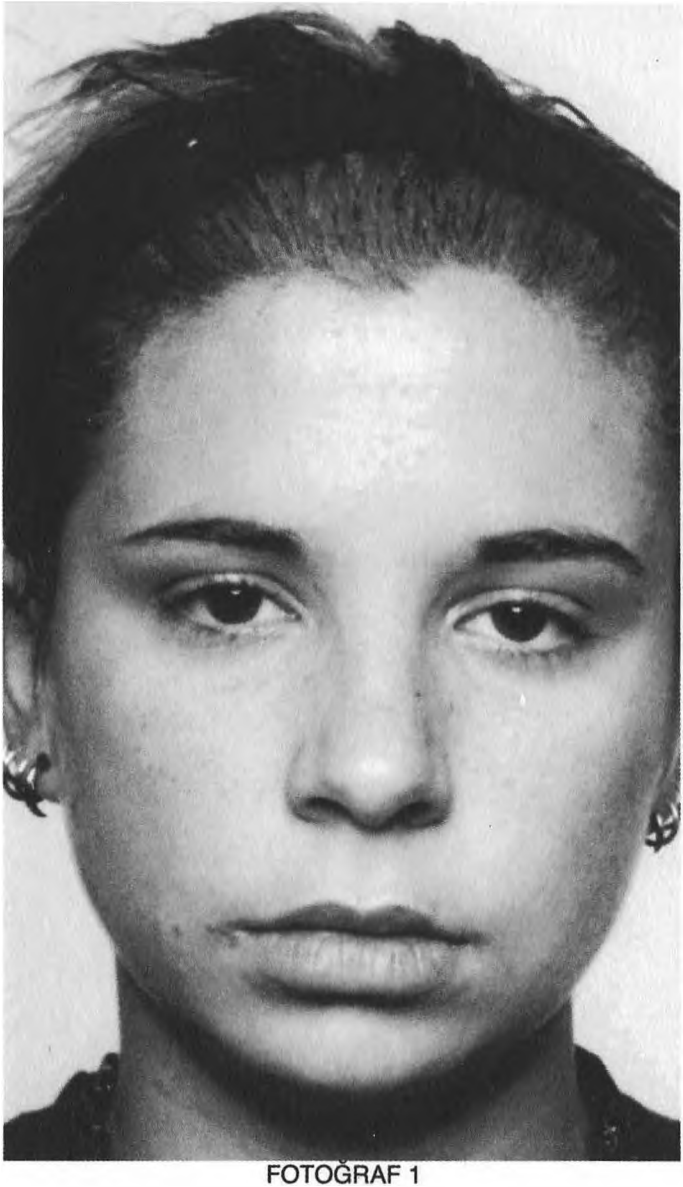
Bir seferde tek bir fotoğrafa bakmanız önemlidir. Her bir fotoğrafa bakabileceğiniz en kısa sürede bakın ve hemen kitabı kapatın (Ayracı arada bırakın ki, kaldığınız yere kolaylıkla dönebilesiniz). Çoğunlukla baktığınız şeyin hangi duyguyu gösterdiğini bilemeyeceksiniz. Sezgilerinizi kullanın, tahmin yürütmeniz gerekiyorsa yürütün, ama fotoğrafa ikinci bir defa daha bakmayın. Çünkü farkında olmadan ifadeyi tanımış olabilirsiniz – bunlar evrenseldir ve insanların içinde yerleşiktir, unutmayın. Sayfanın yukarısında listelediğiniz duygulardan birinin ismini ya da uygun olduğunu düşündüğünüz başka bir sözcüğü kâğıda yazın. On dört fotoğrafın on dördü de bitene kadar bunu uygulayın.

Şimdi size daha fazla bakmanız için ikinci bir şans veriyoruz. Belki birkaç dakika ara vermeniz ve temiz bir kâğıda geçmeniz iyi olabilir; böylelikle, ilk izlenimlerinizi hatırlamamanız mümkün

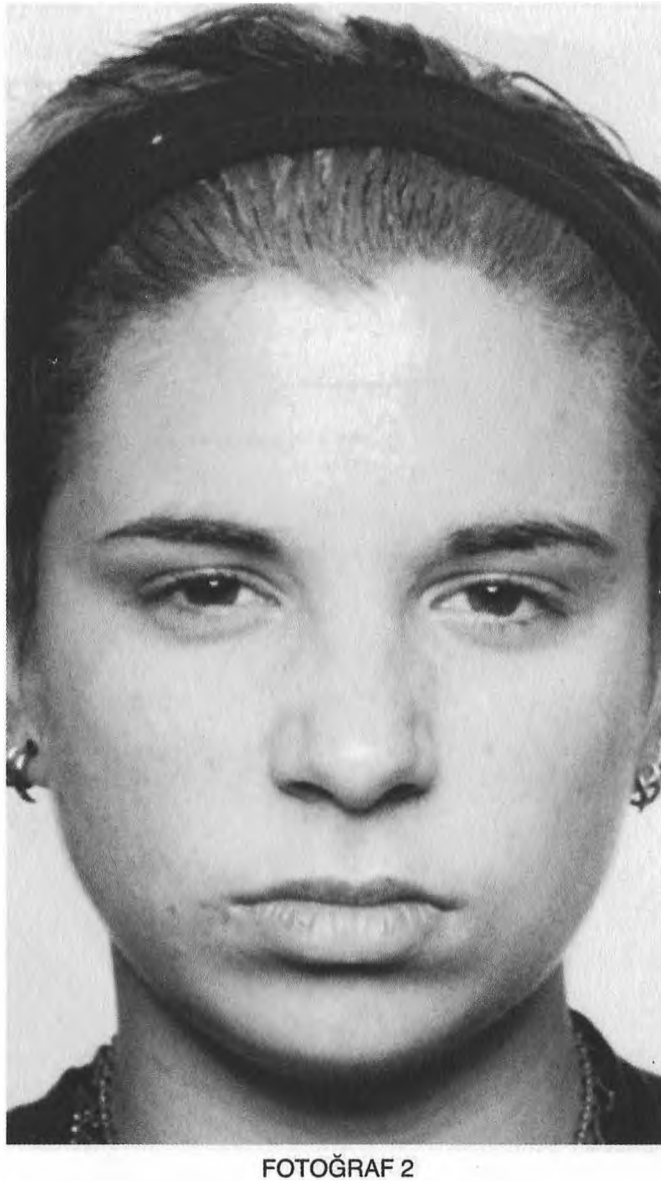
olabilecektir. Hazır olduğunuz zaman kitabı kol mesafesinde tutarak, bir saniyeliğine her bir fotoğrafa kısaca bakın (bu süre için, içinizden yavaşça "bir-bir-bin" diyebilirsiniz) ve sonra da kâğıda yüzle ilgili izlenimlerinizi yazın. İfadelerin daha uzun sürdüğü düşünülürse, neden fotoğraflara bir saniye bakmanız gerektiğini merak edebilirsiniz. Bunun nedeni şu: Yaptığımız görüşmelerde, ifadelerin çoğunlukla yarım saniye ile iki buçuk saniye arasında sürdüğünü tespit ettik. Pek çoğu bir saniyeden fazla sürse de, bu ifadeler dikkat çekmek için kişinin sözleri, ses ve beden hareketleri ile ve tabii ayrıca kişinin söylediği ve yaptığı şeylerle ilgili olarak sizin kendi düşünceleriniz ile çekişme halindedir. Tabii dikkatinizi dağıtabilecek başka unsurları saymıyorum.

Bunu iki kere yaptıktan sonra ve eğer hâlâ sabrınız kaldıysa, testin üzerinden bir kere daha geçebilir, ifadeleri yorumlamak için kendinize istediğiniz kadar zaman tanıyabilirsiniz.

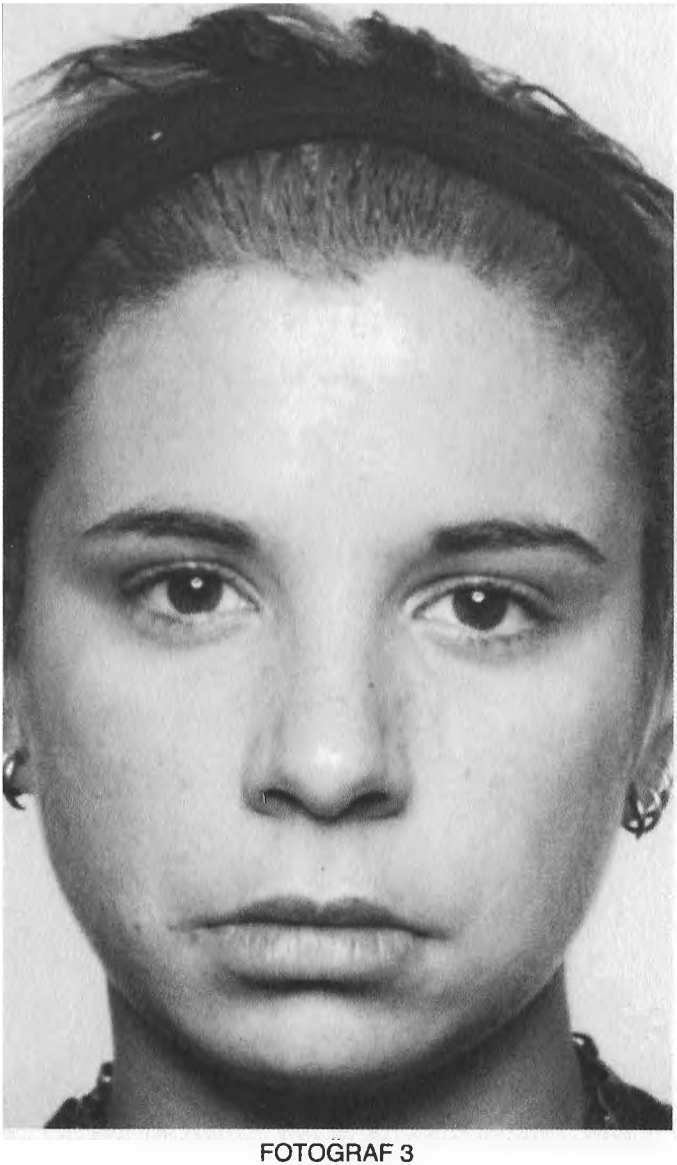
Yanıtlara bakmaya hazır olduğunuz zaman 341. sayfaya gidin. Sezgi ve pratikle kaçını doğru bulduğunuzu işaretleyin.



