DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

https://rantey.org

Yedek ve Duyuru Kanallarımız
Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

• Telegram: https://t.me/birkitapbir

• WhatsApp Kanalımız : https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y

Angela Ackerman

Duygular

Becca Puglisi

KARAKTER YARATMA REHBERİ

Çeviren: Engin Süren

hep kitap

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Karakter Yaratma Rehberi

Duygular

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

hep kitap Tarafından Yayımlanan Diğer Kitapları

Olumlu Karakter Özellikleri
Olumsuz Karakter Özellikleri
Duygusal Yaralar

Duygular

Orijinal adı: The Emotion Thesaurus:
A Writer's Guide to Character Expression
© 2019, Angela Ackerman & Becca Puglisi
Yazan: Angela Ackerman & Becca Puglisi
İngilizce aslından çeviren: Engin Süren

© hep kitap 2023
Bu kitabın Türkçe yayın hakları 2 Seas Literary Agency ve AnatoliaLit Ajans aracılığıyla satın alınmıştır.

Bu eserin Türkçe yayın hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Kasım 2023, İstanbul

ISBN 978-605-192-524-0

Sertifika no: 48040

Yayın direktörü: Erdeniz Türkmen
Editör: Ümran Özbalcı
Kapak tasarımı: Melike Doğan

Baskı: Rumi Matbaa Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Maltepe Mah. Fazılpaşa Cad. No: 8 Giriş Kat
Topkapı / Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0212) 612 71 72
Sertifika no: 51196

hep kitap
Caferağa Mah.
Neşet Ömer Sok.
Aydın İş Merkezi
No: 4 Kat: 4
Kadıköy 34710 İstanbul

www.hepkitap.com.tr / info@hepkitap.com.tr

* hep kitap, TEAS Yayıncılık A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Karakter Yaratma Rehberi

DUYGULAR

Angela Ackerman & Becca Puglisi

Çeviren:
Engin Süren

hep kitap

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜRLER 9
İKİNCİ BASIMA GİRİŞ 10
DUYGULARIN GÜCÜ 11
KARAKTER ARAŞTIRMASI: ÖZGÜN DUYGULAR YAZABİLMEK İÇİN BİLİNMESİ GEREKENLER 13
DUYGULARI YAZARKEN DİYALOG KULLANIMI 19
ALT METİN: ALTTA YATANLAR 24
TAZE DUYGULAR HAKKINDA BEYİN FIRTINASI YAPMAK İÇİN EK FİKİRLER 28
DİLE GETİRİLMEYEN DUYGULARI YAZARKEN YAYGIN OLARAK KARŞILAŞILAN PROBLEMLER 30
BU KİTABI NASIL KULLANMALISINIZ? 37

DUYGULAR

ACIMA 43
AJİTASYON 45
ALAKA 47
ANLAYIŞ 50
ARZU 53
AŞAĞILANMA 55
AŞIRI DUYGUSALLIK 57
AŞK 59
AZAP 62
BAĞLANTILILIK 65
BEKLENTİ 67
BUNALMIŞ 69
CESARETİ KIRILMIŞ 72
COŞKU 74
ÇARESİZLİK 77
ÇELİŞKİ 79
DARILMA 82
DEĞER GÖRMEME 84
DEĞERSİZLİK 86

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

DEHŞET 89
DEPRESYON 91
DUYGULANMA 94
EMPATİ 97
ENDİŞE 99
GERGİNLİK 102
GÖZÜ KORKMUŞ 104
GURUR 106
GÜÇSÜZLÜK 109
HAKLILIK 112
HASET 114
HASRET 116
HAYAL KIRIKLIĞI 119
HAYRANLIK 121
HAYRET 123
HEVES 125
HEYECAN 128
HİSTERİ 130
HOR GÖRME 132
HOŞNUTLUK 134
HUŞU 137
HUYSUZLUK 139
HUZUR 141
HUZURSUZLUK 143
HÜSRAN 146
ISTIRAP 148
İÇERLEME 151
İHANETE UĞRAMA 153
İHMAL EDİLME 155
İKTİDARSIZLIK 158
İLHAM 160
İNANMAZLIK 162
İNCİNMİŞ 164
İNKÂR 166
İNTİKAM ARZUSU 169
İSTEKSİZLİK 171
KABULLENME 174
KAFA KARIŞIKLIĞI 176
KARARLILIK 178
KARARSIZLIK 181
KASVET 183
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

KAYGI 185
KAYITSIZLIK 187
KEDER 190
KENDİNDEN TİKSİNME 192
KENDİNE ACIMA 194
KENDİNİ BEĞENMİŞLİK 197
KESİNLİK 199
KEYİF 202
KIRILGANLIK 204
KISKANÇLIK 206
KIYMETLİ 209
KIZGINLIK 211
KORKU 214
KORKUSUZLUK 216
KUŞKU 219
KÜÇÜK DÜŞME 221
KÜÇÜMSEME 223
MAHCUBİYET 226
MAHVOLMA 228
MEMNUNİYET 230
MEMNUNİYETSİZLİK 232
MERAK 235
MUTLULUK 237
NEFRET 240
NOSTALJİ 242
ONAYLANMIŞ 245
ÖDÜ KOPMUŞ 248
ÖFKE 250
ÖFORİ 252
ÖZGÜVEN 255
ÖZGÜVENSİZLİK 257
ÖZLEM 259
PANİK 262
PARANOYA 264
PİŞMANLIK 266
RAHATLAMA 269
RAHATSIZLIK 271
SABIRSIZLIK 274
SARSINTI 276
SAVUNMA 278
SCHADENFREUDE 281
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

SERKEŞLİK 283
SERSEMLEME 286
SEYAHAT ARZUSU 288
SILA HASRETİ 291
SİNİR 293
SUÇLULUK 295
ŞAŞKINLIK 298
ŞEHVET 300
ŞOK 302
ŞÜKRAN 305
ŞÜPHE 307
ŞÜPHECİLİK 309
TAKINTI 312
TAPMA 314
TELAŞ 317
TESLİMİYET 319
TEYAKKUZ 321
TİKSİNTİ 324
UMUTLULUK 327
UMUTSUZLUK 329
UTANÇ 331
ÜRPERME 334
ÜZÜNTÜ 336
VESVESE 339
VİCDAN AZABI 341
YALNIZLIK 344
YANILGI 346
YENİLGİ 348
YETERSİZLİK 350
TAVSİYE EDİLEN KİTAPLAR 354
YAZARLAR HAKKINDA 355

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

TEŞEKKÜRLER

Her şeyden önce, *The Bookshelf Muse* ve *Writers Helping Writers* okuyucularına destekleri, verdikleri cesaret ve nazik sözleri için teşekkür etmek istiyoruz. *Karakter Yaratma Rehberi: Duygular*'ın kitap versiyonunun gerekliliğini görmemizi sağladınız ve bize olan inancınız bunun gerçekleşmesine katkıda bulundu.

İlk eleştiri grubumuzun çok önemli üyelerine de teşekkür etmek istiyoruz: Helen (Bookish), Roy (Grampy), Madeline (Maddog), Joan (Unohoo) ve Laura (Goofus). Bu Critique Circle yazarları, bu listeyi ve ilgili yazarlık kariyerlerimizi başlatmamıza yardımcı oldu. En çok ihtiyaç duyduğumuz anda bizi cesaretlendiren dostumuz Sharon'a da derinden minnet duyuyoruz.

Ayrıca genel olarak yazarlık camiasına da büyük bir borcumuz var. Çevrimiçi konferanslarda, yüz yüze gruplarda ve kendi topluluklarımızda tanıştığımız yazarlar, bilgi ve iyimserlik konusunda çok cömert davrandılar ve bu ikimizin de yazar olarak büyümesini sağladı. Bu grubun bir parçası olmayı seviyoruz.

Ve son olarak, en büyük teşekkür, nereye varacağını göremedikleri halde bize destek olan, zorlandığımızda bizi cesaretlendiren ve eksik olan iş zekâsını sağlayan ailelerimize. Hepsini size borçluyuz.

~AAD ve SDJ'ye, en içten sevgilerimizle~

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İKİNCİ BASIMA GİRİŞ

Neredeyse yedi yıl önce *Karakter Yaratma Rehberi: Duygular*'ı ilk kez piyasaya sürdüğümüzde, büyük bir endişe içindeydik. Bu bizim kurgu dışı ilk projemizdi ve kendi kitabını yayımlama hakkında bilmediklerimiz kitaplar dolduracak kadar çoktu. Bunu yaparken, karakter duygularını okuyucuların ilgisini çekecek şekilde iletme konusunda kendi yaşadığımız zorlukların farkına vardık. Bu büyük bir sorun; çünkü okuyucular ancak karakterin duyguları açıkça paylaşıldığında hikâyeye daha fazla dahil olabilir. Karakterimizin duygularının, okuyucunun kendi duygusal anılarını tetiklemesini sağlayacağından emin olmak ve onları hikâyenin derinliklerine çekecek duygudaşlığı teşvik etmek istedik. Diğer yazarların da bu sorunu yaşadığına dair bir önseziden yola çıkarak, *Duygular* kitabıyla bir çözüm sunmak için yola çıktık. Kitabımıza verilen tepkiyi –bizi şaşırtmaya ve naçizane mutlu etmeye devam eden bir karşılık– görene kadar sorunun ne kadar yaygın olduğunu bilmiyorduk.

Hipotezimizin doğrulanmasıyla konuya daha derinlemesine eğildik ve bu konudaki bilgi dağarcığımız genişledikçe, paylaşacak daha fazla şeyimizin olduğu ortaya çıktı. Bu da *Duygular* kitabının güncellenmiş bir edisyonunu yayımlamayı kaçınılmaz hale getirdi.

Kitabın ilk bölümündeki bilgiler, yine duygu yazma ve anlatma-göster ipuçlarından oluşan benzersiz "nasıl yapılır" kokteylini güçlü yeni eklemelerle sunuyor. Burası, bir karakterin duygularını iletmek için diyaloğun nasıl kullanılabileceği ve kullanılması gerektiğine dair bir bölüm içerecek şekilde genişletildi. Ayrıca alt metnin doğal konuşmada oynadığı kritik rolü ve gizli duyguları göstermek için nasıl yazılabileceğini de araştırdık. Bir de geçmiş hikâyesi, karakterizasyona çok fazla dâhil olduğu için, karakterinizin yaralayıcı olaylarını ve duygusal aralığını belirlemek için hangi araştırmaların yapılması gerektiğine dair bilgiler ekledik, bu da onların tepkilerini gerçekçi ve tutarlı bir şekilde yazmanıza olanak tanıyacaktır.

Duyguların kendilerine gelince, burada her biri üzerinde düşünülerek seçilen, karakteriniz için mükemmel tepkiler yaratmanızı sağlayacak fiziksel ipuçlarının, düşüncelerin ve içsel tepkilerin bir listesini içeren toplam 130 başlığımız var. İlişkili eylemleri tanımlayacak daha güçlü kelimeler seçebilmeniz için güç fiilleri ve bir karakterin doğal olarak nereye gidebileceğini görselleştirmenize yardımcı olmak amacıyla tırmandırıcı ve gerilimi azaltan duygu kümeleri ekledik.

Kısacası, *Duygular* kitabının ikinci baskısını selefinden daha yararlı bulacağınızı umuyoruz. Amacımız, her zaman olduğu gibi, size taze ve zihin açıcı duygusal anlar yazmayı kolaylaştıran yöntemler ve beyin fırtınası araçları sunmaktır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

DUYGULARIN GÜCÜ

Hangi türde olursa olsun, tüm başarılı romanların ortak bir yanı vardır: Duygu. Her karakterin kararlarının, eylemlerinin ve sözlerinin özünde yatar ve bunların hepsi hikâyeyi yönlendirir. Duygu olmadan, bir karakterin kişisel yolculuğu anlamsızdır. Riskler ortadan kalkar. Olay örgüsü, hiçbir okuyucunun okumak için zaman ayırmayacağı anlamsız olaylarla dolu kurumuş bir nehir yatağı haline gelir. Neden? Çünkü her şeyden önce, okuyucular bir kitabı duygusal bir deneyim yaşamak için ellerine alırlar. Eğlence sunan ve tecrübeleri kendi yaşam yolculuklarına anlam katabilecek karakterlerle bağlantı kurmak için okurlar.

Duygusal varlıklar olarak, bizi harekete geçiren şey duygularımızdır. Seçimlerimizi yönlendirir, kiminle zaman geçireceğimizi belirler ve değerlerimizi dikte ederler. Duygu aynı zamanda iletişimimizi de besler, anlamlı bilgileri ve inançları başkalarıyla paylaşmamıza olanak sağlar. Çoğu etkileşimin konuşma yoluyla gerçekleştiği görülse de çalışmalar iletişimin %93'ünün sözsüz olduğunu göstermektedir. Duygularımızı göstermemeye çalıştığımız durumlarda bile beden dili ve sesli ipuçları yoluyla mesajlar göndeririz. Bu nedenle her birimiz tek bir kelime bile söylemeden başka insanları yorumlamakta ustalaşırız.

Yazar olarak, doğuştan gelen gözlem becerilerimizi almalı ve bunları sayfaya aktarmalıyız. Okuyucuların yüksek beklentileri vardır. Bir karakterin nasıl hissettiğinin söylenmesini istemezler; duyguyu kendileri deneyimlemek isterler. Bunun gerçekleşmesi için karakterlerimizin, duygularını hem anlaşılabilir hem de okumaya teşvik edici şekillerde ifade etmelerini sağlamalıyız. Neyse ki duyguları iletmek için kullanılan araçlar özelleştirilebilir, bu nedenle biraz gayretle yazarlar hikâyedeki her birey için kişiselleştirilmiş orijinal, otantik tepkiler yaratabilirler.

DUYGULARI GÖSTERME ARAÇLARI

Diyalog; fikirlerimizi, düşüncelerimizi, inançlarımızı ve ihtiyaçlarımızı ifade etmek için kullandığımız şeydir ve bunların hepsi duygusal durumumuz tarafından yönlendirilir. Her zaman bizi harekete geçiren şey, nasıl hissettiğimizdir; ancak bu duygulara nadiren doğrudan konuşmada atıfta bulunulur. Bu yüzden diyalog, bir karakterin duygularını paylaşmada doğrulanmış bir araç olsa da nadiren bunu tek başına yapmalıdır. Bir yazar duyguları iyi iletmek için dört ek araca ayrılabilen sözsüz iletişimi de kullanmalıdır: vokal ipuçları, beden dili, düşünceler ve içsel tepkiler.

Vokal ipuçları, okuyuculara konuşmacının duygusal durumu hakkında değerli veriler sağlayan sesteki değişimlerdir. Konuşmada her zaman nasıl tepki vere-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ceğini düşünecek zaman yoktur, bu nedenle bir kişi kelimelerini dikkatlice seçerek gerçek duygularını gizleyebilse de ses tonunu veya kelimelerin akışını kontrol etmek o kadar kolay değildir. Tereddütler, tonu veya perdesi değişen bir ses, aniden daha hızlı akan kelimeler... Bunların hepsi bir karakterin duygularının değiştiğine ve değişimde gözle görülenden daha fazlası olduğuna dair müthiş göstergelerdir.

Vokal ipuçları, yazılan bakış açısının dışında kalan bir karakterin duygularını göstermek için özellikle yararlı olabilir; çünkü çoğu bakış açısında, doğrudan düşünceler okuyucuyla paylaşılamaz.

Beden Dili, bir duygu yaşadığımızda bedenlerimizin dışadönük tepkisidir. Duygu ne kadar güçlüyse, o kadar çok tepki veririz; bilincimizin de hareketlerimiz üzerindeki kontrolü o kadar azdır. Her karakter benzersiz olduğu için kendilerini belirli bir şekilde ifade edeceklerdir. Bu kitapta bulunan çok sayıda fiziksel sinyal ve davranışı her karakterin bireyselliğiyle birleştirdiğinizde, bir yazarın duyguları beden dili ve eylemlerle gösterme seçenekleri neredeyse sınırsızdır.

Düşünceler, duygusal bir deneyime karşılık gelen zihinsel sürece açılan bir pencere görevi görür. Bir karakterin iç monoloğu her zaman mantıklı değildir ve konudan konuya inanılmaz bir hızla atlayabilir; ancak bu zihinsel tepkiyi duyguları ifade etmek için kullanmak, onların dünyalarını nasıl gördüklerini aktarmanın güçlü bir yoludur. Düşünceler ayrıca insanların, yerlerin ve olayların bakış açısı karakterini nasıl etkilediğini göstererek bir anlam katmanı ekler ve onun sesini belirlemeye yardımcı olabilir.

İçsel Tepkiler, sözsüz iletişimin en güçlü şeklidir ve çok dikkatli kullanılmalıdır. Bu içsel tepkiler (kalp atış hızı, baş dönmesi, adrenalin yükselmeleri vb.) ham ve kontrolsüzdür ve savaş-kaç-don tepkisini tetikler. Bunlar içsel tepkiler olduğu için tüm insanlar bunları yaşar. Bu nedenle okuyucular onları ilkel düzeyde tanıyacak ve onlarla bağlantı kuracaktır.

Bu yoğunlaştırılmış yanıtların doğası, yazarların bunları kullanırken özel dikkat göstermesini gerektirir. İçsel tepkilere çok fazla güvenmek melodram yaratabilir. Ayrıca içsel tepkiler sınırlı olduğu için, bir yazar bunları anlatırken istemeden klişe ifadeler kullanabilir. Bu tür sözsüz iletişimde ihtiyacımız olan şey hafif dokunuşlardır; çünkü burada küçük şeylerin etkisi büyük olur.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

KARAKTER ARAŞTIRMASI: ÖZGÜN DUYGULAR YAZABİLMEK İÇİN BİLİNMESİ GEREKENLER

Gerçek dünyada hiçbir insan birbirine benzemez, yani her birimiz duygularımızı kendimize göre ifade ederiz. Bazı insanlar hissettiklerini çevrelerindekilerle paylaşmayı tamamen doğal bulurlar ve duygularının sergilenmesinden çok az rahatsızlık duyarlar, bazen de hiç rahatsızlık duymazlar. Bazıları hissettiklerini açığa vurma fikrini korkunç bulur ve bir nevi savunmasızlığa yol açabilecek bu tür durumlardan kaçınır. Çoğunluk ise bu uç noktalar arasında bir yerdedir. Bu ifade yelpazesine **duygusal aralık** denir ve kişinin yalnızca hangi duyguları açıkça gösterdiğini değil, aynı zamanda bunların ne zaman ve nasıl tezahür edeceğini de etkiler. Her insan genel olarak spektrumun belirli bir alanına bağlı kalma eğilimindeyken, duyguların yükseldiği durumlar her iki yönden birine doğru bir kaymaya neden olabilir.

İlginç bir şekilde, her birimiz duygularımızı dışa vurma konusunda benzersiz olsak da bu bireyselliğin kaynağı herkes için aynı yerdir: kolektif geçmişimiz. Yetiştirilme, eğitim, deneyimler, inançlar ve kişilik, kim olduğumuzu ve duygusal benliklerimizi dünyaya nasıl göstereceğimizi belirleyecektir.

Yazarlar olarak en büyük hedeflerimizden biri gerçeğe yakın karakterler yaratmaktır, dolayısıyla kendilerini nasıl ifade edeceklerini düşündüğümüzde bu bireyselliği oluşturmak için çabalarız. Bunu yapmanın en iyi yolu, her bir karakterin geçmişini araştırmak ve tepkilerini nasıl tasarlayacağımızı gösterecek ayrıntıları ortaya çıkarmak için zaman harcamaktır.

Geçmiş hikâye planlanmasının namı genellikle kötüdür çünkü bazı yazarlar okuyucuların, karakterin hayatına yön veren güçleri tam olarak anlamak için her ayrıntıyı bilmeleri gerektiğine inanarak bu bilgiyi bir sahnede uzun uzun izah ederler. Gerçek şu ki çoğu geçmiş hikâye aslında okuyucu için değil, yazar içindir. Tıpkı bir GPS'in yeni bir şehirde yolunuzu bulma konusunda yardımcı olması gibi, bir karakterin hikâye başlamadan önceki hayatıyla ilgili önemli ayrıntıları anlamak; onun kimliğine uygun eylemleri, seçimleri ve kararları yazmayı kolaylaştırır. Bu yalnızca aktif karakterizasyon yoluyla okuyucuları çekmekle kalmaz, aynı zamanda bir yakınlık yaratıp belirli davranışlar ve zihinsel süreçler aracılığıyla karakterin duygularını doğrudan ortaya koyar.

Her karakterin ihtiyaç duyduğu geçmiş hikâye planlaması seviyesi, hikâyedeki rollerine bağlı olarak değişecektir; ancak herkes geçmişin bir ürünü olduğundan,

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

keşfedilmeye değer iki evrensel alan vardır: karakterinizin hayatındaki **önemli insanlar** ve akıllarından çıkmayan **etkili deneyimler**.

Sosyal yaratıklar olduğumuz için, hayatta yönünü bulmak söz konusu olduğunda, başkalarına, özellikle de bize en yakın olanlara bakma eğilimindeyizdir. Bu insanlar, inançlar ve değerler oluşturmamıza yardımcı olurlar; bize nasıl davranacağımızı ve ne hissedeceğimizi öğretirler. Ne yazık ki hayatımıza en fazla erişime ve üzerimizde en büyük etkiye sahip insanlar her zaman en destekleyici veya işlevsel insanlar olmadığından, aldığımız hayat derslerinin hepsi olumlu değildir. Karakterinizin geçmişinden kimin örnek teşkil ettiğini veya onu etkilediğini düşünürken bunu hatırlamak önemlidir. Özellikle kendinize sorun: *Karakterimin duygular hakkındaki görüşlerini kim(ler) şekillendirdi ve işlevsel veya işlevsiz tutum ve davranışlarını ona aktardı(lar) mı?*

Örneğin, çocukken her ağladığında ebeveyni tarafından küçümsenen bir karakter, dile getirilmemiş bir ders öğrenir: Duygularını gizlemek, açıkça paylaşmaktan daha iyidir. Bu şekilde tekrar tekrar geçersiz kılındıktan sonra, karakter büyük olasılıkla kaçımsar hale gelecek, hatta hissettikleri hakkında yalan söyleyecektir; çünkü bunu yapmasının alay ve yargılamaya yol açacağına inanır.

Aynı şekilde, karakteriniz üzerinde olumlu etkiler yaratan kişiler, ona duygular hakkında da sağlıklı fikirler aktaracaktır. Duygularını dile getiren ve başkalarını olumlu yönde etkilemek için kullanan bir ağabeye sahip bir karakter, duyguların güçlü olduğunu ve değişim için bir araç haline gelebileceğini görecektir. Karakterimiz büyük kardeşini örnek aldığı takdirde, büyük olasılıkla, ne hissettiğini gösterirse diğer insanların onunla daha iyi bağ kuracağını anlayacak ve aynı tavrı benimseyip aynı şekilde davranacaktır.

Karakterinizin hayatındaki önemli kişiler, duygularını nasıl ifade edeceğini şekillendirmeye yardımcı olduğu gibi, belirli deneyimler de bu konuda biçimlendirici olabilir. Bir doğal afet, mesela karakterinizin yaşadığı mahallenin çoğunu yok eden bir sel hayal edin. Karakter, felaketin ardından evinin yıkılmasıyla tamamen mahvolur ve benzer bir kayıp yaşayan komşularının kederini görünce kendini güçsüz hisseder. Haber ekipleri geldiğinde duygularına hâkim olamaz ve kamera karşısında kontrolü kaybeder, bu da şehrin geri kalanının desteğini kazanmasına neden olur. İnsanlar yiyecek getirmek, herkese kalacak yer teklif etmek, temizliğe yardım etmek ve gerekli malzemeleri bağışlamak için gönüllü olur. Böyle bir şefkat ve duygudaşlık dalgası karakterin çaresizliğini hafifletmekle kalmayacak, aynı zamanda duygularını paylaşmanın en çok ihtiyaç duyduğu şeyi elde etmekle sonuçlanacağı inancını aşılayacaktır. Bu deneyimden sonra duygularını açıkça gösterme konusunda kendini daha rahat hissedecektir.

Geçmiş hikâyeyle ilgili bu iki önemli meseleye ek olarak, her karakterin duygularını nasıl göstereceğinize odaklanabilmek için beyin fırtınası yapmaya değer başka alanlar da vardır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

TEMEL REAKSİYONLAR

Bir karakterin hikâyedeki büyük çatışma ve kargaşa anlarına nasıl tepki verebileceğini anlamak için, günlük durumlarda nasıl davrandıklarına dair bir temel oluşturmamız gerekir. Tipik "market kasasında uzun kuyruk" senaryosunu ele alalım. Karakterinizin önünde, yalnızca tahsis edilen on beş üründen daha fazlasını almakla kalmayıp, her birinin fiyatını öğrenmek isteyen mevcut müşteri de dahil olmak üzere altı kişi var. Karakteriniz nasıl tepki verecek? Yavaşlıktan nefret etse de konuşmanın boşuna olacağını bilerek sessizce bekleyecek mi? Yoksa bir dakikalık kıpırdanma ve homurdanmadan sonra sepetini yere bırakıp kasiyere daha fazla kasa açması için bağıracak mı?

İlk durumda, karakterin temel çizgisi belli olur: Onu kızdırmak için boşa harcanan birkaç dakikadan çok daha fazlası gerekir. Ama eğer ikinci tepki onun temel çizgisi ise, hayat ona limon atmaya başladığında öfke topunun ateşleneceğini biliriz.

Bu temeli oluşturmak, hikâye boyunca tutarlılığı korumanıza yardımcı olacaktır. Ve bir karakteri kişisel duygusal aralığının bir ucuna yaklaştırmak istiyorsanız, ne kadar zorlanması gerektiğini bilirsiniz. Bu nedenle, karakterinizin normal gününün bir parçası olabilecek birkaç zararsız senaryo hayal edin: çalışmayan bir araba, randevuya geç kalmak, hasta uyanmak veya son dakikada değişen planlar. Nasıl tepki vereceği hakkında bir fikir edinmek için, karakterinizi bu gibi durumlarda hayal etmeye değer.

COŞKULU MU SESSİZ Mİ

Duygusal aralığı belirlerken göz önünde bulundurulması gereken bir diğer husus, karakterinizin doğal ifade düzeyidir. Bazı insanlar daha ziyade kendine saklamaya meyilliyken, bazıları dışa vurma eğilimindedir ve bu tercih, kullanacakları ifade türünü şekillendirir.

Yurtdışında yaşayan yetişkin çocuklarının Noel için eve döneceğini öğrenen bir karakter hayal edin. Sessiz bir karakter sürprizle başa çıkmak için yüzünü aydınlatan bir gülümsemeyle oturabilir. Konuşurken sesi titreyebilir ya da kocasına uzanıp bir anlığına elini sıkabilir. Coşkulu bir karakter daha güçlü bir şekilde tepki verir, kocasını ezme pahasına kucağına zıplayabilir ya da mutlu haberi gölgeleyen, zihnindeki her düşünceyi kafasından atar gibi sarsıntılı el hareketleri yapabilir. Karakterinizin eğilimlerini anlamak, beden dilini ve sözlü ipuçlarını buna göre planlamanıza yardımcı olacaktır.

KONFOR ALANLARI

Herkes her durumda duygularını paylaşırken rahat hissetmez. Karakterinizin ifade biçimi, nerede ve kiminle olduğuna bağlı olarak muhtemelen değişecektir. İnsanlar kendi başlarınayken genellikle kendilerini tutmazlar; ancak başkalarının yanında olmak, yüksek derecede özbilinci tetikleyebilir. Kendilerini korunmasız hissediyor veya yargılanmaktan endişe duyuyorlarsa, duygularını dizginleyebilir-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ler. Bununla birlikte, karakterinizin etrafı güvendiği insanlar veya aynı duyguları yaşayan başkalarıyla çevriliyse, duygularını daha rahat ifade edecektir. Kural olarak, karakter ne hissettiğini göstermenin güvenli olduğuna inanıyorsa, genellikle bunu yapar; eğer inanmıyorsa, yapmaz. Sahnelerinizi bunu göz önünde bulundurarak planlayın.

Karakterin konfor alanının diyaloğa da uzanacağını unutmayın. Bazı insanlar hissettiklerinden daha fazlasını iletmeyi tercih ederken, diğerleri sessiz kalır. Aynı şekilde, karakteriniz belirli insanlara açılma konusunda daha rahat olacaktır; bu nedenle ilişkilerinin doğasının, her konuşmada ne kadar şey paylaşıldığını belirlemesine izin verin. Gizli duyguların diyalog yoluyla nasıl iletileceğine dair fikirler için alt metin bölümüne bakın.

UYARAN VE TEPKİ

Tüm karakterler aynı ilgi alanlarına, korkulara veya inançlara sahip değildir; bu nedenle belirli bir senaryoda nasıl hissedecekleri değişkenlik gösterecek, farklı tepkilere yol açacaktır. Üç karakterinizin öğle yemeği yediği masanın üzerinde gezinen bir örümcek hayal edin. Yemek ambalajları ve tuz paketlerinin çorak arazisinde dolaştığını ilk fark eden Carla'dır. Boğulur gibi bir nefes alır ve hızla geri çekilerek, sandalye ayaklarının çığlık atarcasına yere sürtünmesine neden olur. Örümceği gören ikinci kişi de eğilip kollarını kavuşturan Diane olur. Sonunda Therese uzun bacaklı yaratığı görür. Gülümser, masaya atılmış bir pipet ambalajını alır ve örümceği gruptan uzaklaştırır.

Aynı an, aynı uyaran… ve üç farklı tepki. Bu, duygunun doğasıdır.

Carla'nın tepkisi korku odaklıdır. Diane, kişisel alanını korumaya devam ederken örümceği tehdit dışı olarak değerlendirerek ihtiyatlı davranır ve yaratığın yaklaşmasını açıkça istemez. Therese ise hiç rahatsız değildir ve sadece arkadaşlarından biri (muhtemelen Carla) infazını talep etmeden önce örümceği yoluna göndermek ister. Çeşitli durumlar söz konusu olduğunda, her karakterin aynı tepkiyi vereceğini, hatta aynı duyguyu hissedeceğini varsayamayız. Yaşam deneyimleri ve kişilik, nihayetinde karakterinizin herhangi bir uyarana nasıl tepki vereceğini belirleyecektir. Hikâyenin oyuncu kadrosunun aynı duruma kendi merceklerinden bakması işleri karmaşıklaştırabilir, öte yandan bu tutarsızlık yazarlara fayda da sağlayabilir ve duygu odaklı davranışın orijinalliğini vurgulamak için bir başka harika yol sunabilir.

DUYGUSAL HASSASİYETLER VE GÜVENSİZLİKLER

Karakteriniz için benzersiz bir duygusal aralık sağlamanın son bir yolu, içinde hangi güvensizliklerin ve hassasiyetlerin saklı olduğunu anlamaktır. Her karakterin zayıf noktaları olacaktır: Rahatsız ettiği veya güvensizlik hissettirdiği için kaçınılan duygular. Bu duygulardan biri bir sahnede ortaya çıktığında, karakteriniz köşeye sıkışmış hissedecek ve içgüdüsel bir tepkinin devreye girmesine neden olacaktır: Savaş, kaç ya da don.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bu güçlü, değişken tepkiler, karakterinizin daha derindeki katmanlarını göstermenin mükemmel bir yoludur ve genellikle okuyuculara duygusal bir yara hakkında ipuçları verir – karakterinizin yaşadığı ama asla aşamadığı acı verici bir olay. Hayatın dalgalı sularında sürüklenen bir çapa gibi, bu eski travma, ilişkilerde sürtüşme yaratır ve onu mutluluk ile başarıdan alıkoyar. Bir değişim hikâyesi yazıyorsanız, **duygusal yara** karakterinizin hayatını raydan çıkarabilir. Büyüyüp, kendisi ile hikâye hedefi arasındaki zorlukların üstesinden gelebilecek daha güçlü birine dönüşüp dönüşmeyeceği incelenmeli ve bu mesele halledilmelidir. Duygusal hassasiyetlerin gücünü ve nasıl kullanılabileceğini göstermek için şu örneği ele alalım:

Törenden sonra herkes birbiriyle sohbet ediyor, sesler bahçeyi dolduruyordu. Linda buketinden gelen manolya kokusunu içine çekti ve içinde kalan son gerginlik kırıntılarıyla birlikte nefesini verdi. Düğün mükemmel geçmişti; rüzgâr yumuşaktı, hiçbir misafir sandalyesiz kalmamıştı; çimenli yolda nedimelerin ne ayağı takılmış ne de kıyafetlerinde bir sorun çıkmıştı. Artık rahatlayabilirdi.

Gelin Sarah çimenliğin ortasında durmuş, birkaç misafirle konuşuyordu. Elmacık kemiklerine vuran güneş ışığı, gelinliğe ve duvağının her yanına dikilmiş kristallerin üzerinde parıldıyordu; gerçekten çok güzel bir gelindi. Arkadaşının son yıllarda başına gelen onca şeyden sonra –annesini kaybetmek, birden fazla düşük yapmak– Sarah, Tom'la bu mükemmel günü yaşamayı hak etmişti.

Linda, yaşlı meşenin yanında kurulum yapan fotoğrafçıları kontrol etti ve neredeyse hazır olduklarına kanaat getirdi. Baş nedime olarak herkesin zaman çizelgesine uymasını sağlamakla yükümlüydü, o yüzden gelini almaya gitti.

Oraya varamadan Sarah mor bir elbise giyen yaşlı, anaç bir kadına doğru fırladı ve onu kucakladı. "Nine, gelmişsin!"

Nine. Bu sözcük Linda'nın içinden bir bıçak gibi geçerek onu durdurdu.

"Şapşal kız. Rötarlı bir uçuş beni senin özel gününe yetişmekten alıkoyamazdı." Geri çekildi ve Sarah'nın yanaklarını avuçlarına aldı.

"Nasıl bir güzellik." Sarah, büyükannesinin yıpranmış ellerini kendi ellerine aldı. "Umarım burada olmanın benim için ne anlama geldiğini biliyorsundur. Her zaman benimle ilgilendin ve—"

"Seni seviyorum kızım. Her zaman seveceğim."

Linda'nın gözleri, ciğerlerini ezen soğuk ağırlığın aksine ısındı. Bu an, bu güzel an onu öldürüyordu.

"Tanrım, nine. Dur baş nedimemi bulayım da sizi tanıştırayım. O benim için bir kız kardeş gibi ve hâlâ aklımın başında olmasının tek nedeni."

Linda bir grup konuğun arkasına saklanıverdi. Konuşmaların uğultusu, Sarah'nın onun adını haykıran sesini bastırdı ve Linda adımlarını hızlandırarak onu içeri alacak çift kanatlı kapılara yöneldi. Işık fazla parlaktı, gül bahçesi de fazla güzel kokuyla doluydu. Nefes alamıyordu. Ayrıca en iyi arkadaşına, büyükannesiyle tanışmanın Linda'dan isteyebileceği en acı verici şey olacağını söyleyemezdi.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bu örnekte, Linda'nın geçmişinde büyükannesinin dahil olduğu travmatik bir şeyin olduğu açıktır. Her ne ise, lekesi o kadar büyük ki en iyi arkadaşının büyükannesiyle sevgi dolu, destekleyici bir anı paylaşmasını izlemek dayanılamayacak kadar acı verici ve bu yüzden kaçıyor.

Bu durum sadece Linda'nın duygusal hassasiyetlerine ışık tutmakla kalmaz, aynı zamanda geçmişine çok aktif, düzgün bir pencere açar. Okuyucular artık daha fazlasını öğrenmek isteyecek ve tam olarak ne olduğunu keşfetme umuduyla okumaya devam edecekler. Ayrıca Linda'yı destekleyecekler, canı yandığında onların da canı yanacak ve zorlu geçmişinden kurtulabilmesi için onun mutluluğu bulmasını dileyecekler.

Karakterinizin hassasiyetlerini belirledikten sonra, bu hassasiyetleri güçlü duygular uyandıran sahneler yazmak için kullanabilirsiniz. Bu, ortam aracılığıyla kolayca yapılır. Söz konusu güvensizlikleri uyandırmak veya geçmiş bir yaraya dokunmak için **tetikleyicileri** (Sarah'nın büyükannesi gibi) yerleştirmek, bakış açısı karakterinin duygularını açığa çıkarmanıza olanak tanır. Ayrıca okuyucuların, bu yüksek tepkiye neyin neden olduğunu tam olarak görmelerine yardımcı olur.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

DUYGULARI YAZARKEN DİYALOG KULLANIMI

Karakterinizin kim olduğunu ve duygusal tepkilerinin nasıl tezahür edeceğini anladığınızda, yazmaya başlamaya hazırsınız demektir. Daha önce bahsettiğimiz gibi, iletişim hem sözlü hem de sözsüz gerçekleşir; bu nedenle yazarların, bir karakterin duygusal durumunu göstermek için her ikisini de kullanma konusunda usta olmaları gerekir. İlkiyle başlayalım.

Diyalog, fikir ve bilgi paylaşmak için başkalarıyla iletişim kurmanın birincil yoludur. Aynı zamanda insanlarla bağlantı kurma şeklimizin büyük bir parçasıdır. Arkadaşlarımızla kahve içmeye gitmemizin, eşlerimizle çıkmamızın ve çocuklarımıza günlerinin nasıl geçtiğini sorup durmamızın nedeni, işte bu daha yakın ilişkiler kurma arzusudur: Bağlantılarımızı güçlendirmek isteriz ve bunu yapmanın en kesin yolu da duygularımızı başkalarıyla paylaşmaktır. Böyle olmasının nedeni, duygularımızı göstermek için savunmasız olmayı göze almamızın gerekmesidir – kişinin kırılgan kalbini ortaya çıkarmak için kalkanın dış katmanlarını soymak– bu da neredeyse her zaman derinleşen bir ilişkiyle sonuçlanır.

Karakterinizin duygularını açığa çıkarmanın en doğal yollarından biri, başkalarıyla konuşmalarıdır. Bu öğeyi doğru anlamak önemlidir çünkü okuyucular bu sözlü alışverişlerin gerçek hayatta nasıl işlediğinin son derece farkındadır. Okuyucular için karakterlerinizin duygularını ve izlenimlerini ortaya çıkaran diyaloglar yazmak istiyorsanız, aşağıdaki ipuçlarını aklınızda bulundurun.

KİŞİLİK VE GEÇMİŞ HİKÂYEYİ KULLANIN

Önceki bölümde tartışılan tüm bu araştırmaları yapmanızın bir nedeni var; karakterinizin kim olduğunu, içinde bulunduğu koşullara duygusal olarak nasıl tepki vereceğini belirleyecek. Mesela patronuyla zorlu bir konuşma başlatması gereken birini düşünün. Değişimin nasıl olacağı, büyük ölçüde karakterin kişiliği tarafından belirlenecektir. Çekingen veya kararsız biri için şu şekilde görünebilir:

> Jason kapı çerçevesine vurdu. Cadaloz başını kaldırmadı, satış raporundaki rakamlarla uğraşmaya devam etti.
>
> "Şey, Bayan Swanson?"
>
> Cevap yok.
>
> Nasıl devam edeceğine karar vermeye çalışırken ağırlığını diğer ayağına verdi. Bunu berbat edemezdi. Kristina'nın başka bir maçını kaçıramazdı.
>
> Jason ofisin içine doğru yarım adım ilerledi. "Şey... bu hafta sonu konusunda… e-postada çalışmam gerektiği yazıyor, biliyorum ama... Şey, daha önceden planlarım vardı—"

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

"İptal et" dedi, ancak kullandığı kalem kadar merhametli bir ses tonuyla.

Jason cevap vermeyince kadın bakışlarını ona yöneltti. Jason'ın bakışları halıya kaydı.

Bu konuşma, Jason'ın kişiliğine sahip bir karakter için mantıklı. Ancak karakter kendinden emin olsaydı ve yüzleşmekten korkmasaydı, durum farklı olurdu:

Dominic kapıyı açmadan önce bir "tak-ta-tak" yaptı. "Merhaba, Bayan Swanson."

Sessizlik.

Boğazını temizleyip elini kapı koluna bastırdı. "Bu hafta sonu çalışamam. Planlarım var."

"İptal et" dedi kadın, başını kaldırma zahmetine girmeden.

Bütün vücuduna bir sıcaklık yayıldı. "Son dakikada haber verip beni çalıştıramazsınız." Sesi şimdi daha yüksekti ve umurunda değildi. "Pazartesi günü mesaiye kalabilirim ama bu hafta sonu kalamam. Yapabileceğimin en iyisi bu."

Bu, kadının dikkatini çekti. Dominic'e, kendine özgü sert bakışını attı ve Dominic de karşılık verdi. Bakış yarışmasıyla onun gözünü korkutabileceğini düşündüğüne göre, Dominic'in on iki yaşındaki çocuğuyla hiç tanışmamış demekti.

Her iki karakter de bu senaryoya gergin başlar; ancak bu duygu, karakterin kişiliğine göre farklı tezahür eder. Bu nedenle arka plan araştırmanızı önceden yapmanız çok önemlidir, böylece karakterinizin eğilimlerini ve beklenmedik bir durumla karşı karşıya kaldığında nasıl tepki vereceğini bilirsiniz.

SÖZLÜ VE SÖZSÜZ ÖĞELERİ BİRLEŞTİRİN

Diyaloğu düşündüğümüzde, onu neredeyse her zaman konuşmayla bir tutarız. Ancak gerçek şu ki diyalog, konuşulan kelimelerden daha fazlasını içerir. Beden dili, her etkileşimin parçası olan başka bir bileşendir. Bunu atlamak, okuyucuları doğrudan hikâyenin dışına çıkaracak, doğal olmayan diyaloglarla sonuçlanacaktır. Mesela Jason'ın konuşmasına bir göz atın, sadece sözleri içeren bir konuşma:

"Şey, Bayan Swanson?"

"Şey... bu hafta sonu konusunda... e-postada çalışmam gerektiği yazıyor, biliyorum ama... Şey, daha önceden planlarım vardı—"

"İptal et."

Bu, Jason'ın gerginliğini yansıtmayı başarsa da kişiliği hakkında çok az şey söylüyor ve okumak çok garip geliyor çünkü diyalog aslında böyle işlemez. İnsanlar konuşurken, hareket ederken, hatta odaklanmanın bir yolu olarak nesnelerle etkileşime girerken pozisyon değiştirirler. Duygunun altını çizmek için önemli olan

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

bu hareketler, aynı zamanda karakterin kişiliğini yansıtarak bir taşla iki kuş vurabilir ve sahneye boyut katabilir.

Self-Editing for Fiction Writers [Kurgu Yazarları İçin Kendi Kendine Editörlük] adlı mükemmel kaynağın yazarları Browne ve King, bir konuşma içinde meydana gelen küçük eylemlere "vuruşlar" adını verir. Vuruşlar birçok amaca hizmet eder; bunlardan biri, bir karakterin ağzından çıkan kelimelerle ilgili ne hissettiğini ortaya çıkarmaktır. Jason'ın vuruşları (kapıyı hafifçe tıklatması, ağırlığını bir taraftan diğerine vermesi ve ayaklarını sürüyerek yürümesi, bakışlarını sabit tutamaması) onun gerginliğini yüksek sesle ve net bir şekilde ifade ediyor. Hepsi bir araya gelince, kişiliği de ortaya koyarak ikincil bir amaca ulaşıyorlar.

Karakter duygusal hissettiğinde, vokal ipuçları da –ses ve konuşma kalıplarındaki değişiklikler– belirgindir. Bunu Jason'ın tereddütlerinde ve Dominic'in sesinin yükselmesinde görüyoruz.

Bu yüzden bir sohbet hazırlarken, karakterinizin sözlerini dikkatlice düşünün; ancak aynı zamanda duygunun, sesini nasıl etkileyebileceğine de kafa yorun. Okuyucu için karakterin ne hissettiğini doğrulayan ve aynı zamanda kim oldukları hakkında bir şeyler anlatan vuruşlar eklemeyi sakın unutmayın.

ETİKETLERİ İDARELİ KULLANIN

Madem kelime aralarındaki kelimelerden bahsediyoruz, kısaca diyalog etiketlerine değinelim. Bunlar, kimin konuştuğunu bilmenizi sağlayan nitelemelerdir – *dedi adam, diye mırıldandı kadın, diye bağırdılar,* vs. Pek çok seçenek vardır ve bazıları duyguları ifade eder. Fısıltıyla söylenen kelimeler, mırıldanarak, bağırılarak veya melodiyle söylenen kelimeler net bir duyguyu ifade eder. Ancak bir süre sonra bu sıradışı etiketler öne çıkmaya başlar ve yazınıza fazla çalışılmış veya melodramatik bir his katabilir.

Bu, sayfada neredeyse görünmez olacak kadar yaygın kullanılan, basit *dedi* ifadesinde pek olmaz. Aşırıya kaçmadığınız sürece tüm karakterler tarafından kullanılabilir ve tekrarlama hissi vermez. İfade etiketleriyle ilgili pratik ve etkili bir kural, onları önemli sahneler veya yüksek duygu anları için saklamaktır. Bunları idareli kullanırsanız hikâyenize karşı değil, onun için çalışırlar.

Unutulmaması gereken başka bir unsur da etiketlerin her zaman gerekli olmadığıdır. Okuyucuların kimin konuştuğu konusunda kafasının karışmasından endişeleniyorsanız, bunu iyi yazılmış vuruşlarla halledebilirsiniz. Önceki örneklere bakıldığında, epeyce kelime değiş tokuş edilmesine rağmen, her birinde yalnızca tek bir doğrudan etiket var. Ancak ilişkili vuruşlar nedeniyle konuşmaları takip etmek kolay.

DUYGU DEĞİŞİMLERİNİ GÖSTERMEK İÇİN VOKAL İPUÇLARINI KULLANIN

Daha önce bahsedildiği gibi, bir karakterin duygusal durumunu göstermek için kullanılabilecek bir başka araç da sesin kendisidir. Güçlü bir duygu ortaya çıktığında ilk değişen şeylerden biridir ve başlangıçta bunu gizlemek çok zordur. Sesin

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

kontrolünün kaybolduğu o kısa anı yakalayabilirseniz, okuyucuya bir duygunun devreye girdiğini açıkça gösterebilirsiniz. Bunu, aşağıdaki ses öğelerini deneyerek yapmayı düşünün.

Ses Aralığı: Ses tizleşiyor mu yoksa kalınlaşıp gürlüyor mu?

Ses Düzeyi: Karakter, ılımlı bir ses seviyesinden neredeyse bağırmaya geçiyor mu? Ses neredeyse bir fısıltıya mı dönüşüyor? Makul bir ses seviyesini korumakta zorlandığı açık mı?

Ton: Kişinin net olan ses tonu, uyarıldığında hırıltılı veya boğuk mu oluyor? Karakter ağlamaklı olduğunda ses kırılgan mı oluyor yoksa çatlıyor mu? Öfkelendiğinde tüm ifadesini kaybedip düz bir ses tonu mu oluyor?

Konuşma Kalıpları: Lafebesi karakteriniz aniden susuyor mu? Karşısındaki çekingen, doğru dürüst konuşamayan kişinin çenesi mi açılıyor? İyi eğitimli bir karakterin diyaloğunda dilbilgisi zayıf mı görünüyor? Kekemelik veya pelteklik kendini belli ediyor mu?

Kelime Seçimi: Karakteriniz duygusallaştığında, normalde kullanmayacağı hangi sözcükler kelime dağarcığına girebilir? Küfür, kötü telaffuz? Anadilinden kelimeler ve deyimler? Basmakalıp sözler?

Karakterinizin normal konuşması ve ses kalıpları için bir temel oluşturduysanız, bir değişiklik, okuyuculara duygusal bir değişim konusunda ipucu verebilir. Yine de bir uyarı: Bu ipuçlarının çoğu birden fazla duygu için kullanılabilir. Titreyen bir ses üzüntü, korku, belirsizlik, öfke veya gerginliği gösterebilir ve daha fazla bilgi olmadan okuyucu, karakterin hangisini yaşadığını bilemez. Bu nedenle, vokal ipuçlarını düşüncelerle (kullanılan bakış açısı bunu yapmanıza izin veriyorsa) veya beden diliyle eşleştirmek önemlidir. Durumsal bağlamın sağlanması da okuyucular için bazı şeyleri açıklığa kavuşturacaktır.

DİYALOĞUNUZU DAHA ÇOK ÇALIŞTIRIN

Gerçek hayattaki konuşmalar karmaşıktır; çoğunlukla paylaşmak veya bilgi edinmekle ilgili olsalar da bir etkileşimin tek amacının bu olduğu durumlar nadiren görülür. Yine de hikâyelerde diyaloğu tam da bunu yapmak için kullanırız: Bilgiyi okuyucuya veya başka bir karaktere açıklamak. Bu, yazarın aksiyonun ortasında ağır bir geçmiş hikâyesi veya anlatı yükü bırakmasıyla bir bilgi dökümüne dönüşebilir. Bilgi dökümleri, sıkıcı oldukları ve hızı yavaşlatarak okuyucunun ilgisinin azalmasına neden olduğu için önerilmez.

Bu, diyaloğun bilgi paylaşmak için iyi bir araç olmadığı anlamına gelmez; çünkü aslında öyledir. Sadece tek amaç bu olmamalıdır. Sözlü alışverişlerinizi keskin ve çok boyutlu tutmak için kendinize şu soruyu sorun: Karakterlerim bu konuşmadan ne istiyor?

İnsanların birbirleriyle iletişim kurmak için farklı nedenleri vardır. Bazıları bunu bağlantı kurmak için yaparken, diğerleri sadece onaylanmak ister (*Vay canına Anne, bu çok aydınlatıcı!*). Zorba bir kişi, akranlarıyla sözlü etkileşimlere hâkim ola-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

rak kontrol sağlamaya çalışabilir. Başka biri, komşularıyla ilgi çekici bilgiler paylaşarak kibirli gibi görünmek isteyebilir. Böyle devam edip gider bu.

Bir konuşmada karakterinizin amacını bildiğiniz zaman, bunu başarmak için neler yapabileceği hakkında daha iyi bir fikriniz olur: konuşmayı belirli bir tarafa yönlendirmek, karşı tarafı manipüle etmek, belli konulardan kaçınmak, belirli bir noktada ilgiyi kesmek vb. Bu bilgi, konuşmanın nasıl ilerleyeceği konusunda size daha iyi bir fikir verecektir.

Katılımcıların farklı şeyler arama ihtimalini belirtmek de önemlidir. Bu, içsel çatışmaya yol açabilir çünkü karşıt hedefler birisinin –muhtemelen her iki karakterin de– istediğini alamamasına neden olacaktır. Karakter A'nın, Karakter B ile romantik bir ilgi duyduğu için bir konuşma başlattığını ve Karakter B'nin, Karakter A ile arkadaş olmak ona istediği bir şeyi (saygı, iş bağlantıları, bir mazeret vb.) sağlayacağı için yanıt verdiğini hayal edin. Bu senaryoda birisi engellenecektir –ya hemen ya da ilerleyen zamanlarda– ve hüsrana uğramış arzular tipik olarak bir duygu akışıyla sonuçlanır, bu da okuyucunun ilgisini çekmek için her zaman iyidir.

Bu nedenle kesinlikle, bu sözlü alışverişleri, iletmek istediğiniz bilgileri ortaya çıkarmak için kullanın; ancak bunu bir boşlukta yapmayın. Her karakterin amacını göz önünde bulundurarak ve bu bilgiyi etkileşime duygu katmak için kullanarak sohbeti ilgi çekici tutun.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ALT METİN: ALTTA YATANLAR

Gerçekçi ve zihin açıcı bir diyalog yazmak kolay değildir. İşin mekaniği zor olabilir; ancak yardım edecek çok sayıda kaynak vardır ve yazar yeterli miktarda pratik yaparsa bu konuda ustalaşabilir. Ancak etkili bir şekilde diyalog yazacaksak, aklımızda tutmamız gereken başka bir gerçek daha vardır ve bu basitçe şudur: Başkalarıyla kurduğumuz iletişim nadiren doğrudandır. Yüzeyde, sadece ileri geri hareket ediyormuşuz gibi görünebilir; ancak daha derine bakarsanız, konuşmalarımız bir dereceye kadar dikkatlice inşa edilmiştir. Bilgi saklarız, duygularımızı gizleriz, gerçekte söylemek istediğimiz şeyin etrafında dans ederiz, belirli konulardan kaçınırız, eksiklikleri belli etmeyiz veya güçlü yönleri vurgularız – bunların tümü tamamen dürüst olmayan etkileşimlere yol açar.

Bu bilgi göz önüne alındığında, karakterlerimiz arasında tamamen samimi konuşmalar yazarsak, bu diyaloglar başarısız olur çünkü insanlar birbirleriyle genellikle bu şekilde iletişim kurmazlar. Alt metin, diyaloğun büyük bir parçasıdır ve çoğu zaman bir şekilde duyguyla bağlantılıdır, bu yüzden onu karakterlerimizin etkileşimlerine dahil etmemiz gerekir.

Basitçe tanımlandığında **alt metin,** altta yatan anlamdır. Bir sohbette, yüzeyde gerçekleşen tüm bariz şeyler mevcuttur – kelimeler, "kabul edilebilir" duyguların gösterilmesi. Ama bir de karakterin paylaşmaktan çekindiği gizli unsurlar vardır: gerçek fikirleri, gerçekten ne istedikleri, korktukları şeyler ve kendilerini savunmasız hissetmelerine neden olan duygular. Bu temel öğeler alt metindir ve önemlidir; çünkü karakter bunları gizli tutmak ister ve aktif olarak (genellikle bilinçdışı düzeyde) bunun yollarını arar. Karakter %100 doğru olmayan bir şeyi açıkça aktarmaya çalışırken bu, görünüşte çelişkili sözler ve eylemlerle sonuçlanır.

Örneğin, ergenlik çağındaki bir kız ile babası arasındaki şu konuşmaya bir göz atın.

> "Eee, parti nasıl geçti?"
>
> Dionne yüzüne bir gülümseme yerleştirip Instagram'a gömüldü. "Harika."
>
> "Bak, iyi vakit geçireceğini biliyordum. Kimler vardı?"
>
> Dionne'un ağzı kurudu ama yutkunmaya cesaret edemedi, babası kahve fincanının üzerinden onu izlerken bunu yapamazdı. Saate rağmen gözleri parlak ve sorgulama modundaydı, moka buharının arasından geçen ikiz spot ışıklar gibiydiler.
>
> "Her zamankiler. Sarah, Allegra, Jordan." Omuz silkti. *Burada görülecek bir şey yok. Devam et.*

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

"Peki ya Trey? Dün ofiste annesiyle karşılaştım, onun da partiye gideceğini söyledi."

"Hmm, evet. Sanırım oradaydı." Ekranı daha hızlı kaydırdı, görüntüler bulanıklaştı.

"İyi bir çocuğa benziyor. Belki onu ve annesini akşam yemeğine davet ederiz."

Midesi bulandı. "Ah, bilmiyorum." Telefonu titredi ve Dionne telefonu elinden bıraktı, ellerini sabit tutabilmek için üzerlerine oturdu. "Aynı grupta takılmıyoruz aslında."

"Ah." Babası dışarı çıkmadan önce kâseden bir elma aldı. "Peki, bunu bir düşün yine de. Dışa açılmaktan ve yeni insanlar tanımaktan zarar gelmez."

Ayakları merdivenlere ulaştığında, Dionne titrek bir nefes verdi. Babası nasıl işte bu kadar akıllı fakat insanlar hakkında bu kadar aptal olabiliyordu?

Dionne'un babasına karşı dürüst olmadığı açık. Her şeyin yolunda olduğunu aktarıyor ancak yüzeyin altında farklı bir hikâye görüyoruz: Partide, şu anda uzak durduğu bir çocukla ilgili bir şey olmuş ve babasının bunu bilmesini istemiyor. Baba karanlıkta kalırken, okuyucu Dionne'un gerçek duygularını öğreniyor: gerginlik, korku ve muhtemelen suçluluk.

Bu, diyalogdaki alt metnin güzelliğidir. Karakterin, okuyucuya gerçek duygularını ve niyetini ifşa ederken, başkalarına karşı gerekli gördüğü her türlü manevrayı sürdürmesine imkân verir. Ayrıca doğal olarak gerilim ve çatışma eklemenin de harika bir yoludur. Alt metin olmadan, bu sadece iki kişinin sabah sohbeti yaptığı sıkıcı bir sahne olurdu. Alt metinle, giderek zor –hatta belki sağlıksız– bir hale gelirken Dionne'un çaresizce sırlarını saklamaya çalışmasıyla, hikâyenin ilerlediğini görebiliriz.

Peki okuyucunun kafasını karıştırmadan, karakterlerimizin konuşmalarına alt metni nasıl dahil ederiz? İronik olsa da bunu yapmak oldukça basittir. Sadece daha önce duyguları göstermek için kullanılan araçları –diyaloglar, vokal ipuçları, beden dili, düşünceler ve içsel tepkiler– birleştirmek yeterlidir. Onları işbaşında görmek için Dionne'da nasıl kullanıldıklarına daha yakından bakalım.

İlk olarak, güvenilmez bir diyaloğumuz var; bir dereceye kadar, konuşmaya başladığımızda hepimiz biraz Pinokyo'ya dönüşürüz ve Dionne da bir istisna değil. Sözleri inceden mevcut durumu haykırıyor: Partide hiçbir şey olmadı ve o özel bir şey hissetmiyor. Ancak vücut dili (sahte gülümsemesi, çılgınca sosyal medyada gezinmesi, titreyen elleri) ve içsel tepkileri (ağız kuruluğu, mide bulantısı) farklı bir hikâye anlatıyor. Düşünceleri de tamamen dürüst; kendine saklıyor – düşünceler böyle çalışır.

Sözel olmayan araçlar sinir bozucu küçük kardeşler gibidir, diyalogda gevezelik eder ve gerçek duyguyu açığa çıkarır. Hepsini bir araya getirdiğinizde, karakterin anlatımının içini doldururlar ve okuyucuların görmesi için eksiksiz bir resim çizerler.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

GİZLİ DUYGULARI GÖSTERMEK İÇİN DİĞER TEKNİKLER

Aşırı ve Yetersiz Tepkiler

Bir karakter üzerinde geçmiş çalışması yaptığınızda, sıradan uyaranlara nasıl tepki vereceğini bilir, güvenilir tepkiler yazabilirsiniz. Okuyucular karakterin duygusal aralığına aşina olurlar ve ne bekleyecekleri konusunda bir fikir edinirler. Bu yüzden karakter bir duruma beklenmedik bir tepki verdiğinde, okuyucular için "Dikkat et, bu önemli!" sinyalleri gönderir.

Bazen bu, aşırı tepkiyle olur; görünüşte normal bir durum ortaya çıkar ve karakter çıldırır. Bu sadece okuyucuya olağandışı bir şeyin olup bittiğini söylemekle kalmaz, aynı zamanda karakterin balatayı sıyırması ve mevcut durumunu kötüleştirerek daha fazla soruna neden olması için bir fırsat yaratır.

Yetersiz tepkiler daha hafiftir ve bu nedenle çatışmaya daha az yardımcı olur; ancak gizli duyguları ortaya çıkarma konusunda aynı derecede etkilidir. Okuyucunun karakteri sersemletmesi veya rahatsız etmesi gerektiğini bildiği bir durum hayal edin; ancak bu gerçekleştiğinde hiçbir şey olmuyor ya da açıkça kontrol edilen bir tepkiyle karşılaşıyorlar. Önemsizmiş gibi verilen bir tepki, karakterin gerçek duygularını göstermekten korktuğunu açıkça gösterir; bu nedenle, açıklanmayan duygulara işaret etmenin iyi bir yolu olabilir.

Her hikâye, karakteri harekete geçiren ve alışılmadık şekillerde tepki vermelerine neden olan bu senaryoları içermelidir. Çoğu zaman tetikleyiciler geçmiş hikâyeleriyle bağlantılıdır. Yaraları ve hassasiyetleri üzerine yaptığınız araştırmalar, size hikâyedeki karakteri kışkırtmak için kullanılabilecek belirli durumlar veya insanlar sağlayabilir.

Tikler ve Ele Veren Hareketler

Bir karakter duygularını saklamakta ne kadar usta olursa olsun, hepsinin kendini ele veren belli hareketleri –aldatmaya işaret eden ince ve kasıtsız tavırları– vardır. Yazar olarak karakterlerinizi yakından tanımalısınız. Onlara yakından bakın ve dürüst davranmadıklarında vücutlarında neler olabileceğini anlayın.

Ağzını kapatmak, alyans çevirmek veya dudağını ısırmak gibi fiziksel bir işaret veya davranış olabilir. Belki daha önce tartışılan vokal ipuçlarından biridir. Kas seğirmesi veya aşırı göz kırpma gibi gerçek bir tik olabilir. Karakteriniz için neyin anlamlı olduğunu bulun, ardından bir şey sakladıklarında bunu kullanın. Okuyucular durumu kavrayacak ve bu olduğunda her şeyin göründüğü gibi olmadığını anlayacaktır.

Savaş-Kaç-Don Tepkileri

Savaş-kaç-don tepkisi, en genel anlamıyla, vücudun gerçek veya algılanan bir tehdide karşı fizyolojik tepkisidir. Bunu günlük etkileşimlerde görüyoruz: bir kişi birinin alanını işgal ettiğinde, eylemin ortasında birden durduğunda veya kelimenin tam anlamıyla oradan kaçtığında. Aynı zamanda daha küçük ölçekli olarak konuşmalarımızda da görülür.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Her karakterin başkalarıyla ilişki kurmak için altta yatan bir amacı olduğunu unutmayın. Bu amaç tehdit edildiğinde veya karakter kendini güvensiz hissettiğinde, savaş-kaç-don refleksi devreye girer. Karakterinizin hangi tepkiye eğilimi olduğunu biliyorsanız, bunu büyük bir etki yaratacak biçimde kullanabilirsiniz.

Savaşma tepkisi, doğası gereği çatışmacıdır ve karakterin doğrudan yüzleşmek için bir rakibe doğru dönmesini, kendini daha büyük göstermek için göğsünü şişirmesini veya saldırıya geçmek için karşısındaki kişiye hakaret etmesini içerebilir. Kaçmaya eğilimli karakterlerin kaçış etrafında yoğunlaşan tepkileri olacaktır: konuyu değiştirmek, bir konuşmadan uzaklaşmak, kendini gruptan ayırmak için geri adım atmak veya ayrılmak için bir neden üretmek. Karakterin korkusu veya endişesi tetiklenirse sadece donabilir, durumu analiz etme veya ihtiyaç duyduğu kelimeleri bulma yeteneğini kaybedebilir ve onu özgürleştirecek dışsal bir etki olana kadar hareket edemeyebilir.

Karakterler konuşmada savaş-kaç-don tepkisi sergilediklerinde, duyguları açık olmasa bile, okuyucu tehdit altında hissettiklerini fark edecektir. Bu sadece karakterle duygudaşlık kurulmasını sağlamaz; aynı zamanda okuyucu, karakterin neden bu şekilde tepki verdiğini anlamaya çalışırken, daha fazla dikkat etmesine yol açacak bir merak duygusu oluşturur.

Pasif Agresif Tepkiler

Pasif agresif davranış, öfkeyi ifade etmenin gizli yollarından biridir. Bir karakter kızgınsa ama bunu göstermekten çekiniyorsa, gerçekte nasıl hissettiğini açıklamadan o kişiden intikam almasını sağlayacak belirli tekniklere başvurur. Karakterler alay ederek, hakaretleri şaka yollu dile getirerek, tersten iltifatlarda bulunarak ve gerçekte ne demek istediklerini söylemeyerek (*Sorun yok* ya da *Hemen hallederim)*, duygularını başkalarının fark edemeyeceği veya karşılığında ne yapacağını bilemeyeceği şekilde gizlice ifade edebilirler.

Bu, kullanması zor bir teknik olabilir çünkü pasif agresiflik, tanımı gereği gerçeği maskeler. Ancak bunu bir karakterin düşünceleri, yalnızken sergilediği fiziksel sinyaller (özellikle bir etkileşimden hemen sonra) ve diğer kişi bakmadığında dışa vurduğu ipuçları aracılığıyla ortaya çıkarabilirsiniz.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

TAZE DUYGULAR HAKKINDA BEYİN FIRTINASI YAPMAK İÇİN EK FİKİRLER

Aynı anda düşünülmesi gereken pek çok yönü olduğundan, duyguları bir şeyler çağrıştıracak şekilde tanımlamak zor olabilir. Okuyucuya karakterle anı paylaşma imkânı verecek ve duygudaşlık kurmasını sağlayacak yeni ve aynı zamanda tanıdık bir şey yazmak zor bir iştir. Kitaptaki başlıklar, karakterinize uygun benzersiz açıklamalara dönüştürülebilecek duygusal ifadeler üzerinde beyin fırtınası yapmanıza yardımcı olacaktır; ancak bu bilgileri tamamlamak için fikirlere ihtiyacınız varsa, aşağıdaki tekniklerden birini deneyebilirsiniz.

KENDİ ANILARINIZI DEŞİN

Bir dakikalığına klavyeden elinizi çekip arkanıza yaslanın ve karakterinizin hangi duyguyu hissettiğini düşünün. Birden fazla duygu söz konusu olabilir ancak içlerinden biri diğerlerinin temel nedeni olacaktır. Onu tanımladığınızda, aynı duyguyu yaşadığınız bir zamanı düşünün. Ardından, bunu yapmaktan rahatsız olmayacaksanız, o anı zihninizde yeniden canlandırın ve bedeninizi bu anıya tepki vermesi için serbest bırakın. Örneğin, suçluluk duygusuyla uğraştığımızı farz edelim. Vücudunuzda ne fark ediyorsunuz? Ağzınızda hafif, ekşi bir tat var mı? Mideniz mi bulanıyor? Boğazınız ağrıyor veya sıkışıyor mu?

Yardımcı olacaksa, kalkın ve dolaşın. Bu anımsanan suçluluk duygusu altında vücudunuzun nasıl hareket ettiğine dikkat edin: Kollarınız gövdenizin etrafına mı dolanmış ya da sırtınız kamburlaşmış mı? Gözleriniz kapalı mı, açık mı? Kaşıntı, karıncalanma veya rahatsızlık hissediyor musunuz?

Düşüncelerinize dikkat etmeyi unutmayın; okuyucuların bakıp karakterinizin tam olarak ne hissettiğini ve tepkilerine neyin sebep olduğunu görmeleri için bir pencere oluşturabilirler. Olaya karışan insanlara, belki de hayal kırıklığına uğrattığınız birine mi odaklanıyorsunuz? Başkalarının sırrınızı bilmesinin ne kadar kötü olacağını mı düşünüyorsunuz? Hatta şu anda biri odaya gelse ve size bu durumu sorsa ne yapardınız?

Karakterinize iyi oturacak bir ifade veya tepki bulana kadar, içte ve dışta tüm yönlerinize dikkat ederek araştırmaya devam edin. Ardından, onun kişiliğine ve duygusal aralığına uyan bir şekilde yazın.

İNSANLARI İZLEME

Ürpertici biri olarak etiketlenmek istemeseniz de insanları izlemek, beden dili (ve konuşmalarına kulak misafiri olursanız diyalog) konusunda harika fikirler ve-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

rebilir. Gündelik fırsatları kollayın: bir restoranda hesabın gelmesini beklemek, bir mağazada alışveriş yapmak, bir barista kahvenizi yaparken bir tezgâhta durmak. Saygılı olun ancak büyük duygular sağlayabilecek yerlerden uzak durmayın; çünkü gözle görülür şekilde üzgün, heyecanlı veya hüsrana uğramış insanlar, benzersiz vücut hareketlerinin hazineleridir.

Bir konuşmaya kulak misafiri olmayı başarırsanız, vokal ipuçlarına ve konuşma kalıplarına özellikle dikkat edin. Gizli duyguları maskeleyen veya konuşmacının gerçek niyetini ima eden ses aralığı değişimlerini, tereddütleri, boğaz temizlemeleri ve diğer ipuçlarını tespit etmeye gayret edin.

BİR ŞEYLER İZLERKEN NOT ALMA

İnsanların bir dizi duyguyu nasıl ifade ettiklerini gözlemlemenin bir başka harika yolu, televizyon dizilerine ve filmlere dikkat etmektir. Dördüncü duvarı kasıtlı olarak yıkmadıkları sürece, oyuncular izleyicilerle içsel bir monolog paylaşma avantajına sahip olamazlar. Bu da ne hissettiklerini eylem ve diyalog yoluyla göstermek zorunda oldukları anlamına gelir. Elinizin altında bir kalem ve not defteri bulundurun ve kendi hikâye anlatımınıza katmak isteyebileceğiniz iyi ifade edilmiş ipuçlarını not edin.

Çok fazla sinemaya giden biri değilseniz, okurken not alabilir, diğer yazarların beden dilini, ifadeleri, vokal ipuçlarını, içsel tepkileri ve düşünceleri nasıl tanımladıklarına dikkat kesilebilirsiniz. Onları asla kendi çalışmalarınızda kelimesi kelimesine tekrar kullanmamanız gerekse de güçlü, ilham verici bir betimlemenin peşinden gitmek, anlatım ustalığını fark etmenin iyi bir yoludur ve size aynı şeyi kendi yöntemlerinizle nasıl yapacağınız konusunda daha iyi bir fikir verecektir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

DİLE GETİRİLMEYEN DUYGULARI YAZARKEN YAYGIN OLARAK KARŞILAŞILAN PROBLEMLER

Hem sözlü hem de sözsüz iletişimin gerekli olduğu ve karakter duygusunu iletmek için birlikte kullanılabileceği şimdiye kadar anlaşılmıştır. Sözel bileşeni uzun uzadıya tartıştık. Şimdi sözel olmayan duygularla ilişkili bazı yaygın tuzaklara ve bunların nasıl atlatılacağına bakalım.

ANLATMAK

Tanım gereği, sözel olmayan duygular anlatılamaz. Gösterilmesi gerekir. Bu, yazmayı zorlaştırır çünkü anlatmak, göstermekten daha kolaydır. İşte bir örnek:

> Bay Paxton ona haberi verirken gözleri üzgündü. "Üzgünüm JoAnne ama şirketteki pozisyonuna artık ihtiyaç kalmadı."
>
> JoAnne bir anda hayatında hiç olmadığı kadar sinirlendi.

Bu etkileşimi yazması oldukça kolay olsa da okuması o kadar kolay değil. Okuyucular akıllıdır ve bazı şeyleri kendi kendilerine çözebilirler. Sahnenin kendilerine açıklanmasını istemezler; oysa bir yazar, bir karakterin nasıl hissettiğini anlattığında yaşanan tam olarak budur. Anlatma yönteminin ortaya çıkardığı bir başka sorun da okuyucu ile karakterleriniz arasında mesafe yaratmasıdır, bu da genellikle iyi bir fikir değildir. Yukarıdaki örnekte okuyucu, Bay Paxton'ın JoAnne'e kötü haberi verme konusunda isteksiz olduğunu ve JoAnne'in buna kızdığını görmektedir. Ancak okuyucunun sadece neler olduğunu görmesini istemezsiniz; duyguyu hissetmelerini ve karakterle birlikte deneyimlemelerini istersiniz. Bunu başarmak için yazarların, duyguyu doğrudan belirtmek yerine karakterin fiziksel ve içsel tepkilerini göstermesi gerekir.

> JoAnne sandalyenin kenarına oturdu, omurgasını yeni bir kalem gibi dümdüz hale getirerek Bay Paxton'ın yüzüne baktı. Ona verdiği on altı yıl – hasta olduğu günler, çocukların hasta olduğu günler– o ter kokulu otobüsle kasabanın diğer ucunda gidip gelmeler. Adam şu anda ona bakmıyordu bile; sadece klasörüyle uğraşmaya devam ediyor, masasındaki süslü ıvır zıvırın yerlerini değiştiriyordu. Belki de ona haberi vermek istememişti ama JoAnne bunu onun için kolaylaştırmayacaktı.
>
> Çantasının suni deri yüzeyi çatırdayınca elini biraz gevşetti. Çocukların resmi oradaydı ve kırışmasını istemiyordu.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bay Paxton yüzüncü kez boğazını temizledi. «JoAnne... Bayan Benson... Görünüşe göre şirketteki pozisyonunuz artık gerekli...»

JoAnne aniden ayağa kalkışının yarattığı darbeyle, sandalyesini seramik zemin üzerinde uçururcasına savurdu. O ofisten çıkarken, sandalye tatmin edici bir gürültüyle duvara çarptı.

Bu sahne, okuyucuya JoAnne'in öfkesini paylaşmak için çok daha iyi bir olanak sağlıyor. Okuyucular öne çıkan duyguya karşılık gelen düşüncelerin, duyusal ayrıntıların, iyi seçilmiş bir benzetmenin, belirli fiillerin ve beden dili ipuçlarının kullanılmasıyla JoAnne'in kızgın olduğunu görebilir; ancak bunu aynı zamanda –omurgasının düzgünlüğünden, çantasının ucuz derisini sıkıca kavrayışından ve sadece ayağa kalkma eyleminin bile bir sandalyeyi odanın diğer ucuna uçurmaya yetecek gücü ortaya çıkarmasından– hissedebilirler.

Böyle bir örnek, karakter hakkında da çok şey ortaya koyuyor. JoAnne'in durumu iyi değil. Bakması gereken çocukları var. Kızgın olabilir ama aynı zamanda kararlı, aile odaklı ve gururlu. Bu bilgi, JoAnne'in karakterini tamamlar ve onu okuyucu için daha özdeşleştirilebilir bir hale getirir.

Göstermek, anlatmaktan daha fazla çalışmayı gerektirir; kelime sayısı bile tek başına bunu gösterir; ancak okuyucuyu karaktere yaklaştırarak ve duygudaşlık kurmaya yardımcı olarak karşılığını verir. Arada bir, okuyucuya karakterin ne hissettiğini söylemek kabul edilebilir: bilgiyi hızlı bir şekilde iletmeniz gerektiğinde veya ruh halindeki yahut dikkatindeki bir değişikliği iletmek için net bir cümleye ihtiyacınız olduğunda. Ama diğer yüzde doksan dokuz seferde fazladan çalışın ve göstermenin meyvelerini toplayın.

KLİŞELEŞMİŞ DUYGULAR

Ağzı kulaklarına varırcasına sırıtmak
Gözden aşağı süzülmek üzere olan bir damla gözyaşı
Titrerken birbirine çarpan dizler

Edebiyatta klişeler geçerli sebeplerden dolayı kötülenir. Bunlar tembel yazarlığın bir işaretidir, yeni bir şey bulmak zor geldiği için kolay ifadeye razı olmanın bir sonucudur. Yazarlar genellikle klişelere geri dönerler çünkü bu modası geçmiş örnekler uygulamada işe yarar. Bu sırıtış, dizlerin birbirine vurmasının korkuyu göstermesi kadar kesin bir şekilde mutluluğu ima eder. Ne yazık ki bu gibi ifadeler derinlikten yoksundur çünkü bir duygu aralığına imkân vermezler. Tek gözyaşı size kişinin üzgün olduğunu söyler; ama ne kadar üzgündür? Hıçkıracak kadar mı? Çığlık atacak kadar mı? Yere yığılacak kadar mı? Beş dakika sonra da ağlamaya devam edecek mi? Karakterinizle ilişki kurabilmek için, okuyucunun deneyimlenen duygunun derinliğini bilmesi gerekir.

Belirli bir duyguyu yazarken vücudunuzu ve bu şekilde hissettiğinizde ona ne olduğunu düşünmeyi unutmayın. Herhangi bir duygu için, dile getirildiğinde okuyucuya karakterinizin ne hissettiğini gösterecek, kelimenin tam anlamıyla dü-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

zinelerce iç ve dış değişik vardır. Bu kitaptaki listeler size harika fikirler verebilir ancak kendi gözlemleriniz de aynı derecede yararlı olacaktır.

İkincisi, karakterinizi tanıyın. Bireyler işleri farklı şekilde yaparlar – dişlerini fırçalamak, araba kullanmak veya akşam yemeği yapmak gibi sıradan aktiviteler bile. Duygular da farklı değildir. Her karakter öfkelendiğinde bağırıp bir şeyler atmaz. Bazıları sessiz sakin konuşur. Başkaları tamamen sessizliğe gömülür. Birçoğu, çeşitli nedenlerden dolayı, öfkelerini örtecek ve hiç sinirlenmemiş gibi davranacaktır. Karakteriniz ne hissederse hissetsin, duyguyu ona özgü bir şekilde tanımlayın; bunu yaparsanız, yeni ve merak uyandırıcı şekilde yazmanız neredeyse kesindir.

MELODRAM

Tüm duygular ortalama yoğunlukta olsaydı, onları tarif etmek daha kolay olurdu. Ancak duyguların gücü birbirinden farklıdır. Mesela korkuyu ele alalım. Durumun ciddiyetine bağlı olarak, kişi huzursuzluktan kaygıya, paranoyaya veya dehşete kadar her şeyi hissedebilir. Aşırı duygular aşırı betimleyicilere ihtiyaç duyarken, diğerleri nispeten belirsizdir ve bu şekilde tanımlanmalıdır. Ne yazık ki birçok yazar, duygunun sürükleyici olması için dramatik olması gerektiğini varsayma hatasına düşüyor. Üzgün insanlar gözyaşlarına boğulmalı. Neşeli karakterler neşelerini zıplayarak ifade etmelidir. Bu tür bir yazı, melodramla sonuçlanır ve bu da okuyucuda bir güvensizlik duygusuna yol açar; çünkü gerçek hayatta duygular her zaman bu kadar gösterişli değildir.

Melodramdan kaçınmak için, duyguların hafiften aşırıya doğru bir süreklilik içinde ilerlediğini kabul edin. Her bir durum için, karakterinizin bu sürekliliğin neresinde olduğunu bilin ve uygun betimleyicileri seçin. Nasıl aşırı duygular aşırı göstergeler gerektiriyorsa, ılımlı duygular da zarif bir şekilde ifade edilmelidir. Arada kalan duyguların göstergeleri ortada bir yerde olacaktır.

Karakterinizin pürüzsüz bir duygusal akış izlemesi de çok önemlidir. Aşağıdaki örnek üzerine düşünün:

> Mack başparmağıyla direksiyona vurdu, bir kolu camdan dışarı sarkıyordu. Dana'ya gülümsedi ama Dana orada öylece oturmuş, saçındaki tek bukleyi parmağına doluyordu.
>
> "Görüşme konusunda endişeleniyor musun?" diye sordu Mack.
>
> "Biraz. Bu harika bir fırsat ama zamanlaması berbat. Çok fazla şey oluyor." İçini çekti. "Ben masrafları azaltmayı düşünüyordum. Sadeleştirmeyi."
>
> "İyi bir fikir." Radyodan gelen müzikle uyumlu bir şekilde başını salladı ve Harley'siyle hızla yanından geçen motorcuya el salladı.
>
> "Aynı fikirde olmana sevindim." Yüzünü ona döndü. "Bence ayrılmalıyız."
>
> Mack'in ayağı gaz pedalından kaydı. Hava ağırlaştı, nefes almayı zorlaştırdı. Araba orta şeride doğru yöneldi ve o hayatta kalıp kalmayacağına aldırış etmeden, arabanın öylece sürüklenmesine izin verdi.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Mack'in bunu yapmak için psikolojik bir nedeni olmadıkça, sakinlikten birkaç saniye içinde depresyona atlamaması gerekir. Gerçekçi bir ilerleme, memnuniyetten şoka, sonra inkâra ve nihayet kedere geçmek olacaktır. Üzerine düşünerek yapıldığında, bu duygusal akış görece birkaç kelimeyle gösterilebilir:

"Aynı fikirde olmana sevindim." Yüzünü ona döndü. "Bence ayrılmalıyız."

Ayağı gaz pedalından kaydı. "Neden bahsediyorsun?"

"Mack. Bir süredir bu yöne gidiyorduk, sen de biliyorsun."

Direksiyonu sıkıca kavradı ve derin derin nefes alıp verdi. Elbette son zamanlarda işler pek yolunda değildi, kendine biraz zaman ayırmaya ihtiyacı olduğundan bahsediyordu ama her seferinde yelkenleri suya indiriyordu. Ve *ayrılma* ifadesini hiç kullanmamıştı.

"Bak, Dana..."

"Lütfen yapma. Bu sefer beni vazgeçiremezsin." Gözünü kontrol paneline dikti. "Üzgünüm."

Mack'in içi burkuldu. Ona bir bakış fırlattı ama Dana kapıya doğru kıvrılmış, iki eli kucağında duruyordu.

Kesinlikle ayrılıyorlardı.

Karakterinizin duygularının gerçekçi bir şekilde ilerlediğinden emin olun. Mantıklı olmayan yüksek duygusal tepkilerden kaçınmak için sahne içindeki duygusal yolculuğun haritasını çıkarın.

Bütün bunlar, gerçek hayatın aşırı duygu üretmediği anlamına gelmez. Doğum, ölüm, kayıp, değişim gibi bazı durumlar, bir süre devam edebilen yoğun tepkiler gerektirir. Pek çok yazar, inandırıcılığı sürdürmek için takdire şayan bir çabayla, bu olayları gerçek zamanlı olarak yeniden yaratmaya çalışır. Bu, yüksek duygu ve kaçınılmaz olarak melodramla dolu uzun paragraflar ve hatta sayfalarla sonuçlanır. Gerçek hayat bu tür bir yoğunluğu uzun süre devam ettirebilse de yazılı sözcüklerin, okuyucuların kabul edeceği bir şekilde bunu yapması neredeyse imkânsızdır.

Bu durumlarda kısaltma yaparak melodramdan kaçının. Bu yöntem genellikle diğer gerçek hayat senaryoları için, örneğin konuşmalar için kullanılır. İlerlemenin devamlılığını sağlamak adına küçük konuşmalar dışarıda bırakılır. Bob işteki bir sorun üzerine kafa yorarken, okuyucunun bir arabanın yıkanışını adım adım görmeye ihtiyacı olmadığı (veya bunu istemediği) için sıradan görevler de kısa kesilir. Aynı şekilde kapsamlı duygusal sahneler, uygun bilgileri iletecek kadar uzun olmalı; ancak izleyiciyi kaybedeceğiniz kadar uzamamalıdır. Duyguyu iyi yazın, okuyucunuzda duygudaşlığı geliştirin, kullandığınız kelimelerden maksimum yararlanın ancak abartmayın.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

BEDEN DİLİNE AŞIRI BEL BAĞLAMA

Ne kadar söylesek az: Beden dili, karakterin duygularını okuyuculara göstermek için inanılmaz derecede önemlidir. Bu olmadan, konuşmalar yapmacık ve doğallıktan uzak olacak, okuyucular bir karakterin duygusal durumunu anlamak için yalnızca konuşulan kelimelere güvenmek zorunda kalacaklardır – ki bunların her zaman güvenilir olmadığını biliyoruz.

Yazmanın pek çok alanında olduğu gibi, bağlam kraldır, duyguların iletilmesi de bundan farklı değildir. Uygun bağlam olmadan okuyucular, karakterin hangi duyguyu hissettiğinden emin olamazlar. Kıpırdanan parmaklar bir heyecan belirtisi mi yoksa sinirlilik, huzursuzluk veya sabırsızlık belirtisi midir? Yükselen bir kalp atışıyla birleşse bile bu, alanı daraltmaz. Okuyucunun ihtiyaç duyduğu eksik parça *neden*dir: Karakter neden bu davranışları sergiliyor? Uygun bağlam bu soruyu yanıtlar ve bu genellikle karakterin düşünceleri ve diyalogları aracılığıyla sağlanır.

Bir kişi güçlü bir duygu tarafından ele geçirildiğinde, bu duygu açısından düşünme eğiliminde değildir. Heyecanlı insan kendi kendine, *Çok heyecanlıyım!* diye düşünmez çünkü bunu zaten biliyordur. Bunun yerine, heyecanın nedenini düşünür – belki kafasının içinde sevdiği birinin yapacağı ziyaret için günleri saydığı veya bir üniversite kayıt bürosundan yakın zamanda gelen bir telefon görüşmesini birine anlattığı içindir.

Fiziksel tepkiler hangi duygunun var olduğunu, düşünceler ise o duygunun neden orada olduğunu gösterir. Mantıklı olması için her ikisinin de dahil edilmesi gerekir.

DİYALOG VEYA DÜŞÜNCELERE AŞIRI BEL BAĞLAMA

Sözsüz yazıda ustalaşmak daha zor olduğundan, bazı yazarların bir karakterin ne hissettiğini ifade etmek için daha çok, düşüncelere veya diyaloğa güvenmeyi seçerek bundan çekinmesi mantıklıdır. Ancak her ikisine de aşırı güvenmek sorunlara yol açar.

> "Bundan... bundan emin misiniz?" diye sordum.
>
> "Kesinlikle" diye yanıtladı Bay Baker. "Sonuna kadar başa baştı ama sen öne geçtin. Tebrikler William!"
>
> "İnanamıyorum" dedim. "Okul Birincisiyim! Çok mutluyum!"

Kelime seçimi duyguları ifade etmede önemlidir ancak bu sadece bir yere kadar gidecektir. Bundan sonra yazar, okuyucuya hissedilenleri anlatmak (*Çok mutluyum!)* ve yoğunluğu göstermek için aşırı ünlem işaretleri kullanmak gibi zayıf tekniklere kadar düşer. Diyaloğu bozmak için herhangi bir eylemde bulunulmadan, konuşma da yapmacık gelir.

Öte yandan, duyguları yalnızca düşüncelerle aktarmanın da kendine has sorunları vardır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Nabzım 160 aralığında bir yerde atıyordu. Başardım! Okul birincisiyim! Nathan'ın kazanacağından emindim – fizik laboratuvarında tam bir fenomendi ve bütün ay boyunca okulda, neredeyse kütüphanede yaşayan bir hayalet gibiydi.

Kollarımı Bay Baker'a doladım. Bunu daha sonra düşününce utançtan kıvranacaktım ama şu anda umurumda değildi. Ben başardım! AL SANA, Nathan Shusterman!

Teknik olarak bu örnekte yanlış bir şey yok. Hem iç hem de dış bedensel ipuçları dahil edilmiş. Okur, William'ın heyecanlı olduğunu anlıyor. Yine de kulağa doğru gelmiyor. Neden? Çünkü bu monolog, başkalarıyla sözlü etkileşim için adeta haykırıyor. Bay Baker orada ve açıkça William'la konuşuyor. William'ın bu derece heyecanlı olması ve hiçbir şey söylememesi... tuhaf geliyor.

İç diyalog, her hikâyenin önemli bir parçasıdır. Bir düşünce halinin bir paragraf veya daha uzun sürmesinin uygun olduğu birçok sahne ve senaryo vardır. Bu onlardan biri değil. Bu ve birçok başka sahnede duygu; diyalog, düşünceler, vokal ipuçları ve beden dili karışımı yoluyla, çok daha etkili bir şekilde aktarılır.

Nabzım 160 civarında bir yerde atıyordu. Hayır, onu yanlış duymuştum; aşırı aktif, uykusuz, çarpık bir hayal gücü tarafından kandırılmıştım.

"Şey..." Boğazımı temizledim. "Emin misiniz?"

"Sonuna kadar başa baştı ama sen önde bitirdin. Tebrikler William."

Ben üzerine çökerken deri koltuk gıcırdadı. Okul birincisi. Bütün bir ay boyunca bir hayalete dönüşen ve neredeyse kütüphanede yaşayan Nathan'ı nasıl alt etmiştim? Fizik dersindeki A– rezaletimden bahsetmiyorum bile.

"Ama başardım" diye fısıldadım.

Bay Baker elimi sıkmak için ayağa kalktı. Ayağa fırladım ve kollarımı ona dolayıp onu oturduğu yerden kaldırdım. Daha sonra bunu hatırlayıp utançtan ölecektim ama şu anda umurumda değildi.

"Başardım. AL SANA, Nathan Shusterman!"

"Bu potansiyele sahip olduğunu biliyordum," dedi boğuk bir sesle.

Duyguları ifade ederken, maksimum etki için sözlü ve sözlü olmayan teknikleri kullanarak araçlarınızı çeşitlendirin.

OKUYUCU EMPATİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN GEÇMİŞ HİKÂYEYİ KÖTÜYE KULLANMA

Her karakter benzersizdir, büyük ölçüde geçmişten gelen olaylardan etkilenir. Okuyucu empatisi kazanmanın kesin bir yolu, bir karakterin neden olduğu gibi olduğunu ortaya çıkarmaktır. Örneğin *Jaws* filmini ele alalım. Köpekbalığı avcısı Quint'i ilk gördüğümüzde, çok temiz olmayan tırnaklarıyla bir kara tahtanın üzerini tırmalamaktadır. Hiç de sevimli değildir. Film ilerledikçe, izleyicinin hoşnutsuz-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

luğu Quint'in kaba tavırları ve genç Bay Hooper'a zorbalık etmesiyle yerini bulur. Ancak *Indianapolis*'in batışı ve suda köpekbalıklarıyla geçirdiği günlerin ve gecelerin hikâyesini anlattığında, izleyici onun nasıl bu kadar sert biri haline geldiğini anlıyor. Davranışları değişmemiştir ve hâlâ ondan pek hoşlanmayız ama artık onunla empati kurabiliriz. Ona hayatın şu ana kadar sunduğundan daha iyisini dileriz.

Bu, okuyucu empatisi oluşturmada geçmiş hikâyenin önemine dair sadece bir örnektir. İnsanlar geçmişlerinin birer ürünüdür. Yazar olarak, karakterlerinizin neden oldukları kişi olduklarını bilmeniz ve bu bilgileri okuyuculara iletmeniz önemlidir. Karakterinizin geçmiş hikâyesini geliştirme ve ortaya çıkan kişiliğini keşfetme konusunda daha fazla yardım için, *Karakter Yaratma Rehberi* serimizdeki diğer kitaplara göz atmanızı öneririz.

