



TÜRÜK

*Uluslararası Dil, Edebiyat
ve Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*
2017, Yıl:5, Sayı:9

Geliş Tarihi: 07.02.2017

Kabul Tarihi: 10.03.2017

Sayfa:165-184

ISSN: 2147-8872

SÖZ VARLIĞIMIZDA BEDENE DAYALI DUYGU ADLANDIRMALARI*

Bayram Çetinkaya**

Özet

Duygular, insanların çevresiyle olan ilişkilerinde belirleyici ve yönlendirici bir role sahiptir. İnsanın zorluk ve tehlikeler karşısında hayatını sürdürebilmesi, huzurlu bir şekilde hayata tutunabilmesi; başka insanlarla düzenli ilişkiler kurabilmesinde duygular etkili olmaktadır.

Bir uyarıcının ortaya çıkması ve bu uyarıcının bilişsel olarak değerlendirilmesi ile başlayan duygulanma sürecine bedendeki değişim ve hareketliliklerin katılımı yaşanan duyguyu somut bir şekilde ortaya koyabilmektedir. Duygulanma sürecinin öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında bizler, bir insanın duygulandığını, hangi duygu içerisinde bulunduğunu bu bedendeki değişim ve hareketlerden anlamaktayız.

Türkçede duyguların adlandırılmasında bedenin yeri ve önemini belirlemeye yönelik olarak yaptığımız bu çalışmada söz varlığımızdaki *korku, öfke, mutluluk ve üzüntü* ile ilgili sözlük maddeleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Bunun için Türk Dil Kurumunun hazırladığı *Türkçe Sözlük* (2011) ve Ömer Asım Aksoy'un *Deyimler Sözlüğü* (1993) adlı eserleri esas alınmıştır. Soyut ve birden çok bileşenden oluşan duyguların dilde karşılanmasında duyguların dışarıdan somut bir şekilde gözlemlenebilen hareketlenmelerin ve değişimlerin etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca vücut iç salgılarına bağlı olarak özellikle duygulanan kişinin daha iyi gözlemleyebildiği iç organlardaki hareketlenmelerin de duygu adlandırmalarında görev aldığı belirlenmiştir.

* Bu çalışma, Türk Kültüründe Beden Sempozyumunda (04-05 Nisan 2007, Marmara Üniversitesi) "Duygu Kavramlarının Karşılanmasında Beden" adıyla sunulmuş ancak bildiri kitabında yayımlanmamış olan bildirinin gözden geçirilmiş ve genişletilmiş hâlidir.

**Yrd. Doç. Dr., Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Türkçe Eğitimi Bölümü, Öğretim Üyesi, bcetinkaya@aku.edu.tr

Anahtar Kelimeler: duygu, beden, ad aktarması, deyim aktarması, somutlaştırma.

ROLE OF THE BODY ON THE NAMING OF EMOTION CONCEPTS

Abstract

Emotions play a decisive and a leading role in the relationship between people and their environment. They are effective on surviving against the threats and difficulties and on establishing stable relationships with other people.

Emotions emerge as a result of the sensing an external stimulus and judging them. Emotions can appear concretely with the participation of body movement and physiological change. We realize the emotions of individuals from the body movement and physiological change with a comparison of pre- and post-emotion processes.

In this study, we examined how emotions are described by using the names of body parts in Turkish. And we concentrated on *fear*, *anger*, *happiness* and *sadness* lexemes, which are related to body, in Turkish vocabulary. These lexemes were compiled from *Türkçe Sözlük* that was printed by Turkish Language Institution (Türk Dil Kurumu) in 2011 and *Deyimler Sözlüğü* (The Dictionary of Idioms) that was published by Ömer Asım Aksoy in 1993. We detected that the observable body movements and physiological changes are effective on naming the emotions that have multiple components. In addition, the changes and reactions in the inner organs that are sensed by experiencers of emotions also serve for naming the emotions.

Key Words: emotion, body, metonymy, metaphor, embodiment.

1. GİRİŞ

Psikoloji alanını yakından ilgilendiren ‘duygu’ (İng. emotion) kavramı, birçok psikolog tarafından ele alınmasına rağmen, kavramın kesin bir tanımı hususunda bir birlik sağlanamamıştır. Duygu olgusunun, yapısında çeşitli unsurları bulundurması, kesin bir tanımının yapılmasında zorluk çıkarmaktadır.

Tutarlı bir tanımlama için mevcut genel bir duygu teorisi olmamasına karşın *duygu* terimi, genel olarak, psikologlar tarafından ‘bize önemli bir şey olduğu zaman uyanan hisler’ şeklinde tanımlanır (Carlson 1998, 362).

Crooks ve Stein (1991, 357), duyguların birbirlerine bağlı 4 bileşeni içerdiğini belirtirler: Bilişsel İşlemler, Öznel Hisler, Fizyolojik Belirtiler ve Hareketlenmeler, Davranışsal Tepkiler.

Örneğin bir eşyamızın başka birisi tarafından izinsiz alındığını fark etme, bunu hatalı bir davranış olarak yorumlama duygunun *bilişsel* yönü iken, bu davranışa çok veya az kızmak, kırılmak gibi kişiden kişiye duygulanma şiddetinin farklılık arz etmesi, duygunun *öznel*

yönünü oluşturmaktadır. Duygunun *fizyolojik* yönünü, öfke duygusu içerisindeki kişide kendisini gösteren yüz kızarması veya kalp atışındaki hızlanmayla örneklendirebiliriz. Özellikle aşırı öfkelenme sırasında hatalı davranışta bulunan kişiye karşı yüksek sesle bağırma, onun üzerine yürüme gibi durumlarda duygunun *davranışa dayalı tepkilerini* görebiliriz.

Dış etkenler, insanın bu etkenlerin farkına varması, olumlu veya olumsuz bir şekilde değerlendirme, değerlendirme sonucu bedende meydana gelen hareketlenmeler, davranışsal tepkiler gibi çeşitli aşamaları olan ve bir süreç içerisinde gerçekleşen bir olgu olarak karşımıza çıkan duyguyu insan, bir bütün olarak yaşamaktadır. İnsanın gerek biyolojik yapısı, gerek zihinsel yapısı, gerekse davranışsal yapısı bir duyguyu tecrübe ederken birlikte görev almaktadır.

Sonuç olarak diyebiliriz ki bir duygu ele alınırken biyolojik yapı, zihinsel yapı ve davranışsal yapının göz önünde tutulması gerekir.

2. DUYGU KAVRAMLARI ve BEDEN

Soyut nitelikteki duygu kavramlarının karşılanmasında duygulanma sırasındaki fizyolojik değişiklikler (kalp atışının hızlanması, yüzün kızarması, titreme gibi) ve davranışsal tepkiler (zıplamak, ellerini çırpma gibi) yönünden beden, adlandırmaya kaynaklık etmektedir. Toplumun hayat tecrübeleri sonucu zihnine yerleştiği *kavramsal ad aktarmaları* (İng. conceptual metonymies)¹ ve *kavramsal deyim aktarmaları* (İng. conceptual metaphors)na uygun olarak duygu kavramlarını karşılamak için söz varlığımızda beden parçalarını ve duygulanma sırasındaki beden hareketlerini içeren göstergeler ortaya çıkmıştır.

KAVRAMSAL AD AKTARMALARI	KAVRAMSAL DEYİM AKTARMALARI
BEĞENME / BEĞENMEME için DUDAK HAREKETLERİ: <i>dudak bükmek</i>	SEVMEK, YANMAKTIR: <i>gönül yakmak</i>
MUTLULUK için DANS: <i>göbek atmak</i>	ÜZÜNTÜ, BİR YÜKTÜR (Kövecses 2002): <i>yüreği hafiflemek</i>

Söz varlığımızda bir duygu kavramını karşılayan ve beden ile ilişkili olan kelime gruplarını ve deyimleri, duygu başlıkları altında şu şekilde ele alabiliriz²:

2.1. KORKU ve BEDEN

Korku'yu, insanın meydana gelen bir olayın, karşılaşılan kötü bir durumun ardından fiziksel zarar, bir şeyi kaybetme, reddedilme veya hata yapma gibi kötü beklentiler içerisinde girmesiyle birlikte ortaya çıkan olumsuz bir duygu olarak tanımlayabiliriz.