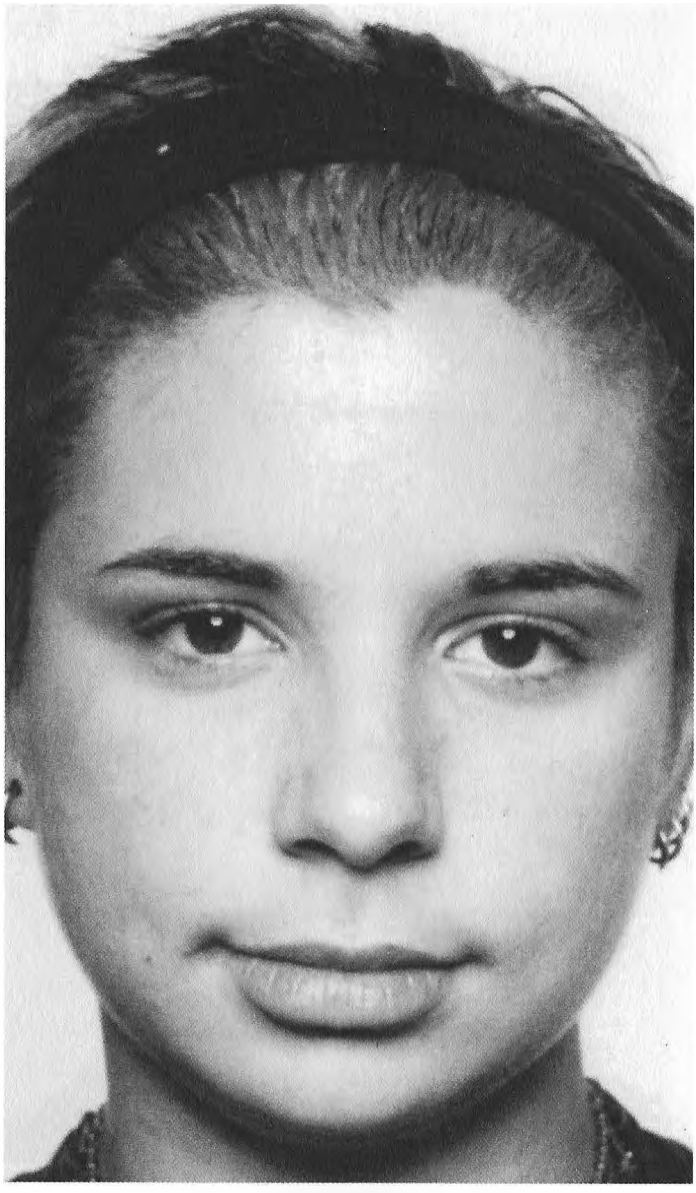
FOTOĞRAF 1



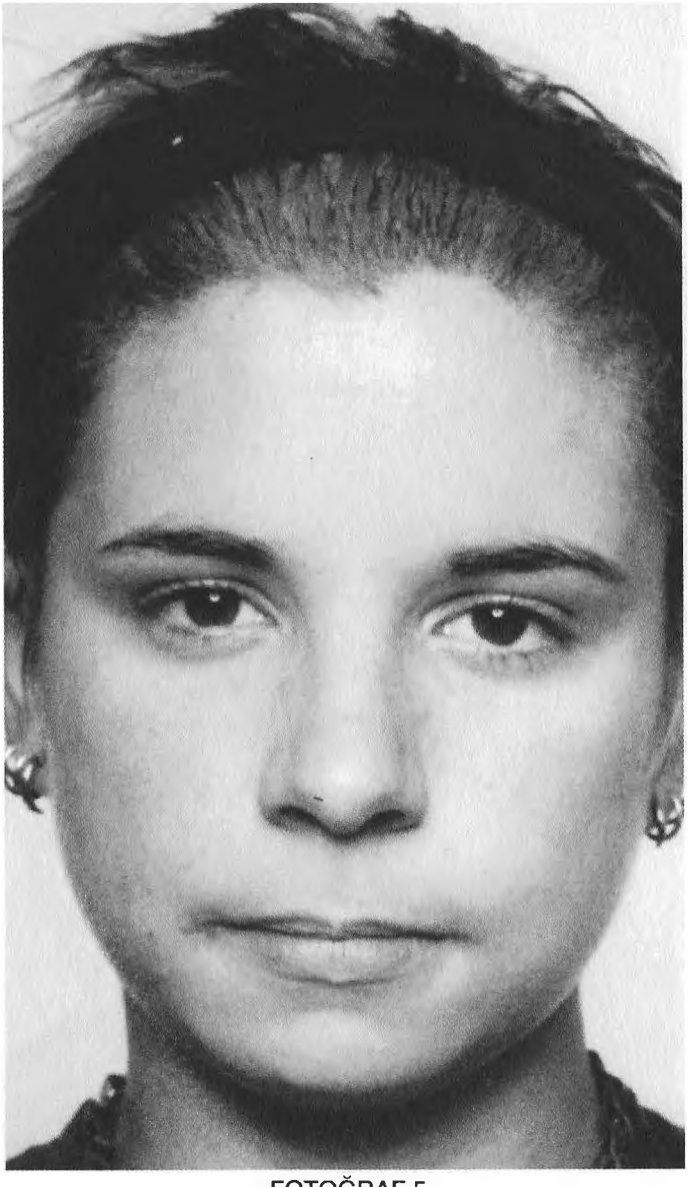
FOTOĞRAF 2



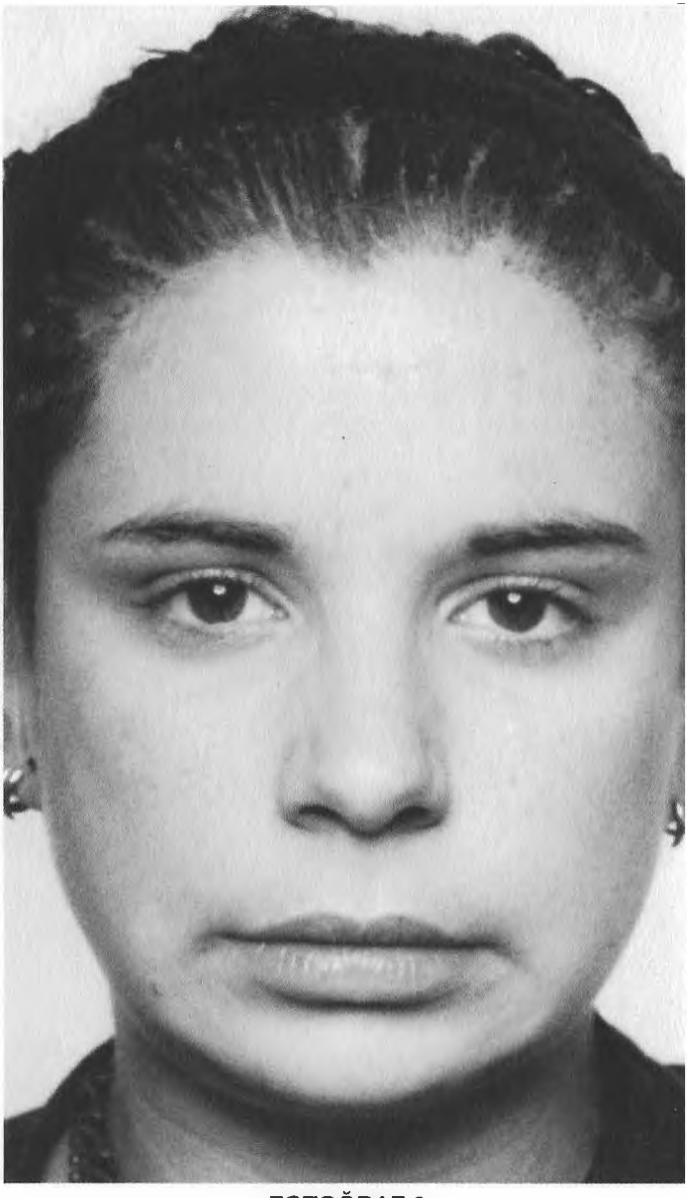
FOTOĞRAF 3



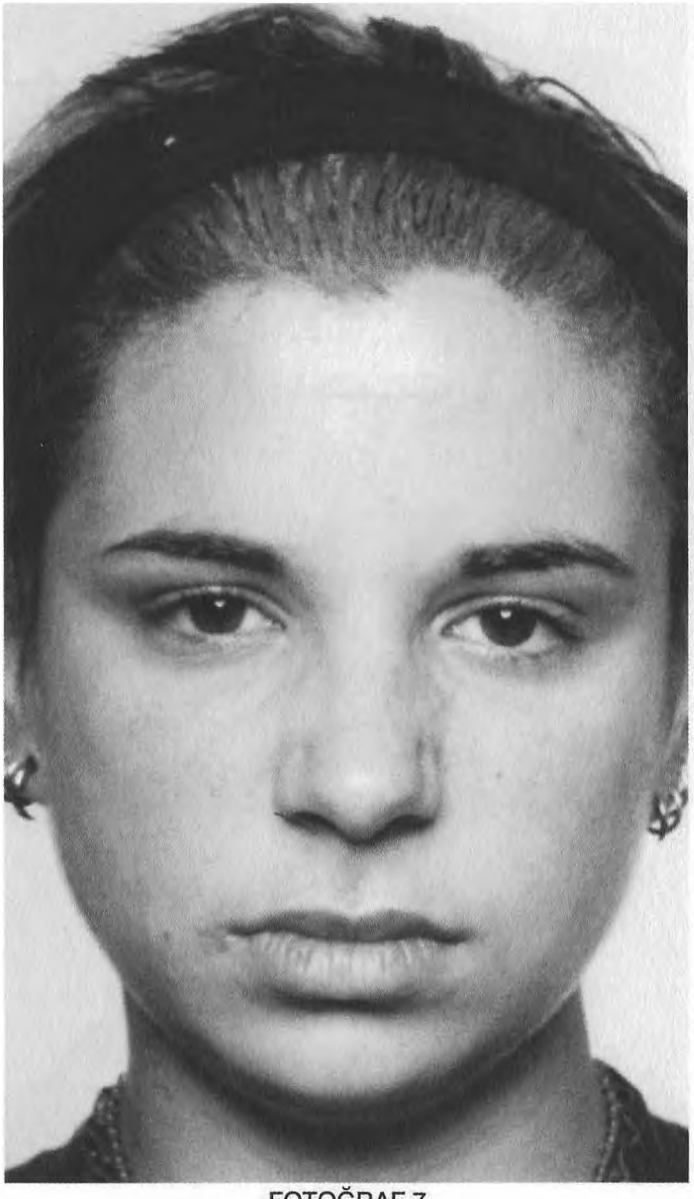
FOTOĞRAF 4



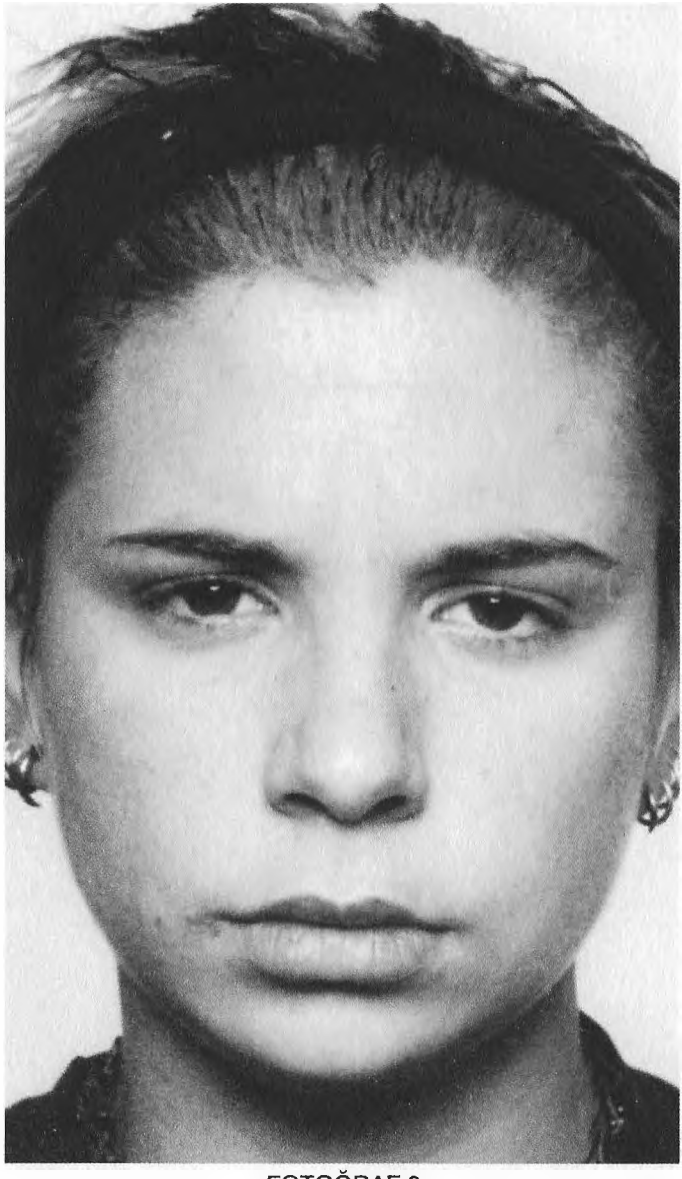
FOTOĞRAF 5



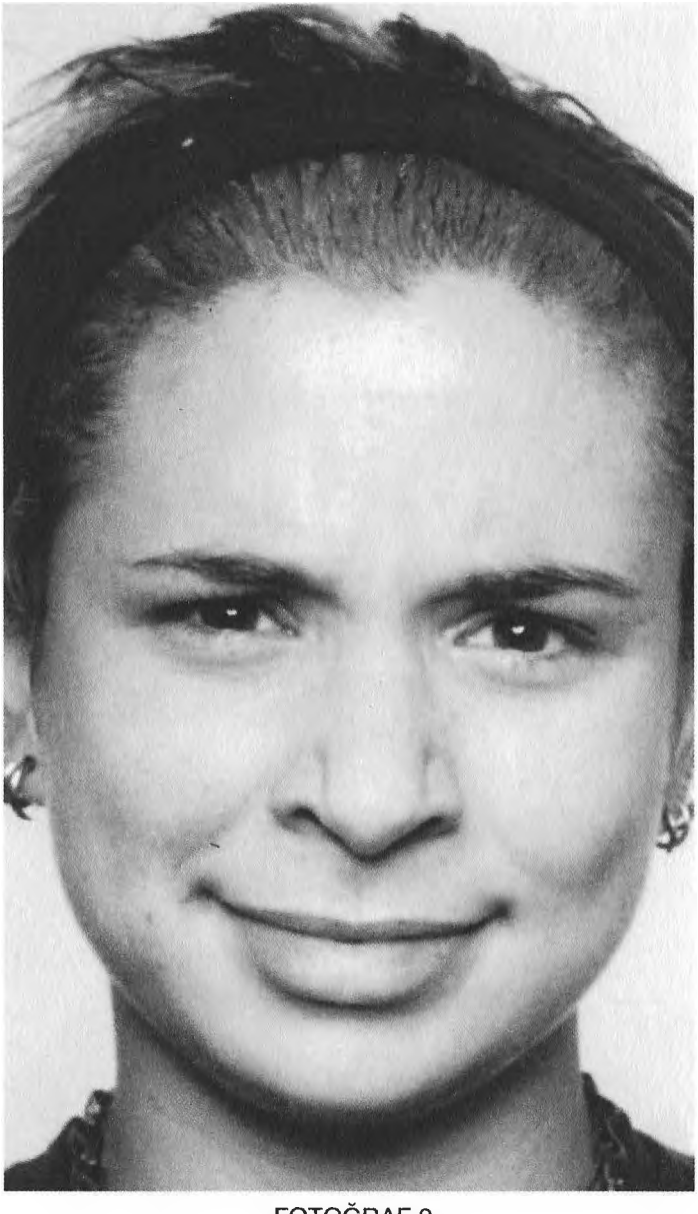
FOTOĞRAF 6



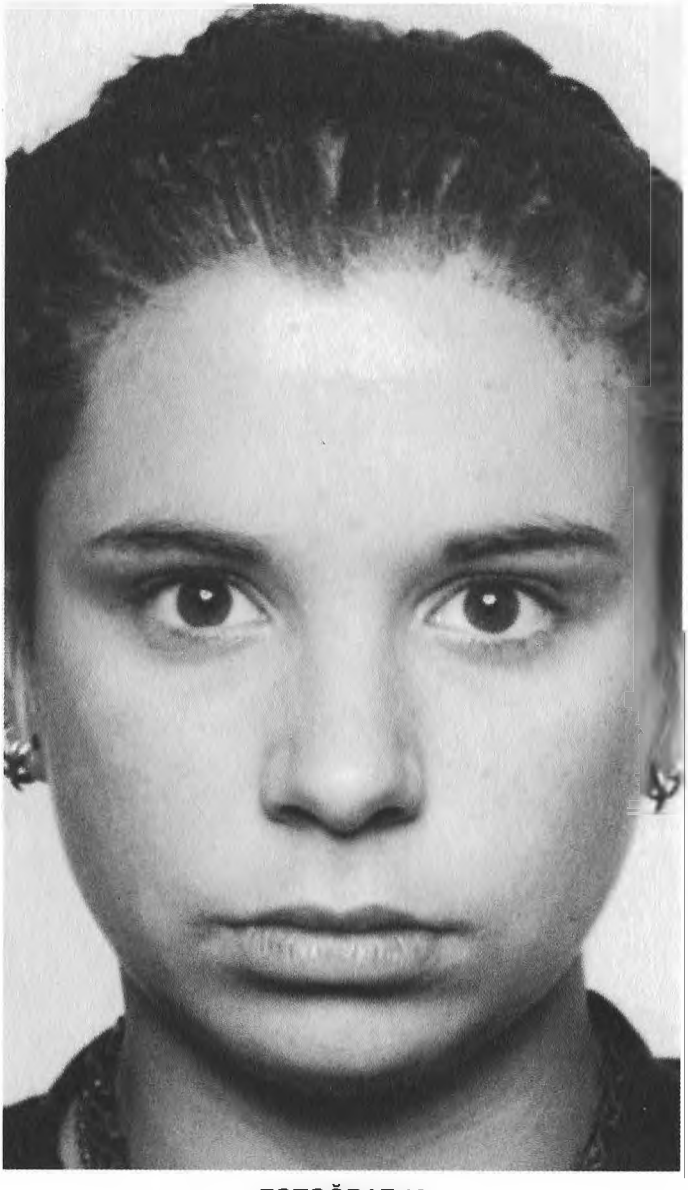
FOTOĞRAF 7



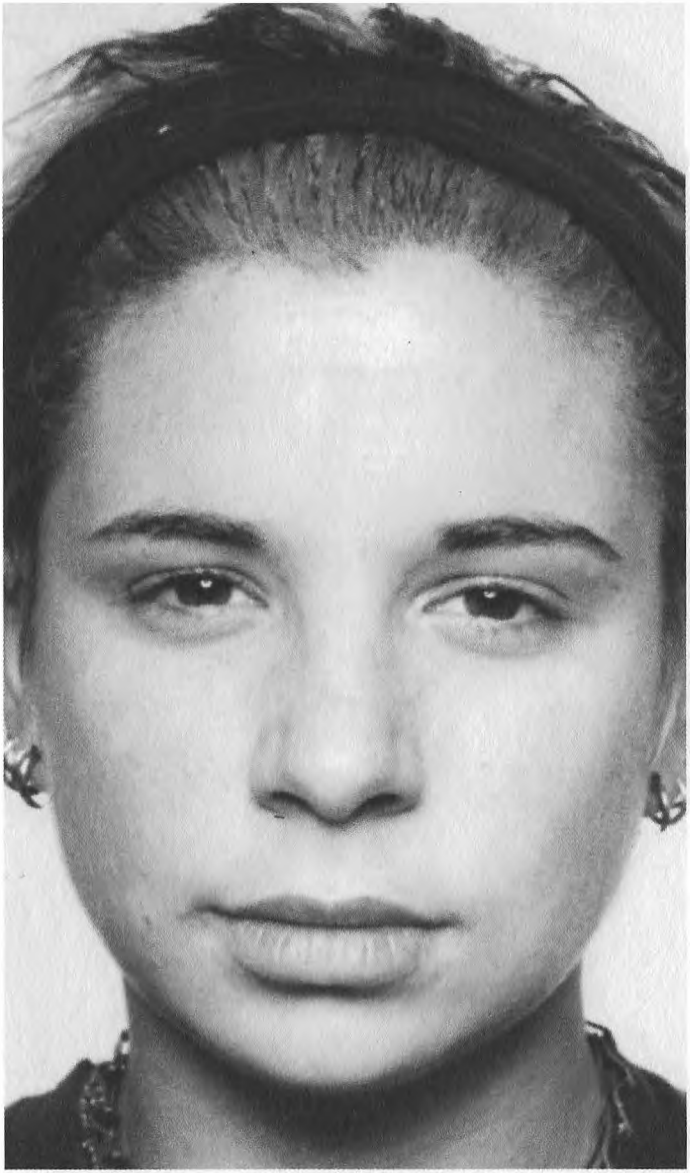
FOTOĞRAF 8



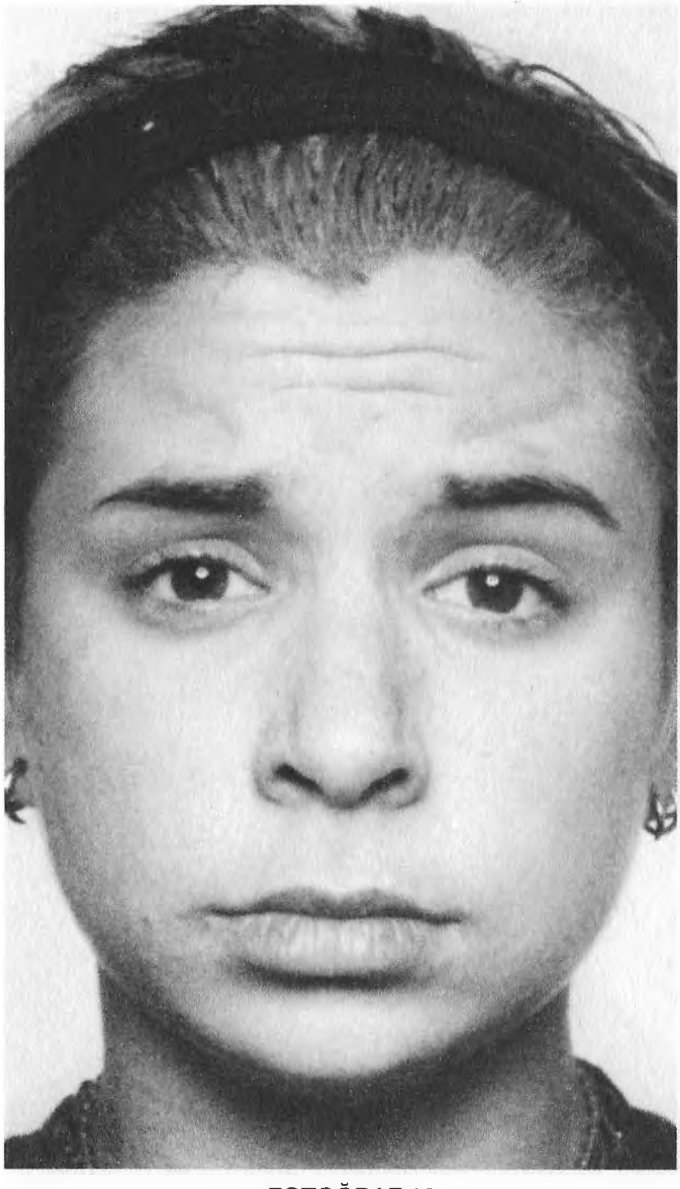
FOTOĞRAF 9



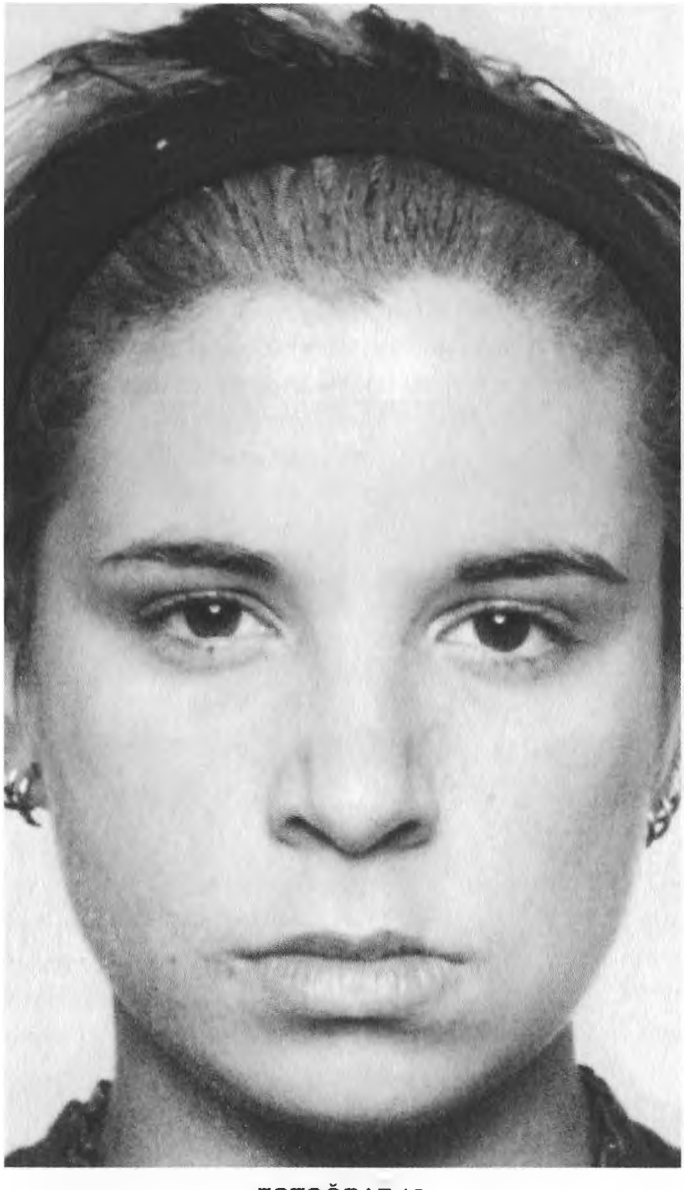
FOTOĞRAF 10



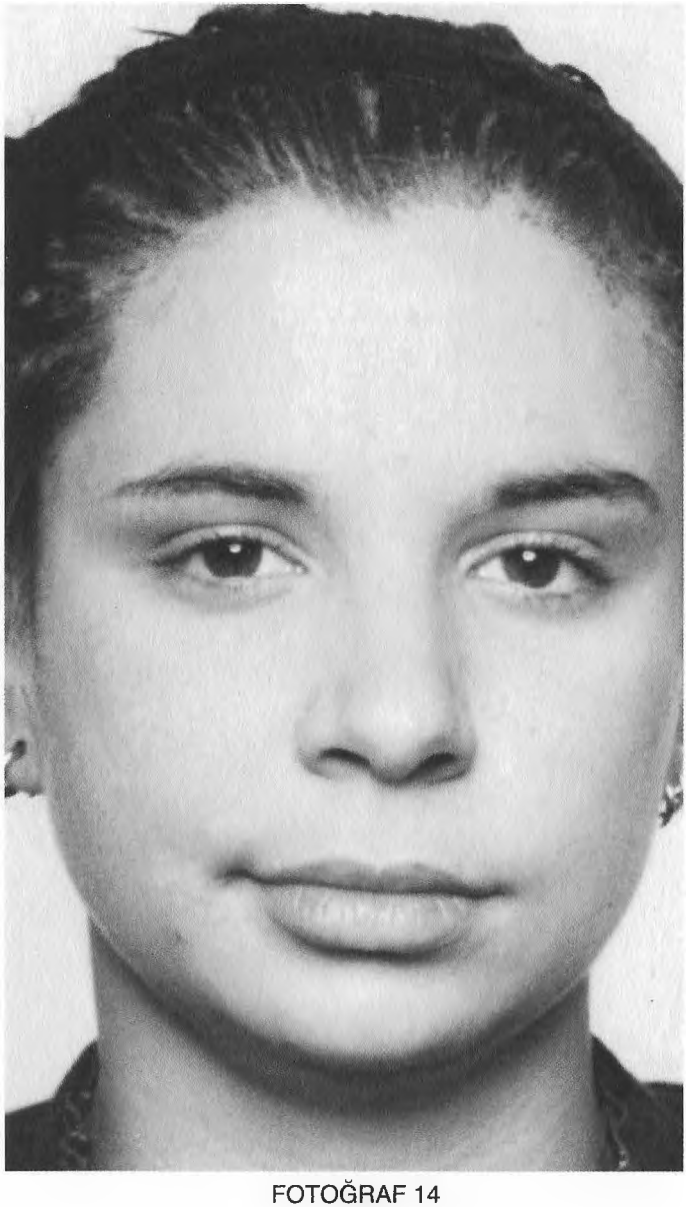
FOTOĞRAF 11



FOTOĞRAF 12



FOTOĞRAF 13



FOTOĞRAF 14

İfadeleri Tanımak – Yanıtlar

Fotoğraf 1

Hafif üzüntü. "Hüzün", "keyifsizlik" ya da "depresiflik" gibi ilgili olabilecek kelimeleri düşündüyseniz, bunlar da doğru sayılabilir. Buradaki ifade, düşen üst gözkapaklarındadır. Yorgun ya da uykusuz kelimeleri de doğru sayılabilir. Bu kelimeler duyguyla ilgili olmasa da, bu durumlarda üzüntüdeki gibi üst gözkapaklarının düşmesi görülebilir. Ancak not etmekte fayda var: Üst gözkapaklarının yorgunluktan düştüğü durumlarda, zaman zaman ortaya çıkan esnemeler ve kafa sallamalarla birlikte, gözün odağının kaybolduğunu gözlemleriz. Üzüntü ile ilgili daha fazla bilgi için, lütfen V. Bölüm'ü yeniden inceleyin.

Fotoğraf 2

İğrenme. Yine ilgili kelimeler kabul edilebilir; ama bunların "siniri bozulmuş" ya da "gıcık olmuş" gibi kızgınlık ailesinden kelimeler olmaması gerekir. Buradaki ipucu, burnun kırışmasına ve gözlerin daralmasına neden olan kasın hafifçe kasılmasıdır. VIII. Bölüm, kızgınlığı iğrenmeden nasıl ayırabileceğimize dair daha fazla açıklama sunmaktadır.

Fotoğraf 3

Yeniden hafif üzüntü. Bu sefer ifade dudakta, dudak kenarlarının hafifçe aşağıya inmesiyle gösterilmiştir. Bu fotoğraftaki pozisyonu, dudakların rahat olduğu Fotoğraf 1'deki pozisyonla karşılaştırın. Üzüntü ifadesi, V. Bölüm'de tanımlandığı üzere, dudaklarda, gözkapaklarında ya da her ikisinde birden gözlemlenebilir.

Fotoğraf 4

Hafif keyif. Bununla ilgili olabilecek –memnun, OK, iyi hissediyor, vb. – birtakım kelimeler de kabul edilebilir. Bu fotoğraf-

taki dudakları, Fotoğraf 1'deki dudaklarla karşılaştırın. Ayrıca, IX. Bölüm'de keyif duygusunun görüntüsü ile tanımlamalarını okuyabilirsiniz.

Fotoğraf 5

Oldukça kontrol edilmiş ya da hafif kızgınlık (rahatsızlık) – ya da kararlılık. Şayet tek ipucu hafifçe bastırılmış ve daralmış dudaklarsa, tam olarak emin olamazsınız. Belirsiz bile olsa bu ipucunu kaçırmak istemezsiniz. Çünkü gerçek hayatta bu ipucunu keşfettiğiniz zaman, büyük ihtimalle kişinin söylediklerinden veya kendi söylediklerinizden ya da gösterdiklerinizden bunun kızgınlık mı, yoksa kararlılık mı olduğunu çıkartabilirsiniz. Bu, kızgınlığın en erken belirtilerinden biridir; kişinin kızmaya başladığını karşı tarafın tanıyabilmesi için, daha önce de ortaya çıkabilir. Kızgınlık belirtisi ile ilgili daha fazla bilgiye VI. Bölüm'den ulaşabilirsiniz.

Fotoğraf 6

Oldukça kontrol edilmiş ya da hafif korku. Bu ifade için en sık yapılan hata, ifadenin iğrenme ile karıştırılmasıdır. Korkunun işareti hafifçe gerilmiş dudaklardır. Bazen insanlar, gerçekte o anda korku hissetmeseler de, korkmuş oldukları bir zamanı düşünürken ya da anlatırken de hafif korku ifadesi gösterebilirler. Korku, VII. Bölüm'de tartışılmaktadır.

Fotoğraf 7

Yine iğrenme. Ama bu sefer ifade gözde ya da burunda değil, hafifçe yukarı kalmış üst dudakta gösterilmiştir. Bu ifadeyi tepeden bakma kelimesi de karşılayabilir. İğrenme, detaylı olarak VIII. Bölüm'de tartışılmaktadır.

Fotoğraf 8

Sıkkın, mutsuz, bedbaht, kafası karışmış... Bu olasılıkların hepsi, bir amaca ulaşırken karşılaşılan bir engelle ilgili kızgınlık temasıyla alakalıdır. Oldukça kontrol edilmiş bir kızgınlık da olabilir. Aşağı inmiş kaşlar ve gergin alt gözkapakları kızgınlık belirtisidir. Bunun hakkında daha fazla bilgi ve ifadeyi nasıl tanımlayabileceğiniz için VI. Bölüm'e bakınız.

Fotoğraf 9