Zorluk, geçmişin ne kadarının paylaşılacağını bilmektedir. Birçok yazar, okuyucu empatisi kazanma çabasıyla çok fazla şey açığa çıkarır. Aşırı geçmiş hikâye, hızı düşürür ve okuyucuları sıkabilir; onları, iyi şeylere ulaşmak için bazı bölümleri atlamaya teşvik edebilir. Kuşkusuz, Quint'in huysuzluk ve çılgınlığa giden yolu, bu talihsiz olaydan daha fazlasını içeriyordu ancak gerisinin paylaşılmasına gerek yoktu. Ustaca anlatılan bu tek hikâye yeterliydi.

Çok fazla geçmiş hikâye kullanmaktan kaçınmak için, karakterinizin geçmişinden hangi ayrıntıların paylaşılması gerektiğini belirleyin. Tempoyu devam ettirmek için, onları şimdiki zaman hikâyesinin bağlamına ihtiyatlı bir şekilde yerleştirin. İlham almak için, en sevdiğiniz edebi karakterleri, hatta sevilecek bir tarafı olmayanları bile düşünün. O yazarın geçmişten hangi ipuçlarını ortaya çıkarmayı seçtiğini ve nasıl yapıldığını görmek için hikâyelerini tekrar gözden geçirin.

Geçmiş hikâyeyi iyi yazmak zordur. Yazının pek çok alanında olduğu gibi, anahtar nokta dengedir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

BU KİTABI NASIL KULLANMALISINIZ?

Duygunun bir sahneye güç kattığını ve iyi yazıldığında okuyucuları ilgisizlik bölgesinden çıkarıp karakterin duygusal deneyimine doğru sürüklediğini anlattık. Otantik duygular yazmak her zaman kolay değildir; ancak kurguda bir kırılma oluşturmak için yazarlar, karakterlerinin duygularını ifade edebilecekleri yeni fikirler bulmalıdır.

Duygunun en güçlü hali, hem sözlü hem de sözsüz iletişim birlikte kullanıldığında ortaya çıkar. *Duygular* kitabı, yazarların okuyucular üzerinde kalıcı bir etki bırakacak duygusal bir vuruş yapmak için ihtiyaç duydukları kritik öneme sahip sözsüz unsuru sağlayabilir. İşte bu kitaptan en iyi şekilde nasıl yararlanabileceğinize dair bazı fikirler:

KÖK DUYGUYU TANIMLAYIN

Bazı durumlar tek, kolayca tanımlanabilir bir duygu uyandırabilir. Fakat çoğu zaman, insanlar aynı anda birden fazla şey hissederler. Bu çatışmayı okuyucuya nasıl aktaracağınız konusunda zorluk çekiyorsanız, geriye doğru bir adım atın ve kök duyguyu tanımlayın. Bu, karakterinizin de yaşayabileceği diğer duyguları belirleyen katalizördür. Kök duyguyu bulduktan sonra, bir dizi öneri için kitapta yer alan ilgili başlığa bakın. Şiddetlenirse Varabileceği Duygular bölümü, karakterinizin duygularının nereye gidebileceği konusunda mantıklı bir ilerleme önerisi de sağlayabilir. Kök duyguyu açıkça gösterdikten sonra, diğer duyguları daha düşük bir derecede katmanlayabilir ve tam deneyimi haritalandırabilirsiniz.

Benzer şekilde, durum değişirse veya bir tür çözüme doğru ilerliyorsa, daha sonra hangi duyguların gelebileceğini görmek için Şiddeti Azalırsa Varabileceği Duygular bölümünden yararlanabilirsiniz.

MEKÂNDAN YARARLANIN

Bir sahneye doğal duygu katmak istiyorsanız, mekân aradığınız şeyi sağlayabilir. Birçok yazar, sahnelerinin nerede geçtiği konusunda fazla düşünmez, herhangi bir yerin eşit derecede etki uyandırabileceğine inanır. Ancak bu öngörüsüz bir yaklaşımdır. Neden karakter için zaten doğal duygular içeren –belki de geçmişte acı verici bir şekilde içine yerleşmiş– bir ortam eklemeyesiniz? Bunu yapmak onları hayal kırıklığına yöneltebilir, eski yaraları tetikleyebilir veya duygularını sınıra getirip aptalca bir şey yapma olasılıklarını artırabilir – bunların hepsi hikâyenize iyi hizmet edebilir.

Mekândan mikro düzeyde de yararlanılabilir. Mekânın kendisi yerine, belki içindeki öğeler ve insanlar belli bir önem taşıyabilir. Ya da belki de mekân, bir

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

karakterin duygusal durumunu vurgulamak için ihtiyacınız olan eşyaları içerir. Mutfaktaki biri öfkeyle bir şarap kadehini tezgâhtan sürükleyerek yere atabilir. Bir ofis ortamı da işe yarayabilir ancak aynı öfke, çarpılmış bir ofis kapısından gergin duruşa ve klavyeye vuran parmaklara kadar değişen aralıkta bir kontrol gerektirebilir. Bir yazar bu kitaptaki başlıkları kullanırken, organik ve benzersiz duygusal tepkiler yaratmak için karakterin bulunduğu ortamı aklında tutmalıdır.

AZ AMA ÖZ

Bir karakterin duygularını tanımlamak için çok fazla ipucu kullanmak, hızı düşürebilir ve okuyucunun duygusal deneyiminin yoğunluğunu azaltabilir. Bazen bu, bir yazar önce kök duyguyu tanımlayamadığında ve ona odaklanamadığında olur. Diğer zamanlarda, çok fazla zayıf betimleyici seçmenin sonucudur. Güçlü görüntüler anında bir resim çizecektir, bu nedenle her zaman okuyucunun yorumlaması için somut beden dili ve vokal ipuçları yaratmaya çalışın. Eylemi yavaşlatan aşırı uzun duygusal pasajlara karşı dikkatli olun. Her zaman bir okuyucu gibi düşünün ve sayfaların çevrilmesini sağlayın.

KLİŞEYİ DÖNÜŞTÜRÜN

Mümkün olduğunda, yazarlar duyguları iletmek için taze fikirler kullanmalıdır. Ama kabul edelim... bazı betimleyiciler çok işe yarar. Bu yüzden romanlarda tekrar tekrar karşımıza çıkarlar. Bu kitaptaki her bir başlık, sayısız olası ipucu içerir; kendinizi göz devirme veya yumruk sıkma gibi klişe görülebilecek geleneksel bir tepkiye eğilimli bulursanız, önce onu dönüştürün.

Örneğin, korku ya da rahatsızlığı ima eden yaygın bir içgüdüsel gösterge olan ürpermeyi ele alalım. Tepeden tırnağa ürperdi... Bunlar okuyucuların ilgisini kaybetmesine yol açabilecek eski moda ifadelerdir. Elbette his duruma uyuyor ama neden yeni bir şey bulmuyorsunuz? Neden bacaklarının arkasında bir ürperti dolaşmıyor mesela? Bir ürpertiyi, bir asma boyunca yürüyen yaprak kesen karıncalarla kıyaslayan bir benzetme yapmaya ne dersiniz? Daha da iyisi, buna hiç ürperme demeyelim. Bunun yerine, gergin cilt veya diken diken olmuş tüy hissini tanımlayın. Denemekten asla korkmayın. Eski bir ifadeyi alıp onu benzersiz bir şeye dönüştürmenin birçok yolu vardır.

BAŞLIKLARI BİR BAŞLANGIÇ NOKTASI OLARAK GÖRÜN

Vücut hareketleri, eylemler, içsel tepkiler ve düşünceler, onları deneyimleyen karakterler kadar bireyseldir. Kitaptaki her bir başlığa eşlik eden liste, herkese uyan tek bir seçenek kümesi olarak tasarlanmamıştır. Daha çok, yazarları, en uygun seçenekleri seçebilmeleri ve onları bir şeyler çağrıştırıp benzersiz bir duygusal betimlemeye dönüştürebilmeleri adına ellerindeki birçok olası davranışsal vuruş hakkında düşünmeye teşvik etmek içindir.

Her karakterin farklı bir geçmişi ve benzersiz bir kişiliği vardır, yani başlıklardaki bazı seçenekler uygunken diğerleri uymayacaktır. Başkalarının yanındaki

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

rahatlık düzeyleri de duygularını nasıl ifade ettiklerini etkileyecektir. Bu akılda tutularak, başlıklar bir beyin fırtınası aracı olarak hizmet etmeli ve yazarları, bir sonraki adımı atıp bir karakterin duygusal durumunu göstermek için yeni, bireysel yollar yaratmaya teşvik etmelidir.

BAĞLANTILI DUYGULARI DENEYİN

Mükemmel fiziksel tepkiyi, içsel tepkiyi veya düşünceyi bulmakta zorlanıyorsanız, benzer duygularla ilgili başlıkları okumayı deneyin. Her başlık farklı ipuçları içerir. Listeleri ilgili duygular açısından incelemek, yeni bir şey için bir fikir uyandırabilir.

YÜKSELTİCİ BİR UNSUR EKLEYİN

Karakterinizi doğru duygusal duruma sokmak, bu duruma her zaman isteyerek girmedikleri için kolay değildir. Fazladan itelemeye ihtiyaç duyduklarında, bir yükseltici unsur eklemeyi düşünün. Duygu yükselticiler, duyguyu harekete geçiren ve bir karakteri daha dengesiz hale getiren durumlardır. Açlık, can sıkıntısı, acı, hastalık vb. bir karakterin duygusal rezervlerini tüketecek ve stresi artırarak onları gerginleştirecek, karar verme yeteneklerini etkileyecektir. Karakterinizin duygularını yönlendirmeniz gerektiğinde, bunun gibi olasılıkları aklınızda bulundurun.

FİZİKSEL GÖSTERGELER OLARAK İÇSEL TEPKİLER

Bazen en güçlü duygusal tepkiler, çoğunlukla içsel olarak ortaya çıkan ve bu nedenle başkalarının fark etmesi zor olan içgüdüsel (viseral) tepkilerdir. Bu, bir karakterin duygularını göstermek isterken aynı zamanda üçüncü veya birinci şahıs bakış açılarına sadık kalmak isteyen yazarlar için bir sorun haline gelir. Bu gibi durumlarda, yazarlar kendilerine bağlı fiziksel bir "ele veren unsur" olan içsel tepkilere odaklanmalıdır.

Örneğin; terleme, kızarma ve titreme, başkaları tarafından görülebilen harici bir bileşene sahiptir. Bu ipuçlarını kullanmak, bir yazarın bakış açısının bütünlüğüne zarar vermeden içgüdüsel bir tepkiyi betimlemesine olanak sağlar. Bu eşsiz içsel tepkilere eşlik eden dışsal işaretler nedeniyle, onları **FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR** bölümüne dahil ettik.

SON BİR SÖZ

Bu kitabı yazarların, karakterlerinin duygularının daha güçlü ifadeleri hakkında beyin fırtınası yapmalarına yardımcı olmak için yarattık; bu başlıkların bir kes-yapıştır aracı değil, bir başlangıç noktası olması gerektiğini unutmamanızı öneririz. Kitabı aksi şekilde kullanmak sadece sıkıcı, tekdüze bir yazıya yol açar; oysa hikâyeniz parlamayı hak ediyor! İlgi çekici betimlemeler yazmak (daha derine inmeyi zorunlu kıldığından) her zaman daha fazla iş gerektirse de göstereceğiniz çabaya değer ve okuyucularınız bunun için size teşekkür edecektir.

Umarız *Duygular k*itabı, yazma yolculuğunuzda sizinle birlikte bir kitaptan diğerine seyahat eden yararlı bir arkadaş olur. Mutlu yazmalar!

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

DUYGULAR

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ACIMA

TANIM: Başkalarının sıkıntısından rahatsızlık duyarken, kendisinin bunu yaşamak zorunda olmadığına şükretmek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kasılmış, yarım bir gülümseme
İç çekmek
Sarkık bir vücut duruşu
Hafifçe yana eğilmiş bir baş
Karşısındaki kişiye düz değil de başı yana yatırarak bakmak
Herhangi biriyle acılı bir bakış paylaşmak (kaşların yukarı çekilmesi, empati dolu bir kaş çatma vb.)
Küçümseme göstergesi olan yüz ifadeleri (dudakların kıvrılması, hoş olmayan bir kokuya karşı burnun kapatılması, burnun kırışması vb.)
Elini kalbinin üzerine koyup sonra hızlıca indirmek
Konuşan kişiye bakmak ama göz göze gelememek
Konuşmadan önce sözlerini dikkatlice tartmak
Karşısındakinin talihsizliği karşısında geriye yaslanıp başını sallamak
Yüzünü buruşturmak
Cık cık sesi çıkarmak
Yüzün kırışması
Bakışların yere düşmesi
Yargılamadan dinlemeye çalışırken gözlerini kısmak
Ellerini ovuşturmak
Yumruğunu ağzına götürmek
Geriye doğru ayak sürüyerek gitmek
Daha fazla bakamayarak arkasını dönmek
Elleriyle ne yapacağını bilememek gibi genel bir beceriksizlik (ellerini ceplerine sokmak, koltukaltlarına saklamak vb.)
Sanki biri bir şey yapacakmış gibi etrafa bakmak
Kişiye uzanmak ama ona dokunmamak
Karşısındaki kişiye yakınlaşırken ona yeterli kişisel alan bırakmaya özen göstermek
Klişeleşmiş, basmakalıp sözler: *Bunu atlatacaksın* ya da *Gecenin en karanlık zamanı şafak sökmeden hemen öncesidir.*
*B*oğazını temizlemek
Kişi için dua etmeyi teklif etmek
Eşyalarla oynamak (düğme, cep telefonu, takı vb. ile)
Sadece dinlemek ve teselli etmek yerine ne olduğu hakkında sorular sormak
Kişinin yaşadığı talihsizlikten bir şekilde sorumlu olduğunu ima eden yorumlar yapmak

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Sahte bir duygudaşlık tonuyla konuşmak
Konuyu daha sonra başkalarıyla özel olarak konuşmak
Boş yere umut vermek: *Belki bu daha iyi bir şeye yol açacaktır* ya da *Eminim zamanla seni affedecektir.*
Yüzeysel rahatlatıcı jestler sunmak (kişinin sırtını sıvazlamak gibi) ancak gerçekten yardımcı olacak hiçbir şey yapmamak
Bir anahtarlık veya bir klasör gibi, kişinin elinde tuttuğu şeyi kavramak
Bir çocuğun olayı görmesini engellemek
Başkalarına neden bu işe karışmadığına dair bahaneler uydurmak: *Eğer ona para verseydim, hepsini içkiye harcardı.*

İÇSEL TEPKİLER:
Karında rahatsız edici bir his
Sanki yardım etmek için bir şey yapmak gerekiyormuş gibi bir suçluluk duygusu
Göğüste bir sıkışma
Boğazda rahatsız edici bir yumru

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Yardım etmek istemek ama ne söyleyeceğini ya da yapacağını bilememek
Kendisinin de aynı zorluklara maruz kalmasından korkmak
Zorlukların kendi başına gelmesini önlemek için bilinçdışında planlar yapmak
Nezaketle oradan ayrılmak için bir yol aramak
Sevdiklerine yönelen düşünceler (talihsizlik kişinin ailesini ilgilendiriyorsa)
Durum, kişinin sunmaya istekli olduğundan daha fazla yardım gerektirdiği için suçluluk
Aynı şekilde acı çekmek zorunda kalmadığı için minnettar olmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Durum çok garip olduğu için kendini o kişiden uzaklaştırmak
Talihsizliği için kişiyi suçlamak, böylece onun için üzülmek zorunda kalmamak
Acıma duygusunun küçümsemeye ya da hor görmeye dönüşmesi
Maddi hediyeler vermek gibi, duygusal katılım gerektirmeyen şekillerde yardım etmek
İkiyüzlü olmak (örneğin, mağdur tarafa yardım teklif ederken diğerleriyle durum hakkında dedikodu yapmak)
Somut bir yardımda bulunabileceğini fark etmek ve adım atıp bunu yapmayı seçmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kimse kendisine acınmasından hoşlanmaz çünkü genellikle bir küçümseme veya üstten bakma unsuru söz konusudur. Bu nedenle, acıma hisseden insanlar bunu sanki gerçek bir EMPATİ ya da KAYGI gibi göstermeye çalışırlar. Bastırıl-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

mış acımanın neye benzeyebileceğine dair fikirler için lütfen söz konusu başlıklara bakınız.

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Aşağılama, Kendini beğenmişlik, Suçluluk, Empati, Kararlılık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kayıtsızlık, Endişe

İLGİLİ FİİLLER: Ağrımak, rol yapmak, kıvranmak, rahat etmek, derdini dinlemek, dikkate almak, teselli etmek, ağlamak, teessür etmek, empati kurmak, imkân sağlamak, cesaretlendir(il)mek, hissetmek, dedikodu yapmak, kederlenmek, yardım etmek, incinmek, yargılamak, yakınmak, yas tutmak, başını sallamak, sunmak, sıvazlamak, dua etmek, dindirmek, mustarip olmak, halden anlamak, uyarmak, gözyaşı dökmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakteriniz ne kadar dirençli olursa olsun, bazı şeyler onu derinden etkileyecektir. Onları savunmasız olmaya zorlayan duygular arayın, böylece okuyuculara daha gerçekçi görüneceklerdir.*

* AJİTASYON *

TANIM: Keyifsiz veya rahatsız hissetmek; bir huzursuzluk hali

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Yüzün kızarması
Yanaklarda, çenede ve alında ter parlaklığı
Parmaklarını tekrar tekrar kütletmek
Boynun arkasını ovalamak
Cepleri yoklamak veya bir çantayı eşelemek, kaybolan bir şeyi aramak
Acele nedeniyle sakarlık (bir şeyleri devirmek, masalara çarpmak vb.)
Bakışların bir oraya bir buraya gitmesi
Hareketsiz kalamamak
Bir şeyleri dikkatsizce sıkıştırmak veya tıkıştırmak
Ani hareketler (örneğin, bir sandalyenin devrilerek veya yerde sürüklenerek yüksek ses çıkarmasına yol açmak)
Ellerini çırpmak
Kazaya eğilimli hale gelmek (örneğin, kalçayı bir masanın köşesine vurmak)
Elleri tekrar tekrar saçların arasından geçirmek
Kelimeleri unutmak; düşüncelerini ifade edememek

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Aceleyle söylenen bir şeyi geri almaya çalışmak
Kıyafetini düzeltmek
Göz temasından kaçınmak
Titreyen bir sesle veya kaba konuşmak
Nereye bakacağını veya gideceğini bilmemek
Kişisel alanını korumak – örneğin, teması engellemek için kollarını kavuşturmak
Bir soruyu cevaplamanın veya bir şeye tepki vermenin çok uzun sürmesi
Boğazını temizlemek
Iu, aaa ve benzeri sözlü tereddütleri aşırı kullanmak
İnsanlardan uzaklaşmak
Âdemelmasının inip çıkması
Volta atmak
Boğazından garip sesler çıkarmak
Söylenecek doğru şeyi bulmaya çalışırken hızlı dudak hareketleri
Dokunulduğunda irkilmek
Ayakta veya otururken kıpırdanan ayaklar
Karşısındakinin iltifatlarını minimize etmek ve yatıştırılmayı reddetmek
Kendini havalandırmak veya gömleğinin üst düğmesini açmak
Giysiler kısıtlayıcı hissettirmeye başladığında kravat, yaka veya eşarbı çekiştirmek
Karşısındaki kişi bakmadığında gözlerini devirmek

İÇSEL TEPKİLER:
Aşırı tükürük
Aşırı sıcaklık hissi
Ense bölgesinde sertleşen saçlar
Bayılma hissi
Göğüste sıkışma nedeniyle kısa, hızlı nefesler
Terleme, terledikçe ciltte karıncalanma
Kişinin karnında gergin bir his

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Artan hüsran duygusunun düşüncelerin boşalmasına neden olması
Acele nedeniyle art arda hatalar
Davranışlarını ve aşırı tepkilerini örtbas etmek için yalan söyleme ya da mazeret gösterme eğilimi
Donup kaldığı için kendine öfke duymak (negatif içsel konuşma)
Rahatsızlığın kaynağını belirlemeye çalışmak
Zihinsel olarak kendine sakinleşme ve rahatlama emri vermek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kaçma tepkileri (bir kaçış rotası aramak veya odadan kaçmak)
Başkalarına patlamak
Savunmacı bir ton benimsemek

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Hasarı umursamamak (örneğin, çılgınca bir arama sırasında kâğıtları ve dosyaları dağıtmak)
Sürekli ajitasyon nedeniyle patlamanın sınırında olmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Konuyu değiştirmek
Mazeret üretmek
Ruh halini hafifletmek için şaka yapmak
Duyguların kaynağıyla uğraşmaktan kaçınmak için bir şeylerle meşgul kalmak
Dikkati başkalarına yöneltmek ve onları ilgi odağı yapmak
Esas konu açıldığında veya kişi ortaya çıktığında minimum düzeyde tepki vermek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Telaş, Hüsran, Endişe, Öfke

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hayranlık, Savunmacılık, Teslimiyet, Pişmanlık, Huzursuzluk

İLGİLİ FİİLLER: Kızdırmak, azarlamak, canını sıkmak, bir şeyden rahatsız olduğunu göstermek, kural ve sınırlamalara kızmak, tıkıştırmak, küfretmek, rahatsız etmek, aşındırmak, musallat olmak, iltihaplanmak, mahcup olmak, pır pır etmek, hüsrana uğratmak, küplere binmek, gıcık etmek, kışkırtmak, tahrik etmek, sıkıştırmak, aniden hareket etmek, gücendirmek, içine dert olmak, durmadan konuşmak, çok kızdırmak, hafifçe kızdırmak, sallamak, kuruntu yapmak, hafifçe vurmak, hızla (başını/saçını) geriye atmak, seğirmek, baltalamak, küstürmek, ürkmek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Tik tak yapan bir saat, herhangi bir sahnedeki duyguları yükseltebilir. Karakter bir görevi tamamlamak veya bir ihtiyacı karşılamak için acele ederken, aceleden kaynaklanan hatalar daha zengin bir duygusal yolculuğa kapı açabilir.*

ALAKA

TANIM: Birine veya bir şeye karşı içten bir ilgi (ya da kişisel ilgi duymak)

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kaşların birbirine yaklaşması
Başını eğmek ve güçlü göz teması kurmak

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Konuşmak için ağzını açmak, düşüncelerini toplamak için duraklamak, sonra devam etmek
Derin bir bakış ve hızla göz kırpma
Yaklaşırken eğilmek
Daha iyi gözlemlemek için hareketsiz kalmak
Söz konusu kişiye doğru minik bir hareket yapmak, sonra durmak
Yaşananların önemini daha iyi anlamak için belirgin sorular sormak
Biri ayrıntılı açıklama yaparken, başını sallamak ve göz kırpmak
Kaldırılmış kaşlar
Büzülmüş dudaklar
Söz konusu kişinin kişisel alanına girmek
İyi misin? Veya *Bu senin için ne anlama geliyor? D*iye sormak
Başkalarını dahil etmek için açık bir vücut duruşu
Sesini alçaltmak veya derinleştirmek
Dinlerken veya düşünürken çeneyi çimdiklemek
Yüzüne daha sık dokunmak
Durumu tam anlamak için sorular sormak ve açıklama talep etmek
Düşünürken ağzını kapatmak veya dudaklarını ovuşturmak
Not almak veya daha fazla araştırma yapmak için telefonu çıkarmak
Odak noktasındaki kişiye fiziksel olarak dokunmak – hafifçe sıkmak, okşamak veya dürtmek
Dizleri konuşmacıya doğru çevirmek (otururken) ve ona doğru eğilmek
İnsanların sözünü kesmek veya araya girmek – kabalıktan değil, bilme ihtiyacından
Daha fazla ayrıntı vermesi için karşıdakini sorularla teşvik etmek
Basmakalıp sözler söylemek: *Bunu çözeceğiz* ya da *Her şeyin yoluna gireceğine eminim*
İyi niyetli (ve muhtemelen istenmeyen) tavsiyeler vermek
Başkalarının endişelerini onaylamak: *Çok mantıklı. Neden endişelendiğini anlayabiliyorum.*
Karşıdaki kişinin desteklendiğini hissetmesi için "sen" değil "biz" şeklinde konuşmak
Küçük yollarla rahatlık sunmak (oturacak bir yer veya içecek sunmak, onlarla yürüyüşe çıkmak vb.)
Yardım etmek için devreye girmeyi, kaynaklarını kullanmayı, araştırmayı veya ayak işlerini yapmayı teklif etmek
Bir sorunu çözme umuduyla bir projeye veya girişime gönüllü olarak zaman ayırmak
Destek sunmak, önemsediğini göstermek veya bağlılığını kanıtlamak için sözler vermek
Bir başkasının bu durumdan kurtulmasına yardımcı olmak için bağlantılarını kullanmak

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İÇSEL TEPKİLER:
Nabzın yükselmesi
Kasların gerilmesi
Yoğunlaşmış dikkatten kaynaklanan vücut gerginliği

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Etkileşimde bulunulan kişi veya nesneye aşırı odaklanmak
O anda diğer öncelikleri veya sorumlulukları unutmak
Bir başkasının nasıl hissettiğini daha iyi anlamak için ipuçlarına (sözlü ve fiziksel) daha fazla dikkat etmek
Dikkatle dinlemek
İlgili risklere veya olası durumsal alt akımlara ilişkin ipuçları için başkalarının tavırlarını gözden geçirmek
Bir şeyleri okumak; analiz etmek
Yardım etme, cesaretlendirme veya durumu düzeltme arzusu
Kişinin zihninin olası sonuçlara, olayın bırakacağı izlere ve yansımalara doğru atlaması
Bir başkasına karşı koruyucu hissetmek
İşlerin mevcut duruma nasıl geldiğini anlamaya çalışmak için geçmişe bakmak
Bu yeni bilginin kişisel olarak kendini nasıl etkileyeceğini düşünmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Olayı takip etmek (telefon görüşmeleri, mesajlar, ziyaretler vb. aracılığıyla)
Durum veya kişi hakkında takıntılı düşünceler
Yeni bir öngörü veya daha fazla bilgi edinmek için bağımsız olarak araştırma yapmak
Bir fikrin veya çözümün işe yarayacağı umuduyla kitle kaynak kullanımı (başkalarının da görüşlerini almak)
İnsanın aklının en kötü senaryolara gitmesi
Peşini bırakamamak
Kişinin zihninin sürekli soruna veya duruma geri dönmesi
Olayları doğru şekilde gördüğüne dair güvenceye ihtiyaç duymak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Durumu önemsizmiş gibi geçiştirmek
Konuyu değiştirmek
Omuz silkme ve umursamazlık
Nasıl yardım edilebileceğini düşünebilmek amacıyla, gitmek için bahaneler yaratmak
Daha yüksek sesle ve tereddüt etmeden konuşmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kaygı, Hüsran, Sabırsızlık, Endişe, Acıma

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Rahatlama, Kabullenme, Merak, Umutluluk, Şükran

İLGİLİ FİİLLER: Tavsiye vermek, yardımcı olmak, geliştirmek, dikkate almak, kendini adamak, benimsemek, empati kurmak, incelemek, ifade etmek, odaklanmak, yardım etmek, dahil olmak/etmek, etkisi altına almak, dinlemek, soru sormak, yansıtmak, bağlantı kurmak, tekrar etmek, araştırma yapmak, tüm dikkatini vermek, desteklemek, dokunmak, gönüllü olmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Duygu gösteriminizin yerinde olup olmadığını kontrol etmek için NEDEN diye sorun: Karakter neden bu kadar önemsiyor? Bu an onu neden bu kadar derinden etkiliyor? Yanıtlar, betimlemeniz ve anlatımınız aracılığıyla netleşmelidir.*

ANLAYIŞ

TANIM: Başkalarının koşullarına karşı destek sunma arzusuyla sonuçlanan bir duyarlılık

NOT: Anlayış ve empati, doğaları gereği birbirine yakındır ancak aynı şey değildir. Anlayış daha çok yüzeysel düzeyde hissedilir, yani bir kişi kişisel olarak kendini olayın içinde hissetmeden destek sağlayabilir. Öte yandan empati, paylaşılan bir duygusal deneyimin, anı son derece kişisel ve anlamlı kıldığı daha derin bir tezahürdür. İkincisiyle ilgili fikirler için lütfen EMPATİ başlığına bakınız.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Nazik sözler
Sakinleştirici bir ses tonu
Birine her şeyin yoluna gireceğini söylemek
Birinin sırtını sıvazlamak
Konuşmadan önce yutkunmak
Yakınlaşmak; başkasının kişisel alanına girmek (eğer buna açıksa)
Bir eli sıkmak, sonra bırakmak
Derin bir iç çekiş ve düşünceli bir yüz ifadesi
Normalden daha uzun süren bir veda sarılması
Anlayışlı bir ifadeyle kafa sallama
Gözlerin kısılması, kaşların konsantrasyon esnasında aşağıya çekilmesi
Kişinin neye ihtiyacı olduğunu ve nasıl yardımcı olunabileceğini sormak

İyi tarafa dikkat çekmek: *En azından artık biliyoruz* ya da *Daha kötüsü de olabilirdi.*
Birini omzuna doğru çekmek (eğer ilişki yakınsa)
Birinin saçını okşamak veya düzeltmek
Beceriksizce teselli etme girişimleri (zayıf bir gülümseme, garip bir sarılma vb.)
Kelimeleri karıştırmak
Rahatlatmak için birinin bacağını okşamak
Eğilmek veya yaklaşmak
İyi bir dinleyici olmak
Ne söyleyeceğini bilemediği için birlikte sessizce oturmak
Karşıdaki kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlamak için soruları olumlu bir şekilde ifade etmek
Rahatlatacak bir konuyu gündeme getirmek: *Oğlunuz bu hafta sonu geliyor, değil mi?*
Dizler diğer kişinin dizlerine değecek şekilde oturmak
İstenmeden bir kutu mendil veya bir fincan çay getirmek
Bocalayan el hareketleri
Diğer kişi uğraşmak zorunda kalmasın diye dikkat dağıtıcı şeylerle (telefona cevap vermek vb.) ilgilenmek
Özür dilemek – hesap vermek için değil, durumun adaletsizliğini dile getirmek için
Bir akrabanın veya arkadaşın tavsiyesini sunmak: *Amcamın dediği gibi...*
Teşvik edici tonlarda konuşurken kişinin görünüşü üzerinde durmak
Rahatsızlıkları (soğuk, yağmur, sıcak vb.) göz ardı ederek dikkatle dinlemek
Kollarını göğsünün üzerinde kavuşturarak dinlemek
Eller cepte, garip bir şekilde eğilerek her şeyin yolunda olup olmadığını sormak
Karşısındaki kişiyi gereksiz yere rahatsız etmemek için, dinlerken başka bir yere bakmak
Dikkat dağıtmak için diğer kişiyi bir yere –yürüyüşe, arabayla dolaşmaya, takılmaya– götürmeyi teklif etmek
Kişi adına savunma yapmak (onun adına bahaneler uydurmak, insanlara endişelerinin bekleyebileceğini çünkü kişinin birkaç dakikaya ihtiyacı olduğunu söylemek vb.)
Kişi mantıksız davransa bile onunla hemfikir olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Duygusal açıdan tükenmiş hissetmek
Genel bir ağırlık hissi
Daha yavaş bir kalp atışı
Boğazda ağrı

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Duygusal acıyı hafifletebilmeyi dilemek
Ne söyleyeceği konusunda belirsizlik

Diplomasiyi dürüstlüğün önüne koymak
Kendini yargılamadan dinlemeye zorlamak
Bu olayın, özellikle kişinin kendisinin veya sevdiklerinin başına tekrar gelebileceğinden endişe etmek
Zıtlığı görmek ve kendi şanslı durumunun aniden farkına varmak
Onlar adına dua etmek
Sadece diğer kişiye konsantre olmayı sağlayan daraltılmış bir odaklanma
Aynı zorlukları yaşamadığı için rahatlamak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Durumu nasıl düzelteceğine dair takıntılı düşünceler
Zihnin sık sık o kişiye dönmesi
Klişeler kullanmak: *Bu da geçecek. Başını dik tut* vb.
Hediyeler yoluyla teselli vermek veya kişiyi yiyecek ya da ilgiyle beslemek
Kişinin bu durumu atlatmasına yardımcı olmak için zaman, para veya enerji ayırmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kişiye doğru kaldırılan, sonra indirilen bir el
Kişi veya durum hakkında sık sık konuşmak
Açıkça bir şey söylememek ama kişi için özel olarak dua etmek
Gülümsemek veya bakışmak ancak sözlü destek sunmamak
Değişim umuduyla uzaktan izlemek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Empati, Üzüntü, Aşk, Şükran, Endişe

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kayıtsızlık, İnkâr

İLGİLİ FİİLLER: Tavsiye vermek, neşelendirmek, rahat etmek, derdini dinlemek, tavsiyede bulunmak, aşırı düşkün olmak, cesaretlendir(il)mek, yaygara koparmak, sarılmak, dinlemek, motive etmek, gözlemlemek, sıvazlamak, korumak, gülümsemek, dindirmek, sıkmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Duygular genellikle kısa bir süre içinde hafiften aşırıya atlamaz. Okuyucunun güvenini kazanmak için uygun bir temel oluşturun ve stres faktörlerinin nasıl daha büyük bir yoğunluğa yol açabileceğini gösterin.*

ARZU

TANIM: Başka bir kişiyle bir ilişki başlatma veya var olan ilişkiyi güçlendirme arzusu

NOT: Arzu, özellikle diğer insanlarla ilgili olduğu için güçlü bir duygudur. Arzu genellikle romantik ilişkilerle ilişkilendirilse de çocuklarıyla, ebeveynleriyle, bir kardeşiyle veya bir arkadaşıyla daha tatmin edici bir ilişki isteyen bir karakter gibi diğer insanlar için de geçerli olabilir. Nesneler veya maddi olmayan şeylere ilişkin arzuyla ilgili bilgi için ÖZLEM başlığına bakınız.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR

Güçlü, yoğun göz teması
Avuçların terlemesi
Kendi kolunu okşamak
Kişinin hareketlerini yansıtmak
Titreme
Konuşurken sesini alçaltmak
Ona veya öne eğilmek
Mesafeyi ortadan kaldırmak için kişiye yaklaşmak
Duruşun rahatlaması; kasların gerginliğini kaybetmesi
Kişiyle doğrudan yüz yüze gelmek
Gözlerde parlama, parlaklaşma ve bakışlarda yumuşama
Yüze ve dudaklara sık sık dokunma
Ellerin kısa süreliğine kenetlenmesi, sonra serbest bırakılması
Hiç konuşamaz veya anlaşılmaz hale gelmek; kekelemek veya pepelemek
Yüz ve boyunda hafif bir cilt kızarıklığı
Dizlerde gevşeme ve güçsüzlük hissi
Çağrıldığında hemen yanıt vermek
Kişiye kaçamak bakışlar atmak
Arzulanan kişinin yakınında konumlanmak
Arzulanan kişiye dokunmak veya onu yakınında tutmak
Nefesini tutmak
Yavaşça gülümsemek
Kişiyi rahatlatmak ve korkutmamak için dikkatli hareket etmek
Farkında olmadan göğsünü dışarı çıkarmak
Boynu ortaya çıkarmak için çeneyi kaldırmak
Devam eden bir dokunuş; arzu duyulan şeye temas etmek
Kişinin kendi boğazına dokunması veya boğazını okşaması
Dudakların aralanması
Bacakları hafifçe ayırmak
Dilin dudaklara dokunmak veya dudakları yalamak için dışarı çıkması

İÇSEL TEPKİLER:
Kendi kalp atışlarına dair güçlü bir farkındalık
Sıcaklıkla dolup taşma hissi
Salgılanan tükürüğün artmasıyla ağzın nemlenmesi
Kollarda ve ensede tüylerin diken diken olduğunu hissetmek
Dokunma ihtiyacıyla parmakların ağrıması veya karıncalanması
Hızlanan nefes veya nefes darlığı
Dokunma ve dokuya karşı aşırı duyarlılık
Göğüste çarpıntı hatta hafif ağrı
Baş dönmesi
Zevk veren bir ürperti; kıpırdanan ve karıncalanan sinir uçları
Söz konusu kişi tarafından dokunulmaya yönelik bedensel açlık

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Tüm mesafeleri ortadan kaldırma arzusu; aktif olarak yakınlaşmanın bir yolunu aramak
Sabırsızlık
Değerini kanıtlamak için fırsatları değerlendirmek veya zorlukların üstesinden gelmek
Kişinin ihtiyaçlarıyla ilgilenmeyi ve onlara öncelik vermeyi istemek
Engellemelerin ortadan kalkması; daha spontane hale gelmek
Dokunma ve keşfetme ihtiyacı
Söz konusu kişinin kokusunu aklından çıkaramamak
Söz konusu kişinin olumlu özelliklerine odaklanmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
O kişiye yakınlaşmak için acıya veya zorluklara katlanma isteği
Takıntılı düşünceler
Kişinin hayatının tüm yönlerini o kişiyle birlikte olmaya odaklaması
Arkadaşları, aileyi, işi ve diğer ilgi alanlarını ihmal etmek
Kişisel gelişim, eğitim veya başarıya götüren hedeflere odaklanma
Söz konusu kişiyi etkilemek veya hoşnut etmek için kötü alışkanlıklardan veya kusurlardan kurtulmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kısa bir süre için gözlerini kaçırmak; başka bir şeyle ilgileniyormuş gibi yapmak
Başkalarıyla sohbet ediyormuş izlenimi vermek
O kişiyle birlikte olmak için acele etmek yerine kendini ağır adımlarla yürümeye zorlamak
Söz konusu kişiye dokunmamak veya onunla yalnız kalmamak
Toplum içinde son derece "iyi" olmak, yalnız kaldığında dağılmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hayranlık, Aşk, Şehvet, Kararlılık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hayal kırıklığı, Mahvolma, Yetersizlik

İLGİLİ FİİLLER: Ağrımak, can atmak, yanmak, okşamak, takip etmek, gözü kalmak, hasretini çekmek, kendini adamak, ifade etmek, odaklanmak, peşinden gitmek, motive etmek, ihtiyaç duymak, sahiplenmek, peşinden koşmak, arayışa girmek, erişmek, uğraşmak, ele geçirmek, dokunmak, istemek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Duygular her zaman hikâyeyi ileriye taşıyacak iyi ya da kötü kararların alınmasına yol açmalıdır.*

AŞAĞILANMA

TANIM: Kişinin düşük veya mütevazı statüsünün farkına varması

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Başını eğmek
Çenenin göğse doğru düşürülmesi
Gözleri sıkarak kapatmak
Geri adım atmak
Başkalarının arkasında durmak
Gözleri ellerle kapatmak
Eller kalçada ve baş eğik bir şekilde ayakta durmak
Sanki durumun gerçekliğini kabul ediyormuş gibi yavaşça başını sallamak
Elleri saçların arasından geçirmek ve arkasını dönmek
İki elin parmaklarını ağzının önünde birleştirmek
Normalden daha kısık bir sesle konuşmak
Tıkanmak
Ağlamamak için başını arkaya yatırmak ve hızlıca göz kırpmak
Kendini savunmamak
Başkalarının ön plana çıkmasına izin vermek; dikkatleri kendi üzerine çekmemek
Başını iki yana sallamak ve burnundan yüksek sesle nefes vermek
Hayal kırıklığı içinde dudakları birbirine bastırmak
Çok hareketsiz olmak
Diğerlerinden uzakta, arka planda volta atmak
Bedenini olduğundan küçük göstermek
Kollarını kavuşturmak
Düğme, bozuk para, saç veya küpe gibi şeylerle oynayıp durmak
Suratını ekşitmek
Diğer insanların gözlerinin içine bakmamak

Gergin çene kasları
Sıkılmış dişler
Yavaş, küçük daireler çizerek yürümek

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüs kafesinde sıkışma
Karında bir düşme hissi
Boğazın daralarak kapanması
Gözlerin batması
Mide bulantısı
Gergin kaslar

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kişi olanları kavramaya çabalarken, zihninin hızla çalışması
Yeni bilgiler kişinin kendisine ve ilerleyeceği yola dair algısını değiştirdikçe, zihnin boşalması
Güvensizliğin askıya alınması
Kendini kınayan düşünceler
Saklanmak istemek
Bu alçaltıcı anı zihninde bir döngü halinde tekrarlamak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kendinden şüphe etmek
Kendini soyutlamak (eğer utanç söz konusuysa)
Alçaltıcı durumun meydana geldiği yerden kaçınmak
Kişinin tutkusu olsa bile artık o faaliyete katılmaması
Fiziksel görünüşüne dikkat etmemek
Riskten kaçınmak
Dikkatleri üzerine çekmekten kaçınmak
Kendine karşı aşırı eleştirel olmak
Mükemmeliyetçilik (tekrar aşağılanmaktan kaçınmak için)
O alandaki değerini kanıtlamak için alçaltıcı faaliyete aşırı odaklanmak
Yenilenen kararlılık ve gelişmiş bir bakış açısı

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Olanların gerçekliğini inkâr etmek
Aşağılamayı yapan kişiye karşı nefret veya öfke
Olanlar için bahaneler uydurmak
Olanlara, sanki önemli bir şey değilmiş gibi, gülüp geçmek
Aşırı telafi çabası
Kendini başkalarına tekrar tekrar kanıtlama çabası
Kibirli bir tavır takınmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İçerleme, İnkâr, Küçük düşme, Mahvolma, Pişmanlık, Utanç, Kendinden tiksinme

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Teslimiyet, Şükran, Kararlılık

İLGİLİ FİİLLER: Kibrini kırmak, doğruluğunu ikrar etmek, itiraf etmek, özür dilemek, hayretler içinde bırakmak, emin bir şekilde öne sürmek, korku ve hayranlık duymak, pot kırmak, yüzüne gözüne bulaştırmak, berbat etmek, gururunu kırmak, doğruluğunu kabul etmek, tebrik etmek, havasını söndürmek, yetersiz gelmek/kalmak, pat diye düşmek, içine etmek, el yordamıyla aramak, kusur etmek, yanlış bir adım atmak, üstlenmek, fikrinin değiştiğini ilan etmek, kabul etmek/onaylamak, çuvallamak, kayıp düşmek, kamburunu çıkarmak, dövünmek

YAZARLARA ÖNERİ: Karakterinizin, duygularını başkalarından saklamaya çalışırken ortaya çıkan kötü bir alışkanlığı, huyu veya tiki var mı? Eğer varsa, bunu gerçek duygularını saklamaya çalıştıkları zaman gösterin.

AŞIRI DUYGUSALLIK

TANIM: Aşırı duygulu; abartılı bir mutluluk, bağlılık veya romantizm hissi

NOT: Aşırı duygulanma, ortaya çıkış şekli bakımından nostaljiye benzer. Ancak birincisi genellikle daha mutlu duyguların bir sonucu iken, ikincisi daha çok özlem ve üzüntüyle ilişkilidir. Aradığınız tepki buysa lütfen NOSTALJİ başlığına bakın.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Durgun, halinden memnun hareketler
Daha fazla sabır ve hoşgörü göstermek; daha yumuşak başlı olmak
Başı yana doğru eğmek
Mutlu bir anıyı hatırlarken bakışların uzaklaşması
Duygularını uyandıran kişiye veya şeye kocaman gülümsemek
Elleri çeneye yakın bir noktada birleştirmek
Çok cana yakın olmak
Yanaklarda bir kızarma (kişi ne kadar aptalca davrandığının farkına vardığında)
Birine sık sık sarılmak
En sevilen hatıra eşyalarının üzerinde parmaklarını gezdirmek
Biriyle sarılmak veya kucaklaşmak
Kafası veya çenesiyle birine sokulmak

Elini karşısındakinin kolunda veya sırtında aşağı yukarı gezdirmek
Karşısındaki kişinin saçlarını karıştırmak
Başını diğer kişinin omzuna koyarak yürümek
Eski videoları izlemek veya duygusal müzikler çalmak
Mutlulukla iç çekmek
Birine "öylesine" bir mektup veya kısa mesaj göndermek
Birine hediye almak
Şiir veya anlamlı şarkılardan oluşan bir çalma listesi gibi, kişiselleştirilmiş bir hediye oluşturmak
Mutlu anı veya kişiyle ilişkili yemekler pişirmek
Eski güzel günler hakkında mutlu hikâyeler anlatmak
Kişinin duygularını dile getirmesi: *Şu anda her şey mükemmel* ya da *Burada olduğun için çok mutluyum.*
Aptalca bir sırıtış
Dökülmemiş gözyaşlarıyla parlayan gözler
Yüzün pembeleşmesi
Titreyen bir gülümseme
Titreyen bir çene, mutluluk gözyaşlarıyla parlayan gözler
Diğer kişinin kokusunu hatırlattığı için belirli bir tür kolonya, şampuan veya yumuşatıcı satın almak
Diğer kişiye iltifat etmek
Diğer kişi o kadar duyarlı olmasa bile kendini dizginlemekte zorluk çekmek

İÇSEL TEPKİLER:
Bir sıcaklık hissi
Göğüste genişleme hissi
Gözlerin karıncalanması (yaşarması)
Enerjik veya heyecanlı hissetmek
Söz konusu kişi yaklaştığında kalp atış hızının artması
Kalbinin şiştiğini veya büyüdüğünü hissetmek
Diğer kişi veya şeyden uzaklaşıldığında huzursuzluk

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Zihnin, kişi veya şeyle ilgili mutlu anılardan oluşan bir döngüyü oynatması
İyi bir ruh halinde olmak
Sükûnet ve memnuniyet duygusu
Söz konusu kişiye veya şeye çok fazla odaklanmak
Kişinin anılarını tamamen olumlu olacak şekilde abartması

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Yapışkan veya boğucu olmak
Söz konusu kişi için aşırıya kaçmak (elde edilmesi zor hediyeler vermek, ayrıntılı temalı akşam yemekleri düzenlemek vb.)
Devam eden duygusallık sonucu söz konusu kişiyi kendisinden uzaklaştırmak

Sürekli anılarını anlatarak başkalarını rahatsız etmek
Kişinin diğer kişiyle birlikte olamaması durumunda duygularının üzüntü, hayal kırıklığı veya öfkeye dönüşmesi
Kişinin aşırı duygulu halinin zaman içinde doğal bir biçimde daha dengeli bir duyguya dönüşmesi

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
İstemesine rağmen söz konusu kişiye dokunmamak
Mutlu anıyı hatırlatan şeye hızlıca bakmak veya dokunmak
Kişinin dikkatinin sık sık dağılması
Her zaman diğer kişinin yakınında olmak
Diğer kişinin cesaret verici bir yaklaşımda bulunması halinde, kişinin gerçek duygularının ortaya çıkması

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hayranlık, Özlem, Coşku, Kafa karışıklığı, Hüsran

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Umutsuzluk, Memnuniyet, Mutluluk

İLGİLİ FİİLLER: Onaylamak, yüzü sevinçle parlamak, (sıkıca/sımsıkı) tutmak, kucaklamak, sarılmak, öp(üş)mek, gülmek, masaj yapmak, gülümsemek, sokulmak, berbat etmek, (arkadan) sarılarak uyumak, sıkmak, okşamak, ayılıp bayılmak, dokunmak, saçlarını karıştırmak, sarmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Her hikâyeye dahil edilmesi gereken duygu, umuttur. Bu olmadan, en özenle hazırlanmış kurgu bile okuyucuların fark edeceği ve kopmalarına neden olacak bir boşluk içerecektir.*

AŞK

TANIM: Bir başkasına duyulan derin sevgi, bağlılık veya adanmışlık

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Söz konusu kişiye yaklaşmak veya dokunmak için hareket etmek
Sebepsiz yere gülümsemek
Işıldayan bir ifade, parlayan yanaklar
Çok az göz kırparak güçlü göz teması
Söz konusu kişinin en iyi özelliklerine odaklanmak
Uzun uzun, derinden, tadını çıkararak nefes almak

Özlem dolu bir bakış
Dudakları bilinçsizce aralamak
Hafif, zıp zıp bir yürüyüş
Aptalca bir sırıtma
Durmadan gülmek ve konuşmak
Birbirine yaslanmak
Diğer kişinin kucağına yatmak
Takma isimler veya sevgi sözcükleri kullanmak
İlgi duyulan kişinin fotoğraflarına veya onu simgeleyen şeylere bakıp durmak
Aşk şarkıları dinlemek ve bağlantı kurmak
İletişim kurarken aptalca bir âşık ses tonu benimsemek
Gergin davranışlar (ellerini oynatmak, dudaklarını ıslatmak vb.)
Dilin dolanması
"Seni seviyorum" demek
Gövde ve ayakların sevilen kişiye doğru yöneltilmesi
Şakacı itişme ve dokunuşlar
Sırların ve arzuların paylaşılması
Sevecen dokunuşlar (bir kolu okşamak, el ele tutuşmak, öpmek, sarılmak vb.)
Bacaklar birbirine değecek şekilde birlikte oturmak
Birinin omuzlarına kolunu dolamak
Hobileri veya ilgi alanlarını diğer kişininkilerle eşleşecek şekilde yeniden düzenlemek
Elini diğer kişinin kemerine veya cebine sokmak
Sevgiliyle birlikte olmak için diğer arkadaşlarını görmezden gelmek veya ihmal etmek
Söz konusu kişiye notlar veya şiirler yazmak
Zaman ayırdığını, değer verdiğini veya onu düşündüğünü gösteren hediyeler sunmak
Arkadaşlarla özel kişi hakkında konuşmak, tavsiye istemek
Sevgilinin arayıp aramadığını görmek için takıntılı bir şekilde telefonu kontrol etmek
Sürekli mesajlaşmak
Kalpler ve isimler karalamak
Kişinin saçını boyayarak, spor yaparak vb. bir şekilde görünüşünü iyileştirmeye çalışması
Romantik filmler izlemek

İÇSEL TEPKİLER:
Midede bir çalkantı, bir boşluk hissi
Hızlanan bir nabız
Kalbin atması, çarpması veya vurması

Aşırı bedensel farkındalık
Dizler veya bacaklarda güçsüzlük
Kazara dokunulduğunda karıncalanma veya elektriksel sarsıntı

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Öfori; dokunma ve yakınlıktan duyulan haz
Dünyayı ve içindeki her şeyi takdir etmek
Diğer kişiyle birlikteyken zamanın nasıl geçtiğini anlamamak
Zihin bulanıklığı, dikkat dağınıklığı ve hayal kurma
Sevgili yakındayken, kişinin çevresel farkındalığını kaybetmesi
Sevdiğini gururlandırmanın yollarını aramak
Temas olmadan çok fazla zaman geçtiğinde endişelenmek
Sahiplenme ve kıskançlık hissi
Diğer kişiyle birlikteyken kendini güvende ve bütün hissetmek
Sevgilinin yokluğunda bile onun hoşlanacağı şeyleri fark etme eğilimi

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kişisel eşyaları (giysi, mücevher, anahtar vb.) değiş tokuş etmek
Sevgilinin arkadaşlarını kendi arkadaşları gibi benimsemek
Mali durum ve malların paylaşımı
Sevgiliyle birlikte olmak veya onu mutlu etmek için zorluklara katlanmak
Söz konusu kişinin ihtiyaç ve arzularını ön planda tutmak
Samimiyet
Umutları ve hayalleri paylaşmak; duygusal açıdan savunmasız olmak
Sevgili etrafında şekillenen gelecek planlaması
Bağlılık içeren bir ilişkiye girmek (birlikte yaşamak, evlenmek vb.)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kızaran cilt
Tiz bir ses
Gergin kahkahalar veya kıkırdamalar
Yakın durmak ama dokunmamak
Kaçamak bakışlar
Güvenli bir mesafeden izlemek
Söz konusu kişinin özel hayatına artan bir ilgi
Israrla hiçbir şey olmadığını ilan etmek: *Biz sadece arkadaşız.*
Diğer kişi odaya girdiğinde kişinin ruh halinde genel bir aydınlanma

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Huzur, Memnuniyet, Arzu, Hayranlık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kabullenme, Bağlantılılık, Şükran, Özlem

İLGİLİ FİİLLER: Yüzü sevinçle parlamak, öpüşüp koklaşmak, okşamak, sırrını açmak, benimsemek, cesaretlendir(il)mek, flört etmek, uzun süre bakmak, sırıtmak, öp(üş)mek, gülmek, bakıp beslemek, burnuyla dokunmak, şehvetle bakmak, dik dik bakmak, okşamak, şaka yollu takılmak, sızlamak, dokunmak, güvenmek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Cümle yapısı özellikle betimleme yazarken önemlidir. Cümle uzunluklarındaki çeşitlilik, hızın artmasını sağlar ve duyusal detayların akışını daha doğal hale getirerek "yavan bir rapor" hissinden kurtarır.*

AZAP

TANIM: Kişinin olası bir kriz veya felakete yakınlığı nedeniyle aşırı ruhsal sıkıntı yaşaması

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Gözlerin irileşmesi, göz kırpamamak, perişan görünmek
Birleştirilmiş kaşlar, derin ve belirgin kırışıklıklar
Titreyen bir çene
Parmaklarını yanaklarından aşağı sürüklemek
Kulakları kapatıp sallanmak
Avuç içlerini yanaklara sertçe bastırmak
Vücudun titremesi
Hareketsiz oturamamak
Hüsranın boğuk çığlığı
Çatlayan ve tiz çıkan bir ses
Hareket etme, dolanma veya bir şeyi yok etme ihtiyacı
Gözünü saatten (veya kapıdan, telefondan vb.) ayıramamak
Sığ, hızlı nefes almak veya hava yutmak
Kolları üşüyormuş gibi tekrar tekrar ovuşturmak (kendini yatıştırma hareketi)
Bir bileği diğer elle kavrayıp sıkmak, odaklanmak için acıyı kullanmak
Duruşun çökmesi, kişinin kendi ağırlığını taşıyamaması
Elleri başın üzerinde kenetlemek ve dirsekleri sıkıca kavuşturmak
Titreyen dudaklarına yumruğunu bastırmak
Bir elini duvara vurmak; duyguyu dışarı atmak için bir şeyi tekmelemek, vurmak veya tahrip etmek
Ellerini sıkmak veya ovuşturmak

Rahatlamak için bir sembolü kavramak (çocuğun ameliyat sonucuyla ilgili haber beklerken oğlunun oyuncak ayısını tutmak)
Ellerini tekrar tekrar saçlarında gezdirmek
Çektiği eziyeti dile getirme ihtiyacı: *Bu şekilde beklemek beni mahvediyor!*
Saçlarını avuçlamak ve çekmek (duygusal acıyı geri püskürtmek için fiziksel acıyı kullanmak)
Karnını tutmak ve iki büklüm olmak
Yutkunmayı ve konuşmayı kolaylaştırmak için boğazına masaj yapmak
Gürültüye ve dokunmaya karşı hassasiyet (sıçrama, irkilme vb.)
Ellerin titremesi ve beceriksizleşmesi
Yumruğunu göğsüne bastırmak ve ağrıyı gidermek istercesine ovmak
Saldırganlaşmak, bağırmak veya çığlık atmak

İÇSEL TEPKİLER:
Mide rahatsızlığı
Mide bulantısı
Boğazın daralması
Göğüste ağrı
Tüm vücudun soğuk hissedilmesi
Kişi refleks olarak diyaframı aşağı doğru ittiği için derin nefes alamamak

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Normalde yapmasa bile dua etmek
Zihninde pazarlıklar yapmak: *Her şeyin yoluna girmesi için gereken neyse vazgeçerim.*
*B*u durumdan kaçınamadığı veya ortaya çıkabilecek korkunç sonucu önleyecek bir şey yapamadığı için utanç duymak ve değersiz hissetmek
Umutsuzluk, suçluluk ve korku nedeniyle felç olmuş hissetmek
Zamanın yavaşladığı veya durduğu hissi
Kişinin zihninin en kötü senaryoyu benimsemesi ve bunu oynatması
Sanki bu andan asla kurtulamayacakmış ve acı sonsuza dek sürecekmiş gibi hissetmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Yiyememek veya içememek
Cümle kuramamak
Durmayan gözyaşları
Anksiyete krizi
Kollar gergin ve eller bir top tutuyormuş gibi açık, aşırı bir güçle sarsılma
Zihinsel olarak kendini kapatma; durumla başa çıkamama

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Duygularını gizlemek için diğer insanlardan uzaklaşmak
Tutulan hıçkırıkların şiddetiyle titreyen beden
Konuşamaz hale gelmek
Acıya odaklanabilmek için tırnaklarını avuç içlerine batırmak
Durumu değerlendirmek için yalnız kalabilmek amacıyla durumdan kaçmanın bir yolunu bulmak (kaçış tepkisi)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Dehşet, Histeri, Kırılganlık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Sersemleme, Şüphecilik, Rahatlama, Şükran

İLGİLİ FİİLLER: Mağlup etmek, yanmak, (dişleri/elleri) kenetlemek, ezilmek, ağlamak, küfretmek, (kavgaya vb.) tutuşmak, kederlenmek, inlemek, vurmak, yumruklamak, cezalandırmak, zangır zangır titremek, için için kızmak, sallamak, haykırmak, mustarip olmak, gözyaşı dökmek, endişelenmek, burmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Okuyucuların, bakış açısı karakterinin duygularıyla bağlantı kurmasını istiyorsanız, onu nasıl sevimli veya sempatik hale getirebileceğinizi düşünün. Bu, empati bağlarının oluşmasını sağlar.*

BAĞLANTILILIK

TANIM: Başkalarıyla, dünyayla veya evrenin kendisiyle anlamlı bir yakınlık hali deneyimlemek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Gerçek bir gülümseme (gözlere ulaşan, uzun süren, zorlama olmayan vb.)
Işıldayan gözler
Tüm gerginlik onu terk ederken yumuşayan bir yüz ifadesi
Aynı bağı hisseden bir başkasının elini tutmak veya sıkmak
Uzun süren sarılmalar
Bir başkasının yüzüne dokunmak (yanağını okşamak, alnını alnına değdirmek vb.)
Gerçek bir merak ve ilgiyle sorular sormak
Açık, davetkâr bir duruş (insanlara yüzünü dönmek, rahat durmak, elini uzatmak vb.)
Derin, arındırıcı nefesler almak
Kişinin yakınlık hissettiği kişilere yaklaşması (mesafeleri ortadan kaldırması)
Bacak bacak üstüne atarak oturmak ve kolları destek olarak kullanıp arkaya yaslanmak
Yüzünü yukarı doğru çevirmek
Doğayı gözlemlemek, takdir etmek ve etkileşimde bulunmak için daha fazla zaman harcamak
Gözleri kapatmak ve nefes vermeden önce derin bir nefes almak
Mırıldanma veya şarkı söyleme (eğer kişi bunu yapmaya yatkınsa)
Daha hafif hareketler ve adımlar (zarafet)
Başkalarına doğru eğilmek
Kişinin kendini bağlı hissettiği kişilerle şakalaşması veya onlara takılması
Konuşmalarda daha kişisel şeylerden bahsetmek
Doğal ve güvenli olduğunu hissettikçe daha derin düşünceleri, endişeleri veya korkuları paylaşmak
Konuşmalarda dürüst ve şeffaf olmak
Hoppalık veya oyunbazlık
Daha fazla gülmek
Soruları memnuniyetle karşılamak ve kendini tutmadan ya da çekinmeden cevaplamak
Hissi güçlendirmek için dokunmak (bir başkasının koluna veya omzuna elini koymak)
Kişinin yakın çevresiyle etkileşime girmesi (parmaklarını kanepedeki kırlentin üzerinde gezdirmek, hoş bir kokuyu içine çekmek vb.)
Yardım etmeye istekli olmak (yardım etmek için atlamak, yapılması gerekeni fark etmek ve harekete geçmek vb.)
Bir şeyleri mecburiyetten değil nezaketen yapmak (düşünceli olmak, hediye getirmek vb.)

Kendini tamamen güvende hissettiği için fiziksel olarak savunmasız bırakmak (çimenlere uzanmak, vahşi yaşama yaklaşmak, kollarını iki yana açarak ayakta durmak vb.)

İÇSEL TEPKİLER:
Tüylerin diken diken olması (artan dokunma duyarlılığından dolayı)
Ciltte hoş bir karıncalanma (sıcaklığa ve dokunmaya karşı hassasiyet)
Kişinin üst bedeni gevşeyerek rahat bir duruma geçerken omuzlarda bir çekilme
Derin ve rahat nefesler aldığından burun kanallarında karıncalanma
Göğüste genişleme hissi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Yargılama eksikliği veya başkalarını yargılama arzusu
Her şey için derin bir minnettarlık hissetmek
Fiziksel eşyalara daha az bağlı olmak
Başkalarını takdir etmek ve ânın içinde kendini merkezde hissetmek
Dünya ve kişinin dünyadaki yeri hakkında dua etmek veya derin düşüncelere dalmak
Eksikliklerini ve nasıl daha iyi olabileceğini düşünmek (gelişme arzusu)
Bireysel farkındalık eksikliği

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kendisini tamamlanmış hissettiren kişilerle birlikte olma ihtiyacı
Kişinin kimliğinin temel bir parçası olan derin, mahrem düşünce ve fikirlerin paylaşılması
Artan özgüven; daha yetenekli hissetme
Dünyanın daha geniş alanlarına fayda sağlamak amacıyla zorlukları ve daha büyük görevleri kucaklamak
Daha derin bir düşünür olmak
Doğada veya diğer insanlarla çok fazla zaman geçirmek (kişinin kime veya neye bağlandığına bağlı olarak)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Uzanmaktan kaçınmak için ellerini arkada ya da ceplerinde saklamak
Yakın hissedilen kişilerle göz temasından kaçınmak
Meşgul veya başka bir yere odaklanmış gibi görünmek için kendini çeşitli uğraşlarla oyalamak
Konuşmaktan kaçınmak (kendisini ele verecek bir şey söylememek için)
Aşırı kibar veya resmi olmak
Kişinin kendini bağlı hissettiği bir yeri terk etmesi, böylece başkaları için önemini en aza indirmesi
Başkasıyla değil de yalnız zaman geçirmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Mutluluk, Memnuniyet, Huşu, Seyahat arzusu

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Sükûnet, Kıymet, Mutluluk, Özgüven,

İLGİLİ FİİLLER: Kabul etmek, etkilemek, müteşekkir olmak, eklemek, ait olmak, bağlamak, değmek, önemsemek, kıymet vermek, kapa(t)nmak, tutmak, sanlmak, katılmak, bağlantı kurmak, kilitle(n)mek, eşleş(tir)mek, birbirine karışmak, birbirine geçmek, motive etmek, ihtiyaç duymak, bakıp beslemek, hürmet etmek, mühürlemek, duyumsamak, hizmet etmek, eşzamanlı olmak, dokunmak, ötesine geçmek, kıpırdayamaz hale gelmek/getirmek, iki unsuru bir araya getirmek, istemek, evlen(dir)mek, hoş karşılamak

YAZARLARA ÖNERİ: *Okuyucuların, karakterin duygusunu daha iyi anlamasına yardımcı olmanın bir başka yolu da bunu evrensel bir deneyime bağlamaktır. Örneğin, bir karakter yaşadığı hayal kırıklığını, kritik bir telefon görüşmesi yapması gerekirken numarayı sürekli yanlış çevirdiği bir rüyaya benzetebilir.*

* BEKLENTİ *

TANIM: Umutlu beklenti; hevesle beklemek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Terli avuç içleri
Titreyen eller
Bacak bacak üstüne atma ve indirme
Etkinlik için çılgınca planlamalar yapmak
Liste yapmak
Ellerini göğsünde birleştirmek
Başka bir şey hakkında düşünememek veya konuşamamak
Sanki hareket etmek işleri hızlandıracakmış gibi kıpırdanmak
Ayak parmaklarının üzerinde zıplamak
Başkalarıyla veya çevreyle etkileşime girerken gözlerde parlak bir bakış
Kıyafetlerle uğraşmak ve eşyaları yeniden düzenlemek
Pencere önünde, kapıda veya telefonun yanında beklemek
Aynada saçını veya makyajını tekrar tekrar kontrol etmek
Başkalarıyla dedikodu yapmak, heyecanı paylaşmak ve kıkırdamak
Gözlerini kapatıp ciyaklamak veya sahte bir hırıltı çıkarmak
Ayağını yere vurmak

Yüzünü örtmek ve sonra açıp bakmak
Dudağını ısırmak
Bayılma numarası
Sorular sormak: *Ne kadar sürecek? Ne zaman? Ne oldu?*
Dudaklarını ıslatmak
Gözleri kapatıp iç çekmek
Volta atmak
Ritmik hareketler (kişinin bacaklarını ileri geri sallaması vb.)
Saplantılı saat takibi veya e-postaları tekrar tekrar kontrol etme
Olacaklar hakkında konuşmak için arkadaşlarına telefon etmek veya mesaj atmak
Birini yakalamak ve *Söyle bana!* demek
Sınırlarını zorlamak
Yemek yiyemeyecek kadar heyecanlı olduğu için yiyeceklerle oynamak
Ayrıntılar, bir cevap veya bir şeye bakmak için birine yalvarmak
Dokunmaya karşı hassasiyet

İÇSEL TEPKİLER:
Midede çırpıntılı, boş bir his
Nefes darlığı
Çarpan bir kalp
Her yerde karıncalanma

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Hayal kurma
Mükemmellik arzusu; hazır olduğundan emin olmak için zihnindeki listelerin üzerinden geçmek
İşleri berbat edecek bir şey olacağından korkmak
Konsantrasyon eksikliği
Ne olacağını hayal etmek
Özeleştirel olmak (kıyafet seçimlerini, yeteneklerini vb. sorgulamak)

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Uyku bozukluğu
Hüsran veya sabırsızlık
Hemen parlama ve sinirlilik
Diğer her şeyi (sorumluluklar, arkadaşlar, aile vb.) ihmal etmek
Olayı gerçekliğinin çok ötesinde hayal etmek veya kafada kurmak
Aşırı düşünme (örneğin, her bir ayrıntıyı organize etme)
Hazırlıklarda aşırıya kaçmak (örneğin, abartılı giyinmek)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Doğal olmayan bir şekilde hareketsiz oturmak
Dudaklarını birbirine bastırmak
Terli ellerini giysilere sürmek

Kitap okuyormuş veya televizyon izliyormuş gibi yapmak
Boyun damarlarının şişmesi
Ellerini sıkıca birbirine kenetlemek
Konuşmaktan kaçınmak
Gizlice saate veya kapıya bakmak
Can sıkıntısı numarası yapmak
Kendine bunun önemli olmadığını söylemek
Başka bir şeyle ilgileniyormuş gibi davranmak
Omuzlarını ve boynunu sertleşmiş gibi döndürmek
Konuyu değiştirmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Heyecan, Arzu, Kıskançlık, Memnuniyet

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Yanılgı, Hayal kırıklığı, Kayıtsızlık

İLGİLİ FİİLLER: Uyarılmak, beklemek, yüzü sevinçle parlamak, yalvarmak, yukarı aşağı gidip gelmek, uğuldamak, (dişleri/elleri) kenetlemek, heyecanlandırmak, beklenti içinde olmak, pır pır etmek, parıldamak, ışıldamak, sırıtmak, yükseltmek, umut etmek, yaslanmak, titremek, seğirtmek, ürpermek, kıvılcım saçmak, spekülasyon yapmak, karıştırmak, tıngırdatmak, germek, çok heyecanlanmak, sızlamak, tir tir titremek, iştahını kabartmak, merak etmek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Eğer bir eleştirmen, karakterlerinizden birinin duygusal tepkisi konusunda kafa karışıklığı yaşadığını dile getirirse, uyarıcı tetikleyicinin belirgin olup olmadığını kontrol edin. Sebep-sonuç ilişkisini göstermek, gerçek duyguları aktarırken hayati önem taşır.*

* BUNALMIŞ *

TANIM: Duygular veya koşullar tarafından alt edilmek veya yenilmek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Titreyen bir eli alnına götürmek
Birinin daha fazla endişeye kapılmasını engellemek için avuç içini yukarı kaldırmak
İnsanları uzaklaştırmak
Düşen veya kıvrılan omuzlar
Göğüs kafesinin içe çökmesi
Kollarını veya karnını tutmak

Gözleri kapatırken bir şakağa dokunmak
Gözyaşlarıyla boğulmuş bir ses
Sarsılan göğüs kafesi
Titreyen bir ses
Zayıf denge
Mırıldanmak, gevelemek
Kontrol edilemeyen ağlama, hıçkırık veya sızlanma
Kararsız (neredeyse sarhoş gibi) adımlar
Bir sandalyeye yığılmak veya bir kapı çerçevesine ya da duvara yaslanmak
Dizleri göğse doğru çekmek ve kollarını dizlerine dolamak
Birinin üzerine düşmek
Her yanın titremesi
Ağlamaklı gözler
Yanıt vermekte güçlük çekmek
Bir köşeye çekilmek ve sırtını duvara dayamak
Bir şeyleri düşürmek veya dökmek
Kafayı tekrar tekrar sallamak
Soğuk, donuk bakışlar
Boş avuçlarına bakmak
Yere yığılmak
Ellerini kulaklarının üzerine koymak
İleri geri sallanmak
Gözleri kapatmak
Uygunsuz tepkiler (gülme, çığlık atma vb.)
Eller dizlerin üzerinde eğilmek
Hiperventilasyon
Kemer, yaka veya diğer sınırlayıcı giysi parçalarını gevşetmek
Parmak uçlarını dudaklara değdirmek

İÇSEL TEPKİLER:
Bacaklarda güçsüzlük; ani oturma ihtiyacı
Bir sıcaklık veya soğukluk dalgası
Baş dönmesi
Nefes almada zorluk
Mide rahatsızlığı (ağrı veya mide bulantısı) ve yemek yiyememe
Kulak çınlaması
Dar bakış açısı

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Gürültüye duyarlılık
Zihinsel uyuşukluk ve odaklanamama
Başkalarına karşı tepkisiz hale gelmek, neredeyse taş kesilmek
Rahatlık bulmayı dilemek

Sinirlilik; yalnız kalma isteği
Kararsızlık
Olumsuz içsel konuşma; başarısız, beceriksiz veya yeteneksiz olduğunu düşünmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kaçış
Baskı altında kendini kaybetme (çığlık atma, bağırma, başkalarına vurma vb.)
Bayılma veya baygınlık geçirme
Ağlamak
Histeri
Baş ağrısı veya hipertansiyon
Kas yorgunluğu ve ağrıları
Sağlıksız yollarla rahatlık aramak
Kalp krizi veya felç
Kronik yorgunluk
Uykusuzluk
Bozulan fiziksel sağlık
Hastaneye yatırılma

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Sözlü inkâr: *Ben iyiyim, gerçekten.*
Sahte gülümsemeler ve özgüven
Hemfikir olma eğilimi veya sahte coşku
Zayıflığı bahanelerle maskelemek: *Üzgünüm, çok hızlı kalktım.*
Sınırlarını kabul etmek yerine baş ağrısı veya başka bir hastalık numarası yapmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kaygı, Histeri, Depresyon, Güçsüzlük

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kararlılık, Şükran, Rahatlama

İLGİLİ FİİLLER: Çökmek, buruş(tur)mak, anormal derecede hızlı veya derin nefes almak (hiperventilasyon), ağzında gevelemek, aşırı tepki vermek, paniğe kapılmak, kötürüm kalmak, yapmaktan vazgeçmek, geri geçilmek, sallamak, kapanmak, kapatmak, (birine) patlamak, dik dik bakmak, tökezlemek, terlemek, tir tir titremek, çek(il)mek, bağırmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Duygusal betimlemeler yaparken, yüz ifadelerine çok fazla bel bağlamak kolay olabilir. Bunun yerine, aşağıya bakın ve kolların, ellerin, bacakların ve ayakların ne yaptığını tarif edin.*

CESARETİ KIRILMIŞ

TANIM: Cesaret, ruh veya güvenden yoksun bırakılmış

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kişinin çevresine pek ilgi göstermemesi
Çökük omuzlar
Ellerin kucakta hareketsiz durması
Yorgun argın, yavaş, ağır adımlarla yürümek
Eğik bir baş
Başını tutmak
Eller veya dirsekler dizlerin üzerinde olacak şekilde eğilerek oturmak
Kişinin yüzünü elleriyle ovması veya kapatması
Boş bir bakış, yüzde uyuşukluk
Normalden daha zayıf ve düşük perdeli bir ses
Gevşek oturma (baş duvara yaslanmış, kollar vücudun yanında, bacaklar uzatılmış vb.)
Kendi başına dik durmak yerine desteklere yaslanmak
Konuşmalara katılmamak
Yorgun görünen gözler
Alışkanlıktan veya beklendiği için sergilenen kısmi bir gülümseme
Tek heceli kelimelerle konuşmak
Kendi üzerine kıvrılan bir vücut
Sarhoş olmak veya kafayı bulmak
Uzun süreler boyunca sessiz kalmak
Çok uyumak
Teşvik etmeye çalışan insanları susturmak: *Ne anlamı var ki? Kabul et işte.*
Her zaman gözyaşı dökmenin eşiğinde olmak
Duygusal açıdan değişken olmak (saldırganlaşmak, çabuk öfkelenmek vb.)
Sık sık iç çekmek
Aşağı doğru bakışlar
Çok hareketsiz olmak
Kişinin enerji ve coşku seviyelerinde genel bir düşüş
Tartışmaktan daha kolay olduğu için ya da artık önemli olmadığı için hemfikir olmak
Cesaretini kıran şeye değinen konuşmalardan kaçınmak
Yeniden bir miktar güç kazanmanın bir yolu olarak başka konularda agresif olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Zihinsel ve fiziksel enerji eksikliği
Uzuvlarda ağırlık hissi
Tıkanık bir boğaz

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kendisi veya cesaret kırıklığının nedeni hakkında olumsuz düşünceler
Kişinin hayallerinden veya hedeflerinden vazgeçmesi
Duygusal uyuşukluk
Bu hedefin peşinde olduğu için kendini azarlamak (mevcut durumla yetinmek yerine)
Uyuşuk veya ağır düşünceler
Sanki hiçbir şey önemli değilmiş gibi genel bir telaşsızlık hali
Gelecek planları yapmayı zorlaştıran kötümser düşünce tarzı

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Depresyon
Riskten kaçınmak
Kişinin eskiden güvendiği kişilere, inançlara veya kurumlara olan inancını kaybetmesi
Olumsuz, şüpheci, alaycı veya acımasız olmak
Başkalarını başarılı veya mutlu olmaya çalışmaktan vazgeçirmek
Hobilere ve tutkulara karşı ilginin azalması
Kişinin görünümünde büyük değişiklikler (kilo almak veya vermek, yaşlanmış görünmek vb.)
Kolayca sinirlenme ve çabuk öfkelenme
İlgisizliğe teslim olmak
Tedbiri elden bırakmak; pervasızlaşmak
Bir değişiklik yapmak veya yeniden denemek için motivasyon eksikliği

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Gerçek duyguları maskeleme amaçlı aşırı coşku
Zorlama gibi görünen olumlu duygular (mutluluk, neşe, memnuniyet vb.) sergilemek
Gözyaşlarını saklamak veya inkâr etmek
Cesaretinin kırıldığı konudan gizlice kaçınmak (belirli yerlere gitmemek, konuşmaları konudan uzaklaştırmak vb.)
İlgisizmiş gibi davranmak; zaten hedefe gerçekten inanmamış gibi davranmak
Başkalarının önünde mutlu bir yüz ifadesi takınmak, yalnız kaldığında ise dağılmak
Yalnızken kendi kendine ilaç tedavisi

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kızgınlık, Yenilgi, Yanılgı, Kendinden tiksinme, Kayıtsızlık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kabullenme, Umutluluk, Kendine acıma, İçerleme, Yanılgı

İLGİLİ FİİLLER: Terk etmek, yabancılaşmak, oy(ul)mak, boğmak, gözünü korkutmak, inkâr etmek, ayrılmak, dikkatini dağıtmak, sarkmak, uyuklamak, bitap düş(ür)mek, pat diye düşmek, hakkını kaybetmek, kaş çatmak, pes etmek, saklanmak, tembellik etmek, kaybetmek, hantal hantal yürümek, ağzında gevelemek, dışla(n)mak, sona ermek, cezalandırmak, çökmek, göz ardı etmek, gevşek davranmak, kamburu çıkmak, dizlerinin bağı çözülmek, yorgun argın yürümek, zayıflatmak, sararıp solmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Hikâye boyunca karakterlerinizin başına hayal kırıklıkları gelecek ve bu da farklı davranışları sergilemek için bir fırsat yaratacaktır. İşler yolunda gitmezse her biri ne yapacak: konuşacak mı, öfkelenecek mi, kendine acıyacak mı, başka bir şey mi? Kişiliklerinden yola çıkın ve denemeler yapın!*

* COŞKU *

TANIM: Keyifli olmak; coşkunluk hali

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Canlı, kızarmış bir yüz
Zapt edilemeyen bir gülümseme veya sırıtma
Kahkaha atmak
Ciyaklamak, çığlık atmak, bağırmak veya haykırmak
Dizlerinin üzerine çökmek
Zıplamak
Yüksek sesle konuşmak
Kolları zafer kazanmışçasına yukarı kaldırmak
Başı geriye eğip yüzü gökyüzüne çevirmek
Zafer turu atmak
Başkalarını kucaklamak
Olduğu yerde dans etmek
Yüksek sesle sevinç çığlıkları
Başkalarının ne düşündüğünü önemsememek; özfarkındalık eksikliği
Toplumsal mutluluğun tadını çıkarmak; kalabalığın bir parçası gibi hissetmek
Bir kelimeyi veya ifadeyi tekrar tekrar söylemek: *Vay canına!* veya *Bu harika!*
Kolları ve bacakları açmak, geniş bir duruş almak
Göğsü öne çıkarmak
Büyümüş ve parlayan gözler
İnanamıyorum diye diye başının iki yanından tutmak

Yüksek enerji (zıplayarak yürümek veya koşmak, sekmek vb.)
Sarılma, öpme veya diğer sevgi gösterileri
Koşmaya başlamak
Mutluluk gözyaşları ve parıldayan yanaklar
Havaya bir şey fırlatmak – şapka, kitap, konfeti, kask vb.
Terlemek
Derin nefesler alıp vermek
Gökyüzüne bir yumruk savurmak
Kollarını açarak olduğu yerde dönmek
Başkalarını kendi kişisel alanına davet etmek (kollar dışarıda, açık duruş vb.)
Yumruğu göğse vurmak ve ilgili diğer kişilere (takım arkadaşları vb.) doğru uzatmak
Çok konuşkan olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Tüm vücuda yayılan sıcaklık
Hızla atan kalp
Göğüste bir davul gümbürtüsü
Aşırı uyanık hissetmek, adrenalinle yenilenmek

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Düşüncelerin dağılması; doğru düşünemeyecek kadar heyecanlı olmak
Aile ve arkadaşlarla çevrili olmayı istemek
Çaba, fedakârlık veya sıkı çalışma için haklı çıktığını hissetmek
Bu ana giden yoldaki engelleri tekrar gözden geçirmek
Bunun mümkün olmasına yardımcı olanlara minnettarlık
Bu ana katkıda bulunanlara teşekkür etme veya onları takdir etme arzusu
Bu an ile bağlantılı bir sembole dokunma ihtiyacı (bir kupa, zafer alanındaki çimler vb.)

