

DUYGULARDAN KORKMAYINIZ

Prof. Dr. Grigori KOSSITSKI

Duygulardan kaçınmak gerekir mi ? İnsan öfkesine kapılmalı mı, yoksa onu frenlemeli midir ? İnsanın duygularına komuta etmesi olanağı var mıdır ?

"Tansiyon yüksekliği içimizde en insan olanların hastalığıdır. Hayatı gerginlik ve duygularla dolu kimselerde görülür". Bu formül Sovyetler Birliği Profesörü Fiodor Andreyev'e aittir.

Sinir gerginliği, ruh yaralanmaları ve olumsuz duygular tansiyon'u yükseltmekle kalmaz, kalp hastalıklarına ve beyin kan dolaşımında bozukluklara yol açar. İşte bu nedenledir ki doktorlar sinir bozacak şeylerden kaçınmayı, ölçülü ve sakin bir hayat yaşamayı sağlık verirler.

Ne var ki en az aynı derecede doğru bir diğer gerçek daha var : duygular —olumsuz olanları bile— insanın çevresine uyması (adaptasyon) açısından yararlı ve vazgeçilmez öğelerdir. Örneğin ezici ve korkunç bir duygu olan üzüntü evrimdeki doğal seçilme (seleksiyon natürel) sırasında neden kaybolmamıştır ?

Çünkü üzüntünün yararlı bir yönü de vardır : İnsanların dikkatini çekmek ve onları yardıma çağırarak; kuşkusuz bu olay bilinçaltında geçer, üzüntü duyan insan çok güç bir durumda olduğuna içtenlikle inanmaktadır; yine aynı içtenlikle çevresindeki insanlar bu duyguyla ilgilenir ve dert ortağı olurlar.

Bununla birlikte yararlı duygular bazen tam tersine bir etki göstererek hastalıklara ve hatta ölüme yol açarlar. Bunun nedeni şudur : duygular insan ruhu için sarsıntıdır ve bu durumun uzun sürmemesi gerekir. Bu gerginliğin azaltılması zorunludur. Fakat hayatın doğal koşulları, insana özgü prensipler ve ahlâk kuralları bazen duygu hayatımızdaki gerginliğin giderilmesine engel olurlar.

Duygularımızı dışa vurmazsak sağlığımızı tehlikeye atıyoruz, dışa vurursak toplum dışı olmak riski ile karşılaşırız. Ne yapmak gerek ? Tek çare insanın duygularına hakim olmasını bilmesidir.

İstediginiz birşeyi elde edememekten doğan umutsuzluk ve öfkeyi gidermek için o şeyi elde etmenin aslında sizin için hiç de zorunlu olmadığına ve o şeyin size pek de yararlı

olmayacağına kendinizi inandırınız. Göreceksiniz ki üzüntünüz geçecek.

Bir diğer çare de elde edemediğiniz şeyi gölgede bırakacak kadar güçlü yeni bir ideal edinmenizdir. Buna dış önleme (inhibisyon ekstern) deniyor; anlamı, güçlü bir aktivite'nin eskisinin yerine geçmesidir. Fakat ilk duygunuzu kontrol altına alamadınızsa kendinizi ikinci bir duyguya kaptırmaktan kesinlikle kaçınmalısınız.

Eğer ruh gerginliği vücutta hastalıklara yol açarsa kendinizi yoğun jimnastik hareketlerine vermeniz yeter. Örneğin herhalde kimse merdivenlerden 4. kata tırmanmanıza karşı çıkmaz; bu sırada vücudunuzdaki fizyolojik (hayatsal) olaylar yeniden normalliklerine kavuşacaklardır. Kuşkusuz böyle bir "gevşeme (detant)" duygunun nedenini ortadan kaldıramaz, fakat duygusal hayatınızdaki aşırı gerginliği azaltacak ve dikkatinizi yeni bir yöne çevirecektir. Kısım de olsa ruh gerginliği bir defa ortadan kalkarsa problemleri sakin kafa ile çözmek olanağı doğar.

Yoğun jimnastik hareketlerinin amacı yalnız ruh gerginliğini azaltmak değildir, bütün canlıların hayatta kalabilmelerinin başlıca koşuludur.

En başta kalp - damar sistemi söz konusudur. Hareketsiz kalmak kalp - damar sistemini o derece zayıflatır ki bazen hafif bir heyecan ağır sonuçlar doğurabilir. Jimnastik hareketleri insana neşe verir.

Neşeli olmak sağlıklı olma açısından büyük önem taşır. Binlerce yıl boyunca kimse insanların neşe araması gerektiğinden kuşku duymadı.

Neşe ihtiyaçların tatmin edilmesinden doğar denir. Eğer böyle olsaydı her ihtiyacın tatmini o anda neşe yaratacak, sonra bu neşe geçerek yerini umursamazlık alacaktı. İnsan kendine yeni amaçlar, yeni görevler yaratmadığı ve onları gerçekleştirmeye uğraşmadığı sürece olumlu duygular yok demektir.

"Mücadelenin sarhoşluğu ve uçurumun görülmesi ruhu büyüler" diyor ozan. Tehlike, risk alma, korku, olumsuz duyguları yaratan herşey neşenin vazgeçilmez öğeleridir.

O halde hayatın ta kendisi demek olan duygulardan korkmayınız. Duygusuz olmak yaşamamaktır.

SPOUTNIK'den
Çeviren : Dr. Selçuk ALSAN