Maskelenmiş kızgınlık ifadesi. Gülümseyen dudaklardan ötürü kişi mutlu görünmektedir; ancak kaşlar bu keyifli duyguya uymamaktadır. Bu, ya mutlu bir gülümseme ile kızgınlığı maskeleme çabasıdır (kaşlarda görülen ifade sebebiyle), ya keyifli bir duyguyla kızgınlığın karışımıdır, ya da kafası karışmış veya şaşkına dönmüş olmaktan dolayı yaşanan eğlencedir. Buradaki kaşlar, fotoğraf 8'deki kaşlarla aynıdır, ama bu fotoğraftaki hareketi biraz daha güçlüdür. Kızgınlıkla ilgili daha fazla bilgi için VI. Bölüm'e bakabilirsiniz.

Fotoğraf 10

Korku ya da şaşkınlık – ya da kendini çok vermiş bir dikkat. İpucu yalnızca yükselmiş üst gözkapaklarıyla sınırlı olduğundan, emin olmak kolay değildir. Korku ya da şaşkınlık olabilir; ya hafif hissedilen bir duygudur, ya da güçlü hissedilmiş duyguların oldukça kontrol edilen bir versiyonudur. Korku ve şaşkınlık VII. Bölüm'de açıklanmaktadır.

Fotoğraf 11

Kontrollü kızgınlık ya da başlamakta olan hafif sinir bozukluğu veyahut da bir şeye odaklanmakta yaşanan zorluktur. Şayet ipucu, gerilmiş gözkapaklarında ise, kişinin duygusunu belirlememizde, içinde bulunduğu bağlam yardımcı olacaktır. Kızgınlıkla ilgili daha fazla bilgi için VI. Bölüm'e bakınız.

Fotoğraf 12

Endişe, kuruntu ya da kontrol edilmeye çalışılan korku. Kaşların bu biçimi, söz konusu hisler için en güvenilir belirtilerdir. VII. Bölüm'de bunun, kaşlardaki şaşkınlıktan nasıl ayırt edilebileceğini öğrenebilirsiniz.

Fotoğraf 13

Kontrollü kızgınlık ya da rahatsız olma. Buradaki ipucu çenededir; ileri doğru çıkmıştır. Ayrıca alt gözkapakları hafifçe gerilmiştir. Yine VI. Bölüm'de farklı kızgınlık ifadelerinin tümünü bulabilirsiniz.

Fotoğraf 14

Küçümseme, kendini beğenme ya da karşısındakini hafife alma. Dudak kenarındaki gerginlik, birbirleriyle ilgili söz konusu duyguların belirtisidir. Küçümseme duygusu ve bunun iğrenmeden hangi yönlerden farklılaştığı ile ilgili olarak VIII. Bölüm'e bakınız.

Cevapları tam olarak veremediyseniz üzülmeyin. Bu fotoğraflara çok kısa süreyle bakan insanların çoğunluğu, genelde beş doğrudan fazla çıkaramamaktadır. Fotoğraflara daha uzun bakılsa bile, ondan fazla doğruya pek rastlanmamaktadır. Bu ifadeler kısmi, hafif ve kimi zaman iki duygunun bileşimi olduğundan zorlayıcıdır. Bu ifadelerin yüzde nasıl göründüğü ile ilgili açıklamaları okuyup, yüz ifadelerinin daha çok farkına varmanızı sağlayacak ince ifade fotoğraflarına baktıkça işiniz kolaylaşacaktır.

Bu bölümün başında –kısmi, hafif ve mikro ifade olmak üzere– üç ince ifade türünden bahsetmiştim. Şunu aklımızda tutmanız önemlidir: Bu testteki gibi kısmi veya hafif ifadeleri ya da yüzde bir anda görülen mikro ifadeleri yakalayabilsek bile, ifadenin bu şekilde görülme nedenini bilemeyiz. Bunun çeşitli nedenleri olabilir:

Hafif İfade	• Duygunun başlangıcı • Zayıf duygu • Düşen duygu • Duyguyu başarısızca gizleme çabası
Kısmi İfade	• Duygunun başlangıcı • Düşen duygu • Duyguyu başarısızca gizleme çabası
Mikro İfade	• Duygunun kasti olarak baskılanması • Duygunun bilinç-dışında baskılanması

Bu kadar fazla seçenekle, elinizdeki bu bilgiyi etkili bir şekilde kullanamayabilirsiniz. Öte yandan, karşınızdaki kişinin hangi duyguyu hissettiğini bilinçli bir şekilde tanımak da iletişim açısından önemli bir aşamadır. Kimi durumlarda, bağlama ve de ifadenin kısmi veya hafif olmasına bağlı olarak duygunun yeni başlayan bir duygu olup olmadığını söyleyebilirsiniz. Bu durumda, kişinin tepkisizlik sürecinde verdiğiniz tepkiler (III. Bölüm'de tartışılmıştır), ilerleyen süreci etkileyecektir. Doğrusu bazen karşınızdaki kişi bilmeden önce, onun nasıl hissettiğini bilebilirsiniz.

Bu, özellikle ifadenin baskılama kaynaklı bir mikro ifade olduğu durumlar için geçerlidir. Kişinin ifadesini azaltma ya da saklama olasılığının bulunduğunu ve onun söyleyip yaptığı şeylerin sizin tepkilerinizi etkileyebildiğini fark edebilirsiniz. V. ve IX. Bölümler arasında tanımlanan her bir duygu ailesini yakından tanıyıp, hafif ve kısmi ifadeleri tespit etmek için pratik yaptıkça, edinmiş olduğunuz bu etkili bilgileri arkadaşlık ilişkilerinizde, işyerinizde ve aile hayatınızda kullanabileceğinizi göreceksiniz.