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Gözyaşlarının yüzden aşağı süzülmesi
Motor kontrol kaybı; tüm gerilim kişinin vücudunu terk ettiği için sakarlaşmak
Titreyen kaslar
Bitkin bir halde yere çökmek
Nefes darlığı
Çığlık atma veya bağırma nedeniyle sesin kısılması
Nutku tutulmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Ne kadar uğraşılırsa uğraşılsın kontrol altına alınamayan bir sırıtma
Sakinleşmeye çalışmak için nefeslerin tutulması

Duyguyu kontrol altına almak için kendine sarılma
Gözleri yummak ve ağzı kapatmak
Kendini kontrol etme çabası yüzünden titreme
Sırıtışını gizlemek için yere bakmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Öfori, Gurur, *Schadenfreude*, Şükran

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Memnuniyet, Mutluluk, Huzur

İLGİLİ FİİLLER: yüzü sevinçle parlamak, böbürlenmek, neşelenmek, kabarmak, ağlamak, dans etmek, başını döndürmek, patlamak, ifade etmek, taşmak, mahcup olmak, ışıldamak, sırıtmak, sımsıkı tutmak, sarılmak, şiş(ir) mek, sarhoş etmek, gülmek, büyülenmek, (aşağı yukarı, ileri geri) hareket etmek, büyük sevinç duymak, haykırmak, aniden yükselmek, atılmak, çoğalmak, teşekkür etmek, çok heyecanlanmak, üzerinden atlamak, el sallamak, sevinç çığlığı atmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Duygularınızı ifade ederken kullandığınız vücut kısımlarının bir listesini yapın. Hiç kullanmadıklarınız var mı? Bunlardan birini kullanarak ve aşırı kullanılan bir jestin yerine koyarak, benzersiz bir işaret bulmak için kendinize meydan okuyun.*

ÇARESİZLİK

TANIM: Sağlıklı düşünememeye yol açan bir umutsuzluk hali

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Ateşli, aşırı parlak gözler
Sürekli yön değiştiren bakışlar
Hızlı hareketler
Volta atmak
Uyuyamamak veya yemek yiyememek
Parmak seğirmeleri ve benzeri zorlayıcı, tekrarlayıcı hareketler
Sarsak bir yürüyüş
Destek veya iyilik görme umuduyla birine uzanmak veya dokunmak
Tehlikeyle doğrudan yüzleşmek
Dayanma sınırlarını zorlayacak şekilde hareket etmek
Endişeyle kendi kendine mırıldanmak
Saçını avuçlamak ve çekmek (eyleme odaklanmak için acıyı kullanmak)
Duygu yüklü bir ses
Titrek el hareketleri
İnleme
Titreyen ses
Yerinde sallanmak ve kavuşturulmuş kolları ovuşturmak
Pazarlık yapmaya çalışmak, başkasının ilgisizlik veya öfke işaretlerini görmezden gelmek
Titremek ve sarsılmak
Kolları başın üzerinde kavuşturmak
Çeneyi göğse yaslayarak kendi omuzlarına sarılmak
Kaskatı görünen bir boyun, görünür haldeki damarlar
Ön kollarda gerginlik
Islak görünen, sürekli hareket eden ve sabit durmayan gözler
Dişlerle altdudağın ısırılması
Elleri sıkmak veya parmakları tekrar tekrar bükmek ve yumruk yapmak
Çöken omuzlar, bükülen omurga
İnkârla başını sallamak
Koruyucu duruş (çene göğüste, vücudu sıkıca tutan kollar vb.)
Tırnakları yanaklardan aşağı sürterek iz bırakmak
Kollar kavuşturulurken pazıların sıkılması
Aşırı terleme
Gittikçe yükselen bir sesle küfretmek

İÇSEL TEPKİLER:
Kalp atışlarının hızlanması
Ağız kuruluğu
Ağlama, yalvarma veya yakarma nedeniyle boğaz ağrısı
Yüksek düzeyde ağrı direnci
Göğüste sıkışma veya ağrı
Aşırı veya manik enerji

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Sürekli planlama ve takıntı haline getirme
Mantıksız düşünme ve zayıf muhakeme
Her şeyi yapmaya istekli olmak
Yasaları veya toplumun değerlerini göz ardı etmek
Ahlak ve sağduyuyu bir kenara bırakmak
Gerekirse başkalarını veya daha düşük hedefleri, arzuları ve ihtiyaçları feda etmek
Kendi hedefleriyle çelişmesi halinde başkalarının duygularını göz ardı etmek

BU DUYGUYA İLİŞKİN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Ağlamak, hıçkırmak, feryat etmek veya çığlık atmak
Yumruklarını yaralanacak kadar bir şeylere vurmak
Kişisel değer veya gururu yüceltmek, aşağılamak veya göz ardı etmek
Aşırı risk almak
Takas teklif etmek: *Onun yerine beni al* ya da *Ben giderim, sen kal.*
İhtiyaç duyulan gücü bulmak için sınırlarını zorlamak
İkna edilmeyi reddetmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kendine sıkı sıkı sarılmak
Umut veriyorsa bir yalana inanmak
Başa çıkmak için içe kapanma; dünyayı dışarıda bırakma
Hareketsiz oturmada zorluk
Gözünü saatten ayırmamak
Başkalarına güvence vermek
Etkilenmemiş görünmek için saçını ve kıyafetlerini düzeltmek
Dikkat dağıtıcı bir şeyden yararlanmak (örneğin, film veya TV programı izlemek)
Elleri sıkı yumruk haline getirmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Istırap, Ödü Kopmuş, Kızgınlık, Kararlılık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Bunalmış, Umutluluk, Şükran

İLGİLİ FİİLLER: Yalvarmak, ihanet etmek, yapışmak, kavramak, köşeye sıkış(tır)mak, ağlamak, cüret etmek, inkâr etmek, (bir şey yapmaya) itmek, savaşmak, sıvışmak, zorlamak, kumar oynamak, kapmak, sımsıkı tutmak, (el yordamıyla) yoklamak, taciz etmek/edilmek, istirham etmek, beyan etmek, düşüş yaşamak, dua etmek, söz vermek, başvurmak, riske etmek, tırmanmak, aramak, çalmak, gerilmek, didinmek, tehdit etmek, hüngür hüngür ağlamak

YAZARLARA ÖNERİ: *Kıyafet seçimleri bireyseldir ve kişinin kişiliğine dair bir imaj yansıtır. Benzersiz duygusal beden dili yaratırken, bir karakterin kıyafetlerinin onun güvensizliklerini veya gösteriş merakını ortaya çıkarmak ve özdeğer duygularını göstermek için nasıl kullanılabileceğini düşünün.*

ÇELİŞKİ

TANIM: Karşıt duyguların deneyimlenmesi

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Hafifçe yüz buruşturarak dudaklarını birbirine bastırmak
Yutkunmada veya göz kırpmada artış
Burnu kırıştırmak
Tereddütlü bir gülümseme
Sürekli hareket halinde ve doğrudan göz temasından kaçınan bakışlar
Başlayıp duran hareketler (uzanıp duraksama, adımın ortasında yön değiştirme vb.)
Kopuk diyaloglar ve kendi kendini kesintiye uğratmalar
Odaklanmamış tepkiler için özür dilemek
Ağzını açmak ve kapamak
Doğru kelimeleri bulmak için mücadele etmek
Usulca kafa sallamak
Desteği coşkudan yoksun bir tonda dile getirmek
Daha sessiz ve daha az hareketli olmak
Boynunu veya yanağını kaşımak
Kulağını ovuşturmak veya çekmek
Daha fazla bilgi edinmek için sorular sormak
Benzer deneyimler veya durumlar hakkında başkalarıyla konuşmak
Başkalarının ne yapacağına dair fikir edinmeye çalışmak
Oturup düşünme ihtiyacı
Altdudağı ovuşturmak veya koparmak
Boğazı temizleme sesi çıkarmak

Başı bir taraftan diğerine ritmik bir şekilde eğmek
Derin bir nefes almak ve sonra yavaşça bırakmak
Karışık duyguları gerekçe göstererek, cansız tepkisi için özür dilemek
Her şeyi sindirmek için biraz zaman talep etmek
İşaretparmağını dudağına vurmak
Aşağı doğru bakarken kaşların birbirine yaklaşması
Kişinin gözleri kapalıyken alnının ortasını ovuşturması
Çatışma veya şaşkınlığı dile getirmek: *Bu zor bir karar* ya da *Üzgünüm, beni hazırlıksız yakaladın.*
Önce bükülen, sonra düzleşen dizler
Huzursuz bir duruş
Volta atmak
Elini saçında gezdirmek
Elleri meşgul etmek için kıyafetlerini düzeltmek veya eşyalara dokunmak
Jestleri geçersiz kılma (başı iki yana sallarken gülümseme, başını sallama ve yüzünü buruşturma vb.)
Bir eliyle dirseğini tutarken diğer eliyle yumruk yapıp ağzına dayamak
Yanakları şişirmek, ardından havayı yutmak veya boşaltmak
Ellerini havada tutmak ve havada "tartmak"
Yapılması gereken doğru şey olduğu için zoraki coşku
Bastırılmış veya gecikmiş tepkiler

İÇSEL TEPKİLER:
Baş ağrıları
Vücutta bir ağırlık
Göğüste sıkışma
İçinde kötü bir şey olacakmış hissi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Artıları ve eksileri tartmak
Araştırma yapmak veya bilgi arayışında olmak
Nihai karardan olumsuz etkilenebilecek kişilere karşı suçluluk duygusu
Bir durumun sonuçlarını anlamak için "Ya şöyle olursa?" oyunu oynamak
İç çatışmayı sözel olarak ifade etme ihtiyacı
Düşünmek için geri çekilme ve sessiz bir yere gitme arzusu
İç çatışmadan başka bir şeye odaklanamamak
Karar vermeye yardımcı olması için ahlaki inançlardan yararlanmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Dağınık bir görünüm (dağınık saçlar, buruşuk kıyafetler vb.)
Takıntılı bir şekilde bilgi toplamak; "anahtar" çözümü aramak
Mide rahatsızlığı, kötü beslenme veya kilo kaybına yol açan iştahsızlık
Strese bağlı baş ağrıları

Uyku güçlüğü
Özgüven kaybı
Herhangi bir karar vermekten kaçınmak
Saç dökülmesi

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kişinin seçim yapmak için ideal aday olmadığını belirtmesi
Durumdan kaçınmak için bahaneler uydurmak
Yeniden toparlanmak için ara verilmesi gerektiğini önermek
Gerginliği azaltmak veya havayı yumuşatmak için şaka yapmak
Söylenenlere dikkati dağılmış bir şekilde başını sallamak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kafa karışıklığı, Bunalmış, Hüsran, Kaygı

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kuşku, İsteksizlik, Pişmanlık, Kararsızlık

İLGİLİ FİİLLER: Kıvranmak, çark etmek, çatışmak, bulanıklaşmak, çarpışmak, rekabet etmek, aksini iddia etmek, bölmek, sinirleri yıpranmak, şaşırtmak, soru sormak, tekrar değerlendirmek, şüpheye düşmek, eğrilmek, bölünmek, dur(dur)mak, iki arada bir derede kalmak, gerilmek, mücadele etmek, yaptığını geri almak, kararsız kalmak, boş boş konuşmak, çatışma başlatmak, duraksamak, ölçüp biçmek, merak etmek, endişelenmek, boğuşmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bilginin paylaşılması gereken sahnelerde, hızın sorunsuz akmasını sağlamak için karakterler hareket etmeye, rol yapmaya ve duygularını açığa vurmaya devam etmelidir.*

DARILMA

TANIM: Haksız muameleden kaynaklanan derin düşmanlık ve mutsuzluk

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Başkasının iyi ruh halini bozmak için düşünülmüş iğneleyici yorumlar
Birine "tepeden" bakabilmek için çeneyi aşağıya doğru eğmek
Büzülmüş bir ağız ve ekşi bir ifade
Sıcaklıktan yoksun, doğrudan bir bakış
Açık konuşmak gerekirse yaklaşımı
Kişinin bakışlarında bir gerginlik
Yukarı doğru bakarak aşağılayıcı bir şekilde başını sallamak
Kolayca alınmak
Kapalı bir vücut duruşu (kollar göğsün önünde çapraz, kişisel mesafenin artması vb.)
Başkalarının başarılarını küçümsemek: *Babasının her yerde tanıdığı olduğu için.*
Sürekli şikâyet etmek
Alaycılık
Kararlı bir duruş
Affedilecek bir şey yok gibi şeyler söylemek ama aslında bunu kastetmemek
Her şey hakkında güçlü fikirlere sahip olmak
Özellikle biri olumlu bir şey paylaşırken sözünü kesmek
Kontrollü öfkeye işaret eden keskin veya sert hareketler
Özellikle duygusal acının kaynağına yakın olduğunda rahatlayamamak
Adaletsizlik düşüncesine takılıp kalmak (örneğin, ihanete karışmış birini sosyal medyada takip etmek)
Başkalarının hatalarına ve kusurlarına işaret etmek
İnsanlara ne yapmaları gerektiğini veya bunu nasıl daha iyi yapabileceklerini söylemek
Birinin verdiği iyi bir haber karşısında sahte gülümsemeler veya coşku
Kişinin sesinde ve sözlerinde hissedilen bir sertlik
Tartışma başlatmak veya tartışmacı olmak
Gerçek sorunla ilgili acısını maskelemek için küçük şeyler yüzünden başkalarına saldırmak
Kin beslemek ve geçmişi gündeme getirmek
Nadiren *Teşekkür ederim* demek veya minnettarlık göstermek
Yardım edebilecekken yardım etmemeyi tercih etmek (özellikle de talepte bulunan kişi tarafından küçümsendiğini hissediyorsa)
Birini hemen suçlayıvermek
Durumla orantısız öfke patlamaları
Biri üzerinde güç sahibi olmak için sır saklamak
İki farklı yüze sahip olmak

Başkalarına dokunurken, örneğin sarılmayı kabul ederken veya sarılırken bir kasılma durumu
Hastalığa yatkın olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste sıkışma
Ağrıyan bir çene
Baş ağrısı veya vücut ağrısı
Dokunma hassasiyeti

ZİHİNSEL TEPKİLER:
İçinde bulunulan koşullar için başka birinin suçlanması gerektiğine inanmak
Güven sorunları yaşamak
Başkalarının müdahale edebileceğine ve acısını önleyebileceğine inanmak
Olumsuz sonuçlar için sorumluluk almayı reddetmek
İntikam alma veya başkasını kendi acısını yaşamaya zorlama arzusu
Affedememe
Çabuk yargılamak
En küçük şeyler için bile kıskançlık ve haset
Sıklıkla iyi ya da kötü ruh halleri

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
İzolasyon
Mağduru oynamak; bir olayın ardından hayatına devam edememek
Başkalarıyla ayaküstü sohbet edememek
Kişinin hayatının her alanına sızan olumsuzluk
Sağlık sorunları
Arkadaşlıkların kaybedilmesi (kişinin olumsuz tavrı, toksik bakış açısı vb. nedeniyle)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Pasif agresif yorumlar yapmak
Küçük ve kasılmış gülümsemeler
Olumlu konuşmak ancak davranışlarıyla olumsuzluk sergilemek (örneğin, bulaşıkları hiddetle kurularken veya bir notu aceleyle yazarken birini tebrik etmek)
İltifat olmayan iltifatlar: *İyi iş çıkardın. Bunu yapabileceğini düşünmemiştim.*
İyi haber paylaşıldıktan sonra olay yerinden uzaklaşmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kızgınlık, Öfke, İntikam arzusu

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Gücenme, Hayal kırıklığı, Kendine acıma

İLGİLİ FİİLLER: Azarlamak, ihanet etmek, suçlamak, kaynamak, bir şeyden rahatsız olduğunu göstermek, şikâyet etmek, inanmamak, derinleştirmek, iltihaplanmak, alevlenmek, parlamak, küstahlık etmek, ters ters bakmak, ısınmak, hakarete uğramak, rahatsız etmek, saplamak, yargılamak, homurdanmak, işaret etmek, dürtüklemek, kışkırtmak, münakaşa etmek, gücenmek, için için kızmak, şoke etmek/olmak, için için yanmak, kavgasız münakaşa etmek, tükürmek, tıslamak, mücadele etmek, somurtmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Duygular söz konusu olduğunda durumu kişiselleştirin. Televizyonda kaybolan bir çocukla ilgili bir haber gibi trajik bir durum herkesi etkileyecektir; ancak çocuk, izleyen karakter için özel biriyse, etki on katına çıkar.*

* DEĞER GÖRMEME *

TANIM: Başkaları değerini veya katkısını görmüyormuş veya kabul etmiyormuş gibi değersiz hissetmek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Geçmişten kopamamak
Köşelerde veya duvar diplerinde durmak
Gruptaki diğer kişilerin gerisinde kalmak
Kendisine hitap edildiğinde, onay gelmediğinde kaybolan, beklenti dolu bir bakış
Fikirlerini veya görüşlerini paylaşmamak
Sadece doğrudan hitap edildiğinde konuşmak
Omuzları düşük şekilde durmak
Parmakların sinirli veya dalgın bir şekilde saçla, manşetle, fermuar kürsörüyle vb. oynaması
Sessiz adımlar
Kollarını ve bacaklarını vücuduna yakın tutmak
Otururken kendini küçültmek (bacak bacak üstüne atmak, elleri kucağa koymak vb.)
İlgi veya minnettarlık gösterildiğinde hevesle karşılık vermek
Yumuşak bir tonda konuşmak
Başkaları ilgi gösterdiğinde rahatsız olmak
İltifatlar edildiğinde zorlanmak
Üzgün gözlerle başı öne eğik bir şekilde yürümek
Başkalarının onayını kazanmak için ekstra çaba sarf etmek (insanları memnun etme çabası)

Ne kadar sıkı çalıştığını veya neye katkıda bulunduğunu altını çizerek tekrarlamak
Dikkat çekebilmek için dış görünüşe aşırı özen göstermek
Yeteneğini göstermesinin bir yolu olarak zor işleri üstlenmek
İşbirliğini reddetmek (beklentiyi karşılamamak)
Kendini sabote etmek; bir işi kasıtlı olarak kötü yapmak
Çalışmalarını takdir etmeyenlerden sessiz bir intikam alma arayışı
Boyun eğmek; kişinin benlik duygusunu kaybetmesi
Hakarete uğradığında, saldırganın arkasından başkalarıyla konuşmak
Mağdur kompleksi geliştirmek
İçinden mırıldanmak
Surat asma ve somurtma
Birine öfkeyle çıkışmak ve sonra pişman olmak
Dudakları sıkıca bastırırken çenenin öfkeyle titremesi
İltifat veya takdir için olta atmak
Suçluluk hissettirmek: *Ben her zaman herkesin arkasını topluyorum* ve *Siz sanki beklenen bir şeymiş gibi orada oturuyorsunuz.*
Kırılma noktasına gelmek ve ihtiyaç duyulduğunda yardım etmeyi reddetmek
Ortalıkta dolanıp birinin minnettarlığını ifade etmesini beklemek
Başkalarına minnettarlık gösterme konusunda ekstra dikkatli olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Kişinin vücudunun orta kısmında batma hissi
Her reddedildiğinde içinin burkulması
Kişiyi ötekileştirilmiş hissettirenlerin varlığında, midede bir çalkantı
Seğiren parmaklar
Mide bulantısı

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Eylemlerinin onaylanmaya değer olmadığına inanmak
Kendini kötü hissetme (negatif içsel konuşma)
Bir değer hiyerarşisinde kendini diğerlerinden daha aşağıya yerleştirmek
Bir kurban gibi düşünmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kızgın ve kırgın olmak
İşte, evde veya okulda işbirliği yapmamak
Zorbalar için doğal bir hedef haline gelmek
İşler veya projeler için gönüllü olmamak
Takdir edilmemeye ve fark edilmemeye alışmak
Suçludan (patron, eş vb.) sır saklamak ve bu konuda kendini haklı hissetmek
Kimliğinin gizli kalmasını sağlayacağı için, kimsenin yapmak istemediği işleri üstlenmek

Kapasitesinin altında başarılarla yetinmek
Kendini başkalarının iradesine tabi kılmak
Utangaç biri olmak
Umutsuzca başkaları tarafından fark edilmeye çalışmak (eylemleri, kıyafet seçimleri vb. yoluyla)
Başkalarına takdirini ifade etmemek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Minnettarlık duyulmamasını umursamıyormuş gibi geçiştirmek
Takdir edilmemekle yüzleşmek zorunda kalmamak amacıyla kimse için bir şey yapmamak
Takdir eden insanlara yapışmak
Takdir göstermeyenlere karşı bastırılmış kırgınlık veya incinme belirtileri (dudakları birbirine bastırmak, burundan gürültülü bir şekilde nefes vermek, gözleri devirmek vb.)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İhanete uğrama, Kızgınlık, Darılma, Özgüvensizlik, Değersizlik

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kararsızlık, Şükran, Rahatlama

İLGİLİ FİİLLER: Öcünü almak, başka tarafa çevirmek, gıpta etmek, üzerinde oynamak, kıpır kıpır kıpırdanmak, dedikodu yapmak, söylenmek, saklanmak, (ani ve sert) tepki vermek, bunalmak, ağzında gevelemek, homurdanmak, dudaklarını büzmek, gücenmek, geri çekilmek, kaşlarını çatarak bakmak, kekelemek, somurtmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Duygular söz konusu olduğunda doğal refleks, kontrolü elinde tutmaya çalışmaktır. Bir karakteri kontrol sınırının ne kadar yakınına itebileceğinize bakın. Önemli gördüğünüzde, onları bunun ötesine itin.*

DEĞERSİZLİK

TANIM: Kendini değersiz, önemsiz ve küçük hissetme

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
İçedönük, acılı bakışlar (yakınlaşan gözler, çatılan kaşlar, gevşeyen bir yüz vb.)
Göz temasından kaçınma, yere bakma

Ellerini gizli tutmak (ceplerde, koltukaltlarına sıkıştırmak vb.)
Konuşurken duraksamak; kelimeleri çıkarmakta zorlanmak
Mırıldanma veya yumuşak bir ses tonuyla konuşma
Düşük enerji
Mümkün olduğunca az yer kaplamak
Çökmüş vücut duruşu (öne doğru kıvrılan omuzlar, gevşekçe sarkan kollar vb.)
Tepkisiz olmak (çok az duygu ifade etmek)
Vücudunu korumak (yan dönmek, biriyle yüz yüze konuşmak yerine yan tarafa konuşmak, kolları kavuşturmak veya bir el ile dirseği kavramak vb.)
Yavaş hareket etmek (ayaklarını sürüyerek yürümek vb.)
Kendini yatıştırıcı hareketler (kolları ovuşturmak, bir giysinin kolunu okşamak vb.)
Biri bir şey söylediğinde şaşırmak ve nasıl davranacağını bilemeden, garip bir şekilde karşılık vermek
Bağlantı kurmayı arzulamak ancak sosyal durumlardan ve etkinliklerden kaçınmak
Meydan okumak yerine hakaret ve zorbalığı kabul etmek
Eleştirilerden ürkmek ve kaçma ihtiyacı duymak
Geri çekilme; yalnız kalmak isteme
Karşılaştırma yapılabilecek durumlardan kaçınmak (aşağılık duygusu)
Geçersiz olduklarına inandığı için fikirlerini ifade etmemek
Konuşmayı veya kendini savunmayı reddetmek
Yeterince başarılı olamamak veya hedef belirlemekten kaçınmak
Hak etmediğine inandığı için yardım istemeyi reddetmek
Kişinin sağlığına, hijyenine vb. dikkat etmemesi
Sık sık gözyaşlarına boğulmak
"Görüldüğünü" hissetmek için aynada kendini ağlarken izlemek
Kusurlarını veya başarısızlıklarını öne sürerek iltifatları geri çevirmek
Kendini küçümsemek
Başkalarının yanında bile yalnız hissetmek
Kolayca pes etmek (başarısızlık beklentisi)
Adil olmasa veya zorluklara neden olsa bile, her istenene evet demek

İÇSEL TEPKİLER:
Yanan gözler
Tüm vücutta ağır, donuk bir ağrı
Geleceği hayal ederken göğüste veya karında fiziksel ağrı hissetmek
Boğazda neredeyse sürekli bir ağrı
Derin nefes almada güçlük (göğüste sıkışma)

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Zihinsel bulanıklık ve kopukluk

Kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet yaratarak başarısızlık etrafında dönen düşünceler
Moral bozucu içsel konuşmalar: *Kapa çeneni. Senin fikirlerin zaten kimsenin umurunda değil.*
Kişinin yeteneklerinden sürekli şüphe duyması
Her yönden yetersiz hissetme; başka biri olma özlemi
Kıskançlığa ve hasede eğilimli olmak
Herhangi bir hatayı (büyük ya da küçük) kendi değersizliğinin teyidi olarak görmek
Başkalarının kendini olumsuz yargıladığını hissetmek (aşağılık kompleksi)
Güzellikten etkilenmek, hatta gözyaşlarına boğulmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Sürekli yorgunluk
İş veya okulda düşük performans
Kendisini değerli hissettiren herkesi (toksik insanlar bile olsa) aramak
Kendini kesme ve diğer kendine zarar verme davranışları
Kişinin hayatıyla ilgili risk alması ve sonucu şansa bırakması
Başa çıkmak için kötü alışkanlıklar (uyuşturucu, korunmasız seks vb.) edinmek ve etkilerini önemsememek
Depresyon
İntihar düşünceleri veya girişimleri

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
İşlevsiz veya toksik ilişkiler kurmak ve sürdürmek
Standartlarını ve beklentilerini düşürmek
Yüzüne sahte bir gülümseme yerleştirmek
"Daha iyi" biriymiş gibi davranmak için kişinin hayatı, faaliyetleri, başarısı vb. hakkında yalan söylemesi
Hayatındaki kötü veya istismarcı insanlar için bahaneler uydurmak
Kişinin başkalarına yaptığı iyiliklerin, düşük özdeğerinden ziyade özgecilikten kaynaklandığını iddia etmesi

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Utanç, Depresyon, Kendinden tiksinme

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Sersemleme, İhmal Edilmiş, Umutluluk, Özgüvensizlik

İLGİLİ FİİLLER: Kaçınmak, küçümsemek, suçlamak, başa çıkmak, korkuyla büzülmek, ağlamak, ayırmak, ele almamak, aldırmamak, ifşa etmek, korkuyla geri çekilmek, nefret etmek, saklanmak, kamburunu çıkarmak, in-

cinmek, tiksinmek, ihmal etmek, geri tepmek, reddetmek, ortaya çıkarmak, kalkan oluşturmak, omuz silkmek, dizlerinin bağı çözülmek, hıçkırarak ağlamak, strese girmek, mücadele etmek, mustarip olmak, baltalamak, zayıflatmak, gözyaşı dökmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Duygusal bir tepkiden memnun değilseniz, ortamı değiştirin. Eğer karakter yalnızsa, onu insanların arasına koyun. Başkalarıyla birlikteyse, onu izole edin ya da konfor alanını ortadan kaldırın.*

DEHŞET

TANIM: Aşırı korku hali

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Hırıltılı nefesler
Şişkin gözler; göz kırpamama
Bütün vücutta titremeler
Saklandığı yerden fırlamak ve tehditten kaçmak
Çığlık atma, feryat etme veya hüngür hüngür ağlama
Konuşamama veya tutarsız konuşma
Kendini sıkıca tutmak (kollarını kavramak veya karnının etrafına dolamak)
Gözlerini sımsıkı kapamak
İnleme ve sızlanma
Titreyen çene ve dudaklar
Aklında hiçbir hedef olmadan kaçmak
İnkâr ediyormuş gibi başını iki yana sallamak
Elleri kulakların üzerine kapatmak
Yumruklarıyla başının iki yanına bastırmak
Yere yığılmak
Cenin pozisyonuna çekilmek veya dizlerinin üzerine kıvrılmak
Yüzün kapatılması
Sesler karşısında ürperme, irkilme veya sıçrama
Gergin kaslar ve kaskatı bir duruş
İlkel bir çığlık
Genişleyen burun delikleri
Başka bir kişiyi sıkıca tutmak, bırakmayı veya terk etmeyi reddetmek
Sakarlık (bir şeylere çarpma, bir şeyleri devirme vb.)
Boğazını veya göğsünü kavramak
Nefes nefese kalmak
Nemli cilt

Telaşlı, vahşi bir görünüm
Yanaklarını pençelemek, parmaklarını aşağı doğru çekmek
Ellerde ve parmaklarda titreme
Aşırı terleme
Kaçmak için daha küçük bir tehlikeyi göze almak
Kaçmaya çalışırken kendine zarar vermek (kesikler, çürükler vb.) ama fark etmemek
Kendi etrafında dönmek, her türlü tehlikeyi görmeye çalışmak
Bir şeyden veya birinden hızlı, sarsak adımlarla geri çekilmek
Savaşma tepkileri (ani saldırı, vurmak veya yok etmek için elindeki herhangi bir şeyi kullanma vb.)

İÇSEL TEPKİLER:
Hiperventilasyon
Hızlanan bir nabız
Kalp atışı sesinin kulakları tırmalaması
Kenetlenmiş bir çene
Yüksek ağrı toleransı – yaralanmaları hissetmemek veya fark etmemek
Artan güç veya dayanıklılık
Klostrofobi (kişi normalde klostrofobik olmasa bile)
Göğüste, akciğerlerde veya boğazda ağrı
Güçsüz bacaklar
Çevredeki her sese, dokunuşa veya değişikliğe karşı artan hassasiyet
Baş dönmesi; siyah noktalar görme

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Geriye bakma dürtüsü (kaçarken)
Bozulmuş karar verme mekanizması
Tek bir amaca odaklanmak: Kendini veya bir başkasını kurtarmak
Risk almak
Teslimiyet (eğer bir kırılma noktasına ulaşılırsa)
Aşırı uyanılmışlık hali
Sürekli olası en kötü sonuca giden düşünceler
Gürültü ve harekete karşı duyarlılık

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Aşırı stres yüklemesi, oksijen yetersizliği veya her ikisi nedeniyle bayılma
Zihinsel bir mola (mırıldanma, sallanma, ellerini kulaklarına veya gözlerine götürme vb.)
Kalp krizi
Travma Sonrası Stres Bozukluğu
Uykusuzluk
Halüsinasyonlar

Anksiyete atakları
Kâbuslar
Depresyon
Madde bağımlılığı
Başkalarıyla ilişki kurmada zorluklar
Tecrit
Fobiler

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Dehşetin doğası gereği bastırılması ya da saklanması neredeyse imkânsızdır. Dehşeti gizlemeye yönelik herhangi bir girişim, kendisini sadece KORKU olarak gösterecektir.

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Panik, Paranoya, Kızgınlık, Öfke

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Korku, Teyakkuz, Teslimiyet, Memnuniyet

İLGİLİ FİİLLER: Ağlamaktan yüzü şişmek, ok gibi fırlamak, (dişleri/elleri) kenetlemek, kavramak, çökmek, buruş(tur)mak, bayılmak üzere olmak, buz kesmek, heyecandan nefesi kesilmek, anormal derecede hızlı veya derin nefes almak (hiperventilasyon), sızlanmak, titremek, koşmak, çığlık atmak, sallamak, feryat etmek, kekelemek, irkilmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Yüksek duyguları aktarırken metaforları minimumda tutun. Bir karakter ne kadar tumturaklı ya da yaratıcı olursa olsun, güçlü duyguların ortasında çoğu insan bu terimlerle düşünmez. İnandırıcılığı korumak için basit kalın.*

DEPRESYON

TANIM: Bir geri çekilme durumu; aşırı üzüntü ve yaşama sevincinin azalması

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Solgun bir görünüm
Belirgin kilo kaybı veya alımı
Seyrek kırpılan gözler
Ağlamaktan ıslanmış veya kızarmış gözler
Aşağıya, ellerine bakmak

Uyaranlara veya seslere karşı tepkisiz hale gelmek
Kalkma motivasyonunu bulamayıp yatakta yatmak
Çökkün duruş (bükülmüş boyun, düşük omuzlar vb.)
Başını elinin üzerine koymak
Karmakarışık saçlar, aşırı uzamış tırnaklar ve kendini bırakmanın diğer işaretleri
Her gün aynı kıyafetleri giymek
Sürüklenen adımlar ve uyuşuk el hareketleri
Kaybı temsil eden bir nesneye takıntı (bir fotoğraf veya biblo)
Anlamsız bakışlar
Bahaneler uydurmak
Zayıf konuşma becerileri
Kendi iyiliğini önemsemediğini açıkça belirtmek
Aşağı doğru kıvrılmış dudaklar
Yüzde çizgiler
Durgun bir yüz ifadesi
Göz altında koyu halkalar
Uyuyamamak veya çok fazla uyumak
Kötü beslenme alışkanlıkları
Hastalık
Güçten veya canlılıktan yoksun bir ses tonu
Kirli bir ev, oda veya ofis alanı
Telefon aramalarını veya ziyaretçileri görmezden gelmek
Erken yaşlanma belirtileri (kırışıklıklar, yorgun gözler, gri veya beyaz saçlar vb.)
Kişinin hobilere olan ilgisini kaybetmesi
Okulda başarısız notlar veya işte başarısızlık
Tecridi tercih etmek
Aktiviteleri bırakmak ve arkadaşlıklardan uzaklaşmak
Yiyecekleri didiklemek veya tatsız bulmak
Görevlere odaklanamamak (iş, okul, ev hayatı vb.)
Randevuları, konuşmaları ve toplantıları unutmak
Hantal veya sıkıcı kıyafetler tercih etmek
Başkalarına, hatta aileye karşı tepkisizlik

İÇSEL TEPKİLER:
Kişinin göğsünde ağırlık hissettiren bir boşluk
Yavaş bir nabız
Sığ nefes alma
Ağrılar ve sancılar
Sürekli yorgunluk

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Motivasyon eksikliği
Özeleştirel bir zihniyetle mücadele etmek

Geçmişte yaşamayı veya yalnız kalmayı arzulamak
Zayıf gözlem becerileri
Saplantılı düşünceler (olumsuza odaklanma, kötü şeyler olmasını bekleme vb.)
Genel olarak olumsuz bir bakış açısı; dünya ve içindeki insanlar hakkında kasvetli gözlemler
Konsantrasyon eksikliği
Zaman mevhumunu yitirmek
Kendine zarar verme düşünceleri
Gürültü, kalabalık ve stresli durumlara karşı bir isteksizlik hali

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Yeme bozuklukları
Manik davranışlar (saç çekme, OKB, paranoya vb.)
Hayatın sona ermesini istemek; intihara teşebbüs etmek veya intiharı düşünmek
Tehlike ve riski benimsemek
İlaç bağımlılığı
İstifçilik

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Tepki vermeden önce hafif duraksamalar
Zorlama veya sahte duygu ifadeleri
Çok fazla ilaç kullanarak ya da içki içerek kendi kendini tedavi etmeye çalışmak
Sahte, aşırı parlak gülümsemeler takınmak
Sosyal durumlardan ve insanlardan kaçınmak için hasta numarası yapmak
Genel olarak yalan söylemek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kendinden tiksinme, Değersizlik, Sıla hasreti, Pişmanlık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Yalnızlık, Çelişki, Kırılganlık, Umutluluk

İLGİLİ FİİLLER: Ağrınmak, çökmek, kes(il)mek, gittikçe kötüleş(tir)mek, şüphe etmek, tahammül etmek, kolayca etkile(n)mek, pes etmek, incinmek, üstesinden gelmek, bunalmak, umutsuzluğa kapılmak, yavaşlamak, mücadele etmek, yenilmek, mustarip olmak, gözyaşı dökmek, daha da kötüleş(tir)mek

YAZARLARA ÖNERİ: *Duyguları göstermek yeterli değildir; bir yazarın bunu okuyucuya hissettirmesi gerekir. Güçlü duygular hissettiğinizde yaşadığınız temel içgüdüsel hisleri düşünün ve uygunsa, benzer bir deneyimi okuyucuya aktarmak için bunları kullanın.*

DUYGULANMA

TANIM: Duygusal olarak derinden etkilenmek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Birinin eliyle kalbini tutması
Gözlerin parlaması
Kocaman bir gülümseme
Yavaş hareket etmek
Gözlerini elleriyle kapatmak
Çenenin göğse düşmesi
Kendini toparlamak için arkasını dönmek veya dışarı çıkmak
Gözleri kapatmak ve derin bir nefes almak
Altdudağı üstdudağa bastırırken çenenin hafifçe titremesi
Parmakları dudaklara bastırmak
Bir eli göğüs kemiğine dayamak
Titreyen bir sesle konuşmak
Duygulanarak çatlayan bir ses
İstemsiz bir inilti veya ağlama sesi çıkarmak
Minnettarlığı ifade etmek (mektupla, takdir hediyesiyle, sözlü olarak vb.)
Yanaklardaki gözyaşlarını silmek
Birini kendine doğru çekip kucaklamak
Duyguya neden olan kişiyle karşılıklı, manidar bir göz teması kurma ve kafa sallama
Kaslar gevşerken duruşta kısa bir rahatlama ve ardından eski hale geri dönme
Destek için birine tutunmak
Bir sandalyeye çökmek
İnançsızlık içinde kafa sallamak
İki elin parmak uçlarını bir araya getirip ağzına götürmek
Burnunu çekmek
Burnunu veya gözlerini bir mendille silmek
Konuşma güçlüğü
Hafifçe titreyen eller
Duyguları kontrol altına almaya çalışır gibi, dudakları birbirine bastırmak
Titreyerek ayağa kalkmak
Cildin kızarması veya lekelenmesi
Deneyimin parçası olan birine dokunmak için uzanmak
Minnettarlığını ifade ederken laf kalabalığı yapmak

İÇSEL TEPKİLER:
Burunda veya gözlerin arkasında karıncalanma
Boğazda bir tıkanıklık
Uzuvlarda uyuşma
Göğüs boyunca yayılan sıcaklık
Midenin altüst olması

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Büyük bir rahatlama hissi
Dağınık düşünceler veya genel olarak bulanık bir zihinsel hal
Tünel görüşü; çevredeki şeyleri fark etmemek
Kişinin duygu durumundan sorumlu kişiye veya duruma aşırı odaklanması
Kişinin duygusal tepkisi hakkında başkalarının ne düşündüğünü önemsememesi
Duyguların bir karışımını yaşamak (sevinç, rahatlama, minnettarlık, şaşkınlık vb.) ve bunları nasıl ifade edeceğini bilememek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Bayılma
Hiperventilasyon
Uzun süre ağlamaktan kaynaklanan hıçkırık
Uyuyamayacak kadar enerjik olmak
Kişinin takdirini göstermeye temel ihtiyaçlarını ihmal edecek kadar kararlı olması
Yapışkan veya muhtaç hale gelmek; minnettarlığını ifade ettiği kişiyi boğmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Vücudun çok hareketsiz kalması
Gözlerin şiddetle kırpışması
Geri dönmek
Dudak ısırmak
Sert bir ses tonuyla teşekkür etmek
Boğazın temizlenmesi
Gerçek duygularını açığa vurmaktan kaçınmak için mümkün olduğunca az kelimeyle konuşmak
Kişinin kendisi ile sorumlu kişi arasına mesafe koyması
Kaba bir baş sallama
İfadenin giderek taşlaşması ve anlaşılması güç bir hal alması

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Mutluluk, Şükran, Bunalım, Coşku, Öfori

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İnanmazlık, Sersemleme, Rahatlama, Memnuniyet

İLGİLİ FİİLLER: Feryat etmek, çökmek, (hıçkırarak) ağlamak, düş(ür)mek, heyecandan nefesi kesilmek, dağıtmak, (sımsıkı/sıkıca) tutmak, sarılmak, ateşlemek, (başını) sallamak, baskı yapmak, titremek, erişmek, karıştırmak, dokunmak, tir tir titremek, gözyaşı dökmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakteriniz daha ziyade içedönük mü yoksa dışadönük mü? Spektrumun neresinde olduğunu bilmek, özellikle diğer karakterlerle birlikteyken kendini ne kadar ifade edeceğini göstermeye yardımcı olabilir.*

* EMPATİ *

TANIM: Kendini bir başkasının yerine koyarak onun duygularıyla yakından özdeşleşmek (ve muhtemelen, söz konusu duyguları deneyimlemek)

NOT: Sempati ve empati doğaları gereği birbirine yakındır ancak aynı şeyler değildir. Empati, bir karakter anlamlı bir ortak duygusal deneyim yoluyla birine bağlandığında ortaya çıkar. Sempati daha yüzeyseldir ve kişisel olarak bağlanmadan rahatlık ve destek sağlamaya yönlendirir. İkincisiyle ilgili fikirler için lütfen SEMPATİ başlığına bakınız.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Yüz hatlarında yumuşama
Kaşların birbirine yaklaşması
Acılı bir bakış (eğer kişi bir başkasının olumsuz duygularını paylaşıyorsa)
İstilacı değil rahatlatıcı, sabit göz teması
Kabullenmeyi ifade eden küçük bir gülümseme sunmak
Dokunmak için uzanmak (bağlılığı göstermek için)
Kelimeleri özenle seçmek (anlayış göstermek, kapsayıcı olmak veya birini yükseltmek için)
Sözünü kesmeden dinlemek için eğilmek (yargılamadan)
Yaklaşmak; mesafeyi kapatmak
Vücudunu tamamen diğer kişiye doğru çevirmek
Rahatlatmak için omzunu sıkmak veya elini diğerinin sırtına koymak ve karşılığında, birinin bu rahatlığı sunmasını dilemek
Kişinin kendi göğsünü ovuşturması ve orada ağrı ya da gerginlik hissetmesi
Anlayış ve kabulle dolu yumuşak bir ses tonu kullanmak
Kendi hikâyelerini daha iyi anlamalarına yardım edeceğinden, diğerinin, cevap vermenin rahatlığını deneyimlemesine olanak sağlayacak sorular sormak
Diğer kişiyle birlikte ağlamak
Fiziksel temas (dizlerin veya bacakların birbirine değmesi, diğer kişiyi kendine çekmek vb.)
Bağlantı kurulan kişinin duruşunu ve beden dilini kopyalamak
Birinin yanına gidip konuşmayı ya da sadece onunla oturmayı teklif etmek
Tamamen o anın içinde olmak için planları veya randevuları iptal etmek
Başkalarının yükünü hafifletmek için öngörülerinden faydalanmak (mahremiyetlerini korumak, bakım sunmak, onlar için görevleri yerine getirmek vb.)
Paylaşılan bir yükü kabul etmek: *Bu çok zor, değil mi?*
Güzel duyguları dile getirmek ve paylaşmak: *Bugün daha iyi olamazdı, değil mi?*
Neşeli bir deneyim yaşandığında artan dokunsal davranışlar (uzun süre el ele tutuşmak, diğerini kendine çekerek omuzları birbirine değdirmek vb.)

Kişiyi sözlü olarak teselli etmek: *Zor olduğunu biliyorum* veya *Bunu birlikte atlatacağız.*
Gerçekleri sunmak (örneğin, diğer kişiyi rahatlatmak için kişisel bir deneyimi paylaşmak)
Fiziksel şefkat (bir başkasının elini sıkmak, sarılmak, kendine yakın tutmak, uygunsa yanağa bir öpücük kondurmak vb.)

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste keskin bir ağrı
Boğazda gerginlik
Genel bir ağırlık hissi
Boğazda bir yumru hissi ve gözyaşlarını tutamama nedeniyle yutkunma zorluğu
Titreme veya halsizlik (kişinin duyguları bunaltıcıysa)
Hayalet ağrı hissi
Göğüste hafif, uçucu bir his (durum memnuniyet verici ise)

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Yardım etme veya düzeltme ihtiyacı (durum olumsuzsa) veya anın tadını çıkarma arzusu (koşullar olumluysa)
Başkaları durumu kendisi gibi anlamadığında, hayal kırıklığı hissetmek
Yanlışları stres ve koşullara bağlayarak hızlı bir şekilde affetme becerisi
Başkasının duygularını ve kaygılarını üstlenmek için kişisel kaygılardan kopmak
Kişinin acı veren duyguları görünür hale gelmeden önce kaçma arzusu
Başkasının fiziksel acısına tanık olmaktan rahatsızlık duymak
Başkaları duygusal stres altındayken dikkatli ve nazik olmak
Bir başkasının acısını dindirmek isterken, bunu yapamayacağının farkında olmak
Önyargıları veya kalıplaşmış düşünceleri bir kenara bırakıp bağlantıya odaklanmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Acı çok fazla olduğu için umutsuzluğa kapılmak
Duygusal olarak tükenmiş veya depresif hissetmek
Kriz geçtikten sonra duygularını çözümlemek için yalnız kalma ihtiyacı
Durum ne olursa olsun nezaket ve şefkat göstermek
Acı çekmek için bir neden görememenin getirdiği karamsarlık veya hayal kırıklığı
Empati anı olumlu olduğunda hafif, yenilenmiş bir iyimserliğe kapılmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Neredeyse çıkmayan bir ses (duygularla boğulmuş, hırıltılı vb.)
Davranışla uyuşmayan sözler (şefkat gösterirken ters bir şeyler söylemek)
Katı bir duruştan taviz vermek: *Bu gece kalabilirsin. Ya da gerekirse birkaç gece.*

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hayranlık, Aşağılanma, Kıymet, Aşk

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Bağlantılılık, Umutluluk, Huzur

İLGİLİ FİİLLER: kabul etmek, (bir hissi/duyguyu) uyandırmak, sürtünmek, önemsemek, sıkıca tutmak, geliş(tir)mek, yankılanmak, cesaretlendir(il)mek, tahammül etmek, itimat etmek, dolamak, anımsatmak, ifade etmek, hissetmek, sarılmak, bağlantı kurmak, dinlemek, sevmek, ihtiyaç duymak, bakıp beslemek, tekrar yaşar gibi olmak, karşılık vermek, uğraşmak, duyumsamak, sıkmak, karıştırmak, dokunmak, başından geçmek, birbirine dolanmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bazı durumlarda karakteriniz duygusal olarak istikrarlıyken, bazı durumlarda tam bir karmaşa içinde olacaktır. İkinci durumda kendinize bunun nedenini sorun. Eğer bu çözülmemiş bir duygusal yaranın sonucuysa, bunu hikâyedeki iç çatışmayı ilerletmek için nasıl kullanabilirsiniz?*

* ENDİŞE *

TANIM: Genellikle beklenen bir olayla ilgili rahatsız edici düşüncelerden kaynaklanan zihinsel sıkıntı

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Alnını kırıştırmak
Dudağını ısırmak
Boğazdaki deriyi sıkıştırmak
Seken veya yere vuran ayaklar
Saçla oynamak veya saçını çekmek
Sessizleşmek; içe kapanmak
Çok fazla kahve veya aşırı sigara içmek
Gözaltı halkaları
Kaşların birbirine yaklaşması
Yatakta dönüp durmak; uyuyamamak
Çok fazla soru sormak
Kaşını okşamak veya ovuşturmak
Buruşuk, yıkanmamış kıyafetler giymek
Ellerini pantolon paçasına sürtmek
Yağlanmış veya yıkanmamış saçlar

Başkalarıyla zayıf iletişim
Yüzü tekrar tekrar ovalamak
Odanın içinde gezinen, bir kişi ya da nesne üzerinde uzun süre duramayan bakışlar
Sevdiklerine sımsıkı tutunmak
Kendini sakinleştirmek için derin nefesler almak
Meşgul kalmak için anlamsız faaliyetlerde bulunmak
Hastalık izni almak
Kambur bir duruş
Rahatlamak için bir kazağa, çantaya veya kolyeye tutunmak
Tırnak yemek veya parmak eklemlerini ısırmak
Titreyen elini saçlarında gezdirmek
Giysilerini tekrar tekrar düzeltmeye çalışmak
Ellerini birbirine kenetlemek
Boyun tutulması
Gergin kaslar
Acılı veya ağlamaklı bakışlar
Boğazını temizlemek
Daha az göz kırpmak (sanki bir şey kaçıracağından endişeleniyormuş gibi)
Kıpırdanma – hareketsiz oturmakta zorlanma, volta atma ihtiyacı vb.
Oturmak, sonra ayağa kalkmak, sonra tekrar oturmak

İÇSEL TEPKİLER:
İştah kaybı
Hassas bir mide
Mide ekşimesi veya diğer sindirim sorunları
Ağız kuruluğu
Daralmış bir boğaz

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Yapılan seçimler konusunda belirsizlik
Güvenli bir yerden ayrılma konusunda isteksizlik
Odaklanamama
Kontrol etme ihtiyacı
Geçmişteki bir eylem için pişmanlık
Başkalarıyla arasına mesafe koymak
Olayları yorumlamak; aşırı analiz etmek
En kötü durum senaryosunu varsaymak
Aşırı korumacılık
Sinirlilik

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kilo kaybı
Saçların erkenden beyazlaması
Yeni kırışıklıklar
Okulda notların düşmesi veya işte düşük performans
Ülser
Anksiyete atakları
Yüksek tansiyon
Kalp hastalığı
Bağışıklık sisteminin zayıflaması nedeniyle artan hastalıklar
Uykusuzluk ve yorgunluk
Hipokondri

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Gizlice saati veya kapıyı izlemek
Tedirginlik
Gergin veya sahte bir gülümseme
Dikkatini dağıtmak için yeni hobiler edinmek
Her şey yolundaymış gibi sahte bir görüntü sergilemek
Dikkat aralığının kısalması
Zorlama hissi veren veya başladıktan sonra hızla kaybolan mırıltılar
Günlük faaliyetleri sürdürürken zihnin başka bir yerde olması

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Teyakkuz, Korku, Kaygı, Paranoya, Ödü Kopmuş

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kararsızlık, Huzursuzluk, Rahatlama

İLGİLİ FİİLLER: Sormak, kavramak, şikâyet etmek, eleştirmek, talepte bulunmak, sarkmak, üzerinde oynamak, huysuzlanmak, yaygara koparmak, dolanıp durmak, soruşturma yapmak, homurdanmak, dırdır etmek, saplantı haline getirmek, adımlamak, çekmek, tekrar etmek, kuruntu yapmak, fırıl fırıl dön(dür)mek, bükmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Hava durumu ayrıntıları bir sahneye doku ve anlam katabilir. Bir karakterin ruh halinin hava nedeniyle nasıl değişebileceğini düşünün. Hava ayrıca karakterlerin hedeflerinin önüne geçerek gerilim yaratabilir.*

GERGİNLİK

TANIM: Kendini huzursuz hissetme ve kolayca tedirgin olma

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kısa, sarsak hareketler
Volta atmak
Hızlı göz kırpmak; göz çevresinde gerginlik
Enseyi ovuşturmak
Gömleğin üst düğmesini açmak
Kişinin cildini kaşıması veya ovması
Dudağını ısırmak
Ürkeklik
Delişmen el hareketleri
Sakarlık
Ellerini pantolonun paçalarına sürtmek
Göz teması kurmamak
Elini saçlarının arasından geçirmek
Hızlı nefesler
Tekrar tekrar kollarını kavuşturup açmak veya bacak bacak üstüne atıp indirmek
Bulunduğu yerde çıkışları gözlemek
Dizini sallamak (otururken)
Tekrarlanan jestler (kravat düzeltme, kulağa dokunma vb.)
Özellikle ellerde olmak üzere artan terleme
El ve ayak parmaklarında karıncalanma
Genişlemiş görünen gözbebekleri
Tırnaklarını yemek veya koparmak
Elleri çırpmak
Boğazını temizlemek
Yüz tikleri
Kekelemek ve konuşurken kelimeleri karıştırmak
Ani, tiz kahkahalar
Yerinde duramamak (örneğin, önce oturmak, sonra ayağa kalkmak)
Normalden daha uzun süren kahkahalar
Gözleri kapatmak ve sakinleştirici bir nefes almak
Hızlı konuşma, gevezelik, aslında niyetlenmediği şeyleri açığa vurma vb.
Sesin perdesinde, tonunda veya seviyesinde bir değişiklik
Dikkatini dağıtmak için bir işle uğraşmak (temizlik, arabayı cilalamak vb.)

İÇSEL TEPKİLER:
Hassas cilt
Baygınlık
Mide çukurunda bir boşluk hissi
Titreyen, seğiren kaslar
Mide bulantısı veya midede dalgalanma hissi
İştah kaybı
Ağız kuruluğu
Kalp çarpıntısı
Baş ağrısı

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Keskinleşen duyular (özellikle ses ve hareketle ilgili)
Kaçma arzusu
Düzensiz düşünce süreçleri ve mantıksız korkular
Kişinin kendi kararlarını sorgulaması
Zihnin en kötü durum senaryosuna gitmesi
Zamanın hızlanmasını dilemek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kusma
Yorgunluk veya uykusuzluk
Panik ataklar
Kendini çekme
Sinir
Ülser ve diğer sindirim bozuklukları
Kilo kaybı veya alımı
Olumsuz düşünce örüntüleri
Gerginliği azaltmak için alkol alımı, uyuşturucu kullanımı veya zincirleme sigara içimi

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Yüze yapıştırılmış bir gülümseme
Ellerini birbirine kenetlemek
Doğal olmayan bir hareketsizlik
Çok fazla kırpılan veya yeterince kırpılmayan gözler
Kimsenin bakışlarıyla karşılaşmamak
Konuyu değiştirmek
Konuşmaktan kaçınmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Telaş, Özgüvensizlik, Kaygı, Korku, Ödü kopmuş, Kuşku

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kararsızlık, Vesvese, Rahatlama

İLGİLİ FİİLLER: Yarım yamalak konuşmak, kural ve sınırlamalara kızmak, gevezelik etmek, fırlayıp gitmek, üzerinde oynamak, kıpır kıpır kıpırdanmak, dalga geçmek, kıkır kıkır gülmek, lafını kesmek, aniden hareket etmek, sıçramak, aşırı tepki vermek, paniğe kapılmak, irkilmek, söndürmek, yutmak, hafifçe vurmak, seğirmek, endişelenmek

YAZARLARA ÖNERİ: Bedensel hareketler ve harici tepkiler tek başına, okuyucu için duygusal bir deneyim yaratmayacaktır. Aksiyonu içsel hislerin ve/veya düşüncelerin hafif kullanımıyla eşleştirmek daha derin bir duygusal çekim yaratır.

GÖZÜ KORKMUŞ

TANIM: Gerçek veya algılanan bir tehdit nedeniyle korku veya çekingenlik hissetmek

NOT: Birisi korkutulduğunu hissettiğinde, tepkileri tehditlere karşı "savaş-kaçdon" tipi bir tepkiye yönelip yönelmediğine bağlı olarak değişecektir. Bu başlık altında bu tepkilerden bazılarına yer verilmiştir.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Vücudun kendi içine kapanması
Omuzların çökmesi
Sarkık bir postür
Algılanan tehditten uzaklaşmak
Kesik kesik bakışlar; insanların gözlerinin içine bakmamak
Kırılgan bir kahkaha
Elleri ceplere sıkıştırmak
Kolları, eller önkolları sıkıca kavrayacak şekilde kavuşturmak
Saçının, kapüşonunun, başka bir kişinin vb. arkasına saklanmak
Ayaklarını sürümek
Bacak bacak üstüne atmak, indirip tekrar atmak
Kalemle, saçla, masanın üzerindeki kâğıtlarla vb. oynayıp durmak
Çok hareketsiz olmak (dikkat çekmemek için)
Ne yapacağını veya söyleyeceğini anlamaya çalışırken çatılan bir kaş
Dudakları ısırmak veya tırnaklarını yemek
Gruptan uzak durmak
Sohbete katılmamak

Ciltte kızarma veya terleme
Yanıt vermeye çalışırken kekelemek veya pepelemek
Sesin bir fısıltıya veya mırıltıya dönüşmesi
Hızlı kırpılan gözler
Yatıştırıcı veya teslimiyetçi bir hareketle elleri yukarı kaldırmak
Geri adım atmak: *Ah, sadece şaka yapıyordum* ya da *Hiçbir şey kastetmedim.*
Bir işi veya sorumluluğu kendi üzerine almak yerine başkasına devretmek
Sinirlerini yatıştırmak için derin nefesler almak
Hızlı bir kaçış; alanı fiziksel olarak terk etmek
Daha sonra diğer kişilerle özel olarak konuşarak, yaşananlar hakkındaki görüşlerini almak
Diğer kişinin alanına girmek
Tartışmacı olmak
Pasif agresif yorumlar yapmak
Kendini daha büyük göstermek: omuzları dikleştirmek, mümkün olduğunca uzun durmak vb.
Sahte kabadayılık (daha yüksek sesle konuşmak, boş tehditler savurmak vb.)
Ellerin yumruk şeklinde sıkılması
Ürkmek ama kendini savunmak
Tehdidi alenen savuşturmak
Çene hattı boyunca ortaya çıkan bir kas tiki
Sert veya katı bakışlar

İÇSEL TEPKİLER:
Ağız kuruluğu
Kaslarda zayıflık
Göğüste sıkışma hissi
Kalp atış hızında artış
Adrenalin patlaması
Kişinin odağının daralarak sadece tehdide yönelmesi
Duyuların daha keskin hale gelmesi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Ya kaçma ya da savunmaya geçme arzusu
Olan biteni anlamlandırmaya çalışırken hızla akan düşünceler
Zihnin olası tepkiler arasında gidip gelmesi
Kişinin güvenilirliğini veya yeteneğini kanıtlamak için, çılgınca söyleyecek bir şeyler bulmaya çalışması
Olası kaçış yollarının veya planlarının listelenmesi

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Tehdide boyun eğmek
Risk almamak; güvenli olana bağlı kalmak
Kişinin görüşlerini veya fikirlerini kendine saklaması

Tehdit yakınlardayken konuşmamak
Tehdit unsuruyla her konuda aynı fikirde olmak; benlik duygusunu kaybetmek
Kendinden nefret etme
Eşbağımlılık

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Tehdit mevcut olduğunda veya bahsedildiğinde savunmaya geçmek
Aşırı telafi
Bir başkasını küçümseyerek güç hissi kazanmak
Tehditten kaçınmak
Etrafını "evet" diyenlerle veya onay verecek kişilerle çevrelemek
Tehdidin etrafındayken davranışlarda belirgin bir değişiklik

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Özgüvensizlik, İktidarsızlık, Korku, Küçük düşme, Teslimiyet, Kaygı, Darılma, İnkâr, Kızgınlık, Paranoya, Güçsüzlük, Kendinden tiksinme

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kayıtsızlık, İncinme, Pişmanlık

İLGİLİ FİİLLER: Terk etmek, kibrini kırmak, kaçınmak, çark etmek, yalakalık yapmak, beceriksizce davranmak, meydan okumak, korkup saklanmak, şüphe etmek, sıvışmak, telaşlandırmak, aşırı tevazu göstermek, eveleyip gevelemek, tereddüt etmek, el pençe divan durmak, baskı uygulamak, sinmek, gem vurmak, geri geçilmek, büzülmek, kekelemek, tökezlemek, teslim olmak, çek(il)mek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Çatışan karakterler arasında büyük bir kişilik farkı göstermeniz gerekiyorsa, aynı durum veya olaya çok farklı duygularla tepki verdiklerini göstermeye çalışın.*

GURUR

TANIM: Önemli bir başarıdan, bir eşyaya sahip olmaktan veya bir ilişkiye dahil olmaktan kaynaklanan, yerinde bir benlik saygısı

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kalkık bir çene
Dik omuzlar
İleri çıkmış bir göğüs

Gözde bir parıltı
Bilmiş bir sırıtış
Mükemmeliyetçilik
Tepkilerini görmek için başkalarını izlemek
Bu noktaya gelene kadar yaşanan iniş ve çıkışları sözel olarak ifade etmek
Bir başarıyı anlatmak için arkadaşlarını ve sevdiklerini aramak
Doğrudan veya yoğun göz teması
Gürleyen bir kahkaha
Çok fazla dişin göründüğü, kocaman bir gülümseme
Konuşkan olmak
İltifat konusunda cömert olmak
Başarıyı başkalarını cesaretlendirmek için kullanmak: *Ben yapabiliyorsam, siz de yapabilirsiniz.*
Kişinin sözlerini vurgulamak için topuklarını kaldırması ve hafifçe yükselmesi
Sohbeti yönlendirmek veya kontrol etmek
Seyirci varken daha hareketli olmak
Gizli bilgiler aktaran bir sırıtış
Kendini bir olayın veya tartışmanın ortasına atmak
Memnun bir gülümseme
Coşkulu hareketler
Başparmakların kemer halkalarına takılıp pelvisin öne doğru itilmesi
Derin bir nefes almak
Gurur duyulan şeyle ilgili kusurları görmezden gelmek veya gözden kaçırmak
Kişinin dış görünüşüyle meşgul olması
Eller koltukaltlarına sokulmuş, başparmaklar görünür ve yukarı bakar şekilde ayakta durmak
Saçı arkaya atmak
Seksi veya kişinin en iyi özelliklerine dikkat çeken bir poz vermek
Başkalarının ne düşündüğünden etkilenmemiş görünmek
Önce konuşmak, sonra düşünmek (tabii eğer düşünürse)

İÇSEL TEPKİLER:
Daha uzun, daha büyük ve daha güçlü olma hissi
Akciğerlerin derin ve tatmin edici nefeslerle sonuna kadar genişlemesi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Benlikle ilgili olumlu düşünceler
Zihnin başarılar veya kazanımlarla meşgul olması
Dünyayı fethedebilecekmiş gibi hissetmek
Sevdiği, kendisini destekleyen kişiler tarafından çevrelenmek istemek
Başarıları başkalarıyla paylaşma arzusu
İnsanları kendi kişisel ölçülerine göre yargılama eğilimi
Kişinin yeteneklerini abartması

Başkalarını küçümsemek
Hak etme duygusu
Planlama ve avantaj arayışı
Başarısızlıktan korkmak (eğer kişi başarılı olmaya alışkınsa)
Başkalarının beklentilerini nasıl aşacağını düşünmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Başkalarının hatalı olduğunu kanıtlamaktan zevk alma
Övünme; bir başarı veya maddi nesne hakkında takıntılı bir şekilde konuşma
Kendi katılımını hatırlatmak için grubun başarılarını övmek
İtibarı zedelendiğinde öfke veya kıskançlıkla tepki vermek
Gelecek hedefleri hakkında radikal açıklamalar yapmak veya vaatlerde bulunmak
Güçlenmiş hissetmek için başarının kaynağını veya gerçekleştiği yeri yeniden ziyaret etmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Bir iltifatı elinin tersiyle itmek
Övgüleri başkasına aktarmak
Dikkati kendinden uzaklaştırmak
Bir onaylanma biçimi olarak başkalarının fikirlerini almak
Sahte alçakgönüllülük

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kendini beğenmişlik, Aşağılama, Özgüven

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Memnuniyet, Kararsızlık, Özgüvensizlik

İLGİLİ FİİLLER: Tadını çıkarmak, böbürlenmek, övünmek, sırnını açmak, karşı durmak, müdafaa etmek, teslim etmek, hor görmek, ele almamak, caka satmak, gülmek, süslenip püslenmek, öve öve bitirememek, hoşça vakit geçirtmek, pis pis sırıtmak, dudak bükmek, kasılarak yürümek, caka satarak yürümek, kabarmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakteriniz tüm duygular konusunda ne kadar rahat? Göstermekten korktuğu bazı duygular var mı? Karakterinizin duygusal tepkilerine nüans katmak için bu olasılığı gözden geçirin.*

GÜÇSÜZLÜK

TANIM: Kişinin harekete geçmek için gerekli yetki, beceri veya kaynaklara sahip olmadığını hissetmesi

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kendini küçük göstermek (bacaklar birbirine yakın, kambur, göğsü çökük vb.)
Dikkat çekmeyecek şekilde giyinmek
Boşluğa bakarken boş bir ifade takınmak
Elleri cepte ya da arkada saklamak
Koordinasyon eksikliği (bir şeylere çarpma, nesneleri karıştırma veya düşürme vb.)
Enerjiden yoksun hareketler
Kötü duruş
Bükülmüş bir boyun
Göz temasından kaçınmak
Cümlelere başlamak ama bitirememek
Tek kelimelik cevaplar vermek
Duygu veya ilgiden yoksun, monoton bir sesle konuşmak
Kendini suçlamak: *Onu durdurmalıydım* ya da *Bunu hak ettim.*
Bir onaylama konuşması yapmak yerine yalnızca bir kez kafa sallamak
Desteğe ihtiyaç duyuyormuş gibi sandalyede geriye kaykılmak
Yanlardan sarkan kollar
Harekete geçmeden önce talimat istemek veya onay almak
Zayıf bir el sıkışma veya kavrama
İnsanlardan veya bedensel temastan kaçınmak
Gevşek yüz hatları
Yere bakarken kafayı iki yana sallamak
Zayıfça omuz silkmek
Yumruğunu dudaklarına bastırmak ve gözlerini kapatmak
Otururken bacaklarını ovuşturmak veya dizlerini sıkmak
Başını desteklemek için elini alnına koymak
Kişinin konuştuğu kişiden uzağa (ve bir çıkışa veya güvenlik kaynağına) doğru bakan ayaklar
Aşağıya, ellerine bakmak
İhtiyaç duyduğu veya arzuladığı şeyi istememek
Bağımsız seçimler yapmakta güçlük
Çatışma ve riskten kaçınma; güvenli veya aşina olanı seçme
Kendini küçümseme: *İşe yaramazın tekiyim* ya da *Bu işi yapacak daha iyi birine ihtiyacınız var.*

Soru sormamak
Talimatları körü körüne takip etmek
Düzensiz adımlar (sinirliyken)
Ellerini iki yana açmak
Baskı altında kaldığında duygusallıktan çatlayan bir ses

İÇSEL TEPKİLER:
Ağır bir mide
Çok sıkı görünen göğüs kafesi
Vücut yorgunluğu
İçi boşaltılmış hissetmek

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Zaman yavaşlamış gibi hissetmek
Yalnız kalma arzusu
Gerçek dünyayla ilgilenmek yerine düşüncelere çekilmek
Kendine kızmak
Kendinden nefret etmek ve yetersiz olduğunu düşünmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
En küçük şeylerde bile rehberlik istemek
Körü körüne söyleneni yapmak
Kendine zarar vermeye kadar gidebilen, giderek artan kendinden nefret etme duygusu
Kişinin zayıflığını fark edenler tarafından suiistimal edilmesi
Kişisel ihtiyaçlarla ilgilenmemek veya anlamlı kişisel hedefler peşinde koşmamak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Mutlu bir yüz ifadesi takınmak
Güçlü veya muzaffer olunan zamanlara atıfta bulunmak
Boş tehditler savurmak: *Bunu yüzüme karşı asla söyleyemez!*
Küçük ama başarısız yollarla karşılık vermek
Sabotajı veya birine hak ettiği cezayı vermeyi hayal etmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Yenilgi, Teslimiyet, Utanç, Kendinden tiksinme, Yetersizlik

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kararsızlık, Umutluluk, Kararlılık, Memnuniyet, Huzur

İLGİLİ FİİLLER: Kaçınmak, bükülmek, reverans yapmak, kırmak, oy(ul)mak, korkup saklanmak, (korkuyla) büzülmek, tehir etmek, havasını sön-

dürmek, tükenmek, tüketmek, sürüklenmek, sarkmak, düşürmek, gidip getirmek, peşinden gitmek, aşırı tevazu göstermek, saklanmak, ağzında gevelemek, itaat etmek, kötürüm kalmak, rapor etmek, bırakıp gitmek, çökmek, ayaklarını sürümek, hizmet etmek, omuz silkmek, dizlerinin bağı çözülmek, arz etmek, teslim olmak, zayıflatmak, yapmaya zorlanmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Okuyucuların bir bakış açısı karakterinin duygularıyla bağlantı kurmasını istiyorsanız, onu sevilebilir, ilişkilendirilebilir veya savunmasız hale getirin. Bu, empati bağlarının oluşmasını sağlar.*

HAKLILIK

TANIM: Haklılığının kanıtlanması, suçsuzluğunun anlaşılması veya serbest bırakılması

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Dik durmak
Başını dik tutmak
Göğsün gururla dışarı çıkarılması
Büyük, göğsü genişleten nefesler almak
Gözler kapalı bir şekilde başını arkaya atmak, ânın tadını çıkarmak
Rahat ve kocaman bir gülümseme
Kalbinin üzerine yumruğunu koymak ve bir an için orada tutmak
Gülümsemeyi belli etmekten korkar gibi, elleri gülümsemeyi örtmek için kullanmak
Mutluluk gözyaşları dökmek
Dans etmek veya olduğu yerde zıplamak
Titreyen dudakları birbirine bastırırken başını sallamak veya gözlerini kapatmak
Sevilen kişilerle kutlama yapmak (sarılmak, kucaklamak, etrafında döndürmek vb.)
Çığlık atmak ve bağırmak
El çırpmak
Gerginliğin azalmasıyla duruşun sarkması ve ardından, vücudu desteklemek için tekrar dikleşmesi
Daha yüksek, daha canlı bir tonda konuşmak
Açık bir vücut duruşu (kollar genişçe açılmış, bacaklar ayrı, baş geriye atılmış vb.)
Düşmanlarıyla alay etmek; zaferi yüzlerine vurmak
Sessiz bir şükür duasıyla başını eğmek
Kişinin uzuvlarında gerginlik hissetmesi
Yumrukları sıkmak
Zafer turu atmak
Çömelmek ve kendine sarılmak
Umudun ihtiyatlı bir şekilde ifade edilmesi (kişi şüpheciyse ve daha önce hayal kırıklığına uğramışsa)
Sürekli gülümsemek
Ses perdesinin yükselmesi
Daha önce peşinden gitmekten korkulan hedeflerin veya hayallerin peşinden gitmek
Kişinin daha önce rahat olmadığı durumlarda konuşması

İÇSEL TEPKİLER:
Adrenalin patlaması
Kalp çarpıntıları
Yüksek enerji hissiyatı; hareket etme ihtiyacı
Uyuklama halinden eser olmaması
Kişinin nihayet güven ve huzur içinde dinlenebileceğinin farkına varmasıyla ortaya çıkan yorgunluk hissi
Öfori
Bir huzur ve memnuniyet hissiyle kuşatılmak
Durmadan gülümsemekten gerilmiş bir yüz hissi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
İyimser bir bakış açısı benimsemek
Dünyanın aniden daha parlak ve daha güzel görünmesi
Daha önce gözden kaçan ayrıntıları fark etmek
Dağınık düşünceler
Tek bir şeye (ne olursa) odaklanmada zorluk
Tanrı'ya, insanlığa, sisteme vs. olan inancın yenilenmesi
Kişinin kendisi ve çocukları için geleceğin daha parlak olduğunun farkına varmasıyla korkunun sona ermesi

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Daha cesur olmak; daha önce sahip olunmayan muhalefet veya zorlukları üstlenmek
Haklı çıkarılmaya ihtiyaç duyabilecek diğer kişilere yardım etmeye çalışmak
Daha fazla telafi arayışı
Özgüven artışı
Olumlu kişisel değişiklikler (daha sağlıklı beslenme, kendine zaman ayırma vb.)
Ukalalaşmak
Başkaları için ilham kaynağı olmak
Daha önce bunu yapamazken artık gelecek hakkında düşünmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Sürekli ortaya çıkmaya çalışan gizli bir gülümseme
Bedenini hareketsiz olmaya zorlamak
Seğirmelerini önlemek için ellerini sıkmak
Herhangi bir belirtiyi gizlemek için başı aşağıda tutmak
Sakinleştirici nefesler almak
Arkasını dönmek veya hızlı bir çıkış yapmak
Konuşmamak için dudağını ısırmak
Bu anlamlı zaferin dikkati dağıtması nedeniyle üretkenliğin azalması
Kişinin kendi tarafında olan kişilerle kaçamak bakışlar paylaşması

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Özgüven, Coşku, Memnuniyet, Korkusuzluk

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kızgınlık, Yenilgi, Umutsuzluk, Kararlılık, Hayal kırıklığı, Cesareti kırılmış, İktidarsızlık, Hüsran, Umutluluk, Güçsüzlük, Gücenme, Teslimiyet, Kuşkuculuk

İLGİLİ FİİLLER: Yüzü sevinçle parlamak, kutlamak, sıkıca tutmak, tebrik etmek, dans etmek, genişletmek, serpilmek, şükretmek, sarılmak, sıçramak, partilemek, çok hoşlanmak, çökmek, haykırmak, iç çekmek, çoğalmak, fırıl fırıl dön(-dür)mek, sevinç çığlığı atmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Kafa karışıklığı gibi bazı duygular daha kısa ömürlü olmalı veya başka bir duyguyla eşleştirilmelidir. Bakış açısı karakterinin kafası çok uzun süre karışırsa, okuyucular sahnede neler olduğunu takip etmekte zorlanabilir.*

* HASET *

TANIM: Başkasının sahip olduğu bir avantajın kızgınlıkla farkına varmak ve bu avantajı elde etme arzusu

NOT: Avantaj bir kişi, bir nesne veya maddi olmayan bir şey olabilir (popülerlik, yaşam tarzı, kariyer, başarılar vb.)

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Gözlerini dikmek veya ters ters bakmak
Dudakların sarkması
Dudakların hafifçe aralanması
Göz altlarında bir gerilme
İncelen bir ağız
Öne doğru çıkan çene
Gözlerini kısma
Dişleri hafifçe göstermek
Bükülmüş bir altdudak
Kolların göğüs üzerinde kavuşturulması
Omuzları yuvarlamak ve içe doğru kıvırmak
Daha yakınına eğilmek
Arzu edilen şeye doğru uzanmak
Genişleyen burun delikleri

Kıskançlık sembolüne (avantaj) kayan, imrenen bir bakış
Görünürde bir neden olmaksızın iğneleyici veya kaba davranmak
Ellerini ceplerine sokmak
Seğiren eller
Ellerin yumruk şeklinde sıkılması
Kaslarda şişkinlik
Avantaja sırtını dönüp oradan uzaklaşmak
Sık sık yutkunmak
Elleri giysilere sürtmek
İçinden adaletsizlik hakkında mırıldanmak
Ayakların ve gövdenin avantaja bakacak şekilde konumlandırılması
Altdudağı yalamak veya emmek
Terleyen eller
Yüzün kızarması
Göğsünü ovmak veya masaj yapmak
Boğazını okşamak veya çimdiklemek
Kişinin istediği kişi veya nesneye doğru bir adım atması
Takıntılı davranışlar (takip etme, avantaj elde etmek için plan yapma vb.)

İÇSEL TEPKİLER:
Hızlı bir kalp atışı
Göğüs kafesinin daralması
Yükselen vücut ısısı
Karında bir çekilme hissi
Sıkılmış dişlerin arasından nefes alındığı için ağzın kuruması

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Dokunmak, tutmak ve sahip olmak için güçlü bir arzu
Durumun adaletsizliğine veya haksızlığına öfke duymak
Diğer kişi hakkında kötü düşünceler
Hüsran
Başkasının sahip olduğu şeyi elde etmek için planlar yapmak
Kendinden nefret etme
Avantaj hakkında hayal kurmak
Başka bir şeye bağlanamama veya odaklanamama
Sahip olunan şeylerden memnuniyetsizlik
Hak etme duygusu: *Bunu hak ediyorum* veya *Bu benim olmalı!*

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Avantaj olmadan hayatın yaşamaya değmeyeceğini hissetmek
Göz dikilen nesneyi kapmak veya çalmak
Hüsranı hafifletmek için haset duyulan kişiyle kavga etmek veya tartışmak
İstenen avantaj veya nesnenin niteliklerini nedensizce küçümsemek veya en aza indirmek

Mantıksız düşünmek
Başkasını seçtiği için avantajın kendisine (eğer bir kişi ise) öfke
Taleplerde bulunmak: *Onu bana ver.*

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kişiyi tebrik etmek veya ona övgüler sunmak
Zorla gülümsemek
Nesneyi onaylamak ve ona iltifat etmek
Bakmamaya çalışmak
Uzaktan izlemek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kararlılık, İçerleme, Kızgınlık, Depresyon, Kıskançlık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Yenilgi, Özgüvensizlik, Mahcubiyet

İLGİLİ FİİLLER: Hayranlık duymak, (duygu vb.) uyandırmak, yanmak, itiraf etmek, tüketmek, gözü kalmak, arzulamak, (kıtlıktan çıkmış gibi) yemek, elde etmek, uzun süre bakmak, kemirmek, kışkırtmak, gücenmek, harekete geçirmek, karıştırmak, mustarip olmak, özendirmek, bir şeyden eser miktarda katmak, küstürmek, istemek, dilemek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Bir dövüş sahnesinin ayrıntılarını hazırlarken, az ama öz olmanın önemini unutmayın. Çok fazla ayrıntı, mekanik bir dakikası dakikasına anlatım havası yaratabilir.*

HASRET

TANIM: Kişinin muhtemelen ulaşamayacağına inandığı bir değişim için duyduğu özlem (üzüntü veya pişmanlıkla karışık)

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Zayıf, dalgın bir gülümseme
Dudaklarını birbirine bastırmak ve aşağı bakmak
Uzaklara doğru bir bakış
Giderek sessizleşmek
Yavaşlayan ve derinleşen nefesler
Hafifçe eğilmiş bir çene
Görünür biçimde yutkunma

Umut ve hüzün karışımı bir iç çekiş
Düşünceli bir şekilde bir duyguyu veya özlemi dile getirmek: *Keşke daha farklı olabilseydi, sence de öyle değil mi?*
Kendine sarılmak, kolları kavuşturmak ve başparmaklarla önkolları ovuşturmak
Hafifçe kaşlarını çatarken yavaşça başını sallamak
Dayanışma için bir başkasına uzanmak (omzunu sıkmak, elini tutmak vb.)
Duygularla yoğunlaşan bir ses
Anlayan (ve aynı özlemi duyan) biriyle karşılıklı, hüzünlü bir gülümseme
Bir elini diğerinin üzerine koymak
Kendi kendine konuşmak (karmaşık duyguları çözümlemek veya başkalarının yanında dile getirme konusunda kendini rahat hissetmeyeceği kelimelerle rahatlamak için)
Elleri hafifçe birbirine kenetlemek
Geçmiş bir anıyı hatırlarken kişinin ifadesindeki ışık ve mutluluk
Gözleri kapatıp derin ve arındırıcı bir nefes almak
Vücut duruşunun gevşemesi, omurganın hafifçe kıvrılması
Hafifçe alçalan veya düşen omuzlar
Bir an için yaptığı işi bırakıp sessizce oturmak
Ayak bileklerini yavaşça çaprazlamak (otururken)
Elini göğüs kemiğinin üzerine koymak
Alternatif gerçekliğin neye benzeyeceğini başka biriyle tartışmak
Tanrı'nın planı karşısında kafa karışıklığını dile getirmek ama buna inanmak (eğer kişi dindarsa)
Düşüncelere dalmışken hafifçe boğazını okşamak
Sandalyede arkaya yaslanmak, düşünme sırasında bedenin gevşemesi
Durmak, dünyayı yeniden fark etmek ve daha derin bir şey üzerinde düşünmek için günlük kaygıları kısa süreliğine bırakmak
Bir seçeneğin veya yolun mümkün gibi göründüğü, daha mutlu bir zamana ait bir anıyı paylaşmak
Duruma iyimserlikle yaklaşarak kendini rahatlatmak: *Ben başka bir lider seçerdim ama belki de o, şehir için iyi olur.*

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste hissedilen küçük bir ağırlık
Boğazda hafif bir yumru hissetmek
Kollarda ve ensede karıncalanma hissi
Sıcaklığa karşı artan hassasiyet

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kısa süreliğine geçmişte kaybolma
Kişiye özlemini hatırlatan semboller, duyusal uyaranlar vb. tarafından tetiklenmek
İşlerin farklı gelişmesini dilemek
Alternatif bir gerçeklik hakkında hayal kurmak

Kişinin yerleştiğini hissetmesi; işlerin gidişatı hakkında melankoli yaşaması
Geçmişteki zorlukları ve sonunda işlerin nasıl kolaylaştığını hatırlamak (umutlu kalmak)
Hayatı ve hayattaki yerini daha büyük, daha anlamlı bir şekilde düşünmek
Geçmişi değiştirememenin pişmanlığını yaşamak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Dizginlenmeden gelen gözyaşları
Boğazda acı veren bir kalınlaşma hissi
Özlem dolu düşünme dönemlerinden sonra, kişinin gerçekliğiyle yeniden bağlantı kurmakta zorluk çekmesi
Her şeyin farklı olduğu bir hayat hakkında artan hayal kurma eğilimi
Üzüntü ve tatminsizliğin damgasını vurduğu bir hayat
Olabileceklerin hatırlatıcılarından uzaklaşmak için başka bir yere taşınmak
Pişmanlıkla damgalanmamış bir hayat yaşamaya karar vermek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kişinin hayatındaki iyi şeyleri dile getirmesi; eksik olan şeylerden ziyade sahip olunan şeylere odaklanmak
Kişinin düşüncelerini dağıtması ve gerçek dünyaya dönmek için boğazını temizlemesi
Konuyu değiştirmek veya ilgisiz bir soru sormak
Hayal kurduğu için kendini (veya başkalarını) azarlamak
Bir göreve yönelmek ve çabalarını iki katına çıkarmak (zihnin dağılmasını önlemek için)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Memnuniyetsizlik

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kabullenme, Üzüntü

İLGİLİ FİİLLER: Ağrımak, katlanmak, kıymet vermek, gözü kalmak, hasretini çekmek, arzulamak, hayal kurmak, önceden kestirmek, imrenmek, azalmak, fantezi kurmak, büyü(t)mek, hayal etmek, kaşıntısı tutmak, can atmak, yas tutmak, düşüncelere dalmak, ihtiyaç duymak, özlemini duymak, pişman olmak, hatırlamak, uğraşmak, durmak, dik dik bakmak, mücadele etmek, bastırmak, susamak, dilemek, çek(il)mek, merak etmek, özlem duymak

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakterinizin gurur duyduğu bir özelliği var mı? Eğer varsa, bu özellik veya beceriden şüphe etmelerine neden olacak ve iç çatışmaya yol açacak duygusal bir durum yaratın.*

* HAYAL KIRIKLIĞI *

TANIM: Yüzüstü bırakılmaktan kaynaklanan bir üzüntü hali

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Başını eğmek
Dudakları sıkıca bastırıp yüzü buruşturmak
Omuzların düşmesi veya hafifçe çökmesi
Kambur bir duruş
Neden ben? dercesine ellerini kaldırarak yukarı bakmak
Bir sandalye veya bankın üzerine çökmek
Hüsranla kafa sallamak
Acı bir gülümseme
Ağır bir iç çekiş
Kişinin elleriyle yüzünü kısa süreliğine kapatması
Göz temasını kesmek
Boynu öne doğru bükmek
Başını yavaşça iki yana sallamak
Çeneyi aşağı eğmek ve kaşları çatmak
Mırıldanma veya boğazdan ses çıkarma
Zor yutkunmak
Bir kapıya veya duvara yaslanmak
Denge sağlamak için elini uzatmak
Başını öne eğmek, gözlerini kapatmak
Yürüyüşün ortasında tökezlemek
Yüzün sarkması ve hafifçe solması
Elleri şakaklara bastırmak
Elleri saçlarının arasına sokmak ve saçlarını çekmek
Kaşlarını çatmak veya sert bir ifade takınmak
Sulanan gözler, dalgın bakışlar
Yüzünü buruşturmak
Ağzın hafifçe açık kalması
Şaşkınlık veya şok içinde etrafa bakmak
Saklanmaya çalışmak (başını örtmek, çenesini eğmek, arkasını dönmek vb.)
Ellerin sarkması, cansız ve gevşek olması
Ne yapmaları gerektiğini unutmuş gibi çırpınan eller
Ayakların birbirine dolaşması veya yere vurulması
Enseyi ovuşturmak
Kısılan ya da kesilen ses
Fısıldayarak *Hayır* demek veya içinden küfretmek
Dudak ısırma veya çiğneme

Kendini kucaklamak (dirsekleri kavrama, kolları ovuşturma vb.)
Bir elini karın bölgesine bastırmak
Sıvışmak (kaçma tepkisi)

İÇSEL TEPKİLER:
Küçülüyormuş gibi hissettiren bir kalp
Aniden başlayan mide bulantısını takip eden mide kasılması
Kasılan ve kişinin nefesini kısıtlayan kaburgalar
Aksayan nefesler veya bir an için nefes almayı unutmak
Vücutta bir ağırlık hissi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Dehşet veya umutsuzluk hissi
Yenilgiye yönelik düşünceler ve negatif içsel konuşma
Yalnız kalmak istemek
Değersiz hissetmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kızarmış yanaklar (utanç)
Kendini azarlamak
Kendini bırakmak (çok fazla içki içmek, iç karartıcı şarkılar dinlemek vb.)
Olayların neden bu şekilde gerçekleştiğini takıntı haline getirmek
Hayatına devam edememek
Kesin olmayan gelecek hedeflerinden kaçınmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Dudakları hafifçe bastırmak
Omuzları düşürmek, sonra tekrar yukarı kaldırmak
Sahte bir neşe, zayıf bir gülümseme
Önemli değilmiş gibi şaka yapmak
Bir yedek plan sunmak veya daha fazla seçenek listelemek
Vaatlerde bulunmak
Ellerini kucağında kavuşturmak
Kazananı tebrik etmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Depresyon, Yenilgi, İçerleme, Kızgınlık, Yetersizlik

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Teslimiyet, Kabullenme

İLGİLİ FİİLLER: Kırmak, kafası karışmak, başa çıkmak, ezilmek, nemlendirmek, yenilmişlik, azaltmak, raydan çık(ar)mak, dehşete düşürmek, sürüklemek, sarkmak, başarısız olmak, gücünü kaybetmek, hakkını kaybetmek, hüsrana uğratmak, yas tutmak, yumruklamak, iç çekmek, tavsa(t)mak

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Yeni duygular yaşayan karakterler genellikle düşünmeden tepki verirler – ya diyalog ya da eylem yoluyla. Aceleci davranışlar, artan gerilim ve çatışma için mükemmel bir fırsat yaratır.*

HAYRANLIK

TANIM: Sevgi dolu bir onay ve takdir duygusu

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kulaklara varan bir gülümseme (parlak ve ışıltılı)
Uzun süreli göz teması
Yukarı kalkan ve oraya sabitlenen kaşlar
Başını hafifçe yana doğru eğmek
Öne doğru eğilmek
Sırıtırken hafifçe başını sallamak
Yanaklarda görünür bir kızarıklık
Beğenilen kişiye uzanmak
İltifat etmek
Başını kısaca eğmek
Coşkulu, sıcak bir karşılama
Bir başkasını kişisel alanına davet etmek
Karşısındakini düşünürken hafifçe başını sallamak ve gülümsemek
Aktif dinleme (karşıdaki kişi konuşurken başını sallamak)
Hayran olunan kişinin vücut dilini yansıtmak
Elini diğer kişinin sırtına veya omzuna koymak
Ellerini arkada kavuşturmak
Hayran olunan kişiye doğru eğilmek için ağırlığı değiştirmek
Açık vücut duruşu (karşısındakine dönük, hoş karşılayan bir duruş)
Rahatlamış kollar
El sıkışmanın sonunda sıcak bir sıkma
Soru sormak ve görüş istemek
Daha fazla ayrıntı istemek, diğerinin daha fazla odak noktasında olmasına izin vermek
Uyumlu olmak

İyi bir izlenim bırakmak için kıyafetleri ayarlamak (kendine çekidüzen vermek, pürüzleri gidermek)
Daha sık gülmek
İlgili olmak: *Sana bir şeyler, bir içki falan ısmarlayabilir miyim?*
Övgülerini sunmak: *Orada harika iş çıkardın, doğal bir konuşmacısın!*
Sıcak bir ses tonu
Dostane bir tavır
Normalden daha konuşkan olmak
Sözünü kesmemek
Kendi düzeninden şaşmak (geç saate kadar ayakta kalmak, yoğun zamanlarda bile zaman ayırmak vb.)
Hayran olunan kişinin zamanına saygı duymak: *Görmen gereken çok insan var, bu yüzden gitmene izin vereceğim.*
Bir konuşma veya toplantı aceleye getirilirse daha anlayışlı ve affedici olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Nabzın biraz hızlanması
Mide kasılması
Vücut ısısının yükselmesi
Kaslarda genel gevşeklik

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Hayranlık duyulan kişinin fikir ve eylemlerine daha fazla ağırlık vermek
Açık fikirli olmak ve güven duymak
Kişisel ayrıntılardan veya fikirlerden bir şeyler öğrenme ya da bunların kendisine özel olması arzusu
Hayran olunan kişinin yanındayken iyi olma hissi
Birlikte zaman geçirme fırsatı için şükran duymak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Alkış, tezahürat, yumruk sallama
İki eli kullanarak tokalaşmak
Olumlu karşılaştırmalar yapmak: *Umarım bir gün senin pozisyonunda olurum* ya da *Vay canına, bunda çok iyisin. Belki yeterince yakınında olursam, yeteneğinden ben de biraz kapabilirim!*
Yakınlığa davet: *Bir ara seni akşam yemeğine davet etmeyi çok isterim.*
Diğer kişiye öncelik vermek ve ona zaman ayırmak
Hayran olunan kişiyi başkalarıyla sohbet esnasında anmak ve onların övgülerinden mutlu olmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Göz temasını bozmak için kısa bir süre uzağa bakmak
Bakarken yakalanmamak için kendini meşgul etmek

Bir grubun yanında beklemek ama konuya girmek için harekete geçmemek
Kalp atışlarını yavaşlatmak için daha derin nefesler almak
Hayran olunan kişinin sohbetini dinlemek ama onunla doğrudan konuşmamak
Sohbete girmeden veya kendini tanıtmadan önce tereddüt etmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Heves, Tapma, İlham, Kıskançlık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kıymet, Memnuniyet, Merak, Tatmin

İLİŞKİLİ FİLLER: Tapmak, alkışlamak, arzulamak, ihsan etmek, övünmek, inşa etmek, alkış tutmak, iltifat etmek, tebrik etmek, imrenmek, pohpohlamak, hayranlıkla bakmak, selamlamak, onurlandırmak, taklit etmek, davet etmek, oyalanmak, hayret etmek, övmek, itiraf etmek, tanımak, tavsiye etmek, saygı duymak, selamlamak, teşekkür etmek, kefil olmak, izlemek, hoş karşılamak

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakteriniz vazgeçmek istiyorsa, devam etmeleri için bir neden verin. Sonuna kadar savunacakları hangi temel inançlara sahipler? Hangi adaletsizlikler veya acımasızlıklar, ahlaki açıdan katlanılamayacak kadar acı vericidir?*

* HAYRET *

TANIM: Ezici şaşkınlık veya merak

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Gözlerin büyümesi
Gevşek bir ağız
Aniden hareketsiz hale gelmek
Hızlı bir nefes çekmek
Eliyle ağzını kapamak
Kaslarda gözle görülür gerginlik ile kasılan duruş
Küçük bir ciyaklama
Yutkunma, kekemelik veya püskürme
Hızlı göz kırpmalar ve ardından göz kırpmadan bakış
İrkilmek veya ürkmek, vücudun hafifçe zıplaması
Geri doğru bir adım atmak
İnanmadığını gösterir şekilde yavaşça kafa sallamak
Hayret nidası: *İnanamıyorum!* ya da *Şuna bak!*

Olayı kaydetmek için cep telefonunu çıkarmak
Başkalarının da aynı şeyi yaşayıp yaşamadığını görmek için kısa bir bakış atmak
Parmaklar yayılacak şekilde, bir elini göğsüne bastırmak
Öne doğru eğilmek
Yaklaşmak, uzanmak veya dokunmak
Kalkan kaşlar
Aralanan dudaklar
Büyük bir gülümseme
Spontane kahkaha
Avuçlarını yanaklarına veya şakaklarına bastırmak
Yüzün yakınında sarsıntılı el hareketleri
Lâl olmak
Aynı şeyleri tekrar tekrar söylemek/yapmak
Bir veya iki adım yürüyüp tekrar geri gelmek
Çarpıcı bir ciyaklama

İÇSEL TEPKİLER:
Kalbin durur gibi olup sonra küt küt atması
Kulaklarında atan nabzın sesi
Yükselen vücut ısısı
Karıncalanan cilt
Tekleyen nefes
Adrenalin çıkışları
Ağız kuruluğu

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Bir an için diğer her şeyi unutmak
Deneyimi başkalarıyla paylaşmak istemek
Sersemlik
Çevreyi tanımama
Öfori
Doğru kelimeleri bulamamak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Hızlanan kalp atışı
Nefes darlığı
Dizlerde zayıflama hatta çökme
Bunalmış hissetmek, sanki oda üzerine geliyormuş gibi
Mekânsal farkındalık kaybı nedeniyle baş dönmesi

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kendini sıkıca sarmak (kendine sarılmak)
Sarsak, kontrolsüz adımlarla yürümek
Ellerini sıkıp göğsüne sıkıca bastırmak

Yüz ifadesini gizlemek için aşağı veya uzağa bakmak
Kontrol sağlanmadan önce gözlerin biraz açılması
Ağzın ansızın kapanması
Katı bir ifade
Duyguyu gizlemek için oturmak
Tepkisi fark edilirse mazeret üretmek
Kendine kontrolü yeniden ele geçirecek zaman vermek için zorlama bir öksürük

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Merak, İnanmama, Heyecan, Huşu

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Mutluluk, Şükran, Tatmin, Merak, İlham

İLGİLİ FİİLLER: Hayranlık duymak, hayretler içinde bırakmak, huşu içinde bırakmak, göz kırpmak, afallatmak, başını döndürmek, haz vermek, inanmamak, âşık etmek, eğlendirmek, ağzı açık kalmak, heyecandan nefesi kesilmek, uzun süre bakmak, musallat olmak, hipnotize etmek/olmak, merak uyandırmak, aniden hareket etmek, hayran hayran bakmak, mırıldanmak, görmeye çalışmak, paylaşmak, büyüyle etkilemek, (belirli bir yöne) atılmak, sendeleyerek yürümek, (bir şey üzerinde) çalışmak, sersemlemek, dokunmak, bükmek, tanık olmak, merak etmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Duygusal bir deneyime başka bir katman eklemek için karakterin mevcut ortamında sembolizm arayın. Karakter, içinde hissettiği duyguyu mükemmelen somutlaştıran konumdaki hangi benzersiz nesneyi zihnine yazabilir?*

HEVES

TANIM: Olacaklara karşı duyulan coşku

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Öne doğru eğilmek
Parlayan gözler
Acele konuşmak
Coşkulu veya yüksek sesle konuşmak
Yoğun dikkat
Başını hızla sallamak
Heyecanlı bir dil kullanmak
Önerilen her şeyi kabul etmek

Elleri meşgul etmek için bir nesneyle oynamak
Ellerini vücudunun iki yanında sıkmak
Güçlü göz teması
Başkalarının yerine konuşmak veya konuşmaya katkıda bulunmak için araya girmek
Etkinliğin başarılı olmasını veya daha sorunsuz bir şekilde yürütülmesini sağlamak için öneriler sunmak
Çağrılmak için hemen el kaldırmak
Bilgi almak için soru sormak
Elleri birbirine sürtmek
Elini dizine koyarak öne doğru eğilmek
Sandalyenin kenarında oturmak
Başkalarının kişisel alanına girmesine izin vermek
Dudaklarını yalamak ve gülümsemek
İleri bakan ayaklar
Omuzlar düz ve geride
Devinimli hareketler
Ayak parmaklarının üzerinde zıplamak
Hareket etme, kıpırdanma veya volta atma
Uzun bir nefes verip gülümsemek
Kocaman ve yuvarlak gözler, çok az göz kırpma
Birbirine kenetlenmiş eller
Baş yukarıda, tetikte
Hızlı yürüyüş veya koşu
Bir başkasıyla bakışmak veya birbirine göz kırpmak
Bir gruba veya etkinliğe yaklaşmak
Sessiz, heyecanlı tonlarda fısıldayarak konuşmak
Bir sandalyeyi masaya doğru sürterek çekmek
Erken gelmek
Etkinliğin daha iyi bir hale getirilmesine yardımcı olmak için gönüllü olarak zaman ayırmak
Bir kaşını kaldırıp gülümsemek
Sosyal çevresinde olmayan kişilere bile dostça davranmak
Acele etmeleri için başkalarını çekiştirmek veya dürtmek
Kendisiyle aynı düşünce yapısına sahip olanlara yönelmek (ve olmayanlardan uzaklaşmak)
Talimatlara çok dikkat etmek

İÇSEL TEPKİLER:
Çalkantılı bir mide
Yüksek kalp atışı
Göğüste genişleme hissi
Nefes darlığı
Aşırı uyarılmışlığa neden olan adrenalin

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Odaklanarak dinleme
Güçlü organizasyon ve hazırlık
Başka bir şeye konsantre olamamak
Paylaşma ve başkalarını dahil etme arzusu
Tüm engellemeleri ortadan kaldırmak
Olumlu bir bakış açısı ve düşünme biçimi
Sorumluluk almaya, yardım veya liderlik etmeye istekli olmak
Yoluna tamamen bağlı olduğundan hızlı karar vermek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Erken hazırlanmak, genellikle gerekenden saatler veya günler önce
Her ayrıntıyı planlamak veya takıntı haline getirmek
Mükemmellik arayışı
İşlerin daha hızlı gerçekleşmesi için çabuk davranmak veya acele etmek
Hayal kurmak ve gelecekteki deneyimin nasıl olacağını hayal etmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Elleri kucakta kenetlemek, kendini hareketsiz oturmaya zorlamak
Gergin kaslar
Konuşmayı yavaşlatmak; anlaşılır olmaya odaklanmak
Bir dizi derin nefes
Zaman geçirmek için bir görev veya angarya üstlenmek
Gevşek ve rahat bir duruş benimseyerek ilgisizmiş gibi davranmak
Şaşırtmaca olarak yoldan ufak bir sapma

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Heyecan, *Schadenfreude*, Sabırsızlık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Memnuniyet, Hayal kırıklığı

İLGİLİ FİİLLER: ilerlemek, kabul etmek, canlandırmak, yaklaşmak, yarım yamalak konuşmak, akın etmek, çabuklaştırmak, yardım etmek, katılmak, sıçramak, yaslanmak, üzerine atlamak, peşinden koşmak, koşmak, acele etmek, kapıp kaçmak, üstelemek, gönüllü olmak, dilemek

YAZARLARA ÖNERİ: *Diyalogda sürtüşme yaratmak için katılımcılara karşıt hedefler verin. İstediğini elde edememenin doğal sonucu, yüksek duygusal tepkilerdir.*

HEYECAN

TANIM: Harekete geçmek için enerjik ya da uyarılmış ve kışkırtılmış olma durumu

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kocaman bir sırıtış
Parıldayan ve ışıldayan gözler
Bir ayaktan diğerine sıçramak
Ciyaklama, uluma, bağırma ve gülme
Fıkra anlatmak
Başkalarıyla göğüs tokuşturmak
Yüksek bir ses
Şarkı söylemek, mırıldanmak veya tezahürat etmek
Bir oyun veya etkinlikten sonra çöpleri bir varile smaç yaparak atmak
Grup ortamında gevezelik etmek veya birbiri üzerine konuşmak
Kendini yelpazelemek
Göğüs hizasında yumrukları sıkmak ve vücudu sıkıca kavradıktan sonra serbest bırakmak
Bayılma numarası yapmak
Başkalarını eğlendirmek için kendini komik duruma düşürmek
Düşünce ve duyguları çekinmeden dile getirmek
Birini kaldırmak veya sağa sola sallamak
Eğlence duygusuyla aşırı, çocukça veya aptalca davranmak
Al al bir ten
Sürekli hareket halinde olmak, hareketsiz kalamamak
İyi niyetli itişip kakışmalar
Kolları sallamak ve gösterilerde bulunmak
Ayaklarını yere vurmak
Başkalarına sarılmak
Birinin kolunu kavramak ve onu sıkıca tutmak
Gruptaki diğer kişilerle omuz tokuşturmak
Parmak uçlarında yükselmek veya zıplamak
Haberleri paylaşmak veya heyecanı yaymak için telefon etmek ya da mesaj atmak
Başkalarıyla kafa kafaya verip hızla konuşmak
Gırtlaktan kahkaha
Kıkırdamak
Dostça talepler: *Söyle bana! Göster bana! Hadi gidelim!*
Sürekli hareket eden bir vücut (baş sallama, yukarı aşağı veya sağa sola sallanma, volta atma vb.)

