

TOPLUMSAL BİR HASTALIK: UTANGAÇLIK

Philip G. ZIMBARDO,
Paul A. PILKONIS,
Robert M. NORWOOD

Herkes dans ederek eğlenirken ben bir kenarda tek başıma oturuyorum, herkesin bana baktığını ve acıdığını düşünüyordum. Bu korkunç dans sona erene değin bütün gece ayakbabilirime bakmaya devam ettim." diyor bu genç kız.

Bu devamlı söylenen en eski öykülerden biri olsa gerek. İki büyük üniversite ve bir lisede 800'ü aşkın öğrenci üzerinde yaptığımız araştırmada, bunların % 40'ından fazlası kendilerini utangaç olarak nitelendirdi. Bu rakam gösteriyor ki, ne kadar acı verici olursa olsun utangaçlık normal yaşamın bir parçasıdır. Ümit ederiz yalnızca bu gerçeğin farkına varmak kendilerinin garip olduğunu düşünen milyonlarca utangaç insanın üzerindeki yükü biraz olsun hafifletecektir.

İnsanların çoğu utangaçlığı kişisel bir problem olarak düşünürler ve utangaçlığın sonuçlarını şu şekilde sıralarlar:

1. Yeni insanlarla tanışmada, yeni arkadaşlar edinmede sosyal problemler,
2. Depresyon, tecrit (isolation) ve yalnızlık gibi olumsuz duygusal ilişkiler,
3. Karar vermede ve düşüncelerini açıklamada zorluk,
4. Kişinin gerçek değerlerini ortaya koyamaması,
5. Kişinin diğer insanları yalnız değerlendirilmesi, Örneğin: Utangaç biri diğerlerini sıkıcı, dostluktan uzak, gösterişe düşkün, zayıf olarak düşünebilir.
6. Açık olarak düşünmede, insanların yanında rahatça konuşmada eksiklik,
7. Kişinin kendi davranışlarıyla aşırı ilgilenmesi, meşgul olması.

Bu yedi acı sonuç o kadar yaygındır ve kişiyi tedirgin edicidir ki, araştırmamızda utangaç olduğunu söyleyen kişilerin yarısından fazlası bu yedi sonucu saymışlar ve problemleri için tıbbi yardımı kullanabileceklerini, hatta eğer olsaydı bir "utangaçlık kliniğine" gidebileceklerini belirtmişlerdir.

Rekabeti çok tahrik eden, bireysel başarıya çok önem veren egosentrik kültürümüz kişiyi

hergün birçok kereler güç durumlara düşürür. Bu durumlarda utangaç kişi yaptığı davranışlarla aşırı ilgilenir, çevresinin değerlerine çok önem verir ve aşırı tepki gösterir.

Hepimizin sosyal ve özel yaşamı vardır. Bazan bu ikisi uyuşabilir. Çünkü düşündüğümüzü iyi ifade edebilir, istediğimizi yapabilir ve vicdanımızın sesine uyabiliriz. Ancak durum utangaç insan için böyle değildir. Utangaç insanın sosyal davranışları en iyi "hareketsizlik" olarak karakterize edilebilir. Kişisel dünyası ise gergin olup kuruntulu (vehimli) düşünce ve duygularla doludur.

Utangaç insanın sosyal portresi şu şekilde çizilebilir:

Özellikle yabancıların ve karşı cinsten kişilerin varlığında hemen daima sessizdir. Göz göze gelmekten sakınır ve diğer insanlardan kaçır. Çareyi, kitaplara, doğaya ve diğer bazı özel projelere sığınmakta bulur. Faal değildir ve konuştuğu zaman nazik, yumuşak, alçak bir sesle konuşur.

Sosyal ilişkileri böyle olduğundan kişisel dünyasında kendisi ile aşırı derecede meşguldür. Diğer insanların kendisi hakkında ne düşündüğü onu aşırı derecede ilgilendirir ve onların beğenilerini kazanmaya çalışır. Kendi davranışlarını değerlendirir de objektif olmayıp olumsuz yöndedir. Akli, durumunun hoş olmayışı düşüncesiyle doludur. Bu durumdan kendisini kurtarmaya tüm dikkatini yöneltmiştir ve dalgındır. Yani dış dünyada hareketsiz görünmekle birlikte iç dünyası büyük bir karışıklık içindedir. Utangaçlığın neden çok acı verici olduğunu anlamak artık kolay olsa gerek.

Utangaç ve utangaç olmayan kişilikler arasındaki temel fark kendini değerlendirmededir. Utangaç olmayan kişiler dış olayların utangaçlığa neden olduğunu, bazı olayların kendilerinde korku ve heyecan uyandırabileceğini düşünürler. Utangaç insan için ise durum tersinedir. Onun için utangaçlığın tek nedeni kendisidir ve bunu kişiliğinin bir parçası olarak kabul eder.

Bu şekilde utangaçlık ya kişisel, anormal, acı veren ya da kişisel olmayan, normal bir olgu olarak düşünülebilir. Tüm farkı yapan yalnız düşüncedir.

