

YÜZ İFADELERİ VE DUYGULAR

“Birinin cidden içten duygularla eğlenerek mi yoksa yalnızca “eğleniyormuşçasına” taklit yaparak mı gülmüsedğini anlayabilir misiniz?” diye soracak olsam birçoğumuz ikisi arasındaki farkın kolayca ayırtına varabileceğini söyleyecektir. Çünkü her ne kadar bilincinde olmasak da, evrim süreci içerisinde birbirlerimizin yüz ifadelerinden duygularımızı okuyabilme konusunda yaşamsal açıdan oldukça değerli doğal yetiler geliştirmiş bulunuyoruz. Charles Darwin’den bu yana konu hakkında araştırmalarına devam eden bilim insanları, yüz ifadelerini anlayabilme yolunda büyük mesafeler kaydetmiş bulunuyor. İşte, bu yüz ifadelerinden biri de eğlendiğimizi ortaya koyan bir gülüşe dair.



Şekilde, ilk fotoğrafta zigomatik yüz kası elektriksel uyarımla kasılmış birini görüyoruz. İkinci fotoğrafta yine aynı kişinin hoşuna giden bir fıkraya anlatıldığında verdiği tepkisel yanıtı yansıtıyor. Bu durumda kişinin yalnızca zigomatik değil orbiküler oküler kası da kasılıyor. Bilim insanları, karşımızdaki kişinin eğlendiğini anlayabilmemizde bu ikinci kasın önemli bir ipucu olduğunu vurguluyorlar. Bunun altında yatan en önemli nedenlerden biri ise bu kası normal şartlar altında istemimiz dâhilinde hareket ettiremiyor oluşumuz. Daha açık bir deyişle, kendi isteğimizle kontrol edemediğimiz kasların dâhil olduğu ifadeler bizlere daha gerçekçi geliyor. Bu bulgu, “Gözler yalan söylemez” deyişini de destekler nitelikte. Çünkü her ne kadar dudaklarımızla gülmüyormuşçasına taklit yapabilirsek de göz kaslarımızla şe-

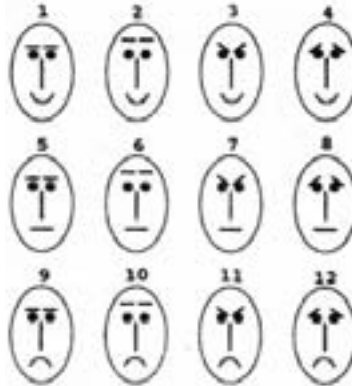
killenebilen ifadeleri kontrol edebilmemiz mümkün değil. Dolayısıyla birin duygularına dair herhangi bir çıkarımda bulunacak olduğumuzda, farkında olmaksızın istemsiz kas hareketlerinin yol açtığı ifadelerle daha fazla güveniyoruz.

Kaynak: <http://www.paulekman.com/pdfs/darwin.pdf>

ALGILARIMIZ DUYGULARIMIZLA ŞEKİLLENİYOR

Dinlediğimiz herhangi bir melodi, geçmişten bir şarkı, ruha işleyen bir tango, en sevdiğimiz opera ya da bir ninni duygu durumumuzu tamamen değiştirip algılarımız üzerinde hatırı sayılır değişimlere yol açabiliyor. Duyularımızın algılarımızla karşılaştırıldığında çok daha nesnel olduklarını, algılarımızın her türlü duygusal ve zihinsel önel etkilere açık olduğunu söylememiz yanlış olmaz. Bu bağlamda dinlediğimiz bir müzik bile dış dünyayı farklı algılamamıza neden olabiliyor.

Örneğin, yapılan araştırmalara göre hüzünlü bir şarkının ardından bir takım yüz ifadelerini anlamlandır-



Hüzünlü ya da neşeli bir müzik dinledikten sonra, yukarıdakilere benzer yüz ifadelerine dair yorumlarımız da değişiyor. Diğer bir deyişle duygu durumumuz, algılarımızı etkiliyor.

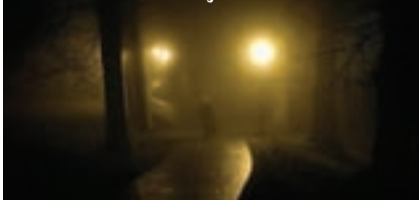
malari istenen katılımcılar tarafsız ifadeleri bile daha üzgün olarak değerlendiriyorlar. Bu sonuçlardan yola çıkan araştırmacılar depresyondaki hastaların çevrelerindeki yüzleri olduklarından daha da olumsuz algılayarak mutsuz olduklarına ve mutsuz oldukça da algılarındaki değişimin tetiklendiğine, bunun bir şekilde devamlı bir devir olduğuna dikkat çekiyorlar.

Kaynak: Bouhuys, A.L., Bloem, G.M., & Groothuis, T.G.G. (1995). Induction of depressed and elated mood by music influences the perception of facial emotional expressions in healthy subjects. *Journal of Affective Disorders*, 33, 215-226.