Yüksek tempolu bir yürüyüş
Başkalarıyla göz teması kurmak; özgüven sergilemek
Arkadaşlara veya sevdiklerine yakınlık göstermek

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste bir hafiflik
Hızlı bir nabız
İnsanın içinin titrediğini hissetmesi
Ağız kuruluğu
Duyuların güçlenmesi
Nefes darlığı
Adrenalin patlaması nedeniyle enerjik ve uyanık hissetmek
ZİHİNSEL TEPKİLER:
Başkalarıyla yoldaşlık etmek
Neler olabileceğini hayal etmek
Ortak enerjinin tadını çıkarmak
Sabırsızlık
Hissettiği enerjiyle uyumlu fikir ve önerilere açık olmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Koşma, zıplama, çığlık atma veya bağırma ihtiyacı
Bu duyguyu başkalarıyla paylaşmak için yoğun bir arzu
Işıldayan bir yüz
Hızla atan bir kalp
Terleme
Çığlık atmaktan, bağırmaktan veya haykırmaktan kaynaklanan boğuk bir ses
Çekincelerin ortadan kalkması

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kişinin hareketlerini bilinçli olarak kontrol etmesi
Isırarak bir gülümsemeyi bastırmak
Bir kahkaha ya da sevinç çığlığını yutarak bastırmak
Kişinin enerjisini serbest bırakmasının bir yolu olarak giysilerini düzeltmesi
İçsel bir ışıkla parlayan gözler
Konuşmak yerine başını sallamak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hayret, Mutluluk, Coşku

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Memnuniyet, Hayal kırıklığı

İLGİLİ FİİLLER: Hoplamak, sevinçle coşmak, inşa etmek, uğuldamak, davul çalmak, doldurmak, ışıldamak, sımsıkı tutmak, daireler çizmek, yoğunlaş(tır)mak, titre(t)mek, sıçramak, gülmek, bir yere atlamak, artmak, hızla çarpmak, (aşağı-yukarı, ileri-geri) hareket etmek, hızlandırmak, , seğirtmek, ciyaklamak, karıştırmak, bastırmak/sindirmek, atılmak, çoğalmak, sızlamak, tir tir titremek, fırıl fırıl dön(dür)mek, sevinç çığlığı atmak, bağırmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bir duyguyu nasıl göstereceğiniz konusunda zorlanıyorsanız, zihninizde sahnenin güçlü bir görüntüsünü oluşturun. Bırakın sahne akıp gitsin; nasıl hareket edeceğini ve davranacağını görmek için karakteri izleyin.*

HİSTERİ

TANIM: Aşırı tepkilere ve kontrol kaybına yol açan, uçlarda yaşanan duygular

NOT: Bu başlık psikolojik bozukluklarla ilişkili histeriden ziyade bu duyguyu odağına alıyor.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Çığlık atmak veya bağırmak
Kontrol edilemeyen hıçkırıklar
Ağır nefes almak
Genişlemiş burun delikleri
Kızarmış cilt
Ciltte ter oluşması
Gözlerin tamamen açılması, irisin etrafındaki beyaz kısmın görünmesi
Tüm uyaranları engellemek için gözlerin ve kulakların kapatılması
Şiddetli kafa sallama
Ellerin yumruk şeklinde sıkılması
Ayaklarını yere vurmak
Yumruklarını bacaklarına vurmak
Saçlarını yolmak
Aynı sözleri tekrar tekrar mırıldanmak veya bağırarak söylemek: *Bu doğru değil, Böyle bir şey olmayacak, O iyi* vb.
Boğuk bir sesle kendi kendine çığlık atmak
Zarar verebilecek şekilde sağa sola savrulmak
Yüzde veya boyunda göze çarpan damarlar
Elleri çırpmak
Yere düşmek

Kendini yere (kanepeye, yatağa, zemine vb.) atmak
Kendini koruyormuş gibi eğik bir duruş
Yakındaki insanlardan uzaklaşmak
İnsanlara yapışmak veya onlara tutunmak
Bayılmak
Kötü haberi verene saldırmak (eğer histeriyi kötü haber tetiklediyse)
Kötü haberi sözlü olarak reddetmek
Cenin pozisyonunda kıvrılmak
Dizlerine sarılmak ve ileri geri sallanmak
Hiperventilasyon ve tutarlı konuşamama

İÇSEL TEPKİLER:
Kalp atış hızında ve nabızda artış
Kasların gevşemesi
Görüşte lekeler oluşması
Yeterince oksijen alamıyormuş gibi hissetmek; nefes darlığı
Sınırlı duyular (görme aralığında azalma, işitme kaybı vb.)
Sıkıştırılma hissi; fiziksel baskı hissetme

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Mantığa kulak verememek
Başkalarının ne düşündüğünü hiçbir şekilde dikkate almamak
Yakın çevrede neler olup bittiğini fark etmemek (birinin adıyla seslendiğini duymamak veya koluna dokunulduğunu hissetmemek vb.)
Kontrol kaybının farkına varmak ancak bunu nasıl dizginleyeceğini bilememek
Zihnin bir düşünceden hemen diğerine atlaması
Kişinin kendini bedeninden ayrı hissetmesi ve kendini dışarıdan bir bakış açısıyla görmesi

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Fiziksel çöküşe yol açabilecek yorgunluk
Zihinsel bir kopma yaşamak
Kişinin sesini kaybetmesi
Uzun bir süre boyunca uyumak
Kas ağrıları
Başkaları tarafından fiziksel olarak zapt edilmek durumunda kalmaktan kaynaklanan morarma ve vücut ağrıları
Gözlerde patlamış kan damarları
Kalp krizi geçirmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Histeri, tanımı gereği kontrol edilemez; dolayısıyla bastırılamaz.

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Öfke, İnkâr, Bunalım

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kaygı, Korku, Üzüntü, Ajitasyon, Huzursuzluk, Kafa karışıklığı

İLGİLİ FİİLLER: İtham etmek, mağlup etmek, berele(n)mek, tırmalamak, yapışmak, kavramak, çökmek, buhran geçirmek, buruş(tur)mak, ağlamak, kıvrılmak, düşürmek, bayılmak üzere olmak, çırpınmak, korkuyla geri çekilmek, heyecandan nefesi kesilmek, dağılmak, kapmak, sımsıkı tutmak, dertop olmak, aniden hareket etmek, alabora olmak (mecazi anlamda), kontrolü kaybetmek, saldırmak, çığlık atmak, haykırmak, feryat etmek, hıçkırarak ağlamak, tükürmek, irkilmek, kıvranmak, hüngür hüngür ağlamak, bağırmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Duyguları çok yoğun olan karakterlerin duyuları da daha yoğun çalışır. Başka türlü fark edemeyecekleri bir ses, koku, tat vb. farkındalığını anlatmak, bunu göstermenin iyi bir yoludur.*

* HOR GÖRME *

TANIM: Aşırı küçümseme veya alay; aşağı görme

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Can yakıcı bir yorum
Hedefe üstünlüğün kimde olduğunu hatırlatan küçümseyici yorumlar
Pis pis sırıtma
Hızlı, tiksinti dolu bir homurtu
Hedefin üzerine kâbus gibi çökmek
Çapraz kollar ve geniş bir duruş
Alaycılık
Gergin bir çene
Gözleri kısarak sert bir bakış atmak
Kasıtlı bir şekilde kaş kaldırma ve başını yana eğme
Kişinin gözlüğünü aşağı çekmesi ve boş bir ifadeyle gözlüğün çerçevesinin üzerinden bakması
El sallayarak reddetmek
Zorbalık taktikleri
Abartılı bir göz devirme veya yukarı doğru bakış
Dudakları titreten bir nefes vermek

Hedefi başkalarının önünde aşağılamak
Dışarı fırlamış göğüs kafesi
Ağzını çirkin çirkin yamultmak
Başkalarını hedefin aleyhinde konuşmaya teşvik etmek
Sanki hedef konuşmaya bile değmezmiş gibi asgari kelime kullanarak verilen yanıtlar
Kişiyi üzmek pahasına kahkaha atmak
Kırışmış bir burun
Kötü bir kokudan kurtulmak istercesine elini burnuna götürmek
Kötü bir şey tatmış gibi gergin bir ağız
Küçülmüş gözler
Hedefi bakışlarıyla alt etmek
Kasıtlı olarak sahte bir alkış gösterisinde bulunmak
İncitici gözlemlerini yansıtmak: *Yerinde olsam utanırdım!*
Kişinin inançlarıyla alay etmek
Hedef tarafından dokunulduğunda veya hitap edildiğinde öfke
Hedef kişinin zayıflıklarına dikkat çekmek
Hedefi görmezden gelmek
İncitici kelimeleri vurgulamak için yavaş yavaş konuşmak
Hedefin zaman ayırmaya değmediğini göstermek için oradan ayrılmak
Hedef tarafından zamanları boşa harcandığı için başkalarından özür dilemek

İÇSEL TEPKİLER:
Bir şişkinlik hissi
Başkasının gücünü elinden almanın verdiği adrenalin patlaması
Yükselmiş vücut ısısı
Artmış kalp atış hızı

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Diyalog veya eylem yoluyla bir rakibe darbe indirmekten duyulan sevinç
Öfke
Kişiye haddini bildirme arzusu
Üstünlük
Kibir

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Hedefi daha fazla suçlu hale getirecek sorular sormak
Hedefi kızdırmak
Kavga çıkarmak
Hedefi başarısız olacağından emin olduğu koşullara zorlamak
Benzer düşünen diğer insanları bir araya getirmek ve onları küçümsemeye teşvik etmek
Belden aşağı bir yorumla incitmeye çalışmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Boş, duygusuz bir yüz
Sorulara veya eylemlere tepkisiz kalmak
Sırtını dönmek
Kafayı iki yana sallamak
Yanakta hafif bir kas gerilmesi
Sıkılmış bir çene
Bir şey söylememek için dudaklarını sıkıca kenetlemek
Ayrılmak için bir bahane bulmak
Sıkıştırılacak olursa, görüşlerinin uygun kaçmayacağını ve sessiz kalmanın daha iyi olacağını belirtmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kızgınlık, Nefret, Coşku

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Gücenme, Acıma

İLGİLİ FİİLLER: Bağırarak konuşmak, küçümsemek, zorbalık etmek, köşeye sıkış(tır)mak, alçaltmak, ele almamak, aleyhinde konuşmak, ifşa etmek, öfkeli bir bakış atmak, kışkırtmak, küçük düşürmek, (olumsuz bir şeyi) ima etmek, hakarete uğramak, lafını kesmek, kötü davranmak, alay etmek, daraltmak, gücendirmek, sıkıştırmak, baskı yapmak, istihza etmek, dalga geçmek, utandırmak, pis pis sırıtmak, (birine) patlamak, burun bükmek, kıs kıs gülmek, horuldamak, gözlerini kısarak bakmak, sataşmak, faka basmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bir karakterin duygusal durumunu anlatırken sesine dikkat edin. Ses perdesi yükseliyor mu yoksa alçalıyor mu? Daha yüksek mi yoksa daha yumuşak mı? Sertleşiyor mu yoksa ipeksi bir yumuşaklık mı kazanıyor? Ses perdesi ve tonundaki değişiklikler, bir karakterin duygularını başkalarından saklamaya çalıştığına dair harika göstergelerdir.*

HOŞNUTLUK

TANIM: Keyifli bir tatmin duygusu yaşamak

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Yüzde beliren rahat bir gülümseme
Yüz ifadesinde genel bir toparlanma
Başın hafifçe yana eğilmesi
Yanakların zevkten hafifçe pembeleşmesi
Elini bilinçli bir şekilde saçında gezdirmek

Çeneyi kaldırmak
Göğsün kabarması
Koltuğunda geriye yaslanmak
Açık (gergin veya savunmada olmayan) bir vücut duruşunu sürdürmek
Hoşnutlukla iç çekmek
Avuç içini kalbinin üzerine koymak
Yumuşak ve nazik bir ses
Başparmağı kaldırarak onay işareti yapmak
Gülümsemesini bir eliyle örtmek
İlgili birine gizli bir jest yapmak (göz kırpmak, beşlik çakmak, el sıkışmak vb.)
Kafa sallamak
Mutlu bir inançsızlık içinde gülümserken başını hafifçe iki yana sallamak
Kendi kendine gülmek
El çırpmak
Başkalarıyla güçlü göz teması kurmak
Vücudun harekete geçmesi (oturma pozisyonundan ayakta durmaya, ayakta durmaktan yürümeye vb.)
Yakındaki kişilerle fiziksel temas kurmak – sarılmak, omzunu sıkmak vb.
Biriyle mutlu bakışmalar
Yerinde hafifçe zıplamak (ani bir enerji artışını kontrol altına almaya çalışmak)
Kişinin hoşnutluğunu dile getirmesi: *Daha fazla gurur duyamazdım* veya *Bu harika, değil mi?*
Başkalarına teşvik edici veya nazik sözler söylemek; duyguları aktarmak
Kişinin hoşnutluğuna neden olan olay hakkında hevesle konuşması
Bir şekilde kutlama yapmak – örneğin, özel bir ziyafet çekmek veya arkadaşlarla dışarı çıkmak

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüs kafesi boyunca yayılan sıcaklık
Birinin yüzünün çok fazla gülümsemekten gerilmesi
Rahatlamış kaslar
Yanaklarda sıcaklık
İyi yapılmış bir işten duyulan gurura eşlik eden göğüs kabarması hissi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Memnuniyet duygusu; stres veya endişe yokluğu
Bu duygunun hiç bitmemesini istemek
Başkalarına karşı daha hoşgörülü ve sabırlı olmak
Hoşnutluk hissine neden olan şeyi devam ettirerek durumdan yararlanmak (fırsattan en iyi şekilde istifade etmek)
Başkalarına daha sevgi dolu bakmak ve iyi niyet duygularını aktarmak istemek (ilgili kişilere yardım ettikleri için haklarını vermek, başkalarına iltifat etmek vb.)

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Artan bir gurur ve özgüven duygusu (eğer memnuniyet, kişinin eylemlerinden kaynaklanıyorsa)
Üretkenliğin artması
Kişinin kendini içten hissetmesi ve bunu devam ettirme arzusu nedeniyle ilişkilerde iyileşme
Önceliklerde olumlu yönde bir değişim; belirli «sorunların» bir zamanlar düşünüldüğü kadar önemli olmadığının farkına varılması
Kişinin dikkatinin dağılması nedeniyle diğer alanlarda üretkenliğin azalması
Kişinin hayatındaki insanların dışlanmış hissetmesi (eğer memnuniyet başka bir kişiyle ilişkiliyse)
Hoşnutluk hissine tutunma arzusuyla, kişinin sorunlarını görmezden gelmesi

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Ağız kenarlarının seğirmesi
Dudakların büzülmesi veya birbirine kavuşması
Ağzın elle kapatılması
Gözlerin daha hareketli hale gelmesi
Büyük, dingin bir nefes almak
Dikkatini hoşnutluğun kaynağından başka yöne çevirmek
Doğal olmayacak şekilde hareketsiz durmak
Uzun, sert bir duruşu muhafaza etmek
İlgilenmiyormuş gibi geriye yaslanmak veya vücudunu başka yöne çevirmek
Gözler hoşnutluğun kaynağına kayarken umursamaz davranmak
Sebep hakkında konuşmamak ama bunu hatırlatacak bir hatırayı yakınlarda tutmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Memnuniyet, Özgüven, Mutluluk, Gurur, İlham, Coşku

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Eğlence, Şaşkınlık

İLGİLİ FİİLLER: Yüzü sevinçle parlamak, kıkırdamak, sırıtmak, beşlik çakmak, sarılmak, gülmek, başını sallamak, rahatlamak, gülümsemek, şaka yollu takılmak, göz kırpmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Minnettarlık, duygusal kalkanları indiren bir duygu olduğundan, kendini korumaya çalışan karakterler için güçlü bir duygudur. Herkesin düşman olmadığını görebilmeleri için, minnettarlık duymalarına neden olan bir olay eklemeyi düşünün. Bu onların büyümelerine ve kendi korkularını aşmalarına yardımcı olacaktır.*

HUŞU

TANIM: Kişinin algılarını veya dünya anlayışını değiştirecek kadar büyük bir şeyin yakınlarında olmanın verdiği coşku benzeri merak

NOT: Huşu, kişiyi genellikle küçük ve önemsiz hissettirdiği için aydınlatabilir veya dehşete düşürebilir (karakterin yaşadıklarını kaldırıp kaldıramayacağına bağlı olarak). Olumsuz duygusal tepki için lütfen DEHŞET maddesine bakın.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Tüm hareketleri durdurmak
Kişinin vücudunu terk eden gerginlik
Omuzların düşmesi
Ağzın hafifçe açık kalması
Boynun geriye eğilmesi
Daha derin nefes almak
Temkinli bakışlar
Yavaşça derin bir nefes vermek
Konuşamaz (veya daha az anlaşılır) hale gelmek
Göz kırpmayı unutmak; sabit bakışlar
Bir elini göğüs kemiğine dayamak
Başını yanlardan tutup parmaklarını yanaklardan aşağı kaydırmak
Gerçeküstü anı kesintiye uğratmak istemeyerek uzun süre hareketsiz kalmak
Yakınlaşma arzusuna yenilmek (bir adım atmak, uzanmak vb.)
Dikkatli hareket etmek (daha hafif bir dokunuş, daha yavaş adımlar vb.)
Büyüyü bozmamak için alçak sesle konuşmak
Vay canına veya *Bu inanılmaz* deyip durmak
Dikkatini kaynağa veya olaya çekmek için bir başkasına doğru el hareketi yapmak
Diğer öncelikleri bir kenara bırakarak gözlemlemek ve özümsemek için oturmak
Kollarıyla kendini sarmalamak
Kontrolsüz titreme
Ayakta durma pozisyonundan yavaş yavaş oturma pozisyonuna geçme
Bir yandan manzarayı izlerken bir yandan da bacaklarını dinlendirmek istercesine çömelmek

İÇSEL TEPKİLER:
Ense boyunca tüylerin diken diken olması
Kalp atış hızının artması
Baş dönmesi
Göğüste genişleme hissi
Sonrasında tamamen uyanık ve enerjik hissetmek (adrenalin patlaması)
Ağzın açık kalmasından kaynaklanan kuruluğu gidermek için yutkunmak

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Endişe ve kaygıların ortadan kalkması
Yapmak üzere olduğu şeyi unutmak
Kendini tamamen o ânın içinde hissetmek
Hassaslaşan duyular; duyusal uyaranlara dair (renkler, kokular, hisler vb.) geçici bir farkındalık
Deneyimin bir parçası olarak "küçük şeyleri" fark etme ve kataloglama
Anı başkalarıyla paylaşma arzusu; bir bağlantı hissi duyma
Merakın uyanması, zihinsel soruların ve gözlemlerin ortaya çıkması
Rahatsızlıkları ve dikkat dağıtıcı unsurları kolayca göz ardı etmek; tamamen deneyime odaklanmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kişinin olay veya deneyimle bağlantısını artıracaksa risk alma isteği
Sallanan bacaklar (aşırı uyarılma nedeniyle zayıflama)
Yüzden dökülen gözyaşları
Deneyimi cep telefonuna kaydetmeyi unutacak kadar ânın içinde olmak
Seyahat etme, yeni deneyimler yaşama veya dünyayla anlamlı bir bağlantı kurma arzusu
Artan cömertlik ve merhamet
Başkalarına yardım etme konusunda daha istekli olmak
Kişinin zihninin, daha sonra duyguyu tekrar yaşamak için deneyime geri dönmesi
Öncekinden farklı hissetmek – daha uyanık veya farkında olmak gibi
Sonrasında, hayatta neyin önemli olduğuna dair bütün fikirlerinin değişmesi

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Yüzünü çevirmek, göz temasını kesmek (çaba sarf ederek) ve omuz silkmek
Odak noktasını orada tutmak yerine olaya veya duruma gizlice bakmak
Hiç gerek yokken sadece "büyüyü bozmak" için konuşmak
Daha hayranlık uyandırıcı olan geçmiş bir hikâyeyi veya deneyimi aktararak mevcut ânın önemini en aza indirmek
Huzursuz veya sıkılmış görünmek için bilerek kıpırdanmak (çakmak kapağını açıp açıp kapamak, anahtarları şıngırdatmak, cepleri karıştırmak vb.)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Coşku, Hayranlık, Arzu, Takıntı

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Duygulanma, Bağlantılılık, Hayranlık, Mutluluk, Sükûnet, Memnuniyet, Aşağılanma

İLGİLİ FİİLLER: Hayretler içinde kalmak/bırakmak, tatlı bir sıcaklığın karşısında uzanmak, sakinleşmek, rahat etmek, başını döndürmek, büyüle(n)mek, şaşkınlıktan ne yapacağını bilememek, ağzı açık kalmak, şaşkınlıktan aval aval bakmak, yüreklendir(il)mek, ilham vermek, dinlemek, hayrete düş(ür)mek, öv-

mek, çok hoşlanmak, zevkine varmak, ürpermek, susturmak, büyüyle etkilemek, vurulmak, sersemlemek, şaşırtmak, çok heyecanlanmak, sızlamak, dokunmak, kıpırdayamaz hale gelmek/getirmek, tir tir titremek, fısıldamak, merak etmek

YAZARLARA ÖNERİ: Bir karakterin duygusal tepkisini başka bir karakterin gözünden anlatırken, aralarındaki ilişkinin derinliğini düşünün. Eğer ilişki yakınsa, basit bir saç kıvırma ya da yarım el sallama, bakış açısı karakterinin okuyucuyla paylaşabileceği anlamlarla dolu olabilir.

* HUYSUZLUK *

TANIM: Beklenmedik ruh hali değişimleri yaşamak; duygusal olarak hassas veya sinirli hissetmek
NOT: Huysuzluk değişken veya çekingen davranışlara neden olabilir, bu nedenle karakterinizin kişiliğine ve mizacına en uygun olanı seçin.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kolları göğsün üzerinde kavuşturmak
Vücut gerginliği (örneğin, bir sırt çantası askısını veya araba anahtarlarını sıkıca kavramak)
Şakakları ovmak
Huzursuz hareketler (ayaklarını sürüme, tırnak yeme, bir tutam saçı bükme vb.)
Volta atmak veya daireler çizerek yürümek
Bacak bacak üstüne atmak, bir ayağın sallanması
Dudağını ısırmak
Son derece olumsuz olmak
İnsanlara ters ters veya küçümseyerek bakmak
Bir şeyleri yanlış anlamak (örneğin, söylenen bir şeyi yanlış yorumlamak) ve insanları terslemek
Sesini yükseltmek
Başkalarının sözünü kesmek
Gözleri devirmek
Nefesini abartılı bir şekilde dışarı üflemek
Boğazından rahatsız edici sesler çıkarmak
Sessizce mırıldanırken gerçekleşen öfke patlaması (bağırma veya küfretme)
Tartışmacı olmak veya kavga çıkarmak
Düşüncesizce konuşmak ve başkalarını incitecek şeyler söylemek
Odadan hışımla çıkmak
Kişinin duygularının kontrolünü yeniden sağlamak için gözlerini sımsıkı kapatması

Gözlerini kırparak gözyaşlarıyla boğuşmak veya en küçük bir tahrikte ağlamak
Bozulan ya da çatlayan bir ses
Sohbete katılmayı reddetmek
Kişinin duygularını serbest bırakmaya çalışması (koşuya çıkarak veya sahile giderek)
Derin nefesler almak
İç çekmek
Dikkatini dağıtmak (cep telefonu veya kitapla, gezintiye çıkarak vb.)
Sinir bozucu veya çileden çıkarıcı olmasını beklediği kişilerden uzak durmak
İnsanlardan uzaklaşmak

İÇSEL TEPKİLER:
Gözlerin yaşla dolması
Göğüs kafesinde daralma
Boğazda bir sıkışma
Diş sıkmaktan kaynaklanan çene ağrısı

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kolayca irkilmek; ürkek veya gergin hissetmek
İnsanların gerçekten rahatsız edici olmadan önce, rahatsız edici olmalarını beklemek (insanların ne söyleyeceğini tahmin etmek, rahatsız edici bir alışkanlığı veya hareketi öngörmek vb.)
Sabırsız olmak; normalde sorun olmayacak küçük aksiliklere sinirlenmek
Çok çabuk hüsrana uğramak
Kişinin yapmak istediği şeyleri bulmakta zorlanması
Şakacı veya alaycı yorumlardan kolayca incinmek (saldırıya uğramış hissetmek)
Net düşünememe veya durumu doğru görememe
Yanlış yaptığını kabul edememek; suçlunun başkaları olduğuna inanmak
Kontrolden çıkmış hissetmek ve kötü tepki vermek ama nasıl duracağını bilememek
Kişinin kendisi hakkında olumsuz düşüncelere kapılması: *Neden bu kadar korkunç bir insanım?* veya *Kimsenin etrafımda olmak istememesine şaşmamalı.*

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Baş ağrısı veya migren
Mide ağrıları ve ülser
Uykusuzluk
Sevdiklerini uzaklaştırmak, tecrit
Başa çıkma yolu olarak tıbbi yardımlara, uyuşturucuya veya alkole yönelme
Kişinin okul veya iş performansının düşmesi
Kişinin düşünce yapısının giderek daha olumsuz hale gelmesi
Diğer olumsuz insanlara yönelme

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Pasif agresif olmak
Mutlu bir yüz ifadesi takınmak
Öfkelenmekten veya gözyaşlarına boğulmaktan kaçınmak için bir odadan veya durumdan çıkmak
Gıkını çıkarmamak
Arka planda rol almak; başkalarının sorumlu olmasına izin vermek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İritasyon, Kızgınlık, Kendine acıma, Üzüntü, İncinme

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Ajitasyon, Çelişki, Kayıtsızlık

İLGİLİ FİİLLER: Tartışmak, küçümsemek, karşı durmak, ağlamak, saygısızlık etmek, çözülmek, patlamak, sıvışmak, korkuyla geri çekilmek, inlemek, saklanmak, hakarete uğramak, homurdanmak, kışkırtmak, iç çekmek, somurtmak, paramparça etmek, tir tir titremek, bağırmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bir karakter uyum sağlamak için ya da beklendiği için bir şey hissediyormuş gibi yapıyorsa, bu zorlama duyguyu vurgulamak için tereddüdü, başlangıçtaki garipliği ya da iç düşünceleri gösterdiğinizden emin olun.*

* HUZUR *

TANIM: Çekişme, çalkantı veya kargaşanın olmadığı bir sükûnet hali

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Rahat bir duruş (gevşek kaslar, serbest uzuvlar vb.)
Gülümseme veya sırıtma
Kucakta gevşekçe kenetlenmiş parmaklar
Kapalı gözler, geriye eğilmiş bir baş
Sakinliği yansıtan yumuşak yüz hatları
Başkalarını selamlarken başını sallamak
Bir kolu sandalyenin arkasına atarak arkaya yaslanmak
Derin, tatmin edici bir nefes almak
Dirseğini dayamak için bir arkadaşının omzunu raf niyetine kullanmak
Zorlanmadan atılan bir kahkaha
Islık çalma veya mırıldanma
Dürüst ve şeffaf olmak – o anda doğru hissettiren şeyi yapmak

Parlayan gözler ve sıkıntısız bakışlar
Bir etkinliğin tadını çıkarmak (bir film, parkta bir konser, piknik vb.)
Güneşlenmek için çimlere uzanmak
Kedi gibi gerinmeler
Şefkatli bir tonda sıcak bir ses
Yavaş, rahat nefesler almak
Yarı kapalı gözler; memnuniyet dolu bir bakış
Parmakları başın arkasında bağlamak
Geniş bir duruş ve açık bir tavır
Dingin hareketler
Boynu ileri geri hareket ettirmek
Ayakta dururken başparmaklarını ön ceplere sokmak
Rahat, telaşsız bir yürüyüş
Rastgele şeyleri inceleyen bakışlar
Küçük şeylerin farkına varmak ve tadını çıkarmak (gülleri koklamak için durmak)
Memnun bir iç çekiş
Telaşsız konuşma
Görevleri tamamlamak için memnuniyetle daha fazla zaman ayırmak
Başkalarının yükünü de hafifletme arzusuyla onlara yardım etmek
Başkalarının mutluluğuna daha fazla ilgi göstermek
Anlamlı sohbetlere katılmak

İÇSEL TEPKİLER:
Uyuşukluk
Adeta bir hiçlik hissine denk gelen gerginlik ve stres eksikliği
Sabit, sakin bir nabız ve kalp ritmi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Sessizliği doldurmaya ihtiyaç duymadan başkalarıyla birlikte olmak
Genel olarak dünyadan memnuniyet
Yaşamla bağlantı hissi
Her türlü güzelliği daha fazla takdir etmek
Başka hiçbir yerde olmak istememek
Başkalarını dinlemekten keyif almak
Anı yaşamak, geçmişi veya geleceği düşünmemek
Havayı bozacak sohbet konularından kaçınmak
Sıradan, günlük işlerden bile zevk almak
Herkesin böyle bir huzuru deneyimlemesini istemek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Dünya mallarına duyulan ihtiyacın azalması
Pozitif veya kendisi gibi düşünen insanlarla vakit geçirmeyi tercih etmek
Ruhani veya dini felsefeye artan bir ilgi

Olumlu bir statükoyu sürdürme arzusu
Geri dönüşüm veya taşraya taşınma gibi yeni inançlara uyum sağlamak için kişinin yaşam tarzını değiştirmesi
Kurumsal açgözlülük ve kapitalizme yönelik sabırsızlık
Daha doğal bir yaşam arzusu
Kişinin vücuduna ve vücuduna giren şeylere ilişkin farkındalığının artması
Yeni ve tatmin edici hobiler ile ilgi alanları edinmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Sakin tavrının sadece yorgunluktan kaynaklandığını iddia etmek
Hafif bir duruş sertliğini korumak için kendini zorlamak
Can sıkıntısından dolayı kopmuş gibi davranmak
Diğerlerinin de kişinin onlarla aynı zihniyette olduğunu varsayması için beklenen soruları sormak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Mutluluk, Memnuniyet, Bağlantılılık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Merak, Özlem

İLGİLİ FİİLLER: Salına salına yürümek, müteşekkir olmak, sohbet etmek, bir konuyu tartışmak, bağrına basmak, deneyimlemek, (şarkı, melodi vb.) mırıldanmak, yaslanmak, aylak aylak gezmek, yayılıp yatmak, (amaçsızca) oyalanmak, rahatlamak, dinlenmek, paylaşmak, gülümsemek, esnetmek, dolaşmak, fısıldamak

YAZARLARA ÖNERİ: *Fiilleri dikkatli seçin. Bir cümlenin anlamı, eylemi tanımlamak için kullanılan kelimelerle değiştirilebilir. Okuyucular, merdivenlerden güçlükle çıkan bir karakterin duygu durumunun, onları ikişer ikişer çıkan birinden farklı olduğunu görecektir.*

HUZURSUZLUK

TANIM: Bedenin veya zihnin huzursuzluğu

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Başını iki yana sallamak
Sürekli kolları kavuşturup açmak veya bacak bacak üstüne atıp indirmek
Sandalyede pozisyon değiştirmek

Kıyafetleri çekiştirmek
Ellerini ceplerine sokmak
Başını çevirmeden yan bakışlar atmak
Cık cıklama veya boğazdan bir ses çıkarma
Kaynaktan uzaklaşmak
Geri çekilmek
Kendini küçültmek
Dikkatle dinlemek için durmak
Tedirginliğin kaynağına hızlıca bir göz attıktan sonra başka tarafa bakmak
Tırnak yemek veya tırnak etlerini koparmak
Ağzı düz bir çizgi haline getirmek ve dudak ısırmak
Aşırı yutkunmak
Titrek bir ses
Giysileri daha sıkı bir şekilde çekiştirerek yerleştirmek
Saçla oynamak
Kâküllerin arkasına saklanmak
Doğal olmayacak derecede sessiz olmak
Boğaz temizlemek
Kaşlarını çatmak
Tabaktaki yiyeceklerle oynamak
Oradan daha hızlı kaçabilmek için yiyecekleri hızlıca yutmak
Fark edilmekten kaçmaya çalışmak (sandalyeye çökmek, sohbetten uzaklaşmak vb.)
Yavaşça, isteksizce dönmek
Bir eşyayı sıkıca kavramak veya kalkan olarak tutmak
İsteksizce konuşmak veya birine yaklaşmak
Statik, durağan diyaloglar
Topuk tıkırdatma
Mesajları veya saati görmek için cep telefonunu kontrol etmek
Takı veya aksesuarlarla oynamak
Sallanan bir ayağın aniden durması
Kendini bir koltuğa veya kanepeye sıkıştırmak
Beklemek için güvenli bir yer seçmek
Bir dergiye göz gezdirmek
Kendinden emin görünmek için çeneyi kaldırmak
Bilinçli olarak uzuvlarını gevşemeye zorlamak
Dudaklarını yalamak
Bir türlü bir yere yerleşemeyen eller
Bacak bacak üstüne atıp indirme
Ellerini yumruk şeklinde sıkıp sonra gevşetmek
Kaskatı bir duruş
Gerginlik alışkanlıkları (ojeyi kazımak, sessizce mırıldanmak vb.)

Terli ellerini kot pantolonunun ön kısmına sürtmek
Sürekli hareket (dudak parlatıcısı sürme, birileriyle mesajlaşma, çantasını karıştırma vb.)

İÇSEL TEPKİLER:
Hafif bir ürperti veya titreme
Tüylerin ensede diken diken olması
Kafa derisinde karıncalanma
Karında bir ürperti

ZİHİNSEL TEPKİLER:
İzlenme hissi
İnkâr: *Yanlış bir şey yok* veya *Aşırı tepki vermeyi bırakın.*
Sabırsızlık
Zamanın yavaşladığını hissetmek
Artan dikkat

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Hareketsiz kalmak için mücadele ederken, ağırlığını sürekli bir ayaktan diğerine kaydırmak
Volta atmak
Bir şeylerin yanlış olduğuna dair bir his
Oradan ayrılma ihtiyacı duymak ama nedenini anlayamamak
Fiziksel olarak hasta hissetmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Nefes alışverişini yavaşlatmaya çalışmak
Omuzları yuvarlayarak gevşemeye çalışmak
Zihinsel dinginlik için çabalarken odaklanmamış bir bakış
Sakinleşmek için uzaklaşmak
Büyüyen gözler
Anlık beliren, sahte bir gülümseme
Kaynağa bakmamaya özen göstermek
Mesafeli durmak
Çok hızlı konuşmak
Yüksek sesli bir tartışmanın veya rahatsız edici bir durumun farkında değilmiş gibi davranmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Gerginlik, Endişe, Korku, Kaygı, Ödü Kopmuş

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Teslimiyet, Kabullenme, Rahatlama

İLGİLİ FİİLLER: (Kural ve sınırlamalara) kızmak, kıpır kıpır kıpırdanmak, tereddüt etmek, adımlamak, teskin etmek, önünü almak, soru sormak, silmek, kaşımak, duyumsamak, kaydırmak, kıvranmak, karıştırmak, kekelemek, hafifçe vurmak, dokunmak, bükmek, dile getirmek, endişelenmek, oynatıp durmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Duygulara karşı daha güçlü bir okuyucu tepkisi yaratmak için, sadece karakterin duyguya verdiği tepkiyi göstermek yerine, duyguyu neyin tetiklediğini göstermeye odaklanmayı unutmayın.*

* HÜSRAN *

TANIM: Çözülmemiş sorunların veya karşılanmamış ihtiyaçların neden olduğu huzursuzluk; engellenme hissi

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Dudakları birbirine yapıştırmak
Kolların arkaya doğru yerleştirilerek bir bileğin diğer el ile kavranması
Aceleye getirilmiş konuşma
Enerjiyi serbest bırakmak için parmaklara vurmak
İşaretparmağıyla göstermek
Enseyi kaşımak veya ovuşturmak
Kafayı iki yana sallamak
Sarsak hareketler (ellerle konuşma, adımın ortasında yön değiştirme vb.)
Kısa aralıklarla volta atmak gibi huzursuzluk belirtileri
Katı duruş ve gergin kaslar
Çene sıkma
Zoraki bir kısıtlamayla dişlerin arasından konuşmak
Sabırsızlıktan kaynaklanan bir homurdanma veya küçümseme
İçinden küfretmek
Konuşmadan önce nefes almak ve vermek
Elleri iyice germek, sonra gevşetmek
Dişlerini göstermek
Ellerini pes ediyorum dercesine havaya kaldırmak
Birinden uzaklaşmak; hışımla ayrılmak
Saldırmak; isim takarak ve kişisel sataşmalarda bulunarak birini incitmeye çalışmak
Pişmanlığa yol açabilecek şekilde, düşünmeden konuşmak
Kapı çarpmak

Saçlarını tutam tutam toplayıp gökyüzüne bakmak
Ağır bir iç çekiş
Başını masaya koymak
Durgun konuşma
Kişinin sesinde gerginlik
Elleri saçlarda gezdirmek
Yumrukları sıkmak, tırnakları avuç içlerine batırmak
Sıkışmış, gerilim dolu bir yüz ifadesi
Yumruğunu masaya vurmak
Yüzü buruşturmak ve sonra gevşetmek, sakinliği yeniden kazanmaya çalışmak
Başını ellerinin arasına almak
Çenenin kaldırılması (kişinin boynunu korkusuzca ortaya çıkarması)
Kolların göğüste kavuşturulması
Acele etmekten kaynaklanan sakarlık (kahve dökmek, bir şeyi devirmek vb.)
Teatral inleme

İÇSEL TEPKİLER:
Boğazın daralması
Karında sertleşme
Göğüste sıkışma
Yüksek tansiyon belirtileri (baş ağrısı veya kulaklarda çınlama)
Dişleri sıkmaktan kaynaklanan çene ağrısı

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Problem çözmeye aşırı odaklanmak
Bir sahneyi veya olayı zihninde tekrar tekrar canlandırmak, takıntı haline getirmek
Sakinleşmek ve doğru düşünmek için kendi kendine konuşmak
Soru sorma ve bilgileri tekrar etme ihtiyacı
İlişkilere zarar vermeden önce kişinin, duygularını zorla dizginlemeye çalışması

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Bağırmak, atıp tutmak, çığlık atmak veya eleştirmek
Yalvarma ya da pazarlık: *Lütfen durun!*
Bir odadan hışımla çıkmak
Uyuyamamak veya rahatlayamamak
Aşırı terlemek
Gereğinden fazla güç kullanmak (tepinerek yürümek, bir eşyayı vermek yerine fırlatmak vb.)
Şiddet gösterisi (dışa vurmak için bir şeyi tekmelemek, yakalamak, sarsmak veya tahrip etmek)
Öfke nöbetlerine girmek – çığlık atmak, kendini yere atmak, ağlamak, vb. (eğer kişi olgunlaşmamışsa)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Gözyaşlarını silmek, saklamaya çalışmak
Sessizlik veya minimal yanıtlar
Gözleri kısa süreliğine kapatıp derin bir nefes almak
Duyguları silip atmak istercesine elini yüzünde gezdirmek
Müsaade isteyip ayrılmak
Omuzlardaki gerginliği silkelemeye veya atmaya çalışmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Küçümseme, Kızgınlık, Sabırsızlık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Rahatsızlık, Çelişki, Pişmanlık, Kayıtsızlık

İLGİLİ FİİLLER: İçine atmak, patlamak, ezilmek, sımsıkı tutmak, dişlerini sıkmak, büyü(t)mek, kışkırtmak, tepesini attırmak, dizginlemek, homurdanmak, adımlamak, itmek, sallamak, patlamak üzere olmak, hiddetlenmek, kuruntu yapmak, söndürmek, işkence çekmek, seğirmek, ani ve sert tepkilere neden olmak, dışa vurmak

YAZARLARA ÖNERİ: Okuru sahnenin içine daha fazla çekmek için karakterin sezgilerini kullanın. Sezgiyi neyin harekete geçirdiğini açıkça gösterirseniz, okuyucunun kendi içgüdüsü de buna yanıt verecek ve daha fazla dikkat edecektir. Çemberi tamamlamak için sezginin bir şekilde sonuç vermesi gerektiğini unutmayın.

* ISTIRAP *

TANIM: Duygusal veya zihinsel sıkıntı; akut acı

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Deli gibi hızlı yürümek
Ensesini ovuşturmak
Saçını çekiştirmek
Hiçbir şey yememek veya içmemek
Görünür terleme
Göz çevresinde deri toplanması
Acı dolu bir bakış
Ellerin yumruk şeklinde sıkılması
Bilekleri ovuşturmak veya elleri sıkmak

Huzursuz parmaklar
Ses duyunca sıçramak
Diş gıcırdatmak veya çeneyi sıkmak
Boyun damarlarında belirginleşme
Dolaşmak; tek bir yerde duramamak
Deri altından dışarı fırlayan kaslar
Ayak parmaklarını kıvırmak
Güvenliği sembolize eden bir nesneye tekrar tekrar dokunmak
Kişinin sesinde ve tonunda duyulabilir stres
Dudaklarını, cildini veya tırnaklarını yolmak
Kendine sarılmak (kendini yatıştırma tepkileri)
Titreme, inleme, hıçkırma veya ağlama
Bağırmak veya haykırmak; duygusal açıdan dengesizleşmek
Saati tekrar tekrar kontrol etmek
Yetkili kişilerden güncelleme istemek
İçeri dönük omuzlar
Dizlerini karnına çekmek
Mırıldanırken diğerlerine sırtını dönmek
Dar alanlarda köşe aramak
Rahatlamak için duvarlara veya çevredeki nesnelere vurmak

İÇSEL TEPKİLER:
Ağrıyan kaslar, sertlik ve kramp
Boğazın iç kısımlarında ağrı (yutma güçlüğü)
Yüksek vücut ısısı
Mide bulantısı

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Mantıksız düşünmek
Dua etmek, pazarlık yapmak ve zihinsel vaatlerde bulunmak
Olumlu bir sonuç vaat eden her şeye inanmak
Acının kaynağına odaklanmak
Duygusal rahatlama için kendini tehlikeye atma isteği

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Rahatlamak için çığlık atmak
Çelimsiz bir görünüm, zayıflama ve erken yaşlanma
Eğilen veya bükülen duruş
Kusma veya öğürme
Hiperventilasyon
Renk bozunumu; gözlerin altında koyu halkalar
Göz ve ağız çevresinde kırışıklık ve sarkma
Alkol, uyuşturucu veya ilaç bağımlılığı
Bölgesel kelleşme

Yüz tikleri veya tekrarlayan davranışlar (saç çekme, vücudu sallama vb.)
Kesme, tırmalama veya kendine zarar verici diğer davranışlar
Depresyon ve intihar düşünceleri ya da girişimleri

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Yüz buruşturma
Diş gıcırdatmak
Yüz gerginliği
Kontrolsüz titreme ve el titremeleri
Kas gerginliği
Kaçamak hareketler
El sıkma gibi ifadesel hareketleri gizleme
Yenmiş tırnaklar ve bununla bağlantılı kanama
Sarkık bir ağız veya sıkılmış dudaklar
Titreyen, sımsıkı kapanmış dudaklar
Ağır işlerde çalışmak (enerji harcamak ve kendini yormak için)
Az konuşmak (tek kelimelik cevaplar, kafa sallama vb.)
Zincirleme sigara içme
Çok içki içmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Çaresizlik, Azap, Depresif, Histeri

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İncinmek, Suçluluk, Huzursuzluk, Kararsızlık, Kırılganlık, Kendine acıma

İLGİLİ FİİLLER: Su toplamak, yanmak, tüketmek, çok üzmek, tahammül etmek, inlemek, ulumak, sızlanmak, üstesinden gelmek, acı çekmek, delip geçmek, ele geçirmek, hıçkırarak ağlamak, boğmak, mustarip olmak, boğulmak, işkence etmek, acıdan kıvranmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakterinizin ahlaki değerlerine meydan okumaktan korkmayın. Onları konfor alanlarının dışındaki durumlara sokmak karakterlerinizi, dolayısıyla okuyucuyu kıvrandıracaktır.*

İÇERLEME

TANIM: Saygısızlık, haksız muamele veya adaletsizlikten kaynaklanan ahlak merkezli öfke

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Büzülmüş bir ağız
Göğsün üzerinde kavuşturulmuş kollar
İfadesiz bakışlar, kısılmış gözler
Kaşlarını çatmak
Kişinin diğerleriyle arasındaki kişisel mesafeyi artırması
Şikâyet etmek
Kabalık ve alaycılık
Surat asmak
Kindar bir tavır
İsim takmak
Yükselen veya şiddetlenen ses tonu
Tartışmak
Birine değil de onun ardına bakmak
Sert bir yüz ifadesi
Düz kollar, yumruk şeklinde kilitli eller
Nezaket veya düşüncelilik yoluyla ikna edilmeyi reddetmek
Kaynaktan uzak durmak
Sert bir duruş
Birinin uzlaşma çabalarını kasten görmezden gelmek
Mırıldanmak veya alçak sesle küfretmek
Ağzın büzülmesi; ekşi bir ifade
Başkasının statüsünü veya başarısını küçümsemek
Boyun ve omuzlarda gerginlik
Vurgulamak için elle işaret etmek ya da yumruğu havaya kaldırmak
Dişleri açığa çıkaran, kıvrılmış bir dudak
Keskin, belirgin bir çene hattı
Sesin iğneleyici bir tona bürünmesi
İnsanları terslemek
Haksızlığa uğramışlık duygusuyla bir başkasının projelerini veya eylemlerini sabote etmek
Birinin arkasından konuşmak; dedikodu yapmak
Kaba bir gülümseme
Onaylamayarak başını sallamak ama hiçbir şey söylememek
Elleri yumruk yapmak
Odadan çıkıp gitmek

Öfkeyle arkasını dönüp ayaklarının vura vura merdivenleri çıkmak
Bir kapıyı gerekenden daha fazla güç kullanarak kapatmak

İÇSEL TEPKİLER:
Gerilim kaynaklı baş ağrıları
Çenede ağrı
Sıkı bir göğüs kafesi
Boğazda daralma
Yüksek tansiyon
Mide sorunları veya ülser

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Hedefe yönelik kaba düşünceler
Haksızlık veya adaletin tecelli etmemesinden duyulan hayal kırıklığı
Bir başkasına zarar vermeyi veya onu yıkmayı hayal etmek
Huysuzluk
Yalnız kalmak istemek
Diğer ilişkilere zarar verecek şekilde bir kişiye veya duruma takılıp kalmak
Başkalarını da işin içine katma ve bir kızgınlık çetesi zihniyeti yaratma arzusu
Adalet konusunda takıntılı hale gelmek (dengesizlikleri fark etmek, başkalarına her zaman eşit davranmak vb.)

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kilo alma
Hastalık
Uykusuzluk
Kızgınlığın kaynağından kaçınmak için işe geç gitmek, hasta olduğunu söylemek veya vardiyaları reddetmek
Yüksek tansiyon
İntikam arayışı

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Uzaklaşmak
Sessiz kalmak
Konuşma konusunu değiştirip güvenli bir yere çekmek
Gülümsemek
Adaleti sağlamak için planlar yaparken, hayatına devam ediyormuş gibi yapmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Darılma, Aşağılama, Öfke, Nefret, Kıskançlık, Serkeşlik, İntikam arzusu

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kabullenme, İncinme, Kararlılık

İLGİLİ FİİLLER: İtham etmek, saldırmak, müdafaa etmek, iltihaplanmak, kaş çatmak, küplere binmek, dedikodu yapmak, yakınmak, bünyesinde barındırmak, hakarete uğramak, dudaklarını büzmek, sabote etmek, kaşlarını çatarak bakmak, için için kızmak, (birine) patlamak, kuruntu yapmak, somurtmak, altını oymak, dışa vurmak

YAZARLARA ÖNERİ: Okuyucuyu yeni bir sahne, kişi ya da nesneyle tanıştırırken, ikincil bir karakterin diyaloğu aracılığıyla bazı betimlemeler ya da görüşler sunmak faydalı olabilir. Neyi fark ettikleri ve nasıl tepki verdikleri, karakterize etmek için bir fırsat sağlar.

İHANETE UĞRAMA

TANIM: Değerli biri tarafından insan yerine koyulmadığı ve saygısızlık edildiği için yaralı bir öfke hali

NOT: Bir karakter ihanete uğramış hissettiğinde, tepkiler ilişkinin ne kadar kişisel olduğuna bağlı olarak değişecektir. Bu durum genellikle karmaşık duyguların ilerlemesi sürecini kapsar: şok, inanmama, inkâr ve sonunda kabullenme, incinme veya öfkeye dönüşür.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kişinin duruşunun aniden kasılması
İrkilme (özellikle ihanet, söylenen bir şeyle ortaya çıkıyorsa)
Şoke olmuş, derin acı izleri taşıyan bir bakış (kaşların yakınlaşması vb.)
Kişinin başını eğerken gözlerini kapatması
Nefes verirken dilini yanağına dayamak
Ağzın yuvarlak bir "O" şeklini aldığı kasıtlı, öfkeli bir kafa sallama
Güçlü bir nefes verme
Hemen söyleyecek söz bulmakta zorluk
Seğiren ve gerginleşen ön kol kasları
Boynun bükülmesi
Ellerini yumruk yapmak (muhtemelen titreme ve gerginlikten rengin solmasıyla birlikte)
Dudakların birbirine sımsıkı bastırılması
Yoğun, soğuk bir bakış
Başının tepesindeki saçları ovuşturmak ve sonra bir avuç saçı kavramak

Göğsünü ovuşturmak
Otururken başını elleri arasına alıp *Neden?* Diye sormak veya *Buna inanamıyorum* demek
Hızlı, sarsıntılı hareketler
Kişisel mesafeyi artırmak (geri çekilmek, kendisiyle diğerleri arasında boşluk yaratmak vb.)
Vücudu korumak (kollarını kavuşturmak, bir sandalyenin arkasına geçmek vb.)
Genişleyen burun delikleri
Kişinin öfkesini artıran sakarlık
Enerjiyi dışarı atmak için bir şey fırlatmak veya itmek
Kaba veya kalınlaşan bir ses tonu
Kısa aralıklarla konuşmak veya uzun bir tirat atmak
Oturmaya ihtiyaç duymak ancak uzun süre oturur pozisyonda kalamamak
Küfretmek, isim takmak ve sözlü yargılarda bulunmak
Diş sıkma veya gıcırdatma
Öfke kontrolü ele geçirdikçe omurganın kaskatı kesilip duruşun dikleşmesi
Sakinleşmeye çalışmak için burun kemiğini sıkıştırmak ve yavaş, derin nefesler almak
Kişi hakkındaki sırları veya hassas bilgileri başkalarına ifşa etmek

İÇSEL TEPKİLER:
Öfkeyle ısırmak için yanaklarını içine doğru çekmenin yol açtığı basınç veya ağrı
Göğüste keskin bir ağrı veya ani sıkışma
Gözyaşlarını engellemeye çalışırken bulanık görme ve sıcaklık hissi
Boğazda ağrı
Vücut ısısı yükseldikçe sıcaklama
Tırnakların deriye batması nedeniyle avuç içlerinin acıması (sıkılı yumruklar)

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Bir şeye vurmak veya yok etmek için ilkel bir dürtü (savaş)
İnançsızlık, inciniş ve öfke arasında gidip gelmek
İntikam arzusu
Son derece savunmasız ve açıkta hissetmek
İhanet eden kişiyle geçmiş etkileşimlerin hatırlanması ve gözden kaçan işaretlerin analiz edilmesi
Olanları çözümlemek için yalnız kalmak istemek (kaçma tepkisi)

BU DUYGUYA İLİŞKİN ANİ OLUŞAN VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Bunun olacağını öngöremediği veya ilk etapta güvendiği için negatif içsel konuşma
Hissedilen bir içsel zayıflık (nahiflik, saflık vb.) nedeniyle kendinden nefret etme
İhanet edenin hak ettiğini bulduğuna dair hayaller kurmak

Sorumlu tutulmasını sağlamak amacıyla, ihanet edenin eylemlerini gün ışığına çıkarmak için planlar yapmak
İntikam arayışı ve şiddete başvurma

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Hareketli ve meşgulken içine kapanık ve sessiz bir hale bürünmek
Bir konuşmada karşı tarafa yanıt vermenin normalden uzun sürmesi
Ayrılmak için bir bahane yaratmak
Gülüp geçmek
Sahte duygudaşlık göstermek: *Eminim iyi bir nedeni vardı* ya da *Kötü bir durumdaydı herhalde.*
Bu sonuç bekleniyormuş gibi davranmak
Derinden acıtsa da büyüklüğün kaldığı insan olmak (zarafetle karşılık vermek)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Sarsıntı, Öfke, İntikam arzusu

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Yanılgı, Özgüvensizlik, Teyakkuz, Güçsüzlük, İçerleme

İLGİLİ FİİLLER: Ağrımak, yabancılaşmak, gafil avla(n)mak, berele(n)mek, oymak, (dişleri/elleri) kenetlemek, sakatla(n)mak, ezilmek, kes(il)mek, afallatmak, morali bozulmak, yok etmek/edilmek, yıkılmak, aşındırmak, anlamını yitirmek, gücünü kaybetmek, kederlenmek, güçleştirmek, sekte vurmak, hakarete uğramak, riske etmek, gücendirmek, keyfini kaçırmak, yerle bir etmek, gücenmek, misilleme yapmak, kavrulmak, sallamak, şoke etmek/olmak, vurulmak, mustarip olmak, kirletmek, altını oymak, üzmek, ihlal etmek, zayıflatmak, yaralamak

YAZARLARA ÖNERİ: *Tüm insanlar ve dolayısıyla tüm karakterler, dünyalarını keşfederken ilişkilendirmeler yapar. Her ortam için, bir karakterin geçmiş deneyimlerine dayanarak sahip olabileceği duygusal bağları düşünün. Ardından bu çağrışımları, ruh halini uyandırmak için kullanın.*

* İHMAL EDİLME *

TANIM: Görmezden gelindiğini, göz ardı edildiğini veya sevilmediğini hissetmek

NOT: Bu başlık, kişinin hayatındaki önemli kişiler tarafından görmezden gelinmek, dışlanmak, değersizleştirilmek ve kenara itilmek gibi duygusal ihmalin etkilerine odaklanacaktır.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
İncinme veya kafa karışıklığını gösteren bir ifade
Yüzünü buruşturma
Çatık kaşlar
Suratını ekşitme
Suçlu taraftan uzaklaşmak
İçedönük bir bakış
Üzgün bir yüz ifadesi
Düşmüş omuzlar
Kendini küçültmek (bir sandalyeye kıvrılmak, bacakları sıkıca birleştirerek ayakta durmak ve elleri vücudun önünde kenetlemek vb.)
Sorumlu kişiden geri çekilmek; mesafeyi korumak
Kendi hakkını savunmamak
Başkalarından uzaklaşmak
Ağlamak
Başkalarının arkasında durmak; arka planda kalmak
Burnunu çekmek
Acıyı gizlemek için yüzünü çevirmek
Kendine sarılmak
Rahatlama arayışı (başka bir kişiyle, yiyecekle, güvenli bir yere çekilerek vb.)
Sevgisini veya ilgisini esirgeyen kişiye memnuniyetsizliğini dile getirmek
Sesin yükselmesi veya çatlaması
Diğer kişiye istediğini yaptırmak için dırdır etmek, aklını çelmek veya yalvarmak
Diğer kişinin gönlünü kazanmak için onu yatıştırmak
Söz konusu kişiye kaçamak bakışlar atmak
İlk ilgi işaretine atlamak
Kendinde eksik olanı elde eden insanlara özlemle bakmak
Sevgisini esirgeyen kişiye şüpheyle bakmak; ilgi istemek ancak daha fazla reddedilmekten korkmak
Diğer kişiye dikkatli davranmak; durumu daha da kötüleştirmek istememek
Dikkat çekmenin bir yolu olarak yüksek sesle veya daha heyecanlı konuşmak (farkında olmadan bile olsa)
Söz konusu kişinin dikkatini çekmek veya beğenisini kazanmak için herhangi bir şey yapmak
Karşı taraf için bahaneler uydurmak
Başka birine aynı acıyı yaşatmaktan kaçınmak için başkalarına karşı son derece dikkatli olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Midede düşme hissi
Kendisinden esirgenen şey için güçlü bir özlem
Kalbin boşlukta çırpınması
İçinde açılan bir boşluk
Söz konusu kişi ilgi gösterdiğinde, adrenalin patlaması

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kafa karışıklığı
İhmalden kendisinin sorumlu olduğuna inanmak
Bu soruna yol açacak ne gibi bir yanlış yapmış olabileceğini düşünüp durmak
Bir dahaki sefere bir fırsat çıktığında, ne söyleyeceği veya yapacağını prova etmek
Söz konusu kişiden uzak durmak istemek ancak karşılanmamış bir ihtiyaç tarafından boşluğu doldurmaya itilmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
İhmalkâr tarafa yaltaklanma
Yapışkan olmak
İstediğini elde etmek için alışılmadık veya olumsuz şekillerde davranmak (o kişinin dikkatini çekmek için başka birinin peşinden koşmak, zararlı davranışlara yönelmek vb.)
İhtiyacını karşılamanın bir yolu olarak toksik veya tehlikeli ilişkilere girmek
Reddetme işini onlar yapamadan başkalarını reddetmek
Sürekli drama yaratmak
Son derece bağımsız ve kendine bakmaya kararlı olmak
Kişinin sevgisinin küçümseme, acı veya öfkeye dönüşmesi
Kendini diğer kişiye karşı katılaştırmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Çeneyi yukarıda tutmak
Dengeli ses tonunu korumak
İhmal önemli bir şey değilmiş gibi davranmak
Kişiden uzaklaşmak; ancak yine de çaktırmadan onu takip etmek (arkadaşlarına o kişi hakkında sorular sormak, sosyal medyada onu takip etmek vb.)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Değer görmeme, Gözü korkmuş, Özlem, Kızgınlık, Kafa karışıklığı, Cesareti kırılmış, Kaygı, Serkeşlik, Depresyon, İncinme, İçerleme, Hor görme

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kayıtsızlık

İLGİLİ FİİLLER: Beti benzi atmak, yapışmak, kasılmak, korkuyla büzülmek, buruş(tur)mak, ağlamak, şüphe etmek, korkuyla geri çekilmek, tereddüt etmek, manipüle etmek, dır dır etmek, sinmek, isyan etmek, geri tepmek, büzülmek, buruşmak, tir tir titremek, ürkmek, sararıp solmak, merak etmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakterinizin duygusal yarasını biliyor musunuz? Geçmişlerindeki zor travma ne olursa olsun, onu çevreleyen duygu bir tetikleyici görevi görecek, acılarını uyandıracak ve aşırı tepki vermelerine neden olacaktır.*

* İKTİDARSIZLIK *

TANIM: Güçten, otoriteden veya kişinin kimliğine bağlı bir rolden yoksun bırakılma algısı nedeniyle zayıf düşme durumu

NOT: İktidarsızlık geleneksel olarak erkeklere atfedilir; ancak doğru koşullarda, her cinsiyet için geçerlidir.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Omuzları düşürme ve çeneyi eğme
Göğsün hafifçe çökmesi
Kısa süreli göz teması kurmak veya bundan tamamen kaçınmak
Enseyi ovuşturmak
Kulak memesini çekiştirmek
Yakıcı bakışları yere ya da gücünü çalan kişiden uzağa yöneltmek
Yüz ve boyunda gözle görülür bir kızarıklık
Yüzde ani bir durgunluk ama çene hattında gözle görülür bir gerginlik
Ellerini saklamak (cepte vb.) ve aşağı bakmak
Paylaşacak önemli fikirleri olsa bile konuşmamak
Daha sık yutkunmak
Terleme
Yüzüne normalden daha fazla dokunmak
Omuzlar çöktükçe hafifçe küçülme
Özellikle önkollarda gözle görülür gerginlik
Yargılayan ve kişinin gücünü çalan kişiden uzaklaşmak
Çıkışa doğru bir bakış atmak
Sessizleşmek ya da dalgın görünmek
Sertçe ve neredeyse algılanamayacak şekilde sallanmak
Küçük, kendini yatıştırıcı hareketlerde bulunmak (örneğin, kolunu ovuşturmak)
Sohbetten kopmak
Gitmek için bahaneler uydurmak: *Gitmeliyim. Yapacak çok şey var.*
Acı verici deneyimi ve kalp ağrısını kısa yoldan atlatmak umuduyla razı olmak
Özür dilemek veya ağzında geveleyerek yanıt vermek
Durumun daha çabuk sona ermesi umuduyla aleyhine yapılan şakalara gülümsemek
Yumrukların ve titreyen ellerin gizlenmesi (cepte, arkada vb.)
Patlamak: *Neden bahsettiğin hakkında hiçbir fikrin yok!* veya *Beni rahat bırak, elimden gelenin en iyisini yapıyorum!*

İÇSEL TEPKİLER:
Kişinin karnında, boynunda ve yüzünde sıcaklık
Boynun arka kısmında hoş olmayan bir karıncalanma

Çenede, dişleri sıkmaktan kaynaklanan gerginlik
Yutkunma güçlüğü (bir yumru hissetme)
Nabzın kulaklarda atması
Göğüs ağrısı
Karında sertleşme

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Huzuru korumak için sessiz kalmak ve bundan pişman olmak
Kişinin özdeğerini düşüren negatif içsel konuşma
Çarpıtılmış bir zaman algısı (acı verici anların dışarıda bırakılmış görünmesi)
Kendini sürekli sorguladığı zihinsel bir döngüye yakalanmak
Onaylanmış hissetmek için başkalarından tavsiye ve görüş istemek
Sonrasında olası cevapları düşünmek ve bunları daha önce bulamadığı için kızmak
İntikam alma veya saldırgana hak ettiği cezayı verme fantezileri kurmak
Küçük ve önemsiz hissetmek, eylemlerinin ve düşüncelerinin önemli olmadığını düşünmek
Kişinin "daha iyi" olarak gördüğü kişileri kıskanması – örneğin; başarılı, saygı duyulan, fiziksel olarak çok iyi durumda olan veya harika ebeveynler ya da eşler gibi

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Başkalarını ve kendini hayal kırıklığına uğratmaktan kaçınmak için düşük başarı sergilemek
Liderden çok takipçi olmak (kişi liderlik etmek istese bile)
Hayatı konusunda mutsuzluk ve memnuniyetsizlik
Depresyon
Sır saklamak (özel bir banka hesabı, suçluluk duyulan zevkler, kimsenin bilmediği ilgi alanları vb.)
Arıza çıkarmak (şiddete başvurma veya risk ya da tehlikeyi benimseyen davranışlar sergileme)
Gelecek hakkında karamsarlık

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Başkalarını güçsüzleştirerek ve onları küçümseyerek güvensizlik yansıtmak
Övünmek, konuşmaları kontrol etmek ve bunu yapmak güvenli olduğunda aşırı derecede fikir belirtmek
Olmadık zamanlarda kendini ortaya atmak (kontrolü ele almak, istenmeyen tavsiyelerde bulunmak vb.)
İnsanları memnun eden biri haline gelmek
Aşırı telafi (maddi varlığı, dış görünümü, hobileriyle vb.)
Saldırganın kontrolü alenen gösterme ihtiyacını ortadan kaldırmak ve kişisel aşağılanmadan kaçınmak için "hizaya gelmek"

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Aşağılanma, Özgüvensizlik, Utanç, Kızgınlık, Kendinden tiksinme, İntikam arzusu

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Sersemleme, Kararsızlık, Rahatlama, Şükran

İLGİLİ FİİLLER: Kırmak, dağılmak, itlaf etmek, kes(il)mek, nemlendirmek, kabul etmemek, karar(t)mak, tükenmek, tüketmek, azal(t)mak, gücünü kaybetmek, ilgisi azalmak, incinmek, tecrit etmek, kaybetmek, (sesi) boğ(ul)mak, acı çekmek, kızarmak, geri çekilmek, tüketmek, utanç duymak, büzülmek, umutsuzluğa kapılmak, çalmak, tökezlemek, kekelemek, bastırmak, yalpalamak, zayıflatmak, canlılığını yitirmek, sararıp solmak, yaralamak

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakteriniz duygu yüklü olduğunda, harekete geçmeden önce düşünüyor mu yoksa düşünmeden mi hareket ediyor? Genel geçer davranışları ne olursa olsun, onları tam tersini yapmalarına neden olacak bir duruma sokun.*

* İLHAM *

TANIM: Genellikle başka bir kişi, bir sanat eseri, bir söz veya mantra vb. gibi harici bir uyarıcı nedeniyle daha iyisini yapma veya daha iyi olma isteği

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
A-ha anı geldiğinde yüz hatlarının aniden hareketsizleşmesi
Ağzı açık kalmak
Yüzün aydınlanması
Kocaman açılmış gözler
Uçup giden bir fikri kavramaya çalışırken içsel bir bakış
Hızla harekete geçmek
Uzun süreli çılgınca faaliyetler
Yemek yemeyi veya uyumayı unutmak
Son derece üretken olmak
Hızlı nefes alma
Dinleyen herkese fikirlerinden veya ilham kaynağından bahsetmek
Ellerini sallamak
Fikirler üzerine düşünürken veya konuşurken hızlanmak
Sık sık gülümsemek
Başka biriyle konuşurken ona doğru eğilmek

Ciddi veya yoğun bir yüz ifadesi
Hitap edildiğinde yanıt vermemek
Randevuların kaçırılması
Bir şekilde bölündüğünde, hayal kırıklığını veya sabırsızlığı ifade etmek
Normalden daha hızlı veya daha yüksek sesle konuşmak
Diyagram, illüstrasyon ve planlar çizmek
Çalışırken ortalığı dağıtmak (temizlemek için durmak istemediğinden)
Dağınık bir görünüm (buruşuk kıyafetler, yanlış iliklenmiş bir gömlek, yukarı kalkmış saçlar vb.)
Uzun süreler boyunca ortadan kaybolmak
Üretkenliği artırmak için uyarıcıların (kahve, enerji içecekleri vb.) kullanılması
Ayak tabanları üzerinde zıplamak
Bir fikri başka biriyle tartışmak için çabalamak
Fikir üretmek için kendi kendine konuşmak
Kişinin daha az önemli gördüğü yükümlülük ve sorumluluklardan kurtulmak için bahaneler uydurması
Vizyonunu göremeyen insanlara karşı hemen sabırsızlaşmak

İÇSEL TEPKİLER:
Kendini çok enerjik hissetmek
Gergin hissetmek (uyarıcılar, uykusuzluk vb. nedeniyle)
Canlı bir his; hafiflik
Küçük aydınlanmalar geldikçe kalp atışının hızlanması

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Zihinsel berraklık
Aşırı odaklanmak
İçe dönme (dikkat dağınıklığını önlemek için)
Zihnin sürekli çalışması, fikirler arasında gidip gelmesi
Fikirlerini takip edecek kadar hızlı çalışamamaktan kaynaklanan hayal kırıklığı
Zaman kavramını yitirmek
Unutkanlık
Kişisel yükümlülükler ortadan kalktığında rahatlama (örneğin, eşi uyuduğunda kişi geç saatlere kadar çalışabilir)

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kişinin sağlığını ihmal etmesi
Kişisel hijyen ihmalinin aşırıya kaçması (aşırı uzamış tırnaklar, temiz kıyafet olmadığı için sadece iç çamaşırı giymek vb.)
Yeterince güneş ışığı almamaktan kaynaklanan solgun cilt
Uykusuzluktan kızarmış gözler
Kilo kaybı
Dünyadaki dramatik olaylardan bihaber olmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Doğal olmayan durgun bir yüz ifadesi ve postür
Hareketli gözler (gezinen bakışlar, sık sık göz kırpma, parlaklık vb.)
Gergin uzuvlar
Kişinin fikirleri üzerinde çalışmaya geri dönebilmesi için bahaneler üretmesi
Dikkatin kolayca dağılması (kişinin zihni sürekli ilham kaynağına gittiği için)
Dudakların bir gülümsemeyi gizlemeye çalışır gibi seğirmesi

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Öfori, Takıntı

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hayal kırıklığı, Vicdan azabı, Kendine acıma

İLGİLİ FİİLLER: Başarmak, hayran olmak, (duygu vb.) uyandırmak, doğurmak, inşa etmek, meydan okumak, yaratmak, geliş(tir)mek, kendini adamak, (bir şey yapmaya) itmek, öykünmek, enerji vermek, harekete geçirmek, ortaya çıkarmak, kışkırtmak, canlandırmak, tutuşturmak, motive etmek, üretmek, neden olmak, kök salmak, kıvılcım saçmak, heves uyandırmak, ateşi harlamak, tetiklemek, merak etmek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Omuz silkme veya kaş çatma gibi yaygın jest ve ifadeleri yorumlamak kolaydır ancak çok sık "olduğu gibi" yazılırlarsa, yetersiz betimlemelere yol açabilirler. Okuyuculara yeni bir görüntü çizmek için, karak*

* İNANMAZLIK *

TANIM: İnanmamak; gerçeği görmeyi reddetmek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Ağzın gevşemesi
Gözlerin açılması
Aşağıya veya uzağa bakmak ya da dönüp dönüp bakmak
Gözkapağını veya kaşını ovuşturmak
Kelimelerin kifayetsiz kalması
Yüzünü çevirmek ve ağzını kapatmak
Yüz ifadesinin donması, solgunlaşması
Emin misin? gibi sorular sormak
Çeneyi kaşımak
Başını iki yana sallamak
Dalgın dalgın kollarını ovuşturmak
Şoku kelimelere dökmek: *Şaka mı yapıyorsun?* veya *İmkânsız!*
Hafifçe geri çekilmek, kişisel alanı artırmak

Avuç içlerini göstermek
Tek kaşını kaldırarak başını eğmek
Odaklanmamış bir bakış
Hızlı göz kırpma
Elleri saçların arasında gezdirmek
Ağzı açık kalmak veya kekelemek
Kişinin ağzının açılıp kapanması
Ellerin yanlara düşmesi
Postürün hafifçe çökmesi
Boynun öne doğru bükülmesi, sonra tekrar gerilmesi
Kişinin elleriyle saçlarını karıştırıp geri çekmesi, sonra serbest bırakması
Gözlükleri aşağıya kaydırıp çerçeve üzerinden bakmak
Açıkça dik dik bakmak
Kulaklarını kapatmak
Sürekli *Hayır* demek ve benzeri olumsuz ifadeleri tekrarlamak: *Bu doğru değil!*
Kolları karnın üzerinde kavuşturmak ve hafifçe öne eğilmek
Sanki cevaplar oradaymış gibi avuç içlerine bakmak
Kulak memesini sallamak, çekiştirmek veya hafifçe vurmak
Eliyle kovalamak
Suçlamalarda bulunmak: *Yalan söylüyorsun.*
Kötü haberleri paylaşan insanları dinlemeyi reddetmek

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste bir karıncalanma
Midenin kaskatı kesilmesi veya sıkışması
Kısa bir nefes alma
Baş dönmesi
Kısıtlı nefes alma

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Anında ahlaki bir yargıda bulunmak (iyi ya da kötü, yanlış ya da doğru)
Anlaşılmak için çırpınan düşünceler
Akıl yürütmeye veya daha fazla bilgi toplamaya çalışmak
Yanlış duymuş gibi davranmak
Öfkelenmek ama öfkeyi nereye yönlendireceğini bilememek
Üzerinde konuşulan kişiyle en son ne zaman birlikte olunduğunu düşünmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Huzursuz bir duruş
Tartışmak; kişiye verilen bilgide boşluklar bulmaya çalışmak
Uzaklaşmak – dinlemeyi veya daha fazla tartışmayı reddetmek
Duyguları tekrar tekrar dile getirmek: *Buna inanamıyorum.*
Konuşma güçlüğü; kesik kesik yanıtlar vermek
Gerçeği engellemek için elini havaya kaldırmak

Etkili olabilecek kişilerden sonucu değiştirmek için bir şeyler yapmalarını talep etmek
Kapalı vücut duruşu (kolların göğüs üzerinde bir bariyer oluşturması)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Konuyu değiştirmek
Davranışı için bahane uydurmak: *Üzgünüm, iyi uyuyamadım.*
Sonucu desteklemek; başından beri "biliyormuş" gibi davranmak
Başkalarına inanç, bağlılık vb. konularda güvence vermek
İnançsızlığı belli etmeden bilgi toplamak için sorular sormak
Boğazını temizlemek, âdemelmasını sıkmak veya gergin bir şekilde gülmek
Öksürmek, sonra bir şey boğazına kaçmış gibi davranmak
Sahte, basmakalıp sözler: *İlginç* ya da *İyi o zaman.*

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İnkâr, Kızgınlık, Bunalım, Teslimiyet

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kuşku, Kararsızlık, Teslimiyet, Kabullenme

İLGİLİ FİİLLER: Çıkıntılık yapmak, inkâr etmek, buz kesmek, kaş çatmak, el yordamıyla aramak, ağzı açık kalmak, heyecandan nefesi kesilmek, hırıldamak, soru sormak, geri tepmek, şaşırmak, geri çevirmek, geri geçilmek, sallamak, şoke etmek/olmak, tavsa(t)mak, tükürükler saçarak konuşmak, tıslamak, kekelemek, dik dik bakmak

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Melodram kurguda genellikle kötü bir fikir olsa da abartılı bir karakteri karakterize etmek için etkili bir şekilde kullanılabilir.*

İNCİNMİŞ

TANIM: Zihinsel acı çekmek; yaralanmış veya mağdur hissetmek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Gözler büyürken kaşların çatılması
Yutkunurken zorlanmak
Başın eğilmesi, boynun küçülmüş gibi görünmesi
İnanmayarak, yavaşça kafa sallamak
Titreyen bir çene
Ağzın açık kalması

İrkilmek, hareketlenmek
Yüzdeki rengin çekilmesi
Suçlama olarak *Nasıl yaparsın?* demek
İhaneti boğuk bir ses tonuyla dile getirmek: *Beni yalnız bırak!*
Hıçkırıklara boğuluyormuş gibi öne eğilmek
Yumruğunu dudaklarına bastırmak
Altdudağını ısırmak
Gömleğinden, göğüs hizasında bir parçayı avuçlamak
Elini havaya kaldırarak diğerlerini uzaklaştırmak
Karnını tutmak
Vücudun kendi üzerine kapanması
Göğüs kafesinin sarsılması
Sarkık omuzlar
Dizlerde güçsüzlük
Düzensiz adımlar
Denge ve koordinasyon zayıflığı
Boğaza veya göğüs kemiğine bastıran bir el
Kekelemek, kelimeleri boğuk boğuk çıkarmak
Bir inilti çıkarmak
Sulanan gözler
Ağzın açılması ama kelime çıkmaması
Birine uzun, acı dolu bir bakış atıp sonra göz temasını kesmek
Boynunu bükmek
Kolları geri çekerek gövdeye yaklaştırmak
Tökezleyerek geriye doğru bir adım atmak
Geri çekilmek veya uzaklaşmak
Yüzü uzun süreli buruşturma
Sert bir açıklama yapmak: *Vay be. Bugünlerde aile pek bir şey ifade etmiyor, değil mi?*
Dirseklerini yanlara bastırarak kendine tutunmak

İÇSEL TEPKİLER:
Baş dönmesi
Karnın sertleşmesi
Mide bulantısı
Kişinin boğazında ağrılı bir sıkışma
Akciğerlerin daralması, nefes almayı zorlaştırması
Kişinin kalp atışlarının anlık olarak yavaşlaması veya durması
Zayıflayan kaslar
Uzuvlarda bir titreme
Kişinin görüşünde yanıp sönen noktalar

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Zamanın durduğunu düşünmek
Düşüncelerin fırıl fırıl dönmesi, içe yoğunlaşması

Şok ve inançsızlık
Geçmişi deşerek, buraya nasıl gelindiğini anlamaya çalışmak
Kişinin inançlarını ve ilişkilerini sorgulaması (yanılgı)

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Zihni temelden sarsan bir ihanet duygusu
Vücut duruşunda bir çöküş
Gözyaşları, hıçkırıklar
Kaçmak
Öfkeyle tepki vermek (çığlık atmak, tokat atmak, vurmak, hakaret yağdırmak vb.)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Görünür yutkunma
Doğal olmayan tutukluk
Titremelerini önlemek için dudakları sıkmak
Titremeyi önlemek için vücudu germek
Çenenin kaldırılması
Göz temasını sürdürmek veya donuk bir gülümseme için kendini zorlamak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Depresyon, Istırap, İhanete uğrama, Kızgınlık, Öfke

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kafa karışıklığı, Sersemleme, Özgüvensizlik, Kendine acıma

İLGİLİ FİİLLER: Tartışmak, saldırmak, çökmek, buruş(tur)mak, müdafaa etmek, çözülmek, savaşmak, korkuyla geri çekilmek, reddetmek, haykırmak, büzülmek, hıçkırarak ağlamak, hırgür çıkarmak, tir tir titremek, sızlanmak, çek(il)mek, bağırmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bir karakterin görünüşünü betimlemenin doğal bir yolu, onu çevresiyle etkileşim halinde göstermektir. Hareket duygusu da bu tür bir betimlemenin, sahne ilerledikçe onunla birlikte akmasını sağlar.*

İNKÂR

TANIM: Gerçeği veya gerçekliği kabul etmeyi reddetme

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Sözlü anlaşmazlıklara girmek

Geri çekilmek
Şiddetli kafa sallama
Birine el sallayarak uğurlamak
Olumsuz diyalog: *Beni suçlamayın* ya da *Benim bununla bir ilgim yok.*
Parmakla işaret ederek veya diğer sert hareketlerle, vurgulu konuşmak
Avuç içlerini kaldırmak
Omuz silkmek
Üstdudağın içeri kıvrılması
Kolları göğüs hizasında kavuşturmak
Bir eli göğüs kemiğine yerleştirmek
Gevşek bir ağız
Hızlı konuşmak ve başkalarının söz almasına izin vermemek
Rasyonelleştirme veya gerekçelendirme
Ayağını sürüyerek geriye doğru yürümek
Yavaş konuşmak ve kelimeleri uzatmak: *Ne? Olmaz öyle şey!*
Geriye yaslanmak ve alan yaratmak
Birini veya bir şeyi kendinden uzaklaştırmak
Kaldırılmış kaşlar
Büyüyen gözler
Sesin giderek yükselmesi
Vurgulayarak *Hayır* demek
Bedeni, suçlayan kişiden uzaklaştırmak
Kulakları ovuşturmak, örtmek veya kulak memesini çekmek
Birinin kaynağını veya gerçekleri sorgulamak
Diğer kişinin konuşmasını engellemek için sürekli sözünü kesmek
Karşı taraf tamamen kandırılmış gibi gülümsemek ve baş sallamak
İnsanların niyetlerini sorgulamak; saldırıya uğramış gibi tepki vermek
Ellerle "X" hareketi yapmak
Göz temasını kesmek (emin değilse veya yalan söylüyorsa)
Kısa, kesik kesik cümlelerle yanıt vermek
Terlemek
Ellerine bakmak
Kendini rahatlatmak için kolunu okşamak
Taleplerde bulunmak (birinin gitmesini, konuşmayı kesmesini vb. istemek)

İÇSEL TEPKİLER:
Ağız kuruluğu
Boğazda oluşan yumru
Ağır veya uyuşmuş hissetmek
Gözkapaklarının arkasında artan sıcaklık
Midede karıncalanma

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Geçmiş olayları anlamak için zihinde yeniden canlandırmak
Durumun gerçeklerine odaklanan düşünceler
Beynin mantıklı bir mazeret bulmak için çabalaması
Bu duruma düşmekten kaynaklanan öfke veya incinme

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Başkalarını suçlamak
Kendi durumunu kanıtlamak için alternatif gerçekler sunmak
Kendisine inanılsın diye yalvarmak, ağlamak veya yakarmak
Dar görüşlü olmak; dinlemeyi reddetmek
Yalnız bırakılmak istemek
Kaçma ihtiyacı

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Tartışmaya girmeyi veya bir suçlamaya yanıt vermeyi reddetmek
Kesintisiz göz teması
Sakince inkâr etmediğini açıklamak
Göreceğiz gibi yorumlarda bulunmak
Bir bakış açısının geçersiz olduğunu ifade etmek için gerekçeler sunmak
Gerçeği gördüğü gibi tekrarlamak ve ona sadık kalmak
Sabit, dengeli bir ses tonu kullanmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Savunma, İncinme, Suçluluk, Kızgınlık, Çelişki

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Şok, Kırılganlık, Yanılgı

İLGİLİ FİİLLER: Terk etmek, yalvarmak, suçlamak, bloke etmek, meydan okumak, kabul etmemek, saptırmak, tekzip etmek, ele almamak, karşı çıkmak, kaçınmak, -mış gibi yapmak, sıvışmak, saklanmak, görmezden gelmek, geçersiz kılmak, gibi görünmek, feshetmek, geri çevirmek, yalanlamak, reddetmek, direnç göstermek, tersine çevirmek, kaydırmak, omuz silkmek, göz ardı etmek, yan çizmek, hiçe saymak, çek(il)mek

YAZARLARA ÖNERİ: *Beden dili dayanaklarınızın (kaş çatma, gülümseme, omuz silkme, baş sallama vb.) bir listesini yapın. Bunları vurgulamak için kullandığınız programın arama ve değiştirme özelliğini kullanın, böylece duygusal tanımlamanın nerede biraz tazelenmesi gerektiğini belirleyebilirsiniz.*

* İNTİKAM ARZUSU *

TANIM: Kindarlık; birine geçmişte yaptığı bir yanlışın bedelini ödetmek istemek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Sert bir duruş ve kişinin kaslarında gözle görülür gerginlik
Yoğun bakışlar; gözünü kırpmadan dik dik bakma
Çenede gerginlik
Başı yukarıda tutmak
Göğsü tam bir nefesle genişletmek, ardından nefesi tutmak
Parmaklarını esnetmek veya yumruk yapmak
Hedefi gözlemlemek ve zamanını beklemek
Kişinin güvendiği çevresine sürekli nasıl haksızlığa uğradığını anlatması
Başkalarına yakınlaşmak ve istismar edilecek zayıf noktaları bulmak için arkadaşça davranmak
Hedefe karşı kullanmak üzere bir şeyler duyma umuduyla gizlice dinlemek
Hedefin ve olası intikam senaryolarının destekçilerle tartışılması
Hedefin en çok kimi ve neyi önemsediğini tespit etmek
Bilgi edinmek için hedefin çevresindeki kişilerle bağlantı kurmak
Hedef kişi etrafta yokken onu sözlü olarak eleştirmek
İkiyüzlü olmak
Kolayca ve ikna edici bir şekilde yalan söylemek
İnsanların söylediklerini ve yaptıklarını yorumlamak
Sırıtmak
Kişinin eylemleri için nadiren özür dilemesi (ya da hiç dilememesi); yaptıklarını haklı görmesi
Sorulara dolaylı cevaplar vermek: *Gelebilirim* ya da *Güzel soru. Size haber veririm.*
İşine geldiğinde bilgiyi saklamak; kontrol duygusunun tadını çıkarmak
Hedefin kişisel alanını işgal etmek
Hedefle doğrudan yüz yüze gelmek ve onu korkutmaya çalışmak (geniş bir duruş, eller belde, güçlü jestler vb.)
Hedefle etkileşime girerken hafifçe dişleri göstermek
Sahte gülümsemeler ve zorlama bir ses tonu
Hedefi takip etmek (fiziksel ya da çevrimiçi)
Kendinden şüphe etmeyi teşvik edecek şeyler söylemek: *Yarınki toplantı için endişeli misin? Ben olsam endişelenirdim.*
Hedefe sözlü olarak saldırmak
Hedefin destekçileri arasına nifak tohumları ekmek: *Sana partiden bahsetmedi mi? Ne kadar garip.*
Tehditler savurmak

Hedef hakkında söylentiler başlatmak
Öfkelendiğinde kısılan veya duygunun etkisiyle parlayan gözler

İÇSEL TEPKİLER:
Hedef görüldüğünde vücut ısısında artış
Kulaklara kan hücum etmesi
Kişi hedefe yakın olduğunda hızlanan kalp atışı
Göğüste sıkışma veya karıncalanma
Gerginleşen kaslar
Sıkma nedeniyle çenede basınç
İntikam alındığında adrenalin patlaması

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Hedefi saplantı haline getirmek
Haksızlığa uğramasına neden olan olayları yeniden yaşamak
Nasıl ödeşeceğini hayal etmek
Hedefin burnunun sürtüldüğü anı hayal etmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Şiddet
Kişiyi korkutmak ya da yıldırmak için takip etmek
Hedefin mülkünü ve değerli eşyalarını tahrip etmek
Polisi devreye sokmak (sahte suçlamalarda bulunmak, hedefi mahvedecek – doğru ya da yanlış– suçlamalarda bulunmak vb.)
İntikamı hedefe yakın masum kişilerden almak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Sahte samimiyet (gülümsemek, iltifat etmek, herhangi bir hakareti affetmiş gibi görünmek vb.)
Hiçbir sorun yokmuş gibi, kişinin normal rutinine bağlı kalması
Hedefle geçmişte olduğu gibi ilişki kurmaya devam etmek – birlikte zaman geçirmek, mesajlaşmak, takılmak vb.
Stratejik intikam planları yapmak, böylece olanların kendisiyle ilişkilendirilememesi
Doğru anı sabırla beklemek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Nefret, Öfke

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kuşku, Kararsızlık, Mahcubiyet

İLGİLİ FİİLLER: Yavaş yavaş belirmek, hasar vermek, yok etmek/edilmek, kulak misafiri olmak, imrenmek, peşinden gitmek, toplanmak, derinden iç

çekmek, incinmek, istila etmek, gizlice içeri sızmak, kara çalmak, plan yapmak, haince planlar yapmak, hazırlık yapmak, hazırlamak, itmek, öfkelenmek, misilleme yapmak, sabote etmek, kaşımak, tokatlamak, ezmek, çaktırmadan sokulmak, sıkmak, sahnelemek, peşine düşmek, terörize etmek, bükmek, beklemek, istemek

YAZARLARA ÖNERİ: *Okuyucuları germek için onların kendi korkularına odaklanın. Sevilen birinin zamanında haber vermemesi, ön kapının açık ve kilitsiz bulunması, seyahat etmek zorunda kalındığında haberlerde bir uçak kazasının yer alması... Bu tür ortak korkular okuyucuyu daha derinden etkileyebilir.*

* İSTEKSİZLİK *

TANIM: Gönülsüzlük; kaçınma

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Düşünmek için vakit kazanma veya arkasını dönme gibi oyalayıcı jestler
Sert, bariz bir yutkunma
Dudakların ıslatılması
Gergin kollar, omuzlar veya yüz ifadesi
Tereddütlü adımlar
Omuzlar öne doğru düşerken başın geriye çekilmesi
Yavaş tepki verme
Dudakları birbirine bastırmak
Etrafına tedirginlikle bakmak
Titreyen eller; gergin seğirmeler
Ellerin neredeyse yumruk şeklinde kıvrılıp düzelmesi
Yüzünü buruşturma veya acı dolu bakış
Kaşların birleşmesi
Kekeleme ve pepeleme
Bahaneler uydurmak
Yalan söylemek
Geçici olarak birine uzanmak veya dokunmak
Bir elini kaldırarak birini veya bir şeyi uzaklaştırmak
Başka birine yardım etmesini veya onun yerine hareket etmesini önermek
Kafayı iki yana sallamak
Dudaklara ya da boyna doğru uzanan bir el
Gerginlik belirten alışkanlıklar (elleri saçlarda gezdirmek, volta atmak, tekrarlayan hareketler vb.)