Bu kitapta gösterilen tüm ince ifadeleri daha iyi tanımak için pratik yapmak ve bunun için ilgili CD paketini ısmarlamak istiyorsanız, *emotionsrevealed.com* web sayfasını ziyaret edin. Ayrıca bu web sitesinde, çok kısa mikro ifadeleri tanımlamayı öğrenmek için başka bir CD paketi daha sunulmaktadır. Kitabın son sayfasında, tüm ince ifadeler (SETT2) ve mikro ifadeler (METT2) üzerine pratik yapabileceğiniz CD'lerle ilgili daha fazla bilgi bulabileceksiniz.

GÖRSEL DİZİNİ

Sayfa 36: *İnsanın Yüzü: Yeni Gine Köyünde Evrensel Duyguların İfadesi* kitabından. Copyright © 1980 Paul Ekman.
Sayfa 36: *İnsanın Yüzü: Yeni Gine Köyünde Evrensel Duyguların İfadesi* kitabından. Copyright © 1980 Paul Ekman.
Sayfa 134: Bettye Shirley basın toplantısında. Copyright © 1974 Associated Press. AP/Wide World Photos'un izniyle yeniden yayımlanmıştır.
Sayfa 142: Tuzla mülteci kampı, Bosna. Copyright © 1995 Luc Delahaye / Magnum Photos. İzinle yeniden yayımlanmıştır.
Sayfa 155: *İnsanın Yüzü: Yeni Gine Köyünde Evrensel Duyguların İfadesi* kitabından. Copyright © 1980 Paul Ekman.
Sayfa 171: Kanadalı göstericilerin şiddeti. Copyright © Corbis/Bettman. İzinle yeniden yayımlanmıştır.
Sayfa 176. Maxine Kenny duruşma odasında zaptedilirken. Copyright © 1998 Jay Racz / The Press-Enterprise. İzinle yeniden yayımlanmıştır.
Sayfa 204. *İnsanın Yüzü: Yeni Gine Köyünde Evrensel Duyguların İfadesi* kitabından. Copyright © 1980 Paul Ekman.
Sayfa 220: Düşüş. Copyright © 1979 Louis Liotta/*New York Post*. İzinle yeniden yayımlanmıştır.
Sayfa 224: Surabya'da otobüs kazası, Doğu Java. Copyright © 1996 Jawa Pos Daily. İzinle yeniden yayımlanmıştır.
Sayfa 237: Paten turnuvası kazası. Copyright © 1973 Gene Kappock/ *New York Daily News*. İzinle yeniden yayımlanmıştır.
Sayfa 238: Jack Ruby, Kennedy suikastçısı Lee Harvey Oswald'a ateş ederken. Copyright © 1963 Robert H. Jackson/*Dallas Times-Herald*. İzinle yeniden yayımlanmıştır.
Sayfa 251: *İnsanın Yüzü: Yeni Gine Köyünde Evrensel Duyguların İfadesi* kitabından. Copyright © 1980 Paul Ekman.

Sayfa 274: Stirm aile kavuşması. Copyright © 1973 Slava Veder / Associated Press. AP/Wide World Photos'un izniyle yeniden yayımlanmıştır.

Sayfa 280: Jennider Capriati *fiero* gösterirken. Copyright © 2001 Clive Brunskill / Allsport. Getty Images'in izniyle yeniden yayımlanmıştır.

Sayfa 292: (Duchenne)

Sayfa 296: *İnsanın Yüzü: Yeni Gine Köyünde Evrensel Duyguların İfadesi* kitabından. Copyright © 1980 Paul Ekman.

Sayfa 297: Ronald Reagan NEECP'de. Copyright © 1981 Associated Press. AP/Wide World Photos'un izniyle yeniden yayımlanmıştır.

Sayfa 298: Richard Nixon'un vedası. Copyright © 1974 Associated Press. AP / Wide World Photos'un izniyle yeniden yayımlanmıştır.

Diğer tüm fotoğraflar. Copyright © 2003 Paul Ekman.

NOTLAR

1) Bunun için Carrol Emmons'a çok şey borçluyum. İlgi alanlarımızın ortaklığı sebebiyle tanışmamızı öneren o olmuştur.
2) Ekman, P., Sorenson, E. R. ve Friesen, W.V. 1969. "Pan-cultural elements in facial displays of emotions (Duyguların yüzdeki görünümünde kültürel unsurların birliği)". *Science*, 164 (3875): 86-88.
3) Izard, C. 1971. *The Face of Emotion (Duygunun Yüzü)*. New York: Appleton-Century-Crofts.
4) Birdwhistell, R. L. 1970. *Kinesics and Context (Kinezik ve Bağlam)*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
5) Gösterme kurallarını ilk olarak Wallace V. Friesen ile birlikte yazdığım ve *Semiotica* dergisinde "The repertoire of nonverbal behavior (Sözsüz davranış repertuarı)" başlığıyla 1969 yılında yayımlanan makalemde tanımladım. Bu fikrin daha az ayrıntılı, genel bir versiyonu için Otto Klineberg ve o dönem bilmediğim, benden önce bu konuda çalışmış başka araştırmacıların çalışmalarını inceleyebilirsiniz. Kleinberg, O. 1940. *Sosyal Psikoloji (Social Psychology)*. New York: Holt.
6) Ekman, P. 1972. "Universals and cultural differences in facial expressions of emotion (Duygunun yüzle ifadesinde evrenseller ve kültürel farklılıklar)". *Nebraska Symposium on Motivation (Motivasyon Üzerine Nebraska Sempozyumu)*. Der. J. Cole. 1971. Lincoln, Neb.: University of Nebraska Press. Bkz. syf. 207-83.
7) Johnson, H. G., Ekman, P. ve Friesen, W.V. 1975. "Communicative body movements: American emblems (İletişimsel beden hareketleri: Amerikan amblemleri)" *Semiotica*, 15 (4): 335-53.
8) Bana katılan meslektaşlarım şunlardı: o zamanki eşim Wally Friesen, Diana Russell, Neville Hoffman ve eşi. Yeni Gine'ye 1967 senesinde ilk gidişimde, Neville Avusturalyalı bir doktor olarak iki yıllık görev süresini doldurmak üzereydi. Köylülerin çok hasta olduklarında gittikleri ilçe hastanesinde çalışıyordu. Çok sevilen ve çok bilinen bir kişiydi. Eşi de kendisi de Pidgin dilini çok iyi biliyorlardı.
9) Ekman, P., Friesen, W.V., O'Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., Krause, R., LeCompte, W.A., Pitcairn, T., Ricci-Bitti, P. E.,

Scherer, K. R., Tomita, M. ve Tzavaras, A. 1987. "Universals and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion (Duyguların yüzdeki ifadelerinin yargısında evrenseller ve kültürel farklılıklar)". *Journal of Personality and Social Psychology,* 53: 712-17. Ekman, P. 1999. "Yüz ifadeleri" *(Facial expressions). The Handbook of Cognition and Emotion (Biliş ve Duygu El Kitabı).* Der. T. Dalgleish ve T. Power. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons. Bkz. syf. 301-20.

10) Karl sonradan benim o zamanki eşim Diana'nın eski ev arkadaşı Eleanor Rosch'la evlenmişti ve eşlerimiz üzerinden neye ulaşmaya çalıştığımın konusunda bilgi sahibiydi.

11) Ekman, P. "Universals and cultural differences in facial expressions of emotion" *(Duygunun yüzle ifadesinde evrenseller ve kültürel farklılıklar).*

12) Wierzbicka, A. 1999. *Emotions Across Languages and Cultures: Diversity and Universals (Diller ve Kültürler Arasında Duygular: Farklılıklar ve Evrenseller).* Paris: Cambridge University Press.

13) Thompson, J. 1941. "Development of facial expression of emotion in blind and seeing children (Kör ve gören çocuklarda duyguların yüzdeki ifadelerinin gelişimi)". *Archives of Psychology,* 37. Fulcher, J. S. 1942. "'Voluntary' facial expression in blind and seeing children" *(Kör ve gören çocuklarda 'isteğe bağlı' yüz ifadeleri).* Archives of Psychology, 38. Eibl-Eibesfeldt, I. 1970. *Ethology, the Biology of Behavior (Etoloji, Davranış Biyolojisi).* New York: Holt, Reinhart and Winston. Galati, D., Scherer, K. R. ve Ricci-Bitti, P. E. 1997. "Voluntary facial expression of emotion: Comparing congenitally blind with normally sighted encoders" *(İsteğe bağlı olarak duygunun yüzdeki ifadesi: Doğuştan kör olanların normal gören kodlayıcılarla karşılaştırılması). Journal of Personality and Social Psychology,* 73: 1363-79.

14) Ekman, P. ve Friesen, W.V. 1978. *Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement (Yüz Hareketi Kodlama Sistemi: Yüz Hareketi Ölçümü için Bir Teknik).* Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press. Bunun elektronik ikinci baskısı 2002 senesinde yayımlanmıştır. Ekman, P. ve Rosenberg, E. L. 1997. *What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding System (Yüzün Gösterdikleri: Yüz Hareketi Kodlama Sistemi ile Spontane İfadelerin Temel ve Uygulamalı Çalışması).* New York: Oxford University Press. Cohn, J. F., Zlochower, A., Lein, J. ve Kanade, T. 1999. "Automated face analysis by feature point tracking has high concurrent validity with manual FACS coding" *(Özellik izleme ile yapılan otomatik yüz analizi, elle yapılan YHKS kodlaması ile yüksek çakışmalı geçerliliğe sahiptir)* Psychophysiology, 36: 35-43. Bartlett, M. S., Viola, P. A., Sejnowski, T. J., Golomb, B. A., Larsen, J., Hager, J. C. ve Ekman, P. 1996. "Classifying facial action" *(Yüz hareket-*

lerinin sınıflandırılması). Advances in Neural Information Processing Systems 8 (Sinirsel Bilgi İşleme Sistemlerinde İlerlemeler 8). Der. D. Touretzky, M. Mozer ve M. Hasselmo. Cambridge, Mass.: MIT Press. Bkz. syf. 823-29.

15) Daha fazla bilgi için şu makale ve kitaplara bakabilirsiniz: Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. ve Friesen, W.V. 1992. "Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra" *(Batı Sumatra'daki Minangkabaularda duygu ve otonom sinir sistemi faaliyeti). Journal of Personality and Social Psychology*, 62: 972-88. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W.V. ve Ekman, P. 1991. "Emotion, physiology, and expression in old age" *(Yaşlılıkta duygu, fizyoloji ve ifade) Psychology and Aging*, 6: 28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. ve Friesen, W.V. 1990. "Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity" *(İsteğe bağlı yüz hareketleri duyguya özel atonom sinir sistemi faaliyeti üretir). Psychophysiology*, 27: 363-84. Ekman, P., Levenson, R. W. ve Friesen, W.V. 1983. "Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions" *(Otonom sinir sistemi faaliyeti duygularda farklılık gösterir). Science*, 221: 1208-10. Ekman, P. & Davidson, R. 1994. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions (Duygunun Doğası: Temel Sorular).* New York: Oxford University Press. Ekman, P. ve Davidson, R. J. 1993. "Voluntary smiling changes regional brain activity" *(İsteğe bağlı gülümseme bölgesel beyin faaliyetlerinde değişikliğe enden olur). Psychological Science*, 4: 342-45. Davidson, R. J., Ekman, P., Saron, C., Senulis, J. ve Friesen, W.V. 1990. "Emotional expression and brain physiology I: Approach/withdrawal and cerebral asymmetry" *(Duygusal ifade ve beyin psikolojisi I: Yaklaşma / geri çekilme ve serebral asimetri) Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 330-41. Ekman, P., Davidson, R. J. ve Friesen, W.V. 1990. "Emotional expression and brain physiology II: The Duchenne smile" *(Duygusal ifade ve beyin psikolojisi II: Duchenne gülümsemesi). Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 342-53.

16) Ekman, P. 1985. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics (Yalan Söylemek: Alışverişte, Evlilikte ve Siyasette Kandırılmaya Karşı İpuçları).* New York: W. W. Norton. Üçüncü baskısı Norton tarafından 2002'de yayımlanmıştır. Ecoff, N. L., Ekman, P., Mage, J. J. ve Frank, M. G. 2000. "Lie detection and language loss" *(Yalan tespiti ve dil kaybı). Nature*, 405: 139. Frank, M. G. ve Ekman, P. (yayın aşamasında). "Appearing truthful generalizes across different deception situations" *(Doğru sözlü görünmek farklı aldatma durumlarını geneller).* Bugental, D. B., Shennum, W., Frank, M. ve Ekman, P. 2000. "'True Lies': Children's abuse history and power attributions as influences on deception detection" *('Gerçek' Yalanlar: Aldatma tespiti üzerindeki etki olarak çocukların istismar*

geçmişi ve güç yüklemeleri). Attribution, Communication Behavior, and Close Relationships (Yükleme, İletişim Davranışı ve Yakın İlişkiler). Der. V. Manusov ve J. H. Harvey. Cambridge: Cambridge University Press. Bkz. syf. 248-65. Ekman, P., O'Sullivan, M. ve Frank, M. 1999. "A few can catch a liar (Yalancıyı ancak birkaçımız yakalayabiliriz)". *Psychological Science,* 10: 263-66. Ekman, P. 1997. "Lying and Deception" *(Yalan ve Aldatma). Memory for Everyday and Emotional Events (Günlük ve Duygusal Olaylarda Bellek).* Der. N. L. Stein, P. A. Ornstein, B. Tversky, & C. Brainerd. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates. Bkz. syf. 333-47. Frank, M. G. ve Ekman, P. 1997. "The ability to detect deceit generalizes across different types of high-stake lies" *(Aldatmanın tespit edilebilmesi farklı tür yüksek riskli yalanları geneller). Journal of Personality and Social Psychology,* 72: 1429-39.

17) Bu tartışmanın katılımcıları şunlardı: Richard Davidson, Paul Ekman, Owen Flannagen, Daniel Goleman, Mark Greenberg, Thupten Jinpa, Matthieu Ricard, Jeanne Tsai, Francisco Varela ve B. Alan Wallace.

18) Beni bu toplantıya çağırdıkları için başta Adam Engle, Richard Davidson, ve Dan Goleman olmak üzere Mind Life Vakfı'na çok teşekkür ederim.

19) LeDoux, J. E. 1996. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life (Duygusal Beyin: Duygusal Yaşamın Gizemli Temelleri).* New York: Simon and Schuster. Panksepp, J. 1998. *The Foundations of Human and Animal Emotions (İnsan ve Hayvan Duygularının Temelleri).* New York: Oxford University Press. Damasio, A. R. 1994. *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain (Descartes'ın Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni,* Varlık Yayınları, 1999). New York: Putnam. Rolls, E. T. 1999. *The Brain and Emotion (Beyin ve Duygu).* New York: Oxford University Press.

20) Başka alanlarda çalışan psikologlardan farklı olarak, duygular üzerine çalışan psikologlar, otomatik süreçlerin önemini tanırlar. Yine de duygusallaştığımız zamanlara bilinçli bir şekilde karar verdiğimiz görüşünü savunan ve duygular üzerine çalışan birkaç psikolog mevcuttur.

21) 2. Goldie, P. 2000. *The Emotions (Duygular).* Oxford: Oxford University Press. Bkz. s. 47.

22) Boucher, J. D. ve Brandt, M. E. 1981. "Judgment of emotion: American and Malay antecedents" *(Duyunun yargısı: Amerikan ve Malaya geçmişleri). Journal of Cross-Cultural Psychology,* 12: 272-83.

23) Scherer, K. R., Wallbott, H. G. ve Summerfield, A. B. (Der.) 1986. *Experiencing Emotion: A Cross-cultural Study (Duygunun Deneyimlenmesi: Kültürler-arası Bir Çalışma).* Cambridge: Cambridge University Press

24) Richardson, P. J. ve Boyd, R. 2002. "Culture is part of human biology: Why the superorganic concept serves the human sciences badly" *(Kültür insan*

biyolojisinin bir parçasıdır: Süperorganik bir kavram beşeri bilimlere neden bu kadar hizmet eder). Probing Human Origins (İnsanın Köklerini İncelemek). Der. M. Goodman & A. S. Morrat. Cambridge, Mass: American Academy of Arts and Sciences.

25) Ekman, P. & Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues (Yüzdeki Maskeyi Düşürmek: Yüzdeki İzlerden Duyguları Tanıma Rehberi).* Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.

26) Lazarus, R. 1991. Emotion and Adaptation (Duygu ve Uyum). New York: Oxford.

27) Bu deyim Magda Arnold'dan alınmıştır. Arnold, M. (Der.). 1970. *Feelings and Emotions (Duygular ve Hisler).* New York: Academic Press. Bkz. 12. bölüm.

28) Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. ve Friesen, W. V. 1992. "Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra" *(Batı Sumatra'daki Minangkabau'larda duygular ve otonom sinir sistemi faaliyetleri). Journal of Personality and Social Psychology,* 62: 972-88. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. ve Ekman, P. 1991. "Emotion, physiology, and expression in old age" *(Yaşlılıkta duygular, fizyoloji ve ifade). Psychology and Aging,* 6: 28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. & Friesen, W. V. 1990. "Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity" *(İsteğe bağlı yüz hareketleri duyguya özel atonom sinir sistemi faaliyeti üretir). Psychophysiology,* 27: 363-84. Ekman, P., Levenson, R. W. & Friesen, W. V. 1983. "Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions" *(Otonom sinir sistemi faaliyetleri duygular arasında farklılıklar gösterir). Science,* 221: 1208-10. Ax, A. F. 1953. "The physiological differentiation between fear and anger in humans" *(İnsanlarda korku ve kızgınlığın psikolojik farklılaşması). Psychosomatic Medicine,* 15: 433-42.

29) Frijda, Lazarus ve Scherer de bu bakış açsına katılmaktadır. Bkz. Scherer, K. R., Schoor, A. ve Johnstone, T. 2001. *Appraisal Processes in Emotion (Duygularda Değerlendirme Süreçleri).* New York: Oxford University Press.

30) Ohman, A. 1993. "Fear and anxiety as emotional phemonena: Clinical phenomenology, evolutionary perspectives, and information processing" *(Duygusal bir fenomen olarak korku ve kaygı: Klinik fenomenolojik ve evrimci bakış açıları). The Handbook of Emotions (Duygular El Kitabı).* Der. M. Lewis ve J. Haviland. New York: The Guilford Press. Bkz. syf. 511-36.

31) Tüm bilim insanlarının Ohman'ın bulgularına dair yaptığı yorumlara katılmadığını not etmekte fayda var. Karşı yorumların iyi bir değerlendirmesi için, bkz. Mineka, S. ve Cook, M. 1993. "Mechanisms involved in the

observational conditioning of fear" *(Korkunun gözlemsel şartlandırmasına dahil olan mekanizmalar). Journal of Experimental Psychology*, 122: 3-38.

32) Darwin, C. 1998. *The Expression of the Emotions in Man and Animals (İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi)*. 3. Baskı. New York: Oxford University Press. Bkz. syf. 43.

33) Duygularla ilgili olarak Toobey ve Cosmides'in bu konuyu vurgulayan çalışmalarına müteşekkirim. Cosmides, L. ve Tooby, J. 2000. "Evolutionary psychology and the emotions" *(Evrimsel psikoloji ve duygular). The Handbook of Emotions (Duygular El Kitabı)*. Der. M. Lewis ve J. M. Haviland-Jones. 2. baskı. New York: The Guilford Press. Bkz. syf. 91-115.

34) Magda Arnold'un "duygulanımsal hafıza" *(affective memory)* kavramı ve bu kavramın işleyişi, kendisi vurgulamamış olsa da, depolanmış olanın öğrenilmiş değil, verili olduğu yaklaşımı ile benzerlikler taşımaktadır.

35) Mayr, E. 1974. "Behavior programs and evolutionary strategies" *(Davranış programları ve evrim stratejileri). American Scientist*, 62: 650-59.

36) Frijda, N. H. 1986. *The Emotions (Duygular)*. Cambridge: Cambridge University Press. Bkz. syf. 277.

37) Tom Scheff'in kitabında geniş kapsamlı bir şekilde ele alınan bu konuyu bana hatırlattığı için Phil Shaver'a çok teşekkür ederim. Scheff, T. 1979. *Catharsis in Healing, Ritual, and Drama (Şifa, Ritüel ve Dramada Katarsis)*. Berkeley, Calif.: University of California Press.

38) Tom Scheff'in kitabında geniş kapsamlı bir şekilde ele alınan bu konuyu bana hatırlattığı için Phil Shaver'a çok teşekkür ederim. Scheff, T. 1979. *Catharsis in Healing, Ritual, and Drama (Şifa, Ritüel ve Dramada Katarsis)*. Berkeley, Calif.: University of California Press.

39) Nico Frijda'ya bu konuyu bana hatırlattığı için müteşekkirim.

40) Ekman, P. ve Friesen, W. V. 1978. *Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement (Yüz Hareketi Kodlama Sistemi: Yüz Hareketi Ölçümü için Bir Teknik)*. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press.

41) Levenson ve diğerleri, "Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra" *(Batı Sumatra'daki Minangkabaularda duygu ve otonom sinir sistemi faaliyeti). Journal of Personality and Social Psychology*, 62: 972-88. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W.V. ve Ekman, P. 1991. "Emotion, physiology, and expression in old age" *(Yaşlılıkta duygu, fizyoloji ve ifade) Psychology and Aging*, 6: 28-35. Levenson, Ekman & Friesen, "Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity" *(İsteğe bağlı yüz hareketleri duyguya özel atonom sinir sistemi faaliyeti üretir). Psychophysiology*, 27: 363-84. Ekman, Levenson & Friesen, "Autonomic nervous system activity distinguishes

between emotions" *(Otonom sinir sistemi faaliyetleri duygular arasında farklılıklar gösterir). Science,* 221: 1208-10.

42) Ekman, P. ve Davidson, R. 1994. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions (Duygunun Doğası: Temel Sorular).* New York: Oxford University Press. Daha detaylı bir tartışma için, şu makalelere bkz. Ekman, P. ve *Davidson, R. J. 1993. "Voluntary smiling changes regional brain activity" (İsteğe bağlı gülümseme bölgesel beyin faaliyetlerinde değişikliğe enden olur) Psychological Science*, 4: 342-45. Davidson, R. J., Ekman, P., Saron, C., Senulis, J. ve Friesen, W.V. 1990. "Emotional expression and brain physiology I: Approach/withdrawal and cerebral asymmetry" *(Duygusal ifade ve beyin psikolojisi I: Yaklaşma / geri çekilme ve serebral asimetri) Journal of Personality and Social Psychology,* 58: 330-41. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 330-41. Ekman, P., Davidson, R. J. ve Friesen, W.V. (1990). "Emotional expression and brain physiology II: The Duchenne smile" *(Duygusal ifade ve beyin fisyolojisi II: Duchenne gülümsemesi). Journal of Personality and Social Psychology,* 58: 342-53.

43) David Hume'un tanımladığı bu örneğe dikkatimi çektiği için Peter Goldie'ye çok çok teşekkür ederim.

44) Bu konudaki düşüncelerimin; Mart 2000 tarihinde Kutsal Dalai Lama ile yaptığım; yıkıcı duygular hakkındaki sohbetimizle daha da keskinleştiğini döyleyebilirim. Bu toplantıyla ilgili olarak bkz. Goleman, D. *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? (Yıkıcı Duygular: Nasıl Üstesinden Geliriz?).* New York: Bantam Books. Daha önceki görüşlerimdeki sorunlu kısımlarla ilgili olarak; Alan Wallace'in yönelttiği eleştirilere özellikle minnettar olduğumu belirtmek isterim.

45) LeDoux, J. E. 1996. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life (Duygusal Beyin: Duygusal Yaşamın Gizemli Temelleri).* New York: Simon and Schuster. Bkz. syf. 204.

46) Aynı. Bkz. syf. 146.

47) LeDoux bu terimi ilk olarak *The Organization of Behavior (Davranışın Örgütlenmesi)* kitabında ortaya koyduğunu belirtmektedir. 1949. New York: John Wiley & Sons.

48) Davidson, R. J. Yayın aşamasında. "Affective style, psychopathology and resilience: Brain mechanisms and plasticity" *(Duygulanım biçimi, psikopatoloji ve toparlanma: Beyin mekanizmaları ve esneklik). American Psychologist.*

49) Ekman, P. ve Davidson, R. (Der). 1994. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions (Duygunun Doğası: Temel Sorular).* New York: Oxford University Press.

50) Lazarus, R. 1991. *Emotion and Adaptation (Duygu ve Uyum).* New York: Oxford University Press. Gross, J. J. 1998. "Antecedent and response-focused

emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology" *(Öncel ve yanıt odaklı duygu düzenlemesi: Deneyim, ifade ve fizyoloji için farklı sonuçlar). Journal of Personality and Social Psychology*, 74: 224-37. Gross, J. J. 1998. "The emerging field of emotion regulation: An integrative review" *(Yükselen bir alan olarak duygu düzenlemesi: Bütünleyici bir inceleme). Review of General Psychology*, 2: 271-99.

51) Bu teknik için daha fazla bilgi için bkz. Gross, "The emerging field of emotion regulation" *(Yükselen bir alan olarak duygu düzenlemesi)*.

52) Segal, Z. V., Williams, J. M. G. ve Teasdale, J. D. 2002. *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse (Depresyonda Doğru Farkındalık temelli Bilişsel Terapi: Hastalığın Nüksetmesini Önlemede Yeni bir Yaklaşım)*. New York: The Guilford Press.

53) Duygular ve duygu durumları ile ilgili birtakım farklı görüşler için bkz. Ekman, P. ve Davidson, R. J. (Der.). 1994. *The Nature of Emotion (Duygunun Doğası)*, II. Bölüm.

54) Jenny Beers'e bu konudaki önerisinden dolayı teşekkür ederim.

55) Bu konu üzerine Peter Goldie'nin kitabında yer alan tartışmaya müteşekkirim. Bkz. Goldie, P. *The Emotions (Duygular)*. 2000. New York: Oxford University Press. Bkz. syf. 113.

56) Ekman, P. 1985. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics (Yalan Söylemek: Alışverişte, Evlilikte ve Siyasette Kandırılmaya Karşı İpuçları)*. New York: W. W. Norton. Üçüncü baskısı Norton tarafından 2002 senesinde yayımlanmıştır.

57) Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. 1999. "How stable is marital interaction over time?" *(Evlilikte etkileşim zaman içinde nasıl istikrar kazanır?). Family Processes*, 38: 159-65.

58) Yalandan şüphe etmek konusunda Othello'nun hatasıyla ilgili bir tartışma için; *Yalan Söylemek* adlı kitabıma bakınız.

59) Scherer, K., Johnstone, T. ve Klasmeyer G. Forthcoming. "Vocal Expression of Emotion" *(Duyguların Sesle İfadesi). Handbook of Affective Science (Duygulanım Bilimi El Kitabı)*. Der. R. Davidson, H. Goldsmith & K. R. Scherer. New York: Oxford University Press.

60) Ekman, P., O'Sullivan, M. ve Frank, M. 1999. "A few can catch a lia" *(Yalancıyı ancak birkaçımız yakalayabiliriz). Psychological Science*, 10: 263-66. Ekman, P. ve O'Sullivan, M. 1991. "Who can catch a liar?" *(Yalancıyı kim yakalayabilir?). American Psychologist*, 46: 913-20.

61) Banse, R. ve Scherer, K. R. 1996. "Acoustic profiles in vocal emotion expression" *(Sessel duygu ifadesinde akustik profiller). Journal of Personality and Social Psychology*, 70: 614-36.

62) Frijda'nın her bir duygunun niteliğini belirten eylemlerle ilgili tanımlamaları, yukarıda söylemeye çalıştığım şeyin biraz daha fazlasıdır. Ben bu eylemlerin; yalnızca yerleşik, otomatik ve evrensel olarak tam gelişmemiş ilksel bedensel hareketler olduğunu düşünmekteyim.

63) Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. ve Friesen, W.V. 1992. "Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra" *(Batı Sumatra'daki Minangkabau'larda duygular ve otonom sinir sistemi faaliyetleri). Journal of Personality and Social Psychology*, 62: 972-88. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W.V. ve Ekman, P. 1991. "Emotion, physiology, and expression in old age" *(Yaşlılıkta duygular, fizyoloji ve ifade). Psychology and Aging*, 6: 28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. & Friesen, W.V. 1990. "Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity" *(İsteğe bağlı yüz hareketleri duyguya özel atonom sinir sistemi faaliyeti üretir). Psychophysiology*, 27: 363-84. Ekman, P., Levenson, R. W. ve Friesen, W. V. 1983. "Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions" *(Otonom sinir sistemi faaliyetleri duygular arasında farklılıklar gösterir). Science*, 221: 1208-10.

64) Stein, N. L., Ornstein, P. A., Tversky, B. ve Brainerd, C. (der.). 1997. *Memory for Everyday and Emotional Events (Günlük ve Duygusal Olaylarda Bellek)*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.

65) Davidson, R. J., Jackson, D. C. ve Kalin, N. H. 2000. "Emotion, plasticity, context and regulations. Perspectives from affective neuroscience." *(Duygu, esneklik, bağlam ve düzenlemeler: Duygulanımsal sinirbiliminden bakış açıları). Psychological Bulletin*, 126: 890-906.

66) Gross, bu konuyu ön-uç *(front-end)* düzenlemesi olarak tanımlamaktadır; ancak Davidson'un ileri sürdüğü gibi, istemsiz olarak; neredeyse aniden ortaya çıkan düzenlemelere odaklanmamaktadır. Olanı yeniden yorumlamak için; insanın kendi isteği ile ortaya çıkan çabalarına bakmaktadır. Gross, J. J. 1998. "Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology" *(Öncel ve yanıt odaklı duygu düzenlemesi: Deneyim, ifade ve fizyoloji için farklı sonuçlar). Journal of Personality and Social Psychology*, 74: 224-37. Gross, J. J. 1998. "The emerging field of emotion regulation: An integrative review" *(Yükselen bir alan olarak duygu* düzenlemesi: Bütünleyici bir inceleme). Review of General Psychology, 2: 271-99.

67) Greenberg, M. T. ve Snell, J. L. 1997. "Brain development and emotional development: The role of teaching in organizing the frontal lobe" *(Beyin gelişimi ve duygusal gelişim: Ön lobun örgütlenmesinde öğrenimin rolü). Emotional Development and Emotional Intelligence (Duygusal Gelişim ve*

Duygusal Zekâ). Der. P. Salovey ve D. J. Sluyter (eds.). New York: Basic Books.

68) Zajonc, R. B. 2001. "Emotion" *(Duygu). The Handbook of Social Psychology (Sosyal Psikoloji El Kitabı)*. Der. D. T. Gilbert, S. T. Fisk ve G. Lindzey,. Cilt. 1, 4. Baskı. Boston: McGraw-Hill. Bkz. syf. 591-632.

69) Günümüzde bağlantıcı modellere (connectionist models) çok daha yaygın olarak başvurulmaktadır. Her ne kadar bu türden formülasyonlara karşı çıkmasam da, bunların anlaşılmasının çok daha güç olduğunu ve bu kitaptaki amacım açısından, bir programa ilişkin bilgisayar metaforu ile ilgili yönergelere başvurmanın çok daha yararlı olduğunu düşünmekteyim.

70) Mayr, E. 1974. "Behavior programs and evolutionary strategies" *(Davranış programları ve evrimsel stratejiler). American Scientist,* 62: 650-59.

71) Bunların; yaşamımızın ilk gününden itibaren varolan şeyler olduğuna inanmamakla birlikte, bebeğin gelişimi ile birlikte kademeli olarak ortaya çıktığı konusunda, Linda Camras ve Harriet Oster'in bulgularına katılmaktayım. Camras, L., Oster, H., Campos, J., Miyake, K. ve Bradshaw, D. 1992. "Japanese and American infants' responses to arm restraint" *(Japon ve Amerikan bebekler: kol baskısına tepkiler). Developmental Psychology,* 28: 578-82. Ayrıca bkz. Rosenstein, D. ve Oster, H. 1988. "Differential facial responses to four basic tastes in newborns" *(Yeni doğan bebeklerde dört temel tada verilen farklı yüz ifadeleri). Child Development,* 59: 1555-68.

72) Heim, C., Newport, D. J., Heit, S., Graham, Y. P., Wilcox, M., Bonsall, R., Miller, A. H. ve Nemeroff, C. B. 2000. "Pituitary-adrenal and autonomic responses to stress in women after sexual and physical abuses in childhood" *(Çocukluklarında cinsel ve fiziksel istismara uğramış kadınlarda, stress karşısında hipofiz ve böbrek üstü bezlerinin tepkileri). Journal of the American Medical Association*, 284: 592-97.

73) Wallace, A. 1993. *Tibetan Buddhism (Tibet Budizmi)*. Boston: Wisdom Publications. Bkz. syf. 103.

74) Age., syf. 132.

75) Nigro, G. ve Neisser, U. 1983. "Point of view in personal memories" *(Kişisel belleklerde bakış açıları). Cognitive Psychology,* 15: 467-82.

