

# SIKILGANLIK (Reşat ÖNDER)

## A. Tarifi

Sıkılğanlık nedir? Tarifi adeta imkansız. Çünkü sıkılğan kimse, karışık pek çok hisle doludur; çünkü, sıkılğanlar kadar sıkılğanlık vardır.<sup>1</sup>

**Sıkılğanlık** (Os. Maḥçubiyet, Fr. Timidite) **kendini küçük görme yada kişiliğini gösterememekten korkma duygusuyla oluşan başkalarının önünde duyulan sıkıntı.**<sup>2</sup> Heyecanla âlakalı sıkılğan ile diğer şahıslar arasındaki münasebetten doğan hissi bir karakter durumudur. Buna bağlı olarak, içinde bulunan duruma veya topluluğa intibak edememe gibi geçici veya devamlı olan davranış şeklidir. Bir tür psikolojik (ruhî) hastalıktır.<sup>3</sup>

Ne kadar sıkılğan insan varsa o kadar da sıkılğanlık türü vardır.<sup>4</sup>

## B-Sıkılğanlığın Belirtileri

Sıkılğanlığın belirtilerini iki ana grupta ele almak gerekir. Bunlar, fizyolojik ve psikolojik belirtilerdir.

### 1.Sıkılğanlığın Fizyolojik Belirtileri

**Pierre Daco**, sıkılğanlığın fizyolojik belirtilerini şöyle verir:

“Salgısal bozukluklar (terleme, özellikle uç noktalarda; ağız kuruması, aşırı yutkunma istemi.)

-Yüzeysel damarların genişlemesi ve bunun sonucu olarak yüzün kızarması, (sıkılğanların azap duydukları en belirgin durum budur.)

-Yüzeysel damarların büzülmesi ve bunun sonucu olan yüz solgunluğu.

-Bazen önemli bir duruma gelen konuşma ve nefes alma durumu, göğüs kafesi gerilemesi, sertleşen ses telleri; bunun sonucu olarak da soluk kesilmesi, kekemelik, kesik nefes alma ve bazen anlaşılamayacak ve işitilemeyecek dereceye varan bir ses değişimi.

-Kassal sertleşme, istençli hareketlerde beliren büyük bir beceriksizlik, duraksama, güdük çıkışlar, denge kaybı, öteberiyi kırma.

-Parmakların titremesi.

-Yürek bölgesine ait bir kasılma. Ekstrasistoller ve kalbin duracakmış gibi olması.

-Sıkılğanlık krizinden sonra, tükenme, ter, tasalı bir hal alma, edilgenlik, uzun süren bedensel ve ruhsal bir bitkinlik.”<sup>5</sup>

<sup>1</sup> ALTINTAŞ, Hayrani; “Modern Psikolojinin Bazı Meseleleri”, AUİFD, c.XXX, s.60.

<sup>2</sup> HANÇERLİOĞLU, Felsefe, a.g.e., “Sıkılğanlık” mad.

<sup>3</sup> ALTINTAŞ, a.g.m., AUİFD, c.XXX, s.60.

<sup>4</sup> DACO, a.g.e., s.54.

## 2.Sıkılğanlığın Psikolojik Belirtileri

Sıkılğanlığın psikolojik olumu, fizyolojik oluşumun başlangıcı sayılabilir. Çünkü sıkılğanlık zihinsel ve ruhsal bir geviş getirmedir. Başka bir ifadeyle psikolojik bir iktidarsızlıktır. şuur alanı ve görüş berraklığı önemli bir oranda daralması, zekanın kendini göstermemesi sıkılğanlığın psikolojik en belirgin özelliğidir.

**P.Daco**, řu tespitlerde bulunur:

“Gözlem açıklığı ve bilinç alanı son derece daralır. Sıkılğanlık kişiyi tek bir şey ilgilendirmektedir. O da sıkılğanlığa neden olan durumdur. Onun dışında, ne bir şey görür ne de bir şey bilir. (Örneğin, konuşması, konuşmasından sonra okuduğu metnin bir kısmını üstün körü okuduğunu anımsamaz.) Bilinç alanı daralır. Hemen yapılması gerekli bir tepki olanaksız bir duruma gelir. Çekingen kimse tamamen felce uğramış gibidir. Zeka belirtisi yoktur. Saçma bir şekilde tepkide bulunur. (Bu yüzden çoğu kez akıllı bir sıkılğan aptal olarak kabul edilir.)