¹ *Kavramsal ad aktarması* ile, bir varlığa, duruma veya harekete ilişkili olduğu başka bir varlık, durum ve hareket üzerinden zihinsel bir geçiş yapılmaktadır (Kövecses 2002:144). *Kavramsal deyim aktarmaları* ise toplumun farklı alanlarda yer alan iki kavram arasında kurduğu bir benzerliğe dayanmaktadır (Kövecses 2002:248).

² Bu çalışma için Türk Dil Kurumunun hazırladığı *Türkçe Sözlük* (2011) ile Ömer Asım Aksoy'un *Deyimler Sözlüğü* (1993) taranmış, beden ile ilgili sözlük maddeleri belirlenmiştir.

Korkunun gözlemlenebilir nitelikteki en iyi belirtisi yüzde kendini göstermektedir. Izard, *The Psychology of Emotions* adlı eserinde yüzde kendini gösteren korku ifadesi ile ilgili sunları söylemektedir:



Şekil 1. Korku İfadeleri

Kaşlar kalkıktır ve alında kıvrımlar görülür. Gözler geniş bir şekilde açılmıştır. Bazen üst göz kapağı, gözbebeği ile göz kapağı arasındaki göz beyazlığını gösterecek derecede kalkar. Ağız köşeleri düz bir şekilde geriye çekilmiştir ve ağız genellikle hafif açıktır. (Izard 1991, 298)

Yüzdeki bu değişiklikler yanında bedende aşırı bir gerginlik; seste titreme, sızlanma, yardım için yalvarma, çığlık atma, tehlikeden saklanma çabası, az ya da hiç konuşmama, terleme, yüz renginde solukluklar korkuyla birlikte, duygunun şiddetine göre kendini belli edebilmektedir (Shaver vd. 2001, 43).

Beden üzerindeki gözlemlenebilen bu değişimleri, söz varlığımızdaki bazı korku sözlük maddelerinde görmek mümkündür:

2.1.1. Yüz Renginde Beyazlaşma

Yaptığımız araştırmada korku duygusunun karşılanmasında, yüz görünümü ile ilgili olarak, daha çok renk değişimi üzerinde durulduğu tespit edilmiştir. Korkunun çeşidine bağlı olarak korkan bir kişinin yüzü soluklaşabilmekte veya kızarabilmektedir. Türklerin daha çok beyazlaşmış, solmuş yüz rengi ile korku arasında ilişki kurdukları şu kalıplaşmış ifadelerde kendini gösterir:

bembeyaz kesilmek, benzi atmak, benzi uçmak, benzi kül gibi olmak, beti benzi atmak, beti benzi uçmak, beti benzi sararmak, bet beniz kalmamak, beti benzi kireç kesilmek, yüzü kâğıt gibi olmak, yüzü kireç kesilmek

Geçen gün Ada'ya gidiyormuşsunuz. Şiddetlice bir lodos varmış. Birdenbire *betin benzin kül olmuş*. Korkudan, asabiyetten ağlamaya başlamışsın...(R.N. Güntekin_ *Bir Kadın Düşmanı*)

2.1.2. Gözlerdeki Hareketlilik

Yüz yanında, göz kapaklarının geniş bir şekilde açılması ve genellikle korkuya sebep olan varlığa veya duruma sabitlenmiş bakışlar, kişide korku duygusunun yaşandığını ortaya koyabilmektedir. Söz varlığımızda korku için gözün, tek başına da korku duygusunu belirten fiillerle birliktelikler kurduğu belirlenmiştir:

gözü korkmak, (birinin) gözünü korkutmak, gözü yılmak, (birinin) gözünü yıldırmak.

Bu yıl, çok don oldu. Hayvan telefati, köylülerin gözünü korkuttu. (Y.K. Karaosmanoğlu_Yaban)

2.1.3. Titreme

Korku sırasında beden genelinde bir titreme görülebilmektedir. İç organlardaki hareketlenmenin bir sonucu olarak kendini gösteren bu belirti ile ilgili aşağıdaki sözlük maddeleri, bedenin, içinde bulunan duyguyu ifade etmedeki rolüne bir başka örnektir:

dingildemek, dizlerinin bağı çözülmek, sakırdamak, tir tir titremek, titremek, titretmek, eli ayağı titremek, zangırda(t)mak

Ulan, de, sarıl yakasına edepsizin, ne var arkasında sor! *Eli ayağı titresin karşında!* Boncuk mavisî gözleri korkuyla gerilesin! (N. Cumalı_Zeliş)

2.1.4. İrkilme - Ürkme

İnsanın ani gelişen olaylar karşısında kendini korumaya yönelik olarak geliştirdiği bir refleks olarak tanımlayabileceğimiz irkilme hareketi, korku duygusu ile ilgili şu adlandırmalarda görev almıştır.

irkiliş, irkilmek, irkiltici, irkiltmek, irkinti; ürkek, ürkekçe, ürkekleşmek, ürkeklik, ürkme, ürmek, ürkü, ürkülü, ürkünç, ürkünçlük, ürküntü, ürküntü vermek, ürküntülü, ürküsüz, ürküş, ürkütme, ürkütme, ürkütücü, ürkütülme, ürkütülmek, ürkütülü, ürkütüş.

Yolun ilerisinde arsanın ısırganları arasından bir gölge onlara doğru fırladı. Doktor *irkilmişti*. Genç adam:

-Ehemiyyet vermeyin dedi. İhtiyar bir Bektaşî'dir. Burada bir mahzende yatar... Mahalle halkı tarafından beslenir. (A.H. Tanpınar_Huzur)

Efruz Beyin on dakikalık telkiniyle eski zaptırapın, kaidelerin, nizamın, intizamın bir anda yıkıldığını gören müdür birdenbire *ürktü*. (Ö. Seyfettin_Efruz Bey)

2.1.5. Ürperme

Beklenmedik tehlikeli durumlarla karşılaşma sırasında özellikle duyguyu yaşayanın fark edebildiği ürperme, vücut tüylerinin dikilip derinin nokta nokta kabarması şeklinde gerçekleşir. Vücudun bu tepkisi, yaşanan korku ile ilgili kavramları karşılamak için kullanılabilir:

ürperiş, ürperme, ürpermek, ürperti, ürpertili, ürpertme, ürpertmek, tüylerini diken diken etmek, tüyleri diken diken olmak, tüyleri ürpermek.

Ela, onun tıkanarak, hık, diye ölüvermesinden korktu. Öyle bir şey olursa ne yaparım, düşüncesiyle *ürperdi*. Kadıncağızı tavan arasına sürüklememeliydim diye geçiriyordu içinden. (G. Dayıoğlu_Sekizinci Renk)

Korku duygusunun karşılanmasında toplumun, iç organlardan da yararlandığı tespit edilmiştir. Adlandırmalara bakıldığında korku sırasında *yürek* ve *öd* organlarında hareketlenmeler, fiziksel değişiklikler, zararlar oluşabilmektedir:

(birinin) ödünü koparmak (veya patlatmak), ödü kopmak (veya patlamak), ödü bokuna karışmak, ödle.

yüreği ağzına gelmek, yüreği ağzında, yüreği hop etmek (veya hoplamak veya oynamak), yüreği (yerinden) oynamak, yüreği titremek, yüreği ürpermek, yüreği yarılmak, yüreğinin yağı (veya yağları)erimek, (birinde) yürek Selânik olmak; deve yürekli, tavşan yürekli.

Geçen günü annemle beraber çarşıya gitmiştik. Orada gördüm. Arkamıza takıldı. Ha gelir, ha gelir. Git diye işaret ederim, gitmez. Annem anlayacak diye *ödüm kopar*. (H.R. Gürpınar_ *Kuyruklu Yıldız Altında Bir İzdivaç*)

Onun seyyar hastahane olduğunu söyledikleri zaman *yüreğim ağzıma geldi*. (H.E. Adıvar_ *Ateşten Gömlek*)

Bunun yanında beklenmedik olumsuz bir durumun sebep olduğu ve kişiyi sarsıcı nitelikteki korkudan bahsedilirken, ölümle alakalı olarak, *can*'ın vücut içerisinde yaptığı düşünülen hareketinden faydalanılmıştır:

canı ağzına gelmek, canı boğazına gelmek.