76) Langer, E. 2002. "Well-Being, Mindfulness versus Positive Evaluation" *(Pozitif Değerlendirmeye karşı iyilik hali ve doğru farkındalık). The Handbook of Positive Psychology (Pozitif Psikoloji El Kitabı)*. Der. R. Snyder ve S. J. Lopez. New York: Oxford University Press.

77) Wyner, H. Yayımlanmamış. "The Defining Characteristics of the Healthy Human Mind" *(Sağlıklı İnsan Zihninin Belirleyici Özellikleri)*.

78) Dan Goleman'a bu konudaki düşüncelerimin netleşmesini sağlayan bu önerisi için teşekkür ederim..

79) Goldie, The Emotions (Duygular). Bkz. syf. 65.

80) Schooler, J. W. 2001. "Discovering memories of abuse in light of metaawareness" *(Meta-farkındalık ışığında istismar hatıralarının keşfi). Journal of Aggression,* Maltreatment and Trauma, 4: 105-36.

81) Başta agoni (can çekişme) kelimesi yerine ıstırap (distress) kelimesini kullanmıştık. Ama daha sonra yaptığımız araştırmalar, ıstırabın daha çok şeyi içerdiğini ve içinde korku unsurunun da bulunduğunu ortaya çıkardı. Ekman, P. & Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues (Yüzdeki Maskeyi Düşürmek: Yüzdeki İzlerden Duyguları Tanıma Rehberi).* Upper Saddle River, N.J: Prentice Hall.

82) Rynearson, E. K. 1981. "Suicide internalized: An existential sequestrum" *(İçselleştirilmiş intihar: Varoluşsal bir sekestrum). American Journal of* Psychiatry, 138: 84-87.

83) Vingershoets, A. J. J. M., Cornelius, R. R., Van Heck, G. L. ve Becht, M. C. 2000. "Adult crying: A model and review of the literature" *(Yetişkin Ağlaması: Bir model ve yazın taraması). Review of General Psychology,* 4: 354.

84) Ekman, P., Matsumoto, D. ve Friesen, W.V. 1997. "Facial expression in affective disorders" *(Duygulanım bozukluklarında yüz ifadeleri). What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding System (FACS) (Yüzün Gösterdikleri: Yüz Hareketi Kodlama Sistemi ile Sponten İfadelerin Temel ve Uygulamalı Çalışması).* Der. P. Ekman ve E. L. Rosenberg. New York: Oxford University Press. Aldığım ilk araştırma yardımı, ruhsal bozukluk yaşayan hastalar üzerine yaptığım çalışmalarımı desteklemişti; ancak o dönemler; yüz davranışlarını ölçecek durumum olmadığından, yalnızca beden hareketlerine odaklanmıştım. Yukarıda sunmuş olduğum sonuçları ise, bundan yirmi sene sonra, I. Bölüm'de açıkladığım Yüz Hareketi Kodlama Sistemi'ni geliştirdikten sonra elde ettim. 1960'ların ortalarında, Silvan Tomkins'in etkisiyle ve kültürler-arası çalışma için aldığım fonla, psikiyatrik hastalar üzerine çalışmayı bırakarak, duygusal bozukluklar değil, duyguların kendisi üzerine çalışmaya başladım. Akıl sağlığı bozuk hastalar üzerine yaptığım çalışmalardan uzaklaştığım zamanlarda, duygular özelinde, şiddetli ruhsal bozukluk içinde olan hastalarla ilgili araştırma yapacak temel bilgi ve araçlardan yoksundum. Neyse ki günümüzde kimi araştırmacılar, Yüz Hareketi Kodlama Sistemi ve hastaların yüz ve ses ifadelerinin ölçülebildiği diğer araçları kullanarak, *Yüzün Gösterdikleri* kitabında da kimi örneklerini verdiğim bu tür çalışmaları yürütüyorlar.

85) Sternberg, C. R. ve Campos, J. J. 1990. "The development of anger expressions in infancy" *(Bebeklikte kızgınlık ifadesinin gelişimi). Psychological and Biological Approaches to Emotions (Duygulara Psikolojik ve Biyolojik Yaklaşımlar).* Der. N. L. Stein, B. Leventhal ve T. Trabasso. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates. Bkz. syf. 247-82.

86) Berkowitz, L. 1969. "The frustration-aggression hypothesis revisited" *(Frustrasyon-Agresyon hipotezine yeniden bakış). Roots of Aggression (Agresyonun Kökenleri).* Der. L. Berkowitz. New York: Atherton Press. Bkz. syf. pages 1-28.

87) Kutsal Dalai Lama'mn kızım Eve'in sevdiklerimize neden kızdığımız yönündeki sorusuna cevaben yaptığı açıklamadır.

88) Bunun bedelleri hakkında evrimci bakış açısından ilgi çekici bir tartışma için, bkz. McGuire, M. ve Troisi, A. 1990. "Anger: An evolutionary view" *(Kızgınlık: Evrimci bir bakış açısı). Emotion, Psychopathology and Psychotherapy (Duygu, Psikopatoloji ve Psikoterapi).* Der. R. Plutchik ve H. Kellerman. New York: Academic Press.

89) Joseph Campos, University of California, Berkeley ve Mark Greenberg, Pennsylvania State University. 2000. Kişisel görüşme.

90) Holden, C. 2000. "The violence of the lambs" *(Kuzuların şiddeti). Science,* 289: 580-81.

91) Konner, M. 2001. *The Tangled Wing: Biological Constraints on the Human Spirit (Düğümlenmiş Kanat: İnsan Ruhu üzerine Biyolojik Kısıtlar).* 2. Baskı. New York: Henry Holt. Bkz. Bölüm 9.

92) Saldırgan davranışlarda genetik miras ve çevresel faktörlerin rolü hakkında bir tartışlma için, bkz. Plomin, R., Nitz, K. ve Rowe, D. C. 1990. "Behavioral genetics and aggressive behavior in childhood" *(Çocuklarda davranışsal genetik ve saldırgan davranış). Handbook of Developmental Psychopathology (Gelişim Psikopatolojisi El Kitabı).* Der. M. Lewis ve S. Miller. New York: Plenum. Ayrıca bkz. Miles, D. R. ve Carey, G. 1997. "Genetic and environmental architecture of human aggression" *(İnsan saldırganlığının genetik ve çevresel mimarisi). Journal of Personality and Social Psychology,* 72: 207-17.

93) Dalai Lama. Kişisel görüşme, 2001. Ayrıca bkz. Goleman, D. 2003. *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? (Yıkıcı Duygular: Nasıl Üstesinden Geliriz?).* New York: Bantam Books.

94) Tavris, C. 1989. *Anger: The Misunderstood Emotion (Kızgınlık: Yanlış Anlaşılmış Duygu).* New York: Touchstone Books.

95) Aynı. Bkz. syf. 125-27.

96) McGuire ve Troisi, "Anger" *(Kızgınlık).*

97) 13. Lemerise, E. ve Dodge, K. 2000. "The development of anger and hostile interactions" *(Kızgın ve düşmanca etkileşimlerin gelişimi). Handbook of Emotions (Duygular El Kitabı).* Der. M. Lewis ve J. Haviland-Jones. 2. Baskı. New York: The Guilford Press. Bkz. syf. 594-606

98) McGuire ve Troisi, "Anger *(Kızgınlık).*

99) Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. 1999. "How stable is marital interaction over time?" *(Evlilikte etkileşim zaman içinde nasıl istikrar kazanır?). Family Processes,* 38: 159-65.

100) Lazarus, R. 1991. Emotion and Adaptation (Duygu ve Adaptasyon).New York: Oxford University Press.

101) Goleman, *Destructive Emotions (Yıkıcı Duygular).*

102) Bkz. Izard, C. 1972. *Patterns of Emotions (Duygu Örgüleri).* San Diego, Calif.: Academic Press. Depresyon ve kızgınlık hakkında, bkz. Harmon-Jones, E. "Individual differences in anterior brain activity and anger: Examining the roles of attitude toward anger and depression" *(Beynin ön bölgesindeki faaliyetler ve kızgınlık açısından bireysel farklılıklar: Kızgınlık ve depresyon karşısında tutumun rolünün incelenmesi).* İnceleme altında.

103) Harmon-Jones, "Individual differences" *(Bireysel farklılıklar).*

104) Chesney, M. A., Ekman, P., Friesen, W.V., Black, G. W. Ve Hecker, M. H. L. 1990. "Type A behavior pattern: Facial behavior and speech components" *(A Tipi davranış örgüsü: yüz davranışları ve konuşma bileşenleri). Pychosomatic Medicine,* 53: 307-19.

105) Rosenberg, E. L., Ekman, P., Jiang, W., Babyak, M., Coleman, R. E., Hannotes son, M., O'Connor, C., Waugh, R. ve Blumenthal, J. A. 2001. "Linkages between facial expressions of emotion in transient myocardial ischemia" *(Geçici miyokardiyal iskemide duyguların yüz ifadeleri arasındaki bağlantılar). Emotion (Duygu),* 1:107-15. Rosenberg, E. L., Ekman, P. ve Blumenthal, J. A. 1998. "Facial expression and the affective component of cynical hostility" *(Yüz ifadeleri ve sinik düşmanlığın duygulanımsal bileşeni). Health Psychology* (Sağlık Psikolojisi), 17: 376-80.

106) Barefoot, J. C., Dahlstrom, W. G. ve Williams, R. B. 1983. "Hostility, CHD incidence, and total mortality" *(Düşmanlık, Koroner Kalp Hastalığı (KKH) ve toplam ölüm oranı). Psychosomatic Medicine,* 45: 59-63. Williams, R. B., Haney, L. T., Lee, K. L., Kong, Y., Blumenthal, J. ve Whalen, R. 1980. "Type A behavior, hostility, and coronary atherosclerosis" *(A Tipi davranış, düşmanlık ve koroner ateroskleroz). Psychosomatic Medicine,* 42: 539-49. Ironson, B., Taylor, C. B., Boltwood, M., Bartzokis, T., Dennis, C., Chesney, M., Spitzer, S. ve Segall, G. M. 1992. "Effects of anger on left ventricular ejection fraction in coronary artery disease" *(Koroner damar hastalığında kızgınlığın sol ventrüküler ejeksiyon fraksyonu üzerine etkileri).*

American Journal of Cardiology, 70: 281-85. Mittleman, M. A., Maclure, M., Sherwood, J. B., Mulry, R. P., Tofler, G. H., Jacobs, S. C., Friedman, R., Benson, H. ve Muller, J. E. 1995. "Triggering of acute myocardial onset by episodes" *(Akut miyokardi nöbetinin episodlar tarafından tetiklenmesi). Circulation*, 92: 1720-25. Rosenberg, "Linkages."

107) 23. Ekman, P. 1979. "About brows: Emotional and conversational signals" *(Kaşlar hakkında: Duygusal ve iletişimsel işaretler). Human Ethology (İnsan Etolojisi)*. Der. M. von Cranach, K. Foppa, W. Lepenies ve D. Ploog. New York: Cambridge University Press. Bkz. syf. 169-248.

108) Bkz. Helena Cronin'in harika kitabı, *The Ant and the Peacock: Altruism and Sexual Selection from Darwin to Today (Karınca ve Tavuskuşu: Darwin'den Günümüze Diğergamlık (Altruism) ve Cinsel Seçilim)*. 1991. New York: Cambridge University Press.

109) Kanada İslah Hizmetleri *(Correctional Service of Canada)* Raporu, Gayla Swihart alıntısı, John Yuille ve Stephen Porter. The Role of State-Dependent Memory in "Red-Outs" *(Kırmızı Görüş'te Duruma Bağlı Hafızanın Rolü)* içinde.

110) Laura Helmuth'un, New Hampshire Üniversitesi'nden sosyolog Murray Straus'un bulgularına ilişkin raporu. Helmuth, L. 2000. "Has America's tide of violence receded for good?" *(Amerika'nın şiddete eğilimi tümüyle geriledi mi?). Science*, 289: 585.

111) Davidson, R. J., Putnam, K. M. ve Larson, C. L. 2000. "Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation –a possible prelude to violence" *(Duygu düzenlemesinde sinir devreleri işlevsizliği– şiddete olası bir giriş). Science*, 289: 591-94.

112) Raine, A. 1970. "Antisocial behavior in psychophysiology" *(Psikofizyolojide antisosyal davranış). The Handbook of Antisocial Behavior (Anti-Sosyal Davranış El Kitabı)*. Der. D. M. Stoff, J. Breiling ve J. D. Maser. New York: John Wiley & Sons. Bkz. syf. 289-303.

113) Bu konuda, Michael Rutter'in, başka araştırmacıların ergen sınırlı ve ergen hücumlu suçlarla ilgili bulguları hakkındaki tartışmasına bakabilirsiniz. Rutter, M. 1996. "Introduction" (Giriş). *Genetics of Criminal and Antisocial Behavior (Cezai ve Anti-Sosyal Davranışın Genetiği)*. 1996. New York: John Wiley & Sons.

114) American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyati Birliği). 1994. "Intermittent explosive disorder" *(Aralıklı patlayıcı bozukluk). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV (Ruhsal Bozuklukların Teşhisi ve İstatistiği El Kitabı: DSM-IV)*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association. Bkz. syf. 627-30.

115) Bu konuların pek çoğuyla ilgili incelemeler için, *Science* dergisinin 28 Temmuz 2000 tarihli özel sayısına bakınız [289 (28): 569-94]. Ayrıca, anti-sosyal davranışa farklı yaklaşımların iyi bir derlenemesi için, bkz. Stoff, D. M., Breiling, J. ve Maser, J. D. 1997. *The Handbook of Antisocial Behavior (Anti-Sosyal Davranış El Kitabı)*. New York: John Wiley & Sons.

116) Bkz. Peter Goldie'nin dikkate değer makalesi, "Compassion: A natural moral emotion" *(Merhamet: Doğal bir moral duygu)*. Yayın aşamasında. Deutsche Zeitschrift fur Philosophie.

117) Ekman, P., Friesen, W.V. ve Simons, R. C. 1985. "Is the startle reaction an emotion?" *(İrkilme bir duygu mudur?)*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(5): 1416-26.

118) Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. ve Friesen, W.V. 1992. "Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra" *(Batı Sumatra'daki Minangkabaularda duygu ve otonom sinir sistemi faaliyeti)*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62: 972-88. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W.V. ve Ekman, P. 1991. "Emotion, physiology, and expression in old age" *(Yaşlılıkta duygu, fizyoloji ve ifade) Psychology and Aging*, 6: 28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. ve Friesen, W.V. 1990. "Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity" *(İsteğe bağlı yüz hareketleri duyguya özel atonom sinir sistemi faaliyeti üretir)*. *Psychophysiology*, 27: 363-84. Ekman, P., Levenson, R. W. ve Friesen, W.V. 1983. "Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions" *(Otonom sinir sistemi faaliyeti duygularda farklılık gösterir)*. *Science*, 221: 1208-10.

119) Psikolog Leonard Berkowitz'in teorisi neredeyse önceden tahmin etmiştir. Berkowitz, kaçınmalı (aversive) olayların kızgınlık ya da korku duygularından biriyle sonuçlanacağını; bunun da durumsal etkiler, önceki öğrenme ve kalıtımsal özelliklere bağlı olduğunu vurgulamıştı. Berkowitz, L. 1999. "Disgust: The body and soul emotion" *(İğrenme: Beden ve ruh duygusu)*. *Handbook of Cognition and Emotion (Biliş ve Duygu El Kitabı)*. Der. T. Dalglish ve M. J. Power. Chichester, U.K.: John Wiley & Sons. Bkz. syf. 429-46.

120) Burada, her ne kadar bulgular üzerinde kendi terminolojimi kullansam da, Rhudy ve Meagher'in korku ve kaygı üzerine yaptıkları çalışmayı kullanıyorum. Rhudy, J. L. ve Meagher, M. W. 2000. "Fear and anxiety: Divergent effects on human pain thresholds" *(Korku ve kaygı: İnsanlarda ağrı eşiği üzerine farklı etkiler)*. *Pain*, 84: 65-75.

121) Aynı.

122) Schmidt, L. A. ve Fox, N. A. 1999. "Conceptual, biological and behavioral distinctions among different categories of shy children" *(Farklı kategorilerdeki utangaç çocuklar arasında kavramsal, biyolojik ve davranışsal ayırımlar)*.

Extreme Fear, Shyness, and Social Phobia: Origins, Biological Mechanisms, and Clinical Outcomes (Aşırı Korku, Utangaçlık ve Sosyal Fobi: Kökenleri, Biyolojik Mekanizmaları ve Klinik Sonuçları). Der. L. A. Schmidt & J. Sculkin. New York: Oxford University Press. Bkz. syf. 47-66.

123) Aynı.

124) Kagan, J. 1999. "The concept of behavioral inhibition" *(Davranışsal ketleme kavramı)*. Aynı. Bkz. syf. 3-13.

