

Hüzünlü İnsanların Hayat İle İlişkisi

(Reşat ÖNDER)

Hüzün insanları birbirinden uzaklaştıran bir heyecan çeşidi olduğunu belirtmiştik. Hüzün bir iç daralması ve kararmasıdır. Bu olumsuz öznel yaşantı, insanların algıladıklarının bir sonucudur. **Psikolog Baltaş “Bedenin Dili”** adlı eserinde algıyı şöyle yorumluyor: “ Biz kendimizi ve çevremizi ancak kendi bedenimizle algılayabiliriz. Sinir sistemi ve duyu organları çevreden aldıkları uyarıları beyne gönderirler. Bu uyarılar beyinde iki yönlü değerlendirilir. Birincisi yaşantının kendisini, ikincisi de bu yaşantının hoş veya nahos olarak değerlendirilmesidir. Bu değerlendirilmeleri kullanarak dünyaya karşı kendi ihtiyaçlarımız doğrultusunda bir tavır alırız.¹

Tavırlarımız; algılarımızın bir neticesidir. Netice olarak sergilenen davranışlarımız karşısında olumlu veya olumsuz bütün etkiler de algılarımızı etkilemektedir. Diğer bir deyişle bu, içten dışa, dıştan içe sürekli bir etkiler hareketinin varlığını gösterir. Bu bağlamda **A. Adler**'in insanların paradigmasını esas alarak sempatik ve karamsar tip diye insanları ele alırken karamsar tipler hakkında şu tespitlerde bulunuyor:

“Sempatik tipin tam tersine, her zaman neşe kaçıran ve bozgunculuk eden tiplerin bulunduğunu da görürüz. Bu gibi kimseler, dünyayı çeşitli acılar ve ıstıraplarla dolu bir hüzün diyarı olarak tanımlarlar. Bazıları bütün hayatları boyunca sanki dünya yıkılmış da altında kalmış gibidirler. En ufak bir güçlüğe gerektiğinden çok büyütürler, geleceği karanlık ve kasvetli görürler. Bu tip insanlar, başkalarının mutlu olduğu bir durumda Kassandra'nın yapabileceği cinsten iç karartan kehanetlerle onların mutluluğunu bozmak için ellerinden geleni yaparlar. Her bakımdan kötümserdirler. Yakın çevrelerinden birinin mutlu olduğunu gördükleri zaman rahatsız olurlar ve olayın karanlık bir yanını bulmaya çalışırlar. Bunu yalnızca sözleri ile değil bir takım bozgun davranışları ile de yaparlar; böylece başkalarının mutlu olarak yaşamasını ve insanlık âlemine katılmış olmanın verdiği zevkten pay almasını engellemiş olurlar.”²

Kederli insan durmadan şikâyet eder ve bu yüzden başka insanlarla çatışır. İnsan tabiatında keder ne kadar tabii bir şey olursa olsun, bunun aşırı bir hal alması topluma karşı takınılan düşmanca bir tavır dile getirmektedir.³ Bazen hüzünlü kişi, hüznünü istismar aracı yaparak yakınlarına yük olmaktadır.⁴

¹ BALTAŞ, a.g.e., s.11-12.

² ADLER, a.g.e., s.404-405.

³ ADLER, a.e., s.426.

⁴ ADLER, a.e., s.426.