-...Her şey çekingen kimsenin zihninde çakılıp kalır; en küçük ayrıntılar, en önemsiz sözler bile. Zihinsel geviş getirme bu ayrıntıları zihinde toplama sürecini izleyerek ve bütün bunlar zihinde öğütülecektir.

-Büyük bir iç baskı ve boğulma duygusuyla ortaya çıkan panik hali. Bu paniği ya diğer bir paniği izleyecek yada izlemeyecektir. Kaçış kısmı olabilir. (Metni kısaltan konuşmacıda olduğu gibi). Paniği bir uyuşukluk ve hareketsizlik izleyebilir... Ayrıca, aklın ve zekanın, felce uğratan bir sisle çevrili olduğunu unutmayalım.

-Sıkılğan kimsenin çekinilecek bir durumdan önceden kaçması. Örneğin, bir toplantıda bulunmayı, bir akşam yemeğine gitmeyi vs. reddetme...

Bu zamansız korku çoğu zaman bedensel rahatsızlıklara neden olur. Vazoditasyonla (damarların genişlemesiyle) ortaya çıkan yalancı nezle. Üst karın bölgesinin kasılmasıyla ortaya çıkan mide ağrısı, kalp bölgesi kasılmalarıyla ortaya çıkan kalp ağrısı.”<sup>6</sup>

## C-Sıkılğanlık Kimlerde Ne Zaman Çok Görülür?

İnsanın çocukluğundan itibaren fertler arası münasebetlerde, uzun süreli anormal bir hayat tarzına sahip olması, sıkılğanlığın sebebidir.<sup>7</sup>

Daco’ya göre genellikle ortaya çıkan durumlar:

<sup>5</sup> DACO, a.e., s.55.

<sup>6</sup> DACO, a.e., s.55-56.

<sup>7</sup> ALTINTAş, a.g.m., c.XXX, s.61.

“-İyi bir şey yaptıklarını düşünerek aşırı derecede koruyucu olan anne-babaların durumu. Bu anne-babalar çocukların yerine her türlü kararı kendileri verirler.

-Yetişkinlere özgü bir hava içinde umutsuzluğa kapılan çocuklarda duyarlılık özgürce gelişip sergilemez. (Örneğin, yaşlı bir kimse tarafından yetiştirilen bir öksüzde olduğu gibi).”<sup>8</sup>

“-Sevgi eksikliği nedeniyle engellenmiş çocuklar.

-Bir anlayış eksikliği nedeniyle engellenmiş çocuklar. (Örneğin, materyalist bir anne-babaya sahip idealist bir çocuk.)

-Kendilerinden farklı bir isteği kabullenmeyen baskın bir ana yada baba tarafından ezilmiş olan çocuklar.

-Kendini çok akıllı sanan ve bunu hissettiren babaların çocukları.”<sup>9</sup>

## **1.Nedeni Saptanmış Olan Sıkılgnlık**

“... Şaşı baktığım için sıkılgn oldum.”

“... Herkesin, çok uzun olan burnuma bakıyormuş gibi bir duyguya sahip olduğumdan sıkılgn oldum.”

“... Boynum küçük olduğu için sıkılgn oldum.”

“... Sınıfta, sürekli olarak konuşma şeklimle alay ediyorlardı. Öğretmenim, kahkahalarla gülen arkadaşlarımdın önünde beni küçük düşürüyordu.”

“... Burada, sıkılgnlığın nedenleri sıkılgn kişinin kendisi tarafından ortaya konuyor. Ancak bu nedenler... gerçek nedenler midir? Hayır. Bu kimseler gerçekten sıkılgn kişilerdir. Ancak, sürekli olarak bir suçlu ararlar. Ve kendilerine buldukları bir hata sıkılgnlıklarını haklı çıkaracak gibi gelir. Burada hemen şunu belirtmemiz gerekir ki, normal bir kimse kesinlikle burnu, boyu yada saçlarıyla pek ilgilenmez.”