125) Crozier, W.R. 1999. "Individual differences in childhood shyness: Distinguishing fearful and self-conscious shyness" *(Çocuklukta görülen utangaçlıkta bireysel farklılıklar: korkulu ve öz-bilinçli uyangaçlığın ayrılması)*. Schmidt ve Fox, "Conceptual, biological and behavioral distinctions" *(Kavramsal, biyolojik ve davranışsal ayırımlar)*. Bkz. syf. 14-29 ve 47-66.

126) Burada ekseri Ohman'ın kitabındaki, dikkate değer şu bölüme başvurdum. Ohman, A. 1993. "Fear and anxiety as emotional phemonena: Clinical phenomenology, evolutionary perspectives, and information processing" *(Duygusal bir fenomen olarak korku ve kaygı: Klinik fenomenolojik ve evrimci bakış açıları)*. *The Handbook of Emotions (Duygular El Kitabı)*. Der. M. Lewis ve J. Haviland. 2. Baskı. New York: The Guilford Press. Bkz. syf. 573-93.

127) Bu konuda yaptığım bir tartışma için, bkz. Ekman, P. 1985. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics (Yalan Söylemek: Alışverişte, Evlilikte ve Siyasette Kandırılmaya Karşı İpuçları)*. New York: W. W. Norton. Üçüncü baskısı Norton tarafından 2002 senesinde yayımlanmıştır.

128) Ekman, P. & Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues (Yüzdeki Maskeyi Düşürmek: Yüzdeki İzlerden Duyguları Tanıma Rehberi)*. Upper Saddle River, N.J: Prentice Hall. Bkz. syf. 66-67.

129) Miller'den alıntı. Miller, W.I. 1997. *The Anatomy of Disgust (İğrenmenin Anatomisi)*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. Bkz. syf. 97.

130) Aynı. bkz. syf. 22.

131) Aynı. bkz. syf. 118.

132) Rozin, P., Haidt, J. ve McCauley, C. R. 1999. "Disgust: The body and soul emotion" *(İğrenme: Beden ve ruh duygusu)*. *Handbook of Cognition and Emotion (Biliş ve Duygu El Kitabı)*. Der. T. Dalglish ve M. J. Power. Chichester, U. K.: John Wiley & Sons. Bkz. syf. 435.

133) Buradaki yüzdelik oranlar, sınıflandırılmamış birtakım tepkilerin mevcudiyeti sebebiyle yüze tamamlanmamaktadır.

134) Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. 1999. "How stable is marital interaction over time?" *(Evlilikte etkileşim zaman içinde nasıl istikrar kazanır?)*. *Family*

Processes, 38: 159-65. Gottman, J., Woodin, E. ve Levenson, R. 2001. "Facial expressions during marital conflict" *(Evlilikteki çatışmalarda yüz ifadeleri). Journal of Family Communication*, 1: 37-57.

135) Miller, *The Anatomy of Disgust (İğrenmenin Anatomisi)*. Bkz. syf. 133-34.

136) Aynı. Bkz. syf. 137-38.

137) Nussbaum, M. C. 2000. "Secret sewers of vice: Disgust, bodies and the law" *(Ahlaksızlığın Gizli Lağımları : İğrenme, bedenler ve hukuk). The Passions of Law (Hukuk Tutkusu)*. Der. S. Bandes. New York: New York University Press. Bkz. syf. 19-62.

138) Aynı. Bkz. syf. 44.

139) Aynı. Bkz. syf. 47.

140) Aynı.

141) Levenson, R. W. Ve Reuf, A. M. 1997. "Physiological aspects of emotional knowledge and rapport" *(Duygusal bilgi ve ilişkinin fizyolojik yönleri). Empathic Accuracy (Empatik Kesinlik)*. Der. W.J. Icles. New York: The Guilford Press. Bkz. syf. 44-47.

142) Ekman, P. ve Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face (Yüzdeki Maskeyi Düşürmek)*. Bkz. syf. 67.

143) Miller, *The Anatomy of Disgust (İğrenmenin Anatomisi)*. Bkz. syf. 207.

144) Aynı. Bkz. syf. 221.

145) Phillips, M. L., Senior, C., Fahy, T. ve David, A. S. 1998. "Disgust – the forgotten emotion of psychiatry" *(İğrenme: Psikiyatrinin unutulmuş duygusu). British Journal of Psychology*, 172: 373-75.

146) Buell, H. (Der). 1999. *Moments (Anlar)*. New York: Black Dog and Leventhal. Bkz. syf. 108

147) Örn. bkz. Synder, C. R. ve Lopez, S. J. (Der.). 2002. *The Handbook of Positive Psychology (Pozitif Psikoloji El Kitabı)*. New York: Oxford University Press. Bu çalışmanın eleştirisi için, bkz. R. Lazarus. Yayın aşamasında. "Does the positivity movement have legs?" *(Pozitif hareketin ayakları yere basıyor mu?) Psychological Inquiry*.

148) Fredrickson, B. L. ve Branigan, C. 2001. "Positive emotions" *(Pozitif Duygular). Emotions: Current Issues and Future Directions (Duygular: Güncel Meseleler ve Gelecek Ufuklar)*. Der. T. J. Mayne ve G. A. Bonanno. New York: The Guilford Press. Bkz. syf. 123-51.

149) Mizahla ilgili bir tartışma için, bkz. Ruch. W. ve Ekman, P. 2001. "The expressive pattern of laughter" *(Kahkahanın ifadesel örgüsü). Emotion, Qualia, and Consciousness (Duygu, Ussal Nitelikler ve Bilinç)*. Der. A. W. Kaszniak. Tokyo: Word Scientific Publisher. Bkz. syf. 426-43. Ayrıca bkz. Bachorowski, J. ve Owren, M. J. 2001. "Not all laughs are alike" *(Tüm kahkahalar birbirine benzemez). Psychological Science*, 12: 252-57.

150) Ekman, P. 1992. "An argument for basic emotions" (Temel duygular hakkında bir tartışma). *Cognition and Emotion (Biliş ve Duygu)*, 6: 169-200.

151) Keltner, D. ve Haidt, J. Yayın aşamasında. "Approaching awe, a moral, aesthetic, and spiritual emotion" *(Ahlaki, estetik ve manevi bir duygu olan huşuya yaklaşmak). Cognition and Emotion (Biliş ve Duygu).*

152) Paul Kaufman'a bu duyguyu koymayı unuttuğumu hatırlattığı için teşekkür ederim.

153) Bu konuda, duygular üzerine uzman; Pio Ricci Bitti adında başka bir İtalyan araştırmacıya danıştım. Bitti, *appagato*yu alternatif olarak önerse de, *fiero* kelimesinin tanımalamaya çalıştığım şeyi belki de en iyi tarif eden kelime olduğunu doğruladı. Ses olarak da bu deneyime daha iyi uyması sebebiyle ben *fiero* kelimesini tercih ediyorum. Ancak burada, kelimenin bir anlam ifade etmediğini, önemli olan şeyin, başka türlü bir keyfin belirtilmesi olduğunu vurgulamak isterim.

154) Lewis, M. 2000. "Self-conscious emotions" *(Öz-bilinçsel duygular). The Handbook of Emotions (Duygular El Kitabı).* Der. M. Lewis ve J. Haviland-Jones. 2. Baskı. New York: The Guilford Press.

155) Rosten, L. 1968. *The Joys of Yiddish (Eskenazinin Neşesi).* New York: Pocket Books. Bkz. syf. 257.

156) Aynı.

157) Haidt, J. 2000. "The positive emotion of elevation" *(Pozitif yücelme duygusu). Prevention and Treatment (Önleme ve Tedavi),* 3.

158) Lazarus, R. ve Lazarus, B. N. 2001. "The emotion of gratitude" *(Şükran duygusu).* Amerikan Psikoloji Birliği toplantısında sunulan bir makale. San Francisco, Calif.

159) 14. Smith, R. H., Turner, T. J., Garonzik, R., Leach, C. W., Vuch-Druskat, V. ve Weston, C. M. 1996. "Envy and Schadenfreude" *(Gıpta ve Schadenfreude). Personality and Social Psychology Bulletin*, 22: 158-68. Brigham, N. L., Kelso, K. A., Jackson, M. A. ve Smith, R. H. 1997. "The roles of invidious comparison and deservingness in sympathy and Schadenfreude" *(Sempati ve Schadenfreude'de gücendirici karşılaştırma ve liyakatın rolü). Basic and Applied Social Psychology*, 19: 363-80.

160) Jenny Beer'e bu konuyu bana hatırlattığı için teşekkür ederim.

161) Sevgi ile ilgili dikkate değer bir bakış açısı için, bkz. Solomon, R. C. 1988. *About Love (Sevgi Hakkında).* New York: Simon ve Schuster. Romantik sevgi hakkında, bunu bir duygu olarak ele alan yakın zamanda yapılmış bir araştırma için bkz. Hatfield, E. ve Rapson, R. J. 2000. "Love and attachment processes" *(Sevgi ve bağlanma süreçleri). The Handbook of Emotions (Duygular El Kitabı).* Der. Lewis and Haviland- Jones.

162) Şu makalelere bkz. Diener, E. 2000. "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index" *(Öznel hal: mutluluk bilimi ve ulusal indeks için bir öneri). American Psychologist,* 55: 34-43; Myer, D. G. 2000. "The funds, friends, and faith of happy people" *(Fonlar, arkadaşlar ve mutlu insanların inancı). American Psychologist*, 55: 56-67.

163) Bu konuda bir inceleme-araştırma için, bkz. Averill, J. R. & More, T. A. 2000. "Happiness" *(Mutluluk). The Handbook of Emotions (Duygular El Kitabı).* Der. Lewis and Haviland-Jones, bkz. syf. 663-76.

164) Aynı.

165) Peterson, C. 2000. "The future of optimism" *(İyimserliğin geleceği). American Psychologist,* 55:44-55

166) Bu konuda yeni bir inceleme ve bulgular için, bkz. Danner, D. D., Snowdon, D. A. ve Friesen, W.V. 2001. "Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study" *(Erken dönemde pozitif duygular ve uzun ömür: Rahibeler üzerine yapılan bir çalışmadan bulguları) Journal of Personality and Social Psychology,* 80: 804-13.

167) Peterson, "The future of optimism" *(İyimserliğin geleceği).*

168) Aynı. Bkz. syf. 49.

169) Ekman, P. 1992. "An argument for basic emotions." *Cognition and Emotion,* 6: 169-200.

170) Frank, M. G., Ekman, P. ve Friesen, W.V. 1993. "Behavioral markers and recognizability of the smile of enjoyment" *(Davranışsal imleyiciler ve keyif gülümsemesinin tanınabilirliği). Journal of Personality and Social Psychology*, 64: 83-93. Frank, M. G. ve Ekman, P. 1993. "Not all smiles are created equal: The differentiation between enjoyment and non-enjoyment smiles" *(Tüm gülümsemeler eşit yaratılmamıştır: Keyif gülümsemesi ile keyif olmayan gülümsemenin farkı). Humor*, 6: 9-26.

171) Duchenne de Boulogne, G. B. 1990. *The Mechanism of Human Facial Expression (İnsan Yüz İfadelerinin Mekanizması).* Çev. ve Der. A. Cuthbertson. New York: Cambridge University Press. (orjinal basım 1862.)

172) Aynı. Bkz. syf. 72.

173) Ekman, P., Roper, G. ve Hager, J. C. 1980. "Deliberate facial movement" *(Kasıtlı yüz hareketi). Child Development*, 51: 886-91.

174) Darwin, C. 1998. The Expression of the Emotions in Man and Animals" *(İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi).* 3. Baskı. New York: Oxford University Press.

175) Ekman, P. ve Friesen, W. V. 1982. "Felt, false and miserable smiles" *(Hissedilen, sunni ve sefil gülüşler). Journal of Nonverbal Behavior*, 6(4): 238-52.

176) Fox, N. A. ve Davidson, R. J. 1987. "Electroencephalogram asymmetry in response to the approach of a stranger and maternal separation in 10 monthold children" *(10 aylık çocuklarda yabancıların ve annenin ayrıştırılmasına yaklaşımda elektroensefalogram asimetri). Developmental Psychology*, 23: 233-40.

177) John Gottman, Washington Üniversitesi, Seattle. 2000. Kişisel görüşme.

178) Keltner, D. ve Bonanno, G. A. 1997. "A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement" *(Kahkaha ve çözülme çalışması: Bir yakının ölümü sırasında kahkaha ve gülümsemenin farklı bağlantıları). Journal of Personality and Social Psychology*, 4: 687-702.

179) Harker, L. ve Keltner, D. 2001. "Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcome across adulthood" *(Kadınların kolej yıllıkları fotoğraflarındaki pozitif duygu ifadesi ve yetişkinlik boyunca yaşam sonuçları). Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 112-24.

180) Konow, James D. ve Earley, Joseph E., *The New York Times* haberi. 19 Mayıs 2001, syf. 17.

181) Ekman, P., Davidson, R. J. & Friesen, W. V. 1990. "Emotional expression and brain physiology II: The Duchenne smile" *(Duygusal ifade ve beyin fisyolojisi II: Duchenne gülümsemesi). Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 342-53.

182) Ekman, P. 1985. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics (Yalan Söylemek: Alışverişte, Evlilikte ve Siyasette Kandırılmaya Karşı İpuçları)*. New York: W. W. Norton. Bkz. syf. 153.

183) Ekman, P. ve Friesen, W.F. "Nonverbal Leakage and Clues to Deception" *(Sözsüz Sızıntılar ve Kandırılma için İpuçları). Psychiatry*, 1969, 32,88-105.

184) Haggard, Ernest A. ve Isaacs, Kenneth S. 1966. "Micro-momentary Facial Expressions as Indicators of Ego Mechanisms in Psychotherapy" *(Psikoterapide Ego Mekanizmalarının Göstergeleri olarak Mikro-Ansal Yüz İfadeleri). Methods of Research in Psychotherapy (Psikoterapide Araştırma Yöntemleri)*. Der. Louis A. Gottschalk ve Arthur H. Auerbach. New York: Appleton-Century-Crofts.

185) Baskılanmış belirli duyguları olan hastalarla yapılan görüşmeleri inceleme fırsatı sunduğu için; buradan Dr. Mardi J. Horowitz'e teşekkür etmek isterim.

186) Dean, John. 1976. *Blind Ambition (Kör Hırs)*. New York: Simon&Shuster.

187) Ekman, P. 1985. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics (Yalan Söylemek: Alışverişte, Evlilikte ve Siyasette Kandırılmaya Karşı İpuçları)*. New York: W. W. Norton. Üçüncü baskısı Norton tarafından 2002 senesinde yayımlanmıştır.

188) Porter, S., Yuille, J.C. ve Birt, A. 2001. "The Discrimination of Deceptive, Mistaken, and Truthful Witness Testimony" *(Yalan, Hatalı ve Gerçek Tanık İfadelerindeki Farklılıklar). Psychology in the Courts (Mahkemelerde Psikoloji).* Der. R. Roesch, R. R. Corrado ve R. Dempster. New York: Routledge

189) Duchenne de Boulogne, G. B. 1990. *The Mechanism of Human Facial Expression (İnsan Yüz İfadelerinin Mekanizması).* Çev. ve Der. A. Cuthbertson. New York: Cambridge University Press. (Orijinal basım 1862)

190) Mark Frank, PhD, Doçent Dr., İletişim Bölümü, State University of New York, Buffalo.

191) Gladwell, Malcolm. 2005. *Blink: The Power of Thinking Without Thinking (Blink: Düşünmeden Düşüncenin Gücü).* New York: Little, Brown.

192) Kassin, S.M. ve Fong, C.T. 1999. "I'm Innocent!: Effects of Training on Judgments of Truth and Deception in the Interrogation Room" *(Ben Masumum!: Eğitimin Sorgu Odasında Doğru ve Yalan Yargısı Üzerine Etkileri). Law & Human Behavior,* 23: 499-516.

193) Duygusal profil adını verdiğim bu konu hakkında başka çalışmalar için, bkz. Hemenover, S. H. Yayın aşamasında. "Individual differences in mood course and mood change: Studies in affective chronometry" *(Duygu durum süreci ve duygu durum değişikliklerinde bireysel farklılıklar: Duygulanımsal kronometri çalışmaları). Journal of Personality and Social Psychology*; ve Davidson, R. J. 1998. "Affective style and affective disorders" *(Duygulanım biçimi ve duygulanım bozuklukları). Cognition and Emotion,* 12: 307-30.