Fazla hızlı bir gülümseme
Saatine bakmak
İrkilmeye meyilli olmak
Yanıt vermeden veya harekete geçmeden önce sakin bir nefes almak
Bir çıkışa doğru ilerlemek
Kendisi ile talepte bulunan kişi arasına mesafe koymak
Dudak ısırmak veya tırnak yemek
Burun köprüsünü sıkmak ve gözleri sımsıkı yummak
Konuyu değiştirmek veya dikkati başka yöne çekmek
Kapalı beden dili (eller yukarıda, kollar kavuşturulmuş vb.)
Talepte bulunan kişiden geriye doğru çekilmek veya yüzünü çevirmek
Karar vermek için zaman istemek
Şüpheciliğin ifade edilmesi
Açıklığa kavuşturmak için soru sormak
Talep sahibiyle göz göze gelmemek
Sohbetin devamına dahil olmamak
Daha iyi bir seçenek için önerilerde bulunmak: *Tim müşterilerle çok iyi anlaşıyor. Neden ona sormuyorsunuz?*
Belki kelimesiyle cevap vermek
Mırıldanan olumsuzluklar: *Hayır* ya da *İstemiyorum.*
Yeteneklerini olduğundan küçük göstermek: *Çok dağınık biriyim. Güven bana, bu işle başka birinin ilgilenmesini istersin.*

İÇSEL TEPKİLER:
Sıkışan bir göğüs
Kaslarda hafif gerginlik
Midede bir ağırlık

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Talepte bulunan kişiden uzaklaşma arzusu
Kararsızlık
Açıkça dağılmış dikkat
Suçluluk
Her ne talep ediliyorsa ondan kurtulmanın yollarını aramak
Verilecek karar dışında herhangi bir şeye odaklanamamak
Kişinin isteksizliğini haklı çıkarma ihtiyacı

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
İçerleme
Gergin veya çalkantılı bir mide
Kaynaktan kaçınma
Kaynakla gerilen ilişki

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kabul etmek, sonra devamını getirmemek
Meşgul veya aşırı stresli olduğunu gösteren belirtiler
Durumdan sorumlu olan kişiye karşı artan bir antipati
Pasif agresif yorumlar
Konudan saptırmak (örneğin, şaka yapmak)
Talep saçmaymış gibi davranmak
Kişinin gerçek duygularını üçüncü bir tarafa ifşa etmesi ve onun bu bilgiyi aktaracağını umması

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Şüphecilik, Kızgınlık, Korku, Tiksinti, İçerleme, Ödü Kopmuş

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Teslimiyet, Memnuniyet, Rahatlama

İLGİLİ FİİLLER: Kaçınmak, sakınmak, oyalanmak, tehir etmek, saptırmak, -mış gibi yapmak, yutkunmak, kıvır(t)mak, sürekli ertelemek, protesto etmek, başından savmak, geri çevirmek, direnç göstermek, şüpheye düşmek, ayaklarını sürümek, kıvranmak, savsaklamak, kekelemek

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakterize etmek için marka kullanmaktan kaçının. Marka isimleri gelip geçicidir ve yazınızı eskitebilir. Bunun yerine, karakterinizin kişiliğini, güçlü yönlerini veya eksikliklerini aktarmak için diğer ipuçlarını kullanın.*

KABULLENME

TANIM: Kendi isteğiyle bırakmak; denge ve anlayış için değişimle barışmak

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Gerginlik azaldıkça kişinin omuzları ile gövdesinin hafifçe gevşemesi
Rahatlatıcı bir nefes almak
Kafa sallamak
Büyüyen bir gülümseme
Gerginliği azaltmak ve yeni bir zihniyeti benimsemek için esnemek, kollarını sallamak, omuzları döndürmek veya ayak parmaklarını kıvırmak
Göz teması kurmak için başını kaldırmak
Kişinin bakışının odaklanmamış halden odaklanmış hale geçmesi
İlerlemeye karar verdikten sonra parıldayan gözler
Kişinin bırakma kararını sözlü olarak ifade etmesi: *Biliyorsun, benim için sorun yok* ya da *Bu işe yarayacak.*
Diğer insanlara yaklaşmak; kişinin artık mesafeye ihtiyacı varmış gibi hissetmemesi
Başkalarını kendi alanına davet etmek (el uzatmak, birine yaklaşması için işaret etmek vb.)
Uyum sağlamak için başka birinin beden dilini yansıtmak (onlarla yüz yüze gelmek, jestlerini benimsemek)
Birinin elini sıkmak
Ortamı yumuşatmak için şaka yapmak
Gerçekten sırıtmak
Barış teklifi olarak bir öneri sunmak: *Öğle yemeğine gidelim mi? Ben ısmarlıyorum.*
Kişisel temas kurmak için dokunmak (örneğin, kollarına veya omuzlarına hafif bir dokunuş)
Başkalarına karşı nezaket; dikkatle dinlemek
Avuç içleri yukarı bakacak şekilde oturmak
Elini göğsüne koymak
Sohbete katılmak
Hafif bir ses tonu
Açık vücut duruşu (kollar vücuttan uzakta, bacaklar hafifçe ayrık, göğüs dışarıda vb.)
Birini kucaklamak veya kabul etmek
Başkalarına karşı dürüst olmak
Tasasız kahkaha
Konuşma sırasında güçlü göz teması
Gerçek ilgiden dolayı veya birine kendini değerli hissettirmek için tavsiye istemek
Başkalarıyla tartışmak ve planlar yapmak

İÇSEL TEPKİLER:
Göğsün gevşemesi veya daha hafif hissettirmesi
Biraz daha kolay alınan nefes

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Geçmiş mücadeleleri ve engelleri gözden geçirme ihtiyacının azalması
Tedbiri elden bırakmadan iyimser olmak
Geleceği ve ne gibi yenilikler getireceğini düşünmek
Belirli endişelerin veya stres faktörlerinin ortadan kaldırılabileceğini fark edince ruh halinin düzelmesi
İlerlemek için (kendini veya başkalarını) affetme isteği
Anı başkalarıyla paylaşma arzusu
Yeni duruma ve kişinin en iyi nasıl ilerleyebileceğine dair düşünceler
Geçmiş üzüntüleri bırakmaya hazır olmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kendinden emin olmak
Mutlu ve bir amaca sahip hissetmek (net bir yönü olmak, hangi hedeflerin peşinden gideceğini bilmek vb.)
Güçlü, gerçek ilişkiler kurmak
Açık fikirlilik ve iyimserlik
Öfkeyi ve endişeyi daha çabuk geride bırakma yeteneği
Başkalarına veya dünyaya daha bağlı hissetmek
Güvenme isteği (diğer insanlara, bir sürece, birinin kararlarına vb.)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Ağır, düşünceli bir iç çekiş
Düşünürken parmağıyla dudağına vurmak
Bir şeyi açıklığa kavuşturmak veya yanıt vermeyi geciktirmek için daha fazla soru sormak
Dudakları büzmek ve sanki seçimlerini tartıyormuş gibi başını bir yandan diğer yana eğmek
Şaka yollu alaycılık: *Sanırım burada yaşayabilirsin. Zaten çöpü değiştirecek birine ihtiyacımız vardı.*
Sahte koşullar belirlemek: *Tamam, taşınabilirsin ama her pazar arayacağına söz vermelisin!* Bir karara varmakta zorlanır gibi yapmak için lafı dolandırmak
Somurtuyormuş gibi yapmak ya da başka bir şekilde coşkusunu gizlemek
Doğru zaman gelene kadar seçimlerini ve duygularını bir sır olarak saklamak
Düşünmek için daha fazla zaman istemek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Memnuniyet, Huzur, Bağlılık, Heyecan

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kuşku, İsteksizlik, Pişmanlık, Kararsızlık, Kırılganlık

İLİŞKİLİ FİİLLER: Aydınlanmak, ilgilenmek, kucaklamak, sırıtmak, tutmak, umut etmek, sarılmak, katılmak, gülmek, kaldırmak, dinlemek, buluşmak, başını sallamak, planlamak, itiraf etmek, yükselmek, paylaşmak, gülümsemek, sıkmak, alay etmek, dokunmak, hoş karşılamak

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Hikâyede çıtayı yükselttiğinizde, bakış açısı karakterinin duygularının iyice yoğunlaştığını da göstermeyi unutmayın. Sırada daha fazlası olduğunda, yaşanan duygulara bağlı daha fazla ağırlık vardır.*

* KAFA KARIŞIKLIĞI *

TANIM: Şaşkınlık veya afallama hali

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Bir görevi tamamlamada güçlük
Beceriksizlik
Şey ve *u* gibi tereddütlü ifadeler veya belirsiz bir ses tonu kullanmak
Yüzünü buruşturmak veya kaşlarını çatmak
Aşırı yutkunmak
Yanağını veya şakağını kaşımak
Çeneyi ovuşturmak
Söylenenleri soru olarak tekrarlamak
Ense köküne dokunmak
Avuç içlerini göstermek ve omuz silkmek
Kekelemek veya doğru kelimeleri bulmakta zorlanmak
Gevşemiş veya çökmüş vücut duruşu
Dudakları büzerken başını yana yatırmak
Kafanın hafifçe geriye çekilmesi
Konuşurken konudan sapmak
Elleri saçlarda gezdirmek
Birleşen kaşlar
Kulağını çekiştirmek
Birinden söylenenleri tekrar etmesini istemek
Bakışların bulanıklaşması veya uzaklaşması
Alnını veya kaşlarını ovuşturmak
Zaman kazanmak için soru sormak

Dudağını ısırmak
Hızlı göz kırpmak
Ellerin dudaklara, ağza ve yüze dokunması
Cevap arar gibi etrafına bakınmak
Düşünmek için kısa bir süre dolaştıktan sonra geri dönmek
Düşüncelerini toparlamak için arkasını dönmek
Kafasını hafifçe iki yana sallamak
Durumun açıklığa kavuşması umuduyla etrafta konuşmak
Açılan ama hiçbir şey çıkarmayan ağız
Yanakları şişirip sonra bırakmak
Boş bir bakış; gevşek bir ifade
Yere bakmak
Onay istemek: *Emin misiniz?*
Yumruğuyla dudaklara hafifçe vurmak
Dilini yanağına götürmek
Elleri ovalamak

İÇSEL TEPKİLER:
Yükselen vücut ısısı
Midede çalkantı
Sıkışan bir göğüs
Aşırı ısınma hissi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Hareketsiz kılan düşünceler
Cevap vermeyi geciktirecek bir kesinti olmasını ummak
Zihnin hızla çalışıp cevaplar araması
İfşa edilmiş ve yargılanmış hissetmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kaçış tepkileri
Düşük ders notları
Sorumluluk veya karar verme konusunda güvenilmemek
Bitirilmemiş veya hatalı işler nedeniyle başkalarının saygısını kaybetmek
Tutulmayan veya yerine getirilmeyen sözler
Özsaygı kaybına yol açan üretkenlik eksikliği

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Dikkat çekmemek için başını sallamak veya onaylamak
Sahte özgüven
Başkalarına her şeyin kontrol altında olduğuna dair güvence vermek
El sallarken gülümsemek ve kafa sallamak
Başkalarını rahatlatmak için fiziksel dokunuşlar (sırta veya omza vurmak vb.)

Sohbeti farklı bir konuya taşımak
Bir faaliyet telaşına kapılmak
Vaatlerde bulunmak
Başka şeylere ani bir ilgi göstermek
Yüzün kızarması ve terlemeye başlaması
Zaman kazanmak için "boşluk doldurucu" ifadeler kullanmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Telaş, Hüsran, Teslimiyet, Özgüvensizlik

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kabullenme, Merak, Rahatlama

İLGİLİ FİİLLER: Serseme dön(dür)mek, analiz etmek, afalla(t)mak, şaşkına çevirmek, allak bullak etmek, dikkate almak, yönünü şaşırmak, sekte vurmak, iki kez kontrol etmek, şüphe etmek, mahcup etmek, dolaştırmak, kaçınmak, bağışlamak, mahcup olmak, telaşlandırmak, hüsrana uğratmak, el yordamıyla aramak, ısınmak, yalan söylemek, yanlış yönlendir(il)mek, yanlış bilgilendir(il)mek, yanlış yorumlamak, şaşırtmak, düşünüp taşınmak, soru sormak, tekrar etmek, savsaklamak, kekelemek, düşünmek, kararsız kalmak, duraksamak, merak etmek, endişelenmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Erkekler ve kadınlar genellikle duyguları farklı şekilde yaşar ve ifade ederler. Karşı cinsten bir karakter yazarken, karakterin tepkilerinin, düşüncelerinin ve duygularının gerçekliğinden emin olmak için ikinci bir görüş almayı ihmal etmeyin.*

KARARLILIK

TANIM: Bir hedefe ulaşma konusunda kesin niyet; belirleyicilik

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Konuşan ilk kişi olmak
Birinin kişisel alanına girmek
Anlaşılır kelimeler kullanmak ve kısa, güçlü cümleler kurmak
Sabit, alçak perdeden bir ses
Çatık bir kaş
Gergin kaslar
Uyanık bir bakış

Dik bir çene
Güçlü göz teması
Kısaca kafa sallama
İki elin parmak uçlarını birleştirme
Liderin hareketlerini aynen yansıtmak
Olumlu kelimeler kullanmak: *Evet* ve *Yapacağım.*
Dudakları birbirine bastırmak
Yumrukları sıkmak
Eşyalarını düzenlemek; hazırlıklı olmak
Sağlam durmak, hazır olmak
Ayakları açarak geniş bir alan kaplamak
Bir eli dizinde, öne eğilmek
Boyun açıkta kalacak şekilde çeneyi yukarıda tutmak
Kolları sıvamak
Omuzları geriye doğru iterek güçlü bir duruş sergilemek
Kusursuz hareketler
Çarpıcı el hareketleri (vurgulamak için parmakla işaret etmek vb.)
Yüksek tempolu adımlar
Hedefe yönelik sorular sormak
Bacaklarını düz tutmak, ayak ayak üstüne atmamak
Göğsü dışarı çıkarmak
Güçlü bir el sıkışma
Burundan derin nefes alma, ardından ağızdan verme
Sakinlik ve odaklanma duygusu uyandırmak
Bir becerinin pratiğini yapmak
Hazırlık yapmak veya vücudu şartlandırmak
Çalışmak veya bilgi toplamak
Kendini geliştirebilmek için eleştiriye açık olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste çarpıntı hissi
Artan vücut ısısı ve kalp atışı
Hazır olduğunu gösterircesine gerilen kaslar

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Engelleri önceden planlamak ve bunların üstesinden gelmek için strateji geliştirmek
Başarılı olmak için kendini zihinsel olarak cesaretlendirmek
Aktif dinleme
Güçlü bir amaca sahip olmak; hedefler belirlemek
Dikkat dağıtıcı unsurları veya rahatsızlıkları görmezden gelmek
Hedefe aşırı odaklanmak

Söylenmesi ya da yapılması gerekenlerin üzerinden geçmek
Olumsuz düşünceleri yok saymak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Görev için önçeden koşullanma
Çene hattı boyunca kas sıkışmaları
Baş ağrısı ve kas gerginliği
Acıyı, stresi veya herhangi bir dış unsuru görmezden gelmek
İstenilen sonuca ulaşmak için gerekenleri feda etmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kasten cansız bir duruş benimsemek
İlgisizmiş gibi davranmak (esnemek, omuz silkmek vb.)
Anlamsız jestler (tırnak etlerini incelemek, saçlarının kırıklarını kontrol etmek vb.)
Ellerini ceplerine sokmak
Şakalaşmak veya tehdit arz etmeyen konuşmalar yapmak
İyi niyetli sorular sormak
Etkisiz hale getirmek amacıyla gülmek veya şaka yapmak
Göz teması eksikliği
Kişinin rahatlamış veya uyukluyormuş gibi gözlerini kapatması

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Umutluluk, Özgüven, Memnuniyet

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hüsran, Hayal kırıklığı, Özgüvensizlik, Kabullenme

İLGİLİ FİİLLER: Ummak, çatışmak, rekabet etmek, şart koşmak, karşı durmak, karşılaşmak, adamak, müdafaa etmek, teslim etmek, kendini adamak, dalmak, savaşmak, odaklanmak, katılaşmak, sebat etmek, plan yapmak, önlemek, öncelik vermek, itmek, direnç göstermek, keskinleştirmek, güçlendirmek, didinmek, ele almak, hedef almak, karşı koymak

YAZARLARA ÖNERİ: *Dokunun gücünü asla hafife almayın. Bir nesnenin tende bıraktığı his güçlü bir tepki (olumlu ya da olumsuz) yaratabilir ve okuyucunun duygusal deneyimine katkıda bulunabilir.*

KARARSIZLIK

TANIM: Emin olmama durumu; bir hareket tarzına karar verememek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Dudağı veya yanağın iç kısmını ısırmak
Çatık kaşlar
Ne düşündüklerini görmek için başkalarına kısa bakışlar atmak
Başını önüne eğmek
Başkalarından tavsiye veya görüş istemek
Kıpırdayan eller (birbirine dolanan, pantolonunun önünü ovuşturan vb.)
Kederli bir ifade
Kırışmış bir alın
Kendi içine bakarken gözlerini kısmak
Altdudağını sıkıştırma veya çekiştirme
Başını bir yandan diğer yana eğmek, seçimlerini tartmak
Çeneyi veya enseyi ovuşturmak
Saçlarını yüzünden çekmek
Sabırsız bir puflama
Ayaklarını sürümek
Eylemin ortasında duraksamak (bir şeye uzanırken veya cüzdanı çıkarırken vb.)
Cümleye *Şey...* ile başlamak; lafı dolandırmak
Hafifçe geri çekilmek
Yüzünü buruşturmak ve başını hafifçe iki yana sallamak
Daha fazla bilgi edinmek için sorular sormak
Hmm sesi çıkarmak
Boğazını temizlemek
Yutkunmak
Parmak eklemlerini çıtlatmak veya koltuğunda geriye doğru oturmak gibi oyalanma hareketleri
Kâğıt üzerine karalamalar yapmak
Olduğu yerde sallanmak veya ayağını sallamak
Dudakları veya çeneyi ovuşturmak
Yanağın iç kısmını veya altdudağı ısırmak
İç çekmek
Boynunu döndürmek
Kalemi not defterine veya masaya vurmak
Cevaplamayı geciktirmek için notlar almak
Kambur bir duruş – omuzlar düşük, baş öne eğik vb.
Uzun süre boş boş bakmak
Seçeneklerin üzerinden yüksek sesle geçmek
Güvence istemek

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste sıkışan nefesler
Midede gerginlik
Artan susuzluk

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kapana kısılmış hissetmek
Kişinin seçeneklerinden veya tercihlerinden rahatsızlık duyması
Zihnin olasılıklar arasında dolaşması
Umutsuzca cevap bulma ihtiyacı
İdeal olmayan bir durum karşısında telaşa kapılmak
Karar vermek, sonra kendini sorgulamak
Kendini kapatmak; bir karar vermeyi reddetmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kendinden şüphe etmek
Diğer kararlara ve durumlara da yansıyan belirsizlik
Öfke ve hayal kırıklığı
Bir karar vermeden durumu geçiştirmek
Kendi başına karar verememek
Cevapları bulmak için araştırma yapmak (internette arama yapmak, profesyonellerle konuşmak vb.)
Yürüyüşe çıkmak veya kafayı toparlamak umuduyla içinde bulunulan durumdan uzaklaşmak
Etkinliklerin tekrar tekrar ertelenmesi veya yeniden planlanması
Zaman geçtikçe ve durum çözülmedikçe artan çaresizlik hissi

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Gecikmeli tepkiler verme
Kararsız cevaplar: *Belki* veya *Göreceğiz.*
Duyguların incinmesini veya bir tartışma yaşanmasını önlemek için konuyu değiştirmek
Açık destek yerine konuyu saptırmak
Tereddütlü bir kafa sallama
Zaman kazanmak için oyalanmak (örneğin, bir bardak su doldurup içmek)
Cevap vermeyi reddetmek; sessizliğin konuşmasına izin vermek
Tartışmak için ağzını açmak, sonra durmak
Kararsız davranmak: *Bunu şimdilik cebimize koyalım, tamam mı?*
Çoğunluk oylaması yapılmasını önerme
Zayıf onay veya gönülsüz destek
Taahhütte bulunmadan önce daha fazla zaman istemek
Pasif agresiflik

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İnkâr, Kuşku, Hüsran, Huzursuzluk, Teyakkuz

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Rahatlama, Kabullenme

İLGİLİ FİİLLER: Saptırmak, kararsızlık yaşamak, sürüklemek, üzerinde oynamak, kıpır kıpır kıpırdanmak, kaş çatmak, ara vermek, sürekli ertelemek, yansıtmak, araştırma yapmak, şüpheye düşmek, ayaklarını sürümek, savsaklamak, askıya almak, kararsız kalmak, duraksamak

YAZARLARA ÖNERİ: *Hikâye sahneden sahneye ilerlerken, genel bir duygusal aralık perspektifini koruyun. Güçlü bir metin, okuyucuyu her zaman bakış açısı karakterinin gelişimine uyan, zıt duygusal deneyimlere maruz bırakacaktır.*

* KASVET *

TANIM: Melankoli veya bunaltı hissi

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Hareketsiz bir duruş
Duygudan yoksun, ruhsuz bir ses
Ciddi bir ifade (içedönük bir bakış, dudaklar hafifçe bastırılmış, kaşlar birbirine yakın vb.)
Hüzünlü veya ciddi bir tavır
Elleri kucakta birleştirmek
Sessizce oturmak
Ağır bir iç çekiş
Konuşmak yerine yavaşça başını sallayarak yanıt vermek
Gevşek ancak davetkâr olmayan (kapalı) beden dili
Aşağı bakma eğilimi
Konuşmadan önce sanki sözlerini tartıyormuş gibi tereddüt etmek
Karanlık veya ağır gözlemler
Başkalarını etkileyen, enerjiyi azaltan veya insanları aşağı çeken kasvetli bir ruh hali
Gevşek duruş, düşük omuzlar
Başkalarıyla göz teması kurmak yerine havaya konuşmak
Eller arkada gevşekçe kenetlenmiş halde aşağıya doğru bakmak
Yavaş bir yürüyüş
Pürüzsüz, ifadesiz yüz hatları
Kişinin kollarını ve bacaklarını vücuduna yakın tutması

Amaca yönelik ve kesin hareketler
Gülümsememek; çok ciddi olmak
Kelimeleri özenle seçmek
Uyaranlara tepki vermemek (kahkaha, heyecan, aktiviteler vb.)
Sıkıcı, renksiz kıyafet seçimleri
Ciddi bir tavırla dudak bükmek
Sakin tavırlar; hareketlerde minimalizm veya tasarruf
Karanlık veya ciddi görünen gözler
Konuşmak için ağzını açmak, sonra kapatıp başını iki yana sallamak
Doğal olmayan bir hareketsizlik
Biri adını söylediğinde yanıt vermemek
Kişinin çenesini desteklemek için bir kolunu kullanması, parmakların kişinin ağzını kapatması
Eski zevkler (yemek, favori spor takımları vb.) konusunda daha az hevesli olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Yorgunluk; enerji eksikliği
Uzuvlarda veya kaslarda ağırlık
Üzerinde bir ağırlık hissi
Yavaş ve düzenli nefes alma

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Baskılanmış bir kişilik yapısı
Olumsuz bir bakış açısı
Yalnız kalma arzusu
Sohbete katılmakta zorluk çekme
Başkalarına sormak yerine cevapları kendi içinde aramak
Zaman kavramını yitirmek
Dikkatini vermekte zorlanmak; düşüncelerin içinde kaybolmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Olumsuz bir sonucu veya gerçekliği kabul etmek
Hobilere veya eğlencelere karşı ilgisiz hale gelmek
Melankoli; bunalım
Aynı düşüncede olmayan insanlardan uzak durmak
Başkalarının (çocuklar, aile vb.) ihtiyaçlarına odaklanamamak
Hedeflere, arzulara veya yaklaşan olaylara karşı ilgisiz olma

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Zoraki kahkaha
Çok sık gülümseme
Çabuk solan gülümsemeler
Eğlenceli sosyal etkinliklere katılmayı kabul edip sonra gitmemek
Gözlere ulaşmayan gülümsemeler

Ciddi bir tonda söylenen hafif sözler
Sadece görüntü olsun diye aksesuar (iğne, süslü bir şapka, parlak bir fular vb.) eklemek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Depresyon, Umutsuzluk, Teslimiyet

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kayıtsızlık, Huysuzluk

İLGİLİ FİİLLER: Kaçınmak, kara kara düşünmek, derdini dinlemek, şikâyet etmek, kararmak, yenilmek, havasını söndürmek, umutsuzluğa kapılmak, karar(t)mak, ele almamak, ikamet etmek, gözden kaybolmak, bunalmak, ağzında gevelemek, sessizleşmek, omuz silkmek, iç çekmek, gevşek davranmak, endişelenmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Sahnenizde, mevcut eylemle doğrudan ilgisi olan bilgileri almak için geçmişe küçük bir dalış yapıyorsanız, duygusal bir bileşen içerdiğinden emin olun. Duygular hafızayı tetikler ve bugünü geçmişe bağlamaya yardımcı olur.*

* KAYGI *

TANIM: Bazen nedensiz yere, yoğun bir huzursuzluk ve endişe hissi

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Enseyi ovuşturmak
Kolları kavuşturmak, başkalarına karşı bir bariyer oluşturmak
Bir kol diğerini dirsekten kavramış şekilde dikilmek
Bir çanta, palto veya başka bir nesneyi kavramak
Ellerini sıkmak veya kendini rahatlatacak şekilde tenini ovalamak
Saatini veya yüzüğünü döndürmek
Kaşınmak
Ellerin yüze dokunmak için tekrar tekrar harekete geçmesi
Parmakları kolyenin üzerinde dolaştırmak (özellikle rahatlatıcı bir sembol ise)
Omuzları oynatmak
Bir ayağı sallamak
Saate, telefona veya kapıya bakmak
Karnını tutmak ve hafifçe öne eğilmek
Ellerini kenetlemek
Yerinde sallanmak
Sanki ağrıyormuş gibi boynunu bükmek

Dudak ısırmak veya tırnak yemek
Kafa sallamak
Pozisyon değiştirmek, rahat edememek
Kontrolü sağlamak için art arda kısa nefesler alıp vermek
Elleri meşgul etmek için çantayı veya cebini karıştırmak
Dikkatin kolayca dağılması
Sanki kaşındırıyormuş gibi giysileri düzeltip durmak
Yemek yiyememek
Kollarını ovuşturmak ve etrafa bakınmak
Kıvrılmış bir parmakla ağzına vurmak
Ani bir bakış atmak
Kişinin çevresine ilişkin farkındalığının artması
Seslerden veya ani hareketlerden ürkmek
Aşırı yutkunmak
Mesaj var mı diye tekrar tekrar telefonu kontrol etmek
Sabırsızlık
Dua etmek
Mırıldanmak

İÇSEL TEPKİLER:
Çok sıcaklamak veya çok üşümek
Huzursuz bacaklar
Baş dönmesi
Çalkalanan bir mide
Artan susuzluk
Uzuvlarda karıncalanma
Göğüste sıkışma ve hızlı nefes alıp verme
Kişinin içinin titrediğini hissetmesi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
En kötü durum senaryolarını düşünmek
Kendini suçlamak
Başkalarından güvence aramak
Zamanın yavaşladığını hissetmek
Kapalı alanlarda rahatsızlık yaşamak
Mantıksız endişeler
Bu duyguyu kontrol edemediği için zihinsel olarak kendini hırpalamak
Bu duyguya neden olan olayları zihinde tekrarlamak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Aşırı terleme
Hırpani bir görünüm
Fısıltı şeklinde kendi kendine konuşmak

Oturduğu yerde sallanmak
Kalp çarpıntısı, hiperventilasyon, hatta panik atak
Korkuların, fobilerin veya OKB benzeri semptomların ortaya çıkması

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Sahte bir gülümseme
Bakışlarda gerginlik
Konuşmaktan kaçınma
Yalnız kalacak bir yer aramak
Normal görünmek için bir şeyler yapmak (örneğin, yemek sipariş etmek ama yememek)
Yakındaki bir şeyle ilgileniyormuş gibi yapmak
Sakin kalmak için gözlerini kapatmak
Yatıştırıcı bir jest olarak saçını düzeltmek veya okşamak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Korku, Çaresizlik, Paranoya, Panik, Histeri

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Teyakkuz, Kırılganlık, Rahatlama, Şükran

İLGİLİ FİİLLER: Sıkıntı vermek, kara kara düşünmek, oymak, takip etmek, boğmak, kazmak, dikkatini dağıtmak, delmek, telaşlandırmak, kemirmek, gıcık etmek, ısrar etmek, kulak tırmalayıcı bir ses çıkarmak, aniden hareket etmek, sıçramak, çene çalmak, adımlamak, kafa ütülemek, hızla çarpmak, baskı yapmak, soru sormak, keyfini kaçırmak, sürtmek, sallamak, spekülasyon yapmak, sıkmak, irkilmek, gerilmek, mücadele etmek, terlemek, bükmek, tedirgin etmek, üzmek, burmak

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Her sahne için göstermeniz gereken duyguyu belirleyin ve üç açıdan düşünün... Karakterin duygularını sözlü ve sözsüz iletişim bakımından hangi üç yolla pekiştirdiniz?*

* KAYITSIZLIK *

TANIM: Duyarsızlık, umursamazlık veya ilgisizlik hali

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Düşük ve gevşek omuzlar
Yavaş, dengeli bir yürüyüş

Kolların yanlarda gevşekçe sarkması
Gönülsüzce omuz silkmek
Yanıt vermeden önce uzun duraksamalar
Boş veya duygusuz bakışlar
Bir elini serbestçe, avuç içi yukarı bakacak şekilde, *Kimin umurunda?* dercesine kaldırmak
Elleri cebinde dolaşmak
Geriye yaslanmak veya uzaklaşmak
Uykulu veya donuk görünmek
Monoton bir sesle konuşmak
İçtenlikle değil, kibarca gülümsemek
Otururken vücudun sarkması, gerginliğin olmaması
Avare bakışlar
İlgi eksikliğini göstermek için tiftik koparmak, tırnak etlerini koparmak vb.
Her şeyi dışarıda bırakmak için gözlerini kapatmak
Bir etkinlik sırasında veya biri konuşurken mesajlaşmak
Birinin sorularına cevap verme zahmetine girmemek
Bir grup tartışması veya münazara sırasında tepkisiz kalmak
Verilen bir şeyi (dosya, kartvizit vb.) görmezden gelmek
Yüz çevirmek
Lakayt bir tutum
Sadece kendisiyle konuşulduğunda konuşmak
Şakalara veya kişisel konuşmalara tepki vermemek
Başkalarının ilgisini çeken bir kişiyi veya durumu belirgin bir şekilde görmezden gelmek
Rahat duruş
Bir yerden çıkarken hiçbir telaş belirtisi göstermemek
Beklenen dikkati vermek yerine ayakkabılara odaklanmak, ayakları yere sürtmek vb.
Neyse ya da *Yani* kelimeleriyle yanıt vermek.
Konuyu rastgele değiştirmek
Esnemek
Can sıkıntısını belli etmek (koltuğa çökmek, kalemi tıkırdatmak vb.)
Yarı kapalı gözler
Uygun göründüğünde *Hı-hı* veya *He-he* diye mırıldanmak
Başka şeyler tarafından kolayca dikkatinin dağıtılması (TV, yarından geçen bir kız vb.)
Zaman geçirmek için beyni yormayan aktiviteler seçmek (TV izleme, *mem*'lere göz gezdirme vb.)

İÇSEL TEPKİLER:
Enerji eksikliği
Yavaş, düzenli nefesler

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Başka şeylere konsantre olmak için diğerlerini uzaklaştırmak veya susturmak
Savruk düşünceler
Empati eksikliği
Zaman veya gelecekteki olaylar hakkında düşünmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kişinin yaşamıyla ya da toplumla bağlantısının kopması
Azalan bir empati duygusu
Bir rutine girmek
Başkalarıyla anlamsız etkileşim
Küçük günlük keyifler bulmak
Başkalarının acısını veya ıstırabını görmezden gelmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Gülümsemek ve dikkat ediyormuş gibi yapmak
Biri konuşurken başını sallamak ama aktif olarak dinlememek
Birkaç göstermelik soru sormak
Ayrılmak için bir bahane bulmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Rahatsızlık, Küçümseme, Teslimiyet, Merak, Endişe, Cesareti kırılmış

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Onaylanmış

İLGİLİ FİİLLER: Ayırmak, ele almamak, aldırmamak, sürüklenmek, pat diye düşmek, unutmak, donuklaşmak, (omuzları) çökmek, görmezden gelmek, yayılarak oturmak, ihmal etmek, güçlükle yürümek, çökmek, omuz silkmek, gevşek davranmak, kamburu çıkmak, dizlerinin bağı çözülmek, hiçe saymak, dik dik bakmak, amaçsızca dolaşmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Hikâyenizde akıcı bir duygusal akış yaratmak için, roman ilerledikçe karakterinizin duygularının yoğunluğunun arttığından ve daha karmaşık hale geldiğinden emin olun.*

KEDER

TANIM: Genellikle sevilen bir kişi olmak üzere, kişisel bir kayıptan dolayı duyulan derin ve acı verici üzüntü

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Titreyen eller
Güçten yoksun hareketler
Boş bir bakış ve çökük bir yüz ifadesi
Ani nefes kesilmesi veya kişinin yeniden nefes almakta zorlanması
Göğsünü ovuşturmak
Başkalarına patlamak
İştah kaybı
Yemek yemeyi reddetmek
Titreyen ve birbirine bastırılan dudaklar
Ölen kişiye ait değerli bir eşyayı veya hediyeyi tutmak ya da takmak
Kıyafetlerini değiştirmeyi veya hijyenine dikkat etmeyi unutmak
Yalnız bırakılmak istemek
Zar zor veya çatlayan ya da güçsüz bir sesle konuşmak
Duygularını açığa vurmak için bir şeyleri kırmak
Konuşmaların gidişatını takip edememek
Çökmüş bir vücut duruşu (küçük veya zayıf görünme)
Ağır hissetmek (eğik omuzlar, sürüklenen kollar, hareket etmek istememek vb.)
Kontrol edilemeyen ağlama veya çığlık
Güçlü olmak için dua etmek (eğer kişi dindarsa)
Vefat eden kişiye bir günce yazmak
Psikolojik danışmanlık desteği almak
Zamanın farkına varamamak
Odadan odaya dolaşmak, nesnelere ve hatıralara dokunmak
Uyumayı reddetmek ya da kaçmak için uyumak
Kendi kendine ilaç tedavisi
Sevdiklerine yakın olma ihtiyacından dolayı onlara sıkıca tutunmak
Vücudun ağrısını hafifletmeye çalışmak için bilekleri, omuzları, dizleri vb. ovuşturmak
Kaybını çevreleyen koşulları tekrar tekrar başkalarına anlatmak
Gürültüye karşı hassasiyet (irkilme, kulaklarını ovuşturma vb.)
İnsanlardan ve sosyal faaliyetlerden kaçınmak
Kızarmış ve donuk görünen gözler

İÇSEL TEPKİLER:
Genel bir zayıflık veya uyuşukluk hissi
Düşük enerji

Düzensiz kalp atışları ve baş dönmesi
Göğüste bir türlü gevşemeyen bir sıkışma
Kişinin, kalbinin ağır olduğunu hissetmesi
Bıçak saplanır tarzda mide ağrısı, bulantı ve sindirim hassasiyeti
Vücut ve baş ağrıları
Boğazda daralma hissi nedeniyle sık sık yutkunma
Uzun süre ağlamaktan dolayı kuru, ağrılı veya şişmiş gözler
Vücut ürpertileri

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Bilinç bulanıklığı, unutkanlık ve zaman kavramını kaybetme
Başkalarının günlük kaygılarını yüzeysel veya anlamsız görmek
Kaybın kaynağını çevreleyen pişmanlıklara takılıp kalmak
Sürekli olarak kaybedilen kişinin hayalini kurmak
Mantıksız düşünceler ve kaygı
Hayatta olduğu için suçluluk
Gelip geçen üzücü düşünceler
Kaybedilen kişiye veya şeye dokunmak ve ona sarılmak için duyulan acı dolu özlem
Hayatlarına hızla devam eden diğer kişilere karşı öfke
Maneviyata yönelik yenilenen bir ilgi
Tanrı'ya öfke; kişinin inancından şüphe duyması
Derin yalnızlık
Motivasyon eksikliği
Başkalarına ve onların ihtiyaçlarına karşı ilgisizlik (havadan sudan konuşmalara karşı sabırsızlık vb.)
Kişinin delirdiğini hissetmesi ve bu keder durumunun sonsuza dek süreceğinden korkması

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Depresyon ve olası intihar girişimleri
Erken yaşlanma
Belirgin bir kilo kaybı veya alımı
Sevdiklerinin iyiliğine ilişkin paranoya ve takıntı
Kendi kendine ilaç kullanırken kontrolü kaybetme (çok fazla içme, aşırı doz alma vb.)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Ölen kişi hakkında konuşmak istememek
Kişinin kişisel eşyalarından kurtulmak (onları kutulamak, bağışlamak vb.)
Sıkı ve genellikle yoğun bir rutine uymak
Acıyla baş etmekten kaçınmak için kendini işe veya bir projeye vermek
Kaybını hatırlatan diğer kişilerden uzaklaşmak

Yeni bir eve veya şehre taşınmak
Aşırı davranış değişiklikleri (örneğin, tekrar bağlanmaktan kaçınmak için rastgele cinsel ilişkiye girmek)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kızgınlık, Darılma, Suçluluk, Umutsuzluk, Depresyon, İntikam arzusu

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Mahvolma, Bunalım, Yalnızlık, Kabullenme

İLGİLİ FİİLLER: Boyun eğmek, oy(ul)mak, kavramak, çökmek, ağlamak, umutsuzluk, yas tutmak, acımak, kınşmak, sallamak, tüyleri ürpermek, ayaklarını sürümek, dizlerinin bağı çözülmek, hıçkırarak ağlamak, tir tir titremek, zikzak yapmak, gözyaşı dökmek, fısıldamak, canlılığını yitirmek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Duyguları gösterirken, bakış açısı karakterinin en çok odaklandığı şeyi tanımlamak için daha fazla zaman harcayın. Onların dikkatini çeken şey okuyucunun da dikkatini çekecektir.*

* KENDİNDEN TİKSİNME *

TANIM: Kişinin kendisine yönelik yoğun hoşnutsuzluğu, hatta nefreti

NOT: Kendinden tiksinme, görünüşte zıt davranışlarla ortaya çıkabilir. Bazı karakterler suçluluk duygusu içinde ve acıyı hak ediyor görünürken, diğerleri kendinden nefret etme ve düşük değer duygularını maskelemek için agresif davranabilir.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Ağlamak veya sık sık gözyaşlarına boğulmanın eşiğinde olmak
Başarısızlıklar ve hatalar için özür dilemek
Memnun etmek için aşırı çabalamak
Güvence için başkalarına bakmak: *Bu doğru mu?* veya *Bunu yapmalı mıyım?*
Kişinin kendisi için imkânsız beklentilere sahip olması
Cezaları sorgulamadan kabul etmek
Kusurları irdelemek (var olmayan bir yağ öbeğini kavramak, sivilcelere kafayı takmak vb.)
Başkalarının acımasız sözlerine inanmak
Zevk aldığı veya mutlu bir an yaşadığında suçluluk hissetmek

Başı eğik yürümek
Canını yakan küçük şeyler yapmak (kolunu kaşımak, çimdiklemek, etine çivi batırmak vb.)
Kendini sabote etmek (çok konuşmak ama duramamak, kimsenin inanmadığı yalanlar söylemek vb.)
Kambur duruş
Kişinin kollarını yanlarında sıkı tutması, yer kaplamaması
Sosyal durumlardan kaçınmak
Geniş bir kişisel alan bariyerine sahip olmak
Bir rutine bağlı kalmak
İltifatları reddetmek: *Başkası olsa daha iyi iş çıkarırdı* ya da *Şaka mı yapıyorsun? Projem berbat görünüyor!*
Olumsuz davranışlarla ilgi arayışı (örneğin, çok fazla içmek)
Tepkisiz kalmak veya çok az konuşmak
Güzel olmayan veya yanlış türde dikkat çeken kıyafetler giymek
Enerji harcamadan yapılan jestler (örneğin, bir şeyi eliyle işaret etmek yerine başını sallamak)
Kendi kusurlarını dile getirmek: *Dokunduğum her şeyi kırarım* ya da *Saçımı düzeltmeye çalışırsam mahvederim.*
Gülümseme ve yüz ifadelerinin yokluğu
Yakalanma ve cezalandırılma umuduyla aptalca riskler almak
Hap atmak, sigara kullanmak veya içki içmek gibi yıkıcı alışkanlıklar edinmek
Olumsuz insanlarla (kötü dedikodu, zorbalık vb. yapan) arkadaşlık kurmayı seçmek
Tartışmacı olmak
Dokunulmaktan kaçınmak
Başkalarını incitmek ve uzak tutmak için alaycılıktan istifade etmek

İÇSEL TEPKİLER:
Vücut ağrıları ve ağırlık hissi
Yorgunluk
Mide rahatsızlığı
Kişinin görmezden geldiği normal ağrılar (ağrının hak edildiğine inanmak)

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Olumsuz düşünceler: *Çok aptalım* ya da *Her şeyi berbat ediyorum.*
Başkalarını kıskanmak, sonra onların sahip olduklarını istediği için suçluluk hissetmek
Sürekli özeleştirel değerlendirmeler: *Bu tişörtü giyemem. Şu sıska kollarıma bak!*
Bağlantı kurma arzusu duymak fakat bunun için yeterince değerli olmadığını hissetmek: *Kimi kandırıyorum ben? Bana iki kere bakmaz bile.*
Hayatını daha iyi hale getirme motivasyonunu pek bulamamak
Duygusal veya fiziksel acıya yoğun bir şekilde odaklanmak
Kaçma veya kaybolma arzusu

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Yeme bozukluğu geliştirmek
Bir yerlerini kesmek gibi kendine zarar verme alışkanlıkları
İntihar düşünceleri
İntihar girişimleri
Uyuşturucu veya alkol ile aşırı ilaç kullanımı
Kişiyi değersizleştiren bir yaşam tarzına hapsolmak (seks endüstrisinde, istismarcı bir partnerle vb.)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Aşırı başarı (yüksek hedefler belirlemek ancak bunlara ulaşmaktan zevk almamak)
Bir cezalandırma biçimi olarak kendini makul sınırların ötesine itmek
İnsanlardan ve ilişkilerden kaçınmak
İstifçilik

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Depresyon, Umutsuzluk

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Değersizlik, Özgüvensizlik, Çelişki, Umutluluk

İLGİLİ FİİLLER: İstismar et(dil)mek, küçümsemek, suçlamak, zorbalık etmek, küfretmek, değersizleştirmek, hoşlanmamak, itibarını sarsmak, nefret etmek, küçük düşürmek, alay etmek, cezalandırmak, istihza etmek, sabote etmek, dalga geçmek, utandırmak, sataşmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Pişmanlık hem o anda hem de uzun vadede hissedilen zor bir duygudur. Hangi eski pişmanlıklar karakteriniz üzerinde güç sahibi; eylemlerini ve kararlarını yönlendiriyor? Karakterinizin bunlardan kurtulmayı öğrenebilmesi için, bunların nasıl hikâyenin bir parçası haline gelebileceğini düşünün.*

KENDİNE ACIMA

TANIM: Kişinin sorunları veya şikâyetleriyle meşgul olması; kendisi için üzülmesi

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Genel olarak çökmüş bir yüz ifadesi
Çatık kaşlar
Zayıf veya sarkmış kaslar

Düşmüş omuzlar
Kambur duruş
Birbirine dolanan ayaklar
Ağır adımlarla ya da ayaklarını sürüyerek yürümek
Işıltı veya parlaklıktan yoksun gözler
Derin iç çekişler
Düz, duygusuz bir ses
Bir sandalyede kambur oturmak, başını elinin üzerine koymak
Çok fazla veya az uyumak
Kâğıt üzerine karalama yapmak veya masa üzerinde parmağıyla şekiller çizmek
Kişinin içinde bulunduğu koşullardan şikâyetçi olması
Kişinin içinde bulunduğu durum karşısında gözyaşlarına boğulması
Kişinin sorunlarını tartışırken daha hareketli hale gelmesi
Kendine gülememek; kendini çok ciddiye almak
Başkalarının üstüne çıkmak: *Bunun kötü olduğunu mu düşünüyorsun? Seninle her gün yer değiştirirdim.*
İltifat için fırsat kollamak
Sempati ve ilgi toplamak için şifreli sosyal medya mesajları yayımlamak
Kişinin dış görünüşüyle uğraşmaması
Diğer insanlardan uzaklaşmak
Başkalarından teselli beklemek; onaylanma ihtiyacı
Koşullara verilen melodram tepkiler
Diğer insanlara ve onların sorunlarına karşı ilgisizlik
Başkalarını kendi dramının içine çekmeye çalışmak
Zor bir durumda "yardım" etmeleri için sık sık arkadaşlarını aramak
Talihsizlikleri için başkalarını suçlamak; kendi eylemlerinin sorumluluğunu almamak
Konuşmayı her zaman kendine döndürmek
Önündeki yola odaklanmak ve durumunu iyileştirmek yerine sürekli geçmiş ihtişamlı günlerden (her şey ters gitmeden önce) bahsetmek
Algılanan düşmanlara (belirli bir kişi, bir grup insan, Tanrı vb.) öfkelenmek
Aşırı içki içmek veya ilaçları yanlış kullanmak gibi, kendine zarar verici davranışlar
Aşırı tepki verme ve olayları kişiselleştirme eğilimi (örneğin, masum bir riayetsizliği saldırı olarak görme)
Ruh halini iyileştirmek için aşırıya kaçmak (moral verici bir hediye alışverişi yapmak, tatlı ödüllendirmeler vb.)

İÇSEL TEPKİLER:
Üzerinden kalkmayan bir ağırlık hissi (duygusal acının fiziksel tezahürleri)
Kişinin talihsizliklerini tartışırken enerjik hissetmesi (adrenalin artışları)
Ağlarken veya ağlamamaya çalışırken boğazda ağrı

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Başkalarıyla empati kurmada zorluk
Kendi durumunu başkalarınınkiyle karşılaştırmak
Kişinin bir şekilde zulüm gördüğüne veya hedef alındığına inanması
Umutsuzluk; işlerin asla daha iyiye gitmeyeceğine inanmak
Olayların hep kötü tarafını görmek
En kötü senaryonun gerçekleşeceğine inanmak
Kişinin gerçekliğini net olarak görememesi; abartmaya eğilimli olmak
Kendisi hakkında gerçek olmayan şeylere inanmak (aciz, kurban, aptal vb. olduğuna)
Daha mutlu olmayı arzulamak ancak bunun peşinden gitmekten korkmak (başarısızlık ve incinme korkusu)

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
İzole olmak
Anlayış gösteren ve destek olan kişilere bağımlı hale gelmek
Kasten veya farkında olmadan olumsuz bir sonucu garantileyecek seçimler yapmak (böylece kişi kendisi için üzülmeye ve başkalarından sempati görmeye devam edebilir)
Depresyona girmek
Süregiden olumsuzluğuyla yorduğu arkadaşlarını kaybetmek
Ulaşılamayacağına inanıldığı için uzun vadeli hedeflerden veya hayallerden vazgeçmek
Burukluk ve içerleme
Kendinden nefret etme (eğer kişi başkalarının onayına olan sağlıksız ihtiyacının farkına varır ancak değişemeyeceğini hissederse)
Geçmişteki haksızlıklara ve adaletsizliklere odaklanıldığı için ilerleyememe

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Diğer insanların sorunları hakkında sorular sormak ve onlarla ilgileniyormuş gibi yapmak
Kendini başkalarıyla sosyalleşmeye zorlamak
Konuşmamak (sorununa dikkat çekmekten kaçınmak için)
Gülümsemek ve çok gülmek
Parlak ve neşeli bir sesle konuşmak
Hareketlerinde ve jestlerinde kasıtlı olarak canlı olmak
Kişinin sorunlarından bahsetmemesi ama başka şeyler hakkında olumsuz olması

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Değersizlik, Yenilgi, Depresyon, Kendinden tiksinme

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Özgüvensizlik, Güçsüzlük

İLGİLİ FİİLLER: Suçlamak, kara kara düşünmek, yapışmak, şikâyet etmek, boğulmak, bağışlamak, gücünü kaybetmek, hakkını kaybetmek, kederlenmek, dertlenmek, haklı çıkarmak, yakınmak, bunalmak, yas tutmak, dudaklarını büzmek, kuruntu yapmak, somurtmak, dövünmek, mızmızlanmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Okurlarda duygusal bir tepki uyandırmaya çalışırken kelimeleri özenle seçin. Dil seçimleri kitabın havasını renklendirecek ve okuyucuların okurken hissettiklerini etkileyecektir.*

* KENDİNİ BEĞENMİŞLİK *

TANIM: Yüksek özgüven ve kendinden memnun olma

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Çıkık bir çene
Kavuşmuş kollar
Dışarı çıkarılmış bir göğüs
Kasten kaldırılmış kaşlar
Başını kaldırmak veya hafifçe yana yatırmak
Alaycı bir gülümseme veya küçümseme
Doğrudan, derin bir göz teması
Gözlerini kısarak sert bir gülümseme
Umursamaz bir tavırla başını sallamak
Gözleri devirmek
Bir başkasına haddini bildirmeye yönelik agresif sataşma
Sıkıntı ifade eden bir iç çekiş (oflama)
El sallayarak başından savmak
Karşı tarafa meydan okur gibi, agresif bir şekilde ona doğru eğilmek
Topuklarının üzerinde geri sallanmak
Başkasının arkasından kötü niyetli konuşmalar
Üstünlüğün kimde olduğunu pekiştirmek amacıyla sesini öne çıkarmak
İğneleme: *Her neyse* veya *Elbette öylesin* ya da *Sen öyle diyorsan!*
Üstünlük taslayan bir bakış
Mükemmel duruş; omuzlar geride, açık bir boyun
Kararlı bir yürüyüş, kasılma veya çalım
Yüksek bir ses, böbürlenme, atıp tutma
Dikkati kendi üzerine çekmek için taşkın hareketler
Geniş bir duruş
Eleştiri ve küçümseme

İnsanların yerine konuşmak ve konuşmaları kontrolüne almak
Başkalarına tepeden bakmak
Baskın davranışlar (başkasının kişisel alanını işgal etmek, başkaları otururken ayakta durmak vb.)
Sevilen kişilere övgüler yağdırmak (çocuklar, arkadaşlar, güçlü kişiler vb.)
Kibirli bir gülüş
Süslenip püslenmek (kıyafetler konusunda titizlenmek, aynada kendini kontrol etmek vb.)
Gösterişli veya dramatik kıyafetler giymek
Saçını arkaya savurmak
Başını iki yana sallamak
Düşünme pozu (örneğin, çeneyi sıkmak ve parmakla dudaklara dokunmak)
Abartılı bir rahatlıkla sandalyeye yerleşmek
Dikkat çeken hareketler (puro sallamak, bir kadeh şarapla el kol hareketi yapmak vb.)
Kasıtlı olarak bacak bacak üstüne atmak veya elleri kavuşturmak
Dikkat çekmek için takılarla oynamak
Birinin sırtını sıvazlamak, yakınlığı veya arkadaşlığı abartmak
Tanıdığı veya bir araya geldiği önemli isimlerden söz etmek
Ben demiştim diyerek yüzüne vurmak

İÇSEL TEPKİLER:
Tüm vücuda yayılan sıcaklık
Bir şişkinlik hissi
Göğüste karıncalanma
Adrenalin patlaması nedeniyle kalp atış hızının yükselmesi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kişinin kendi haklılığına ve üstünlüğüne olan kesin inancı
Aşırı özgüven
Değersiz olanı küçümseme ve kendi başarılarını yüceltme arzusu
Diğerlerinin üzerine çıkmış olmaktan duyulan minnettarlık
Başarılı olamayanların başarısızlıklarından kendilerinin sorumlu olduğu inancı

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Dış görünüş ve sahip olunanlarla aşırı gurur duyma
Arkadaşlıklara, yaptığı alışverişlere, görüldüğü yerlere vb. dikkat etmek
Birine geçmişte yaptığı bir hatayı hatırlatarak yüzüne vurmak
Başarıyı hatırlatan ortamlarda zaman geçirmeyi seçmek
Güç gösterisi içeren cömert eylemlerde bulunmak (örneğin, hayır etkinliklerine ev sahipliği yapmak)
Kurallar onun için geçerli değilmiş veya kişi yasaların üstündeymiş gibi davranmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Elde edilen bir başarıda payı olan kişilere göstermelik teşekkür etmek
Olayın içinde şans olduğunu belirtmek ama aslında bunu kastetmemek
Vaaz niteliğinde tavsiyeler: *Benim yaptığımı yaparsanız siz de başarılı olursunuz.*

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Aşağılama, Hor görme

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hayal kırıklığı, Kuşku, Özgüvensizlik

İLGİLİ FİİLLER: Tadını çıkarmak, küçümsemek, böbürlenmek, övünmek, lütfetmek, tenezzül etmek, alçaltmak, ele almamak, göstermek, kontrol etmek, caka satmak, şeytanca zevk almak, görmezden gelmek, ısrar etmek, yuhalamak, dev gibi belirmek, üstünlük taslamak, patronluk taslamak, süslenip püslenmek, çok hoşlanmak, gösteriş yapmak, göz ardı etmek, aptal aptal sırıtmak, pis pis sırıtmak, burun bükmek, gereksiz para harcamak, kasılarak yürümek, caka satarak yürümek, sataşmak, şaka yollu takılmak, -den çok daha uzun/yüksek olmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bir karakterin duygularını anlatırken, "hissetti" kelimesi genellikle duyguyu göstermek için değil, anlatmak için kullanılır. Bu kelime için bir araştırma yapın ve kullanımı konusunda kendinize meydan okuyun.*

KESİNLİK

TANIM: Mutlak inanç durumu; şüphe duymamak

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Güçlü ve kararlı bir baş sallama veya hızlı baş sallama
Bozulmayan göz teması
Bağlılık veya gönüllülük konusunda tereddüt etmemek
Kesin konuşmak: *Oylamadan geçecek* ya da *Bundan kurtulmanın bir yolu yok.*
Göğsünü öne çıkarmak
Başkalarının dikkatini çekmek için onlara dokunmak (kolunu tutmak vb.)
İyi bir postür (omuzlar geride, dimdik durmak vb.)
Başını yukarı kaldırmak, boynu ortaya çıkarmak
Kararlı olmak (hızlı karar vermek, tavsiye veya veriye ihtiyaç duymamak)
Düzenli nefes alıp vermek, etrafa sakin bir hava yaymak
Geniş, açık bir duruş

Sessizce gözlemlemek; kendini kanıtlama ihtiyacı duymamak
Soru sorulmasını istemek ve cevaplamaya hevesli olmak
Başkalarına yaklaşmak veya başkalarının, kişisel alanına girmesine izin vermeye istekli olduğunu göstermek
Sorulara hızlı ve kararlı yanıtlar vermek
Konuşma sırasında inancını desteklemek için gerçeklere ve geçmiş deneyimlere atıfta bulunmak
Herhangi bir hile veya hakarete gerek duymadan, kendinden emin ve olumlu konuşmak
Başkaları şüpheye dair bir belirti gösterdiğinde, elini umursamaz bir şekilde sallamak
Temelsiz olduklarını göstermek için endişelere veya kaygılara gülümsemek
Her soruya verecek bir cevaba sahip olmak
Daha konuşkan olmak veya duygudaşlık kurabilmek (eğer kişinin inancını iletmesi gerekiyorsa)
El sıkışırken sıkı bir tutuş
Diğerleri hizaya gelmezse, yargılayıcı bir tonda ayrılmak: *Size iyi şanslar o zaman.*
İlk harekete geçen veya tepki veren olmak
Yaklaşmaya veya etkileşime geçmeye istekli olmak
Sağlam bir ses tonu
Aklından geçeni söylemek; lafı dolandırmamak
Kıpırdanma, yüze dokunma veya bir şeylerle uğraşma gibi hareketlerin olmaması
Öneride bulunmak yerine fikir belirtmek
Düşüncelerine dair görkemli açıklamalar yapmak: *Bu konuda haklıyım. Evim üzerine bahse girerim.*
Özgüvenli hareket etmek (konuşurken tereddüt etmemek, doğrudan kararlı bir yürüyüş vb.)
Kendini beğenmiş ve küçümseyici olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste genişleme hissi
Ağız, boğaz ve göğüste mırıldanmaya eşlik eden bir titreşim (kişinin kesinliği, tüm endişelerinden arınma olanağı tanıyorsa)

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Aynı kesinliği veya inancı paylaşan kişilerle yakınlık hissetmek
Tüm detayları bilmeden taahhütte bulunmaya istekli olmak
İnancını destekleyen bilgilere odaklanmak, geri kalanını reddetmek
Başkalarını kendi bakış açısına uymaya ikna etmek için kafa bir vaka (kullanılacak örnekler, aktarılacak bilgiler) oluşturmak
Sabır, metanet ve dayanıklılığın artmasını sağlayan, zihnin bedene hükmettiği bir zihniyet

Güçlü bir zihinsel odağa sahip olmak
Dokunulmaz olma hissi, sanki yenilmezmiş gibi hissetmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Artan özgüven
Etki sahibi olabilmek için bir liderlik rolü seçmek (eğer bu önemliyse)
Kabul etmedikleri takdirde olumsuz etkilenecek kişileri uyarma ihtiyacı
Aykırı yeni bilgilere kapalı olmak (gerçekleri görmezden gelmek, konuşmayı reddetmek)
Düşünmeden risk almak
Geniş kapsamlı planlar yapma ve riske girme konusunda rahat olmak
İnançlarına sürekli müdahale etmeye veya onu etkilemeye çalışanlara karşı artan sabırsızlık
Görüşünü dayatmak ve hatta risk yüksekse tartışmacı olmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Başkalarından görüş veya tavsiye istemek
Cevaplarını bildiği soruları sormak: *Kabul etmesi iyiye işaret, değil mi?*
Çabucak maskelenen bir gülümseme
Göz temasından kaçınmak veya aşağı bakarak göz temasını kesmek
İnsanları kararlı olmadığına inandırmak için geri adım atmak: *Ama asla bilemezsin, değil mi?*

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Özgüven, Korkusuzluk, Kendini beğenmişlik, Gurur

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Şaşkınlık, Çelişki, Kafa karışıklığı, Huzursuzluk, Kuşku, Endişe

İLGİLİ FİİLLER: Onaylamak, kabul etmek, kendine güvenerek konuşmak, garanti etmek, demeç vermek, suçlamak, iddia etmek, işlemek, dönüştürmek, ikna etmek, övmek, dikkatini çekmek, itimat etmek, ifade etmek, tüm dikkatini vermek, tahmin etmek, öngörmek, etkisi altına almak, bilmek, yön göstermek, büyütmek, motive etmek, itaat etmek, plan yapmak, vaaz vermek, önceden kestirmek, ilan etmek, itmek, temin etmek, pekiştirmek, bel bağlamak, güvenceye almak, hizmet etmek, işaretlemek, belirtmek, desteklemek, güvenmek, dile getirmek, gönüllü olmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bir karakterin kendi dünyasını nasıl gördüğü, her zaman duygularının süzgecinden geçmelidir. Endişeleri, arzuları, korkuları ve özkimliklerini etkileyen şeyler duygularını yönlendirecek ve her ortamı nasıl algıladıklarını değiştirecektir.*

KEYİF

TANIM: Mizah anlayışına hitap eden; eğlence veya zevk deneyimlemek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Parlak veya pembe bir yüz
Kalkmış veya kıpırdayan kaşlar
Kahkaha veya gülme
Kıkırdamak veya kesik kesik gülmek
Ağzı kulaklarına varırcasına sırıtmak
Esprili yorum ve gözlemler
Arkasını dönüp kahkahayı patlatmak
Eğlence amaçlı bir çimdikleme, dürtme veya itme
İçsel veya muzip bir parıltıyla aydınlanan gözleri kısmak
Sırıtma ya da şaşkın bir gülümseme
Destek için başka bir kişiye sarılmak
Nefesi kesilmek
Dizlerine veya üst bacaklarına vurmak
Ayaklarını yere vurmak
Birinin üzerine doğru düşmek, omzuna yaslanmak
"Sarhoş" davranışları (zikzak çizerek yürüme, sendeleme vb.)
Daha fazla kahkaha atmak için vurucu cümleyi veya bir kelimeyi tekrarlamak
Yüksek perdeden bir ses
Elleriyle iki yanını kavramak
Neşeli fısıltılar
Yemek yerken veya içerken patlayan kahkahayla yiyecek veya içecek püskürmek
Yere düşmek ve yerde yuvarlanmak
Akan burnunu çekmek
Bir şeylere çarpmak; sakarlık etmek ama umursamamak
Gözlerini büyüterek, başkalarının tekrar kahkahalara boğulmasını sağlayan bir bakış atmak
İki büklüm olmak ve dizlerini kavramak
Kahkahayı tırmandırmak için jestler veya komik ifadeler yapmak
Destek almak için bir sandalyeye veya duvara tutunmak
Kıkırdamak, mimikler yapmak ve göz kırpmak
Kendini serinletmek için kıyafetlerini çekiştirmek

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste veya karında bir ağrı
Hırıltılı nefesler
Vücut ısısının fırlaması
Uzuvlarda, özellikle dizlerde zayıflık

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Oturmaya ihtiyaç duymak
Mizahi olayı tekrar canlandırmak
Olayı zihninde süslemek, eğlencesini artırmak
Başkalarını da dahil ederek eğlenceyi devam ettirmek istemek
Daha hafif hissetmek; kişinin endişeleri veya sıkıntılarının o an için buharlaşıp gitmesi

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kontrol edilemeyen kahkahalar
Sonunda ses çıkaramayacak kadar şiddetli gülmek
Vücudun titremesi
Duygudaş bir tavırla kafa sallamak
Vücut kontrolünün kaybı (zayıflayan kaslar, dik durmakta zorlanmak vb.)
İnsanlara durmaları için yalvarmak
Cümle kuramamak
Nefes darlığı
Gözlerin yaşlanması
Terli, dağınık bir görünüm
Mesane kontrolünün kaybı
Odadan çıkma ihtiyacı

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Dudakları birbirine kenetlemek
Yeter! dercesine elini kaldırmak
Kafayı sallamak
Kahkahayı yutmak
Ağzını silmek
Başkalarıyla göz temasından kaçınmak
Ağzını örtmek ve gülümsemeyi gizlemek için dudaklarını ısırmak
Yüzün kızarması
Kendini toplamak için arkaya dönmek
Kahkahayı bastırıp bir homurtuya dönüştürmek
Dudaklarına yumruğuyla bastırmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Mutluluk, Memnuniyet, Coşkunluk, Duygulanmak

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hayranlık, Bağlantılılık

İLGİLİ FİİLLER: Muhabbet etmek, yüzü sevinçle parlamak, kesik kesik gülmek, kıkırdamak, el çırpmak, dans etmek, eğlendirmek, kıkır kıkır gülmek, sırıtmak, konuşmacının sözünü kesip onu zor duruma düşürmek, bağırmak,

yuhalamak, ulumak, etkilemek, espri yapmak, şaka yapmak, gülmek, mimik ve hareketlerle anlatmak, taklidini yapmak, dürtmek, dürtüklemek, eşek şakası yapmak, haykırmak, gülümsemek, pis pis sırıtmak, kıs kıs gülmek, horuldamak, şaka yollu takılmak, gıdıklamak, içini gıcıklamak, gergin bir kahkaha atmak, hırıltılı solumak.

YAZARLARA ÖNERİ: Bir sahneye gerilim katmak için karakteriniz üzerinde duygusal ağırlığı olan birini dahil edin. Onu kim korkutur, endişelendirir veya daha dengesiz hale getirir?

KIRILGANLIK

TANIM: Kişinin gardını düşürmesi; duygusal olarak kendini açıkta hissetmesi

NOT: Kırılganlık olumlu, olumsuz veya karışık bir deneyim olabilir. Kırılgan olan ve korku hisseden bir kişi savunmaya yönelik hareketler sergileyebilirken, kendini bilerek kırılgan hale getiren umutlu bir kişi daha iyimser veya rahat hareketler sergileyebilir. Bir karakterin kendini güvende hissetmesi halinde korumacı hareketlerden rahat hareketlere geçmesi de yaygın bir durumdur.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Boynu gizlemek için çeneyi öne eğmek
Göz temasından kaçınmak veya sürdürmekte zorlanmak
Kendini yatıştırıcı bir hareketle kollarını kavuşturmak
Sığ nefesler
Kısılmış bir ses
Konuşmada tereddüt
Dirseklerin sıkıca yanlarda tutulması
Küçük hareketler
Hafifçe genişleyen gözler
Ellerini kurutmak için giysilerine sürtmek
Sinir gerginliğini gidermek için kişinin kolyesi, saati vb. ile oynaması
Belirli soruları yanıtlamaktan kaçınmak veya dolaylı cevaplar vermek
Konuyu değiştirmek
Görünür yutkunma
Dudaklarını ıslatmak
İleriye doğru tereddütlü bir adım atmak
Gergin bir gülümseme

Bağlantıyı test etmek için elini geçici olarak birinin koluna veya omzuna koymak
Havayı yumuşatmak için şaka yollu kendini küçümseyen yorumlar yapmak
Kişinin geri giderek kişisel mesafesini artırması
Bileklerini örtmek
Kırılganlığını ortaya çıkaracak bir şey yapmadan veya söylemeden önce derin bir nefes almak
Omuzlarını geriye atıp harekete geçmeden önce, bir anlığına gözlerini kapatmak
Kişinin dış görünüşüne ekstra özen göstermesi
Yaklaşmadan önce tereddüt etmek; geçici olarak uzanmak
Bir etkinliğe aşırı hazırlanmak – örneğin, bir konuşmayı abartılı derecede prova etmek
Birine, karşılığında kırılgan olma fırsatı veren kişisel bir soru sormak
Daha az yer kaplamak için kişinin omuzlarını kamburlaştırması veya kıvrılması
Elleri kasıkların veya diğer hassas bölgelerin önünde kavuşturmak
Başkalarına doğrudan bakmak yerine kişinin vücudunu hafifçe döndürmesi

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste bir karıncalanma
Çırpınan bir mide
Ağız kuruluğu
Göğüs kafesinde bir sıkışma
Bedensel ağırlık
Kas gerginliği

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Güven ve endişe arasında gidip gelen, en iyi hareket tarzı konusunda tartışma yaratan düşünceler
Güvenme veya teslim olma arzusu
Güvende hissetmek veya kişisel bağlantı kurmak için mesafeyi kapatmak veya bir başkasına dokunmak istemek
Kaçma arzusu
Önerilere açık olmak
Dürüst ve şeffaf olma arzusu; ancak bunun getireceklerinden korkma

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Derin, gerçek ilişkiler kurmak
Derin bir kendini kabul duygusu
Korkunun yaşam tercihlerini sınırlamasına izin vermemek
Başkalarıyla samimi olma yeteneği
Kişinin güvendiği kişilerle sırlarını, fikirlerini ve korkularını paylaşması

Kendini kabullenmeyi başarmak ve kırılgan olabilme yeteneğini bir güç olarak görmek
Çok fazla açılmak ve kendini duygusal olarak tehlikeye atmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Sert görünmek (sahte kabadayılık, böbürlenme vb.)
Umursamıyormuş gibi davranmak (kapalı bir vücut duruşu, gergin bir çene, göz temasını kesmek vb.)
Başkaları ona zarar vermeden önce hakaret etmek, kavga çıkarmak veya onlara zarar vermek
Sözlü inkâr: *Yok, ben iyiyim, gerçekten. Her şey yolunda.*
Konuyu daha güvenli ve daha az kişisel bir şeye çevirmek
Durumdan kaçmak
Yalan ve aldatma

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Mutluluk, Memnuniyet, Güçsüzlük, Yenilgi, Özgüvensizlik

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Rahatlama, Şaşkınlık, Hayal kırıklığı, Mahcubiyet

İLGİLİ FİİLLER: Kabul etmek, onaylamak, itiraf etmek, müsaade etmek, önemsemek, seçmek, iletişim kurmak, bağla(n)mak, katkıda bulunmak, kuşatmak, bağışlamak, gelişmesine yardımcı olmak, hediye vermek, vermek, tereddüt etmek, davet etmek, katılmak, yaslanmak, bağlantı yapmak, sunmak, aç(ıl)mak, baskı yapmak, erişmek, ortaya çıkarmak, paylaşmak, dokunmak, güvenmek, hoş karşılamak

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Karakteriniz duygularını bastırıyorsa, bir noktada bu bastırılmış duyguların bir bedeli olacaktır. Patlayıcı bir tepkiyle devam ettiğinizden emin olun veya zararlı sonuçları başka şekillerde gösterin (zarar görmüş ilişkiler, bir sağlık krizi, zihinsel bir kırılma veya başka bir şey).*

KISKANÇLIK

TANIM: Bir rakibe veya bir avantaja sahip olduğundan şüphelenilen kişiye karşı düşmanlık

NOT: Avantaj bir kişi, bir nesne veya soyut bir şey (sevgi, başarı vb.) olabilir.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Asık suratlı bir ifade takınmak
Boğazdan hafif bir hırıltı veya ses çıkarma
Başkalarının rakibe olumlu tepki verdiğini görmekten duyulan burukluk
Hızlı, keskin hareketler (yanaklardan gözyaşlarını silmek, saçları gözlerden itmek vb.)
Dudaklarını büzmek veya birbirine bastırmak
Kolları göğsün önünde kavuşturmak
Dişlerini sıkmak
İçinden kaba şeyler mırıldanmak
Dedikodu başlatmak; sinsi davranmak
Güç ve kontrol hissi kazanmak için daha zayıf biriyle uğraşmak
Alaycılık
Çirkin kahkahalar
Bağırarak hakaret etmek ve isim takmak
Yumrukları sıkarak bir adım daha yaklaşmak
Yanaklarda gözle görülür bir kızarma
Yüzünde sıkışmış bir ifade
Gergin kaslar
Kişinin vücudunun, rakibininkini taklit etmesi
Diğer kişiden "bir adım önde" olmaya çalışmak
Rakibe karşı risk unsuru içeren bir meydan okuma
Eleştiri
Rakibinin olduğu yöne tükürmek
Küfür
Yakındaki nesnelere tekme atma
Gösteriş
Dikkat çekmek için akrobatik hareketler veya şakalar yapmak
Kabalık; belden aşağı vuran bir şey söylemek
Dikkatsiz davranış tarzı
Rakip bocaladığında veya zayıflık gösterdiğinde böbürlenmek

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste veya midede yanma hissi
Karnın sertleşmesi
Daha kaba, daha hızlı nefesler
Kişinin görüşünde lekeler veya parlamalar
Diş sıkmaktan kaynaklanan çene ağrısı

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Rakibin değersizliğini başkalarına anlatma ve dile getirme arzusu
Acele karar verme (takımdan ayrılma, bir partiden hışımla çıkma vb.)

Rakipten bahsedildiğinde öfke patlaması
Rakibin itibarını sarsma veya gücünü elinden alma arzusu
Zarar verme veya intikam alma isteği
Olumsuz duygulara sahip olmaktan kaynaklanan telaş
Yalnızca rakibin olumsuz özelliklerine odaklanmak
Başkalarının kendini, rakibine kıyasla nasıl gördüğünü hayal etmek
Avantajı reddetmek (başka bir kızın veya erkeğin peşinden gitmeyi seçmek)

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Alay etmek, birini ezmek, zorbalık etmek
Kavga çıkarmak
Rakibe karşı sağlıksız bir takıntı
Küçük suçlar işlemek (rakibin arabasını anahtarla çizmek vb.)
Bir rahatlama aracı olarak kendini yaralamak
Olumsuzluğun, kişinin hayatının diğer bölümlerine de yayılması
Kendinden şüphe duymak; özgüven eksikliği
Olumsuzluk, pasif agresyon ve eleştiriyle nitelenen bir ilişki
Uzun süre iki farklı yüz takınmaktan dolayı sahte hissetmek
Kendine ve başkalarına karşı sahtekârlık
Yıkıcı bir şekilde rakibin altını oymaya çalışmak, böylece rakibi başkalarının gözünde küçük düşürme çabaları

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Rakibin yüzüne karşı normal davranmak ancak arkasından olumsuz konuşmak
Rakibi sinsice, özel olarak izlemek
İstenilen her konuda mükemmelleşmek için çabalamak
Arzu edilen şeylerden yoksun olan diğer kişilerle bir araya gelmek
İlişkilendirme yoluyla onay kazanmak için yalakalık yapmak
Rakibe odaklanmamaya çalışmak
Kendine bunun önemli olmadığını söylemek
Rakip hakkında olumlu şeyler düşünmeye çalışmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Haset, Kararlılık, Küçümseme, Çaresizlik, Kızgınlık, İntikam arzusu, Nefret

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Memnuniyetsizlik, Kendine acıma, Teslimiyet, Vicdan azabı, Utanç

İLGİLİ FİİLLER: Kaçınmak, yanmak, gizli tutmak, gözü kalmak, hasretini çekmek, hasar vermek, aleyhinde konuşmak, tehlikeye çekmek, fantezi kurmak, şeytani bir zevk duymak, bayağılaştırmak, hakarete uğramak, dik dik bakmak, cezbetmek, alay etmek, saplantı haline getirmek, özlemini duymak,

kışkırtmak, peşinden koşmak, gücenmek, sabote etmek, hor görmek, baştan çıkarmak, kara çalmak, (birine) patlamak, hırlamak, berbat etmek, devirmek, altını oymak, istemek, can atmak

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Her sahnede ışıklandırma üzerine düşünün. Parlak güneş ışığı, her şeyi griye boyayan puslu bulutlar, gün batımının başlangıcı, hatta karanlık... Işık ve gölge bir karakterin ruh halini etkileyebilir, stres seviyesini yükseltebilir, hatta hedeflerinin aleyhine çalışabilir.*

KIYMETLİ

TANIM: Değerli ve el üstünde tutulduğunu hissetmek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Güçlü bir şekilde ayakta durmak, başı dik tutmak
Bir amaca yönelik adımlar
Kendini merkeze almak ve anın tadını çıkarmak için derin bir nefes almak
Sık sık ve içtenlikle gülümsemek
Yeni şeyler denemek (korku veya şüphenin kişiyi engellemesine izin vermemek)
Nezaket (tereddüt etmeden teşekkür etmek, başkalarının sözünü asla kesmemek vb.)
Daha konuşkan olmak
Başkaları konuşurken onlara doğru eğilmek
Sohbet başlatmak
Güçlü göz teması kurmak ve bunu sürdürmek
İnsanlara zaman ayırmak
Kahkaha atmak
Olumlu ve iyimser olmak
Daha fazla yer kaplamak (ayakların yere sağlam basması, eli belinde rahat bir duruş, konuşurken el kol hareketleri yapmak vb.)
Uysal, rahat bir tavır
Şeffaflık (sır saklamamak veya ketum davranmamak)
Dedikodu yapmamak
İnsanlar konuşurken başını sallayıp gülümsemek
İnsanları neşelendirmek
Etkileşimleri daha kişisel hale getirmek için insanlara dokunmak (sarılmak, omuz omuza vermek, el ele tutuşmak vb.)
Dostane bir tavır

İnsanlardan asla vermeye istekli olduklarından fazlasını istememek
Düşüncelilik (iltifat etmek, hediye vermek, gönüllü olarak zaman ayırmak vb.)
İyi bir dinleyici olmak
Göreve bağlı kalmak ve motive olmak; ertelememek
Özveri ve gayretle işine ve ailesine odaklanmak (mesaiye kalmak veya zamanını iyi kullanmak)
Kurallara tereddüt etmeden uymak
Başkaları konuşurken dikkatle dinlemek
Birinin seslenmesine karşılık olarak gülümsemek
Karşılıklı dostça dokunuşlar konusunda rahat olmak (örneğin, omza dokunma)
Dış görünüşüyle gurur duymak (düzgün giyinmek, hijyenine özen göstermek vb.)
Sık sık yardım teklif etmek (fazladan iş üstlenmek, ayak işlerine koşmak, birine kefil olmak vb.)
Arkasında hiçbir gizli niyet olmadan iyilik yapmak
Cömertlik
Kendini savunmak

İÇSEL TEPKİLER:
Rahatlamış kaslar
Kolay nefes alma
Göğüste bir yükselme hissi (hafiflik, karıncalanma vb.)

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kişinin şirketi, grubu, ülkesi (hangisi geçerliyse) ve bunlarla ilişkili iyi şeyler hakkında düşünmesi
Kişinin yolunun hayatta bu yere ve buradaki insanlara çıktığı için kendini kutsanmış hissetmesi
Kendisine verilen değerin yerinde olduğunu kanıtlamak için karşılık vermek istemek
Kişinin ait olduğu topluluğu bulduğunu hissetmesi
Kendini geliştirmek için öğrenme ve yeni beceriler kazanma arzusu
İnsanlara hak ettiklerinde, istediklerini vermeyi istemek
Başkaları kişinin arkasını kolladığı için daha fazla risk alma isteği

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Bir görevde çok çalışmak; gereğinden fazlasını yapmak
Hizmet edilen kişilere sadakat
Refah ve memnuniyet duyguları
Kişinin fikir ve görüşleri konusunda açık fikirli olması
İnsanlarla yakınlaşma ve kişisel ilişkiler kurma arzusu
Bu duyguyu başkalarına aktarmak istemek (başkalarının takdir edildiklerini ve değerli olduklarını bilmelerini sağlamak)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kendini güvende hissetmeden önce güvenceye veya pekiştirilmeye ihtiyaç duymak: *Yaptığım işten memnun musun?*
*E*ğer değer veriliyorsa, övüleceği durumlar yaratmak
Kendini geliştirmek için geribildirim istemek: *Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabilirim?* veya *Size nasıl daha fazla yardımcı olabilirim?*
Tanınmak için çabalamak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Memnuniyet, Gurur, Özgüven, Mutluluk, Kendini beğenmişlik

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kararsızlık, Özgüvensizlik, İncinme, Hor görme

İLGİLİ FİİLLER: Tavsiye vermek, yüzü sevinçle parlamak, inşa etmek, önemsemek, kıymet vermek, işbirliği yapmak, tebrik etmek, adamak, güçlendirmek, etkileşimde bulunmak, ifade etmek, toplanmak, yardım etmek, geliş(tir)mek, dahil olmak/etmek, espri yapmak, gülmek, dinlemek, akıl hocalığı yapmak, aç(ıl)mak, sıvazlamak, memnun etmek, paylaşmak, gülümsemek, sosyalleşmek, desteklemek, dokunmak, güvenmek, doğrula(n)mak

YAZARLARA ÖNERİ: *Okuyucunun duygularını harekete geçirmek için, karakterleri kendileriyle özdeşleştirebilecekleri gerçek dünya senaryolarına yerleştirin: kardeş rekabeti, doğruyu söylemek ama inanılmamak, karşılıksız sevgi vb.*

KIZGINLIK

TANIM: Genellikle algılanan bir yanlış tarafından uyandırılan güçlü hoşnutsuzluk veya gazap

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Genişleyen burun delikleri
Gürültülü nefes almak
Terlemek
Dirsekleri vücuttan uzaklaştırırken göğsünü dışarı çıkarmak
Büyük kol hareketleri
Nesnelere veya insanlara kaba davranmak
Çeneyi kaldırmak

Aralanmış bacaklar
Dişlerini sıkmak, düşmanca bakışlar
Tekrarlayan, keskin hareketler (yumruk sallamak vb.)
Biri konuştuğunda lafını kesmek
Ani kafa hareketleri
Şişkin görünen gözler
Parmakları veya kol kaslarını eşnetmek
Parmaklarını çıtlatmak
Kollarını sıvamak veya yakayı gevşetmek
Soğuk, sert veya çakmak çakmak gözler
Gözünü korkutmak için bir başkasının kişisel alanına girmek
Alay etmek, dalga geçmek veya can yakıcı zekice bir yorum yapmak
Gözlerde veya yüz ifadesinde gerginlik
Yüzün kızarması
Düzleşen veya kıvrılan dudaklar
Kapalı vücut duruşu (kollarını kavuşturmak vb.)
Tırnaklarını avuçlarına batırmak
Yumruklarını uyluklarına, masaya, duvara vb. vurmak
Kapıları, dolapları veya çekmeceleri çarpmak
Yumruklamak, tekmelemek ve bir şeyler fırlatmak
Sert adımlarla yürümek veya ayaklarını yere vurmak
Atan, seğiren veya kanla dolan bir damar
Gergin kahkahalar
Titreyen veya yükselen bir ses; bağırma
Ses tonunun derinleşmesi
Alaycılık; başkalarına hakaret etmek
Kavga başlatmak (sözlü veya fiziksel)
İnsanlara patlamak
Ciltte damlalar görünecek kadar terlemek

İÇSEL TEPKİLER:
Dişlerini gıcırdatmak
Kasların titremesi
Nabzın hızlanması
Kalp atışının şiddetlenmesi
Vücudun gerilmesi
Vücuttan ısı yayılması

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Sinirlilik
Zayıf dinleme becerileri
Aceleci sonuçlara varma

Önemsiz şeylere mantık dışı tepkiler
Acil eylem talep etmek
Acelecilik
Uygunsuz eylemlerde bulunmak veya risk almak
Şiddet hayali kurmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Küçük şeyler yüzünden patlamak
Ülser ve hipertansiyon
Egzama ve sivilce gibi cilt problemleri
Öfkeyi dışa vurmak için kişinin kendi mülküne zarar vermesi
Ameliyatlardan, kazalardan ve diğer travmalardan daha uzun iyileşme süresi
Sürücü saldırganlığı
Sinirini orada bulunan masumlardan çıkarmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Dikkatle kontrol edilen bir ses tonu
Yavaş, sabit nefesler
Sahte gülümsemeler
Pasif agresif yorumlar
Göz temasından kaçınmak
Vücudu öfke kaynağından uzaklaştırmak
Devam eden konuşmadan geri çekilmek
Sıkma ve seğirmeler görünmesin diye el ve ayaklarını gizlemek
Kısa bir süreliğine müsaade istemek
Baş ağrısı
Çenede ve kaslarda ağrı

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Öfke, Nefret, Takıntı, İntikam arzusu

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İçerleme, İktidarsızlaştırma, Hüsran, Rahatsızlık

İLGİLİ FİİLLER: Parlamak, tüketmek, patlamak, alevlendirmek, kışkırtmak, zangır zangır titremek, öfkelenmek, kızarmak, zapt etmek, çok kızdırmak, için için kızmak, haykırmak, patlamak üzere olmak, atılmak, tir tir titremek, tetiklemek, kızgınlığını dışa vurmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Duygusal bir tepkiye yol açan olaylara özellikle dikkat edin. Kurgu yapmacık geliyorsa, karakterin tepkisi de yapmacık görünecektir.*

KORKU

TANIM: Korkmak; bir tehdit veya tehlike beklentisi içinde olmak

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Yüzün kül rengine, beyaza veya solgun bir renge dönmesi
Vücut kokusu ve soğuk terleme
Terden kurtulmak için nemli elleri giysilere silmek
Titreyen dudaklar ve çene
Boyundaki tendonların belirginleşmesi
Derinin altında belirgin şekilde atan damarlar
Dirseklerin yanlara doğru bastırılması, kişinin vücudunu olabildiğince küçültmesi
Donmak, olduğu yere çakılıp kalmak
Konuşamamak
Hızlı göz kırpma
Gerilmiş omuzlar
Bakmak ama görmemek
Kapalı veya ağlayan gözler
Elleri koltukaltlarına sıkıştırma veya kendine sarılma
Derin derin nefes alıp vermek
Vücut koşmaya hazırlandığından, bacak kaslarının gerilmesi
Etrafına, özellikle de arkasına bakmak
İnsanın kontrol edemediği tiz bir ses
Sesini fısıltıya kadar düşürmek
Sırtını bir duvara veya köşeye yaslamak
Kontrolsüzce titremek
Sesler karşısında irkilmek
Bir şeyi, parmak eklemleri bembeyaz olacak kadar sıkıca kavramak
Kaskatı yürümek, dizlerin kilitlenmesi
Dudakta veya alında boncuk boncuk ter
Korunduğunu hissetmek için birine tutunmak
Gözlerin nemli ve aşırı parlak görünmesi
Kekelemek ve kelimeleri yanlış telaffuz etmek
Seste titreme
Sarsıntılı hareketler, kıpırdanma, kıvranma ve bir şeylere çarpma
Dudakları yalamak ve tükürüğünü yutmak
Depar atmak veya koşmak
Teri silmek için, titreyen eli alında gezdirmek
Nefes nefese kalmak ve nefesini dışarı vermek
Kontrolsüz iniltileri susturmak için elin ağza kapatılması
Kendi kendine yalvarmak veya konuşmak

İÇSEL TEPKİLER:
Uzuvlarda titreme (dolayısıyla sakarlığın artması)
Göğüste ağrılara neden olan hızlı bir kalp atışı
Kişinin kollarında ve ensesinde tüylerin dikleştiği hissi
Baş dönmesi, bacaklarda ve dizlerde güçsüzlük
Mesanenin gevşemesi
Sessiz kalmak için nefesini tutmak veya nefes nefese kalmak
Taş gibi sert bir mide
Dokunma ve sese karşı aşırı duyarlılık

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Yaklaşan kıyamet hissi nedeniyle kaçma veya saklanma isteği
Olayların algılanamayacak kadar hızlı ilerlediği hissi
Olabileceklere dair görüntülerin zihinde yanıp sönmesi
Kusurlu muhakeme
Bir eylem planına enine boyuna düşünmeden, hemen atlamak
Çarpık bir zaman algısı
Kişinin kendi yargılarına güvenmemesi (emniyet ve güvenlik söz konusu olduğunda)

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kontrol edilemeyen titreme
Bayılma
Bitkinlik veya uykusuzluk
Yorgun bir kalp
Panik ataklar, fobiler veya depresyon
Madde bağımlılığı
Başkalarından uzaklaşmak
Tikler (tekrarlayan yüz buruşturma, kendi kendine konuşma vb.)
Adrenalin artışından kaynaklanan acıya karşı direnç

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Konuyu saptırarak veya değiştirerek korkuyu inkâr etmek
Korkunun nedeninden uzaklaşmak
Ses tonunu hafif tutmaya çalışmak
Zoraki, ağlamaklı bir gülümseme
Korkuyu tepkisel bir duyguyla (öfke veya hayal kırıklığı) maskelemek veya sahte kabadayılık sergilemek
Bir alışkanlığa aşırı düşkünlük (tırnak yeme, dudak ısırma, cildi acımasızca kaşıma vb.)
Çatallaşan bir sesle şaka yapmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kızgınlık, Dehşet, Paranoya, Ödü Kopmuş

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Ajitasyon, Bunalmış, Teyakkuz, Rahatlama

İLGİLİ FİİLLER: (Işık/gölge) yaymak, yavaş yavaş belirmek, ağlamak, sıvışmak, zorlamak, buz kesmek, heyecandan nefesi kesilmek, kazıklamak, kapmak, yutkunmak, tıslamak, kulak tırmalayıcı bir ses çıkarmak, sıçramak, üstesinden gelmek, paniğe kapılmak, kötürüm kalmak, delip geçmek, titremek, acele etmek, ele geçirmek, sallamak, feryat etmek, büzülmek, irkilmek, vurulmak, etrafında döndürmek, zonklamak, işkence etmek, tir tir titremek, ani ve sert tepkilere neden olmak, titre(t)mek

YAZARLARA ÖNERİ: Karakteriniz bir sahneye girerken, o sahnenin atmosferini betimleyerek okuyucuları duygusal bir deneyime hazırlayın. Eğer karakteriniz tedirginse, okuyucu da tedirgin olacaktır.

KORKUSUZLUK

TANIM: Gözdağı, korku ve meydan okuma karşısında gözü pek olmak

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Sakin bir dış görünüş (güçlü göz teması, nötr bir ifade, baş sabit vb.)
İyi bir duruş; bacaklar hafifçe açılmış, kollar yanlarda hazır durumda
Dikkatini daha iyi vermek için eğilmek
Omuzlar geride, göğüs dışarıda
Durumu daha iyi anlamak için gözlem yapmak ve sorular sormak
Terden arınmak için elleri pantolona sürtmek
Hazır olma durumuna geçmek için elleri veya kolları sallamak
Harekete hazırlanmak için yumrukların sıkılıp açılması
Pozitif içsel konuşmalar yapmak: *Tamam, bunu yapabilirsin.*
İlerlemek ve diğerleriyle, tehlikeyle vs. aradaki mesafeyi kapatmak
Sert bir kafa sallama
Çeneyi kaldırma
Tereddütsüz ve kararlı bir adım
Kalabalığın ön tarafına geçmek
Lafını esirgememek (örneğin, kaba davrandığı ya da zaman kaybettirdiği için birine meydan okumak)

Derin bir nefes verirken ağzın "O" şeklini alması
Az ve öz konuşmak; daha az kelime kullanmak (zihinsel olarak odaklanma)
Dengeli ve ciddi bir ses tonu kullanmak
Kelimeleri özenle seçmek (bir durumu etkisiz hale getirmek, tehdit olarak görülmekten kaçınmak, insanları sakinleştirmek veya karşı tarafı hata yapması için kışkırtmak için vb.)
Uzun süren cevaplar veya eylemsizlik karşısında sabırsızlık
Düştüğünde hemen ayağa kalkmak
Ardına bakmadan ileri doğru yürümek
Parmakları esnetmek
Kararları başkalarına bırakmak yerine kendi kararlarını vermek
Meditasyon uygulamalarına katılmak (kendini toparlayıp odaklanmak için)
Özbilinç eksikliği gösteren davranışlar – örneğin, zaman çok önemli olduğunda, başkalarının önünde kıyafet değiştirmek
Kendi kendine yeterli olmak; ancak gerektiğinde yardım istemekten korkmamak
Cesur iddialarda bulunmak: *Bunu yapabileceğimi biliyorum* veya *Bu bir zaman meselesi, olup olmama meselesi değil.*
Koşullar ne olursa olsun gelecek için planlar yapmak
Çabasını destekleyen istatistiklerden, gerçeklerden ve tarihsel başarılardan alıntı yapmak
Başkalarının kaçınacağı bir düşmanla başa baş mücadele etmek

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste, kişinin zihinsel olarak rahatlamak için çabaladığı bir gerginlik
Karıncalanma ve baş dönmesi (adrenalin)
Kulaklarda aktif bir ses (hızlı kalp atışı)
Gövdede sıkılaşan kaslar

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kendinin farkında olmak ve kendini kabul etmek (kusurların, sınırların, güçlü yönlerin vb.)
Tepki vermeden önce gözlemlemek
En kötü senaryoyu hayal etmek, böylece önceden hazırlıklı olabilmek
Deneyim kazanmaya ve yeni şeyler denemeye istekli olmak
Mücadeleden kaçmak yerine onu kucaklamak
Daha yetenekli hale gelmeye yardımcı olacak akıl hocaları ve deneyimler aramak
Zihnin maddeye üstünlüğü zihniyetini benimsemek
Sorunu ertelemek yerine hemen ele almaya karar vermek
Sese ve harekete karşı aşırı duyarlılık

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Başkalarını etkilemek için rol yapmayı reddetmek
Duygu odaklı durumlarda, bölümlere ayırmayı öğrenmek
Korkularına meydan okumak (örneğin, yükseklik korkusu olan birinin bir binaya tırmanması)
Sınırlarını zorlamak – örneğin, ağrıyı ve diğer dikkat dağıtıcı unsurları görmezden gelmek
Son derece mantıklı olmak (olayları zihninde muhakeme etmek)
Hedef odaklı olmak
Kolay olandan ziyade doğru olanı yapmak
En iyi seviyede kalmak için egzersiz yapmak, güç antrenmanı yapmak, iyi beslenmek vb.