Utangaçlığın Tipleri

Hemen herkes utangaçlık duygusunun neye benzediği üzerinde anlaşmasına rağmen onun birtakım farkları da vardır. Bazıları için yalnızca kendi kendini incelemeyi, bazıları için ise mahcupluk, çekingenlik ve gösterişsizliktir. Utangaçlığını ve kronik insan korkusunu çekingenlik ile örtmeye çalışır.

Utangaçlığın birinci grubunu oluşturan kişiler, kendilerini eşyalarla, düşüncelerle ve işleriyle uğraştıklarında insanlarla beraber oldukları zamandan daha rahat hissettikleri için utangaç bir tavır seçmişlerdir. Bu grup utangaçlığın en hafif derecesini oluşturur. Gerekli zaman topluluğa katılmaktan veya insanlarla beraber olmaktan fazla rahatsız olmazlar. Ancak yalnız yaşamayı yeğlerler.

İkinci grubu ise yeteri kadar sosyal becerileri ve kendine güveni olmayan kişiler oluşturur. Çabuk sıkılıp utandıklarından insanlara yaklaşmaya isteksizdirler. Utangaçlığın bu tipi bir randevu, bir yardım veya daha iyi hizmet isteyemeyen sosyal olarak uyumsuz kişilerle karakterize edilir.

Diğer bir grupta ise utangaçlık, kişinin hem gardiyan hem de mahkûm rolünü oynadığı hapis şeklini alır. Gardiyan devamlı sınırlayıcı kurallar koyar ve uyulması için zorlar, mahkûm ise koyun gibi bu kurallara uyar. Bu tipte eksik olan kabiliyet veya motivasyon değildir. Problem kişinin kendi başına hareket etme hürriyetini sınırlayan kurallardır.

Başlangıçta yalnızca beceriksizce olan davranışlar, bazı şartlarda, kişinin toplum hayatından tamamen çekilmesini ve azap veren yalnız bir hayata sürüklenmesine yol açabilir.

Utangaçlık fazla saygı görmeyen, karşı koyamayan, haklarını savunamayan liderliğe en yaraşır insan oldukları zaman bile lider olamayan bir çok insanın yaşamında ezici bir güçtür. Öğrenciler bize utangaçlığın kişiyi ne kadar güçsüz kıldığını, onun yüzünden işlerini, kazançlıklarını ödülleri nasıl kaybettiklerini anlattılar.

Utangaçlığın çok yönlü tabiatı kişinin iyi özelliklerinin görülmesini de engeller. Konuştuğumuz bir çok utangaç öğrenci —ki hepsi fiziksel olarak oldukça çekici, genç, yakışıklı kişilerdi— diğerlerine sıkıcı, dostluktan uzak, soğuk görünüyordu. Oysa onlar istedikleri takdirde iyi

olumlu ilişkiler kurabilecek her özelliğe sahiptirler.

Öte yandan utangaçlık insanlardan ve beklenmeyen durumlardan kaçmada, reddedilme olasılığından kurtulmada uygun bir özür olarak kullanılabilir. Herhalde bu yol kişinin kendisini istenmeyen, sevilmeyen, çirkin, çekici olmayan, yalnız biri olarak kabul etmesinden daha iyidir. Belki de utangaçlık kişinin kendini sevdirmeye taktığı, çevresinin istemlerine karşı oluşan cevabıdır. Utangaç olduğunu kabul ederek toplumdaki olumsuz değerler tepki göstermekte, başarısızlıktaki kişisel sorumluluktan kaçmakta ve insiyatifi başkalarına vermek istemektedir.

Bir çok utangaç insan utangaçlığı tedavi olmayan, kronik bir kişisel problem olarak görürler. Biz böyle bir kesin yargıya şüpheyle bakıyoruz. Çeşitli rehberlikler, sosyal beceri ve karar verme üzerinde pratikler (Dale Carnegie kursları bile olabilir) (*) kendilerini utangaç olarak kabul eden kişilerin kendilerine güvenini artırabilir, moralini yükseltebilir. Hatta tek başına, utangaçlığın ne kadar yaygın olduğunu bilmesi de kişilere yardımcı olabilir. Biz bunu araştırmamızda gördük.

En etkin tedavi yolu ne olursa olsun, utangaçlığın kesinlikle kişisel bir problem olmadığına inanıyoruz. O gerçekte toplumsal bir problemdir. Bazı sosyal ve kültürel değerler kişinin kendisini utangaçlığın kurtulması çok güç görünen nahoş durumu içine hapsedmesine ve daha önce bahsettiğimiz duyarlılıkla kendilerine işkence etmesine yol açar.

