

Hüznün Fizyolojisi

(Reşat ÖNDER)

Bedenimiz iç dünyamızı saran bir eldivendir ve varlığımızın dünyaya açılışıdır. Bu varlık ancak bilinçli bir duyarlılıkla kavranabilir.¹ Gerçek duygu ve düşüncelerimizi kelimelerin arkasına gizlemek belki mümkündür ama, beden dilimizi gizlememiz çok kere mümkün değildir. Duygu ve düşüncelerin anlaşılması da kelimeler değil, beden esastır.²

Keder (büyük bitkinlik, çökük, eğik duruş, düşük omuz ve eller, donuk yüz ifadesi, ten ve bakış hareketsizliği, ağırlaşmış solunma ve kan dolaşımı, atar damar tansiyonunun düşmesi, kasıl ve şişik süre durum gibi) çökkün şekli alabildiği gibi (fiziksel ve psişik taşkınlık, bağirmalar, ağlamalar, iniltiiler, solunum ve kan dolaşımının daha büyük bir etkinliği gibi) şekilde de olur. Buna göre **faal kederin** fizyolojik tasviri bazı yönlerden **faal sevinç** tasvirine benzeyecektir. Bunun tersine olarak pasif keder tasviri, bazı yönlerden sakin, kendinden geçmiş insanda görülen sevinç tasvirini hatırlatacaktır. Bununla beraber manevi kederin tesiri altında kalan insan, aslında bir çökkünlük ve yorgunluktan kurtulamaz.³ Keder duygusu, sözgelişi, yemek yemek istememe şeklinde ortaya çıkabilir ve böylece kederli bir insan gerçekten zayıflar ve tam bir “kederli tablo” yaratır.⁴

¹ BALTAŞ, a.g.e., s.11.

² BALTAŞ, a.e., s.13.

³ GUILLAUME, a.g.e., s.72.

⁴ ADLER, a.g.e., s.428.