2.2. MUTLULUK VE BEDEN

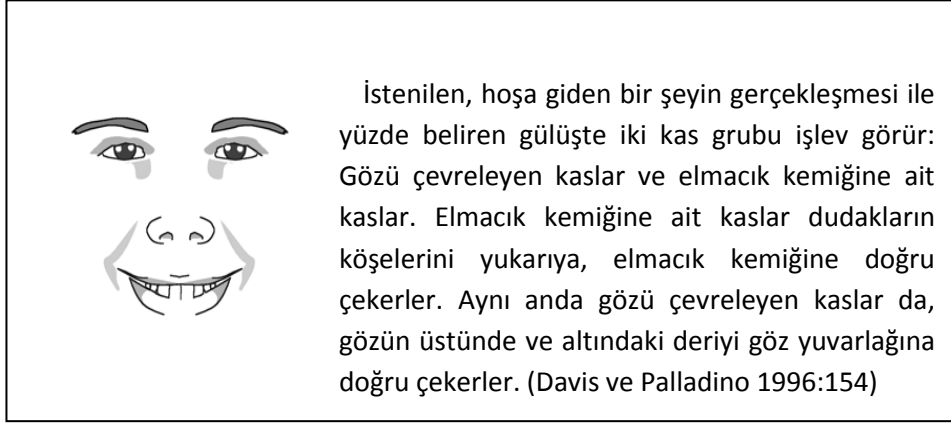
Mutluluk, insanın beklediği veya beklemediği iyi bir şeyin (şeylerin) olması, bir sıkıntıdan kurtulma, çevresindeki birçok olayın lehinde gerçekleşmesi, bütün isteklerinin karşılanması, çevresinde iyi, üstün bir duruma gelme gibi sebeplerden dolayı ortaya çıkan olumlu bir duygudur (Çetinkaya 2006, 41). Bu duyguyu yaşayan bir kişide dışa yansıyan dikkat çekici değişiklikleri şu şekilde sıralayabiliriz:

Parlak, pembeleşmiş, gülen bir yüz; olumlu şeyler söyleme, istekli, heyecanlı ses, konuşkan olma, çok konuşma; fiziksel olarak hareketlilik, aktif olma, zıplayıp durma; kıkır kıkır gülme, kahkaha atma; çevreye olumlu yaklaşım, sadece iyi yönleri görme; başkalarına karşı, dostane, nazik olma; başkaları için hoş şeyler yapma; insanları kucaklama (Shaver vd. 2001, 46).

Söz varlığımızdaki beden ile ilgili mutluluk bildiren sözcük ve deyimlere bakıldığında daha çok dışarıdan gözlemlenebilen yüzdeki değişimlerin; gövdenin kabarması, dans ve zıplamalar gibi dış organlardaki hareketlenmelerin adlandırmada rol oynadığı belirlenmiştir:

2.2.1. Gülümseme

Özellikle yüzün her iki tarafında bulunan elmacık kemiklerine ait kasların, ağzın köşelerini geriye ve hafifçe yukarıya doğru çekmesiyle kendini gösteren gülümsemeler, mutluluk duygusunu adlandırmalarda öne çıkmaktadır:



ağzı kulaklarına varmak, ağzı kulaklarında; sevincinden ağzı kulaklarına varmak

yüzü gülmek, yüzünü güldürmek, yüzünde güller açmak; gülmek, güldürmek, güle güle, güle oynaya, gülüp oynamak, gülümsemek, için için gülümsemek, için için gülmek

...Bersad Hanım aksine memnun; hem yepyeni bir mevzu buldu, hem de birçok genç ahbabımın yüreği kan ağlayacak diye *ağzı kulaklarında!* (R.H. Karay_Kadınlar Tekkesi).

Zâti Bey Gelibolu'ya Mutasarrıf olunca sürgünlerin *yüzü güldü.* (H.E. Adivar_Sinekli Bakkal).

2.2.2. Gözlerdeki Hareketlilik

Gülümsemeyle birlikte gözlerdeki hareketlenmeler de mutluluk duygusunda toplumun dikkat ettiği bedensel değişimlerdendir.



Şekil 3. Mutluluk duygusu ve göz (Berryman vd. 2002 24)

Gözdeki canlı bakışlardan, gözbebeklerinin hareketliliğinden faydalanılarak yapılan adlandırmaları şu şekilde sıralayabiliriz:

gözleri parlamak, gözlerinin içi gülmek, gözleri ışıl ışıl, gözleri ışıklı, gözleri ışık içinde, gözü gönlü açılmak; ışıl ışıl bakmak

Kâmran'ın gizli gizli üzülüğünü gördükçe Müjgân, adeta seviniyor, *gözlerinin içi gülerek* şikâyet ediyordu. (R.N. Güntekin_Çalıküşü).

Gözleri ilk defa ışıl ışıldı. Heyecanlanmış, haz içinde bir yavru aslan gözleri canlanmıştı. (M.N. Sepetçioğlu_Kapı).

Evangelista'nın gözlerinin zaferle *parladığını* gördü... (A.Alatlı_Schrödinger'in Kedisi).

2.2.3. Yüzde Pembeleşme

Dışarıdan gözlemlenebilen diğer bir mutluluk belirtisi, yüz renginde meydana gelen pembeleşmedir. Her ne kadar *Türkçe Sözlük*'te herhangi bir duyguyla ilişkilendirilmeden verilmiş olsa da *pembeleşmek*, bazı cümlelerde mutluluk göstergesi olarak kullanılabilir:

"Seni Bahçesaray'a götürüyüm mi? Gayrı benim evlâdım olur musun?" Ayşe olur mu, gibisinden Şahbaz Beye bakıp durmuştu. Ama Bahçesaray lâfını işitir işitmez *üzü pembeleşivermişti*. (S. Çokum_Hilâl Görününce).

2.2.4. Dans ve Zıplama

Özellikle aşırı mutluluk içerisindeki kişinin yaşadığı duygu karşısındaki kontrol kaybı olarak görülen zıplama, dans etme gibi hareketleri, mutluluk duygusunun adlandırılmasında görev alabilmektedir:

çalmadan oynamak, göbek atmak, şıkır şıkır oynamak, zilsiz oynamak, (nerede ise) zil takıp oynayacak, etekleri zil çalmak; ayakları yere değmemek, hoplaya zıplaya, zıp zıp zıplamak, zıplamak, takla atmak.

Karıdaki neşeye bak. Hüseyin'e kavuştu ya, *göbek atıyor*. (P. Safa_Matmazel Noraliya'nın Koltuğu).

Talipler *sevinçle zıpladılar*, eller havalandı... (A. Alatlı_Schrödinger'in Kedisi).

Değil! "Harun Bey'e varacak bir kadın nasıl olur da *sevincinden zil takıp oynamaz*, diyorlar. (R.H. Karay_Kadınlar Tekkesi).

Ad aktarması içerisinde değerlendirilebilecek bu adlandırmalar yanında deyim aktarması olarak kabul edilen MUTLU OLMAK, YUKARIYA DOĞRUDUR³ (Kövecses 2002) kavramsal deyim aktarmalarının gözlemlendiği *havalara uçmak, havalarda uçmak ayakları yere değmemek, başı göğe değmek, başı göğe ermek, havalara uçmak, havalarda uçmak, kanatlandırma, kanatlandırmak, kanatlanış, kanatlanma, kanatlanmak, sevinçten uçmak, uçmak* gibi göstergelerin ortaya çıkmasında da, bedeninin yaşanan mutluluktan dolayı, yukarıya doğru hareketinin (hoplamak, zıplamak gibi) etkili olduğunu söyleyebiliriz.

"Buna pek sevinmişti, oğlum memur oldu, diye *havalara uçuyordu*. E. Bener" (*Türkçe Sözlük*)

...Tevfik Beyin övüşlerini dinleyince *kalbi âdeti kanatlandı*. (T. Buğra_Küçük Ağa).

³ İlk olarak Lakoff ve Johnson (1980) tarafından yönelime dayalı deyim aktarmaları (orientational metaphors) arasında ele alınan MUTLU OLMAK, YUKARIYA DOĞRUDUR, evrensel bir nitelik göstermektedir. *I'm feeling up. That boosted my spirits. My spirits rose* (Lakoff ve Johnson 2003:15). Yasin Şerifoğlu, Kırgız Türkçesi ile Türkiye Türkçesindeki sevinç/mutluluk bildiren deyimler üzerinde yaptığı çalışmada, iki lehçenin, ilgili deyim aktarması yönünden benzerliğine değinmiş ve Kırgız Türkçesinden şu örnekleri vermiştir: *Başı kökkö cetüü, Könlü kötürülüü, Töbösu kökkö cetüü* (Şerifoğlu 2013).