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Emin değilmiş gibi görünmek için, yaygın endişeleri dile getirmek
Yeni bir duruma atlamadan önce kendini tereddüt etmeye zorlamak
İzin istemek
Omuzları kamburlaştırmak ve başkalarıyla göz temasından kaçınmak
Önce başkalarının gitmesine izin vermek (yeni bir duruma, tehlikeye vb.)
Emin değilmiş gibi eylemin artılarını ve eksilerini tartışmak
ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Özgüven, Haklılık, Kendini beğenmişlik, Beklenti

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Çelişki, İsteksizlik, Kabullenme

İLGİLİ FİİLLER: Rol yapmak, karşı koymak, meydan okumak, suçlamak, fethetmek, cüret etmek, disipline etmek, elemek, tahammül etmek, (yetki, güç, nüfuz vb.) uygulamak, patlamak, ifşa etmek, sımsıkı tutmak, katılmak, tekmelemek, manipüle etmek, toplantı organize etmek, dalmak, baskı yapmak, zorla yaptırmak, kanıtlamak, çekmek, araştırma yapmak, riske etmek, acele etmek, ele geçirmek, itelemek, gerilmek, arşınlamak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bir karakterin duygusal tepkileri, onun en derin benliğini yansıtır. Geçmişlerini keşfetmek için zaman ayırın; geçmiş hikâyelerinin belirli davranış ve eylemleri nasıl yönlendireceğini anlayın.*

KUŞKU

TANIM: Sezgisel olarak bir şeylerin yanlış olduğundan şüphelenme

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Gözleri kısmak; gözlerini kısarak bakmak
Vücudun kaynaktan uzaklaşması
Çatılan kaşlar
Kızarmış cilt
İncelemek veya bakmak için başını kasıtlı olarak eğmek
Kolların vücuda sıkıca bağlanması
Şüpheliye veya kaynağa kısa bakışlar atmak
Doğrudan göz temasından kaçınmak
Sahte bir gülümseme
Sinsice yaklaşmak veya casusluk yapmak
Gizlice dinlemek
Şüpheliyi takip etmek
Geri çekilmek veya güvenli bir mesafede durmak
Öznenin tavır ve görünüşünü değerlendirmek
Öznenin dikkatini çekmemek için zoraki kayıtsızlık (eller cepte vb.)
Görünmeden yaklaşmak için çömelmek veya öne eğilmek
Birbirine bastırılmış dudaklar
Şüphelinin hareketlerini ve faaliyetlerini kaydetmek (not almak, fotoğraf çekmek vb.)
Sabit bir çene
Kanıtları zihninde tartarken başını yana eğmek
Yüzleşmek: *Burada ne yapıyorsun?* veya *Ne istiyorsun?*
Biriyle yüzleşirken parmak sallamak
Güvenmediğini açıkça ifade etmek
Kolları kavuşturmak
Geniş aralıklı duran bacaklar
Yükselen bir ses
Başkalarını şüphelinin suçluluğuna ikna etmeye çalışmak
Büyük hareketler (konuşurken kolları sallamak, parmaklarla argümanları saymak vb.)
Bir yandan diğer yana sallanma
Şüpheliyle tartışmak
Volta atmak
Dudağın iç kısmını ısırmak
Cevaplarını zaten bildiği sorular sormak
İğnelemek: *Demek arabamın lastikleri kesilirken tesadüfen sen de oradaydın, öyle mi?*
Bilgi toplamanın bir yolu olarak başkalarını sorgulamak

Şüpheliyi Google›da aramak
Belirli bir bölgeden kaçınmak veya yeni bir rota seçmek

İÇSEL TEPKİLER:
Hızlanan nefesler
Adrenalin patlaması
Gümbür gümbür bir kalp atışı
Savaş-kaç-don refleksinin devreye girmesi
Midede düğümlenme

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Şüphelinin yalanını yakalamak için dikkatle dinlemek
Durum hakkında bilinen her şeyi zihninde gözden geçirmek
Kendini ve başkalarını o kişiden korumak istemek
Kişinin kendini sorgulaması; başkalarının, endişelerinin mantıksız olduğunu düşünmesinden korkması
Dikkatlice bir argüman veya saldırı planı hazırlamak
Durumun tehlike seviyesini tartmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Şüpheli veya kaynağa karşı takıntı
Takip
Gerçek kimliğini ortaya çıkaracağı umuduyla şüpheliye tuzak kurmak
Şüpheliyi açıkça itibarsızlaştırmaya veya karalamaya çalışmak
Endişeleri dile getirmek için uygun makamlarla iletişime geçmek
Şüphelinin nihayet ortaya çıkacağı günün hayalini kurmak
Kişinin olası bir tehlikeye ilişkin inançlarını doğrulayacak konum değişiklikleri arayışı

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Hafif bir baş sallama
Karşı tarafın açık onayına karşılık *Hmm* tepkileri
Düz bir ses tonu
Çekimser cevaplar
Şüpheli kişiden uzak durmak
Çok çabuk, çok yüksek sesle hemfikir olmak
Üst düzey destek: *Sizinle %100 aynı fikirdeyim* ya da *Kesinlikle katılıyorum*
Gergin hareketler (tırnak yeme, gömlek düğmesini döndürme, boynu ovuşturma vb.)
Şüpheliden uzak durmak; arkadaş çevresine girmemek
Ayrılmak için bir neden bulana kadar şüpheliyle minimum zaman geçirmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Huzursuzluk, Korku, Ajitasyon, Kızgınlık, Paranoya

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kabullenme, Kararsızlık, Kuşku, Teyakkuz

İLGİLİ FİİLLER: Tartışmak, yemlemek, yakalamak, karşı durmak, yavaş yavaş belirmek, eleştirmek, haksız çıkarmak, kulak misafiri olmak, incelemek, peşinden gitmek, pusuya yatmak, daraltmak, görmeye çalışmak, gizlice koymak/yerleştirmek, (tehlike/sorun vb.) yaratmak, gibi görünmek, soru sormak, irdelemek, çaktırmadan sokulmak, gizlice araştırmak, casusluk etmek, gözlerini kısarak bakmak, peşine düşmek, (bir şey üzerinde) çalışmak, sürüklenmek, faka basmak, kandırmak, altını oymak, izlemek

YAZARLARA ÖNERİ: *Bir karakterin diyalogda duyguları hakkında açıkça konuşmasına izin vermek cazip olsa da okuyucu için bu olumsuz bir işarettir. Eğer bir şeyi gerçek hayatta söylemiyorsanız, karakterinizin de söylemesine izin vermeyin.*

* KÜÇÜK DÜŞME *

TANIM: Aşağılanmış veya küçük düşürülmüş, değersiz ya da ucuz hissetmek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Vücudun kendi içine kapanması
Eğik bir baş
Omuzların, göğsün üzerine doğru kıvrılması
Kişinin gövdesini diğerlerinden uzağa doğru eğmesi
Kontrol edilemeyen titreme veya ürperme
Yüze sarkan, gözleri saklayan saçlar
Aşağı doğru bir bakış
Kızarmış bir yüz
Göğüs kafesinin sarsılması
Donuk ve cansız gözler
Gömlek eteğini aşağı çekmek (örtme hareketi)
Vücudunun önüne kalkan koymak (eğer kişi bir nesneye tutunuyorsa)
Karnını tutan eller
Yüzün ellerle kapatılması
Altdudak veya çene titremesi

İnilti
Titreyen bir âdemelması
İki yana düşmüş cansız kollar
Kontrolsüz gözyaşları
Seslerden veya dokunuşlardan ürkmek
Sığınmak veya çömelmek
Kişinin vücudunu elleriyle örtmeye çalışması
Boynun öne doğru bükülmesi
Yavaş ve sarsak hareketler; tutuk bir şekilde yürümek
Birbirine sıkıca kenetlenmiş dizler
Koordinasyon kaybı
Soğuk terleme
Tökezleme ve sendeleme
Bir duvara yaslanmak, bir köşeye sinmek veya saklanmak
Vücutta gözle görülür titremeler
Dirsekleri kavrayan eller
İçe basmak (ayak parmakları içe doğru bakacak şekilde durmak)
Boğazda düğümlenen hıçkırıklar
Dizleri vücudun merkezine doğru çekmek
Kollarını kendine sarmak
Akan bir burun

İÇSEL TEPKİLER:

Bacaklarda güçsüzlük
Yavaş kalp atışı
Göğüste ve boğazda ağrı
Hızlı yutkunma
Baş dönmesi; vertigo hissi
Göğüs kafesinde sıkışma hissi
Gevşek kaslar, vücudun çökmüş hissetmesi
Cildin gerilmesi
Gözler ve yanaklarda sıcaklık hissi
Mide bulantısı

ZİHİNSEL TEPKİLER:

Kendinden nefret etme
Parçalanmış düşünceler; ahlak eksikliği nedeniyle hayal kırıklığına uğramış hissetmek
Bir çıplaklık, teşhir edilme hissi
Diğer her şeyin önüne geçen bir saklanma veya kaçma ihtiyacı
Bu deneyimi sona erdirmek için umutsuzca çabalayan düşünceler

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:

Yere kıvrılmak

Bir şeyin arkasına veya karşısına saklanmak
Ağlamak, zırlamak, hıçkırıklara boğulmak
Herhangi bir şekilde kaçmak istemek
Duygusal acının sona ermesi için ölme arzusu

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Hem zihinde hem de bedende uyuşukluk
Pasif ve kopuk hale gelmek
Olan bitenle ilgili tüm düşünceleri kapatmak
Konuşmamak veya ses çıkarmamak
Zihni "başka bir yere" göndermek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Depresyon, Pişmanlık, Utanç, Öfke, Nefret, İntikam arzusu

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Vesvese, Gerginlik, Kafa karışıklığı, Mahcubiyet

İLGİLİ FİİLLER: Korkup saklanmak, korkuyla büzülmek, gerçek duygu ve düşüncelerini gizlemek, kaçmak, sıvışmak, korkuyla geri çekilmek, saklanmak, yalpalamak, geri geçilmek, sallamak, büzülmek, kekelemek, kamburunu çıkarmak, tökezlemek, yık(ıl)mak, ürkmek, sararıp solmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Daha zengin bir deneyim için çelişkili duygular ekleyin. Bir karakter ilk arabasını satın alırken heyecan ve gurur duyabilir; ancak finansal olarak çok ileri gidebileceğinden endişe de edebilir. Bu içsel çatışma, karakteri okuyucu için daha insani bir hale getirmeye yardımcı olur.*

KÜÇÜMSEME

TANIM: Hürmet veya saygı eksikliği; itibar etmeme

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kapalı bir vücut duruşu sergilemek için kollarını kavuşturmak
Aşağı kıvrılmış dudaklar
Başını uzağa çevirmek
Alaycılık
Kafa sallama ve iç çekme ya da mırıldanma
Sözler veya aşağılayıcı davranışlar yoluyla bir başkasıyla alay etmek

Göz devirmek
İğnelemek
Dedikodu
Yüksek sesle homurdanmak
Kaba olmak için dudakları büzmek (yuhalamak)
Diğer kişiyi yemlemek
Karşıdaki kişiye yüzünü dönmek yerine vücudu belli bir açıyla çevirmek
Yürüyüp gitmek
Çabaya değmeyeceği için bir soruyu yanıtlamayı reddederken umursamazca el sallamak
Kaskatı bir duruş
Parmakların kıvrılması
Yanıt vermeyi veya etkileşimde bulunmayı reddetmek
Birine tepeden bakmak için çenesini aşağı indirmek
Soğuk bir bakış (duygudan yoksun, göz teması sırasında baş aşağı eğik vb.)
Büzülmüş bir ağız
Sert, belirgin bir çene hattı
Karşıdaki konuşurken sırıtmak
Çirkin kahkahalar
Karşısındaki kişinin aleyhine şaka yapmak
Sert bir ton benimsemek ve zorlayıcı bir dil kullanmak
Samimiyetsizlik göstermek için soğuk bir gülüş
Küçümsemeye sebep olan kişiye doğru tükürmek
Dil çıkarmak
Göğsü dışarıya doğru çıkararak mesafeli bir duruş sergilemek
Birinin üzerinden konuşmak, onu görmezden gelmek veya söylediklerini kabul etmemek
Birinin hatalarını akranlarına ima etmek veya alenen söylemek
Birinin katkısını veya konumunu kabul etmeyi reddetmek

İÇSEL TEPKİLER:
Yükselen kan basıncı
Göğüste bir sıkışma
Boyun ve çenede gerginlik
Karından yükselen bir sıcaklık

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Olumsuz düşünme
Kaba gözlemler ve zihinsel hakaretler
Bu duyguya neden olan kişiye karşı aşırı farkındalık (onu görmezden geliyormuş gibi yaparken bile)
Başka bir kişiyi sözlü olarak yıpratma veya incitme arzusu
Kişinin cehaletini ortaya çıkarmak istemek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Küfür ve hakaret etmek
Bağırmak ve tartışmak
Yüksek tansiyon
Alında gözle görülür şekilde zonklayan bir damar
Şiddet üzerine düşünceler
Koyanlara saygı duymadığı için kuralları çiğnemek veya süreçleri görmezden gelmek
Birini öfkeyle huzurundan kovmak
Odayı terk etmek (müsaade istemek, toplantıyı kısa kesmek vb.)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kızarmış cilt
Yanağın iç kısmını ısırmak
Konuşmamak için dudakları birbirine bastırmak
Ellerin ovalanması
Hedefe kasten bakmamak
Başka bir şeyle ilgileniyormuş gibi yapmak
Kişiyi görmezden gelmek için yüzünü çevirmek
Tepkisiz hale gelmek
Öfkeyi içeride tutmak için diyaframa bastırmak
Kollarını kavuşturarak geriye yaslanmak
Uzaklaşmak ve daha fazla kişisel mesafe yaratmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Tiksinti, Hor görme, Öfke

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Çelişki, Umursamazlık, Acıma

İLGİLİ FİİLLER: Küçümsemek, ihanet etmek, mahkûm etmek, yok etmek/edilmek, ıskartaya çıkarmak, kovmak, saygısızlık etmek, tekmelemek, süzmek, kızgın bakış atmak, yok saymak, hakarete uğramak, tiksinmek, kötü muamele etmek, görmezden gelmek, hiçe saymak, kovuşturmak, kışkırtmak, cezalandırmak, reddetmek, sabote etmek, hor görmek, lafı değiştirmek, dudak bükmek, tükürmek, geri çevirmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Metni gözden geçirirken, duyguların ADLANDIRILDIĞI durumları arayın. Onda dokuz ihtimalle bu, duygunun düşünce, hisler ve beden dili aracılığıyla açıkça gösterildiğine dair güven eksikliğine işaret eder. Güçlü sözlü ve sözsüz ipuçları, duyguyu okuyucuya açıklama ihtiyacını ortadan kaldırır.*

MAHCUBİYET

TANIM: Özbilinçli rahatsızlık nedeniyle kontrol eksikliği

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Yanaklara yayılan bir kızarıklık
Görünür terleme
Vücudun olduğu yerde donması
Yüz buruşturma veya yutkunma
Kızaran kulaklar
Çenenin eğilmesi
Göğsün çökmesi, omurganın bükülmesi
Ellerin birbirinin ortasında kıvrılması
Ayakların dolaşması
Boğazını temizleme ve öksürme
Kendini örtmek (kolları kavuşturmak, ceketi kapatmak vb.)
Yakasını çekiştirmek
Enseyi ovuşturmak
Yüz buruşturmak
Yüzünü elleriyle örtmek
Büzüşmek veya titremek
Kıpırdanma ve kıvranma
Alnına dokunmak
Kişinin vücudunu izleyicilerden veya saldırgandan uzağa doğru yatırması
Kekelemek ve pepelemek, sözcükler çıkmayı reddettikçe daha da sinirlenmek
Dokunuşlardan kaçmak
Konuşamama veya sesin zayıflaması
Ayak parmaklarının kıvrılması
Dizlerini birleştirmek
Kollarını iki yanına sıkıştırmak
Bir sandalyeye çökmek
Aşağıya bakmak, biriyle göz göze gelememek
Omuzların çökmesi veya öne doğru kıvrılması
Öfkeyle karşılık vermek (itmek, yumruklamak vb.)
Dişlerini sıkmak, dudaklarını bastırmak
Ellerini ceplerine sokmak
Gömlek manşetleriyle oynamak
Bir kitabın arkasına saklanmak
Kendine kalkan oluşturmak (bir çantayı çok sıkı tutmak vb.)
Hızlanarak koşuya dönüşen bir yürüyüş
Kişinin yüzünü gizlemek için saçını kullanması

Yardım, çıkış veya kaçış için etrafa bakınmak
Şapkayı aşağıya doğru çekmek veya kapüşonu başına geçirmek
Titreyen bir çene

İÇSEL TEPKİLER:
Aşırı yutkunma (boğazda yumru)
Baş dönmesi
Enseden yukarı ve yüze doğru yayılan bir karıncalanma
Sıkışan bir göğüs
Korkudan karnın kaskatı kesilmesi veya sarkması
Yüz, boyun ve kulakların inanılmaz derecede sıcak hissettirmesi
Hızlı nefes alma ve hızlı kalp atışı

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kaçma dürtüsü (savaşma ya da kaçma tepkisi)
Bulanık veya paniğe kapılmış düşünceler
Zihnin inançla mücadele ettiği bir kopukluk: *Bu gerçekleşiyor olamaz!*
Bir çözüm arayan düşünceler

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Gözyaşlarına boğulmak
Odadan veya durumdan kaçmak
Özgüvenin dibe vurması
Topluluk önünde konuşma veya teşhir edilme korkusu
Gruplardan, etkinliklerden ve sosyal etkileşimden çekilme
İştahsızlık ve buna bağlı kilo kaybı
Utanç verici olayı takıntı haline getirmek; tekrar tekrar yaşamak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Duymamış ya da görmemiş gibi davranmak
Yoğun bir şekilde başka bir şeye odaklanmak; başkalarını aktif olarak görmezden gelmek
Gülüp geçmeye çalışırken sahte bir gülümseme
Konuyu mümkün olan her şekilde değiştirmek
Yalan söylemek veya suçu başkasına yönelterek dikkati başka yöne çekmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Aşağılanma, Bunalım, Pişmanlık, Utanç, Kızgınlık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Özgüvensizlik, Rahatlama, Şükran

İLGİLİ FİİLLER: Yanakları kızarmak, ok gibi fırlamak, yanmak, (korkuyla) büzülmek, ağlamak, kıvrılmak, başını eğmek, kaçmak, sıvışmak, mahcup olmak, heyecandan nefesi kesilmek, saklanmak, acı çekmek, geri çekilmek, (telaşla) koşmak, utanmak, kıvranmak, kekelemek, mustarip olmak, terlemek

YAZARLARA ÖNERİ: *Ağlama eylemi yoluyla duyguları fazla basit gösterme konusunda dikkatli olun. Gerçek hayatta, ağlamaklı bir duruma gelmek için çok şey gerekir; bu yüzden karakterlerimiz için de aynı şey geçerli olmalıdır.*

* MAHVOLMA *

TANIM: Ezici şok ve üzüntü

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
İnanmadığı için birinden haberi tekrar etmesini istemek
Bir elini göğsünün üzerine koymak
Oturmaya veya destek almaya ihtiyaç duymak
Yüzünü iki elle kapatmak ve yere yığılmak
Yapılan işi yarıda bırakmak
Acılı bir yüz ifadesi, bulanıklaşan bakışlar
Birbirine ve aşağıya doğru çekilen kaşlar
Giderek daha da açılan ağız
Başın yavaşça sallanması ve bu sallanmanın haber algılandıkça genişleyip hızlanması
Nereye bakacağını veya ne yapacağını bilememek
Duyulabilir bir şekilde nefes vermek
Göğsün çökmesi, omurganın öne doğru kıvrılması
Başını desteklemek veya alnını ovmak için elini kullanmak
Kelime bulamamak (kesik kesik cümlelerle konuşmak, bir cümleye başlayıp durmak vb.)
Bir avcunu ağzının üzerine bastırmak ve sonra düşürmek veya aşağı indirmek
Kolların omuzlarda gezinmesi, uzuvların gevşemesi
Sandalyeye çökmek
Zayıflayan veya çatlayan bir ses
Gözyaşlarıyla dolan gözler
Ağzını kapatmak için uzanan titrek bir el
Olumsuzlukları tekrarlamak: *Bu olamaz* ya da *Bunun olduğuna inanmıyorum.*
Kucaklanmak ama buna karşılık veremeyecek kadar hissiz olmak
Sorulara yanıt vermemek

Ellerini nereye koyacağını bilememek
Boynu öne eğerek aşağı bakmak
Ayaklarını sürüyerek yürümek
Boğuk bir hıçkırık
Kederli bir feryat ya da çığlık atmak
Ayakların üzerinde hafifçe sallanmak
Dizlerinin üstüne çökmek
Açıklama yapmadan ayrılmak (kaçma tepkisi)
Kişinin tutuşunu gevşetmesi, bunun bir eşyayı düşürmesine veya bir şeyi elinden bırakmasına yol açması

İÇSEL TEPKİLER:
Uzuvlarda ani bir güçsüzlük
Nefes almayı unuttuğundan göğüste basınç oluşması
Baş dönmesi
Göğüste ve midede korkuya işaret eden karıncalanma
Kalp ağrısı
Her yerinde uyuşukluk hissetmek

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Gördüğü şeye inanamamak (eğer kişi olayı ilk elden deneyimliyorsa)
Olayın anlatıldığı gibi geliştiğini hayal etmek (eğer kişi haberleri ikinci elden duyuyorsa)
Etkilenen kişi, insan grubu veya yer ile en son ne zaman temas ettiğini hemen hatırlamak
En derinden etkilenen insanları ve haberleri nasıl karşıladıklarını düşünmek
Ani bir pişmanlık: *Neden daha sık ziyaret etmedim* ve *Ona benim için ne ifade ettiğini söylemeliydim.*
Rahatlama ve ardından gelen suçluluk duygusu: *İyi ki Joe evde kaldı, yoksa o da ölmüş olacaktı.*
Küçük şeylerde bile zorlanmak; bunalmış hissetmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Yemek yiyememek, uyuyamamak veya normal faaliyetlerde bulunamamak
Acının kaynağını hayatından çıkarmak (bir tutkudan vazgeçmek, bir işi bırakmak vb.)
Kederin içine doğru ilerlemek ama asla onun ötesine geçememek
Kendinin içi boşaltılmış bir versiyonu haline gelmek (canlılık, dürtü veya kişilikten yoksun olmak)
İnsanlarla veya dış dünyayla bağlantıyı engelleyen duygusal hissizlik
Yaşama isteğini kaybetmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Yalnız kalmak için durumdan uzaklaşmak (kaçma tepkisi)
Hiçbir şey söylememek ve kendi içine kapanmak
Duygusal acıyı uyuşturmak için kendi kendine ilaç kullanmak
Gözyaşlarını tutma çabasıyla titreyen bir çene
Kederin acısından kaçınmak için kendini bir göreve (örneğin cenaze düzenlemeleri) vermek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Güçsüzlük, Keder, Umutsuzluk, Depresyon

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Yalnızlık, İhmal edilme, Kabullenme

İLGİLİ FİİLLER: Ağrımak, yalvarmak, boyun eğmek, kavramak, teselli etmek, ağlamak, kes(il)mek, yok etmek/edilmek, inanmamak, heyecandan nefesi kesilmek, kederlenmek, tutmak, incinmek, sızlanmak, yas tutmak, dua etmek, titremek, sarsılmak, çökmek, sallamak, tavsa(t)mak, kamburu çıkmak, dik dik bakmak, iğnelemek, kekelemek, mustarip olmak, paramparça etmek, tir tir titremek, bükmek, yaptığını geri almak, gözyaşı dökmek, hııltılı solumak

YAZARLARA ÖNERİ: *Zor duygular hakkında konuşabilmek, karakterin değişim yolculuğunda önemli bir çığır açacağına işaret eder. Gerçekçi olmak gerekirse, bu kolay değildir; duygusal acıyla yüzleşmek zordur, hakkında konuşmak ise daha da zordur. Vokal ipuçlarını ve vücut dilini kullanarak bu stresi ve mücadeleyi gösterin.*

MEMNUNİYET

TANIM: Hoşnut veya tatmin olma durumu

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kalkık çene ve açıkta kalan boyun
Net bir baş sallama
Gömleğin önünü düzeltmek veya kollarını aşağı çekmek
Başparmakla onaylama
Kadeh kaldırmak veya övgüde bulunmak
Birini arkasından alkışlamak
Geniş bir duruş – yumruklar belde, dirsekler geniş, vs.
Bitmiş ürünü memnun bir ifadeyle incelemek
Kalkık bir kaş ve "Gördün mü?" bakışı

Göze çarpan şık bir yürüyüş (kedi gibi ve ağır ağır)
Utangaç, kendinden emin, ışıltılı veya ukala bir gülümseme
Durumu mükemmel şekilde özetleyen yerinde bir diyalog
*Sana söylemiştim! d*emek
Şişirilmiş bir göğüs
Omuzlar geride, dik duruş
Yumrukla sevinç gösterisi
Alkış
Yüksek tondan bağırma veya tezahürat etme
Parmak uçlarını bir çatı oluşturacak şekilde bir araya getirmek
Başkalarını da o âna dahil etmek
Övünmek
Kalçaya yerleştirilmiş bir el
Kolların genişçe uzatılması
Rahat ve kontrollü bir şekilde geriye yaslanmak
Derin, tatmin edici bir iç çekiş
Islık çalma veya mırıldanma
Uzak, odaklanmamış bir gülümseme
Derin nefesler almak, anın tadını çıkarmak
Telaşsız, rahat hareketler
Doğrudan bir tavır (göz teması, güçlü bir ses tonu vb.)
Gerektiği yerde tebrikler sunmak
Kendini ödüllendirmek
İyi yapılmış bir iş hissinin tadını çıkarmak için bir başarının (bir kişi, yer, olay veya nesne) yakınında durmak

İÇSEL TEPKİLER:
Başkalarına ve onların tepkilerine karşı aşırı farkındalık
Göğüste bir hafiflik
Vücuda yayılan sıcaklık
Bitkinlikten ziyade tatmin edici bir yorgunluk

ZİHİNSEL TEPKİLER:
İyi yapılmış bir işten duyulan mutluluk
Coşku ve heyecan
Hoşnutluk
Tatmin
Artan güven
Gerçekten hak edilmiş bir dinlenme için sabırsızlanmak
Zihinsel olarak yakın zamandaki bir başarıya odaklanmak
Kişinin çevresine dikkat etmemesi
Kendini tebrik etmek
Memnuniyet hissinin bir sonucu olarak başkalarına karşı cömertlik
Herkese başarıyı anlatma arzusu

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Haklı sahiplenme
Yüksek özgüvenin ifadesi
Parlayan bir yüz
Ukalalık

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Seğiren dudaklar
Bir elin arkasına saklanmış bir gülümseme
Ayak parmakları üzerinde hafifçe zıplamak
Birine iyi haberi vermek için ilk fırsatta kaçmak
Bir sandalyeye yerleşip kendini serbest bırakmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Takdir, Kendini beğenmişlik, Gurur, Şükran

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Huzursuzluk, Kayıtsızlık

İLGİLİ FİİLLER: Alkışlamak, hoşlanmak, övünmek, kıymet vermek, el çırpmak, tebrik etmek, haz vermek, sırıtmak, oyalanmak, parlatmak, çok hoşlanmak, zevkine varmak, gülümsemek, pis pis sırıtmak, düzeltmek, kasılarak yürümek, çoğalmak, savrulmak, kadeh kaldırmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Yalnızlar ve onların sosyal etkileşim eksikliği, belirli yazma zorlukları doğurur. Uzun süren iç gözlemleri bölmek için bazı karakter ilişkilerini sürdürün. Bir insanın etrafı insanlarla çevrili olsa bile yalnız olabileceğini unutmayın; temponun ilerlemesini sağlamak için bu ilişkilerle birlikte gelen diyalog, işlev bozukluğu ve dramayı kullanın.*

MEMNUNİYETSİZLİK

TANIM: Tatminsiz ve hoşnutsuz olmak

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kaşların birbirine yaklaşıp aşağı çekilmesi ve alında bir kırışıklık oluşması
Yüzünü ekşitmek ve başını sallamak
Daha sesli ve aykırı olmak
Kolları kavuşturmak ve aşağı bakmak
Enseyi ovuşturmak

Hayal kırıklığını gidermek için boş bir su şişesini bükmek veya ezmek
Otururken bacakları ovuşturmak
Başkalarıyla göz temasını kesmek
Kısılmış, mutsuz bir ifade
İçinden kaba bir şeyler mırıldanmak
Gözleri devirmek, iç çekmek veya alaycı alaycı homurdanmak
Memnuniyetsizliğin kaynağına (bir kişi, bir iş vb.) yaklaşıldığında adımların yavaşlaması
Konuşmalarda daha ısrarcı veya vurgulu olmak
Doğrusunu bulana kadar birinden "tekrar yapmasını" talep etmek
Mükemmeliyetçi eğilimler
Şikâyet etmek veya sızlanmak
Pozisyon değiştirmek (gövdeyi döndürmek, kolları sürekli oradan oraya hareket ettirmek vb.)
Etkileşimde bulunulan kişilerden uzağa bakan ayaklar
Eve gitmemek için geç saatlere kadar dışarıda kalmak (kişinin memnuniyetsizliğinin kaynağı ev yaşamıysa)
Huzursuz uyku
Günün olaylarını olumsuzluklara odaklanarak tekrarlamak
Çalar saatten önce uyanmak ve çalmasını istememek
Rahatlamakta zorlanmak
Tek bir yerde kalmak yerine sürekli volta atmak veya dolaşmak
Açıklayıcı sorular sormak: *Hiç sıfırlama düğmesine basıp yeniden denemeyi dilediniz mi?*
Olaylara katkıda bulunmak yerine sadece göstermelik şeyleri yapmak (işte, ilişkilerde, kilisede vb.)
Havadan sudan konuşmaya tahammül edememek
Yalnız kalmak için diğerlerinden uzaklaşmak
Kin tutmak
Çabuk sinirlenmek; küçük şeylerin kendisini sinirlendirmesine göz yummak
Her zaman daha fazlasını veya daha iyisini istemek
Geçmişten ve daha iyi zamanlardan bahsetmek
Kendi kendini tedavi etmek-kaçmak için içki içmek, kumar oynamak, ot içmek veya hap almak
Yükümlülüklerden kaçmak için okulu asmak, sonra da bu konuda yalan söylemek
Önemsiz şeylere aşırı odaklanarak kontrol arayışı (örneğin, tekrar kötü bir park yerine takılıp kalmak istemediği için otoparkta durmadan daire çizmek)

İÇSEL TEPKİLER:
Baş ağrısı (artan kan basıncı)
Bağırsakta sertleşme
Kötü uyku alışkanlıklarından kaynaklanan yorgunluk nedeniyle genel bir gerginlik hissi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kaybolmuş ve amaçsız hissetmek
Kapana kısılmış hissetmek (kötü bir evlilik, tatmin etmeyen bir iş, bir hastalık vb.)
Hayatın adaletsizliği veya başkalarının nasıl suçlanacağı hakkında bitmeyen düşünceler
Olumsuza odaklanmak; kötümser bir bakış açısına sahip olmak
Mutlu ve halinden memnun görünen insanlara içerlemek
Kendini zihnen başkalarıyla kıyaslamak
Sorunlarının çözüldüğünü hayal etmek (piyango kazanmak, kötü bir patronun başka bir yere transfer edilmesi vb.)
İçinde bulunduğu durumdan bir çıkış yolu bulmayı takıntı haline getirmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Sürekli endişe
Risk almak (içinde bulunduğu durumu iyileştirmek veya heyecan ve canlılık hissetmek için)
Orta yaş krizine girmek
Hızlı zengin olma programlarına yatırım yapmak gibi yanlış şeylerin peşinden koşmak
Yasak ilişki yaşamak
Uykusuzluk
Depresyon
Stres kaynaklı hastalıklar (ülser, hipertansiyon vb.)
Minnettarlık hissedememe
Başkalarına veya genel olarak dünyaya karşı buruk ve bıkkın olmak
Kaçış (kişinin işinden, ailesinden ayrılması vb.)
Olduğundan daha yaşlı görünmek (kaş çatma çizgileri, burun ve yanaklardaki çatlamış kan damarları vb.)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kendi ihtiyaçları veya istekleri hakkında düşünmekten kaçınmak için iş veya aileyle meşgul olmak
Bir özlemi ertelemek: *Bir gün kız kardeşim gibi seyahat edeceğim y*a da *Gelecek yıl resim yapmayı öğreneceğim.*
*B*aşkalarını cesaretlendirmek, böylece onların başarılarıyla yaşayabilmek
Mağduru oynamak: *Ben hayallerimden mahrum kaldım diye siz de kalmak zorunda değilsiniz.*
*H*ayatını değiştirecek "sihri" bulma umuduyla manik bir şekilde yeni şeyler denemek
Kısa süreli bir mutluluk patlaması yaşamak için bir şeyler satın almak (perakende terapi)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Depresyon, Küçümseme, Kızgınlık, Darılma, İçerleme

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hüsran, Teslimiyet, Kabullenme

İLGİLİ FİİLLER: Kıvranmak, lafı uzatmak, (dişleri/elleri) birbirine geçirmek, kavramak, şikâyet etmek, gözü kalmak, arzulamak, memnun etmemek, sekte vurmak, ikamet etmek, beklenti içinde olmak, başarısız olmak, hüsrana uğratmak, gıcık etmek, yakınmak, dertlenmek, sekteye uğratmak, tepesini attırmak, lafını kesmek, sinir etmek, rahatsız etmek, keyfini kaçırmak, sızlanmak, homurdanmak, gücenmek, harekete geçirmek, geri çevirmek, somurtmak, boşa çıkarmak, endişelenmek, özlem duymak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bir karakterin duygusal gelişimini ve olgunluğunu göstermek için, erkenden aşırı tepki vermesine neden olacak bir durum yaratın. Daha sonra benzer bir durum yaşandığında, bununla çok daha iyi bir şekilde başa çıkabilirler.*

* MERAK *

TANIM: Sorgulayıcılık; bilgiye duyulan arzu

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Başı yana eğmek
Kaldırılmış kaşlar
Dikleşen vücut
Yavaş yavaş oluşan bir gülümseme
Bir ifadeyi soru olarak tekrarlamak
Öne doğru eğilmek ve sandalyeyi daha yakına kaydırmak
İncelemek için duraklamak
Çatılan, sonra serbest bırakılan kaşlar
Kırpılan gözler
Aniden odaklanarak kaynağa bakmak
Gündelik sohbetlerden belirgin sorulara geçiş
Merak içerebilen yumuşatılmış bir ses veya ton
Gözlem yaparken kollarını kavuşturmak
Gözetleme veya izleme
Burnu kırıştırmak
Varsayımsal sorular sormak
Uzun süren dokunuşlar
Dikkatini vermek için durmak (mevcut bir faaliyeti durdurmak, çatalı ağzına götürürken yarı yolda durmak gibi)

Duymak için çabalamak; sessiz olmaları için diğerlerini susturmak
Gizlice dinlemek
Bir el ile dirseği kavrarken diğer el ile dudaklara dokunmak
Gözleri kısarak bakmak veya gözlüğü yukarı itmek
Yakınlaşmak için eğilmek, diz çökmek veya çömelmek
Kişinin vücudunu kaynağa doğru eğmesi
Ayak sürümek, süzülmek veya yaklaşmak
Duyularla keşif (örneğin, öğrenme uğruna yeni bir şeyi koklamak)
İlgiyi sözlü olarak ifade etmek: *Ah, şuna bak!* Veya *Bu harika, değil mi?*
Katılmasını veya takip etmesini sağlamak için birini kolundan çekmek
Gözleme yardımcı olmak için durgun bir tavır
Hafifçe aralanmış dudaklar
Yavaşça başını sallamak
Bir şeyi kurcalamak veya dürtmek
Yeni fikirler ve düşünceler üzerine çalışmak için kendi kendine konuşmak

İÇSEL TEPKİLER:
Aksayan veya kısa süreliğine duran nefesler
Yükselen bir nabız
Ense kökünde karıncalanma

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Bilme, dokunma veya anlama ihtiyacı
Birinin söylemek veya yapmak üzere olduğu şeyi unutması
Yeni bir şeye doğru sapma dürtüsü
Endişelerin, stresin veya eylemlerin geçici olarak durdurulması
Araştırma veya deney yapma arzusu
Duyusal bilgi konusunda artan farkındalık
Bir şeyin nasıl çalıştığına veya neden orada olduğuna dair merak veya ilgi
Mevcut durumu koruyan ve öğrenmek ya da büyümek istemeyen insanlara karşı sabırsızlık

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kıpırdanma veya tikler
İlgi kaynağına karşı aşırı duyarlılık
Takıntılı düşünceler
Sivri, hatta kaba sorular
Bilme ihtiyacını karşılamak için gözetleme veya gizlice yaklaşma
Bilginin ya da verilerin peşinde inatla koşarken insanları kendinden uzaklaştırmak
Çabaları engellendiğinde veya cevap bulamadığında hüsrana uğramak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Gözlerini aşağıda tutmak
Ellerini kucağında tutmak
Göz teması kurmamak
Oyalanmak veya kaynağa doğru hareket etmek için bir bahane sunmak
Kaynağı görmezden gelmek veya farkında değilmiş gibi davranmak
Yandan bir bakış
Meraklı bakışları gizlemek için saçları kullanmak
Can sıkıntısı numarası yapmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Heves, Hayret, Huşu, Çelişki, Gözü Korkmuş

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hayal kırıklığı, Cesareti kırılmış, Kayıtsızlık

İLGİLİ FİİLLER: Yaklaşmak, sormak, çekmek, yavaş yavaş belirmek, arzulamak, incelemek, keşfetmek, büyüle(n)mek, peşinden gitmek, sorgulamak, ilgi duymak, merak uyandırmak, soruşturma yapmak, davet etmek, yaslanmak, dinlemek, hayran hayran bakmak, görmeye çalışmak, dürtüklemek, sıkıştırmak, peşinden koşmak, soru sormak, erişmek, test etmek, dokunmak, merak etmek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Koku hafızayı tetikler. Bu duyudan yararlanın ve sahneye koku betimlemesi ekleyin. Bu, okuyucuları olayın içine çekecek ve kendilerini olayın bir parçası gibi hissetmelerini sağlayacaktır.*

MUTLULUK

TANIM: İyi olma hali veya neşeli hoşnutluk

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Yukarı dönük bir yüz
Gülümsemek
Mırıldanmak, ıslık çalmak veya şarkı söylemek
Rahat bir görünüm
Şaka yapmak ve sık sık gülmek
Çıkık, belirgin elmacık kemikleri (gülümsemekten)
Yerinde duramayan, ışıldayan ya da parlayan gözler
Coşkulu veya hafif bir ses
Hızlı konuşma

Başkaları için hediye almak veya nezaket gösterisinde bulunmak
Bacakları uzatmak ve geniş, açık bir duruş benimsemek
Birine başparmakla onay vermek
Dik oturmak, atik ve uyanık olmak
Değişken hareketler
Kibar bir tavır
İltifat etmek
Yürürken kolları sallamak
Yumuşak adımlar atmak, sekmek veya yerinde sallanmak
Başkalarıyla fiziksel temas başlatmak
Kişinin konuşmasını olumlu kelimelerle süslemesi
Yabancılara karşı konuşkan bir tutum ve nezaket göstermek
Spontane davranmak
Parmaklarla bacağa veya başka bir yüzeye hafifçe vurmak (içsel bir müziğe eşlik eder gibi)
Serbest bir ritim eşliğinde ayağını sallamak veya vurmak
Halinden memnun, kedi gibi gerinmeler
Duyulardan keyif aldığını ifade etmek (müzik eşliğinde sallanmak, yemeğin tadını çıkarmak vb.)
Başını sallamak veya eğilmek ve dinleme eyleminden keyif almak (aktif olarak ilgi göstermek)
Parmak uçlarında zıplamak ve coşkuyla el sallamak
Teşvik ve destek önerisinde bulunmak
Tereddütsüz, hızlı hareketler
Parlayan veya ışıldayan bir genel görünüm
Dünyayı kucaklamak istercesine kollarını açmak
Rastgele iyilik eylemleri başlatmak
Daha konuşkan olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüs bölgesine yayılan sıcaklık
Karıncalanan eller
Uzuvlarda genel bir hafiflik hissi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Olumlu düşünme
Neşeyi yayma ve başkalarını iyi hissettirme arzusu
Küçük şeyleri fark etmek (örneğin, gülleri koklamak)
Başkalarına karşı yardımseverlik ve sabır
Dünyayla barışık olmak; memnuniyet
Aydınlık bir bakış açısı (bardağın dolu yarısından bakmak)
Sevdikleriyle veya arkadaşlarıyla birlikte olma arzusu
Korkusuzluk
Eğlence için zararsız riskler almak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Mutluluk gözyaşları
Heyecandan titremek
Büyük hareketler (sıçrama, yumruk atma, koşma, dans etme vb.)
Sevgi gösterileri ve çığlık atma, bağırma, kahkaha atma ya da kıkırdama gibi mutluluk patlamaları
Gülme çizgileri
Cömertlik, merhamet ve başkalarının hayatlarını iyileştirme arzusu

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Gülümsememek için dudakları sıkıca birbirine bastırmak
Olduğu yerde hafifçe zıplamak
Derin, sakinleştirici nefesler almak
Kaynağa doğru hareket etmek yerine kendini sabitlemek için bir şeye tutunmak
Dikkatle maskelenmiş yüz hatlarına karşın gerçek duygulara ihanet eden gözler
Daha sonra tadını çıkarmak için mutlu düşünceleri rafa kaldırmak
Başka bir şeye veya kişiye yoğun konsantrasyon
Neşeli bir yüz ifadesini saçlarla gizlemek
Bir gülümsemeyi örtmek için eli ağzın üzerinde tutmak
Kendini çimdiklemek ve fiziksel acıyı, duyguları kontrol altına almak için kullanmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Coşku, Şükran, Memnuniyet

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İlham, Kıymet, Hoşnutluk

İLGİLİ FİİLLER: Canlandırmak, müteşekkir olmak, yüzü sevinçle parlamak, aydınlatmak/aydınlanmak, okşamak, neşelenmek, el çırpmak, benimsemek, kuşatmak, enerji vermek, ifade etmek, uzatmak, doldurmak, toplanmak, ışıldamak, selamlamak, yardım etmek, ev sahipliği yapmak, dahil olmak/etmek, sıçramak, gülmek, (ısı, ışık, enerji) yaymak, büyük sevinç duymak, çok hoşlanmak, zevkine varmak, paylaşmak, gülümsemek, çok heyecanlanmak, şerefe kadeh kaldırmak, el sallamak, hoş karşılamak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bir sahnede gerilimi artırmak için, karakterinizi neyin motive ettiğini ve hangi duyguların buna engel olabileceğini düşünün. Karakterin kaçınmak istediği duyguları yaratan bir olay bulun.*

NEFRET

TANIM: Nefret etmek veya tiksinmek; düşmanlık hissetmek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Titreyen yumruklar
Yoğun, öfkeli bir bakış
Gergin bir çene ve gıcırdayan dişler
Sert ve belirgin önkol kasları
Birini kışkırtmak amacıyla karanlık, incitici sözler söylemek
Kaskatı duruş, kare omuzlar ve sallantılı yürüyüş
İtme, kakma veya çelme takma
Dişlerini gösterme
Parmakların geri çekilmesi, pençeye dönüşmesi
Bağırmak, çığlık atmak veya küfretmek
Düşmana saldırmak
Bağırırken uçuşan tükürükler
Kırmızı bir yüz ve boyun
Terleme
Görünür bir damar zonklaması
Boyun damarlarının belirginleşmesi
Bir olayı veya durumu terk etmek; diğer kişi geldiğinde, aynı yerde olmayı reddetmek
Düşmandan kaçınmak için vardiya veya program değiştirmek
Yüzde gerginlik, deride kabarcıklar oluşması
Boğazda hayvani bir hırıltı
Genişleyen burun delikleri
İstemeden ezen veya kıran bir tutuş (kalem kırma vb.)
Sıçramanın eşiğinde, gergin bir vücut
Zorbalık – hem çevrimiçi hem de çevrimdışı
Hoşnutsuzlukla bükülen dudaklar; küçümseme
Birine veya onun bulunduğu yöne doğru tükürmek
Boğazlamak, vurmak veya canını acıtmak için uzanmak
Düşmana ulaşmak için diğerlerini kenara itmek
Öfkeli gözyaşları
Küfür ve beddua
Sert bir ton
Titreyen bir ses
Düşmanı dışlamak veya alçaltmak için arkadaşlarını kullanmak
Nefret dolu dedikodular başlatmak, düşmana tuzak kurmak veya söylentiler çıkarmak
Gitmesini engellemek için düşmanın kolunu bükmek

Şiddet dürtüleriyle hareket etmek (sandalye fırlatmak, mülke zarar vermek vb.)
İnip kalkan bir göğüs

İÇSEL TEPKİLER:
Kişinin nefesini kulaklarında yüksek sesle duyması
Diş sıkma ve gıcırdatmadan kaynaklanan çene veya baş ağrısı
Küt küt atan bir kalp
Yükselen vücut ısısı
Gergin kaslardan kaynaklanan gerilme veya ağrı
Kulaklarda uğultu (yüksek tansiyon)

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kimsenin ulaşamadığı veya yok edemediği karanlık bir ruh hali
Aceleci kararlar ve muhakeme bozukluğu
Mantıksız düşünceler; örneğin, ödeşmek için risk almak
Kan davası yürütme arzusu (vandalizm, hırsızlık vb. yoluyla)
Karşıdakini nasıl yok edeceğine dair sabit fikirli bir odaklanma
Düşmanı içeren aşağılama fantezileri
Bir şeyi kırma, ezme veya yok etme arzusu

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Olumlu şeylerden veya mutluluktan zevk alamamak
Yemek yeme ve uyku güçlüğü
Kendini tecrit etmek
Bir düşmana takılıp kalmak – takip etmek, aleyhinde suç işlemek vb.
Kişi veya varlık hakkında aynı şekilde hisseden insanlara yönelmek
Bir düşmanı sabote etmek veya çirkinliklerini başkalarına göstermek için planlar yapmak
Bir düşmanla ilgili şiddet içeren fantezilerden zevk almak
Saldırı veya cinayet

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Ağır sözler sarf etmemek için dişleri sıkmak
Kendini sakinleştirmek için derin nefes almak
Dikkat dağıtıcı veya oyalayıcı bir şeyler aramak
Düşmanın bulunduğu durumdan veya ortamdan ayrılmak
Kendini, destekleyici arkadaşlarla çevrelemek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Paranoya, Öfke, Takıntı, İntikam arzusu

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Darılma, İçerleme, Hor görme, Kıskançlık

İLGİLİ FİİLLER: Saldırmak, şiddetle vurmak, ısırmak, kararmak, parlamak, yanmak, tüketmek, hoşlanmamak, fantezi kurmak, körüklemek, öfkeli bir bakış atmak, bünyesinde barındırmak, kışkırtmak, tiksinmek, saplantı haline getirmek, atıp tutmak, yerle bir etmek, sabote etmek, kavurmak, çığlık atmak, için için kızmak, tuz buz etmek, haykırmak, patlamak üzere olmak, kara çalmak, ezmek, küfretmek, paramparça etmek, tehdit etmek, (zarara vb.) yol açmak

YAZARLARA ÖNERİ: Duygusal yoğunluk yaratmanın bir yolu, karakterin, harekete geçmenin eşiğindeyken riskleri hatırlamasını sağlamaktır. Sonuca ilişkin endişe, herhangi bir sahneye bir parça çaresizlik katabilir ve okuyucu için zorlayıcı bir duygusal çekim yaratabilir.

* NOSTALJİ *

TANIM: Geçmiş bir dönemi veya durumu yeniden canlandırmak için özlemle anımsamak

NOT: Nostalji ve sıla hasreti genellikle aynı şey olarak görülse de ikisi arasında ince farklar vardır. İlki tipik olarak hoş bir hatırlama iken, ikincisi genellikle güçlü bir üzüntü, hatta keder duygusuyla birleşen daha derin bir duygudur. Karakteriniz SILA HASRETİ çekiyorsa, bunun nasıl ifade edilebileceğine dair fikirler için o başlığa bakın.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Odaklanmamış bir bakış
Hafif bir gülümseme
Eski resimleri yavaşça çevirme, sayfaları okşama
Rahat bir duruş
Mutluluk gözyaşlarıyla dolan gözler
Alçak sesle konuşmak
Hafif kahkahalar
Sığ bir iç çekiş
Telaşsız bir yürüyüş
Bir kanepeye uzanıp severek hatırladığı zaman diliminden eski filmleri izlemek
Yavaş, durgun hareketler
Hafıza tetiklendiğinde hareketlenme (radyoda çalan eski bir şarkı vb.)
Anılar hatırlandıkça gözlerin parlaması
Mutlu zamanlardan hatıra eşyalar vb. saklamak
Geçmişle ilgili hikâyeleri tekrar tekrar anlatmak

Aynı anıları paylaşan kişileri aramak
Hatırası olan eşyalara hafifçe dokunmak (bebek battaniyesi, düğün davetiyeleri vb.)
Anıları daha net hatırlamak için kişinin gözlerini kapatması
Geçmişteki bir olayı yeniden canlandırmaya çalışmak (aynı kokulu mumu yakmak, eski kıyafetleri giymek vb.)
Evini gezmek ve çocuklar taşınmadan önce etrafın nasıl göründüğünü hatırlamak
Şimdiki zamanda benzerlikler görmek: *Aynı ona benziyorsun* ya da *Bu bizim ilk arabamızla aynı renk.*
Olayı paylaşanlara yönelik artırılmış şefkat (yakın oturma, hızlı bir öpücük vb.)
Geçmiş hakkında sık sık konuşmak
Anılan kişinin sevdiği eski bir tatlının pişirilmesi
Özel yerleri ziyaret etmek (çocukların en sevdiği oyun alanı, sevilen bir restoran vb.)
Eski arkadaşları ve aileyi bulmak için sosyal ağları kullanmak
Zaman veya kişi hakkında sadece iyi şeyleri hatırlamak; olumsuz çağrışımları unutmak
Yeniden bağlantı kurma arayışı (durup dururken telefon etmek, bir ziyaret planlamak vb.)

İÇSEL TEPKİLER:
Gözlerin yaşla dolması
Karında heyecanlı bir kıpırtı
Vücutta genel bir rahatlama
Bir hatıra devreye girerken nefes alışverişlerin yavaşlaması
Boğazda ağırlık
Körelmiş farkındalık – örneğin, farkında olmadan rahatsız bir pozisyonda oturmak
Geçmiş olay sırasında hissedilen aynı fiziksel hisleri (daha az derecede) deneyimlemek

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Anıları yad ederken zamanın nasıl geçtiğini anlamamak
Geçmişe dönme ve geçmişi ziyaret etme arzusu
Geçmiş olayları zihninde yeniden canlandırmak
Hafızayı daha canlı hale getirebilmek amacıyla küçük ayrıntıları (bir arkadaşın ceketinin rengi, bir çocuğun sık sık akşam yemeğine kalan en iyi arkadaşının adı vb.) hatırlamak için kendini zorlamak
Hatıradaki mutlu haline yeniden kavuşmak için çözmesi ve geride bırakması gereken pişmanlıkların (söylemediği veya yapmadığı şeyler ya da nasıl geri planda tutulduğu vb.) su yüzüne çıkması
Olaydan kaynaklanan herhangi bir acı veya kayba rağmen olayı yaşamış olmaktan duyulan memnuniyet

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
İşlerin şu anki halinden duyulan hoşnutsuzluk
Bir zorluğu aşmak anlamına gelse bile, biriyle yeniden bağlantı kurmayı seçmek (örneğin, geçmişte yaşanan bir anlaşmazlık, sorunlu aile üyeleriyle başa çıkmak, uçma korkusu vb.)
Geçmişte keyif alınan bir şeyle yeniden bağlantı kurmak (gönüllü olmak, yeniden dans dersleri vermek, şarkı söylemek için yeniden bir koroya katılmak vb.)
Geçmiş hakkında şimdiki zamandan daha fazla duygu ifade etmek
Geçmişi düşünerek uzun zaman geçirmek
İstifçilik eğilimleri
Mevcut görevleri veya ilişkileri ihmal etmek
Hayatına devam edememek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Hatırlanan hatıraların azlığı
Gözyaşlarını geri çekmek
Geçmişi yeniden ziyaret etme fırsatlarını reddetmek (sınıf buluşmaları, eski memlekete geziler vb.)
Geçmişle ilgili konuşmalara dahil olmamak
Biri hakkında konuşmayı reddetmek veya adı geçtiğinde konuyu değiştirmek
Nostaljiyi pratik olma kisvesiyle maskelemek: *Oyuncaklarını sakladım ki onları çocuklarına verebilsin.*

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Özlem, Memnuniyetsizlik, Üzüntü, Mutluluk

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Şükran, Memnuniyet, Bağlantılılık

İLGİLİ FİİLLER: Seslenmek, okşamak, kutlamak, özenle kucaklamak, ağlamak, sımsıkı tutmak, hafifçe dokunmak, kederlenmek, sırıtmak, tutmak, onurlandırmak, sarılmak, espri yapmak, öp(üş)mek, gülmek, meditasyon yapmak, anma töreni yapmak, dikkatlice okumak, düşünüp taşınmak, dikkatle incelemek, anımsamak, yansıtmak, tekrar yaşar gibi olmak, hatırlamak, yad etmek, tekrar anlatmak, paylaşmak, iç çekmek, düzeltmek, dile getirmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakterleri tanıtırken ve betimlerken, kişisel ayrıntıları küçük parçalara ayırın. Olay örgüsü veya karakteri şekillendirmek için önemli olmayan her şey, okuyucunun hayal gücüne bırakılabilir.*

ONAYLANMIŞ

TANIM: Kişinin düşünce veya görüşlerinin kabul edildiğini veya değerli bulunduğunu hissetmesi

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Yüze yayılan bir gülümseme
Nefeslerin daha düzenli ve derin hale gelmesi
Parlayan bir yüz
Kabul edilen fikri açıklamak; daha fazla ayrıntıya girmek
Başını kuvvetlice sallamak
Başkalarını hevesle dinlemek
Fikirlerini daha kolay paylaşmak
Çene ve omuzların kaldırılması
Göğsün kabarması
Daha uzun görünecek şekilde durmak
İnsanların gözlerinin içine bakmak
İnsanlarla konuşurken yüzlerine bakmak
Diğer sesleri engellemeye ve dikkatini konuşmacıya vermeye çalışırken gözlerin kısılması
Başkalarıyla konuşurken onlara doğru eğilmek
Başkaları konuşurken oturmak veya arkaya yaslanacak kadar rahatlamak
Normalden daha hararetli jestler yapmak
Bir masada otururken dirseklerine yaslanmak, elleri kenetlemek
Kendini kabul ettirdikten sonra dikkat çekmek istemiyormuş gibi hareketsiz kalmak; ihtiyatlı davranmak
Gergin jestlerin kesilmesi
Kararlı ve kendinden emin bir sesle konuşmak
Hızlı konuşmak
Daha cömert olmak (insanlara teşekkür etmek, nazik jestler, yardımseverlik vb.)
Heyecanlı veya coşkulu bir ses tonu
Biri bilgiyi hatırlarken yukarı çevrilen bakışlar
Başkalarına dikkatle odaklanmış gözler
Cevap verirken dürüst ve samimi olmak
Gruplarda herkesle eşit düzeyde katılım göstermek (geride durmak veya arka planda kaybolmak yerine)
Başkalarıyla tartışmaya veya fikirlere muhalefet etmeye daha istekli olmak
Ellerin birbirini kavraması veya hareketlerine engel olmak istercesine arkada tutulması
Onaylanma anını başkalarına tekrarlamak veya sözlerini başka konuşmalarda tekrarlamak
Başka bir şey ekleme şansı gördüğünde sohbete hemen dahil olmak

Heyecan belirtilerini gizlemeye ve soğukkanlı davranmaya çalışmak
Bir şeyden büyük bir yudum ya da bir ısırık alabilecek kadar rahat olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Gergin bir heyecan hissi
Vücutta adrenalin patlaması
Duyuların son derece hassas hale gelmesi
Sonunda onaylanmanın verdiği rahatlama hissi
Kişinin göğsünde genişleme hissi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Bilgilerini bir konuşmaya dahil etmek için fırsat kollamak
Onaylanma anını zihinde yeniden canlandırmak
Söylenebilecek diğer şeyleri düşünmek
Kendi avantajını güçlendirecek olasılıkları düşünmek (aynı kişilerle daha fazla sohbet başlatmak, daha bilgili olmak için belirli konuları araştırmak vb.)
Bir sonraki adımda ne söyleyebileceğini düşünürken, görünüşte başkalarına odaklanmış olmak
Değerini fark eden kişilere karşı bir yakınlık ve sadakat hissetmek
Geçmişte küçümseyici davranan kişiler hakkında olumsuz düşünmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kendine aşırı güvenmek
Düşünmeden konuşmak ve güvenilirliğini zedelemek
Daha fazla bilgi peşinde koşmamak
Görüşleri veya fikirleri kendininkilere uymayan kişilere karşı üstünlük hissi
Deneyimi tekrarlayabilmek amacıyla öğrenme ve gelişme konusunda motive olmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Hissedilenden daha rahat görünmek için ellerini ceplerine sokmak
Kişi zihinde gizlice o anı gözden geçirdiği için dikkatinin dağılması
Bağlantıyı koparmak (aptalca bir şey söylemekten ve önceki başarıyı boşa çıkarmaktan kaçınmak için)
Soru sormak (dikkati başkalarının üzerinde tutarken sürece dahil olmak için)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Rahatlama, Memnuniyet, Kıymet, Gurur, Kendini beğenmişlik

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kararsızlık, Gerginlik, Özgüvensizlik

İLGİLİ FİİLLER: Eklemek, tartışmak, kendine güvenerek konuşmak, övünmek, sohbet etmek, dikkatini çekmek, el kol hareketleri yapmak, yardım etmek, düşüp kalkmak, kaynaşmak, sunmak, süslenip püslenmek, peşinden koşmak, kasılarak yürümek, konuşmak, el sallamak

YAZARLARA ÖNERİ: *Gergin bir durum oluşur ve karakteriniz etkilenmezse, gerçekçi hissettirmeyeceği için okuyucuların olaydan kopmasına yol açabilirsiniz. Karakterlerin bir şeyler hissettiklerini göstermek için, her zaman tepki verdiklerinden emin olun – şaşırtıcı bir şekilde bile olsa. Eğer tepki vermiyorlarsa, nedenini uygun bir şekilde göstermeye hazırlıklı olun.*

ÖDÜ KOPMUŞ

TANIM: Gelecekteki bir olay veya durumdan duyulan ve bundan kaçınmak için güçlü bir arzuya yol açan derin korku

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kollarını göğsünde kavuşturmak
Omuzların öne doğru kıvrılıp göğsün içeri çökmesi
Bükülmüş bir boyun
Rahatsızlık kaynağından geriye veya uzağa yaslanma
Sürüklenen ayak sesleri
Geride durmak
Ayrılmak için bahaneler uydurmak
Kısık sesle konuşmak
Tek kelimelik yanıtlar vermek
Kambur bir duruş ve sarkık bir kafa
Dizlerini sıkıca birbirine kenetlemek
Göz temasından kaçınmak
Gövdeyi arkaya döndürmek (rahatsızlığın kaynağından korumak)
Boynunu saklamak istercesine omuzları kaldırmak
Terlemek
Hafifçe sallanmak
Titreyen eller
Odanın arka tarafına geçmek
Ana grubu takip etmek, gerektiğinde geri çekilmek veya kaçabilmek için bir tampon alan bırakmak
Karanlığın, bir çıkışın vb. sağladığı güvenliği aramak
Bir odaya girmeden önce tereddüt etmek
Dirseklerini vücudunun iki yanında sıkıca tutmak
Kendini daha küçük göstermek
Yüksek sesler karşısında irkilmek veya sinmek
Yutkunmada artış
Kolların koruyucu bir şekilde karın hizasında kavuşturulması
Kıpır kıpır hareketler (bilekleri bükmek, elleri pantolona sürtmek vb.)
Rahatlatıcı eşyaları kavramak (bir kolye ucu, telefon vb.)
Avuç içlerini pantolon paçalarından aşağı doğru tekrar tekrar sürüklemek
Dudaklarını veya yanaklarının içini çiğnemek ve kanatmak
Soluk veya hastalıklı bir ten rengi

İÇSEL TEPKİLER:
Çalkalanan bir mide veya düşme hissi
Ağır veya zayıf kalp atışı
Üşümek
Soğuk parmaklar
Göğüste karıncalanma
Göğüs bölgesinde ağırlık
Nefes almada zorluk
Ağızda ekşi bir tat
Boğazın iç kısmında bir ağrı
Yutkunma güçlüğü
Baş dönmesi
Uzuvlarda titreme

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kaçma düşünceleri; saklanma isteği
Zamanın hızlanmasını dilemek
Olumlu bir sonucu görememek
En kötü senaryoyu hayal etmek ve kurtarılmayı dilemek
Sese ve harekete karşı duyarlılık

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Titreme veya ürperme
Sesler duyunca sıçramak
Dokunulduğunda irkilmek
Olacaklardan kaçmak için her türlü bahaneyi aramak
Hiperventilasyon
Pazarlık ve ricalar

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Sadece kendini kötü hissediyormuş gibi davranmak
Dikkat dağıtıcı şeylerle (televizyon, kitap veya müzik) kaçmaya çalışmak
Korkunun kontrolü ele geçirmesini engellemek için kişinin düşüncelerine odaklanması
Hareketsiz kalmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Istırap, Güçsüzlük, Dehşet

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Gerginlik, Kararsızlık, Teyakkuz, Özgüvensizlik, Umutluluk

İLGİLİ FİİLLER: Hazırlıklı olmak, çökmek, korkuyla büzülmek, buruş(tur)mak, korkmak, sımsıkı tutmak, hayal etmek, saplantı haline getirmek, paniğe kapılmak, tekrar yaşamak, geri çekilmek, sallamak, ürpermek, büzülmek, buruşmak, mustarip olmak, terlemek, tir tir titremek, endişelenmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakterin duygusal yelpazesine dair genel bir bakış açısını koruyun. Güçlü bir taslak, okuyucuyu her zaman kahramanın büyüme yolculuğuna uygun birkaç zıt duygusal deneyime maruz bırakacaktır.*

ÖFKE

TANIM: Şiddetli ve kontrolsüz kızgınlık

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kızarmış veya beneklenmiş cilt
Titreyen uzuvlar
Sıkılıp açılan eller
Beyazları görünen kocaman gözler
Ağız köşelerinde tükürük birikmesi
Acımasız eleştiri ve küçümseme
Birinin yüzüne doğru parmağını sallamak
Şişmiş boyun damarları
Burun deliklerinin genişlemesi
Dudakların geri çekilip dişlerin gösterilmesi
Boynu bir yandan diğer yana kütletmek
Kaslar ve damarların cildi germesi
Gırtlaktan gelen bir kükreme
Ayakların aralık durması
Görünüşte küçük şeyler yüzünden ani patlamalar
İtişme ve kakışma
Kavgaya hazırlanır gibi omuzları ve boynu gerginleştirmek
Birinin kolunu morartacak kadar sıkmak
Kavga çıkarmak için hakaret içeren ifadeler kullanmak
Gözdağı vermek için parmak eklemlerini çıtlatmak
Bir silah çıkarmak veya etrafta silah olarak kullanılabilecek bir şey bulmak
Başka bir kişiye doğru kasten ve yavaşça hareket etmek
Birine doğru hızla ilerlemek ve bir çığlık ya da savaş narası atmak
Kendi güvenliğini düşünmeden savaşmak
Bir şeyleri fırlatmak veya tekmelemek, hasara neden olmak

Çığlık
Şiddet tehdidi
Ölüm tehditleri savurmak: *Seni öldüreceğim!*
Birini korkutmak için ona gözlerini dikmek
Birinin kişisel alanına girmek
Manipülasyon

İÇSEL TEPKİLER:
Kulaklarda bir zonklama
Uzuvlara giden kan akışında artış
Yüksek nabız
Acele nefes almaktan kaynaklanan boğaz kuruluğu
Daha sonraya ertelenen ağrı
Adrenalinin vücutta hızla yayılması
Artan güç hissi
Sinirli, tedirgin bir his
Görüşte parlamalar

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kişinin kötü muamele gördüğü veya yanlış yaptığı inancıyla hareket etmesi
İntikam arzusu
Kavga arayışı
Birini incitme, kan görme isteği
Şiddet dışa vurulduğunda rahatlama hissi
Sonuçları düşünmemek veya önemsememek
Hükmetme veya kontrol etme ihtiyacı
Odaklanma veya konsantrasyon güçlüğü

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Birini öldüresiye dövmek
Saldırmak veya cinayet işlemek
Şiddet içeren tepkiler vermek için fırsat kollamak
Kendine zarar veren bağımlılıklar
Depresyon
Kalp hastalığı ve felç
Ülser
Zaman içinde daha küçük sorunlarla baş edememe
Uykusuzluk
Yorgunluk
Mülke zarar vermek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Doğal olmayacak derecede sessizlik
Kontrol edilemeyen vücut titremeleri
Bir kişi yerine bir duvarı veya nesneyi yumruklamak
Sıkılmış, gıcırdayan dişler
Sıkılan dişler nedeniyle çenede ağrı
Gözlere ulaşmayan gergin bir gülümseme
Güvenli bir şeye tutunmak (direksiyon simidi gibi) ve onu şiddetle sallamak
Yumuşak bir şeyi yumruklamak veya parçalamak
Agresif antrenmanlar

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İntikam arzusu, Paranoya, Pişmanlık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kızgınlık, Suçluluk

İLGİLİ FİİLLER: Saldırmak, böğürmek, kırmak, suçlamak, (dişleri/elleri) kenetlemek, kavramak, patlamak, mahcup olmak, öfkeli bir bakış atmak, kapmak, vurmak, savurmak, incinmek, yuhalamak, tekmelemek, kükremek, çığlık atmak, ele geçirmek, ezmek, küfretmek, sataşmak, gerginleştirmek, tehdit etmek, (bir şey) atmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakteriniz çevredeki koşullara duygusal olarak tepki verirken, duyusal ayrıntıların önemini küçümsemeyin. Dokular, yoğun bir duygu durumundan dolayı onları rahatsız ediyor mu? Başka türlü fark edemeyecekleri hangi sesleri algılıyorlar?*

ÖFORİ

TANIM: Yoğun zevk, mutluluk ve esenliğin hissedildiği aşkın bir durum

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Dizginlenmemiş gülümseme veya kahkaha
Başını arkaya atıp gözlerini kapatmak
Şaşkınlıkla açılan ağız
Olabildiğince açılan gözler
Göğsü dışarı ve yukarı itmek
Nefes nefese kalmak
Tüm gerginliğin vücudu terk etmesi
Bir elini tekrar tekrar göğsüne koyup hafifçe aşağı bastırmak

Derin nefesler alıp tuttuktan sonra bırakmak
Daha sevecen olmak (sarılmak, dokunmak vb.)
Mutlu gözyaşları ve kahkahalar
Kollarını zafer kazanmışçasına başının üzerine kaldırmak
Zıplama ve havaya yumruklar savurma
Başını geriye yatırarak dizlerinin üzerine çökmek
Kutlama yapmak (bayrak sallamak, insanlara sıkı sıkı sarılmak, bağırmak ve çığlık atmak vb.)
Geçici nefes darlığı
Sözcükleri gevelemek ya da uzatarak söylemek
Her şeyi yakalamak için kendi etrafında dönmek
Gözle görülür deri kabarması; kolları ovuşturmak ve zevkle titremek
Gerinmek – örneğin, uzuvlarını genişçe açarak çimlerin üzerine uzanmak
Hızlı konuşma ve bozulan artikülasyon
Anlık bir stres boşalımı (vücudun gevşemesi)
Yüzde ve boyunda kızarma
Başını yanlarından tutup geriye doğru yatırmak
Seste değişiklikler (yükselmesi, nefessiz kalma vb.)
Kolları yanlara doğru, avuç içleri yukarı bakacak şekilde açma
Hissi içinde tutmak adına, kişinin kollarıyla kendini sarıp sıkması
Kişinin duyusal çevresiyle daha fazla etkileşime girmesi (özellikle dokunma yoluyla)

İÇSEL TEPKİLER:
Hafiflik hali
Vücuda nüfuz eden sıcaklık
Kişinin başında veya göğsünde başlayıp dışarıya doğru yayılan bir karıncalanma dalgası
Mide çalkalanması
Hızla çarpan bir kalp
Göğüste genişleme hissi
Baş dönmesi
Kişinin görüşünde gölgelenme veya lekeler

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Zihnin tüm kaygı ve endişelerden arınması
Zihinsel keşif ve hayallerle meşgul olmak
Uyarılmış duyular (renklerin, kokuların, dokuların vb. daha yoğun hale gelmesi)
"Kendinden geçme" hissi veya daha yüksek bir varoluş halini deneyimlemek
Ağrı veya rahatsızlığın kesilmesi
Kendini güçlü ve her şeyi yapabilecek kapasitede hissetmek (yenilmezlik)
Dünyaya dinginlik ve bağ kurma merceğinden bakmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Artan yaratıcılık ve bunu ifade etmek için ani bir istek (yazı, sanat vb. yoluyla)
Yenilmez ve güçlü hissetme nedeniyle risk almak
Enerjik ve huzurlu hissetmek
Halüsinasyonlar
Hoş bir baş dönmesi hissi
Kişinin hayatındaki her şeyin düzene girdiğine ve kendisiyle ilgilenileceğine dair inanç
Deneyimi başkalarıyla paylaşma ve daha derin bir bağ hissetme arayışı
Artan empati, merhamet ve fedakârlık kapasitesi
Her türlü güzelliği fark etmek için zaman ayırmaya daha istekli olmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Hafifçe irkilmek veya sıçramak
Sert bir nefes alış
Kişinin ne yaptığını veya söylediğini unutması
Neşeli gülümsemeyi saklamak için yüzünü çevirmek
İnsanın yüzüne yerleşip duran bir gülümseme
Konuşmanın gidişatını kaçırmak
Mazeret uydurmak: *Özür dilerim, bir an başım döndü* veya *Az önce söylediğinizi tekrar edebilir misiniz?*

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Huşu

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Coşku, Memnuniyet, Bağlantılılık, Duygulanma

İLGİLİ FİİLLER: Sıcak bir yerde uzanmak, banyo yapmak, büyülemek, tırmanmak, rahat etmek, başını döndürmek, sürüklenmek, sevindirmek, hayran bırakmak, doldurmak, (havada) süzülmek, suyun yüzeyinde kalmak, taşmak, aşılamak, solumak, sarhoş etmek, bir yere atlamak, büyülenmek, dolup taşmak, zirve yapmak, (ısı, ışık, enerji) yaymak, kendinden geçmek, yaptığın iyiliğin karşılığını görmek, sızmak, paylaşmak, parlamak, içine işlemek, aniden yükselmek, süpürmek, tir tir titremek, gözyaşı dökmek, hoş karşılamak

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakterin hissettiği duyguları yansıttığını göstermek için düşüncelerden faydalanırken, kullandığınız dilin onun sesine, yaşına, dünya görüşüne, eğitimine ve yaşam deneyimine uygun olduğunu teyit edin.*

* ÖZGÜVEN *

TANIM: Kişinin etkisine ve yeteneğine inanması

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Güçlü duruş (omuzlar geride, göğüs dışarıda, çene yukarıda vb.)
Geniş adımlarla ve sabit bir tempoda yürüme
Güçlü hijyen ve kişisel bakım
Elleri gevşek bir şekilde arkada tutmak
Parmak uçlarını birbirine dokundurmak (vurmak, çan kulesi oluşturmak vb.)
Gözlerde bir parıltı
Onaylayıcı bir gülüş ya da muzipçe gülümsemek
Göz kırpmak veya birine başıyla selam vermek
Ellerin ceplere sokulmaması
Rahat bir görüntü sergilemek (duvara yaslanmak, mırıldanmak vb.)
Yer kaplamak (bacaklar geniş, kollar yanlarda gevşek vb.)
İnsanlara kolaylıkla yaklaşmak ve onları kişisel alanına davet etmek
Doğrudan insanların gözlerinin içine bakmak
Yürürken kolların sallanması
Kenarları değil, ortayı seçmek (bir kanepe veya bir odada)
Dikkati kendi üzerine çekmek için abartılı jestler kullanmak
Gürleyen bir kahkaha
Arkaya eğik bir kafa
Gürültülü konuşmak
Esprili yorumlar yapmak
Gizli bir bilgiyi aktaran hafif bir omuz silkme veya sırıtış
Şakacı alaylar
Flört etmek
Güçlü bir el sıkışma
Sandalyede elleri başın arkasına alıp geriye yaslanmak
Rahat bir tavır
Esneme hareketleri
Başkalarının yakınında rahat olduğunu göstermek
Teması başlatmak; başkalarına doğrudan ve tereddüt etmeden yaklaşmak
Fıkra anlatmak
Bir sohbete katkıda bulunmak veya sohbeti yönlendirmek
Etkinliklere ev sahipliği yapmak (erkekleri futbol maçı için bir araya getirmek)
İnsanlarla ilişkilerde açıklık
Başkalarının ne düşünebileceğini umursamıyormuş gibi görünmek
Konuşmak veya dinlemek için eğilmek
Bilgi edinmek için soru sormak; egoyu rafa kaldırabilmek
Daha fazla fiziksel temas; biraz fazla samimi olma

Kişinin ellerini saçlarında gezdirmesi veya saçlarını geriye doğru savurması
En iyi özelliklerine dikkat çeken bir duruş sergilemek
Takip etmek yerine liderlik etmek

İÇSEL TEPKİLER:
Kollar rahat ve gerilimsiz bir şekilde sarkarken omuz kaslarında aşağı doğru bir çekilme
Kolay nefes alıp verme
Göğüste hafiflik

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Sakinlik ve rahatlık hissi
Olumlu bir bakış açısı
Olan bitene ilgi duymak
Bir durumu iyileştirmek veya bir ihtiyacı karşılamak için becerilerini kullanarak yardım etme arzusu
Kendisini geliştirecek daha büyük hedefleri amaçlamak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kaygı veya endişe duymadan normların dışında şeyler yapmak ya da söylemek
Yeni şeyler denemeye ve zorlukları kucaklamaya istekli olmak
Uyum yeteneği; gerektiğinde yeni roller üstlenmek
Takıntılı şekilde bir başarı veya maddi bir nesne hakkında konuşmak
İtibarı zedelendiğinde öfke veya kıskançlıkla tepki vermek
Övünmek ve gösteriş yapmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
İltifatları önemsememek
Alçakgönüllülük
Başkalarını ön plana çıkarmak için konuyu değiştirmek
Başkalarının daha iyi hissetmesini sağlamak için kişinin kendi konfor seviyesini önemsiz görmesi
Fikir veya tavsiye istemek
Övgüleri başkalarıyla paylaşmak: *Onların yardımı olmadan yapamazdım* veya *İyi bir takım olduk.*

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Memnuniyet, Gurur, Kendini beğenmişlik, Küçümseme

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kuşku, İsteksizlik, Pişmanlık, Kararsızlık

İLGİLİ FİİLLER: Rol yapmak, hedef almak, kendine güvenerek konuşmak, yardımcı olmak, demeç vermek, yüzü sevinçle parlamak, inanmak, böbürlenmek, geliştirmek, inşa etmek, komuta etmek, işlemek, görev ve sorumlulukları dağıtmak, güçlendirmek, cesaretlendir(il)mek, yayılmak, yüreklendir(il)mek, yardım etmek, etkisi altına almak, ilham vermek, yön göstermek, motive etmek, razı etmek, isyan etmek, eski haline getirmek, şekillendirmek, yön vermek, itmek, göz kırpmak

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Başkalarının yanında gerçek duygularımızı bastırmak ya da saklamak doğaldır. Çelişkili bir kahraman yazarken, karakterin başkalarına iletmek istediği duyguyu eylem yoluyla ifade etmek, aynı zamanda gerçek duygularını okuyucuya göstermek çok önemlidir.*

ÖZGÜVENSİZLİK

TANIM: Kendinden emin olmama veya özgüven eksikliği gösterme

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Giysileri düzeltmek
Kendini küçümseyen bir kahkaha
Göz temasını kesmek ve omuz silkmek
Ellerini ceplerinde tutmak
Kıpırdanmak
Nefes kontrolü
Boğaz temizleme
Görünür yüz kızarıklığı
Çok kısık bir sesle konuşmak
Altdudağı yalamak veya ısırmak
Saçlarını okşamak (rahatlatıcı jestler)
Örtünmek (ceketi daha sıkı kapatmak, dirsekleri tutmak vb.)
Dizleri ve bacakları sıkıca bir arada tutmak
Uyum sağlamaya çalışmak için başkalarının davranışlarını garip bir şekilde yansıtmak
Dar, açık kıyafetler yerine bol kıyafetleri tercih etmek
Başkalarından güvence istemek
İltifatları geri çevirme veya kendini hor görme (kendini küçümseme)
Yürürken aşağı bakmak
Bir grubun kenarında kalmak veya kalabalık bir odanın köşesinde yer bulmak için çabalamak

Elleri dirseklerin arkasına sıkıştırmak
Bileklerini döndürmek
Gülümsememek veya çabuk kaybolan bir gülümseme
Kaslarda gözle görülür gerginlik
Önkolları ovuşturmak
Ne söyleyeceği veya yapacağı konusunda tavsiye veya talimata ihtiyaç duyma
Çok yüksek sesle veya garip zamanlarda gülmek
Kitap, klasör veya çanta gibi bir eşyayı göğsüne doğru tutmak
Sinirlerini yatıştırmak için bacağına hafif hafif vurmak
Saçların arkasına saklanmak
Tırnak yemek
Mesafeli durmak, geniş bir kişisel alan bariyeri yaratmak
Konuşurken bir elini yüzüne yakın tutmak
Konuşma veya fikir belirtme zorluğu
Dudaklarını ovuşturmak
Çok fazla makyaj yapmak
Kişinin konuşmasını aceleye getirmesi veya kekeleyerek konuşması
Rahatsız anlarda artan ter üretimi

İÇSEL TEPKİLER:
Kişi bir şeyle yüzleştiğini hissettiğinde kalp atışlarının hızlanması
Çalkalanan bir mide
Kontrol edilemeyen ateş basmaları
Rahatsız edici, kuru bir boğaz

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Karar vermede güçlük; sorunları gereğinden fazla düşünmek
Kusurlarını ve eksikliklerini takıntı haline getirmek
Sadece bir çatışmadan kaçınmak veya kabul görmek için razı olmak
Başkalarının yeteneklerine ve güçlü yönlerine odaklanmak
Kendini başkalarıyla kıyaslamak ve eksik bulmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Rahatlatıcı bir eşyaya tutunmak (özel bir mücevher parçası, bir resim vb.)
Bükülmüş bir omurga ve kambur omuzlar
Fark edildiğinde veya kendisiyle konuşulduğunda yüzün kızarması
Sosyal durumlardan kaçınma
İnsanların yanında ürkek davranmak
Dikkatler üzerine toplandığında panik belirtileri
İşleri yalnız yapmayı tercih etmek
Görünmezliği pekiştirmek için düz kıyafetler giymek
Arkadaş edinmede zorluk
Odanın arka tarafında veya diğerlerinden uzakta bir koltuk seçmek
Yüz yüze etkileşim yerine çevrimiçi etkileşim arayışı

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Saçları savurmak
Göğsü dışarı çıkarmak
Daha uzun durmak, omuzları dikleştirmek
Göz temasını sürdürmek için kendini zorlamak
Soruları veya endişeleri saptırmak
Kararlılığını kanıtlamak için acele karar vermek
Risk almak
Yalan söylemek
Kendini konuşmalara dahil etmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Huzursuzluk, Teyakkuz, Savunma, Endişe, Kuşku, Mahcubiyet, Yalnızlık, Paranoya

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kararsızlık, Gerginlik, Değer görmeme

İLGİLİ FİİLLER: Kalabalığın arasına karışmak, yanakları kızarmak, sürüye uymak, şüphe etmek, gücünü kaybetmek, kıpır kıpır kıpırdanmak, huysuzlanmak, yaygara koparmak, tereddüt etmek, telafi etmek için aşırı çabalamak, şüpheye düşmek, ayaklarını sürümek, kekelemek, tökezlemek, boş boş konuşmak, duraksamak, çek(il)mek, endişelenmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Sahneler bir boşluğun içinde gerçekleşmez. Zamanın geçişini ima eden ortam, düşünceler veya sözlü ipuçlarını eklemeyi unutmayın.*

ÖZLEM

TANIM: Kişinin henüz elde etmediği bir şeyi acilen istemesi

NOT: Bir karakterin özleminin nesnesi genellikle başka bir kişi olsa da başka herhangi bir şey, hatta soyut bir şey de olabilir. Örneğin, sıkıcı bir işten kaçmak, toplumda bozulmuş bir şeyi onarmak veya kültürü hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyebilir. İnsanlarla ilişkili özlem hakkında ayrıntılı bilgi için lütfen ARZU başlığına bakın.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Gözlerini kapatmak
Derin derin nefes almak
Pencereden dışarı bakmak
Hayal kurmak
Özlemle gülümsemek
Dudakların aralanması
İçedönük bir bakış
Bir kolye, yüzük veya başka bir rahatlatıcı eşyayla dalgın dalgın oynamak
Gömlek yakasının kenarı boyunca parmağını gezdirmek
Kişinin düşünceleri içe dönerken uzun süreli durgunluk ve sessizlik
Özlem duyulan konu hakkında yumuşak bir sesle konuşmak
Sesin hüzünlü bir tona bürünmesi
Avuç içiyle kalbin üzerini ovuşturmak
Dikkatini dağıtmak için kendini hobilere veya işe vermek
Konuşmaların akışını sık sık kaybetmek
Kişinin çevresindeki şeyleri fark etmemesi
Eskiden zevk alınan tutku ve ilgi alanlarına duyulan ilginin azalması
Yalnız zaman geçirmek
Nihai tatmine götürecek bir rotanın nasıl belirleneceği hakkında başkalarıyla konuşmak
Bir grubun içinde olmak ama gerçekten katılmamak; aklın başka yerde olması
Uykusuzluk
İştah kaybı (veya yemek yemeyi unutma)
Özlem duyulan konu açıldığında yüz hatlarının aydınlanması
Özlem duyulan şeyi elde etmek için planlar yapmak
İstenilen şey hakkında sık sık konuşmak
Özlem duyulan şeyi temsil eden resimlere, videolara veya diğer hatıralara bakmak

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste bir ağırlık
Ağırlaşan uzuvlar
Kalp ağrısı
Duyuların körelmesi
Arzu nesnesi yakınlardayken sinirlerinin bir anda tetiklenmesi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Hedeflerine konsantre olabilmek için dikkat dağıtıcı unsurları devre dışı bırakmak
Kişiyi arzusundan alıkoyan her türlü engele karşı hayal kırıklığı
İstenilen şey hakkında hayal veya fantezi kurmak
Umutsuzluk; sanki kişinin hayalleri asla gerçekleşmeyecekmiş gibi
Zamanın çok yavaş geçtiği hissi

Başka şeylere odaklanmada zorluk
Kişinin, istediği şey hakkında saplantılı bir şekilde düşünmesi
Arzulanan şey hakkındaki düşünceleri kasten durdurmak; onu düşünmemeye çalışmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Tecrit
Depresyon
Aşırı kilo kaybı veya alımı
Özlem duyulan şeyin peşinden gidebilmek için taşınmak veya okulu bırakmak gibi büyük değişiklikler yapmak
Ne kadar nafile olduğuna bakmaksızın, takıntılı bir şekilde arzunun peşinden gitmek
Bu uğurda her şeyi feda etmek (kişinin birikimi, işi, özsaygısı vb.)
Sahip olunan nimetlerin tadını çıkaramamak
Burukluk ve içerleme
Bir özlemin küçümseme ve hor görmeye dönüşmesi

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
İlgiyi inkâr etmek
Arzuladığı nesneden kaçınmak
İnsanları şaşırtmak için başka bir şeyle ilgileniyormuş gibi davranmak
Gizlice arzulanan şeyi görmezden gelmek veya küçümsemek
Zorla gülme

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Cesareti kırılmış, Çaresizlik, Darılma, Istırap, Heyecan, Takıntı, Coşku, Memnuniyet, Teslimiyet

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kayıtsızlık, Merak, Hayranlık

İLGİLİ FİİLLER: Ağrımak, can atmak, hesap etmek, bir çaresini bulmak, gözü kalmak, hasretini çekmek, arzulamak, bulmaya çalışmak, ihtiyaç duymak, farkına varmak, özlemini duymak, plan yapmak, haince planlar yapmak, peşinden koşmak, peşine düşmek, istemek, izlemek, kur yapmak, özlemek

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakterlerin dikkati dağıldığında bariz olanı gözden kaçırır, çatışma ve felakete giden mükemmel yollar yaratırlar. Bir ortamın gözden kaçan yönlerinin, başkalarının davranışlarının ve önemli diyalog öğelerinin ileride nasıl sorunlara yol açabileceğini düşünün.*

* PANİK *

TANIM: Nevrotik veya mantıksız davranışlara neden olan ani ve kişiyi etkisiz hale getiren bir korku

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Hızlı, sığ nefesler alıp verme
Gözlerin, irisin çevresindeki beyazlık görünecek kadar, kocaman açılması
Hiperventilasyon
Gözleri sımsıkı kapatmak
Yumrukları sıkıp açmak
Vücudu iki kat haline getirip kendini küçültmek
Boyunda göze çarpan damarlar
İstemsiz inlemeler veya sızlanmalar
Gerginlik (seslerde yerinden sıçramak, konsantrasyon güçlüğü vb.)
Dik oturmak
Kontrolü yeniden ele almak için başın yan taraflarını kavramak
Titreyen ve çırpınan eller
Sıkı ve kenetlenmiş görünen kaslar
Vücut titremeleri
Terleme
Kızarmış cilt
Nefesini kontrol etmeye çalışırken soluk soluğa kalmak
Avuç içini acı verecek kadar göğsüne bastırmak
Perdesi ve tonu yükselen ses
Hızlı konuşmak; kesik kesik cümleler kurmak
Bir duvara veya köşeye yaslanma
Ağlamak
Kişinin kendi omuzlarını sıkıca tutarak titremesini durdurmaya çalışması
Aynı şeyi defalarca tekrarlamak: *Hayır, hayır, hayır, bu olmuyor!*
Yardım çağırmak
Hareketsiz kalamamak (sarsak hareketler, volta atıp sonra yön değiştirmek, oturup sonra tekrar kalkmak, haber almak için acele etmek vb.)
Bir kişi veya rahatlatıcı bir eşya gibi bir denge kaynağına umutsuzca tutunmak
Çevresindeki her şeyi özümsemeye çalışan, gidip gelen bakışlar
Bayılmak
Kaçmak

İÇSEL TEPKİLER:
Adrenalinin bütün vücuda yayılması
Kalp çarpıntısı ve göğüste karıncalanma
Yüksek kan basıncı

Boğuluyormuş veya nefes alamıyormuş gibi hissetmek
Yeterli oksijen alamama hissi (göğüste sıkışma hissi)
Uzuvlarda karıncalanma, el ve ayak parmaklarının uyuşması
Mide bulantısı
Vertigo
Kişinin görüşünde lekeler oluşması
Baygınlık hissi veya baş dönmesi
Sıcaklık artışı (aşırı terleme) veya düşüşü (kontrol edilemeyen titreme)

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Ani ve bunaltıcı bir korku hissi
Ölüm korkusu
Kişinin delirdiğine inanması
İçinde bulunduğu durumu anlamlandırmaya çalışmak ancak tutarlı düşünememek
Semptomları bastırmaya odaklanmak (sakinleşmek)
Kendi kendine her şeyin yoluna gireceğini tekrarlamak
Kişinin paniği için bir tetikleyici veya neden araması
Mekân algısının kaybı
Bir şeyleri çılgınca düzeltmek istemek ama işe yarar bir şey yapamayacak kadar gergin olmak
En kötü senaryolara odaklanmak
Seslere, hareketlere, dokunmalara vb. karşı aşırı hassas hale gelmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Panik veya anksiyete bozukluğu geliştirmek
Depresyon
Reçeteli ilaçlara bağımlılık
Uyuşturucu veya alkol bağımlılığı
Fobiler
Eve bağlı hale gelmek
Paniği tetikleyen durumlardan kaçınmak
Panik atak geldiğinde kaçamayacağı yerlerden uzak durmak
Bir sonraki atağın ne zaman olacağı konusunda sürekli endişe duymak
Normalden daha fazla uyumak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Gözleri kapatmak
Derin, kontrollü nefesler almak
Odayı terk etmek veya kontrolü yeniden ele almak için yana dönmek
Rahatlama teknikleri uygulamak
Başkalarıyla göz teması kurmaktan kaçınmak
Mantık ve muhakeme kullanarak kendi kendine konuşmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Histeri, Paranoya, Dehşet

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kaygı, Ödü Kopmuş, Korku, Üzüntü, Huzursuzluk, Endişe

İLGİLİ FİİLLER: Boğulmak, yapışmak, çökmek, bayılmak üzere olmak, sıvışmak, korkuyla geri çekilmek, balatayı sıyırmak, heyecandan nefesi kesilmek, kapmak, saklanmak, anormal derecede hızlı veya derin nefes almak (hiperventilasyon), aniden hareket etmek, kazımak, sallamak, tüyleri ürpermek, hıçkırarak ağlamak, terlemek, tir tir titremek, sızlanmak

YAZARLARA ÖNERİ: Bir karakteri daha derinlemesine incelemek için utanç hakkında düşünün. Onlara bu acı verici duyguyu hissettiren nedir? Ne olduğunu anlamak için önemli arka plan hikâyelerine yönelin ve ardından sayfada, utançlarıyla yüzleşmelerini sağlayın.

