

## HEYCANLARIN GİZLENMESİ

(Reşat ÖNDER)

Çocuklar büyüdükçe hiç de hoşlarına gitmeyen şakalara gülmeyi, sevmedikleri insanlara tebessüm etmeyi, öfkelerini kendi içlerini gömmeyi, düşmanlarına karşı muhabbet alametleri göstermeyi öğrenirler.<sup>1</sup>

İster aileden, ister çevreden olsun, ister teorik, ister empirik olsun eğitim; heyecanların kontrolünde en etkin yoldur.

**L.Cole**, biraz mizahi bir üslupla da olsa şöyle diyor: “Çocuk büyüdükçe heyecanların kaçınmadan, çekinmeden serbestçe ifadesi de gittikçe azalır ve seyrekleşir. Diğer taraftan içinde yaşadığımız medeniyet daha çok sahte heyecanların gelişmesiyle ilgilidir.<sup>2</sup> **Açığa çıkmış olan bir heyecan belki de başka bir heyecanı kamufle etmektedir.** Bu hal, özellikle, (bir kimsenin hissiyatının pek kötü şekilde incindiği vakit sanki neşeli ve sevinçli imiş gibi görünmesi ve gülmesi gibi) korkmuş olan bir kimsenin aynı zamanda öfkelenildiği, fakat korkmadığını göstermeye çalıştığı zaman ortaya çıkar.<sup>3</sup>

Dışarıdan gelen **baskı ve alay** heyecanların gizlenmesinde önemli bir etkidir. Fakat, geçerli ve tutarlı bir yol değildir. Bu yolla bir başkasının heyecanının sindirilmesi gereksiz yerde ve zamanda patlamasına neden olabilir.

**O. Köknel**, eserinde, “şiddetli duyguların ve coşkuların uzun süre denetim ve baskı altına alınması bunların bir süre sonra çarpıtılmış ve sapmış bir biçimde yeniden ortaya çıkmasına neden olur.<sup>4</sup>

**Sevgi ve menfaat** heyecanların gizlenmesinde, eğitimden sonra en yapıcı ve akılcı unsurlardan biridir. Eğitim, sevgi, menfaat sosyal hayatın ciddi işaret taşlarındandır. Bir psikologun dediği gibi: “heyecan ifadesini ve heyecanın kendisi bile, toplumsal hayat sınırlar; buna karşılık toplumsal hayat, tedbirli hareket ve muâşeret kuralları gibi sebepler vasıtasıyla, kendini tutma ve kontrol dediğimiz şeyleri geliştirir.<sup>5</sup>

### 2.E.Jacobson’a Göre Heyecanları Hafifletme Yolları

İnsanın günlük çalışmalarını köstekleyen aşırı heyecan durumlarını hafifletmede genel olarak E.Jacobson’a göre üç yol:

1.Heyecanın sebep olduğu iç gerginliği azaltmak için bedendeki kasları gevşetme yollarını öğrenmek gerekir.

2.İnsanın kendine güvenini telkin etmektir.

3.Yakınları ile veya psikologlara derdini anlatmak, konuşmak, hislerini açmak buna “katarsis” duygusal boşalma denir.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> COLE-MORGAN, a.g.e., s.111.

<sup>2</sup> COLE-MORGAN, a.e., s.111.

<sup>3</sup> JERSILD, Arthur T.; Gençlik Psikolojisi, 3.baskı, (ter:İbrahim N. Özgür), Takıloğlu Matbaası, İstanbul-1978, s153.

<sup>4</sup> KÖKNEL, a.g.e., s.76.

<sup>5</sup> GUILLAUME, a.g.e., s.220.

<sup>6</sup> BAYMUR, a.g.e., s.66-67.

### 3. Heyecanların Müspet İşlevleri Var mıdır?

Duygular ve coşkuların günlük yaşamımıza etkileri çok önemli ve derindir. Davranışlarımızın en önemli nedeni ve kökenidir. Genel olarak hafif şiddette duyulan duygu ve coşkular uyarıcı etki yapar. Bedensel işlevleri artırır. Bireyi daha verimli iş yapabilecek duruma getirir.<sup>7</sup>

Heyecan tepkilerden bir çoğu aralarında hiç bir bağ bulunmayan bir takım olaylar topluluğu değildir, fakat bunlar da bilakis dikkate değer bir organizasyon karakteri vardır. (Hiddet, korku gibi) büyük uyarım halleri, aralarında bir düzen bulunan bir takım tepkileri davet eder ki bunlar da organizmada ki beklenmedik enerji kaynaklarının hepsini birden ayaklandırmak suretiyle canlı varlığı tehlikeli duruma karşı koymaya hazırlar.<sup>8</sup> Yalnız, yapacağımız iş ne kadar bilgi ve akı yürütmeyi gerektiriyorsa, sakin ve rahat bir zihinle o işe girişmek o kadar sizin yararınıza olur.<sup>9</sup>

Öte yandan duyguların ve coşkuların toplumsal uyum içinde ortaya çıkması, anlatımı kişi ve toplum için en sağlıklı yoldur. İnsanların mutluluğu, dirlik ve düzeni, içinde yaşadığı ortamda doğal ve toplumsal güdülerine ve bunlara bağlı olan duygu ve coşkularına “inanca” doyum bulduğu ölçüde artar.<sup>10</sup> Heyecan olmasaydı gerçeklik hiç bir zaman araştırılmazdı. Heyecanlar insansal etkinlikteki başarı ve başarısızlıkların belirtileridir, nesne ve olayların insanın gereksinmelerine ve çıkarlarına uygun düşüp düşmediklerini dile getirirler.<sup>11</sup>

**Hafif şiddette duygular, bedenın fizyolojik fonksiyonlarını uyarır,** böylece bireyi daha iyi iş yapabilecek duruma getirir.<sup>12</sup> **Zihin faaliyeti artabilir, imajınasyon,** sanki bir “kamçı yemiş” gibi harekete geçer, verimsiz çabalarla dolu kısır bir devreden sonra ilham kendini gösterir. Heyecan, insanı mucit, hünerli kılabilir; bu takdirde insan daha çabuk düşünür, daha fazla yahut daha yeni fikirlere sahiptir. Heyecan esnasında insanın fiillerinde daha çok enerji, şahsi teşebbüs, çabukluk, güven ve tam yerinde hareket etme görülür.<sup>13</sup>

Özetleyecek olursak genel manada hafif seyreden heyecanlar insanın fizyolojik, psikolojik ve zihinsel işlevlerinde müspet (olumlu) neticeler doğurabilir.

---

<sup>7</sup> KÖKNEL, a.g.e., s.70-71.

<sup>8</sup> GUILLAUME, a.g.e., s.85.

<sup>9</sup> CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 290.

<sup>10</sup> KÖKNEL, a.g.e., s.76.

<sup>11</sup> HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., “Heyecan” mad.

<sup>12</sup> BAYMUR, a.g.e., s.65.

<sup>13</sup> GUILLAUME, a.g.e., s.78.