Seni de gelin ederiz, *başın göğe erer.*(M.Ş. Esenal_Vassaf Bey)

2.2.5. Gövdede Kabarma

‘Çevresinde, sahip olduğu bazı niteliklerden veya yaptığı bir işten dolayı önemli bir konuma gelen bireyin kendini ayrıcalıklı, üstün görmesinden duyduğu memnuniyet, mutluluk, kıvanç’ı karşılamak için başvurduğu şu sözlük maddelerinde beden, dışa yansıyan yönüyle, adlandırmaya katıldığı tespit edilmiştir:

göğsünü kabartmak; gerinmek, geriniş, gerine gerine, koltukları kabarmak.

Kılıç Aslanın ovaya girer girmez yaylanarak kefereye yüklenişi hoştu; çok güzeldi, *göğüs kabartıcı* umut vericiydi.. (M.N. Sepetçioğlu_Kapı).

“Çapkın delikanlının hareketlerini ciddiye alan genç kız tatlı tatlı *gerinirken* kuru dudaklarından mesut tebessümler uçuşuyordu. Haldun Taner” (*Türkçe Sözlük*)

Mutluluk duygusunu karşılayan bazı sözlük maddelerinde iç organlardan, beden içindeki hareketlenmelerden yararlanıldığı da görülür. Bu adlandırmalarda özellikle *gönül, yürek, iç, hatır, kalp* dikkat çekmektedir:

gönül (veya *gönlünü*) *almak, gönlünü etmek* (veya *yapmak*), *gönlünü ferah tutmak, gönlünü hoş etmek, gönül açmak, gönül ferahlığı, gönül okşamak, gönül rahathğı*

yüreği ferahlamak (veya *yüreği hafiflemek*), *yüreği rahatlamak, yüreği serinlemek, yüreği soğumak, yüreği yağ bağlamak, yüreğine (soğuk) su serpmek* (veya *serpmek*), *yüreği(ni) serinle(t)mek, yürek ısıtıcı.*

iç açmak, içi açılmak, içi içine sığmamak, içi rahat etmek, içini dökmek, içini ferah tutmak, içini ısıtmak

hatır almak, hatırını hoş etmek

kalbi ferahlamak

Önler (2007, 1297) *gönül* sözcüğünün Türkçede en eski metinlerden günümüze değin duygulara ilişkin kavramlar için kullanılageldiğini, *yürek* sözcüğünün ise kalp organını karşılamada tercih edildiğini belirtir. Günümüzde de “1. Sevgi, istek, düşünüş, anma, hatır vb. kalpte oluşan duyguların kaynağı; 2. mec. İstek arzu.”(*Türkçe Sözlük 2011*) şeklinde tanımlansa da, eski dönemlere ait bazı eserlerimizdeki kullanımlarına⁴ ve bugün bazı kelimelerle kurduğu kalıplaşmış yapılara⁵ bakıldığında karşıladıkları kavramlar, somut bir nitelik göstermektedir.

Mutluluk kavramını karşılamak için kullanılan *gönül, yürek, iç, hatır, kalp* sözcüklerini barındıran *gönlünü almak, gönlünü etmek* (veya *yapmak*), *gönlünü ferah tutmak, gönlünü hoş etmek; yüreği ferahlamak* (veya *yüreği hafiflemek*), *yüreği rahatlamak, yüreği serinlemek, yüreği soğumak; yüreğine (soğuk) su serpmek* (veya *serpmek*), *yüreği(ni) serinle(t)mek;*

⁴ *köyülte sıgıt kelser* (Ergin 1994, Kültigin Kuzey, 11), *köngül bamağıl* (Kutadgu Bilig, D. 741), *köngül açıldı, könglüm için örtedi* (DLT I); *bu söz köngülge sıgıtı, könglüm bulgandı*(DLT II), *köngül ber-, söz köngülge sindi* (DLT III). *Tarama Sözlüğü*’nde de *gönül* sözcüğünün ‘mide’ ve ‘yürek’ anlamlarında kullanıldığına dair örneklerle karşılaşmak mümkündür: *gönlü dönmek* ‘midesi bulanmak’; *maymun gönlü kanda buluna* ‘maymunun yüreği nerede?’ (*Tarama Sözlüğü III*)

⁵ *gönlünü yapmak, gönül açmak, gönül almak, gönül okşamak* (*Türkçe Sözlük*)

hatır almak, hatırını hoş etmek, kalbi ferahlamak göstergelerinde daha çok olumsuz bir durum içerisinde bulunan bir kişinin olumlu bir duyguya doğru geçişi ifade edilmektedir.

Sıkıntı, üzüntü çekmek, acısı hafiflemek gibi sözlük maddelerinde görülen ÜZÜNTÜ, BİR YÜKTÜR ile *yüreğini dağlamak, ciğeri yanmak, içi cız etmek* deyimlerinde görülen ÜZÜLMEK, YANMAKTIR kavramsal deyim aktarmalarına karşıt olarak belirtebileceğimiz bu ifadelerde MUTLU OLMAK, YÜKTEN KURTULMAKTIR ve MUTLU OLMAK, SERİNLEMEKTİR kavramsal deyim aktarmalarını görmek mümkündür:

Ara sıra bir mektupla *gönlümüzü alırdın*. Onu da çok görüyorsun, sen bilirsin!’ demişti.(R.N. Güntekin_ *Yaprak Dökümü*).

— A oğlum yeter ki gençler mesut olsun! Gençlerin yüzü gülsün! Benim *gönlümü etsen* de olur *etmesen* de! (N. Cumalı_ *Zeliş*).

Gazetecinin yanık *yüreğine* biraz *su serpilmiş*, gönlüne ümit düşmüş gibiydi; yüzü gülmemişti ama vecizecibaşı, delikanlının gözlerinde bir ışıltı sezmişti. (R.H. Karay_ *Kadınlar Tekkesi*).

Perihan’ın kocasını sevdiğini, ondan hoşlanmış olduğunu gördükçe *içi açıldı*. (M.Ş. Esendal_ *Vassaf Bey*)

2.3. ÖFKE ve BEDEN

Shaver ve arkadaşları “öfke” duygusunun sebebi olarak “bir hareketin, isteğin geri çevrilmesi, reddedilmesi; güç, statü, itibar kaybı; hakaret; işlerin planlanan şekilde gerçekleşmemesi; belirli bir amaç doğrultusunda yapılan eylemlerde hayal kırıklığı; gerçek veya tehdit edici fiziksel ve fizyolojik acı; kurallara aykırı alınan karar...” gibi etkenleri sıralar (Shaver vd. 2001, 45).

Izard, öfkeli insanın dışa yansıyan yönüyle ilgili şunları söyler:



Şekil 4. Öfke (Izard, 1977, 88)

Kaşlarla ilgili olan kaslar, hoşlanılmadığını ve az sonra kötü şeyler olacağını belirten nitelikte aşağıya doğru ve içe doğru hareket eder. Gözler, öfkelenilen varlığa doğru oldukça sert ve dik bakmaktadır. Burun delikleri geniş bir şekilde açılmıştır ve burundan dikkati çekecek derecede bir soluma gerçekleşir. Dudaklar açıktır ve dikkörtgen şeklinde geri çekilmiştir. Birbirine kenetlenmiş dişler görünür. Genellikle yüz kızarmıştır (Izard 1977, 330).

Izard’ın bu açıklamalarına ek olarak öfke sırasında duyulan kişinin kalp atışındaki hızlanmaları, beden sıcaklığındaki artışı, deri altından sinirlerin belirmesini; duyguya sebep olan varlığa karşı gösterilen tepkileri de ekleyebiliriz.

Öfke duygusunda daha çok beden dışında duygunun etkisiyle ortaya çıkan farklılıkların söz varlığımızda birer sözlük maddesi olarak yer aldığı tespit edilmiştir. Beden yüzeyinde gerçekleşen bu değişimleri “kaşların çatılması, beden hatlarında gerilme ve kasılmalar,

birbirine kenetlenmiş dişler, yüzde ve gözde beliren kızarıklıklar, şiddetli solumalar” şeklinde sıralayabiliriz.