PARANOYA

TANIM: Başkalarına karşı aşırı veya mantıksız şüphe ve/veya güvensizlik

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kolayca irkilme ve ürkme
Çeneyi sıkmak
Değişken göz hareketleri; kocaman açılmış gözler
Yerinde duramayan, kıpır kıpır eller
Huzursuz uyku veya uykusuzluk
Ellerini kaldırarak geri çekilmek
Yeterince sık kırpılmayan gözler
Kolları göğsün üzerinde sıkıca kavuşturmak
Kişinin usulca mırıldanması; kendi kendine konuşması
Kompulsif kaşınma
Terleme
Kan çanağı gözler
Bir odaya girerken çıkışların yerini tespit etmek
Kişisel mesafe için artan bir ihtiyaç
Uyanık kalmak için kafeinli içeceklere veya ilaçlara bağımlılık
Güneş ışığı eksikliği nedeniyle soluk cilt
Dağınık bir görünüm
Masum insanları kötü şeyler planlamak veya yapmakla suçlamak

Yüz tikleri; seğiren kaslar
Hızlı, düzensiz bir tempoda yürümek
Her zaman arkasına veya bir sonraki köşeye bakmak
Rahatsızlık veriyormuş gibi giysileri çekiştirmek
Uç gruplar ve komplo teorisyenleriyle ittifak kurmak
Aşırı inanç ve görüşleri benimsemek
Kolayca alınmak; savunmaya geçmek
Algılanan rakiplere sözlü olarak saldırmak
Anlamsız veya mantıksız argümanlar ortaya atmak
Güvenilir olmayan kaynaklardan alıntı yapmak
Ne kadar tuhaf olursa olsun, kişinin inançlarına inatla bağlı kalması
Mükemmeliyetçi eğilimler
Kompulsif davranışlar
Başkaları tarafından hazırlanan yiyecek veya içecekleri reddetmek

İÇSEL TEPKİLER:
Yorgunluk
Her zaman gergin, savaşmaya veya kaçmaya hazır kaslar
Dokunma ve sese karşı duyarlılık
Hızla atan bir kalp
Hassas sinirler ve cilt
Yüksek adrenalin seviyesi; gerginlik

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Her şeyde tehlike sembolleri görmek
Çok çabuk yargıya varmak
Başkalarının her zaman gizli bir amacı veya niyeti olduğuna inanmak
Artan bir kendini önemseme duygusu
Mantıksız tepkiler; mantıksız sonuçlara varmak
Yeterince uyumamaktan kaynaklanan zihinsel yorgunluk
Güven eksikliği nedeniyle başkalarıyla bağlantı kuramamak
Her zaman en kötü senaryoyu görmek
Olumsuz düşünce kalıpları
İzlendiğini veya takip edildiğini hissetmek
Diğer herkesin kandırılmış olduğu inancı
Güvende kalmak için batıl inançlara bağlı kalmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Şüpheli saldırganlara karşı yardım için yetkililerle iletişime geçmek
Uzun vadeli ilişkileri sürdürme becerisinde yetersizlik
Tecrit
Şebekeden uzakta yaşamak
Kişinin artık toplumun yasalarına göre yaşamak zorunda olmadığı inancı

Gerçeklikten tam bir kopuş
Halüsinasyonlar ve sanrılar
Öfke
Anksiyete atakları, fobiler ve/veya psikoz

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Sosyal durumlardan kaçınmak
Sosyal olarak etkileşim kurmaya çalışmak ancak dikkatli ve kaçamak bakışlar atmak
Grubun bir parçası gibi görünmek için her şeyi kabul etmek
Normal görünmenin bir yolu olarak başkalarını izlemek ve onları taklit etmek
Donuk veya manik bir gülümseme
Yüksek bir ses veya garip bir kahkaha
İlaç kullanmak veya terapi aramak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Korku, Takıntı, Öfke, Kızgınlık, Nefret, Umutsuzluk

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Şüphecilik, Hor görme, Huzursuzluk, Teyakkuz

İLGİLİ FİİLLER: Analiz etmek, tartışmak, ok gibi fırlamak, meydan okumak, aksini iddia etmek, fırlayıp gitmek, tüm dikkatini vermek, korkuyla geri çekilmek, aniden hareket etmek, sıçramak, saplantı haline getirmek, görmeye çalışmak, başkalarının işine burnunu sokmak, sıvışmak, tüyleri ürpermek, (birine) patlamak, gizlice araştırmak, depar atmak, başlatmak, seğirmek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Diyalogda önemli olan, her zaman karakterin ne söylediği değil, nasıl söylediğidir. (Ve bazen de söylememek için çok uğraştıkları şeydir!)*

* PİŞMANLIK *

TANIM: Kişinin kontrol edemeyeceği veya onaramayacağı koşullar yüzünden ortaya çıkan üzüntü

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Eliyle yüzünü ovuşturmak
Bir elini göğüs kemiğine dayamak

Ağır bir iç çekiş
Kıvrılmış bir dudak
Eğik duruş
Kolları karnın üzerinde kavuşturmak
Hantal kollar, düşük omuzlar
Özür dilemek
Akıl yürütmeye veya açıklamaya çalışmak
Kaşların büzüşmesi
Acılı bir yüz ifadesi
Ellerin yanlara düşmesi
Ayaklarına bakmak
Yüzün ellerle kapatılması
Gözlerini sımsıkı kapamak
Ellerin yukarı kaldırılması ve sonra indirilmesi
Gözleri kapatarak, burun köprüsünü iki parmakla sıkmak
Yüzünü buruşturmak veya suratını ekşitmek
Sanki acı çekiyormuş gibi göğsü ovuşturmak
Kurbanlardan kaçınmak
Uzlaşma arayışı; işleri yoluna koyma kararlılığı
Kişinin eylemleri veya seçimleri nedeniyle kendini azarlaması
Konuşmaların akışından kopmak
Saçlarının arkasına saklanmak
Kafayı iki yana sallamak
Gücünü yitiren bir ses
Konuşurken kesik kesik cümleler kurmak veya konuşmayı yarıda kesmek
Cık cık sesleri çıkarmak ya da pişmanlık dolu sözler mırıldanmak: *Ne kadar yazık.*
Artçı etkiler hakkında sorular sormak: *Haberi nasıl karşıladı?*
Söylenenleri veya yapılanları tersine çevirmek için çabalamak
Kişinin diğer insanlarla arasındaki mesafeyi artırması
Sosyal etkinliklerde arka planda kalmaya çalışmak
Kendini aşağılamak

İÇSEL TEPKİLER:
Düğüm düğüm bir karın
Uykusuzluk
Akciğerleri tamamen dolduramama
Gergin bir mide
İştah kaybı
Göğüste donukluk
Bir ağırlık hissi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Yetersizlik duyguları
Kendinden nefret etme
Acıyı veya yargılanmayı hak ettiği hissi
Pişmanlıkla ilişkilendirilen kişi veya olaya takıntı
Geçmiş olayları yeniden yaşamak
İçedönük düşünceler
Olayı unutmaya çalışmak
Fark edilmeme arzusu
Dikkat dağınıklığı
Böyle olmamasını dilemek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Fiziksel olarak kendine bakmamak
Kilo kaybı
Toplumdan geri çekilmek
Kulüp ve gruplardan ayrılmak
Artık hobilerden veya sevilen uğraşlardan keyif alamamak
Ağlamak, hıçkırmak
Kendine zarar verici davranışlar
Uyuşturucu ve alkol bağımlılığı
Güvenli olmayan cinsel yaklaşımlar
İstismarcı ilişkiler
Bir dizi kopuk ilişki
Ülser
Başkalarıyla yakınlık kuramama
Kendini affedememe

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Umutsuzca yeni ilişkiler aramak
İnsanları kazanmanın bir yolu olarak başarılarından bahsetmek
Yeniden başlamanın bir yolu olarak hayatı değiştiren kararlar almak (kariyer değişikliği, taşınma vb.)
Partinin can damarı gibi davranmak
Mutlu bir yüz takınmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Utanç, Hüsran, Depresyon, Kendine acıma, Kendinden tiksinme

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Üzüntü, Küçük düşme

İLGİLİ FİİLLER: Başka tarafa çevirmek, ağlamak, inkâr etmek, olduğundan daha kötü/önemsiz duruma getirmek, elinden kaçmak, kaçınmak, korkuyla geri çekilmek, saklanmak, tecrit etmek, minimize etmek, mırıldanmak, farkında olmadan uzaklaşmak, dövünmek, amaçsızca dolaşmak, ürkmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Olası betimleme hatalarına dikkat edin. Yeşil renk çok fazla mı kullanılıyor? Duyusal bir ses (ağaçların arasından geçen rüzgâr hışırtısı gibi) birden fazla sahnede geçiyor mu? Aşırı kullanımdan kaçınmak için bu ayrıntıları takip edin.*

RAHATLAMA

TANIM: Baskıcı stres faktörlerinin hafiflemesi veya azalması

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Eliyle ağzını kapatmak
Başını iki yana sallamak ve gözlerini kapatmak
Nefes nefese kalmak
Titreyen eller
Rahatlamak için bir başkasına uzanmak
Yığılmış gibi bir duruş
Yavaşça gülümsemek
Ortamı yumuşatmak için mizahı kullanmak
Titrek kahkahalar
Bir duvara veya kişiye yaslanmak
Avuç içlerini gözlere bastırmak
İyi haberin tekrarlanmasını istemek
Sallanan bacaklar
Bükülen dizler
Tökezleyerek bir adım geri gitmek
Sandalyede arkaya yaslanıp kendini bırakmak
Açık kalan bir ağız
Konuşmakta, doğru kelimeleri bulmakta zorlanmak
Kararsız bir yürüyüş
Rahatlama sonucu ağlama veya bağırma
O ânın gerçek olduğundan emin olmak için gereksiz sorular sormak
Yukarıya, gökyüzüne bakan gözler
Büyük bir nefes vermek
İleri geri sallanmak
Parlayan, rahatlama kaynağına kilitlenmiş gözler

Hafif bir inilti
Aralanan dudaklar
Olayla ilgili kişilere yakınlık göstermek (sarılmak, ellerine uzanmak vb.)
Elleri karna bastırmak
Avcunu kalbine bastırmak
Başını öne eğmek
Çökmeye başlamak, sonra kendini yakalamak
Kapalı gözler ve kompulsif kafa sallama
Başını geriye doğru bırakmak
Hafif bir küfür savurmak veya Tanrı'ya şükretmek
İstavroz çıkarmak (eğer kişi dindarsa)

İÇSEL TEPKİLER:
Ağız kuruluğu
Zayıf kaslar
Tüm gerilimin beklenmedik bir şekilde serbest bırakılması
Gözkapaklarının arkasında biriken yaşlar
Ani bir hafiflik veya sersemlik hali

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kucaklanma isteği
Kıpırdamadan durma ve rahatlamanın içine işlemesine müsaade etme arzusu
Minnettarlık
Karmakarışık düşünceler
Uygun bir sözlü yanıt formüle edememe
Kalan kayıp veya acının daha sonraki bir zamana ertelenmesi

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Çözülmek ve ağlamak
Coşkulu tepkiler (zıp zıp zıplama, bağırma, koşma, histerik ağlama vb.)
Yere çökme
Göğüste genişleme hissi
Baş dönmesi
Tıkanmış gibi gelen boğaz

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kasıtlı olarak sessiz bir nefes verme
Gözleri kısa süreliğine kapatmak
Burundan derin bir nefes almak
Gülümsememek için dudakları ısırmak
Yutkunma ve baş sallama
Kısılmış gözler (rahatlama kaynağı dışında bir şeye odaklanmak gerektiğinde)
Düşünmemek; tadını daha sonra çıkarmak üzere ertelemek
Dikkatini toplayamamak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Mutluluk, Heyecan, Şükran

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kararsızlık, Kafa karışıklığı, Endişe

İLGİLİ FİİLLER: Yüzü sevinçle parlamak, kavramak, çökmek, dağılmak, buruş(tur)mak, sarkmak, nefes vermek, bayılmak üzere olmak, düşmek, gülmek, sallamak, umutsuzluğa kapılmak, dizlerinin bağı çözülmek, gülümsemek, hıçkırarak ağlamak, ciyaklamak, teşekkür etmek, tir tir titremek, zayıflatmak

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Bir karakter bir duyguyu sakladığında, ipuçları o kadar belirgin değildir. Bu durumda, duyguyu değişim yoluyla göstermek genellikle daha etkilidir – konuşma şeklini değiştirmek, alışkanlıklara geri dönmek, duruş değişimleri vb.*

* RAHATSIZLIK *

TANIM: Öfke veya hafif kızgınlık

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Bitkin bir yüz ifadesi
Ağır veya abartılı bir şekilde iç çekmek
Sabırsızlığa işaret eden ifadeler: *Bırak, ben yaparım.*
Kısılan gözler
Kolları kavuşturmak
Ayağını yere vurmak
Engelleri kaldırmak istercesine havaya yumruk sallamak
Tikler ve ruh halini ele veren belirli ipuçları (zonklayan bir alın damarı, giysinin yakasını çekiştirmek vb.)
Dudaklarını beyaz bir yarığa dönüşene kadar büzmek
Çene sıkma
Yüzünü ekşitmek, dudak bükmek ve kaşlarını çatmak
Şikâyet etmek
Kolları göğüs üzerinde kavuşturmak
Kısa süreliğine sıkılan eller
Sıkıntıyı hafifletmek için iğneleyici önerilerde bulunmak
Giysileri çekiştirmek (manşeti aşağı doğru çekmek, fermuarı yukarı doğru zorlamak vb.)
Başını geriye atıp iki yana sallamak

Kaşları kaldırmak ve donuk bir bakış atmak
Yukarı doğru ani bir bakış
Kafayı hafifçe sallamak
Duruşunu değiştirmek (ağırlık veya pozisyon değiştirmek)
Kafayı yumruk yapılmış elle desteklemek
Başını ellerinin arasına almak
Eleştirmek için ağzını açmak, sonra kısa kesmek
Derin bir nefes almak ve içinde tutmak
Masa üstüne parmaklarla vurma
Hemen silinen veya zoraki görünen bir gülümseme
Gereksiz güç kullanarak kalem ucunu kırmak
Volta atmak
Hafif alaycılık
Cevabı acı verici derecede bariz bir soru sormak
Keskin bir ses tonu
Kısa cümlelerle konuşmak
Boyun, omuzlar ve kollarda gözle görülür gerginlik
Kaskatı bir duruş
Boynunda damarların zonklaması
Baş ağrısını önlemek için alnı ovuşturmak
Rahatsızlık veren kişi veya nesneden kaçınmak
Ağzına yumruğuyla bastırmak

İÇSEL TEPKİLER:
Baş ağrısı
Boyunda veya çenede gerginlik
Yükselen vücut ısısı
Gürültüye karşı duyarlılık

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Azarlayıcı düşünceler
Dikkat dağınıklığı
Oradan ayrılmak için bir bahane düşünmek
Kaba zihinsel karşılaştırmalar yapmak
Başka bir yerde olmayı dilemek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kızaran bir yüz
Nesnelerin kaba kullanımı
Başkasının işini veya görevini devralmak
Diş gıcırdatmak
Ellerini bir teslimiyet jestiyle havaya kaldırmak
Biraz hava almaya çıkmak

Kendini kapatma; konuşmama veya yanıt vermeme
Dikkati başka yöne çekmek ve kendisine kurtulma fırsatı sağlamak için başka birini durumun içine çekmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Hakaret içeren bir söz söylemekten kaçınıyormuş gibi katı bir şekilde başını sallamak
Ellerini ve düşüncelerini meşgul etmek için iş değiştirmek
Enerjisini başka tarafa yönlendirmek için bir göreve saldırmak
Kendini rahatsızlığın var olduğu yerde/durumda kalmaya zorlamak
İlgileniyormuş gibi yapmak; sabırsızlığı zar zor dizginlemek
Sesini ve tonunu dikkatlice kontrol etmek
Rahatsızlığın kaynağını görmezden gelmek amacıyla bakışları başka bir yere odaklamak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hüsran, Kızgınlık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Çelişki, Kayıtsızlık, Kabullenme

İLGİLİ FİİLLER: Kaçınmak, rahatsız etmek, bir şeyden rahatsız olduğunu göstermek, (dişleri/elleri) kenetlemek, şikâyet etmek, sızı duymak, memnun etmemek, nefes vermek, kıpırdanmak, telaşlandırmak, gıcık etmek, gıcırdatmak, dişlerini sıkmak, söylenmek, davetsiz girmek, canını sıkmak, homurdanmak, kıl etmek, kafa ütülemek, itmek, törpülemek, erişmek, sürtmek, kazımak, iç çekmek, sataşmak, yormak, cesaretini kırmak, tedirgin etmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Duyguları aktarmak için gözlere takılıp kalmayın. Gözler genellikle gerçek hayatta ilk fark ettiğimiz şey olsa da betimleme olanakları için çok sınırlı seçenekler sunarlar. Bunun yerine, karakterin vücut hareketleri, eylemleri ve diyalogları aracılığıyla nasıl davrandığını göstererek daha derine inin.*

SABIRSIZLIK

TANIM: Huzursuz veya asabi hissetmek; acil değişim, rahatlama veya tatmin arzusu duymak

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kaşlarını kaldırmak
Ellerin kalçaya yerleştirilmesi
Kaşlarını çatmak
Başı arkaya yatırmak ve yukarı doğru bakmak
Kolları kavuşturmak
Kasılmış bir şekilde ayakta durmak veya oturmak
Huzursuzca yere vuran bir ayak
Ellerini bağlamak
Dudaklarını bükmek
Manşetlerle veya mücevherlerle oynamak
Tekrar tekrar saate bakmak
Volta atmak
Sert bir çene hattı (sıkılmış dişler)
Çıkık bir çene
Tırnaklarını masaya vurmak
Oturmak veya hareketsiz durmak yerine kıpırdanmak
Gözleri kısmak; yoğun bir şekilde odaklanmak
Başkalarının yerine konuşmak
Başka biri konuşurken dudakları büzmek
Yüksek sesle nefes alma veya kalem tıkırtısı gibi rahatsız edici uyaranlardan gerilmek
Çatık kaşlar
Keskin bir ses tonu
Yorgunmuş gibi şakaklarına masaj yapmak
Burnun köprüsünü sıkıştırmak ve gözleri sıkıca kapatmak
Dikkatin sese veya harekete yönelmesi
Kapıları gözlemek (veya saati, e-postaları kontrol etmek vb.)
İçinden şikâyet etmek: *Nerede o?* veya *Bu çok uzun sürüyor!*
Mızmızlanma, homurdanma veya surat asma (küçük çocuklar)
Yüksek sesle bir nefes vermek
Yerinde duramamak (önce oturup sonra ayağa kalkmak, farklı bir sandalye seçmek vb.)
Eşyalarla oynamak (bir bardağı çevirmek, bir atacı yamultmak vb.)
Kafa sallama ve mırıldanma
Gömleğin kollarını yukarı veya aşağı çekmek (ve bunu tekrarlamak)

Başını tavana doğru döndürerek ağır bir iç çekmek
Bacağını indirmek ve yeniden bacak bacak üstüne atmak
Yüzde, omuzlarda ve boyunda gerginlik
Dürtmek, itmek veya engellemek için vücudunu kullanmak (sıraya kaynak yapanlar)
Elleri tekrar tekrar saçlarda gezdirmek
Örtülü öfke veya hafif alaycılık

İÇSEL TEPKİLER:
Daha ağır, daha yüksek sesle nefes almak
Artan vücut ısısı
Bitkin veya sınırlarına kadar zorlanmış hissetmek
Baş ağrıları

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Zamanını boşa harcayan birini zihnen azarlamak
Zamanın hızlanmasını dilemek
Bir şeyi nasıl daha hızlı veya daha verimli yapabileceğini gözden geçirmek
Dikkatin başka şeylere kayması
Kopmayı önlemek için zihinsel kısıtlama uygulamak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Elini masaya vurmak
Bağırmak veya haykırarak emir vermek
İnsanların sözünü kesmek
Bir projeyi veya görevi devralmak
Konuşmacıya devam etmesini ve sadede gelmesini söylemek
İşlerin daha iyi ilerlemesini sağlamak için odağı yeniden yönlendirmek
Bir zaman limiti koymak
Taleplerde bulunmak
Fiziksel yollara başvurmak (itme, kakma vb.)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Donuk bir gülümseme
Yürüyüşe çıkmak
Zamanı ayak işlerini yapmak veya bir görevi tamamlamak için kullanmak
Sabrını korumak için dikkatini dağıtmaya çalışmak
Dikkatini dağıtmak için çantayı veya cebi karıştırmak
Mesaj için telefonu tekrar tekrar kontrol etmek
Kişinin dış görünüşüyle uğraşması (havları temizlemek, tırnaklarını kontrol etmek vb.)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hüsran, Kızgınlık, Hor görme

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Teslimiyet, Kabullenme, Memnuniyet

İLGİLİ FİİLLER: Sızlanmak, şikâyet etmek, dikkatini dağıtmak, üzerinde oynamak, kıpır kıpır kıpırdanmak, huysuzlanmak, yakınmak, söylenmek, dolanıp durmak, lafını kesmek, titre(t)mek, manipüle etmek, ağzında gevelemek, adımlamak, iç çekmek, başlatmak, devralmak, ürkmek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Okuyucunun yazıyı fark etmesine asla izin vermeyin. Metaforların, benzetmelerin, betimleyici terimlerin ve tekrarlanan vücut dilinin aşırı kullanımı, okuyucuyu hikâyenin dışına çekebilir.*

SARSINTI

TANIM: İncitici bir şey nedeniyle duygusal olarak rahatsız edici bir şok

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Durumun kaynağından ürkme veya ani geri çekilme
Dudakların tiksintiyle kıvrılması veya gerilmesi
Duyulabilir bir nefes almak
Açık kalan bir ağız
Gözlerin büyümesi, ardından hızla göz kırpmak
Geri adım atarken uzağa veya aşağı bakmak
Kaşların birbirine yaklaşması
Çenenin sarkması
Olan biteni anlamaya çalışırken yavaşça ama zorla tüm nefesi dışarı vermek
Dudaklar hareket etse de sözcükleri dile getirmede zorluk
Duruşun düzelmesi, kasların gözle görülür şekilde sıkılaşması
Bir eliyle ağzını kapatmak
Kişinin yumruk yaptığı eliyle gömleğinin kumaşını kavraması (göğüs hizasında)
Kişinin ağzını kısa süreliğine kapatması ve ardından elini göğüs kemiğine götürmesi
Tanık olunan veya söylenen bir şeyi savuşturmak istercesine elini sallamak
Konuşmadan önce yutkunmak
Sert bir şekilde *Ne?* diye sormak (şok başka birinin söylediği bir şeyden kaynaklandıysa)

Aman Tanrım ya da *Ne yaptığını gördün mü?* ifadeleri
Göğüs çökerken kişinin omuzlarının öne doğru düşmesi ve boynun küçülmüş gibi görünmesi
Göğsünü ovalamak
Yüzün görünür şekilde bembeyaz olması
Kişinin duruşu gerginleştikçe bacakların birbirine yaklaşması
Bir şeyden kurtulmaya çalışıyormuş gibi ellerini giysilerine sürtmek
Geri çekilmek; kaynakla kişisel mesafeyi artırmak
Arkaya dönmek ve elleri yüzünün hizasına kaldırmak
Doğru kelimeleri bulmaya çalışırken hatalı cümlelerle cevap vermek
Elini şakağına götürüp başını sallamak
Sesini yükseltmek
Başkalarıyla durumu tartışırken çılgınca el kol hareketi yapmak

İÇSEL TEPKİLER:
Kişi tüm nefesini dışarı verirken karında sıkışma
Ağız kuruluğu
Kişinin nefesi kısa süreliğine akciğerlerde sıkıştığında baş dönmesi
Zorla nefes vermekten dolayı avuç içinin (veya yumruğun) ısınması
Mekânı tanıyamama hissi
Şokun öfkeye dönüşmesiyle yüzde ve boyunda bir sıcaklık hissi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kişinin az önce tanık olduğu veya deneyimlediği şeyi zihinsel olarak tekrarlaması
Kaynağa daha da odaklanıp daha dikkatli bakmak
Düşüncelerin, yeni öğrenilen şeylerin olası yansımalarına doğru sıçraması
Dokunulmak istememek
Sorumluların yaşattığı hayal kırıklığı duygusunun hücum ettiğini hissetmek
Suçlayacak biri veya bir şey aramak
Cevaplara, nedenini bilmeye, bu sonucun nasıl ortaya çıktığını anlamaya ihtiyaç duymak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Gözlerin ısınması ve yaşarması
Aşırı derecede anlaşılmaz konuşur veya tamamen konuşamaz hale gelmek
Zihinde o anı tekrar tekrar gözden geçirmek
Bunun olacağını öngöremediği ya da yanlış yere güvendiği için kendini suçlamak
Hayal kırıklığına yol açan inançsızlık (başkalarına, belirli bir kişiye, topluma vb.)
Öfkeli ve çatışmacı olmak (savaş)
Durumla başa çıkamadığı için kaçma ihtiyacı duyma (kaçma tepkisi)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Hafifçe büyüyen gözler
Yüzde gerginlik
Çabucak kapanan açık bir ağız
Sıkı, düz bir çizgi halindeki dudaklar
Hızlı yutkunma
Duygularını ele vermekten kaçınmak için konuşmamak
Kendini toparlamaya çalışmak için kaynaktan uzaklaşmak veya göz temasından kaçınmak
Konuyu değiştirmeden veya dikkati başka bir yere yönlendirmeden önce kendini toparlamak için duraksamak veya boğazını temizlemek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Öfke, Tiksinti, İçerleme, Serkeşlik

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İnanmama, Hayal kırıklığı, Yanılgı

İLGİLİ FİİLLER: Geri çekilmek, sakınmak, benzi atmak, bir şeyden rahatsız olduğunu göstermek, korkuyla geri çekilmek, ağzı açık kalmak, heyecandan nefesi kesilmek, dehşete düş(ür)mek, gücendirmek, içine dert olmak, keyfini kaçırmak, geri tepmek, nefret uyandırmak, sallamak, şoke etmek/olmak, büzülmek, midesini bulandırmak, (birine) patlamak, ciyaklamak, sendeleyerek yürümek, irkilmek, tökezlemek, kekelemek, yutkunmak, lekelemek, güçten yoksun kalmak, tedirgin etmek, ürkmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Duygular her zaman saf veya güzel değildir; bazen karakterler karanlık taraflarını ortaya çıkaracak şeyler hissederler. Hikâye için önemli olduğunda bu anları göstermekten korkmayın. Okuyucular bunların gerçek bir yerden geldiğini anlayacak ve yazarın bunları yazma dürüstlüğünü takdir edeceklerdir.*

SAVUNMA

TANIM: Saldırıya direnme; algılanan bir tehlike veya tehdide karşı koyma

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kendisi ile algılanan tehlike arasındaki mesafeyi artırmak için geri adım atmak

Geriye yaslanmak
Kolları göğsün üzerinde kavuşturmak
Kaskatı bir gövde duruşu
Gözlerini kısmak, kaşlarını indirmek
Yanakları içeri çekmek
Zihinsel bulanıklığı gidermek istercesine kafayı sallamak
Kekeleme, ağzı açık kalma veya bağırma
Bir nesneyi kalkan olarak tutmak (bir kitap, katlanmış bir ceket vb.)
Gözlerle sürekli etrafı taramak (bir çıkışa olan mesafeyi ölçmek, silah aramak vb.)
Dudakları yalamak
Hızlı göz kırpma ve gözlerin fal taşı gibi açılması
Avuç içleri saldırgana bakacak şekilde ellerini kaldırmak
Alçak ve sert bir ses tonuyla konuşurken gözlerini sabit bir şekilde karşısındaki kişiye dikmek
Sahte kabadayılık (saçını savurma, küçümseyici kahkahalar atma vb.)
Karşısındakinin geri adım atmasını sağlamak için sesini yükseltmek
Bacak bacak üstüne atmak (eğer kişi oturuyorsa ve kendini savunmasız hissediyorsa)
Vücudu korumak (bir açıyla dönme)
Üstünlük sağlamak için rakibin sözünü kesmek veya onun yerine konuşmak
Destek için başkalarını aramak
Gürültülü bir nefes vermek
Saldırıya geçmek ve suçlayan kişiye sözlü olarak saldırmak
Suçlamaları saptırmak
İrkilme veya geri çekilme
Hızlı konuşurken anlaşılır olmaya çabalamak
Masumiyet sembolü olarak göğsün üst kısmına doğru uzatılan el
Boynun kaskatı kesilmesi, damarların belirginleşmesi ve âdemelmasının titremesi
Çenenin eğilmesi ve boyna doğru geri çekilmesi
Parmak sallamak veya suçlamalarından dolayı karşısındakini azarlamak
Yanaklarda renk artışı
Görünür terleme
Destek için başkalarını durumun içine sürüklemek
Hayal kırıklığını veya inkârı sözlü olarak ifade etmek
Bir tartışma esnasında sertleşen ses tonu
Sarsıntılı hareketler; kişinin hareketlerinde akışkanlık kaybı
Aşırı yutkunma

İÇSEL TEPKİLER:
Yüksek kan basıncı nedeniyle kişinin kendi nabzını hissetmesi
Ağız kuruluğu ve yoğun susuzluk

Vücudun sıcak olduğunu hissetmek
Karnın sıkılaşması ve sertleşmesi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Durumu yatıştırmaya çalışırken karmakarışık düşünceler
Öfke, şok ve ihanete uğramışlık hissi
Kanıt için hafıza taraması (masumiyeti desteklemek veya suçlamalara karşı çıkmak için)

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Gözlerin bir çıkış veya kaçış için hızla etrafı taraması (kaçış tepkisi)
Bağırmak
Suçlayanı destekleyici veya günü kurtaran geçmiş örnekleri gündeme getirmek
Rakibin eksikliklerine atıfta bulunmak
Kişisel alanını genişletmek
Hışımla çekip gitmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Dengeli ses tonunu korumak
Sahte bir gülümseme
Zoraki sakinlikte bir tavır
Konuyu değiştirmek
İnkâr (omuz silkme, zoraki gülme vb.)
Sakin bir şekilde hiçbir şeyi kanıtlamaya ihtiyacı olmadığını belirtmek
Rahatsızlığa rağmen ortamdan ayrılmamak veya uzaklaşmamak
Duygularla değil, gerçeklerle mantık yürütmeye çalışmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İçerleme, Kuşku, Kızgınlık, Korku, Kırılganlık, Kendine acıma

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Değer görmeme, Kafa karışıklığı, Kuşkuculuk, Rahatlama

İLGİLİ FİİLLER: Kaçınmak, sakınmak, bir şeyden rahatsız olduğunu göstermek, karşı durmak, karşılaşmak, örtmek, eleştirmek, saptırmak, inkâr etmek, uyuşmamak, ele almamak, karşı çıkmak, atlatmak, olduğundan daha kötü/önemsiz duruma getirmek, savunmak, ısrar etmek, yalan söylemek, itiraz etmek, beyan etmek, ilan etmek, itmek, tepki vermek, reddetmek, direnç göstermek, sınamak, kalkan oluşturmak, yan çizmek, savsaklamak, kekelemek, tehdit etmek, bağırmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bir karakterin duygusal tepkisini yazarken, rahatlık seviyelerini göz önünde bulundurun. Karakterler kendilerini güvende hissettikleri insanların yanında daha kendileri gibidirler. Ancak kendilerini savunmasız veya belirsiz hissederlerse tepkileri değişecektir.*

SCHADENFREUDE

TANIM: Başkalarının acılarından veya mutsuzluklarından kötü niyetli bir zevk almak

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Küçümseyici bir gülüş, ardından patlayan bir kahkaha
Gözlerin kısılması (kişinin sırıtışının gücünden)
Dönüşümlü olarak esneyen ve yumruk şeklinde kıvrılan parmaklar
Yüz ve boynun zevkten kızarması
Vahşi bakışlar
Başı arkaya yatırma
Yüze yavaşça yayılan kaba bir gülümseme
Gökyüzüne yumruk savurmak
Nahoş kıkırdamalar
Nefesler gittikçe hızlanırken, kişinin göğsünün inip kalkması
Elleri birbirine sürtmek
Sözcükleri tek tek söylemek: *Şuna...bakar... mısın!*
Biri düştüğünde sözleriyle bir tekme vurmak: *Buraya asla uyum sağlayamayacaksın.*
Başını hızla sallamak
Dudakların ıslatılması
Yerinde zıplama veya ağırlığını bir ayaktan diğerine verme
Durumdan fayda sağlamaya çalışmak – örneğin, mağdura karşı bahis oynamak
Kişiyi tiksinti dolu bir ifadeyle aşağıdan yukarıya süzmek
Geride durup dikkatli bir şekilde izlemek
Acı çektiren her kimse onu kışkırtmak
Mağdura yönelik bir saldırıya katılmak
Sahte bir dehşet içinde, ağız açık halde elleri yanaklara vurmak, sonra rakibini işaret edip sırıtmak
Arkadaşlarla anın tadını çıkarmak (küçümseyerek başını iki yana sallamak, beşlik çakmak vb.)
Titreyen ve seğiren kaslar

Yanakta, çenede veya boyunda bir kas tiki
Alkışlar ve alaylar
Kişiyi kıvrandırmak için tasarlanmış sorular sormak: *Bunun için hazırlık yapmıştınız, değil mi?*
Mırıldanmak veya içinden gevelemek: *Hadi yap* ya da *Senden daha iyi birinin başına gelemezdi.*
Kollarını, parmaklar pazıların içine girecek kadar sıkıca kavuşturmak
Mağdurla aynı seviyeye gelmek için çömelmek
Dikkatle ama sessizce izlerken, parmakların ağzın önünde bir araya gelmesi
Bir sırrın açığa çıkmasından zevk almak: *Anne, geçen hafta arabana arkadan çarpanın Jess olduğunu biliyor muydun?*
Yardım taleplerine cevap vermemek
Mağdurla oynamak – örneğin, yardım edecekmiş gibi elini uzatıp sonra geri çekmek
Kurbanla göz göze gelmek ve sahte bir "somurtkan" yüz ifadesi takınmak
Daha sonra arkadaşlarla deneyim hakkında konuşmak

İÇSEL TEPKİLER:
Vücudu saran bir sıcaklık hissi
Adrenalin kaynaklı bir sersemlik hissi
Göğüste genişleme hissi
Baş döndürücü bir güç patlaması; yenilmez hissetmek
Uzuvlarda bir titreşim hissi
Seğiren kaslar
Adrenalinin etkisi geçtikçe dizlerde güçsüzlük

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kişinin odağının daralarak kurbana odaklanması; diğer her şeyin kaybolması
Kurbanın talihsizliğinin bir parçası olmayı hayal etmek
Öcü alınmış hissetme (eğer kişi geçmişte mağdur tarafından kötü muameleye maruz kalmışsa)
Tatmin duygusunu başka zararlı faaliyetlerde bulunarak sürdürmek istemek (bir otel odasını dağıtmak, birinin arabasına zarar vermek, kavga etmek vb.)
Kurbanı suçlayarak veya hatalarını hatırlatarak duygularını haklı çıkarmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kendi kendine boğuk boğuk bağırmak
Aşırı terleme
Genel olarak insanlara duyulan empatinin azalması
Kurban için daha fazla (ve daha şiddetli) acı istemek
Cinsel açıdan tahrik olma (sadizm)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kişinin dizginlemeye çalıştığı (ve başaramadığı) bir gülümseme

Mağdurla göz teması kurmak ve gülümseyerek omuz silkmek
Başka tarafa bakmak (göz temasını kesmek)
Tepki vermeden önce duygusal durumlarını görmek için, başkalarına göz ucuyla bakmak
Kendini kötü muameleye görünmeden tanıklık edebilecek şekilde konumlandırmak
Durum hakkında hiçbir bilgisi olmadığını iddia etmek
Pasif agresif veya belirsiz yorumlar yapmak: *Ah, seni zavallı şey.*
Duygudan yoksun gibi görünen taşlaşmış bir yüzle izlemek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Coşku, Histeri, İntikam arzusu, Haklılık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Çelişki, Kuşku, Suçluluk, Utanç

İLGİLİ FİİLLER: Şiddetle vurmak, hoşlanmak, küçümsemek, kesik kesik gülmek, şiddetle tenkit etmek, neşelenmek, el çırpmak, kabarmak, işkence etmek, ilan etmek, haz vermek, tadını çıkarmak, caka satmak, şeytanca zevk duymak, küçük düşürmek, yuhalamak, fırça atmak, üstünlük taslamak, alay etmek, süslenip püslenmek, gibi görünmek, çok hoşlanmak, zevkine varmak, dalga geçmek, haykırmak, (aptal aptal, pis pis) sırıtmak, burun bükmek, kıs kıs gülmek, sataşmak, gergin bir kahkaha atmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Belirli bir karakterin bir durum karşısındaki duygusal tepkisini yazmaya çalışırken, temel kişilik özelliklerinin, geçmiş deneyimlerinin ve en derin korkularının eylemlerini yönlendireceğini unutmayın.*

SERKEŞLİK

TANIM: Yenilgi karşısında bile karşıt bir güce cesaretle direnmek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kendisini olabilecek en uzun boyda göstermek (dik duruş, gergin kaslar vb.)
Çeneyi keskin bir şekilde öne çıkarmak veya yukarı kaldırmak
Kolların kavuşturulması
Meydan okuyan ve yargı dolu bir ifade içeren bakışlar
Dudak bükme; sırıtma

İtaat etmeyi reddetmek (veya kendisinden beklenenin tam tersi şekilde davranmak)
Omuzları geriye itmek ve göğsü dışarı çıkarmak
Göz temasını ilk kesen taraf olmamak
Burun deliklerini açarak derin nefes almak
Çene ve boyunda gözle görülür gerginlik
Parmakları esnetmek ve yumruk haline getirmek
Başkalarının kişisel alanına girmek
Ellerini kalçalarının üzerine koymak
Daha fazla yer kaplayarak daha büyük görünmeye çalışmak – örneğin, duruşunu genişletmek
Bir rakibin pozisyonuna veya iddiasına saldırmak için kişisel bilgiyi kullanmak
Öfkeyi dışa vurmak için güç kullanarak yapılan hareketler (kapıyı çarpmak, sandalyeyi gereğinden fazla itmek, bir şeyler fırlatmak vb.)
Rakibi kışkırtmak için kasıtlı eylemler (bir hediyeyi reddetmek, talimatları görmezden gelmek vb.)
Oturamamak veya hareketsiz kalamamak
Küstahlık veya kabalık; sözlü tartışma
Alaycılık (kişinin ses tonunda, kullandığı kelimelerde, gülümsemesinde vb.)
Bağırmaya ve küfretmeye kadar varabilen hararetli tartışmalar
Özür dilemeyi reddetmek
Caydırılmaya veya yatıştırılmaya direnmek
Mutlak olarak sabit bir pozisyonu, inancı veya görüşü iletmek: *Asla geri adım atmayacağım*
Uzaklaşırken sırtı dimdik bir yürüyüş

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste veya boğazda zonklama (artan kan basıncı nedeniyle kalbin daha hızlı atması)
Kaburgaların gerilmesi ve kişinin merkezinde baskı oluşturması
Yüzde ve boyunda ısı artışı
Kaslarda gerginlik
Görüş daralması

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Düşüncelerin hayal kırıklığı ve öfkeyle gölgelenmesi
Düşünmeden tepki vermek, böylece bir durumu tırmandırmak veya bir köprüyü yakmak
Odaklanma ve konsantrasyonda zorlanma veya zihinsel dişlileri başka bir şeye kaydırma
Olayları bir başkasının bakış açısından görememek veya görmek istememek

Bir rakibi, kendi pozisyonunu güçlendirebilecek zayıflıklar açısından analiz etmek
Temel talepleri karşılanmadığı sürece müzakere etmeyi reddetmek
Kuralları çiğneyen veya sonuçları olan eylemleri zihninde meşrulaştırmak
Öfkeye tutunmak ve affedememek
Son sözü söyleme ihtiyacı
Korku veya belirsizliği maskelemek için öfkeyi kullanmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Düşmanca bir tonda konuşmak
Tehditler savurmak
Anlaşmazlıkları bir kenara bırakmayı reddetmek (bir rakibin altını oymaya veya onu yenmeye odaklanmak, kan davası başlatmak, intikam peşinde koşmak vb.)
Sonuçları ne olursa olsun aleni itaatsizlik
Öfkenin şiddete dönüşmesine göz yummak
Aynı fikirde olmayan insanlarla bağları koparmak: *Ya benimlesin ya karşımdasın.*
Birine doğru hamle yapmak
Hakaret ve el kol hareketleri (birine parmak sallamak, camdan poposunu göstermek vb.)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Bedensel gerginlik (kaslarda gerginlik, gergin duruş vb.)
Çeneyi sıkmak
Sıkıca kenetlenmiş, kansız ve düz görünen dudaklar
Düzensiz bir sesle konuşmak, sözcüklerin gergin veya zorlanmış gibi çıkması
Sessiz yıkım eylemleri (bir düşmana zarar verecek veya altını oyacak küçük şeyler yapmak)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kızgınlık, Öfke, Başkalarının zararına sevinme (Schadenfreude), Korkusuzluk

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Değer görmeme, Çelişki, Kafa karışıklığı, Pişmanlık

İLGİLİ FİİLLER: (kaşını) kaldırmak, tartışmak, şiddetle vurmak, küçümsemek, (silah vb.) savurmak, bir şeyden rahatsız olduğunu göstermek, seslenmek, meydan okumak, karşı durmak, eleştirmek, cüret etmek, karşı koymak, talepte bulunmak, karşı çıkmak, mahcup etmek, savaşmak, caka satmak, fırlatmak, öfkeli bir bakış atmak, vurmak, görmezden gelmek, aniden hareket etmek, çıkıntılık yapmak, saldırmak, alay etmek, gücendirmek, itiraz etmek,

kışkırtmak, cezalandırmak, itmek, isyan etmek, reddetmek, direnç göstermek, için için kızmak, haykırmak, feryat etmek, (kapı vs.) çarpmak, hırlamak, tükürmek, dik dik bakmak, devirmek, test etmek, tehdit etmek, altını oymak

YAZARLARA ÖNERİ: Taslak hazırlarken, bir duyguyu nasıl göstereceğinizden emin değilseniz, "Korkuyla titredi" gibi bir ifade kullanın. Daha sonra üstünden geçerken, adı geçen duyguyu arayın, çıkarın ve göstermek için yeni bir şey yazın. Bu şekilde yaratıcı akıştan kopmamış olursunuz.

SERSEMLEME

TANIM: Genellikle şoke edici bir açıklama veya darbenin sonucunda zihinsel anlamda uyuşmuş veya felç olmuş hissetme

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Tamamen hareketsiz kalmak
Omuzları çökük durmak
Gevşek bir şekilde yanlara doğru sarkmış kollar
Başkasına yaslanmak
Açık kalmış bir ağız
Dalgın dalgın dudaklarını yalamak veya ağzını silmek
Donuk gözler
Düz bir bakış
Yüz kaslarının gevşemesi
Etrafa bakıp hiçbir şey görememek
Vücudun geri kalanı hareketsizken gözlerini hareket ettirmek (çevreyi algılamak için)
Etrafa bakarken başını yavaşça döndürmek
Gözlerini yavaşça kırpmak
Hareket etme yeteneğini kaybetmiş gibi, başkaları tarafından fiziksel olarak yönlendirilmek
Birbirine dolanan ayaklar
Eşyaları rastgele eline alıp tekrar yerine koymak
Gevşek gevşek oturmak
Bir nesneyi (bir çanta, peluş hayvan, rahatlatıcı bir eşya vb.) göğsünde sıkıca tutmak
Cenin pozisyonunda kıvrılmak
Kişinin adı söylendiğinde yanıt vermemesi
Çalan telefona, birinin dokunuşuna veya diğer uyaranlara gecikmeli tepkiler
Yüzü duvara dönük uzanmak

Dirsekler dizlerin üzerinde, eller yüzü kapatacak şekilde oturmak
Gözlerini ovuşturmak
Kekeleme veya pepeleme
Kafa karışıklığını dile getirmek: *Bu mümkün olamaz. Anlamıyorum.*
Eylemin ortasında ne yaptığını unutmak
Ne olduğunu anlamaya çalışırken kaşların çatılması
Sebepsiz yere gülümsemek veya çok daha önce sorulmuş bir soruya cevap vermek gibi anlamsız, küçük tepkiler

İÇSEL TEPKİLER:
Kulaklarda çınlama
Kulak tıkacı takılmış gibi boğuk sesler
Kuruyan gözler
Felç hissi; kişinin kaslarının donmuş gibi gelmesi
Uzuvlarda bir ağırlık
Midede bir düğüm
Mide bulantısı
Baş dönmesi
Görüşte beliren noktalar

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Boş düşünceler – sanki kişinin beyni çalışmayı bırakmış gibi
Düşüncelerin zihinde takip etmeyi zorlaştıracak kadar dönüp durması
Odaklanma güçlüğü
Duygusal uyuşukluk
Baş dönmesi hissi
Kişinin yeni öğrendiği veya tanık olduğu şeyi sorgulaması; inançsızlık

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Taş kesilmek
Randevuları, doğum günlerini ve diğer önemli olayları unutmak
Hijyen eksikliği (kirli veya buruşuk kıyafetler giymek, banyo yapmamak vb.)
Uzun süre evden çıkmamak
Ne olup bittiğini asla tam olarak bilemiyormuş gibi hissetmek
Her şeye ve herkese karşı ilgi kaybı
İşe veya okula gitmemek
Hiçbir şeye odaklanamamak
Gelecek hakkında umursamazlık

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Şiddetli ve kasıtlı göz kırpma
Etrafa bakınmak (sanki alanı inceliyormuş gibi) ama aslında hiçbir şey görmemek
Burundan derin derin nefes almak

Kıpır kıpır eller ve ayaklar
Bir duvara veya masaya yaslanmak (çöküp oturmak yerine)
Kaynaktan uzaklaşmak
Dudağını ısırmak
Dudakları birbirine bastırmak
Duygunun nedeniyle tamamen ilgisiz bir soru sormak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İnkâr, Umutsuzluk, Istırap, Panik, Histeri

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Yanılgı, İnanmazlık, Teslimiyet, Hüzün, Keder

İLGİLİ FİİLLER: Bir şey hatırlayamamak, göz kırpmak, çökmek, buruş(tur)mak, düşürmek, gücünü kaybetmek, unutmak, buz kesmek, ağzı açık kalmak, tereddüt etmek, kamburunu çıkarmak, tavsa(t)mak, kekelemek, dik dik bakmak, kasılmak, tökezlemek, pepelemek, gerginleştirmek, yık(ıl)mak

YAZARLARA ÖNERİ: Bir kötü karakteri ilişki kurulabilir ve katmanlı hale getirmek için, sert dış görünüşlerini sarsan ve kısa bir anlığına hayata tarafsız bir umut filtresinden bakmalarına neden olan bir duygu yaşamalarını sağlayın.

SEYAHAT ARZUSU

TANIM: Keşfetme, seyahat etme ve bilinmeyeni deneyimleme arzusu

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Parlak ve etkileşim kuran gözler
Kişinin çevresini algılamak için başını sık sık hareket ettirmesi
İyi bir duruş (omuzlar geride, göğüs dışarıda vb.)
Hafif bir yürüyüş tarzı
Neşeli bir ifade ve içten bir gülümseme
Başını yukarıda tutmak
Acele etmemek (gülleri koklamak için durmak)
Kurallar ve yönergeler konusunda zorlanmak
İçeride olmak yerine dışarıda olmayı istemek
Spontane olmak
Dostane bir yaklaşım
Uyumlu bir mizaca sahip olmak

Önce kendini tanıtmak
Kişinin parası konusunda becerikli olması (tutumluluk)
Risk almaya istekli olmak
Önceliklerini iyi belirleyebilmek
Neredeyse her şeye karşı açık fikirlilik
Fırsat buldukça yollara düşmek veya gezilere çıkmak
Çok fazla planlama yapmaktan kaçınmak
Mızmız insanlara karşı sabrı olmamak
Utangaçlık hissetmeden yeni şeyler denemek
Oturmak veya yerinde durmak yerine sürekli hareket halinde olmak
Doğada zaman geçirmek (yürüyüş, keşif, fotoğrafçılık vb.)
Sorularla ilgiyi göstermek: *Bu nedir? Bu yol nereye gidiyor?*
Diğer kültürler, yerler, yaşam biçimleri ve kişisel gelişim hakkında okumak
Çok meraklı olmak: *Acaba bir dağın tepesinde hangi bitkiler yetişir?*
Konuşmalarına sık sık seyahat konusunu dahil etmek
Maceraları tartışırken daha hareketli olmak (ellerini hareket ettirmek, gülümsemek vb.)
Diğer insanlara nerelere gittiklerini ve neler yaşadıklarını sormak
Materyalist olmamak ve daha azıyla mutlu bir şekilde geçinmek
Eşyalar yerine deneyimlere değer vermek
Benzer düşünen insanları aramak
Bir şeyleri ilk deneyen olmak
Sürekli genişleyen bir konfor alanına sahip olmak
Yeni bir deneyim sağlayacaksa, kobaylığa gönüllü olmak
Endişelenmemeleri için sevdiklerine seyahatle ilgili tehlikeleri, olduğundan az göstermek
Bağımsız olmak (kendi sorunlarını çözmek, başkalarının ne düşündüğü konusunda endişelenmemek vb.)
Asla kararlarını sorgulamamak (çünkü yanlış kararlar yoktur, sadece deneyimler vardır)
Yolda derin ve kalıcı ilişkiler kurmak
Ketum olmak yerine açık sözlü olmak
Sevdiklerini bilinmeyene doğru bir adım atmaya teşvik etmek
Başkalarına seyahat deneyimlerini anlatmak (ve bazen sohbeti yönetmek)
Yarın için plan yapmak yerine bugün için yaşamak
Bir yerden keyif almak ama o yeri sahiplenmemek (devam edebilmek)
Yeni yiyecekler denemekten keyif almak
Cinsel açıdan maceracı olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste genişleme hissi (derin nefes alma)

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Her zaman bir sonraki seyahati veya deneyimi düşünmek
Öğrenmek ve büyümek için bastırılamaz bir arzu
Çok uzun süre durağan kaldığında (işte, yaşadığı yerde vb.) huzursuzluk hissetmek
Yükselmiş duyular
Güçlü bir hayal gücüne sahip olmak
Yaratıcı problem çözme becerisi

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Empati kurma yeteneğinin çok gelişmiş olması
Gezegeni önemsemek ve sivil toplum faaliyetlerine katılmak
Her deneyimle artan özgüven
Dünyanın ve kendisinden daha büyük bir şeyin parçası olduğunu hissetmek
Kültürel maruz kalma ve deneyimler yoluyla bilgelik kazanmak
Bir dünya gezgini olmak
Birden fazla dil bilmek
Diğer kültürlerin uygulama ve geleneklerini kendi kültürüyle harmanlamak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Seyahat bloglarında ve web sitelerinde gezinmek
Gelecekte ziyaret etmek istediği yerlerin fotoğraflarını biriktirmek
Diğer ülkeleri ve kültürleri incelemek ve öğrendiklerini başkalarıyla paylaşmak
Bir dışavurum noktası olması için macera ve keşif hakkında yazmak
Sadece göz önünde olması için bir seyahat çantası satın almak
ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Beklenti, Coşku, Memnuniyet, Huşu, Şükran, Bağlantılılık
ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hayal kırıklığı, Memnuniyetsizlik, Sıla hasreti

İLGİLİ FİİLLER: Hayranlık duymak, ummak, müteşekkir olmak, bakmak, kutlamak, hasretini çekmek, cüret etmek, haz vermek, ortaya çıkarmak, hayal kurmak, (bir yolculuğa/seyahate vb.) çıkmak, heyecanlandırmak, keşfetmek, büyüle(n)mek, büyü(t)mek, şımartmak, katılmak, (gemi vb.) suya indirmek, can atmak, sevmek, hayran hayran bakmak, parlamak, karıştırmak, sersemlemek, tadını almak, çok heyecanlanmak, uzun ve zorlu yolculuklara çıkmak, örtüsünü kaldırmak, meydana çıkmak, amaçsızca dolaşmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Daha ince duygular ile duyguları ele veren kişisel bir "ipucu", karakterinizin rahatsız olduğunu veya kendi ortamının dışında olduğunu göstermenin etkili bir yolu olabilir. Okuyucuların önemini fark edebilmesi için biraz daha fazla ayrıntıyla bunu başlarda ayarlayın.*

* SILA HASRETİ *

TANIM: Aidiyeti ve rahatlığı temsil eden insanlardan veya yerlerden ayrılmanın verdiği keder

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Uyuşukluk, surat asma – enerjiden yoksun hareketler
Çok uyumak
Amaçsızca dolaşmak
Sandalyede kaykılmak (kambur duruş)
Kolayca ağlamak
Kızarmış, şiş gözler
Ağlamaktan kızarmış bir burun
Işıltıdan yoksun, donuk gözler
Yüz çizgilerinin aşağı dönük olması
Çenenin aşağı düşmesi; kişinin başını gururlu ve dik tutmaması
Sık sık iç çekmek
Avuç içini göğüs kemiğine sürtmek, süregiden ağrıya masaj yapmak
Kolları gövdenin etrafına dolamak (rahatlamak için kendini sarmalamak)
Duygudan yoksun bir yüz
Kanepede uzanıp saatlerce televizyon izlemek
Sık sık hayallere dalmak
Sanki başka şeyler düşünüyormuş gibi içedönük, düşünceli bir ifade
Hatıra eşyalarıyla kendini rahatlatmak (resimler, eski videolar, hatıralar vb.)
Dinleyen herkesle anılarını tazelemek
Evinden bahsederken titreyen ya da kırılan bir ses
Özlediği kişileri aramak
Evde olup bitenler hakkında onları sorguya çekmek
Eve dönmek için gün saymak
Kendini aktivitelerle oyalamak
Geçmişiyle bağlantılı kitaplar okumak, filmler izlemek veya müzikler dinlemek
Kişinin yeni çevresini eskisiyle karşılaştırması ve eksik bulması
Evde neler olup bittiğinden haberdar olmak için sevdiklerini sosyal medyada takip etmek
Başa çıkma yolu olarak, bir şeylere aşırı düşkünlük (yiyecek, içecek, egzersiz, alışveriş, video oyunları vb.)
Kişinin nasıl başa çıktığına bağlı olarak, çok fazla yalnız veya diğer insanlarla zaman geçirmek
Umutsuzca yeni çevreye uyum sağlamaya çalışmak (sıla hasretini aşmak için)
Posta kutusuna musallat olmak veya herhangi bir yazışma umuduyla sürekli telefonunu kontrol etmek

İÇSEL TEPKİLER:
Gözyaşları nedeniyle batan gözler
Göğüste bir boşluk hissi
Boğazda hiç gitmeyecekmiş gibi hissettiren kalın bir yumru
Boşluk veya batma hissi
Göğüs kafesinin gerilmesi, kişinin nefesini kısıtlaması
Mide rahatsızlığı, vücut ağrıları veya baş ağrısı
Evde özlenen faaliyetler hakkında bir şeyler duyunca, göğüste keskin bir sızı
Telefon çaldığında veya memleketten bir paket geldiğinde adrenalinin yükselmesi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kişinin eski eviyle ilgili iyi şeyleri hatırlaması ve kötü şeyleri unutması
Evi düşünmemeye çalışmak
Kişinin yeni çevresinde olumlu yönler bulmaya çalışması
Yeni çevreye uyum sağlamaya başlarken sadakatsizlik duygularıyla mücadele etmek
Zamanın çok yavaş geçtiğini hissetmek
Sevdiklerinin şu anda ne yaptığını sürekli merak etmek
Evdeki önemli olayları (aile yemekleri, doğum günü, çocukları yatırmak vb.) kaçırdığında özlem ve üzüntü yaşamak
"Hayatına devam etmiş" gibi görünen arkadaşlara ve aileye öfkelenmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Depresyon
Aşırı kilo kaybı veya alımı
Eski yaşam biçimine umutsuzca tutunmak; ilerleyememek
Kişinin mümkün olduğunca çok eve dönebilmek için, tüm zamanını seyahat ederek geçirmesi
Uzun bir süre sonra bile kişinin yeni çevresine entegre olamaması
Aynı acıyı tekrar yaşamaktan kaçınmak için, yeni hayatında herhangi birine bağlanma konusunda isteksizlik

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Sahte mutluluk
Yalnızken içki içmek veya aşırı yemek yemek
Eski evi kötüleyen sözlü ifadeler (aslında orayı çok sevmesine ve özlemesine rağmen)
Sevdikleriyle aşırı canlı bir ses tonuyla konuşmak
Hatıra eşyalarının belirgin yerlere yerleştirilmesi veya aşırı kullanım ve yıpranma belirtileri göstermesi

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Nostalji, Üzüntü, Depresyon, Kaygı

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kayıtsızlık, Teslimiyet, Memnuniyet

İLGİLİ FİİLLER: Ağrımak, şikâyet etmek, gözü kalmak, derinden arzulamak, ağlamak, kederlenmek, çile çekmek, hasretini çekmek, özlemek, bunalmak, yas tutmak, uyuyakalmak, karalar bağlamak, iç çekmek, mustarip olmak, yerinden yurdundan etmek, gözyaşı dökmek, özlem duymak

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakterlerin duyguları, dünyayı görme şekilleri aracılığıyla büyük bir etki yaratacak şekilde gösterilebilir. Hangi tutumlar, gözlemler ve yargılar o anda hissettikleriyle ilişkilendirilebilir?*

SİNİR

TANIM: Sabırsızlık ve hoşnutsuzluk; rahatsız edilme duygusu

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Dudakların birbirine bastırılması, büzülmesi veya düzleştirilmesi
Yüz hatlarında gerginlik
Göz teması kurarken gözleri kısmak veya başını aşağı eğmek
Enseyi ovuşturmak
Kaynağı sinsice izlemek
Çatık kaşlar
Kollarını kavuşturmak
Kıyafetleri rahatsız oluyormuş gibi çekiştirmek veya didiklemek
Kıpır kıpır hareketler (saçları geriye doğru atma, parmakları bükme vb.)
Saldırgan bir ses tonu tercih etmek
Sert bir gülümseme
Dilini hafifçe yanağa değdirmek ve uzun bir nefes almak
Dikkat çekici sorular sormak
Konuyu değiştirmek
Zorla gülmek
Sesini yükseltmek
Bir şey söylemek için ağzını açmak, sonra düşünüp vazgeçmek
Yanağın iç kısmını ısırmak
Huzursuz bacaklar (bacak bacak üstüne atma, indirip tekrar atma, hareketsiz duramama vb.)

Sessizleşmek; sohbetten kopmak
Zaman kazanmak ve kontrolü yeniden ele almak için, başka şeylerle ilgileniyormuş gibi yapmak
Parmaklarla küçük, gergin hareketler yapmak
Burundan nefes alıp vermek (başkalarının duyabileceği şekilde)
Ayak parmaklarını kıvırmak
Ellerini parmak eklemleri beyazlayacak kadar sıkmak
İnsanların sözünü kesmek
Bir davranışı tekrarlamak (kaş kaşıma, gözlük ayarlama vb.)
Yanaklarda oluşan renkli lekeler
Dişleri sıkmak

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste sıkışma
Gergin kaslar
Hassas cilt
Hızlanmış bir nabız
Uzuvlarda seğirme hissi
Yükselmiş vücut ısısı
Çene ve yüz kaslarında rahatsızlığa neden olan gerginlik

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kaynağı değersiz görerek uzaklaştırmak
Üzücü bilgiyi aklından çıkarmaya çalışmak
Durumu başka biriyle konuşma isteği
Birinin durmasını ya da susmasını dilemek
Mantıklı olmasa bile inatla inandığı şeye bağlı kalmak
Bulanıklaşan muhakeme
Başkalarını ve onların performanslarını ya da katkılarını yargılamak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Bir başkasının mantığına veya bakış açısına açıkça meydan okumak
Küfür
Olumsuz dil: *Sen neden bahsettiğini bilmiyorsun!*
Alaycılık
İsim takma ya da dolaylı hakaretler: *Şunu keser misin? İki yaşında bir çocukla çalışıyor gibi hissediyorum!*
Yüz tikleri
Yükselen kan basıncı
Başkalarını kıracak veya bir ilişkiye zarar verecek bir şey söylemek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kaynaktan kaçınmak
İkiyüzlü davranışlar

Her şeyde kusur bulmak
Pasif agresif yorumlar
Kendini kaynağa bakmamaya veya onu kabul etmemeye zorlamak
Kişinin kafasını toparlamak için odadan veya durumdan uzaklaşması
Kaynağı itibarsızlaştırmaya çalışmak, böylece ona inanmak zorunda kalmamak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İçerleme, Hüsran, Kızgınlık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Rahatsızlık, Kayıtsızlık, Rahatlama

İLGİLİ FİİLLER: Bağırarak konuşmak, seslenmek, kural ve sınırlamalara kızmak, (dişleri/elleri) kenetlemek, nefes vermek, kaş çatmak, öfkeli bir bakış atmak, yakınmak, dişlerini sıkmak, söylenmek, puflamak, yargılamak, homurdanmak, (birine) patlamak, sıkmak, kıvranmak, kasılmak, küfretmek, gerginleş(tir)mek, seğirmek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Vücut dilini karaktere özgü hale getirin. Sırada beklerken ayak uçlarının üzerinde yükseliyorlar mı? Derin düşüncelere daldıklarında kot pantolonlarının dikişi boyunca parmaklarını gezdiriyorlar mı? Yaratıcı duygusal tavırlar, karakterlerin sayfadan fırlamasına yardımcı olur.*

SUÇLULUK

TANIM: Bir suçtan (gerçek ya da hayali) dolayı sorumluluk duygusu

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Bakışlarını kaçırmak veya aşağıya çevirmek
Geri dönmek veya yer değiştirmek
Kişinin duruşu çökerken çenenin göğse doğru eğilmesi
Yüz kızarması
Yüzünü tırmalamak
Savunmaya geçmek; çabuk sinirlenmek
Mide ilacı tüketimi
Tekrarlayan yutkunma
Yalan söylemek
Terlemek
Yüz buruşturmak ve dudak ısırmak
Bir kişi veya yerden kaçınmak

Çok fazla veya çok hızlı konuşmak
Mesafeli durmak
Burnunu ovuşturmak veya yakasını çekiştirmek
Omuzların yukarı çekilmesi, dirseklerin yanlara doğru kıvrılması
Elleri kapatmak veya içe doğru kıvırmak
Kekeleyen, telaşlanan, çatlayan bir ses
Ortamı yumuşatmak veya başkalarının dikkatini gerçeklerden uzaklaştırmak için şaka yapmak
Kendi saçına, boynuna veya giysilerine dokunarak rahatlık aramak
Kolları karnına doğru bastırmak
Doğal olmayacak kadar sessiz veya hareketsiz durmak
Titreyen bir çene
Kendi kendine ağlamaklı mırıldanmalar
Endişeli hareketler (elini saçında gezdirme, volta atma vb.)
Derin, acı dolu bir nefes almak ve gözleri kapatmak
Ayaklarına bakmak ve dizlerine odaklanmak (eğer oturuyorsa)
Avuç içlerini gizlemek (cebine sokmak, arkada tutmak vb.)
Haksızlığa uğrayan kişiye kaçamak bakışlar atmak
Haksızlığa uğrayan kişiyi takip etmek, kendini itiraf etmeye ikna etmeye çalışmak
Kefaret olarak kendine acı çektirmek
Kendi eşyalarını yok etmek
Eğlenceli aktivitelere katılamamak veya arkadaşlarla birlikte olamamak
Solgun görünmek; endişeli veya perişan bir görünüme sahip olmak
İşe veya okula gitmemek
Haksızlığa uğradığına inanılan kişilerden uzak durmak
Başkalarının önünde kendini küçük düşürmek; acımasızca kendini küçümsemek

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste sıkışma
Cilt hassasiyeti veya cildin normalden daha fazla kaşınması
Boğazın iç kısmında ağrı
Mide rahatsızlığı ve iştah kaybı

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Yaşananları tekrar tekrar düşünmek, olayı zihinde büyütmek
Kendinden nefret etmeyi tetikleyen düşünceler
Geri dönüp olanları değiştirebilmeyi dilemek
Endişeli hissetmek ve acısını ya da yükünü bir başkasına itiraf etmek veya biriyle paylaşmak istemek
Derin düşüncelere dalmak, içe kapanmak ve başkalarından uzaklaşmak
Başkalarının bildiğini ve kendisini yargıladığını düşünme paranoyası
Başka bir şeye konsantre olamamak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kişinin kendi görünüşü veya sağlığıyla ilgilenmemesi
Sızana kadar içmek (unutmak için)
Bitkinlik ve hatta uykusuzluk
Depresyon
Kâbuslar
Ağlamak, hıçkırmak ve nefes nefese kalmak
Kaçış tepkileri – kaçmak, sonuçlarla başa çıkamamak
İçine kapanmak ve kendini başkalarından soyutlamak
Kendine zarar vermek
Kendinden nefret etmek
Bir çıkış yolu olarak kendi canına kıymayı istemek (hatta intihara teşebbüs etmek)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Daha önceki başarısızlıkları telafi etmek için aşırı becerikli veya yardımsever olmak
Kıpırdanma ve boğaz temizleme
Ağzını bir elinin arkasına saklamak
Konuyu değiştirmek ve dikkati başka yöne çekmek
Olayla bir ilgisi olduğunu sözlü olarak inkâr etmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Çelişki, Pişmanlık, Utanç, Vicdan azabı

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kuşku, İsteksizlik, Pişmanlık, Kararsızlık

İLGİLİ FİİLLER: Temize çıkarmak, itiraf etmek, ağır yük yüklemek, gizli tutmak, itiraf etmek, inkâr etmek, kaçmak, musallat olmak, ima etmek, azaltmak, (bir yönüyle) öne çıkmak, kanıtlamak, cezalandırmak, temizleyip arındırmak, delik deşik olmak, mustarip olmak, bir şeyden eser miktarda katmak, işkence etmek, eziyet etmek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Karakter kitapçıkları, her karakter için saç, göz ve kıyafet seçimlerini takip etmenize yardımcı olarak ilk sayfadan son sayfaya kadar devamlılığı koruyabilir.*

ŞAŞKINLIK

TANIM: Beklenmedik bir şekilde hayret, sevinç veya korku hissine kapılmak

NOT: Şaşkınlık olumlu ya da olumsuz olabilir.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Ağzın açık kalması
Parmakların aralanmış dudaklara dokunması
Kuşkulu veya şaşkın bir bakış
Kafayı geriye atmak
Elleri yanaklara vurmak
Şaşkınlığa neden olduğu için arkadaşına şakacı bir tokat
Bir iki adım geri çekilmek
Bir çığlık atma, nefes nefese kalma ya da ciyaklama
İrkilmek ve yumruklarını göğsüne bastırmak
Aniden kaskatı kesilen bir duruş; gerilen kaslar
Adımın ortasında durmak veya tökezlemek
Sersemlik
Büyüyen veya şişkin gözler
Durup bir daha bakmak
Ses perdesinde yükselme
Bir arkadaşının kolunu yakalamak
Yüzünü gizlemek
Kulakları kapatacakmış gibi başının yanlarını kavramak
Parmakları yelpaze şeklinde göğüs kemiğine doğru açmak
Boğazına dokunmak
Yanaklarda ve boyunda kızarıklık
Yüz çevirme (olumsuz şaşkınlık)
Kitapları veya paketleri göğsüne doğru çekmek
Başkalarının yaklaşmasını veya konuşmasını engellemek için elini kaldırmak
Titrek, yumuşak, duraklayan veya inanmayan bir ses
Şaşkınlık arttıkça oluşan, belirsiz bir gülümseme
Bir kahkaha patlaması
Tıkanan ya da aksayan nefesler
Başı yana eğmek veya döndürmek

İÇSEL TEPKİLER:
Karıncalanan cilt
Hızla atan bir kalp
Kişinin vücuduna yayılan ani bir soğukluk (eğer sürpriz olumsuzsa)
Mekân algısını kaybetmek, baş dönmesi veya öfori

Karında çırpınma hissi
Adrenalin patlaması nedeniyle vücutta karıncalanma

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Saklanmak istemek
Bulanık düşünceler; düşünememe
Utanma; açıkta ve teşhir edilmiş hissetme

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Başını eğmek; kollarıyla başını örtmek
Algılanan bir korkudan dolayı yere yığılmak
Gözyaşları veya titreme
Boynu gizlemek için çeneyi öne eğmek
Bacaklarda titreme
Geri sıçramak
Ellerin ağzı kapatmak için ağza doğru uzanması
Keskin bir çığlık atmak
Kaslarda gerginlik
Kaçış tepkileri (koşarak uzaklaşmak, saklanmak vb.)
Savaşma tepkileri (olayı başlatan kişiyi itmek, kaygıyı gidermek için yumruk savurmak vb.)
Kolların koruyucu bir ürkeklikle vücut merkezine doğru geri çekilmesi
Kekemelik veya suskunluk
Küfretmek veya bağırmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kişi gülümsemesini kaybetmemeye çalışırken gülümsemesinin donması (olumsuz)
Hızlı göz kırpma
Büyüyen gözler
Kaşları kaldırmak
Dudaklar kapalı bir gülümseme
Sanki hiç şaşırmamış gibi başını sallamak
Vücudun hızla gerilmesi
Bir anlığına nefes alamamak
Tutulan her ne ise onu sıkıca kavramak
İlk şok geçtikten sonra ellerini sallamak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hayret, Mutluluk, Korku, Kızgınlık, Rahatlama, Hayal kırıklığı

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kabullenme, Memnuniyet, Kafa karışıklığı, Gücenme

İLGİLİ FİİLLER: Yüzü sevinçle parlamak, yakalamak, haykırmak, korkuyla geri çekilmek, debelenmek, ağzı açık kalmak, heyecandan nefesi kesilmek, (şaşkınlıktan) aval aval bakmak, kapmak, sımsıkı tutmak, aniden hareket etmek, sıçramak, gülmek, geri çekilmek, gülümsemek, ciyaklamak, irkilmek, tökezlemek, küfretmek, ciyak ciyak bağırmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Duygular söz konusu olduğunda, yeni bir şey denemekten asla korkmayın. Bireysel ifadeler gerçek ama benzersiz olmalıdır.*

ŞEHVET

TANIM: Yoğun bir cinsel istek veya özlem

NOT: Bazı şehvet gösterileri, doğası gereği daha erkeksi veya kadınsı olabilir; bu nedenle karakterinizin kişiliğine ve tercih ettiği cinsel ifadeye en uygun tanımlayıcıları seçin.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Derin ve uzun süreli göz teması
Geriye doğru eğilme
Kişinin göğsünü dışarı, boynunu açığa çıkarması
Uzun saçlarını omzundan akıtmak
Göz temasını sürdürürken parmağı göğüs dekoltesine veya açık yakaya doğru götürmek
İnceleyen ve önerilerde bulunan bir bakış
Kendini okşama hareketleri (bir eli yavaşça bacağın üzerinde gezdirmek, önkolunu okşamak vb.)
Otururken bacakları hafifçe aralamak
Kendini diğer kişiye doğru bastırmak veya kendine yaklaşılmasına izin vermek
Elin tersiyle diğerinin yüzüne dokunmak ve aşağı doğru çekmek
Avuçlarını diğerinin kollarının üzerinde gezdirmek, önkolları sıkmak
Eğilmek ve başını yana yatırmak
Dudakları yumuşak bir dokunuşla veya sürterek diğerinin dudaklarına bastırmak, bağlantıyı test etmek
Öpücüğü derinleştirmek (tatmak, itmek, hızlandırmak, hafif bir dil darbesi vb.)
Sıkıca kendine doğru çekerek arzu ve ihtiyacını göstermek
Elini diğerinin kemerine sabitleyip parmağı kumaşın bel kısmının altına sokmak
Sıcak tene dokunmak için düğmeler arasındaki boşluğun ardına uzanmak
Daha hızlı ve daha duyulabilir nefes
Elleri birbirinin saçında, göğsünde, karnında veya sırtında gezdirmek

Her kıvrımı okşayan ve sıkan, ovuşturan ve çimdikleyen parmaklar
Bakışların dudaklara çekilmesi
Kollar ve bacakların birbirine dolanması
Nefes nefese kalmak veya ağzını açmak
Yoğunlaşan hislere daha iyi odaklanmak için gözlerin kapatılması
Giderek sahiplenici ve daha yoğun hale gelen bir tutuş
Dudakların boyna ve omuzlara dokunup tatması, nemli kalıntılar ve izler bırakması
Geriye yatırılan başlar
Kısıtlayıcı giysileri gevşetmek için çekmek
Düğme ve fermuarlarla uğraşan, aceleyle titreyen eller
Ciltte sıkılaşma veya sertleşme
Öpüşürken diğer kişinin başını kavramak
Dudakların hassas yerlerde dolaşması (meme uçları, kulak memeleri, önkollar, karın vb.)
Öpüşme sırasında altdudağı oyunbaz bir şekilde kavrayan dişler
Ses çıkarma (yumuşak iç çekişler, inlemeler, fısıldanan talimatlar veya öneriler vb.)
Bedenlerin bir olmak için birbirlerine bastırılması
Kontrol kaybedildiğinde, içgüdüsel olarak kişinin partnerine (omuzlar, kalçalar veya bel) tutunması, kasların titremesi

İÇSEL TEPKİLER:
Giderek artan sıcaklık veya ateş
Göğüste ve midede çırpınma hissi
Dokunma ve neme karşı hassas hale gelmek
Vücudu saran karıncalanma ve zevk hissi
Gümbür gümbür bir kalp atışı
Zevk veya arzudan titreme
Islanmak (kadınlar) ve daha hassas hale gelmek, baskı ve sürtünme arzusu
Dokunma ve keşfetme ihtiyacıyla sızlayan eller
Cinsel organda zonklama ve karıncalanma
Kasıklardan başlayarak tüm vücuda yayılan ani bir sıcaklık hissi
Zevk ürpertileri ve dayanma arzusu

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Koku ve dokunmaya karşı aşırı duyarlılık
Geçmiş cinsel ilişkiler hakkında fanteziler kurmak veya yenilerini hayal etmek
Kişinin odağını vücudun zevk merkezlerine yoğunlaştırması
Birleşmek ve bir bütün olmak için karşı konulmaz bir arzu
Boşalma anında kaybolan düşünceler
Öforik tatmin ve bütünlük

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Cinsel saldırganlık
Cinsel rahatlama elde etmek dışında hiçbir şeye konsantre olamamak
Kiminle birlikte olduğuna, zamanına veya yerine bakmaksızın kişinin dürtülerini tatmin etme ihtiyacı

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kişinin kafasında fanteziler kurması
Oturduğu yerde kıpırdanmak; huzursuz hissetmek
Konsantre olmakta, bir işe odaklanmakta veya uyumakta zorluk çekmek
Kişinin bakışlarının, uygun partnerlerin çekici özelliklerine yöneldiğini fark etmesi
Tartışma, yok yere sinirlenme ve diğer aşırı sinirlilik belirtileri

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Coşku, Aşk, Hüsran, Hayal kırıklığı, Kıskançlık, Hor görme, Darılma, Utanç

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Memnuniyet, Arzu

İLGİLİ FİİLLER: Uyarılmak, banyo yapmak, sürtünmek, karşı koymak, yanmak, okşamak, özenle kucaklamak, kıvrılmak, sürüklenmek, birden kendinden geçmek, keşfetmek, ani hamle yapmak, kırpışmak, hafifçe dokunmak, sımsıkı tutmak, yalamak, saldırmak, masaj yapmak, ihtiyaç duymak, dişlemek, çimdiklemek, memnun etmek, baskı yapmak, (nabız) atmak, titremek, sarsılmak, ovalamak, ele geçirmek, (tüyleri) ürpermek, üzerinden kaymak, dindirmek, fırlamak, sıkmak, okşamak, emmek, süpürmek, zonklamak, itmek, yana yatırmak, sızlamak, tir tir titremek, bükmek, ısıtmak, fısıldamak

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Merak, daha derin katmanları ortaya çıkarmak için mükemmeldir. Bir karakteri kendine çeken şey, diğer karakterler için farklı olabilir; bu nedenle bu duyguyu karakterin kişiliğine, ilgi alanlarına ve arzularına ışık tutmak için kullanın.*

ŞOK

TANIM: Travmatik veya korku uyandıran bir olay yaşadıktan sonra devam eden üzüntü

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Bir ya da iki adım geri atmak
Gözlerin açılması veya şişmesi

Bir anlığına donan vücut hareketleri
Suskunlaşmak
Gördüklerini veya duyduklarını anlamaya çalışırken hızlı göz kırpma
Ağzın açık kalması
Kaşları kaldırmak
Başını hızla geri çekmek
Avuç içiyle ağzı kapatmak
Titrek veya inanmayan bir ses
Nereye bakacağını bilememek; durulmayan bakışlar
Yumruğunu ağzına bastırmak
Destek için oturmaya veya bir yere yaslanmaya ihtiyaç duymak
Alnını ovuşturmak ve başını iki yana sallamak
Haberleri daha iyi anlamak veya durumla başa çıkmak için sorular sormak
Kötü haber karşısında biriken gözyaşları
Arkasını dönmek ve yüzünü kapatmak
Gördüklerini teyit etmek istercesine gözlerini ovuşturmak
Titrek nefesler almak
Kendini yatıştırıcı bir hareketle boğazını hafifçe tutmak veya okşamak
Göğüs kemiğini ovuşturmak veya bastırmak
Kambur duruş (omuzların düşmesi ve göğsün içeri çökmesi)
Alan yaratmak için diğerlerinden geride durmak; bilgiyi işlemek için bir dakikaya ihtiyaç duymak
Kekelemek; doğru kelimeleri bulmakta zorlanmak
Ellerini kulaklarına bastırmak
İnkârla kafa sallamak
Tökezleme veya sendeleme
Ne yaptığını unutmak
Hafifçe sallanmak
Bir kolunu karnının üzerine koymak
Kişinin sesinin duygularla çatlaması veya titremesi
İnkârı dile getirmek
Gözleri sımsıkı kapamak

İÇSEL TEPKİLER:
Ani bir soğukluk hissi veya kişinin merkezinde yoğunlaşan bir ağırlık
Zayıflayan veya uyuşan kaslar
Baş dönmesi
Rahatsızlıkla karıncalanan cilt
Hafif göğüs ağrısı veya göğüste sıkışma hissi
Midede bir ağırlık hissi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kişinin gördüğü şeyin doğruluğuna inanmayı reddetmesi
Şoka neden olan şey dışındaki her şeyden kopmak

Kişinin gördüklerini veya duyduklarını kafasında tekrar etmesi
Zamanın yavaşlıyor gibi gelmesi
Bir şeyin doğru veya gerçek olmamasını dilemek
İnsanın cehalet durumuna geri dönebilmeyi dilemesi
Durumu daha iyi anlamak için, yaşananların bir nedeninin olmasını istemek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kapanma; duygusal hissizlik
Durumdan kaçmak
Çökme; kişinin vücudunun kendi ağırlığını taşıyamaması
İnkâr
Hıçkırarak ağlamak
Boğazdaki kalın bir ağrıyı gidermeye çalışarak hızlı yutkunmak
Deneyimi paylaşan diğer kişilerle rahatlık veya yakınlık arayışı

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kişi yüz ifadesini kontrol edemeden gözlerinin şişmesi
Kişi zorla gevşetmeden önce istemsiz olarak kasılan kaslar
Olanlar hakkında kayıtsız görünmek için kendini meşgul etmek
Başkalarının incelemesinden kaçınmak için hızlı bir çıkış arayışı
Hafifçe titreyen eller
Aniden başlayan sakarlık

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İnanmazlık, Tiksinti, Kızgınlık, Aşağılanma, Elem

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Pişmanlık, Üzüntü, Teslimiyet

İLGİLİ FİİLLER: Ağrımak, sarsmak, bulaşmamak, çökmek, rahat etmek, inanmamak, ödü kopmak, düşürmek, korkuyla geri çekilmek, ağzı açık kalmak, (sımsıkı) tutmak, dehşete düş(ür)mek, aniden hareket etmek, yaslanmak, uyuşmak, soru sormak, ulaşmaya çalışmak, eski kötü haline dönmek, pişman olmak, geri çekilmek, sallamak, haykırmak, okşamak, tökezlemek, kekelemek, travmaya neden olmak, tir tir titremek, zayıflatmak, zikzak yapmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bazen beklenmedik bir duygu, karaktere geçmişteki bir olayla ilgili daha derin bir gerçeği göstererek ya da güncel bir olayla ilgili netlik sunarak, aydınlanmaya açılan bir kapı meydana getirir. Bu anları detaylandırmaya zaman ayırın çünkü bunlar genellikle büyümeye ve dönüşüme yol açar.*

ŞÜKRAN

TANIM: Minnettarlık; minnettar veya müteşekkir hissetme

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Yumuşak ve içten bir ışıltıyla parlayan gözler
Karşısındaki kişinin elini veya önkolunu sıkmak
Gevşek bir yumruğu göğsüne vurmak
Elini göğsüne koymak
Gözyaşı dökmek
Elini kalbinin üzerine koyup bir kişiye veya gruba işaret etmek
Parmakları gülümseyen dudaklarına bastırmak
Teşekkür ve takdirlerin tekrar edilmesi
Birinin elini gereğinden uzun süre tutmak
Sarılmak ve şefkat göstermek
El sıkışma sırasında hafif bir sıkma
Samimi ve yüzü aydınlatan bir gülümseme
Sabit göz teması
Teşekkür ederim demek
Başkasının kişisel alanına girmek ya da başkalarını kendi alanına kabul etmek
Parmak uçlarını bir araya getirip dudaklarına bastırmak
Başkaları için övgü dolu sözler söylemek
Duygu bakımından zengin bir ses tonu
Başkalarıyla bağlantı kurmak için küçük dokunuşlar
Birinin sırtına veya omzuna elini koymak
Parlayan gözlerle başını sallamak
Bir hediye, iyilik veya takdir armağanı sunmak
Avuç içlerini gökyüzüne kaldırıp yukarı bakmak
Başkalarına iltifat etmek
Şiddetle alkışlamak
İleriye dönük gövde ve ayaklar
El sallamak veya iki parmakla selam vermek
Başı bir an için geriye doğru atmak ve gözleri kapatmak
Eğilmek veya reverans yapmak
Bir öpücük atmak
Teşekkür etmek amacıyla el sallamak
Konuşmadan önce duygularını dizginlemek için duraklama ihtiyacı duymak
Sorumlu tarafa zamanında geri ödeme sözü vermek

İÇSEL TEPKİLER:
Uzuvlarda karıncalanma
Tüm bedensel gerilimin serbest bırakılması
Göğüste genişleme hissi

Dolu hissettiren bir kalp
Yüzde huzur veren bir sıcaklık
Dizlerde güçsüzlük

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Başkasının iyiliğine ve desteğine karşılık verme arzusu
İyi anlamda şakına dönmüş hissetmek
Anın tadını çıkarmak, bu duyguyu sonsuza dek hatırlamak istemek
Başkalarını kutlama ve onlara da kendilerini özel hissettirme arzusu

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Tapınmak
Dizlerinin üzerine çökmek
Sorumlu tarafa borcunu ödemek için her şeyi yapma arzusu
Sevinç gözyaşları
Bağlantı ve sevgi hissi

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Gözleri kapatmak
Kişinin ifadesini gizlemek için başını eğmesi
Başkalarıyla göz teması kurmaktan kaçınmak
Gizli bir teşekkürü ifade etmek için hızlı, kaçamak bakışlar
Dikkat dağıtıcı bir şey söylemek veya konuyu değiştirmek
Konuşmadan önce boğazını temizlemek (ses tonunu sabitlemek için)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Memnuniyet, Huzur, Mutluluk, Coşku, Bağlantılılık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Bunalmış, Kararsızlık, Kırılganlık, Kafa karışıklığı

İLGİLİ FİİLLER: Müteşekkir olmak, yüzü sevinçle parlamak, reverans yapmak, kıymet vermek, sıkıca tutmak, sarmalamak, anımsatmak, ifade etmek, uzatmak, sarılmak, dahil olmak/etmek, buluşmak, başını sallamak, sunmak, dolup taşmak, açıkça belirtmek, söz vermek, (ısı, ışık, enerji) yaymak, erişmek, yükselmek, seçmek, paylaşmak, parlamak, sıkmak, yutmak, hafifçe vurmak, teşekkür etmek, dokunmak, dile getirmek, ısıtmak, fısıldamak

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *İster duygusal bir tepki, ister karaktere çelme takacak bir engel isterse de gelişen olaylara yeni bir ışık tutan bir diyalog parçası olsun, okuyucuya her sahnede beklenmedik bir şey sunmayı hedefleyin.*

ŞÜPHE

TANIM: Güven duymamak veya olası görmemek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kaşların birbirine yaklaşması, yüzün gerginleşmesi
Aşağıya veya uzağa bakmak
Göz temasından kaçınmak
Dudakları birbirine bastırmak
Ayaklarını sürümek
Ellerini ceplerine sokmak
Boğaz temizlemek
Kulak tıkamak
Daha fazla düşünülmesi gerektiğini ima etmek için net cevapları olmayan sorular sormak
Kişinin görünüşünü tekrar tekrar kontrol etmesi (kendinden şüphe duyma)
Geciktirme taktikleri (seçenekleri gözden geçirmek için zaman istemek vb.)
Duraklamalar, *ımm*›lar veya diğer konuşma arası ifadeleri kullanmak
Hafifçe geri adım atmak
Bir grupta veya etkinlikte kenarda takılmak
Yanağını ısırmak
Destek teklifini reddetmek
Ellerini saçlarında gezdirmek (ve diğer huzursuzluk belirtileri)
Kişinin giysilerini çekmesi veya çekiştirmesi
Gergin görünen bir gülümseme
Tereddütlü bir baş sallama
Topukların üzerinde sallanmak ve zemini inceliyormuş gibi yapmak
Kaş kaldırırken kafayı eğmek
Normalden daha fazla yutkunmak
Başını iki yana yatırmak, bir fikri veya seçimi tartmak
Dik tutulan parmakların birbirine vurulması
Hafifçe sıkılmış yumruklar
Derin, ağır bir iç çekiş
Dudakları büzmek
Omuz silkmek
Kafayı sallamak
Güvence veya açıklama istemek
Tartışma veya sorgulama
Olası yansımaları gerekçe göstermek
Enseyi ovuşturmak
Göz temasından kaçınmak için bir yüzük veya düğmeyle oynamak
Bir elini yüzünün üzerine koyup gözlerini kapatmak

Nefes almak ve bırakmadan önce bir süre tutmak
Nazikçe alternatif öneriler sunmak
Tereddüt (bir broşürü isteksizce kabul etmek vb.)
Kolları kavuşturmak veya bacak bacak üstüne atmak
Birinin kararını etkilemeyi umarak üçüncü bir tarafın görüşünü sormak

İÇSEL TEPKİLER:
Hafifçe gerilen göğüs kafesi
Midede hafif bir kıpırdanma
ZİHİNSEL TEPKİLER:
Mevcut gidişat hakkında endişelenmek
Olası tali hasarları önceden hesaplamak
Önceki bir kararı yeniden değerlendirmek (iş için birini seçerken, bir fikri desteklerken vb.)
Durumu nasıl atlatacağına dair fikirler aramak
Fikirleri etkilemek için kanıtları ortaya çıkarmak
İşe yaramasını ummak ya da dua etmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Açıkça konuşmaktan veya onaylamaktan kaçınmak
Kendini durumdan uzaklaştırmanın yollarını aramak
Bir müttefikle bakışmak; bir mesaj iletmek için kaşları kaldırmak
Diğerleri yetersiz bir çözümün peşinden koşarken irkilmek
Korku tellallığı: *Eğer yanılıyorsan bu gerçekten elinde patlayabilir. George'un geçen sene nasıl kovulduğunu hatırlıyor musun?*

