

Heyecanların Kontrolü Gerekir (Reşat ÖNDER)

Bugün içinde yaşadığımız uygarlık şartları, bir çok duygusal tepkilerin baskı altına alınmasına yol açmaktadır. Medeni hayatta öfke, sevinç, kıskançlık gibi duyguların aşırı şekilde açığa vurulması hoş karşılanmaz. Duygusal hassasiyet makbul sayılmakla beraber hislerin itidâl ile ifadesi istenir.¹ Buda heyecanların kontrolünün gerekliliğini gösterir.

Bu denetim ortadan kalkarsa korku, zorlu ve takınaklı düşüncelerin içeriğine göre türlü davranış bozuklukları ve sapmaları ortaya çıkar. İnsanın bütün kişilik güçleri ve irâdesi tutsak olduğu düşüncenin egemenliği altına girer.² Unutulmamalı ki insan heyecanlarına hâkim olmayı, bunları belli şekillerde ifade etmeyi içinde bulunduğu topluma, aldığı eğitime ve zekâ seviyesine göre ayarlar.³

Kuvvetli duygular, doğru, kesin ve objektif algılamayı çok kere engeller. Bu yüzden çok heyecana kapılmış kişilerin mahkemelerde tanıklığı makbul değildir. Ana-babanın çocuklarının kusurlarını göremeyeceği sık sık tekrarlanan bir gerçektir. Doktorlar kendi yakınlarına teşhis koymazlar. **Aşırı particiler, memleket olaylarını gerçekte olduğu gibi kavrayamazlar.** Bir insan çok sevdiği bir kimseyi tam objektif olarak değerlendiremez. Bir insan sevdiklerinin kusurlarını, sevmediklerinin ise iyi taraflarını görmekte zorluk çeker.⁴

Kuvvetli güdülenme durumu da yanlış algılamalara yol açar.⁵ Çalışmalarımızı aksatır, uyumumuzu zorlaştırabilir. Organizmayı psikolojik ve fizyolojik yönden bütünüyle sarsan bir heyecan hali, yapıcı faaliyete izin vermez.⁶ **Her heyecan kanağanlığı kolaylaştırır...** Halk kitleleri kanağandır.⁷ Bu psikolojik gerçekler, gurupların, kitlelerin duygularını istismar edip galeyana getiren ve taşkınlıklara sürükleyen ele başlar için ciddi, caydırıcı yasal düzenlemelerin yapılması gerekir.

Heyecan ister taşkın, ister sönük olsun, onun yarattığı zihni faaliyet hiç bir zaman normal faaliyetin aynı değildir. Onda daima **aksiyon** ve düşüncenin irâdeli kontrolünün azalması görülür. Bunlarda içtepi faaliyetleri üstün çıkmaktadır. İnsan kendini heyecanlı, bir başkasının hükmü altına girmiş, kızgın, ezilmiş olarak duyar. İnsan artık ne hareketlerine, ne de düşüncesine sahiptir. Böyle bir halde derin düşünce şekli şiddetli, **imajinasyon** da suratlı olabilir; fakat bu, takınaklı bir şekil alan ve artık idare edilemeyen bir düşünce,

¹ BAYMUR, a.g.e., s.65.

² KÖKNEL, a.g.e., s.262.

³ BAYMUR, a.g.e., s.64.

⁴ BAYMUR, a.e., s.118.

⁵ BAYMUR, a.e., s.118.

⁶ BAYMUR, a.e., s.65.

⁷ GUILLAUME, a.g.e., s.276.

ne durdurulabilen ne de başka bir şey üzerine nakledilebilen bir dikkattir. Esasen bu faaliyet çoğu zaman aşağı bir halde kalır; bu semeresiz bir geviş getirme, aynı zihin motivinin devamı, aynı cümlelerin, aynı haykırışların, yeknesak bir tekrarıdır; veyahut, baş döndürücü bir imaj teselsülü, hiç birinin üzerinde durulmayan fikir karmaları, metodlu bir sürette hareket edebilmek olanaksızlığı, tartışma ve eleştirme yüksek fonksiyonlarının bir felcidir. **Heyecan insanı, çabuk kanan ve telkin altında kalabilen bir hale getirir.**⁸

Kuvvetli heyecanlar, en sağlam içgüdüsel ve alışılmış otomatizmalara yer vererek, düşünce ve irâdenin yeni ve zayıf kazançlarının düzenini bozar. Oluşumu bitmiş alışkanlıklardan ziyade, oluşum halinde bulunan alışkanlıklar, zarar görür. Virtüöz, hatip, aktör heyecanlandıkları zaman, en eski alışkanlıklara dönme lüzumunu duyarlar; uygar insan, heyecanlandığı zaman bir ilkel gibi hareket eder, yetişkin heyecanlandığı zaman çocuğa ve hayvana yaklaşır.⁹

Çoğunlukla şiddetli duygular olumsuz davranışlara yol açarlar. Örneğin, şiddetli korku, öfke, üzüntü gibi duygular panik, taşkınlık yaratır. Ya da kişiyi olduğu yerde hareketsiz bırakır.¹⁰ İş yapmayı, çalışmayı aksatır. Organizmayı bedensel ve ruhsal açıdan bütünüyle sarsar, yapıcı işlere ve çabaya olanak vermez.¹¹ Şiddetli heyecanların kontrolünün gerektirdiğini gösterir.

⁸ GUILLAUME, a.e., s.80.

⁹ GUILLAUME, a.e., s.80.

¹⁰ KÖKNEL, a.g.e., s.19.

¹¹ KÖKNEL, a.e., s.71.