2.3.1. Kaşların Çatılması

Öfke sırasında iki kaşın sanki birbirileriyle düğümlenir bir şekil alması, bu duygu kavramının ad aktarması içerisinde adlandırılmasını sağlamıştır: *kaşı (veya kaşları) çatılmak, kaşlarını çatmak, çatınmak, çatmak*. Bunun yanında *çatma* eylemi, yüzün geneli için de kullanılabilir: *çatık yüz*

Halit Ayaracı bu zevzekliğini beğenmediğini gösterir bir şekilde hafiften *kaşını çattı*. (A.H. Tanpınar_ *Saatleri Ayarlama Enstitüsü*)

2.3.2. Birbirine Kenetlenmiş Dişleri Gösterme

Öfkelenilen varlığa karşı bir saldırının düşünüldüğü ve bu saldırının ona hissettirilmesi şeklinde yorumlanabilecek olan birbirine kenetlenmiş dişler, *diş bilemek, diş gıcırdatmak, diş göstermek* göstergelerinde ‘öfke’ kavramı için kullanılabilir.

Neşide’ye *diş biliyordu*. Böyle bir kin içinde Kadıköy vapuruna girdi. (R.H. Karay_ *Kadınlar Tekkesi*).

2.3.3. Yüzde ve Gözdeki Kızarıklıklar

Öfke ile birlikte beden içerisinde meydana gelen fizyolojik değişimlerin sonucu ortaya çıkan basınç ve vücut sıcaklığının artışı beden yüzeyinde, özellikle yanaklarda ve kulaklarda kızarıklıklara sebep olabilmektedir. Öfke ile özdeşleşmiş olan bu görünüm, toplum tarafından duyguyu karşılamak için söz varlığımıza da yansıtılmıştır:

başına kan çıkmak, kafası kızmak, kan beynine çıkmak, kan beynine sıçramak, kanı başına çıkmak, kanı başına sıçramak, kanı başına toplamak, kanına dokunmak

Şimdi de *başına kan çıkıyor* ve haykırmak istiyordu. (P. Safa_ *Matmazel Noraliya'nın Koltuğu*)

Gözlerdeki kanlanmayı içeren sözlük maddeleri ise şunlardır: *gözleri dönmek, gözleri kanlanmak, gözü kızmak, gözünü kan bürümek, kan çanağına dönmek*

Emine’nin anası da buna *kan çanağına dönen gözleriyle* ters ters bakarak, "ne üstüne vazife..." diye cevap vermişti. (T. Buğra_ *Küçük Ağa*)

2.3.4. Beden Sıcaklığındaki Artış

Yüzde ve gözdeki kızarıklıklara paralel olarak öfke sırasında, vücut sıcaklığında artış olmaktadır. Varlıkların ısınması ve ısınmayla birlikte kızarması ile ilgili toplumun tecrübesi, vücudun gerek ısı gerekse renk değişiminde rol oynayan *öfkeye* “ateş” olarak bakılmasına sebep olmuştur. Pek çok toplumda öfke-ateş arasında kurulan benzerlik ilişkisi, ÖFKE, ATEŞTİR kavramsal deyim aktarmasını ortaya çıkarmış ve söz varlığımızda yer alan şu göstergelere kaynaklık etmiştir:

alevlenmek, ateş kesilmek, ateş püskürmek, ateş saçmak, ateş yağdırmak, ateşi başına vurmak, kızdırılmak, kızdırmak, kızgın, kızgınlaşmak, kızgınlık, kızılmak, kızıp durmak, kızmaca, kızmak, parlamak.

Gazeteci Fethi ile karısına *ateş püskürüyordu*; en ufak sebeple muhabbeti husumete çevrilen insanlardı. (R.H. Karay_ *Kadınlar Tekkesi*).

Sonra da için için Seniha'ya *kızgındı*. Kendi kendine: "Beni neden beklemedi?" diyordu. (Y.K. Karaosmanoğlu_ *Kiralık Konak*)

2.3.5. Şiddetli Soluma

Öfkenin dışarıdan fark edilen önemli belirtilerinden bir diğeri de sık ve sesli bir şekilde nefes alıp vermelerdir. Günümüzde öfkeyi ele veren bu eylemi, *burnundan solumak, burnunun yeli harman savurmak* deyimlerinde açık bir şekilde görmekteyiz. Bunun yanında *Divan-ı Lugati't-Türk*'te iç organlardan akciğeri karşılayan bir sözcük olarak bahsedilen *öfke* sözcüğünün, gerek Eski Türkçe döneminde gerekse günümüzde bir duygu kavramı için de kullanılmasında, duyguyu yaşayan kişinin şiddetli solumalarının rol oynadığını söyleyebiliriz.

Kaşgarlı Mahmud, duygu kavramı için kullanılan *öfkenin akciğer* organı ile ilişkili olduğunu söylemekte ve *öfkenin akciğerden geldiğini* belirtmektedir. Bu durumun Arapçada *yağmur* ve *gök* arasında kurulan ilişkiye benzediğini dile getiren Kaşgarlı Mahmud, *yağmura* Arapçada *gök* de denildiğini eklemektedir (*DLT-I*, 128).

öfke, öfkelenmek, öfkeleniş, öfkelenmek, öfkeli, öfkesi burnunda, öfkesi kabarmak, (bir kimseden) öfkesini almak(veya öfkesini çıkarmak), öfkesini yenmek, öfkeye kapılmak.

Kardeşinin gönlünü almak istiyordu; fakat bu nokta ya gelince yine *burnundan solumaya* başladı ve sesindeki yumuşama yeniden silinip gitti. (T. Buğra_ *Küçük Ağa*)

Taşbaşın gittikçe *öfkesi kabarıyor*, bir delilik nöbetine giriyordu. (Y. Kemal_ *Yer Demir Gök Bakır*)

2.3.6. Beden Hatlarında Gerilme, Kasılmalar

Özellikle yüz ve boyun çevresinde duyguya bağlı olarak kendini gösteren gerilmeler, öfke duygusunun bedenle karşılaşmasının bir başka şekli olarak karşımıza çıkmaktadır. Öfke sırasındaki gerilme sonucu yüzde kıvrımlar gerçekleşirken, boyunda deri altından sinirler belirlemektedir. Söz varlığımızda bedenin bu görünümleri daha çok *sinir* ve *damar* sözcüklerinin geçtiği sözlük maddelerinde tespit edilirken, genel olarak yüzde kendini gösteren gerilme ve kasılmalara da dikkat çekilmektedir:

damarına basmak, sinir kesilmek, siniri oynamak, siniri tutmak, sinirine dokunmak, sinirlerine hâkim olmak (olamamak), sinirleri altüst olmak, sinirleri gerilmek, (birinin) sinirlerini bozmak, sinirlendirici, sinirlendirmek, sinirleniş, sinirlenmek, sinirleri ayakta olmak, sinirleri boşanmak, sinirleri bozulmak, sinirleri gergin olmak, sinirli, sinirlilik; surat etmek, suratı bir karış (asılmak), surat asmak; yüzü asık, yüzünü sallandırmak.

Beden hatlarındaki gerilme ve kasılmalar arasına söz varlığımızda yer alan fakat beden ile ilgili bir sözcükle birlikteliği olmayan *gergin*, *gerginleşmek*, *gerginleştirmek*, *gerginlik*, *gerilim*, *gerilimli*, *gerilmek*, *germek* göstergelerini de katmak yerinde olacaktır.

Birdenbire *sinirleri zemberek gibi gerildi* ve içinden, sırtındaki elbiseleri sıyrıp atmak, Niko'ya da; "Haydi yavrum, bu iş yürümez" demek geldi. (T. Buğra_Küçük Ağa)

Eleştirilmeye dayanamadığı halde, oğlunun bütün takılmalarını hoş karşılayabilirdi. Divan Otel'deki odada ise *gerginlik* boy göstermişti. (A. Ağaoğlu_Üç Beş Kişi)

Cemil, erkeklik güçleri üstüne yapılan şakaları' eskiden beri sevmiyordu. *Suratını asarak* doktora sordu. (K. Tahir_Yorgun Savaşçı)

2.4. ÜZÜNTÜ ve BEDEN

Olumsuz duyguların başında yer alan üzüntü, bazı psikologlar (Harris 1989, 103; Lazarus 1991, 122) tarafından arzu edilen hedeflerin tutturulamaması veya geri dönüşü olmayan kayıplarla karşı karşıya kalma durumlarında ortaya çıkan bir duygu olarak ifade edilmektedir. İstenmeyen olay veya durumlar karşısında çaresizlik içerisinde düşen kişinin durumu ile ilgili olarak Izard, şu tespitlerde bulunmaktadır:



Şekil 5. Çocuk ve yetişkinde üzüntü ifadesi (Izard 1991:187)

Gözler hafif daralırken kaşların iç tarafları yukarıya doğru eğik bir şekildedir ve ağzın köşeleri ise aşağıya doğru çekilmiştir. Bazen çene yukarıya doğru itilir ve titrer. Yaşa ve üzüntünün yoğunluğuna göre, ağlama veya hıçkırarak ağlama üzüntünün ifade edilmesine ses olarak katkı sağlayabilir.