194) Utanç duygusu üzerine yapılan çalışmalara örnek olarak, bkz. Scheff, T. 2000. "Shame and the social bond" *(Utanç ve toplumsal bağ). Sociological Theory,* 18: 84-98; ayrıca bkz. Smith, R. 2002. "The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt" *(Ahlaki ve ahlaki olmayan utanç ve suçluluk duygularında kamusal teşhirin rolü). Journal of Personality and Social Psychology,* 83(1): 138-59. Utanma/mahcubiyet üzerinde, bkz. Rowland, S. ve Miller, I. 1992. "The nature and severity of self-reported embarrassing circumstances" *(Kişilerin bildirdiği utandırıcı durumların doğası ve ciddiyeti) Personality and Social Psychology Bulletin,* 18(2): 190-98.

195) Keltner, D. 1995. "Signs of appeasement: Evidence for the distinct displays of embarrassment, amusement, and shame" *(Yatıştırma belirtileri: Utanma, eğlenme ve uyancın farklı sergilenişlerine ilişkin kanıtlar). Journal of Personality and Social Psychology,* 68: 441-54. Ayrıca benim bu bulgularla zıtlaşan kitap bölümüm için, bkz. Ekman, P. 1997. "Conclusion: What we have learned by measuring facial behavior" *(Sonuç: Yüz davranışlarını ölçerek neler öğrendik). What the Face Reveals (Yüzün Gösterdikleri).* Der. P. Ekman ve E. L. Rosenberg. New York: Oxford University Press. Bkz. syf. 469-95.

196) Gıpta konusunda daha fazla bilgi için, bkz. Salovey, P. (Der.). 1991. *The Psychology of Jealousy and Envy (Kıskançlık ve Gıptanın Psikolojisi)*. New York: The Guilford Press. Ayrıca Ben Ze'ev'in şu sürükleyici kitabının 10. bölümüne bkz. Ben Ze'ev, A. 2000. *The Subtlety of Emotions (Duyguların İnceliği)*. Cambridge, Mass.: MIT Press.

197) Davidson, R. J., Scherer, K. R. ve Goldsmith, H. H. 2003. *Handbook of Affective Sciences (Duygulanım Bilimleri El Kitabı)*. New York: Oxford University Press.

198) Goleman, D. 2003. *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? (Yıkıcı Duygular: Nasıl üstesinden gelebiliriz?)*. New York: Bantam Books.

199) Henüz bu konu üzerine yapılmış bir araştırma yoktur. Söylediğim bu sözler, kendi deneyimlerimin ışığında dürtü farkındalığı olan kişilerle yaptığım görüşmelerime dayanmaktadır. Bu kişiler, bu işin kendileri için her zaman mümkün olmadığını belirtmişlerdir.

200) Bu görüşmelerin Wisconsin Üniversitesi profösürü Richard J. Davidson ve Kutsal Dalai Lama ile gerçekleşmiştir.

201) Bennett-Goleman, T. ve Dalai Lama. 2002. *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart (Duygusal Simya: Zihin Kalbe Nasıl Şifa Verir?)*. New York: Three Rivers Press. Wallace, A. ve Quirolo, L. (Der.). 2001. *Buddhism with an Attitude (Budizm ve Tutum)*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications. Kabat-Zinn, J. 1995. *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life (Nereye Gidersensen Git Sen Varsın: Günlük Hayatta Doğru Farkındalık Meditasyonu)*. New York: Hyperion.

202) Ekman, P. 1985. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics (Yalan Söylemek: Alışverişte, Evlilikte ve Siyasette Kandırılmaya Karşı İpuçları)*. New York: W. W. Norton. Üçüncü baskısı Norton tarafından 2002 senesinde yayımlanmıştır.

203) Bugental, D. B., Shennum, W., Frank, M. ve Ekman, P. 2000. "'True Lies': Children's abuse history and power attributions as influences on deception detection" *(Gerçek Yalanlar: Aldatma tespiti üzerindeki etki olarak çocukların istismar geçmişi ve güç yüklemeleri)*. *Attribution, Communication Behavior, and Close Relationships (Yükleme, İletişim Davranışı ve Yakın İlişkiler)*. Der. V. Manusov ve J. H. Harvey. Cambridge: Cambridge University Press. Bkz. syf. 248-65.

204) Ekman, P., O'Sullivan, M. ve Frank, M. 1999. *"A few can catch a liar" (Yalancıyı ancak birkaçımız yakalayabiliriz)*. *Psychological Science*, 10: 263--66. Ekman, P. ve O'Sullivan, M. 1991. "Who can catch a liar?" *(Yalancıyı kim yakalayabilir?)*. *American Psychologist*, 46: 913-20.

YAZAR HAKKINDA

Paul Ekman, Ph.D., San Francisco'da, California Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü'nde öğretim üyesidir. Bugüne kadar pek çok ödül almıştır; bunlardan en önemlisi, 1991 senesinde Amerikan Psikoloji Birliği'nin kendisine verdiği Seçkin Bilimsel Katkı Ödülü *(Distinguished Scientific Contribution Award)* ile Chicago Üniversitesi'nin 1994 senesinde kendisine verdiği beşeri bilimler fahri doktora unvanıdır. Ekman, yakın dönemde yapılan çalışmalar bazında, yirminci yüzyılın en etkili psikologları arasında ilk yüz arasında yer almaktadır.

Ekman'ın ilgi alanları; sözsüz davranış ve iletişim üzerine, özellikle de kişiler-arası yalan ve duyguların ifadesi ve psikolojisi üzerine odaklanmaktadır. Ekman, 1970'lerde, psikolog meslektaşı Wally Friesen ile birlikte yüz ifadelerini ölçmeye yönelik, Yüz Hareketi Kodlama Sistemi adlı bir araç geliştirmiştir. Bu araç günümüzde dünya üzerinde yüzlerce bilim insanı tarafından kullanılmaktadır. Yazar ayrıca *Yalan Söylemek (Telling Lies)* kitabı da dahil olmak üzere on üç kitap yazmış ve bu kitapların editörlüğünü yapmıştır. FBI, CIA ve ATF gibi hükümet kurumlarına, avukatlar, yargıçlar ve polislere ve ayrıca Pixar ve Industrial Light and Magic gibi animasyon stüdyoları da dahil olmak üzere çeşitli şirketlere duygusal ifadeler konusunda sıklıkla danışmanlık hizmeti vermektedir. Ekman, Oakland - California'da yaşamaktadır.

Psikoloji / Psikiyatri serisi kitapları:

Majör Depresif Bozukluk Hastalarının Tedavileri İçin Uygulama Kılavuzu, *Çev. Ayla Yazıcı*

Şiir ve Psikiyatri Kavşağında, *Yusuf Alper*

Duygudurum Bozukluklarında Atipik Antipsikotik Kullanımı, *Editör: Simavi Vahip*

Öteki Peygamberler, *Anthony Storr, Çev. Aslı Day*

Biz - Romantik Aşkın Psikolojisi, *Robert A. Johnson, Çev. Işılar Kür*

Buradan Böyle / Hayatın Psikososyopolitiği, *Erol Göka*

İç Bahçe, *Betül Yalçıner, Lütfü Hanoğlu*

Psikiyatri ve Sinema, *Krin O. Gabbard, Glen Gabbard, Çev. Yusuf Eradam, Hasan Satılmışloğlu*

Psikiyatri Tarihi, *Ali Babaoğlu*

Yaşlılık ve Depresyon, *Cem Mumcu, Çağrı Yazgan*

Kadın ve Depresyon, *Cem Mumcu, Suzan Saner, Peykan G. Gökalp*

Nöroloji ve Psikiyatrinin Örtüşen Yüzleri, *Betül Atabey Yalçıner, Lütfü Hanoğlu*

Âşiyan'daki Kâhin - Tevfik Fikret'in Melankolik Dünyası, *Serol Teber*

Aşk ve Kıskançlık, *Ayala Malach Pines, Çev. Canan Yonsel*

Kozmik Kahkaha, *Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal*

Cesur Yeni Beyin, *Nancy C. Andreasen, Çev. Yıldırım B. Doğan*

Atlarla Yaşayan Kadın, *Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal*

"Bilimsel Bir Peri Masalı" - Sigmund Freud'un "Aile-ve Tarihsel Romanı", *Serol Teber*

Kusursuz Kadının Peşinde, *Vamık D. Volkan, J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal*

Şizofreni: Sesler, Yüzler, Öyküler, *Editör: Haldun Soygür*

Depresyon Atlası, *Andrew Solomon, Çev. Berna Çapçıoğlu, Gülderen Dedeağaç, Funda Tatar*

Şizofreni Hastalığı Anlamak ve Onunla Yaşamayı Öğrenmek, *Dr. Mustafa Yıldız*

Kış Bakışı, Bir Ruh Hekiminin İç Bahçesi, *Haldun Soygür*

Canavar ve Kurbanı, Çocuk Ruhunu Anlamak, *Türkay Demir*

İnsan ve Sembolleri, *C. G. Jung, Çev. Ali Nahit Babaoğlu*

Aşk ve İrade, *Rollo May, Çev. Yudit Namer*

Kim Bu Çılgın Türkler?, *Ali Nahit Babaoğlu*

Dinamik Psikiyatri, *Edwin R. Wallace, Çev. Hakan Atalay*

İnsanın Anlam Arayışı, *Viktor E. Frankl, Çev. Selçuk Budak*

Uykusuz Çocuklar: Şizofreni Yazıları, *Haldun Soygür*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon İlkbahar/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Yaz/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Kış/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

MSS ve Bağışıklık Sistemi 01, *E. Timuçin Oral*

MSS ve Tiroid 02, *Erhan Ata*

MSS ve Kronik Yaygın Ağrılar 03, *Arif Dönmez*

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni Olgu Kitaplığı: 02, *Haldun Soygür*

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni Olgu Kitaplığı: 03, *Haldun Soygür*

Depresyon ve Eşlik Eden Anksiyete, *E. Timuçin Oral*

Panik Bozukluğu, *Şeref Özer*

Edebiyatta Demans, *Ali Babaoğlu, Cem Mumcu*

Kişi Olmaya Dair, *Carl R. Rogers, Çev. Selçuk Budak*

Özgürlük ve Kader, *Rollo May, Çev. Ali Babaoğlu*

Yaratma Savaşı, *Steven Pressfield, Çev. Erdem İlgi Akter*

Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk, *Bruce D. Perry, M. D., Ph. D. & Maia Szalavitz, Çev. Elif Söğüt*

Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!, *Paul Ekman, Çev. Erdem İlgi Akter*

Ben OK'im - Sen OK'sin, *Thomas A. Harris, M. D. Çev. Uzm. Psk. Nilgün Sağlam, Psikolog Hanife Uğur, Dilara Akıncı*

Özerk Benlik, Kul Benlik, *Prof. Dr. M. Orhan Öztürk*

Yarının İnsanı, *Carl R. Rogers, Çev. F. Cihan Dansuk*

Varoluşun Keşfi, *Rollo May, Çev. Aysun Babacan*

Kusursuz Kadının Peşinde ***(Genişletilmiş Baskı)***, *Vamık D. Volkan, J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal*

Subliminal: Bilinçaltınız Davranışlarınızı Nasıl Yönetir?, *Leonard Mlodinov, Çev. Nuray Önoğlu*

İlginç Psikiyatrik Sendromlar, *David Enoch, Hadrian Ball, Çev. Banu Büyükkal*

Kendini Arayan İnsan, *Rollo May, Çev. Kerem Işık*

Var'olan Annenin Yok'luğu, *Jasmin Lee Cori, Çev. Erhan Akay*

Psiko 101, *Paul Kleinman, Çev. Hasan Kaplan*

A'dan Z'ye Kişiliğiniz, *Allen R. Miller, Çev. Sıla Alayunt*

Desen mi, Demesen mi?, *Cem Mumcu & Yıldırım B. Doğan*

Anne Baba ve Çocuk Arasında, *Dr. Haim G. Ginott, Çev. Arzu Tüfekçi*

Hayvan Katili, *Vamık D. Volkan, Çev. Cem Germaner*

Zik Zak, *R. Keith Sawyer, Çev. Nalan Tümay*

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler,
Jeremy D. Safran, Çev. Gonca Akkaya

Kişilerarası Psikoterapi,
Ellen Frank, Jessica C. Levenson, Çev. Gonca Akkaya

Kutsal mı, Bilimsel mi? DUA,
M. Evren Hoşrik (Uzm. Psikolog)

"Tutunamayanlar"ın Politik Psikolojisi, *Serol Teber*

Birey Odaklı Psikoterapiler, *David J. Cain,*
Çev. Nergis Hamilton

Sanat Psikodrama, *P. Asena Yurtsever*

Şiir Terapi, *Nicholas Mazza*

Psikoterapi Kuramları dizisi

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler
Psychoanalysis and Psychoanalitic Therapies
Jeremy D. Safran

Kişilerarası Psikoterapi
Interpersonal Psychotherapy
Ellen Frank ve Jessica C. Levenson

Birey-Odaklı Psikoterapiler
Person-Centered Psychotherapies
David J. Cain

Sanat Psikodrama
P. Asena Yurtsever

Şiir Terapi
Poetry Therapy
Nicholas Mazza

Bilişsel-Davranışçı Terapi
Cognitive-Behavioral Therapy,
Michelle G. Kraske

Varoluşçu-Hümanistik Terapi
Existential-Humanistic Therapy
Kirk J. Schneider ve Orah T. Krug

Aile Terapisi
Family Therapy
William J. Doherty ve Susan H. McDaniel

Feminist Terapi
Feminist Therapy
Laura S. Brown

Anlatı Terapisi
Narrative Therapy
Stephen Magidan

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi
Rational Emotive Behavior Therapy
Albert Ellis ve Debbie Joffe Ellis

Gerçeklik Terapisi
Reality Therapy
Robert E. Wubbolding

İlişkisel-Kültürel Terapi
Relational-Cultural Therapy,
Judith V. Jordan

Bilişsel Terapi
Cognitive Therapy
Keith S. Dobson, PhD

Kabullenme ve Bağlılık Terapisi
Acceptance and Commitment Therapy
Steven C. Hayes, PhD & Jason Lillis, PhD

okuyanus.COM.TR

/okuyanusyayinevi
@okuyanus
/okuyanusyayinevi
/dizustuedebiyat
/ucgunlukdunyaedebiyati
/floradizisi
@okuyanus
@dizustuedebiyat
@ucgunlukdunyaed



yalan söylediğin nasıl anladın?!

" İnsanlar mutlu olmak isterler. Pek çoğumuz bir tiyatronun güvenli sınırları ya da bir romanın arka ve ön kapakları dışında korku, kızgınlık, mutsuzluk ve ıstırap gibi duyguları deneyimlemek istemeyiz. Yine de bu duygular olmadan da yaşayamayız. Buradaki mesele, bu duygularla nasıl daha iyi bir hayat sürdüreceğimizdir.

Kişinin duygusal yaşamının gelişimi konusunda son kırk yılda öğrendiğim ve yararlı olduğuna inandığım her şeyi bu kitaba dahil ettim. Anlattığım şeylerin pek çoğu, yüzdeki ifade biçimleri konusunda yapmış olduğum kültürler-arası çalışmalardan etkilendi. Bu çalışmalardan elde ettiğim kanıtlar genel olarak psikoloji disiplinine, özel olarak ise duygulara bakış açımı mutlak anlamda değiştirdiler."

-Paul Ekman

Paul Ekman, California Üniversitesi, Psikiyatri Bölümü öğretim üyesidir. Yakın dönemde yapılan çalışmalar bazında, 20.yy'ın en etkili psikologları arasında yer almaktadır. Ekman'ın ilgi alanları; sözsüz davranış ve iletişim, özellikle **kişiler arası iletişimde yalan** ve **duyguların ifadesi ve psikolojisi** konuları üzerine odaklanmaktadır. Ekman, 1970'lerde, psikolog meslektaşı Wally Friesen ile birlikte yüz ifadelerini ölçmeye yönelik, **Yüz Hareketi Kodlama Sistemi** adlı bir sistem geliştirmiştir. Bu sistem günümüzde dünya üzerinde yüzlerce bilim insanı tarafından kullanılmaktadır. Ekman, FBI, CIA ve ATF gibi hükümet kurumlarına, avukatlar, yargıçlar ve polislere ve ayrıca Pixar ve Industrial Light and Magic gibi animasyon stüdyoları da dahil olmak üzere çeşitli şirketlere duygusal ifadeler konusunda sıklıkla danışmanlık hizmeti vermektedir.

Paul Ekman'ın keşfi, başarısı ve hayatı, FOX'un popüler dizisi **Lie To Me (Bana Yalan Söyle)**'ye konu olmuş, baş kahraman olan Dr. Cal Lightman, kendisinden esinlenilerek yaratılmıştır.

psikoloji/ psikiyatri - 46

ISBN: 978-605-4054-70-1

9 786054 054701

okuyan u