Bu sosyal değerler zamana ve yere bağlı olarak değişiklik gösterir. Örneğin bir zamanlar kadınların çok utangaç olması istenirdi. Bir kızlar okulunun müdürü öğrencilerine şu öğüdü veriyordu: "Çösterişsiz olarak gösterişli olun". Eğer Amerikan ve Avrupa edebiyatına göz atarsak kadınların utangaç olduğunu görürüz. Zaman değişti. Gözlemimiz, artık kadınların erkeklerden daha fazla utangaç olmadığını göstermektedir. Gözlemimizde ayrıca Yahudi öğrenciler arasında utangaçlık oranının Protestan ve Katoliklere göre oldukça az olduğunu saptadık.

İlerde bu kültürel - dinsel farkın temel nedenini araştıracağız. Ancak şu anda onun öneminden eminiz. Kültürel karşılaştırma bize doğu ülkelerinde utangaçlığın Amerikalılar arasında olduğundan çok daha fazla olduğunu göstermektedir. Japon öğrenciler utangaçlığın bir çok olumlu sonucundan bahsettiler. Japonlar için utangaçlık mütevazı ve ilgi çekici bir görünüm yaratır, kişiyi akıllı, tedbirli, kendini tetkik

edebilen biri olarak gösterir. Bu yolla arkadaşlıkları kolaylaştırır.

Bu karşılaştırma kültürel değerlerin ne kadar önemli olduğunu açıkça ortaya koyuyor. Öyle sanıyoruz ki, Amerika'daki utangaçlık, başarısızlıkta kişisel sorumluluğa büyük pay ayıran, kişisel başarıya fazla önem veren, rekabeti çok kışkırtan (tahrik eden) kültürel değerlerin bir sonucudur.

Çocuğun sosyalleşmesinde en büyük rolü oynayan ana ve babalar da çocuklarını bireysel başarıyı ve kişi değerinin ana ölçüsü olarak sosyal beğeniyi öğreterek çocuklarının utangaç olmalarına yol açmaktadırlar. Böylece utangaçlığın en etkin tedavi yolu, kültürel değerlerin önemini anlayıp bunları değiştirmek olmaktadır.

Çinliler son yıllarda utangaçlığı bertaraf etmekte büyük başarı göstermişlerdir. Amerikan psikologlarından oluşan bir delegasyonun Çin Halk Cumhuriyetine son zamanlarda yaptığı bir ziyaretten sonra, Stanford'dan Eleanor Maccoby ve Cornell'den Urie Bronfenbrenner ayrı ayrı,

gözledikleri binlerce çocuk arasında utangaç birini gördüklerini hatırlamadıklarını söylediler. Bir çok oturumda psikologlar tam bir intizam ve çok aktif, gürlülülü, yıkıcı olmayan ödevlere tam konsantre olan çocuklar gözlediler. Burada delegasyon başkanı WILLIAM KESSEN çocukların yumuşak başlılığının aczden gelmediğini söyledi ve şunu ilâve etti: "Gördüğümüz Çinli çocuklar sosyal olarak cana yakın ve becerikli idiler".

Biz Amerika'daki utangaçlığı yok etmek için tam bir devrimi önermek istemiyoruz. Biz Çin örneğiyle utanmanın sosyal programlamanın kökeni olduğunu göstermek istiyoruz. Kültürel değerlerin nasıl kişisel zindanlar yarattığını belirtmek istiyoruz.

(*) Bu kurslar Ankara'da Halkevleri Genel Merkezinde D.K.D. (Düşün, Konuş, Dinle) adı altında verilmekte ve 13 yıldanberi büyük bir başarı göstermektedirler.

PSYCHOLOGY TODAY'den
Çeviren: Metin ÖNERCI

● *Gül, bütün dünya seninle güler. Ağla, sen yalnız ağlarsın. Çünkü eski kederli dünya neşesini ödünç almak zorundadır, fakat kendinin yeteri kadar derdi vardır.*

Ella Wheeler WILCOX

● *Komiğin kökü kişi gibi davranan nesnenin incelenmesi sonucundaki hislerde aranmalıdır. Fakat bu noktadan incelenirse bütün insanlar komiktir, çünkü onların hepsi kişi gibi davranan birer nesne veya fiziksel vücutturlar.*

P. Wyndham LEWIS

● *Birak korktukları sürece nefret etsinler.*

Lucius ACCIUS

● *Tecrübeli ve akıllı bir arkadaşımın sık sık söylediği şu söz hatırlıyorum: Herkesin işi aslında hiç kimsenin işi değildir.*

● *Nasıl ki hiç kimse artist olarak doğmamışsa, hiç kimse de balık avcısı olarak doğmamıştır.*

● *Hiç kimse hiç bir zaman sahip olamadığını kaybedemez.*

Izaak WALTON

● *Savaşın bütün işi, hatta hayatın bütün işi bildiklerimizin içinde neleri bilmediklerimizi bulmak için, çalışmaktır. Ben buna tepenin diğer tarafındakileri tahmin etmek diyorum.*

● *Hiç hata yok, hiç hata olmadı ve hiç hata olmayacak.*

● *Bu adamların düşmanları üzerinde ne etki yapabileceklerini bilmiyorum, fakat Allah hakkı için beni korkutuyorlar.*

Arthur WELLESLEY