Şuna dikkat edilmelidir ki, üzgün insan sürekli olarak fotoğraftaki gibi bir yüzle görünmeyecektir. Öncelikle üzüntü ifadesi, üzüntü duygusundan daha az ömürlüdür. Üzüntü duygusunun tam bir ifadesi birkaç saniye sürmesine karşın, yaşanan duygu uzun bir süre devam edebilir. Üzüntü duygusu yaşanırken duygunun dışa yansıyan yönü çok hafif de olabilir. Yüzde bir düşüklük ve kaslarda kendini salma görülebilir. Kişinin gözleri alışılmışın dışında canlı olmayabilir. Konuşmalar ise daha yavaş ve daha az sıklıkta olabilir (Izard 1991, 187).

Söz varlığımızda üzüntü duygusunun karşılanmasında diğer duygulara nazaran oldukça fazla sözlük maddesi tespit edilmiştir. Bu sözlük maddelerinde, üzüntü duygusunun bedendeki somut görünümleri yanında iç organlarda meydana geldiği düşünülen değişimleri sıkça görmekteyiz. Üzüntü duygusuna kaynaklık eden bedenin dışındaki gözlenebilir

değişimleri, hareketlenmeleri “yüzde sararma ve solmalar, ağlama, beden duruşundaki eğiklik, derin nefes alma, dövünme, durgunluk, sızlanma, suskunluk” şeklinde sıralayabiliriz:

2.4.1. Yüzde Sararma ve Solmalar

Mutluluk duygusunun tersine üzüntüde, yaşanan duygunun yoğunluğuna paralel olarak, yüz rengi cansız, ölü bir varlığın rengine dönüşmektedir. Bu fizyolojik değişimler ile üzüntü arasında ilgi kurulması sonucunda söz varlığımızda üzüntü duygusunu karşılayan sözlük maddeleri ortaya çıkmıştır:

benzi (yüzü) sararmak, sararmak, solmak, solgun, solgunlaşmak, soluk, soluklaşmak.

Ersagun Beyin *yüzü soldu*, hüznü birden. İltutmuş Bey Alpaslan Sultanın vuruluşunu düşünmüştü. (M.N. Sepetçioğlu_Kapı)

Kâmran bulunduğu köşede *sarardığını* hissetti. Çalığışu'nun bir başkasına ait olduğunu ilk defa bu dakikada anlıyordu. (R.N. Güntekin_Çalığışu).

2.4.2. Ağlama

Üzüntü sırasında iki tür ağlama çeşidi karşımıza çıkmaktadır. Birincisi, ses unsurunun da karıştığı, çok küçük yaşlardan itibaren görülen ve başkalarını yardıma çağırma şeklinde değerlendirilen ağlama; diğeri ise insanın güç durumlar karşısında özellikle acizliğinin farkına varması ile birlikte görülen sessiz ağlama (Frijda 1986, 53).

Söz varlığımızda, her iki ağlama çeşidi de, üzüntü duygusunu karşılayan göstergeler olarak yer almaktadır.

ağlamak, ağlamaklı, ağlamaklı olmak, ağlamalı, ağlanmak, ağlaşmak, ağlata ağlata, ağlaticı, ağlatış, ağlatmak, ağlaya ağlaya, ağlayış, anası ağlamak, anasını ağlatmak; gözleri buğulanmak, gözleri bulutlanmak, gözleri dolmak, gözleri dolu dolu olmak, gözleri sulanmak, gözleri yaşarmak, gözyaşı dökmek, kan ağlamak, kanlı yaş(lar) dökmek, yaş akıtmak, yaş dökmek, yaşını içine akıtmak, yaşlara boğulmak.

...bahtsızlığına *ağlayacak*. (M.Ş. Esenal_Vassaf Bey).

İstanbul'un adı anıldıkça *gözleri yaşarıyor* (R.N. Güntekin_Çalığışu).

yabancı bir yerde *ağlamaklı oluyoruz*. (S.F. Abasıyanık_Medarı Maişet Motoru).

Yine ağlamak ile ilişkili olarak söz varlığımızda, duyulan üzüntünün yoğun olduğunu, insan üzerinde olumsuz bir etki yaptığını belirten *kan ağlamak, kanlı yaş(lar) dökmek* kalıplaşmış yapıları ile de karşılaşmaktayız:

Garp Cephesi Kumandanlığının bu gafil, bu katil niyeti bir yığın vatan toprağının kaybına, bir sürü İslâm köy ve kentinin yakılıp yıkılmasına, Ümmet-i Muhammed'in yeniden *kan ağlamasına* mâl oldu. (T. Buğra_Küçük Ağa).

2.4.3. Beden Duruşundaki Eğiklik, Düşüklük

Çevresindeki diğeri insanlar arasında herhangi bir sebepten dolayı iyi bir duruma gelen kişinin yaşadığı duygu ile birlikte görülen beden dikliğinin, şişkinliğinin tersine çaresizlik,

güç durum karşısında elinden hiçbir şey gelmeyeceğini anlayan üzüntülü kişinin öne doğru eğildiği, bitkin bir vücut görünümüne sahip olduğu dikkat çeker:

beli bükülmek, belini bükmek, boynunu bükmek, boynu bükük, omuzları çökmek.

Biz dünyada yokmuşuz. Babam anlatırdı. O gideli, Kırım'ın *beli büküldü*. (S. Çokum_Hilâl Görününce).

Kendisi de gidince büsbütün *boynumun büküleceğini*, fazla olarak bir de öksüz vaziyetine düşeceğimi aklına getirmede. (R.N. Güntekin_Bir Kadın Düşmanı).

Suat, annesinin *omuzlarını çökerten* belanın ne olduğunu o zaman buldu çıkardı (A. İlhan_Sırtlan Payı)

2.4.4. Derin Nefes Alma – Verme

Özellikle arzu edilen bir varlıktan yoksun kalındığında, istediklerine kavuşamayacağını kabullenmelerde ortaya çıkan ve “hüzünlenme, hayıflanma” şeklinde tanımlanabilecek *göğüs geçirmek, iç geçirmek* deyimlerinin, yaşanan duygu ile işitilebilir nitelikte nefes alıp verme arasında kurulan ilişki sonucunda ortaya çıktığını söyleyebiliriz:

Kadın göğüs geçirdi.

— Ah fakirlik! Çekmiyen bilmez.. Dile kolay!. (N. Cumalı_Zeliş).

Bir gün, *derin derin iç geçirip*: “Murat’ın böyle, bizlerden kopup gidişini, bir karı uğruna aileyi bile unutuşunu baban iyi ki görmedi,” demişti. (A. Ağaoğlu_Üç Beş Kişi)

2.4.5. Dövünme

İçinde bulunulan kötü durumun kabullenilemediği aşırı üzüntü durumlarında üzüntüyü yaşayan kişilerde dışarıdan rahatça gözlemlenebilecek bazı bedensel hareketlilikler olabilmektedir. Duygunun kontrol edilememesi şeklinde nitelendirebileceğimiz bu hareketler, hiç istenmeyen, kötü bir olayın (bir fırsatı kaçırma, çok sevilen, değer verilen bir varlığı kaybetme, hata yapma gibi) hemen ardından yaşanan üzüntü kavramlarını karşılamak için kullanılabilir:

başını taştan taşa vurmak (veya çarpmak), dizini (dizlerini) dövmek, dövünmek, kafasını taştan taşa vurmak (veya çarpmak), saçını başını yolmak, yolunmak.

Eyvahlar olsun, bu gerçeği şimdiden hissetmeyenlere. Bunlar *kafalarını taştan taşa çarpacaklardı*. (Y.K. Karaosmanoğlu_Yaban).

Güzelim elbise gitti, diye adeta *saçını, başını yoluyordu*. (R.N. Güntekin_Çalığışu).