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Şüpheli bir kararı veya duruşu kabul ederken veya desteklerken öksürmek
Özgüvenli taklidi yapmak (doğrulmak, gür bir sesle konuşmak vb.)
Yalan söylemek veya başkalarını yanıltmak
Hemen kabul etmemek için bahaneler uydurmak
İnsanlara sadakat, bağlılık vb. konularda güvence vermek
Sorunu çözmeyi teklif etmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Endişe, İnanmazlık, Huzursuzluk, Kuşku, Özgüvensizlik

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kuşkuculuk, Çelişki, Merak

İLGİLİ FİİLLER: Çark etmek, meydan okumak, karşılaşmak, geciktirmek, itibarını sarsmak, ele almamak, karşı çıkmak, küçülmek, çıkış yapmak, azalmak, gücünü kaybetmek, kıpır kıpır kıpırdanmak, debelenmek, geri durmak, tered-

düt etmek, sürekli ertelemek, soru sormak, pişman olmak, reddetmek, araştırma yapmak, dalga geçmek, tökezlemek, kekelemek, dibe vurmak, yok olmak, boş boş konuşmak, duraksamak

YAZARLARA ÖNERİ: *Karakterinizi duygusal gelişime olanak tanıyan sahnelerde yönlendirirken, aksiliklere de yer vermeyi unutmayın. Aydınlanmaya giden yol, karakterlerimiz de dahil olmak üzere hiç kimse için pürüzsüz değildir.*

ŞÜPHECİLİK

TANIM: Şüpheli veya kuşkulu hissetmek

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Düşünürken dudakları bükmek
Başı eğmek ve duraklamak
Kafayı sallamak
Dudakları ince bir çizgi halinde bastırmak
Kaşları kaldırmak
Boğazın temizlenmesi
Mücevher veya diğer eşyalarla oynamak
Omuz silkmek
Başıyla onaylamak ancak tam kararlı olmadığını göstermek için gergin bir ifade takınmak
Çatışmacı bir duruş
Yapmacık bir gülümseme veya göz devirme
Kişiyi veya fikrini reddeden, elinin tersini sallama hareketi
Kanıt veya delil talep etmek
Olası sonuçların listelenmesi
Kibar sözlü muhalefet
Küçümseyici bir gülümseme
Olumsuz şeyler mırıldanmak: *Sanmıyorum* ya da *Hiçbir şekilde işe yaramaz.*
Huzursuz kıpırdanmalar (volta atma, parmaklara vurma, saati izleme vb.)
Yüzde gerginlik
Kasılmış vücut duruşu
Göz teması kurmadan enseyi ovuşturmak
Kısılmış gözler
Dudak ısırma veya çiğneme
Başkalarıyla dedikodu yapmak; bir kişiyi seçimleri veya fikirleri nedeniyle aşağılamak
Üstü kapalı eleştiriler

Dudaklarını yalamak
Kem küm etmek
Geçmişte başarısızlıkla sonuçlanan benzer olaylara atıfta bulunmak
Yanlış gidebilecek her şeyi gündeme getirmek
Kasıtlı bir titreme veya ürperme
Tırnakları yemek
Ağır bir iç çekiş
Yürüyüp gitmek
Bir noktayı vurgulamak için parmağıyla masaya vurmak
Emin misin? veya *Ya ... olsaydı?* sorularını sormak
Çıkık bir çene
Kolları kavuştururken sessiz bir bakış
Kötü bir koku varmış gibi burnu kırıştırmak
Burundan hızlı bir nefes vermek (homurtu)

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste sıkışma hissi
Hızlanan kalp atışı ve nabız
Gergin kaslar
Beyni harekete geçiren bir adrenalin patlaması

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Olumsuz düşünceler
Belirsizlik
Mantıksal ya da kişisel nitelikteki kusurlara odaklanmak
Konuşmacının fikrini veya bakış açısını değiştirme arzusu
Aynı fikirlere sahip insanlarla birlikte olmak istemek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Öfke
Hayal kırıklığı ve sabrın tükenmesi
Pasif şüpheciliğin daha açık hale gelmesi: *Bir hata yapıyorsunuz.*
Konuşmacıyı itibarsızlaştırmanın yollarını aramak
Konuşmacıyı susturma arzusu
Zihnin olası argümanlar bulmak için çabalaması
İnançsızlık (başkalarının gerçeği gördüğüne inanmamak)
İnsanları aktif olarak kendi düşünce tarzına çekmeye çalışmak
Tartışmacı olmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Tarafsız bir yüz ifadesi sergilemeye çalışmak
Sürüklenen ayak sesleri
Kişi yüz ifadesini ayarlamadan önce gözlerin bir anlığına büyümesi

Anında destek vermediği için özür dilemek
Kıpırdamadan oturmak, ellerini kavuşturmak; ilgi ve dikkat gösterir gibi yapmak
Kararsız gibi davranmak: *İlginç bir fikir* veya *Üzerinde düşünülmesi gereken bir konu.*
Bir kişiden konuyu netleştirmek için artıları ve eksileri tekrar gözden geçirmesini istemek
Çözüm olarak deneme süresi önermek
Düşünmek için daha fazla zaman istemek
Belki de daha fazla düşünmeye veya çalışmaya ihtiyaç olduğunu öne sürmek
ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Teslimiyet, Korku, Hor görme, Paranoya

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Belirsizlik, Kafa karışıklığı

İLGİLİ FİİLLER: Tartışmak, saldırmak, meydan okumak, inkâr etmek, itibarını sarsmak, haksız çıkarmak, karşı çıkmak, itimat etmemek, şüphe etmek, itiraz etmek, soru sormak, yalanlamak, pis pis sırıtmak, burun bükmek, küçümseyerek söylemek, şüphelenmek, boğuşmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Kahramanlarınızın işini kolaylaştırmayın. Zorlukları üst üste bindirin. Onları bunaltın. Başarılı olmalarını imkânsız gibi gösterin ki üstesinden geldiklerinde okuyucu çok etkilensin.*

TAKINTI

TANIM: Birisi veya bir şey hakkında aşırı endişe veya ilgi duymak

NOT: Karakterin takıntısı bir kişi veya bir grup insan (bir sevgili veya spor takımı), bir hedef (sınıf başkanı seçilmek, kendisini esir alan kişiden kaçmak), bir hobi (belirli bir egzersiz rejimi, hatıra albümü) veya uzun süre dikkatini çeken herhangi bir şey olabilir.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Dikkatle dinlemek (öne doğru eğilmek, gözleri kocaman açmak, başını şiddetle sallamak vb.)
Ses perdesinin yükselmesi
Gözlerde aşırı parlak, fanatik bir parıltı
Keskin, odaklı bir bakış
Dağınık bir görünüm (taranmamış saçlar, kırışık giysiler, gözaltı torbaları vb.)
Takıntı hakkında konuşurken kelimelerin birbirine karışması
Hareketli konuşmak (elleri sallamak, topukların üzerinde zıplamak, parmakları titretmek vb.)
Konuşmaları tekeline almak; kendi fikirlerini dile getirmek için başkalarının yerine konuşmak
Takıntının odağına özlemle bakmak
Hızlanan nefesler
Kalabalığın arasından kişiyi görmek için yaklaşmak veya ayak parmaklarının üzerinde yükselmek
Kişinin takıntısıyla ilişkili giysi, aksesuar, takı vb. takması
İlgi odağını takip etmeyi kolaylaştıran bir yere taşınmak
Odaklanılan kişiye benzemek veya özellikle onun dikkatini çekmek için kıyafet ve saç stilleri seçmek
Dinleyen herkesle takıntısı hakkında konuşmak
Takıntının kaynağı olan nesneyi çeşitli şekillerde toplamak – düğmeler, sallanan kafalar, kartlar, ne olursa
Bir hayran kulübüne katılmak
Takıntı konusu olan kişinin/unsurun onurlandırıldığı etkinliklere (konferanslar, imza günleri vb.) katılmak
Aynı takıntıyı paylaşan başkalarını aramak
Konu küçümsendiğinde öfkelenmek
Konuşurken veya bir şeye odaklanmışken dikkatinin dağılmasında sakınca görmemek Saplantılı takip
Kişinin saplantısı hakkında öğrenebileceği her şeyi öğrenmesi
Takıntıları uğruna arkadaşlarını ve ailesini terk etmek

Kişinin arayışında ahlaki sınırları aşması
Reddedilme veya başarısızlığa rağmen söz konusu kişinin veya hedefin peşinden gitmek
Takıntıya bağlı faaliyetlere aşırı zaman, para veya enerji harcamak
Konuşmaları sürekli takıntı nesnesine geri döndürmek

İÇSEL TEPKİLER:
Takıntı unsuru ortaya çıktığında veya ondan bahsedildiğinde adrenalin patlaması
Takıntının peşinden gidilemediğinde karın bölgesinde bir gerginlik hissi
Nesne ortaya çıktığında kalbin çılgınca atması

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Tek bir düşünceye odaklanmak
Arzu nesnesinin peşinden gitmeye veya ona sahip olmaya yönelik zorlayıcı bir ihtiyaç duymak
Zihnin sürekli takıntıya geri dönmesi
Zihnin aynı olayları tekrar tekrar oynatması
Takıntı kaynağı hakkında fanteziler kurmak
Arzu nesnesi olmadan yaşamın daha az tatmin edici olduğuna inanmak
Kişinin algıladığı başarı ya da başarısızlıktan kaynaklanan ruh hali değişimleri

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Yorgunluk
Yüksek tansiyon
Kişinin özneye yakın olmadığı veya onu takip etmediği zamanlarda tam olarak işlevlerini yerine getirememesi
Kas tikleri
Hijyen ve özbakım eksikliği
Başkalarıyla etkileşime girmeden uzun süreler geçirmek; izole olmak
Obsesif kompulsif davranışlar
Takıntıyla meşguliyetin diğer ihtiyaçlara göre öncelik kazanması nedeniyle benlik kaybı
Kişinin duygularıyla temasını kaybetmesi; onlara karşı hissizleşmesi
Sağlıksız bir takıntıya sahip olduğuyla yüzleştirildiğinde öfkelenmek ve savunmaya geçmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Başkalarının yanında soğukkanlı davranmaya çalışmak
Başkalarının dikkatini dağıtmak amacıyla konudan bahsetmekten kaçınmak
Kişinin arzu nesnesine yönelik herhangi bir ilgiyi reddetmesi

Dikkatsizlik; dikkat etmeye çalışmak ancak bunu her zaman yapamamak
Gruplara katılmak veya arkadaşlarla dışarı çıkmak ancak gerçek anlamda etkileşimde bulunmamak
İnsanların öğrenmeleri halinde ne düşünecekleri konusunda artan endişe
Nesne aleyhinde konuşulduğunda, hoşnutsuzluğunu gizlemeye çalışmak (dudakları birbirine vurmak, kolları kavuşturmak, arkasını dönmek vb.)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İhanete uğrama, Umutsuzluk

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kayıtsızlık, Hayranlık, Huşu, Arzu, Heves, Heyecan

İLGİLİ FİİLLER: Tüketmek, tekeline almak, hayran bırakmak, tüm dikkatini vermek, odaklanmak, sımsıkı tutmak, musallat olmak, zihnini işgal etmek, peşinden koşmak, peşine düşmek, didinmek, hedef almak, işkence etmek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Söz konusu duygular olduğunda, mizahın pek çok faydası olabilir. Bazıları için bu, bir durumu iyimserlikle atlatmanın bir yoludur. Diğerleri bunu yön değiştirmek veya dikkat dağıtmak için kullanır. Mizah, karakterinizin ruh haline hangi amaçla hizmet ediyor?*

TAPMA

TANIM: Tapınma eylemi; kutsal görmek

NOT: Eylemin süjesi bir kişi veya nesne olabilir

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Dudakları aralamak
Gevşek veya yumuşak bir ifade
Mesafeyi kapatmak için hızlı yürümek
Söz konusu kişinin beden dilini yansıtmak
Ağzına veya yüzüne dokunmak
Değmek, dokunmak veya kavramak için uzanmak
Sürekli göz teması, gözbebeklerinin daha büyük olması
Öne eğilmek
Onun boynunu veya kolunu okşamak
Kişinin gövdesinin ve ayaklarının özneye doğru dönmesi; açık vücut duruşu

Kızarmış yanaklar veya parlak bir ışıltı
Derin nefes alıp vermek – kendini o ana demirlemek ve öznenin kokusunu almak
Söz konusu kişi konuşurken başını sallamak ve gülümsemek
Minnettar bir iç çekiş
Bir elini kalbin üzerine koymak
Sık sık dudakları nemlendirmek
Avuç içlerini yanaklarına hafifçe bastırmak
Parmak uçlarını çene hattı boyunca gezdirmek
Parlak ve ışıltılı gözler
Hemfikir olduğunu göstermek (onaylayan ifadeler mırıldanmak, destekleyici sözler söylemek vb.)
Övmek ve iltifatlarda bulunmak
O kişiyle ilişkilendirdiği bibloları, resimleri veya makaleleri saklamak
Başkalarına sürekli malum kişiden bahsetmek
Büyülenmiş bir şekilde dikkatini vermek (kaldırılmış bir çene, hareketsiz vücut, iyi bir duruş vb.)
Dış çevre veya diğer insanlara dair farkındalığı yitirmek
Görünür titreme
Gözleri daha az kırpmak
Deneyimin tadını çıkarmak için gözleri kapatmak
Yumuşak bir tonda konuşmak
Duyguların etkisiyle çatlayan bir ses

İÇSEL TEPKİLER:
Hızlanan kalp atışı
Nefes darlığı
Nabzını boğazında hissetmek
Ağız kuruluğu
Boğazın düğümlenmesi
Kişinin vücut ısısı yükseldikçe ısınması
Sinir uçlarında karıncalanma

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Yaklaşma veya dokunma arzusu
Malum kişi/nesneyle ilgili düşüncelerine odaklanmak
Akut dinleme ve gözlem
Dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelmek
Söz konusu kişi/nesnenin hata veya kusurlarını görememek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Takıntı veya sahiplenme
Fantezi kurma

Duyguların karşılıklı olduğuna inanmak
Kader duygusu (birbirine ait olma)
Sürekli takip etmek
Mektup, e-posta yazmak; hediye göndermek
Malum kişiye yakın veya onunla birlikte olmak için risk almak ya da yasaları çiğnemek
Kilo kaybı
Uyku düzeninde bozukluk
Söz konusu kişiyle sık sık etkileşime girenleri kıskanmak
Söz konusu kişinin özelliklerini veya davranışlarını benimsemek
Söz konusu kişiyi/nesneyi temsil eden bir şey taşımak (resim, mücevher vb.)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Terlemeyi veya titremeyi gizlemek için ellerini sıkmak ya da gizlemek
Onunla ilgili konuşmalardan kaçınmak
Uzaktan izlemek veya gözlemlemek
Onun yakınlarında durmamak
Kızarmak
Kararsız bir ses
Gizlice bakmak
Şans eseri karşılaşmalar yaratmak
Gizli mektuplar yazmak, kişisel bir günlük tutmak vb.
Onunla ilgili duyguları hakkında yalan söylemek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Aşk, Takıntı, Arzu, Hayal kırıklığı, İncinme

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Çelişki, Hayal kırıklığı, Utanç

İLİŞKİLİ FİLLER: Tapınmak, huşu duymak, imrenmek, hasret kalmak, büyülemek, kavramak, putlaştırmak, âşık etmek, ihtiyaç duymak, takıntı duymak, burnunda tütmek, ulaşmak, büyü yapmak, okşamak, alay etmek, dokunmak, tapınmak, özlem duymak

YAZARLARA ÖNERİ: *Beden dili ipuçlarının güçlü bir zihinsel resim oluşturması gerekir. Hareket çok uzun veya karmaşıksa, hareketin ardındaki duygusal anlam kaybolabilir.*

TELAŞ

TANIM: Kafa karışıklığı, belirsizlik veya hüsran nedeniyle kendini aşırı gergin ve huzursuz hissetme

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Biriyle göz temasını kesmek
Hızlı göz kırpmak
Sert bir nefes alış
Yüzde ve boyunda beliren bir kızarıklık
Bir konuşmayı kurtarmaya çalışırken, oyalamak için konuşma akışını bozan sesler (*ıı, eee)* kullanmak
Cümleleri karıştırmak
Doğru kelimeleri bulmakta zorlanmak ve kekelemek
Gergin bir gülümseme
Bir eli saçların arasından geçirmek veya saçları kulağın arkasına sıkıştırmak
Konuşmaksızın ağzın açılıp kapanması
Tekrar tekrar yüzüne dokunmak
Dağınıklık veya aceleyle bir araya getirilmiş gibi görünen bahaneler üretmek
Algılanan zayıflıkları veya hataları örtbas etmek için yalan söylemek
Sakarlık ve aksak hareketler
Başını hızlıca iki yana sallamak
Parmak uçlarıyla alnına vurmak veya alnı ovmak
Kendini küçültme: *Söylediğim aptalca bir şeydi, değil mi?*
Biriyle doğrudan yüz yüze gelmek yerine vücudu korumak veya yana çevirmek
Birden fazla defa yön değiştirmek
Hareketsiz kalamamak
Kendini sorgulamak
Sohbetten uzaklaşmak
Bir hata düzeltilene kadar yoluna devam edememek (konuşma yaparken, ders verirken vb.)
Boğuk sesli bir kahkaha
Boğaz temizleme
Durumu hafifletmek veya görüntüyü kurtarmak için şaka yapmak
Özür dilemek veya hızlı konuşmak
Yumruğunu kalçaya bastırmak
Tekrar odaklanmaya çalışmak için kendini sıkmak veya çimdiklemek (kol, bilek, başparmak ve işaretparmağı arasındaki deri vb.)
Elleri meşgul edecek fiziksel bir işe yönelmek (masayı toplamak, yastıkları düzeltmek vb.)
Eliyle enseyi kısa süreliğine avuçlamak
Kişinin tavırlarına nüfuz eden sıcaklık

Saptırmak (başkasını suçlamak, tartışmak, odağı başka bir şeye çevirmek vb.)
Kontrolü yeniden kazanmak için ısrarcı davranmak: *Hayır, ben iyiyim. Ben hallederim. Pazartesi sana getireceğim, gerçekten.*
Kurtarıcı aramak için etrafa bakmak
Teklif edilen yardımı reddetmek
Dikkati başka yöne çekmek: *Burası çok sıcak, sence de öyle değil mi? Hadi bir pencere açalım.*
Gerekçe olumluysa (romantik ilgi sinyali gibi) birinin kişisel alanına girmesine izin vermek
Gerekçe olumsuzsa (örneğin, akranlarının yanında eleştirilmek) kişisel alanı artırmak için geri adım atmak

İÇSEL TEPKİLER:
İç sıcaklıkta bir artış
Yüzde sıcaklık (kızarma)
Göğüste yeterli oksijen alamamaktan kaynaklanan karıncalanma veya sıkışma (nefesini tutma, yeterince nefes almama vb.)
Ense boyunca karıncalanma

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Güvensiz veya savunmasız hissetmek
Yüksek sesli, eleştirel bir iç ses (bu şekilde tepki verdiği için)
İlgi odağı olma konusunda artan farkındalık
Zaman durmuş veya yavaşlamış gibi hissetmek
Üstesinden gelmek için mücadele edilmesi gereken bir kaçma arzusu
Durumun kontrolünü yeniden ele geçirmeye odaklanmış, hızlı akan düşünceler

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Durumu daha da kötüleştirmekten kaçınmak için ağzını kapatmak
Kontrolsüz kızarma ve gözle görülür terleme
Başkasının kontrolü devralmasına izin vermek
Sonuçlarına bakmaksızın bir yerden çıkıp gitmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Yaşanan anın önemini en aza indirmek için ilgisizmiş gibi davranmak
Tepki uyandıracak ve dikkatleri başka yere çekecek bir soru sormak
Telaşlı olduğunu inkâr etmek: *Hayır, sadece beni hazırlıksız yakaladın, hepsi bu.*
Durumu manipüle etmek: *Ben bize içki getirirken, siz ikiniz tanışın.*

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hüsran, Ajitasyon, Mahcubiyet

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Rahatsızlık, Kararsızlık, Kendinden tiksinme

İLGİLİ FİİLLER: Serseme dön(dür)mek, canını sıkmak, yarım yamalak konuşmak, ağzından kaçırmak, yanakları kızarmak, başını döndürmek, düşürmek, kıpır kıpır kıpırdanmak, mahcup olmak, hüsrana uğratmak, ağzı açık kalmak, sekteye uğratmak, tereddüt etmek, güçleştirmek, espri yapmak, paniğe kapılmak, keyfini kaçırmak, sıkmak, dik dik bakmak, mücadele etmek, tökezlemek, işkence etmek, seğirmek, denge(si) boz(ul)mak, altını oymak, üzmek, boş boş konuşmak, dingildemek

YAZARLARA ÖNERİ: *Bazen bir karakter, hissettiği duyguyla mücadele eder. Böyle bir durumda, karakterin beden dili ile diyaloglarının nasıl çelişebileceğini düşünün ve bu mücadeleyi gösterin.*

TESLİMİYET

TANIM: Genellikle çok az direnç göstererek veya hiç direnç göstermeden teslim olma durumu

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Kederli kederli iç çekme
Çökük omuzlar
Boş yüz ifadesi
Kambur duruş
Sürüklenen ayaklar
Küçük adımlar atmak
Gözyaşları
Monoton bir ses
Zaman içinde daha az konuşur hale gelmek
Donuk gözler
Titreyen bir çene
Kısaca baş sallayarak cevap vermek
Yüz hatlarında sarkma
El ve kollarda gevşeklik
Yıkanmamış saçlar
Buruşuk ve dağınık giysiler
İştah kaybı
Eski hobilere veya tutkulara karşı ilgisizlik
Kendini küçültmek (kendine sarılmak, çömelmek, cenin pozisyonunda kıvrılmak vb.)
Göz temasından kaçınmak

Söyleyecek söz bulamamak
Birine letarjik olarak rahatlık sağlamak (sırtını ovmak, omzunu sıvazlamak vb.)
Başını iki yana sallamak
Gökyüzüne bakmak için kişinin başını boynundan geriye doğru atması
Hemfikir olmak; ama duygusuzca
Elleri birbirine kenetlemek
Dirsekler dizlerin üzerinde, öne doğru eğilmek
Neye baktığını bilmeden boş boş bakmak
Boynu bükmek
Sarkık bir çene
Gönülsüzce omuz silkmek
Uzun bir nefes vermek
Mırıldanma ve geveleme
Başını ellerinin arasına almak
Yanağını yumruğuna dayamak
Uyaranlara karşı yavaş tepkiler
Homurdanma; tek kelimelik cevaplar verme
Sanki bir bilgiyi işler gibi, gözleri kasten kapatmak
Aşırı uyku

İÇSEL TEPKİLER:
Düşme veya düşürme hissi
Bir boşluk duygusu
Uyuşmuş ve ağır hissetmek
Duygu eksikliği
Kaslarda zayıflık
Boğazda ağrı (daraldığı için)

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Durumdan en iyi şekilde yararlanma kararlılığı (bardağın dolu yarısından bakmak)
Odaklanamama veya konsantre olamama
Amaçsız hissetmek
Kafa karışıklığı: *Bu nasıl oldu?* veya *Şimdi bana ne olacak?*
Hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağı hissi
Şimdiki zaman veya gelecek üzerinde herhangi bir gücü olmadığını hissetmek
Başarısız olduğuna inanmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Depresyon
İçine kapanmak
Başkalarıyla bağlantıyı kesmek
Kendinden şüphe etme; güvende azalma
İlgisizlik
İtaatkâr olmak; kontrolden vazgeçmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Mızmızlanma ve sorgulama
Zayıf argümanlar sunmak
Omuzları dikleştirmek ancak gerçek bir güç veya kuvvet belirtisi göstermemek
Küçük bir öfke gösterisi sunmak
Teslim olmak tek seçenek değil, bir tercihmiş gibi davranmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Üzüntü, Hayal kırıklığı, Yenilgi, Kendine Acıma

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kabullenme

İLGİLİ FİİLLER: Terk etmek, başkasının boyunduruğu altına girmek, oy(ul) mak, tehir etmek, teslim etmek, sarkmak, düşürmek, sona erdirmek, tahliye etmek, azalmak, hakkını kaybetmek, pes etmek, ağzında gevelemek, mırıldanmak, başını sallamak, yapmaktan vazgeçmek, fikrinin değiştiğini ilan etmek, el çekmek, çökmek, ayaklarını sürümek, iç çekmek, kamburu çıkmak, dizlerinin bağı çözülmek, dik dik bakmak, arz etmek, teslim olmak, eriyip gitmek, fısıldamak, sararıp solmak, yapmaya zorlanmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Bir sahnede çok fazla duygusal içselleştirme olması, hızı önemli ölçüde yavaşlatabilir. Eğer karakterin düşünceleri, okuyucuların onun ne hissettiğini anlamasında kilit rol oynuyorsa, bu içsel düşüncelerin bazılarını aktif, gerçekçi diyaloglara kaydırmayı deneyin. Bu hem hızı artıracak hem de karakterin duygularını ortaya çıkarmaya devam edecektir.*

TEYAKKUZ

TANIM: Dikkat ve ihtiyatla kutsanmış güvensizlik; olası tehlikeye karşı tetikte olma

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Başı yana doğru hafifçe eğmek
Sanki kafa karışıklığı içindeymiş gibi gözlerin kısılması
Dudakları büzmek
Kaşları indirmek
Kaynağa doğru göz ucuyla bakmak
Savunma duruşunda elleri yukarı kaldırmak
Sakinleştirici, yatıştırıcı bir sesle konuşmak
Geri çekilmek

Farkındalık arttıkça duruşun dikleşmesi
Bakışları kaynakta tutarken yan tarafa geçmek
Bir şeyi aktif olarak dinlemek
Çeneyi kaldırmak
Ellerini boşta tutmak
Olası çıkışları tespit etmek
Arkasında ne olduğunun farkında olmak
Sorular sormak
Daireler çizmek; birine veya bir şeye dolambaçlı bir şekilde yaklaşmak
Yavaş, temkinli hareketler
Statükoyu korumak amacıyla hızlı konuşmak
Bir şeyin içine dalmadan önce geride durup gözlemlemek
Kaskatı kesilmek ve hareketsiz kalmak
Gerilmiş veya gergin bir ses
Dokunulduğunda irkilmek
Tereddüt
Dudağını ısırmak veya dudaklarını birbirine bastırmak
Sorgulayıcı bir bakış
Dikkatle seçilmiş kelimeler
Çatılan bir kaş
Rahatlayamama veya gülümseyememe
Alnını veya şakaklarını ovmak
Dişlerini gıcırdatmak
Sert veya ciddi bir ifade
Kalkık bir çene
Deneme amaçlı bir şey söylemek (*gitmeliyim)* veya bir şey yapmak (çıkışa doğru adım atmak)
Ani hareketlere karşı tetikte olmak

İÇSEL TEPKİLER:
Artan adrenalin
Hızlı kalp atışı ve nabız
Gergin kaslar
Bağırsaklarda gerginlik
Kişinin nefesinin kesilmesi veya kısa süreliğine durması
Bir şeylerin doğru olmadığına dair sezgisel bir his (tüylerin diken diken olması, derinin karıncalanması vb.)

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Zihnin olası tehlikeyi ayırt etmeye çalışması
İçgüdüsel hislere güvenmek
Yükseltilmiş duyular
Kişi durumu anlamlandırmaya çalışırken düşüncelerin birbiriyle yarışması

Kafa karışıklığı
Herhangi bir eyleme tamamen bağlanma zorluğu
İnce ayarlanmış bir gözlem yeteneği
Kişinin hangi bilgileri paylaşması, hangilerini kendine saklaması gerektiğini tartması
Her şeyi aynı anda görmeye ve duymaya çalışmak
Neler olabileceğini önceden düşünmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kişisel alanını artırmak
Kendini bir bariyer oluşturacak şekilde konumlandırmak (bir masanın arkasına geçmek vb.)
Saldırganlık olmadan, sadece fikir vermek için tartışmak
Potansiyel silahların taranması
Diğer insanların beden diline ve ses tonuna daha fazla dikkat etmek
Bir başkasının niyetini anlamak için cevabını bildiği sorular sormak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Mesafeli durmak
Düşürülmüş gözkapaklarının arasından bakmak
Bir şakayla ortamı yumuşatmaya çalışmak
Rahatsızlık hissi veren bir duruş (tek başına durmak, ellerini belinde kenetlemek vb.)
Uzağa doğru eğilmek
Tereddüt

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kaygı, Korku, Huzursuzluk, Kuşku

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Rahatlama, Teslimiyet

İLGİLİ FİİLLER: Analiz etmek, kaçınmak, gücünü kaybetmek, korkuyla geri çekilmek, tereddüt etmek, engellemek, solumak, sorguya çekmek, ara vermek, -e neden olmak, geri tepmek, gizlice sokulmak, kasılmak, gerginleştirmek, test etmek, yana yatırmak, izlemek, duraksamak

YAZARLARA ÖNERİ: *Duyguları yazarken kendi geçmişinizden yararlanın. Bakış açısı karakterinin yaşadıklarını yaşamadıysanız bile, muhtemelen başka bir şey hakkında aynı duyguyu hissetmişsinizdir. Kişisel deneyimlerinizden yararlanın ve hikâyeye hayat verin.*

TİKSİNTİ

TANIM: Genellikle tatsız bir şeyden kaçınma; iğrenme

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:

Bir dudağın bükülmesi
Dilin hafifçe öne doğru itildiği açık bir ağız
Burnunu kırıştırmak
Ürperme, geri çekilme veya titreme
Zorlukla yutkunmak, sonra dudakları sıkarak kapatmak
Boyun kaybolacak şekilde geriye yaslanmak
Boğazını okşayıp yüzünü buruşturmak
Kaynağa sırtını dönmek
Soğuk, ölü veya donuk görünen gözler
Bakmayı reddetmek
Başını iki yana sallamak ve mırıldanmak
Kendini toparlamak için uzaklaşmak
Ayak parmaklarının kıvrılması
Ağız ve burnu kapatmak için yakayı yukarı çekmek
Tükürme, öksürme, öğürme veya kusma
Elini kaldırıp geri çekilmek
Birinin söylediklerini kasıtlı olarak tüm duygulardan yoksun bir şekilde tekrarlamak
Ellerin ovalanması
Yumruğunu ağzına bastırmak ve yanaklarını şişirmek
Açıkta kalan önkollarını ovuşturmak
Ağzın kapatılması
Boğazdan boğulma sesi çıkarma
Temastan veya temas önerisinden bile uzaklaşmak
Elleri karnına bastırmak
Birinden konuşmayı kesmesini veya yaptığı şeyden vazgeçmesini talep etmek
Giysiler rahatsızlık yaratıyormuş gibi omuzlarını şiddetle oynatmak
Bir kalkan oluşturmak için çanta veya ceket kullanmak
Kaçamak cevaplar vermek
Kaşların indirilmesi ve birbirine yaklaştırılması
Dizleri birbirine bastırmak
Kişinin duruşunu daraltması (örneğin, ayakları bir araya getirmek)

Beyazlayan bir yüz
Burnunu veya ağzını ovuşturmak
Kararsız bir sesle konuşmak
Sözlerinin nereye gittiğini unutmak
Kaynaktan uzaklaşmak
Acı çekiyormuş gibi görünen bir ifade, kaşların çatılması

İÇSEL TEPKİLER:
Yutkunmakta güçlük çekmek veya boğuluyormuş gibi hissetmek
Aşırı tükürük; tükürme ihtiyacı
Ağızda ekşi veya acı bir tat
Mide bulantısı veya karnın şişip inmesi
Boğazda bir yanma
Cildin gerginleşmesi (deride sürtünme hissi)

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kaçma dürtüsü
Kirli hissetmek
Başka bir yerde olmayı dilemek
Zihnin gördüklerini acı verici ayrıntılarla tekrarlaması
Düzgün bir şekilde konsantre olamamak
Koku ve dokunmaya karşı hassasiyet

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Temizliğe odaklanmak (duş almak, kuru kese yapmak vb.)
Kişisel alanı korumada aşırıya kaçmak
Kaynağın yakınındayken ürkek veya gergin davranmak
Tepkisiz veya daha az konuşur hale gelmek
Kaynaktan kaçmaya ihtiyaç duymak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Güvenli mesafeyi korurken ağlamaklı bir gülümseme
Kendini yaklaşmaya zorlarken tereddüt etmek
Ne kadar zor olursa olsun göz temasını sürdürmek
Bir şey önemsizmiş gibi elini sallamak
Yavaşça yaklaşmak ancak kollarını vücuduna yakın tutmak
Uzakta durmak ve bir elle uzanmak
Ağır, sarsıntılı hareketler

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Hor görme, Korku, Kızgınlık, Dehşet

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Şok, İsteksizlik, Huzursuzluk, Teyakkuz

İLGİLİ FİİLLER: (Gerginlik vs. nedeniyle) midesi bulanmak, kanı donmak, bayılmak üzere olmak, sıvışmak, suratını buruşturmak, derinden iç çekmek, temizleyip arındırmak, geri tepmek, reddetmek, nefret uyandırmak, öğürmek, çalkala(n)mak, sallamak, büzülmek, tüyleri ürpermek, midesini bulandırmak, tükürmek, geri çevirmek, yutmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Ani bir savaş ya da "kaç" tepkisini tetikleyen aşırı duygular söz konusu olduğunda, karakterinizin kişiliğine en uygun "tarafın" hangisi olduğunu bilmek önemlidir. Tüm eylemler bu seçimle uyumlu olmalıdır.*

UMUTLULUK

TANIM: Parlak, umut verici bir bakış açısı; iyimserlik

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Nefesini tutmak
Kaşları kaldırmak ve sorgulayıcı bir bakış atmak
Eğilmek
Göğsünü veya karnını tutmak
İçinden tekrar tekrar *lütfen* diye mırıldanmak
Elleri çenenin altında kenetlemek (dua eder gibi)
Parlak görünen bir yüz
Dudağı hafifçe ısırmak
Bir elle ağzı kapatma, gözlerin kocaman olması ve parlaması
Derin derin nefes almak
Kıpırdanmak veya kıvranmak
Eksileri değil, artıları dile getirmek
Güçlü göz teması
Gülümsemek
Dik duruş, hazır olma tavrı
Derli toplu veya değerli görünmek için giysilerini düzeltmek
Bir başkası konuşurken başla onaylamak
Beklenti içinde hareketsiz durmak
Hızlı yutkunma ve baş sallama
Konuşkanlık ve gevezelik
Dudakların hafifçe aralanması
Başkalarından, başarı şansını yeniden teyit etmelerini istemek
İleri geri gidip gelme
Başkalarını kendi değerliliğine ikna etmek için sözler vermek
Beklentileri karşılama yeteneğini göstermek için taahhüt vermek
Hedefle bağlantılı görevlere veya kişilere karşı dikkatli olmak
Yerinde duramamak
Dudakları temkinli bir umutla yalamak
Gözler yukarı bakarken nefes vermek
Bir umut sembolüne (tanıdık bir arkadaş, jüri üyeleri masası vb.) yönelen bakışlar

İÇSEL TEPKİLER:
Karında bir kıpırtı
Tasasız hissetmek
Karıncalanan uzuvlar
Vücutta bir sarsıntı (adrenalin yükselmesi)
Tüm yükler ortadan kalkmış gibi bir havada süzülme hissi
Geçici olarak göğüs kafesinde sıkışan nefes

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Her şeyin yoluna gireceğine inanma isteği
Çevreye karşı güçlü bir farkındalık
Olumlu düşünceler üretmek
Sakinlik hissi
Gelişime odaklanmak (ders çalışmak, ekstra sıkı çalışmak vb.)
Olumsuzlukları düşünmeyi, konuşmayı veya dinlemeyi reddetmek
En iyi durum senaryosuna hazırlanmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Elleri dua pozisyonunda kenetlemek, dudakları birbirine bastırmak, gözleri kapamak
Titreyen nefesler
Titreklik
Gözyaşları
Titreyen bir ses
İnilti

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Elleri hareketsizliğe zorlamak için birbirine kenetlemek
Yüksek beklentileri zihinsel olarak azaltmak
Kendine engelleri veya rekabeti hatırlatmak
Aşırı güveni engellemek için avuç içlerini aşağı doğru bastırmak
Yüzde boş bir ifade
Aşağıya veya uzağa bakmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Heves, Heyecan, Kararsızlık, Hayal kırıklığı

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Güçsüzlük, Cesareti kırılmış, Kuşku, Beklenti

İLGİLİ FİİLLER: Ummak, can atmak, beklemek, yarım yamalak konuşmak, yüzü sevinçle parlamak, yalvarmak, inşa etmek, gevezelik etmek, neşelenmek, arzulamak, hayal kurmak, anlaşılmaz şekilde konuşmak, ant içmek, titremek, (ısı, ışık, enerji) yaymak, gülümsemek, kıvılcım saçmak, didinmek, tir tir titremek

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Karakterlerinizi kötü ve daha kötü arasında seçim yapmaya zorlayın. Okuyucular kendi geçmişlerinde benzer bir ikilemle karşılaştıklarını hatırlayarak, karakterinizle empati kuracaktır.*

UMUTSUZLUK

TANIM: Tüm umudunu kaybetmek; ümitsizliğe kapılmak

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Omuzların aşağıya doğru çökmesi, kolların tüm gerginliğini kaybetmesi
Çökmüş bir göğüs
Sarkık bir yüz ifadesi
Boynu bükük bir duruş
Sert bir iç çekiş ve gözlerini kapatma
Yakınlaşan kaşlar
Acılı bir ifade
Kişinin ağzı açılır ama kelime çıkmaz
Kişinin durduğu veya oturduğu yerde çökmesi
Bitkin bitkin ellerini havaya kaldırmak
Kucağa gevşek bir şekilde düşen eller
Eller dizlerin üzerinden gevşekçe sarkacak şekilde öne doğru eğilmek
Sığ ama duyulabilir nefesler almak
Kişinin koltuğunda geriye doğru yığılması, ellerinin yanlarına düşmesi
Gökyüzüne bakmak için başını arkaya doğru yatırmak, sonra öne doğru düşürmek
Kişinin yüzüne düşen saçlar
Tökezleme – kişinin ayaklarının her adımda sürüklenmesi ve takılması
Kızaran gözler
Gözyaşlarını silmek için hiçbir girişimde bulunmamak
Elleriyle yüzünü kapamak
Acıyı durdurmak istercesine elin ayasıyla göğsü ovalamak
Başı ellerle desteklerken saçları avuç avuç tutmak
Güçsüzleşen, sonra kilitlenen dizler (ayakta dururken)
Göğüs kafesi sıkışması veya hüngür hüngür ağlama
Kontrol edilemeyen bir feryat veya inleme
Kendini destekleyecek güçten yoksun olma (bir koltuğa veya bir masaya ya da duvara doğru düşme)
Tanrım ya da *Hayır, olamaz* diye fısıldamak
Gözler kapalıyken kafayı yavaşça sallamak
Dudakların birbirine yapışması veya yüzün buruşması
Kişinin başını kollarının üzerine koyması (bir masada)
Rahatlamak için kolunu bitkinlikle birine dolamak
Küçülmüş gibi görünen bir vücut
Kendi içine çekilme (insanların sorularına yanıt veya dokunmaya tepki vermeme)

Bir şeyleri filtrelemeden söylemek ve kimin dinlediğini umursamamak: *Hepimiz mahvolduk.*

İÇSEL TEPKİLER:
Ani bir ağırlık veya uyuşukluk
Baş dönmesi
Başın zonklaması
Sızlayan bir kalp
Yorgunluktan sızlayan uzuvlar
Boğazda bir düğümlenme
Kalp atışını boğazında hissetmek
Gözlerin ıslanması, görüşün bulanıklaşması
Aşırı tükürük nedeniyle ağızda yapış yapış bir his

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Zamanın nasıl geçtiğini anlamamak
Kasvetli düşüncelerin geri dönüşü: *Buraya kadarmış, gitti. Yalnızım. Bunu onsuz atlatamam.*
*H*er şey üstesinden gelinemeyecek kadar hızlı oluyormuş gibi hissetmek
Algının uyuşması; kimin izlediğini veya gözlemlediğini önemsememek
Çarpık gözlemler (hareketlere yavaş tepki verme, birinin söylediklerini algılayamama, birini hemen tanıyamama vb.)
Zihinsel olarak kapanma

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Depresif bir ruh haline girmek
Rahatlamak için alkol veya uyuşturucuya yönelmek
İntihar düşünceleri veya intihara teşebbüs
Açık sözlülük; incitici şeyler söylemek ve umursamamak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Cesur bir yüz ifadesi takınmaya çalışmak (parlayıp sönen gülümsemeler, sahte coşku vb.)
Aklını olanlardan uzak tutmak için kendini bir işe vermek
Başkaları umutlarını korusun diye sır saklamak
Başkalarına yalan söylemek; işler yolunda değilken yolunda olduğunu söylemek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: İçerleme, Mahvolma, Keder, Depresyon, Yenilgi

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Güçsüzlük, Hüzün, Kırılganlık, Umutluluk

İLGİLİ FİİLLER: Oy(ul)mak, dağılmak, ağlamak, kes(il)mek, yenilmek, morali bozulmak, tükenmek, tüketmek, ödü kopmak, sarkmak, düşmek, kaybetmek, uyuşmak, acı çekmek, sayıp sövmek, çökmek, büzülmek, tavsa(t)mak, tökezlemek, teslim olmak, zayıflatmak

YAZARLARA ÖNERİ: *İçsel tepkiler güçlüdür ancak çok sık kullanılırlarsa güçlerini kaybedebilirler. Bunları bir sahnede gerçekten büyük bir duygusal etki yaratmak istediğiniz zamanlara saklayın.*

* UTANÇ *

TANIM: Onursuz veya uygunsuz bir eylemden kaynaklanan duygu; rezillik

NOT: Her utanç hak edilmiş değildir; birçok şiddet ve istismar mağduru aslında suçsuz olduğu halde utanç duyar. Utanç duygusu asılsız olsa bile, ortaya çıkma şekli değişmez.

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Alev alev yanan yanaklar
Bir sandalyeye veya kanepeye çökmek
Kişinin kollarını ve bacaklarını karnına doğru çekmesi
Ben ne yaptım? ya da *Bunun olmasına nasıl izin verdim?* diye mırıldanmak
Yüzünü gizlemek için saçını kullanmak
Şapkayı aşağıya çekmek
Elleri yanaklara bastırmak
Çenenin göğse doğru düşürülmesi
Gözyaşlarıyla ıslanan gözler
Başkasının bakışlarına karşılık verememek
Detaylı incelenince büzülmek
Titreme, sarsılma ve ürperme
Düşük omuzlar
Daimi bir kamburluk
Kapalı bir duruş (kolları kavuşturmak, kendini küçültmek, başını başka yöne çevirmek vb.)
Ağlamayı engellemek için avuç içini dudakların üzerine bastırmak
Kafayı iki yana sallamak
Kontrolsüz bir inilti çıkarmak
Hayal kırıklığını gidermek için bacaklarını yumruklamak
Öfkeyi veya suçlamayı başkalarına aktarmak için saldırmak

Yanlardan sarkan kollar
Titrek nefesler
Titreyen bir çene
Vücudunu korumaya almak
Utanca tanıklık edenlerden uzaklaşmak
Kendisini daha az görünür kılmak için giysilerini çekiştirmek
Kişinin kendi eşyalarına zarar vermesi (kendini cezalandırma)
Kişinin fiziksel görünümüne olan ilgisini kaybetmesi
Özdeğerini yeniden kazanmak için ikinci şanslar aramak (yaltaklanma, yalvarma, başkalarını takip etme vb.)
Yalan söylemek veya utanç verici bir sırrı saklamak için ne gerekiyorsa yapmak

İÇSEL TEPKİLER:
Gürültüye, kalabalığa ve hareketliliğe karşı aşırı duyarlılık
Grip benzeri semptomlar (mide bulantısı, terleme, göğüste karıncalanma vb.)
Zayıf dizler
Boğazda ağırlık
Yüzde sıcaklık ve karıncalanma
Vücut titremeleri

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kaçış tepkileri
Arkadaşlarından ve sevdiklerinden uzaklaşmak
Tanıdık yerlerden ve aktivitelerden kaçınmak
Kendinden nefret etmek, kendini azarlamak, öfke duymak ve iğrenmek
Riskli davranışlar; teraziyi dengeleyecek bir şey olmasını umma
Tam bir özgüven eksikliği
Arka planda kaybolma ve fark edilmekten kaçınma arzusu
İnsanların izlediğine ve yargıladığına inanmak (utanç verici olay çok sıkı saklanan bir sır ise)

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kendine şiddet uygulamak (tırmalama, kesme, saç çekme vb.)
Depresyon
Madde bağımlılığı
Yeme bozuklukları
Artan cinsel aktivite
Panik ataklar
Anksiyete bozuklukları
Utanç kaynağını dengelemek için mükemmeliyetçi eğilimler
Kendini doğrulama aracı olarak güç arayışı
İnkâr
Suçu başkalarına atmak

İntihar
İstismarcı ilişkiler
Görünüşünü değiştirmeye çalışmak
Acıyı hak ettiğine inanmak
Kefaret ödeme arzusuyla yardımı reddetmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Başkalarıyla iletişim kurmak ancak rahatsızlık belirtileri göstermek (göz temasından kaçınmak, kıpırdanmak vb.)
Kendini kasmış bir şekilde dik durmaya çalışmak
Derin, sabit nefesler almak
Aşırı parlak bir gülümseme
Makul olmayan bir şekilde agresif veya çatışmacı olmak
Aşırı telafi

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Depresyon, Aşağılanma, Vicdan azabı, Kendinden tiksinme

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Sarsıntı, Suçluluk

İLGİLİ FİİLLER: Başka tarafa çevirmek, kavramak, korkup saklanmak, korkuyla büzülmek, kılık değiştirmek, başını eğmek, korkuyla geri çekilmek, saklanmak, maskelemek, geri çekilmek, kendine zarar vermek, sallamak, büzülmek, hıçkırarak ağlamak, (tir tir) titremek, çek(il)mek

YAZARLARA ÖNERİ: *Belirli bir duyguyu aktarırken kullanabileceğiniz düzinelerce fiziksel, içsel ve zihinsel tepki vardır. Olası ipuçlarını karakteriniz hakkında bildiklerinizin süzgecinden geçirin. "Karakterim bu şekilde tepki verir miydi?" doğru yolda kalmak için sorulabilecek harika bir sorudur.*

ÜRPERME

TANIM: Kişinin kavrayışının veya hayal gücünün ötesindeki olumsuz bir deneyimden kaynaklanan tiksinti ve korku karışımı

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Vücudun, hareketin ortasında donması
Ağzın açık kalması, üstdudağın geriye kıvrılması
Yüzünü buruşturmak ve başka tarafa bakmak istemek ama yapamamak
Başın kaynaktan geri çekilmesi, gözlerin faltaşı gibi açılması
Cümlenin ortasında kelimelerin tükenmesi
Konuşmak için ağzını açmak ama söyleyecek söz bulamamak
Başkalarının tepkilerini okuyarak, yaşadıklarını anlamlandırmaya çalışmak
Kesik kesik konuşmak: *Bu... O... Neden...*
İnkârı işaret eden yavaş, ileri geri bir hareketle kafayı sallamak
Omuzlar yükselip öne doğru çekilirken boynun kaybolması
Titreyen parmak uçlarını açık kalan ağza götürmek
Kaşlar içe doğru kıvrılırken, burnun kırışması
Kişinin kendi boğazını kavraması veya elini göğsüne bastırması
Hızlı yutkunma
Geri çekilmek; kaynakla araya mesafe koymak
Yavaş ve düzensiz nefes almak (titrek veya sarsıntılı)
Gözler sıkıca kapalıyken başı yana çevirmek
Vücudu korumak (gövdeyi yana çevirmek, kolları göğsün üzerinde kavuşturmak vb.)
Bir elini ağzının üzerine kapatıp baskı uygulamak
Tökezleyerek bir iki adım gerilemek
Mesafe yaratmaya çalışırken takılıp düşmek
Elin tersiyle burnuna dokunmak ve başka tarafa bakmak
Kişinin titreyen elini kendisiyle kaynak arasına kaldırması
Kapanamayan gözler
Yüzünü buruşturmak ve avuç içini göğsüne (kalbinin üstüne) sürtmek
Vücudun kasılması (dizlerin yukarı çekilmesi, gövdenin bükülmesi, kolların içeri çekilmesi vb.)
Bir şeyden kurtulmak istercesine avuç içlerini giysilerine sürtmek
Kulakları ovuşturmak veya çekmek (eğer ses, deneyimin bir parçasıysa)
Belirli bir sesi engellemek için elleri başın iki yanına götürmek
Kendini aşağıya veya yana bakmaya zorlamak, göz temasını kesmek
Duygularının kontrolünü yeniden kazanmaya çalışmak için derin bir nefes almak
Yavaş konuşarak ve kelimeleri anlaşılır bir şekilde telaffuz ederek, ânı sözlü olarak hafifletmeye çalışmak (akıl yürütme, pazarlık yapma veya yatıştırma)

Yavaş hareket etmek, ani hareketlerde bulunmamak
Sevdiklerini korumak için onları yakınına çekmek (çocukları toplamak, eşi yanına çekmek)

İÇSEL TEPKİLER:
Nefes almayı unutmaktan kaynaklanan göğüs basıncı
Vücut gerginliği (örneğin, karnın sertleşmesi)
Boğazın gerisinde safra yangısı
Kişinin tüm vücudunu saran, kontrol edilemeyen bir ürperti
Vücut ısısında ani bir düşüş
Kalp atış hızının artmasından dolayı göğüste sert bir gümbürtü

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Mekânsal farkındalığın kaybolması (beceriksizlik, sakarlık, tökezleme vb.)
Daha kontrollü hissetmek için küçük bir şeye (nefes almak gibi) odaklanmak
Ani aydınlanmalar (kişi, önemlerinin farkına varmışsa, olumsuz deneyimin habercisi olabilecek bilgi parçalarını bir araya getirmek)
Bu ânla ilişkili olası tehlikelere aşırı odaklanmak (hayatta kalma içgüdüsü)

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
İlk şok geçtikten sonra kısa aralıklarla alınan nefesler
Mesanenin gevşemesi
Anında kapanma ve donma
Kontrolsüz gözyaşlarının yanaklardan aşağı, titreyen dudaklara kayması
Bir kaçış yolu aramak
Dönmek ve kaçmak
Kalp krizi

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Dudaklar sıkıca bastırılırken sert, gözle görülür bir yutkunma
Parmak uçlarında hafif bir titreme
Sabitleşmeden önce titreyen bir ses
Genişledikçe seğiren, gergin bir gülümseme takınmak; zihnin bedene üstün gelmesi için savaşmak
Gergin kahkahalar

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Dehşet, Güçsüzlük

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Korku, Tiksinti, Nefret, Çaresizlik

İLGİLİ FİİLLER: (Dişleri/elleri vb.) kenetlemek/sıkmak, gizli tutmak, şiddetle sars(ıl)mak, korkuyla büzülmek, sıvışmak, buz kesmek, ağzını tıkamak, heyecandan nefesi kesilmek, sımsıkı tutmak, mide bulan(dır)mak, titremek, geri tepmek, reddetmek, gem vurmak, geri geçilmek, ele geçirmek, sallamak, büzülmek, tüyleri ürpermek, dik dik bakmak

> ***YAZARLARA ÖNERİ:*** *Çok fazla özfarkındalık, duygusal betimlemelere zarar verebilir. İnsanlar nadiren vücutlarının mekaniğini düşünürler (ciğerlerimin henüz verilmemiş nefesle şiştiğini hissettim); bu nedenle betimlemeyi daha çok karakterin tepkilerine ve davranışlarını olduğu gibi, doğal bir şekilde göstermeye dayandırın.*

* ÜZÜNTÜ *

TANIM: Mutsuzluk ile karakterize edilir

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Şiş bir yüz veya kırmızı görünen gözler
Bozulmuş makyaj
Lekeli cilt
Burnunu çekmek ve silmek
Yüz buruşturma
İç çekmek
Daha az konuşmak; fazla sessiz görünmek
Ağlamaklı veya kırgın bir ses
Aşağıya, ellerine bakmak
Kambur duruş – çökük göğüs, düşük omuzlar vb.
Uzak, donuk veya boş bakışlar
Düz, monoton bir ses
Sohbete katılmakta zorlanma, sanki yanıt vermek büyük çaba gerektiriyormuş gibi bir tavır
Asık bir yüz ifadesi
Ellerle yüzü kısa süreliğine örtüp açmak
İki yana sarkmış, gevşek kollar
Kolları kavuşturmak ve omuzlarını tutmak (kendini rahatlatmak)
Dik oturmak yerine çökmek
Ayakları ağırmış gibi yürümek
Sönük bir ifade
Islak, donuk gözler

Öne eğilmek, başı kolların üzerine koymak
Enerjiden yoksun hareketler
Titreyen bir çene
Mendil aramak
Uzuvları gövdeye yaklaştırmak
Boş ellerine bakmak
Umutsuzluğu için bahaneler uydurmak: *Sadece yorgunum* ya da *Her şey yolunda, gerçekten.*
Genel olarak dünyayla etkileşimin azalması

İÇSEL TEPKİLER:
Sıcak veya yapışkan gözkapakları
Boğaz kaşıntısı
Burun akıntısı
Boğaz ve akciğerlerde ağrı
Göğüste ve uzuvlarda ağırlık veya gerginlik
Bulanık görme
Enerji eksikliği
Üşümek

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Zamanın yavaşladığını hissetmek
Sorulara yanıt vermede güçlük
Geleceğin nereye gidebileceğini görememek
İçe dönmek; geri çekilmek
Üzüntüden kaçma arzusu (uyku, içki, arkadaşlık vb. yoluyla)
Yalnız kalma ihtiyacı
Başkalar tarafından rahatlatılmak istemek ancak bunu nasıl ileteceğini bilmemek
Acı veren konudan kaçınmak
İnkâr
Acısından kaçınmak için dikkat dağıtıcı şeylere (iş, başkalarının sorunları vb.) odaklanmak

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Ağlama
İştah kaybı
Olumlu bir şeyler olabileceğine dair tüm umudunu kaybetmek
Umutsuzluk
Motivasyonunu korumakta zorlanmak
Olumlu tavırları veya mutlulukları kendini daha kötü hissettirdiği için arkadaşlardan kaçınmak

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Yüz çevirmek
Kontrol sağlamak için konuşmanın ortasında durmak
Dudağını ısırmak
Göz kırpmak
Boğazını temizlemek
Konuyu değiştirmek
Bir içki yudumlamak veya bir lokma yemek (başkalarına dengeli olduğunu kanıtlamak için)
Titrek gülümsemeler
Sahte parlaklıkta bir ses tonu
Kendi acısından ziyade başkasının acısını hafifletmeye odaklanmak
Yalnız kalabilmek için tuvalete gitmek ya da bir şeyler içmek için müsaade istemek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Nostalji, Depresyon, Yalnızlık, Hüsran

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kasvet, Özlem

İLGİLİ FİİLLER: Çökmek, kasılmak, ağlamak, havasını söndürmek, iki büklüm olmak, sürüklemek, düşmek, içselleştirmek, yayılarak oturmak, sızlanmak, saplantı haline getirmek, titremek, geri tepmek, sarsılmak, sallamak, beceriksizce yürümek, ayaklarını sürümek, burnunu çekmek, dik dik bakmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Diyaloglarda, karakterinizin sözlü olarak yanıt vermek yerine "düşündüğü" yerlere dikkat edin. Bu doğal olmayan, tek taraflı konuşmalara yol açar.*

VESVESE

TANIM: Talihsizlik veya sıkıntı beklentisinin yol açtığı stres durumu

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Saate veya kapıya bakmak (ya da mesaj var mı diye telefonunu kontrol etmek vb.)
Yanağın iç kısmını çiğnemek
Dudakları ıslatmak veya ısırmak
Uzaklara bakarak hafifçe sallanmak (içsel bir bakış)
Düzensiz adımlar veya hareket etmeden önce duraksama
Konsantre olmuş gibi sabit bir bakış
Alışılmadık derecede sessizleşmek
Gözlere ulaşmayan anlık bir gülümseme
Ayağa kalkma, hareket etme veya bir şey yapma ihtiyacı
Elleri kavuşturmak
Baş ve işaretparmaklarıyla derisini tekrar tekrar sıkıştırma
Tırnak etlerini koparmak
Sık sık yüze dokunmak (yanağını kaşımak, kaşlarından birini ovuşturmak vb.)
Gergin bir ses tonu
Başkalarına karşı sabırsızlık
Parmaklarıyla bacağına veya gevşek bir yumrukla dudaklarına vurmak
Periyodik olarak derin nefesler alıp vermek
Giysilerini pürüzsüz hale getirmeye çalışmak
Sık sık kıyafetlerini değiştirmek (eğer kişi görünüşü nedeniyle yargılanacaksa)
Yüzünü buruşturmak; acılı bir görünüm sergilemek
Kıpırdanma ve bir şeylere dokunma; ellerini meşgul tutma ihtiyacı
Planlama moduna geçmek (seçenekleri konuşmak, kendi kendine notlar almak vb.)
Görevlere başlamak ancak odaklanma eksikliği nedeniyle bırakmak
Başkalarıyla tam olarak etkileşime girememek (rahatlamak, sohbet etmek, birlikte aktiviteler yapmak vb.)
İştahsızlık nedeniyle yemek zamanı yiyeceklerle oynamak veya tam tersini sergileyip huzursuz huzursuz atıştırmak
Çok fazla kahve ve sigara içmek, normalden çok daha fazla elektronik sigara kullanmak vb.
Endişeleri hakkında değilse konuşmaları takip etmekte zorlanmak
Kollarını üşümüş gibi ovuşturmak
Duyguları çözümleyebilmek için başkalarıyla (yabancılarla bile) konuşma ihtiyacı
Başkalarına durumu nasıl değerlendirdiklerini sormak

Neyle karşı karşıya olduğunu daha iyi anlamak için bilgi sahibi kişilerden bilgi istemek
Bu durumu veya zorluğu daha önce yaşamış olanlara sormak
Olası sorunları ve engelleri kâğıt üzerinde listelemek
Kendi kendine konuşmak

İÇSEL TEPKİLER:
Göğüste bir sıkışma veya karıncalanma
Sık yutkunma nedeniyle ağızda kuruluk
Hareketsiz, sessiz dönemlerde kalp atışlarının hızlandığını hissetmek (kan basıncının yükselmesi)
Baş dönmesi
Mide rahatsızlığı
Normalden daha fazla kaşınmak

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Endişeye neden olan şeye kilitlenmek
Nelerin yanlış gidebileceğine dair zihinsel bir çetele tutmak
Vesvesenin doğru çıktığı diğer deneyimleri düşünmek
Olası pürüzlerle başa çıkmak için tedbiren stratejiler oluşturmak
Olumlu düşünmeyi ve iyimserliği teşvik etmek için kendi kendine konuşmak (ki bu sadece kısmen işe yarar)
Yüksek veya olağandışı seslere karşı hassasiyet
Durdurulamayan düşünceler
Zamanın çabuk geçmesini dilemek
Uyuma güçlüğü veya uykuya dalıp hemen tekrar uyanma
Aşırı hazırlanma (çalışma, aşırı paketleme, belgeleri tekrar tekrar kontrol etme vb.)

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kararlarını ve eylemlerini sorgulamak
Riskten kaçınmak ve ekstra önlemler almak
Mantıksız batıl inançlar veya "güvenli olmak üzülmekten iyidir" düşüncesi nedeniyle bir kararın tersini uygulamak
Başkalarına karşı sabırsız olmak; kabalık etmek
Küçük şeyler için öfkelenmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Endişeler veya korkularla ilgili soruları dolambaçlı yollardan sormak
Kendini endişeden uzaklaştırmak için aktif kalmaya çalışmak
Kendi kendine kafa sallamak ve iyimser konuşmalar yapmak
Dikkat çeken herhangi bir olağandışı davranış için özür dilemek ve mazeret bildirmek

Başkalarına rahat görünmek için yorgun veya sıkılmış numarası yapmak
Donmuş gibi görünen veya hızla kaybolan bir gülümseme

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Korku, Azap

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kırılganlık, Rahatlama, Huzursuzluk

İLGİLİ FİİLLER: Galeyana gelmek/getirmek, sıkıca tutmak, gizli tutmak, itiraf etmek, kılık değiştirmek, ödü kopmak, kıpırdanmak, yaygara koparmak, büyü(t)mek, yaslanmak, saplantı haline getirmek, fazla düşünmek, adımlamak, çimdiklemek, soru sormak, yeniden yapmak, tekrar değerlendirmek, tekrar düşünmek, tersine çevirmek, ele geçirmek, kaydırmak, irkilmek, gerilmek, sıkılaştırmak, tir tir titremek, yaptığını geri almak, tedirgin etmek, dile getirmek, beklemek, izlemek, duraksamak, endişelenmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Duygu yelpazesi çok geniştir ancak genellikle, sadece daha belirgin "çekirdek" duyguların betimlendiğini görürüz. Standardın dışına çıkın! Okuyucularınıza daha zengin bir deneyim sunmak için farklı duyguları dahil edin.*

* VİCDAN AZABI *

TANIM: Suçluluk duygusundan kaynaklanan sıkıntı; geri alma veya düzeltme arzusu

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
İçten özürler
Konuşmayı istemek
Mağdur tarafın peşinden gitmek
Geçmişteki bir olayın gerçekleştiği sahneye tekrar tekrar dönmek
Gözler yukarı bakarken başın aşağıda tutulması
Göz yaşarması
Ağzı kapatan bir el
Başını ellerinin arasına almak
Kişinin saklamaya veya kontrol etmeye çalışmadığı gözyaşları
Sessizlik
Tazminat teklif etmek veya vaatlerde bulunmak
Mağdur da oradayken diyaloglarda mağdurun adını kullanmak

Yalın gerçeği söylemek
Cevap verirken tereddüt etmeden konuşmak
Titreyen bir çene
Karnı tutmak
Öne doğru kıvrılan omuzlar
Saldırıya karşı kendini savunmamak (sözlü veya fiziksel)
Çökmüş bir vücut duruşu
Yere bakmak
Elleri kucakta birleştirmek
Sallanma
Bağışlanmak için yalvarmak
Bastırılmış hıçkırıklarla titreyen omuzlar
Yalvaran bir ses tonu
Soluk veya sağlıksız bir ten rengi
Gözaltında koyu halkalar
İçe çökmüş yanaklar
Dokunmak için uzanmak ve sonra, sanki buna layık değilmiş gibi geri çekilmek
Bir cezayı veya hükmü hemen kabul etmek
Çatlayan bir ses
Olanlar için sorumluluğunu sözel olarak ifade etmek
Sorulara sessiz cevaplar vermek
Yanlardan sarkan kollar
Hareketsiz eller ve ayaklar
İtaat
Hıçkırıklara boğulmak
Olanları nasıl telafi edeceği konusunda başkalarından tavsiye istemek

İÇSEL TEPKİLER:
Taş gibi bir mide
Burun akıntısı
Mide bulantısı
Uykusuzluktan dolayı gözlerde batma veya kuruluk
Boğazda bir yumru

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Bir eylem veya kötü bir karar nedeniyle kişinin kendisini zihinsel olarak azarlaması
Sonuçlarla yüzleşmek istemek
Borcu geri ödemenin bir yolunu bulmaya kafayı takmak
Karşı taraf ve yaşadıklarıyla empati kurmak
Durumdaki rolü hakkında dürüst olmak
Suçu üstlenmenin getirdiği rahatlama

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kilo kaybı
Baş ağrıları
Kalp sorunları
Kişinin mutluluğu hak etmediği inancından kaynaklanan kendine zarar verici davranışlar
Teraziyi dengelemek veya durumu çözmek için çaresizce çabalamak
Yaşam biçiminin tamamen değişmesi (hayır işleri yapmak, Tanrı'yı bulmak vb.)

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Suçlu arkadaşlardan kaçınmak (eğer bu bir grup eylemiyse)
Duyguları hakkında yalan söylemek
Mağdurun kısmen sorumlu olduğunu iddia etmek
Ayrılmak için bir bahane yaratmak
Sahte bahanelerle etkinliklerden, okuldan veya işten ayrılmak
Uzaklaşmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Utanç, Pişmanlık, Çaresizlik, Kararlılık, Mahvolma, Değersizlik

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Suçluluk, Özgüvensizlik

İLGİLİ FİİLLER: Özür dilemek, yalvarmak, itiraf etmek, korkup saklanmak, (korkuyla) büzülmek, ağlamak, kederlenmek, aşırı tevazu göstermek, istirham etmek, çile çekmek, aklını karıştırmak, kafa ütülemek, beyan etmek, uğraşmak, hıçkırarak ağlamak, teslim olmak, dile getirmek, dilemek

YAZARLARA ÖNERİ: *Bir yazar bir sahnedeki olayların gerçek sırasına bağlı kaldığında, betimleme en net halini alır. Eylemi (uyarıcı), ardından tepkiyi (yanıt) gösterin; okuyucu, A'nın B'ye nasıl yol açtığını açıkça görecektir.*

YALNIZLIK

TANIM: Tecrit edilmişlik veya koparılmışlık hissi

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Özlem dolu bakışlar
Dış görünüş konusunda ilgisizlik (sıradan kıyafetler, cansız saçlar vb.)
İlgi çekme umuduyla, kişinin dış görünüşü konusunda titiz davranması
Çökük omuzlar
Takatsiz duruş
Monoton bir ses
Toplum içinde yürürken aşağı bakmak
İnsanları sinsice izlemek
İfadesiz, gülümsemeyen bir yüz
Somurtkanlık
Yaranmak umuduyla cömert davranmak
Bir şeyin parçası olduğunu hissetmek için başkalarını gözetlemek veya gizlice dinlemek
Boş zamandan kaçınmak için, kişinin programını işle veya gönüllülükle doldurması
Kaçmak için kitapları, interneti ve televizyonu kullanmak
Diğer insanların sevgi gösterileri karşısında buruşturulan bir yüz ifadesi
Kendine sarılmak
Göz teması kurmamak
Sahte kabadayılık
Gözyaşları, üzüntü
Ağır bir iç çekiş
Kendi kendine konuşmak
Önemsiz postalarla dolu olsa bile, dolu bir e-posta kutusunun verdiği rahatlık hissi
Kendini okşamak (örneğin, temas için dalgın dalgın kolunu ovuşturmak)
Dikkat çekmek veya neşesini korumak için parlak veya eksantrik kıyafet tercihleri
Birine veya bir şeye (komşu, evcil hayvan vb.) düşkünlük
Bağlı hissetmek için yabancılarla konuşmak
Meraktan ziyade sohbet etme arzusuyla soru sormak
Konuşma veya etkileşim kurma fırsatlarını sevmek (örneğin, posta teslim edildiğinde)
Başkalarıyla konuşurken saçmalamak
Arkadaşlık uygulamalarını vs. denemek
Bir rutine bağlı kalmak (aynı yemekleri yemek, aynı parka gitmek vb.)

Kişinin ruh halini yükseltmek için kendine hediyeler alması veya küçük hoşluklar yapması
Bir alter ego veya avatar aracılığıyla (sosyal ağlar, oyunlar vb.) başkasıymış gibi yaşamak

İÇSEL TEPKİLER:
Boğazda gözyaşlarının başlangıcını işaret eden bir düğümlenme
Bir sızı veya ağrıya dönüşecek kadar yoğun bir özlem
Uykusuzluk
Yorgunluk

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kalabalıklardan, büyük etkinliklerden veya sosyal durumlardan kaçınmak
Dahil edilme veya istenme arzusu
Öfke ve burukluk
İlişki kurmak istediği kişiler hakkında hayallere dalmak
Değersizlik hissi

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Kendinden şüphe etmek; özgüven eksikliği
Kilo alımı
Çekici olmadığına veya sıkıcı bir kişiliğe sahip olduğuna inanmak
Kontrol edilemeyen ağlama nöbetleri
Değişebileceği konusunda umutsuzluğa kapılmak
Yüksek tansiyon
İşkolik eğilimler
Telafi etmek için aşırıya kaçma (yeme, içme, alışveriş, kumar vb.)
Çok fazla evcil hayvan sahiplenmek
İntihar düşünceleri

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
İlgi gösteren herkese çok çabuk bağlanmak
Kötü ilişkileri yalnız kalmaya tercih etmek
Fazla arkadaş canlısı olmak ve çaresiz görünmek
Aileyi veya arkadaşları sık sık aramak
Temas kurma arzusunu işaret eden yalnız aktiviteler (örneğin, verandadan insanları izlemek)

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Teslimiyet, Üzüntü, İncinme, Depresyon, Kızgınlık

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Özgüvensizlik, Değer görmeme, İhmal edilme

İLGİLİ FİİLLER: Ağrımak, kaçınmak, aşırıya kaçmak, yapışmak, başa çıkmak, ağlamak, saptırmak, atlatmak, aşırı düşkün olmak, sürüklemek, sarkmak, kulak kabartmak, öykünmek, tahammül etmek, numara yapmak, fantezi kurmak, saklanmak, şımartmak, çile çekmek, tembellik etmek, can atmak, yansıtmak, bunalmak, uyuşmak, güçlükle yürümek, gibi görünmek, yan çizmek, omuzları çökmek, dizlerinin bağı çözülmek, kamburunu çıkarmak, gözyaşı dökmek, dilemek, özlem duymak

YAZARLARA ÖNERİ: *Vücut hareketleri asla rastgele olmamalıdır. Bir karakterin yaptığı her şeyin belirli bir amacı olmalıdır: bir amaca ulaşmak, duyguları açığa çıkarmak veya karakteri canlandırmak.*

YANILGI

TANIM: Kişinin inancının yanlış olduğunu veya birine olan güveninin yanlış yere dayandığını fark ettiğinde yaşadığı acı ve hayal kırıklığı

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Yüzün geri kalanı gevşerken hızlı göz kırpma
Ani bir keşifle boğuşurken başını eğmek ve sabit bir bakış atmak
Önce dikleşen, sonra gevşeyen duruş
Farkına vardıkça hafifçe tökezlemek
Elini göğsüne dayamak, ardından yumruk yaparak gömleğinin önünü çekmek
Kekelemek; cümle kurmaya çalışmak ancak başarısız olmak
Daha hızlı ve daha derin nefes alıp vermek, göğsün gözle görülür şekilde inip kalkması
Kaynağa bakıp sonra bakışlarını uzaklaştırmak, ardından büyük bir şaşkınlıkla tekrar ona bakmak
Başını ellerinin arasında tutmak
Hayır ya da *Olamaz* demek
Kendi kendini yatıştırmak için kollarını etrafına dolamak
Baş öne doğru hareket ederken gözlerin açılması
Ağzı açık kalmak ve konuşamamak
Eski inançlarını destekleyen kanıtlardan bahsetmek: *Ama bırakacağına söz vermiştin!*
Birini uzaklaştırmak için elini havaya kaldırmak
Yukarı doğru bakarken hızlı nefes alıp vermek
Titreyen bir ağız
Tüm vücuda yayılan gözle görülür bir titreme

Başını sallarken parmaklarla dudaklarını sıkmak
Kişisel alanı artırmak için geri adım atmak
Kişinin inancını sembolize eden bir toteme tutunması (bir haç, malum kişiden gelen bir hediye vb.)
Kişinin çevresine dikkat etmemesi nedeniyle geri geri gitmesi ve tökezlemesi
Rahatlık sunanlardan geri çekilmek
Elçiden şüphe etmek: *Yanılıyor olmalısın. O bunu asla yapmaz.*
Şoku dile getirmek
Söz konusu kişiye incinmiş ve öfke dolu bir bakışla bakmak
Kişinin ellerini saçlarına dolaması ve duygularını sabitlemeye çalışmak için hafifçe çekmesi
Kişinin yüzündeki rengin kaybolması (şok) veya aniden kızarması (öfke)
Önceden sahip olunan inançlara tutunmak için bahaneler sunmak: *Ama seni zorladılar, değil mi?*
Suçluluk işaretlerini yakalamak için öne eğilmek (ilgili kişiyle birlikteyken)
Kişinin düş kırıklığını temsil eden kişi veya şeyden sendeleyerek uzaklaşması
Bilgiyi çözümleyebilmek için kafayı sallamak ve söz konusu kişinin sözünü kesmek

İÇSEL TEPKİLER:
Her tarafında üşüme hissi
Göğüste rahatsız edici bir ağırlık veya ağrı
Midenin taşlaşması
Kaburgaların gerginleşmesi
İnsanın içini titreten bir ürperti

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Zihnin, kişiyi ilk kez inandıran olaylara veya anlara gidip gelmesi
Kişinin zamanında anlamadığı işaretleri fark ederek aydınlanmalar yaşaması
Kanıtlara inanmama konusundaki aşırı istek nedeniyle, zihnin açıklamalar bulmak için çabalaması
Suçlamaların doğru olup olamayacağı merak edilirken düşüncelerin bir anıdan diğerine atlaması
Kendini şaşkın hisseden kişinin ilgili inançları sorgulamaya başlaması

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Dengesizleşmek – kendini destekleme veya oturma ihtiyacı
Alaycılık ve kelimelerle incitme ihtiyacı
Kişinin acı çekmesine neden olacak sırları açıklamak
Bağırmak, parmakla işaret etmek, agresif hareketlerde bulunmak ve öfkenin kontrolü ele geçirdiğine dair diğer işaretler
Şiddete başvurmak (birinin üzerine koşmak, ona zarar vermeye çalışmak vb.)
Başa çıkamama nedeniyle kaçmak (kaçış tepkisi)
Bir zamanlar sadık olunan kişi, kurum veya fikre gücenmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
İnkâr (başını iki yana sallamak, bahaneler uydurmak, tartışmak vb.)
Aldatmacayı ortaya çıkaran kişilere karşı aşırı öfke
Diğer insanların bu konuda neden yanıldıklarına dair gerekçelere sarılmak ve bunları dile getirmek
Öfkeyle çıkıp gitmek; dinlemeyi reddetmek

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kızgınlık, İçerleme, Aşağılanma, Tiksinti, İhanete uğrama

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Kuşkuculuk, Hayal kırıklığı, İhmal edilmiş, Yetersizlik, Utanç

İLGİLİ FİİLLER: Terk etmek, ağrımak, suçlamak, kırmak, berele(n)mek, kafası karışmak, hasar vermek, alenen kınamak, çok üzmek, başından atmak, küçük düşürmek, incinmek, yarala(n)mak, hakarete uğramak, kötürüm kalmak, soru sormak, yapmaktan vazgeçmek, keyfini kaçırmak, feragat etmek, şoke etmek/olmak, haykırmak, tükürmek, sersemlemek, yoluna taş koymak, tir tir titremek

YAZARLARA ÖNERİ: *Gergin bir sahnede karakterin duygularının nasıl tırmandığını veya değiştiğini göstermeyi unutmayın. Bu, ileride olacaklar için beklentiye yol açar.*

YENİLGİ

TANIM: Hükmedilmiş, fethedilmiş veya alt edilmiş olma hissi

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Çenenin göğse doğru indirilmesi
Gevşeyen eller
Avuç içlerini yukarda ve dışarı doğru tutmak
Yavaşça başını iki yana sallamak
Göz teması kurmamak
Kişinin ellerine veya ayaklarına bakması
Sessizleşmek, mırıldanmak veya tepkisiz kalmak
İstikrarsızlık; denge eksikliği
Bu anın ıstırabını sona erdirmek için işleri aceleye getirmeyi kabul etmek
Yana doğru sarkan kollar
Uzun, alçak sesli bir iç çekiş

Kalın, duygu yüklü bir ses
Tökezleme
Kızarıklığı veya gözyaşlarını başkalarından saklamak için gözleri ovuşturmak
Geri çekilmek ve bir kişisel alan balonu yaratmak
Yanakların yanması
Âdemelmasının titremesi (ağır yutkunmalar)
Kambur veya çöküк omuzlar
Sarkık duruş, eğilmiş sırt
Arkada veya ceplerde saklanan eller
Çene titremeleri
Kolların bir arada tutmak istercesine vücudu kavraması
Cansız hareketler; enerjiden yoksun olmak
Suskun tepkiler
Boş gözler
Bir sandalyeye çökmek
Kişinin başını elleriyle tutması
El ile ağız ve burnu kapamak

İÇSEL TEPKİLER:
Nabzını boğazında hissetmek
Kalbin göğüste gümbür gümbür atması
Hırıltılı nefesler
Kişinin başının döndüğünü hissetmesi
Göğüs ağrısı veya uyuşma
İnsanın ağzında ekşi bir tat
Enerji eksikliği
Gözkapaklarının ardında gözyaşı veya sıcaklık
Boğazda ağrılı bir yumru
Kaldırılamayacak veya hareket ettirilemeyecek kadar ağır hissettiren uzuvlar

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Kaçma veya yalnız kalma arzusu
Utanç
Başkalarının kendilerini hayal kırıklığına uğramış hissedeceklerinden endişelenmek
Zihinsel yorgunluk
Zamanın hızla geçmesini istemek ama bu anda kapana kısılmış hissetmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Titreyen veya sarsılan bir vücut
Kontrol edilemeyen gözyaşları
Yalvarma veya yakarma
Yığılıp kalma; dizlerin tutmaması
Kendinden nefret etme

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Kafayı iki yana sallamak
Sahte kabadayılık
Göz temasını korumaya çalışmak
Rövanş talep etmek
"Hayır" kelimesini tekrarlamak
Bağırmak veya küfretmek
Suçu başkalarının üzerine atmak
Hile veya el altından iş çevirme suçlamalarında bulunmak
Öne uzanmış bir çene
Dudakların birbirine bastırılıp dümdüz olması
Çakmak çakmak bir bakış
Gücü beslemek için öfkeyi kullanmak

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Teslimiyet, Güçsüzlük, Kırılganlık, Utanç, Aşağılanma

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Şok, Umutluluk, Şükran, Rahatlama

İLGİLİ FİİLLER: Ağrımak, mağlup etmek, kanamak, gafil avla(n)mak, oy(ul)mak, çökmek, buruş(tur)mak, yerinden etmek, sürüklemek, devirmek, hâkim olmak, görevden el çektirmek, zekâsıyla alt etmek, üstesinden gelmek, boyun eğdirmek, alaşağı etmek, yumruklamak, tüketmek, ezmek, üzerinden geçmek, boğmak, sersemlemek, bastırmak, mustarip olmak, teslim olmak, yık(ıl)mak, kamçılamak, yapmaya zorlanmak

YAZARLARA ÖNERİ: *Daha sakin duyguları ortaya çıkarmak için kontrast kullanmayı deneyin. Örneğin, sakin bir karakteri son derece değişken biriyle eşleştirmek, kendisinin daha ılımlı bedensel ipuçlarının net bir şekilde öne çıkmasına yardımcı olacaktır.*

YETERSİZLİK

TANIM: Kişinin başkalarından daha aşağı olduğuna dair algısı nedeniyle sürekli utanç ve kendinden şüphe duyması

FİZİKSEL İŞARETLER VE DAVRANIŞLAR:
Göz teması eksikliği; biri bir şey söylerken genellikle aşağıya veya yana bakmak
Ellerini ceplerinde saklamak

İlgi odağı olmaktan kaçınmak (kenarda kalmak, liderlik etmek yerine destek olmak vb.)
Sohbete katkıda bulunmamak (aşağılık duygusunu ortaya çıkarma korkusu nedeniyle)
Konuşmadan önce tereddüt etmek
Sözcükleri birbirine karıştırmak
Kızarmak
Çökmüş bir göğüs ve genel olarak kötü duruş
Başkalarını etkilemek için rol yapmak, övgü ve onay arayışı içinde olmak
Aşırı hazırlık yapmak (bir konuşmayı ölümüne prova etmek, olası tüm sorulara önceden bir cevap hazırlamak, her zaman yedek plan yapmak, her ayrıntıya çalışmak, yanına fazla eşya almak vb.)
Kendi fikirlerine güvenmediği için başkalarından tavsiye ve fikir istemek
Bir başkası tarafından meydan okunduğunda pes etmek (veya vazgeçmek)
Tüm kusurlarının sergilendiği hissiyle kıpırdanmak (pozisyon değiştirmek, kıyafetlerini çekiştirmek, bacak bacak üstüne atıp indirmek)
Gerekli değilken veya beklenmediği halde özür dilemek
Konuşma sırasında kişi kendini diğerlerinden daha aşağı hissettiği için sözcüklerin tükenmesi
Kolları önde kavuşturmak; bir bariyer oluşturmak
Hafifçe titreyen eller (özellikle başkaları izlerken)
Ayaklarını çok açmadan, omuzlarını kamburlaştırarak durmak; daha az yer işgal etmek
Kambur durmak ve enseyi ovuşturmak
Elleri vücudun önünde kalkan gibi tutmak
Kişinin kucağını elleriyle örtmesi
Çok kısa veya zayıf bir el sıkışma
Küçük hatalar yüzünden kişinin aptallığını dile getirmesi: *İnanamıyorum, ne kadar aptalım!*
Kolları kavuşturmak ve bacak bacak üstüne atmak
Grup içindeki aşağılık duygusunu maskelemek için dikkatli giyinmek ve ayrıntılara takılmak
Neyi daha iyi yapmış olması gerektiğine işaret ederek iltifatları saptırmak
Değer duygusunu belirleyebilecek şeyleri ertelemek
Haklı olduğuna inansa bile geri adım atarak çatışmadan kaçınmak
Kusurlarını gizlemeye çalışmak (örneğin, bir doğum lekesini kapatmak için saçının şeklini değiştirmek)
Fark edilen bir başarısızlık için ceza olarak kendini incitmek (gizli çimdik izleri, ciltte tırnak izleri, çizikler vb.)

İÇSEL TEPKİLER:
Mide bulantısı
Kalp atışında hızlanma (anksiyete kaynaklı)

Terlemeye yol açan yüksek vücut ısısı
Ağız kuruluğu
Baş dönmesi

ZİHİNSEL TEPKİLER:
Sahtekâr gibi hissetmek
Kişinin içsel odağı başarısızlıklarına kaydığında, kısa süreli mutsuzluk düşünceleri
Zihninde kendini küçümsemek; eleştirel bir iç sese sahip olmak
Kişinin kendisini bir başkasına asla yüklemeyeceği kadar yüksek standartlara tabi tutması
Kişinin fikirlerini paylaşmakta zorlanması (kusurlu oldukları varsayımı nedeniyle)
Kendini sürekli başkalarıyla kıyaslamak (zenginlik, başarı, güzellik, yetenekler, belirli bir rolü hakkıyla yerine getirme becerisi vb. konularda) ve yetersiz kalmaktan utanç duymak
Kişisel başarılardan asla zevk almamak, bunun yerine neyi daha iyi yapmış olması gerektiğine odaklanmak
"Benim gibi biri için ulaşılmaz" olarak etiketleyerek, anlamlı bir hedefin peşinden gitmemek
Övgüyü arzulamak ama övgü geldiğinde de buna layık olmadığını hissetmek

BU DUYGUYA VERİLEN KISA VEYA UZUN VADELİ TEPKİLER:
Dilinin tutulması
Seçimlerini, eylemlerini ve kararlarını tekrar tekrar sorgulamak
En hafif eleştiriye bile sinirlenmek (hassasiyet)
Kişinin kötü performans sergilediğini düşündüğü için kendini cezalandırması
Kendini soyutlamak
Uykusuzluğa neden olan, kapanmayan bir beyin (küçük şeyleri takıntı haline getirmek)
Ülser ve stres kaynaklı diğer hastalıklar
Performans kaygısı; sosyal durumlardan kaçınmak
Yetersizliğin ortaya çıkmasını önlemek için kişinin hedeflerini düşük tutması (işte düşük başarı)
Hak ettiğine inandığı için kötü muameleyi kabul etmek (toksik ilişkiler)
Saklanmak veya kaçmak istemek ve ardından, zayıf olduğu için zihninde kendisiyle alay etmek

BU DUYGUNUN BASTIRILDIĞINA DAİR İŞARETLER:
Mükemmeliyetçi eğilimler (uzun saatler çalışmak, her şeyde mükemmel olmaya çalışmak vb.)
Akranlarına ve rekabete ayak uydurmak için kendini zorlamak
Başarıları ve övgüleri biriktirmek ancak bunlardan zevk almamak

Çaba yerine sonuçlara göre değer biçmek
Gereksiz yere kendi önemini veya prestij düzeyini başkalarına göstermek
Sahte kabadayılık; baskınlık veya ses yüksekliği yoluyla aşırı telafi

ŞİDDETLENİRSE VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Değersizlik, Depresyon, Kendine acıma

ŞİDDETİ AZALIRSA VARABİLECEĞİ DUYGULAR: Çelişki, Kararlılık, Kabullenme

İLGİLİ FİİLLER: Kıyaslamak, korkup saklanmak, eleştirmek, çömelmek, ıskartaya çıkarmak, tahrif etmek, ikamet etmek, başarısız olmak, tüm dikkatini vermek, yargılamak, eksik olmak, sınırlamak, ağzında gevelemek, reddetmek, omuz silkmek, dizlerinin bağı çözülmek, tökezlemek, buyruğu altına almak, endişelenmek

YAZARLARA ÖNERİ: *Sınır, karakterlerin duyguları ateşlendiğinde bıraktıkları bir şeydir. Bir karakterin davranışları ve sözleri üzerindeki kontrolünü kaybettikçe nasıl ilerlediğini göstermek, harika bir okuma deneyimi sağlar.*

TAVSİYE EDİLEN KİTAPLAR

Karakter duyguları ve bunların nasıl iyi aktarılacağı hakkında daha fazla bilgi edinmek için şu mükemmel kaynakları deneyin.

The Definitive Book of Body Language, diğer insanları kişisel olarak okumanıza ve iletişiminizi zenginleştirmenize yardımcı olmayı amaçlıyor; okuyucular için beden dili, tutum ve duyguları etkili bir şekilde yazmak isteyen her yazar için gerekli bilgilerle dolu. (Allan & Barbara Pease)
Characters, Emotion & Viewpoint, kitabınızı bitirdikten uzun süre sonra bile ajansların, editörlerin ve okuyucuların kalplerinde ve zihinlerinde yer edecek karakterler ve hikâyeler yaratmanız için gereken teknikleri sunuyor. (Nancy Kress)
Creating Character Emotion, kurgunuzda duyguları uyandırmak için yeni, yaratıcı imgeler, kelimeler ve jestler bulmanıza yardımcı olacak. (Ann Hood)
Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage, bir kişinin vücut dilinin, sesinin ve yüz ifadelerinin bir yalanı nasıl ele verebileceğini ama yine de başkalarını nasıl kandırabileceğini tartışıyor; başkalarına ve okuyuculara karşı dürüst olmayan bir karakter yazmanız gerektiğinde faydalı bilgilerle dolu. (Paul Ekman)

Çocuk Kitabı Yazarları ve İllüstratörleri Derneği (SCBWI) üyesi olan **Angela Ackerman**, ortaokul çağındaki çocuklar ile genç yetişkinlerin karanlık tarafları üzerine yazıyor. Yeni yazı araçları yaratmadığı veya kargaşa kurgulamadığı zamanlarda internet tarayıcısı geçmişini dikkatlice silip normal, sessiz bir Kanadalı hayatı yaşıyormuş gibi davranıyor.

Genç Yetişkin kurgu ve tarihi kurmaca yazarı olan **Becca Puglisi,** bol miktarda Mountain Dew tüketmekten ve besin değeri olmayan atıştırmalıklardan hoşlanıyor. Güney Florida'da çok işine yarayan *"Diyelim ki..."* senaryoları kurgulamaktan her zaman zevk alıyor. Bu yüzden, kasırga sezonunda kendisini yerel hava durumu sunucularını izlerken ve Atlantik'e hiç de nazik olmayan bir şekilde söylenirken bulabilirsiniz.

Angela ve Becca birlikte, yazarlara betimleyici yazma çabalarında yardımcı olmak için birkaç farklı kavramlar dizini sunan, ödüllü çevrimiçi bir kaynak olan The Bookshelf Muse'a ev sahipliği yapıyor.

İyi bir roman yazmak için öncelikle neye ihtiyacınız var? Parlak bir fikre mi? İyi bir atmosfere mi? Güçlü mekân tasvirlerine mi? Sağlam bir olay örgüsüne mi? Hepsini başardınız ama hâlâ içinize sinmiyor mu? Karakterlerinizi tekrar gözden geçirmeye ne dersiniz? Size bu yolda da destek olmak için hep kitap'ın yazmayı ve okumayı hayatının merkezine yerleştirenlere yol arkadaşlığı yapmayı hedefleyen "Atölye" kitaplarına yepyeni bir dizi ekleniyor: *Karakter Yaratma Rehberi.*

Yazarlar için en zor meselelerden biri karakterin duygularını okurlara eşsiz, ikna edici bir şekilde aktarmaktır. Bunun için sadece karakterinizi değil, duyguları da iyi analiz etmeniz; nasıl bir atmosfer yaratmanız gerektiğini bilmeniz gerekir. Bu kitap, içinde yer alan duygu tanımları, her duyguya eşlik eden fiziksel işaretler, düşünceler ve içsel tepkilerle yazar ve yazar adayları için bulunmaz bir rehber. Her maddenin sonunda verilen ipuçlarıyla duygularla ilgili sorunlar ele alınıp hepsinin üstesinden gelmek için çözümler de sunuluyor.

Yaratacağınız karakterlerin duygularını sayfalarca anlatmadan gösterebilmek, okurların karakterin tek bir hareketinden bile hislerini anlayabilmesi ve kendini kurguya teslim edebilmesi için *Duygular* kitabına göz atmayı unutmayın.

ISBN 978-605-192-524-0

hep kitap