ZEKÂ

“Zekâ”, kişinin zihinsel becerileri ve bilgi dağarcığını öğrenmek, problem çözmek ya da toplumda değer gören sonuçlara ulaşmak için kullanabilmesi olarak tanımlanıyor. Zekâ kapasitesine etki eden etmenlerse çeşitli. Genetiğin tartışılmaz önemli bir yeri var. Tek yurta ikizleriyle yapılan çeşitli araştırmalar, kardeşlerin birbirlerinden ayrı yetiştirildiklerinde bile zekâ seviyelerinin az çok birbirleriyle eşit düzeylerde olduğunu ortaya koyuyor. Ancak tüm bu bulgular bir yana, en az genetik kadar önemli bir faktör de “çevresel koşullar ve yetiştirilme şekilleri”. Öyle ki, kendi çabalarımız, maruz kaldığımız uyaranların çeşitliliği, yetiştirdiğimiz aile ortamı zekâ düzeyimizi artırabiliyor. Bu artış, yeni sinir ağları oluşumu gibi fizyolojik kaynaklı olabileceği gibi, bilgilerin uzun ve kısa süreli belleğimizdeki işleyiş kalitesi gibi psikolojik süreçlerimizde de kendisini benzer şekilde gösteriyor. Zekâmızı ne kadar geliştirebileceğimize gelince... Zekâmızı en fazla %x kadar geliştirebiliriz gibi bir rakam verebilmemiz mümkün olmasa da, genetik alt yapılarımızın sınırları dışına çok da fazla çıkamayacağımızı, büyük sıçrayışlar gözlemleyemeyeceğimizi söyleyebiliriz. Ancak öğrendiklerimizi daha uzun süreli olarak aklımızda tutabilmek, olaylar arasında daha geniş ve net bağlantılar kurabilmek, problemleri daha kısa sürede çözebilmek, insanlarla daha iyi sosyal ilişkiler kurabilmek bizim elimizde.

KARANLIKTAN NİÇİN KORKUYORUZ?



Hepimizin karanlıkları ilgili olarak anlatacak bir hikâyesi vardır mutlaka: “Bir gece uyandığımda yanı başımda duran ceketimi yılan sanarak sıçradım!” ya da “Öyle karanlıktı ki o yola sapmak istemedim” gibi... Çoğumuzun korkusu çocuklukta bile kalmış olsa, hayatımızın bir döneminde mutlaka kaçınılmaz olarak ışsız ortamlardan. Peki, hiç düşündünüz mü niçin bu denli korkuyoruz karanlıktan? İşte, bu soruya yanıt aramadan önce en temel psikolojik mekanizmalarımızdan birine, ge-

leceği bilme güdümüze göz atalım isterseniz.

Doğal hayat içerisinde soyunu devam ettirmeye ve sağlıklı nesiller yetiştirmeye uğraş veren bir canlı türü olarak çevremizde ne olup bittiğini, bir sonraki aşamadaysa ne olup bitebileceğini bilme eğilimimiz bulunuyor. Daha açık konuşmamız gerekirse, herhangi bir tehlike durumuna karşı hazırlıksız yakalanmamak adına sürekli ve tutarlı şartlar altında geleceği az çok tahmin ederek yaşamak istiyoruz. Anatomik ve fizyolojik yapımızsa karanlıkta iyi görüp çevremizi değerlendirmeye uygun değil. Çünkü biyolojik döngüsüne göre sabah uyanıp gece uyuyan bir türüz. Örneğin, kimi hayvanlar, gece görüşü ya da başka türlü bir avantaj sağlayan farklı duyulara sahip olduğundan geceleri avlanabiliyor. Onların karanlıktan korktuğunu söylememiz çok da mantıklı değil. Dolayısıyla, tehlikeleri karanlıkta duyumsamamız oldukça güç olduğundan doğal olarak karanlık-tan korkma eğilimi taşıyoruz.

Karanlık fobisiye bambaşka bir durum. Fobiler, genellikle kalıcı ve kişiyi olağanüstü kaygılara sürükleyen mantık dışı korkuları kapsıyor. Fobilerin psikolojik ve biyolojik birçok nedeni olabiliyor. Psikologlar, fobilerin nedenini diğer kaygı rahatsızlıkları çerçevesinde değerlendirmeye çalışsalar da kişisel farklar fobilerin nedeninde büyük rol oynuyor. Genellikle söz konusu korkuyla ilişkili travmatik bir durumdan söz edilebilir. Ancak yine de kişiye özel nedenleri bulabilmek, bir terapi sürecini gerektiriyor. Örneğin, psikanalitik kuramın babası Freud, nedeni belirsiz fobilerin bir tür bastırılmışlık olduğunu ileri sürüyor.

Sonuç olarak, basit korkularımızla fobilerimiz birbirlerinden farklı işleyişler içeriyor. Karanlık korkusuysa, gerek doğal bir deneyim, gerekse fobi boyutunda pek çok insanı etki altında bırakmaya devam ediyor. Çünkü temelinde, bilinmezlik ve karanlığa karşı insan doğasının savunmasızlığı yatıyor.