‘Hay ben ne budalaymışım da bilememişim’ diye *dövündü* (M.N. Sepetçioğlu_Kapı)

2.4.6. Durgunluk

Yine mutluluktaki canlılığın, hareketliliğin tersine üzüntü duygusunda dikkati çekecek nitelikte bedende bir hareketsizlik, durgunluk da gözlenebilmektedir. Elden gelen bir şeyin

olmadığının bilincine varılması, çaresizliğin dışı yansıması olarak değerlendirilebilecek olan bu görünümün ön plana çıktığı ve üzüntü ile ilişkilendirilerek tanımlanan duygu sözlük maddeleri şunlardır:

durgun, durgunlaşmak, durgunluk, durgunluk çökmek

“Niçin *durgunsunuz?*” diye soruyor. Doğrusu hiçbir şeyim yok. Hiçbir isteğim, bir hastalığım yok. Sapasağlamım. Güle oynaya her işimi yaparım. İçimde bu kurt beni bırakıyor mu? (M.Ş. Esenal_Vassaf Bey)

Zavallı Remzi Bey'e bilhassa bu saatlerde garip bir *durgunluk çöküyor*. (R.H. Karay_Kadınlar Tekkesi).

2.4.7. Sızlanma

Üzüntü duyan kişinin, ağlama eylemine benzer olarak, içinde bulunulan olumsuz durumdan dolayı yaptığı sesli şikayetler, bir sözlük maddesi olarak, yaşadığı duyguyu karşılayabilmektedir:

ah vah etmek, ahlamak, feryat etmek, feryat figan, feryat koparmak, inildemek, inildetmek, inildeyiş, inilemek, inilti, inilti, inim inim inlemek, inim inim inletmek, inlemek, inletmek, inleyiş, sızıldanmak, sızıltı, sızım sızım, sızlanış, sızlanmak.

Bugüne kadar kaç yuva açtım, kaç çifti birleştirdim de, o kadar *ah vah ederlerken*, işleri bittikten sonra biri dönüp değil yüzüme, arkamdan bile bakmadı. (N. Cumalı_Zeliş).

Siz kendiniz, ‘ben çirkin bir kızım’ diye *feryat edip* dururken (H.R. Gürpınar_Kuyruklu Yıldız Altında Bir İzdivaç).

Ora halkı da *inim inim iniyor*. (T. Buğra_Küçük Ağa).

2.4.8. Suskunluk

Beden duruşundaki eğiklik, düşüklük ve durgunluk ile birlikte görülen konuşmama, sessiz kalma ile ilgili olarak söz varlığımızda yer alan *ağzını bıçak açmamak* deyimini görmekteyiz:

Aylardır gülmeyenler, *ağzını bıçaklar açmayanlar*, şenlik şadımanlık içindeydiler. (Y. Kemal_Yer Demir Gök Bakır).

2.4.9. İç Organlardaki Tahribat

Üzüntü duygusu, dışarıdan gözlemlenebilen, dış organların katıldığı eylemlerle ifade edilmesinin yanında, iç organlarda gerçekleştiğine inanılan değişimler, hareketlenmelerle de dilde karşılanabilmektedir. Üzüntü duygusunda özellikle iç organlar (bağır, ciğer, hatır, iç, kalp, yürek), duygunun etkisiyle “burkulma, delinme, ezilme, kemirilme, kırılma, kopma, parçalanma, yaralanma” gibi fiziksel zarara, tahribata uğramaktadır. Kövecses (2000, 25)’in de belirttiği ÜZÜNTÜ FİZİKSEL BİR GÜÇTÜR kavramsal deyim aktarması içerisinde düşünülebilecek bu sözlük maddelerini şu şekilde sıralayabiliriz:

bağrını delmek, bağrını ezmek, beynini kemirmek, ciğer yarası, ciğeri parçalanmak, ciğerini delmek, gönlü kırılmak, gönlü yaralı, gönlünü yaralamak, gönül kırmak, gönül yarası, hatırını kırmak, iç parçalayıcı içi burkulmak, içini yemek, içini parçalamak, içini parça parça etmek, içini kurt yemek, içini kurt kemirmek, içini kemirmek, içini ezmek, içini delmek, içinden kan gitmek, içinde bir şeyler kopmak, içi parçalanmak, içi paralanmak, içi içini yemek, içi ezilmek, kalbi kırık, kalbi kırılmak, kalbi parçalanmak, kalbi yırtılmak, kalbini kırmak, kalp yarası, yüreği ezilmek, yüreği burkulmak, yüreği delik,, yüreği göz göz olmak, yüreği kanamak, yüreği parça parça olmak, yüreği parçalanmak, yüreği yaralı, yüreğinden kan gitmek, yüreğine saplanmak, yüreğini kemirmek, yürek burkmak, yürek paralayıcı, yürek parçalayıcı, yürek yarası.

Bunlar arasında yer alan *beynini kemirmek* deyimini, diğerlerinden farklılık arz etmektedir. İçinde bulunduğu kötü durumdan dolayı üzüntü duyan kişinin, bu güç durumu düşünmesi, bununla sürekli meşgul olması toplumun, duyguyu ifade etmede farklı bir yol seçmesine sebep olmuştur.

Üzüntü duygusunun veya duyguya sebep olan etkenin, iç organlar üzerinde yaptığı baskıdan söz eden sözlük maddeleriyle de karşılaşmıştır. İçinde bulunduğu durumdan rahatsız bir insanın ruhsal durumunun dile getirildiği bu dil unsurları şunlardır:

içi daralmak, can sıkıcı, can sıkıntısı, can sıkılmak, canı sıkılmak, canı sıkın, canını sıkılmak, gönül darlığı, içi sıkılmak, içini sıkılmak, yüreği dar, yüreği daralmak, yüreği sıkışmak, yürek darlığı.

2.4.10. İç Organlardaki Yanma

Üzüntü duygusunun iç organlara başvurularak ifade edildiği bazı sözlük maddelerinde üzüntünün veya üzüntüye sebep olan etkenin bir “ateş” biçimine büründüğü tespit edilmiştir. Bu ateş, iç organları, yukarıdakilere benzer şekilde, olumsuz olarak etkilemektedir:

bağrı yanmak, bağrı yanık, can yakmak, canı yanmak, canını yakmak, ciğer dağlanmak, ciğer kebab olmak, ciğeri yanmak, ciğerini yakmak, içi cız etmek, içi erimek, içi yanmak, için için yanmak, içine ateş atmak, içine ateş düşmek, içini yakmak, içinin (yüreğinin) yağı erimek, içinin ateşi küllenmek, yüreği cız etmek, yüreği cızlamak, yüreği dağlanmak, yüreği yanık, yüreği yanmak, yüreğine ateş düşmek, yüreğine od düşmek, yüreğini ateş almak, yüreğini dağlamak, yüreğinin yağı (yağları) erimek, yüreği eritmek

İstenmeyen olayların gerçekleşmesi sonucu hem iç organların tahrip olması hem de yanması sonucu ortaya çıkan *acı* içerisinde düşünülebilecek deyimleri de burada eklemek gerekmektedir:

acısı içine (veya yüreğine) işlemek, ciğer acısı, ciğerine işlemek ciğeri sızlamak, içi sızlamak, içine işlemek, içine kan oturmak, kalp acısı kalp ağrısı, kalbi sızlamak, yüreği sızlamak, yüreğine işlemek, yüreğini sızlatmak, yüreğinin başı sızlamak, yürek(ler) acısı, yürek ağrısı.

2.4.11. İç Organlar Üzerindeki Yük

Başka toplumlarda da görülen ve Kövecses (2000, 25)'in ÜZÜNTÜ BİR YÜKTÜR şeklinde belirttiği kavramsal deyim aktarmasını gördüğümüz bazı kalıplaşmış yapılarda ve deyimlerde, iç organ isimleriyle karşılaşmaktayız. Taşınan bir yükün insana verdiği fiziksel sıkıntı ile üzüntünün insan üzerindeki ruhsal baskısı arasında benzerlik kurulmasıyla ortaya çıkmış olan bu kavramsal deyim aktarmalarının görüldüğü ve iç organ isimlerinin geçtiği sözlük maddeleri şunlardır:

acısı içine (veya yüreğine) çökmek, içi götürmemek, içi kaldırmamak, içine baygınlıklar çökmek, içine hüznün çökmek, içine oturmak, yüreğine (bir şey) çökmek, yüreği götürmemek, yüreği kaldırmamak.

Bu gibi ifadelerde üzüntünün yük gibi algılanmasında duygunun iç organlarda yaptığı fizyolojik değişikliklerin, beden duygunun kabı olarak düşünülmesinin ve üzüntü sırasında uygulanan kişinin, sanki bir yük taşıyormuş gibi, beden duruşundaki öne doğru eğik duruşunun rol oynadığını söyleyebiliriz.

2.4.12. İç Organların Kara Renge Bürünmesi

Toplumda kara rengin ve bu renkteki varlıkların genellikle olumsuz bir değere sahip olması, üzüntü duygusunun adlandırılmasında da kendini göstermektedir. Özellikle içinde bulunduğu zamana, geleceğe pek iyi bakmayan, çaresizliği anlayan kişinin yaşadığı duygu ifade edilirken iç organlar, kara renge bürünmektedir:

gönlünü karartmak, gönlü kararmak, içini karartmak, içi kapanmak, içi kararmak, yüreği kararmak, kalbi kararmak.

İç organ isimlerini barındıran diğer üzüntü göstergeleri ise şunlardır: *gönlü çökmek, gönlü kalmak, gönlüne dokunmak içine dert olmak, içine dokunmak, kalbe dokunmak, kalbe işlemek, yüreği boğazına tıkanmak, yüreği dayanmamak, yüreği (veya içi) kan ağlamak, yüreğine dert olmak, yüreğine dokunmak, yüreğine inmek.*

3. SONUÇ

Dört temel duygu üzerinde yaptığımız çalışmada beden, duyguların adlandırılmasında önemli bir rol üstlendiği görülmüştür. Beden, gerek iç yönüyle gerek dış yönüyle adlandırmalara katılmaktadır. Duygulanma sürecinde, duyguyu tetikleyen uyarıcıyı (doğum, ölüm, yılan, yalan vb.) algılama, bu uyarıcıyı değerlendirme (iyi, kötü, tehdit, hata vb.) ve fizyolojik (kalp atışının hızlanması, terleme, titreme, kızarma vb.) ve/veya davranışsal (ziplama, ağlama, dövünme, kaçma, uyarıcı varlığına saldırma vb.) tepki aşamaları göz önünde bulundurulduğunda duygunun en somut tarafı, fizyolojik ve davranışsal tepki basamağıdır. Nedensizlik sürecine girmemiş pek çok soyut kavramın adlandırılmasında görüldüğü gibi toplum, duygu kavramlarının adlandırılmasında da somutlaştırma yolunu seçmektedir.

Toplumun hayat boyu yaşadığı, karşılaştığı duygular ile bu duyguların beden üzerinde yaptığı değişikliklerin gözlemlenmesi sonucu oluşan bilgi birikimi, duyguların karşılanmasında dile de yansımaktadır.

Korku, mutluluk, öfke, üzüntü duyguları ile ilgili söz varlığımızda yer alan sözlük maddelerinin ortaya çıkmasında, genel olarak vücudun dış görünümü kaynaklık etmektedir. Özellikle yüzdeki renk değişimi, yüz hatlarındaki kıvrımlar; gözlerdeki hareketlilikler adlandırmalarda öne çıkmaktadır. Bazı ad aktarması yapısındaki adlandırmaların (*ağzı kulaklarına varmak, gözleri dönmek vb.*) ortaya çıkmasında rol oynayan bu görünümün yanında, bedenün duygulanma sırasındaki davranışsal tepkilerinin de (oyunama, konuşmama, başını öne eğme vb.) yakın ilişki kurularak yapılan bu türden adlandırmalarda (*göbek atmak, boyun bükmek vb.*) önemli bir paya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Duygunun gerek beden dışında gözlemlenebilen değişikliklere yol açabilmesi gerek beden içerisinde dolaşım, sindirim, boşaltım, solunum organlarının çalışma düzenlerine etkilerde bulunabilmesi, gerekse duygulanma uyarıcısına karşı müdahaleye yönlendirebilmesi toplumun duyguya, güce sahip (serinleten, yükselten; yakan, kıran, ağırlık veren vb.) bir varlık olarak bakmasına, bedeni duygunun kabı olarak düşünmesine sebep olmuş ve toplum zihninde kavramsal deyim aktarmalarını (ÜZÜNTÜ, BİR YÜKTÜR; ÖFKE, BİR ATEŞTİR vb.) oluşturmuştur.

Varlıklar arasında benzetmeye dayalı olarak oluşmuş bu kavramsal deyim aktarmalarının temelinde de bedenün rol oynaması, köken bilimsel yönden duygu sözcüklerinin incelemesinde, bedeni göz önünde bulundurmanın yararlı olacağını bizlere göstermektedir.

KAYNAKÇA

- AKSAN Doğan (1987). *Anlambilimi ve Türk Anlambilimi-Ana Çizgileriyle-*. 3. Baskı, Ankara:Ankara Üniversitesi DTCF Yay.
- AKSOY Ömer Asım (1993). *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü I,II*. 7. Baskı, İstanbul:İnkılap Kitabevi.
- APRESJAN Juri D. ve APRESJAN V.J. (2000). “Metaphor in the Semantic Representation of Emotions”, *Systematic Lexicography*. J. Apresjan (Ed.) New York:Oxford University Press. 203-214.
- BERRYMAN Julia vd. (2002). *Psychology and You*. Leicester:Blackwell Publishing.
- CARLSON Neil R. (1998). *Discovering Psychology*. Massachusetts:Allyn and Bacon Inc.
- CROFT William ve CRUSE D.A. (2004). *Cognitive Linguistics*. Cambridge:Cambridge University Press.
- CROOKS Robert ve STEIN J. (1991). *Psychology: Science Behaviour and Life*. 2. Baskı, Fort Worth.
- ÇETİNKAYA Bayram. (2006). *Türkiye Türkçesinde Mutluluk ve Üzüntü Göstergeleri*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- DAVIS Stephen F. ve PALLADINO J. H. (1996). *Psychology*. 2. Baskı, New Jersey:Prentice Hall Inc.
- Divanü Lûgat-it-Türk Tercümesi I,II*. (1998). Çev. B. Atalay, 4. Baskı, Ankara: TDK Yay.
- Divanü Lûgat-it-Türk Tercümesi III,IV*.(1999). Çev. B. Atalay, 4. Baskı, Ankara:TDK Yay.

- EKMAN Paul (1993). "Facial Expression and Emotion", *American Psychologist*. 48, 4:384-392.
- ERGİN Muharrem (1994). *Orhun Abideleri*. 17. Baskı, İstanbul:Boğaziçi Yay.
- FRIJDA Nico H. (1986). *The Emotions*. New York:Cambridge University Press.
- HARRIS, Paul (1989). *Children and Emotion:The Development of Psychological Understanding*. Oxford:Blackwell.
- IZARD Carroll E. (1977). *Human Emotions*, 2. Baskı, New York:Plenum Press
- IZARD Carroll E. (1991). *The Psychology of Emotions*, 2. Baskı, New York:Plenum Press
- KÖVECSES Zoltán (2000). *Metaphor and Emotion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- KÖVECSES Zoltán (2002). *Metaphor: A practical Introduction*. New York:Oxford University Press.
- KÖVECSES Zoltán (2005). *Metaphor in culture:universality and variation*, Cambridge:Cambridge University Press.
- Kutadgu Bilig I Metin* (1991). Haz. R.R. Arat, 3. Baskı, Ankara: TDK Yay.
- LAKOFF George, JOHNSON Mark (2003). *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press.
- LAZARUS Richard (1991). *Emotion and Adaptation*. New York:Oxford University Press.
- ORTONY Andrew, TURNER T. J. (1990). "What's basic about basic emotions?", *Psychological Review*. 97,3:315-331.
- ÖNLER Zafer (2007). "Eski Türkçeden Günümüze köñül >gönül Kelimesinin Kullanımı", IV. Uluslararası Türk Dili Kurultayı Bildirileri I 24-29 Eylül 2000, ss. 1297-1308. Ankara:TDK Yay.
- SHAVER Philip vd. (2001). "Emotion Knowledge: Further Exploration of A Prototype Approach", *Emotion in Social Psychology: Essential Readings*. W. G. Parrott (Ed) ss.26-56.
- ŞERİFOĞLU Yasin (2013). "Türkiye Türkçesi ile Kırgız Türkçesi'ndeki Deyimlerin Anlam Ağından Hareketle Sevinmek - Mutluluk İlişkisi", *Türk Dünyası Araştırmaları*. S. 207: 321-334.
- Türkçe Sözlük* (2011). 11. Baskı, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Tarama Sözlüğü I-VIII* (1963-1972). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- WIERZBICKA Anna (1995). "Emotion and Facial Expression: A Semantic Perspective", *Culture and Psychology*. 1:227-258.
- YU Ning (2001). "What does our face mean to us?", *Pragmatics & Cognition*. 9,1:1-36.