“Gerçekte söz konusu olan temeldeki sıkılgnlıktır (ki bunu başka yerde aramak gerekir) ve bu sıkılgnlık bedensel eksiklikle pekiştirilmiş olup kişi, yalnız bu eksikliği göze batıyormuş sanır.”<sup>10</sup>

## **2.Bazı Kimselerin Neden Olduğu Sıkılgnlık Hali**

Bazı kimselerin bazı tutum ve davranışları, diğerk bazı kimselerin sıkılgnlığına sebep olabilir. Bunlardan en önemlileri şunlardır:

**a-Anlayışsızlıktan Çekinme:** Sıkılgn, ortaya koyacağı tutum, davranış ve söz gibi bir şeyin muhatapları tarafından anlaşılmaması endişesi, sıkılgn kişi için bir nedendir. (Örneğin, akıllı bir kimsenin aptal ile anlaşamaması gibi. Akıllı bir insanın aptal bir kimseyle anlaşabilmesi için, onun dilini kullanması imkansız bir durumdur.)

---

<sup>8</sup> DACO, a.g.e., s.61.

<sup>9</sup> DACO, a.e., s.61.

<sup>10</sup> DACO, a.e., s.61.

**b-Alaya Alınmaktan Çekinme:** Buradaki alaya alma bir bilgisizlik taslama, iğneleyici ama karşısındaki küçültücü bir amaç taşır. (Örneğin, eşsiz bir piyanistin müzikten anlamayan bir kişi önünde duyduğu sıkılganlık bu türdendir. Müzisyen olmayan kimse kendini müzisyen önünde aşağı görünce ve bilgisizliğini hissedince karşısındakini alçaltmak için alaya başvurmasıdır.)<sup>11</sup>

## D-Sıkılganlıkta Ketleme

**Ketleme** (sinir tutukluğu<sup>12</sup>) **bir eylemin gerçekleştirilmesi için gerekli olan enerjinin kilitlenmesidir.** Psikolojik yada devimsel (hareketli) etkinlik azalır yada durur. Örneğin, duyarlı bir çocuk annesine koşup onu kucaklama tepisine bırakır kendini. Ayağa kalkar, yürür ve koşar. Annesinin yanına geldiği sırada öngörülen eylemi yerine getirmeksizin yolunu değiştirir. Herhangi bir nedenle (buyurgan ve işi olan bir annenin neden olduğu duygusal bir itilme, reddetme korkusu gibi) yönünü değiştiren bir eylemin<sup>13</sup> yapılmasıdır.

Sinir tutukluğu (ketleme), enerjiyi hapseder. Örneğin, belleği (hafızayı) yok eden yada dil tutulmasına neden olan **trak** adıyla bilinen topluluk önünde duyulan korkuda olduğu gibi<sup>14</sup> sıkılgan kimse, karşısında bulunan kimsenin kanaatine cevap vermek iktidarından, yeteneğinden veya gücünün ve zihninin kuvvetini göstermekten yoksundur. İşte bu anda, sıkıntı ve iticilik sebebiyle gerekli olan enerji engellenir. Onun için gerekli cevabın tutulması ve bu cevaba lüzumlu olan enerjinin durdurulması mevcuttur.<sup>15</sup>

Eğitimin -iyi uygulanmışı bile- insanı çok sayıda ketlemelere zorladığı su götürmez bir gerçek... Sayısız eylemler, sayısız istekler, sayısız içgüdüler, toplumsal, ailevî ve dinsel yasalar nedeniyle ketlenmesi, durdurulması yada yollarından saptırılması. Temelde eğitim, tepkileri o andaki koşullara uydurarak yönlendirir. Bu durumda kötü uygulanmış bir eğitimin tehlikesi anlaşılabilir. Ketlemelerin sayısı artar ve normaldi aşar; bu ketlemeler birbirlerini çağrıştırarak sayısız halkalardan bir zincir oluştururlar. Ve ketleme bir itilme halini alır.<sup>16</sup>

Sinir tutukluğu bir boyutuyla eğitimin temelini oluşturur. İlkel, doğal diğer bir deyişle içgüdüsel davranışları kontrol eder. Bu bağlamda sinir tutukluğu normal olabilmesi için ılımlılık esas olmalıdır.

## E-Sıkılganlığın Ödünlenmesi (Taviz Verilmesi)

---

<sup>11</sup> DACO, a.e., s.61-62.

<sup>12</sup> ALTINTAŞ, a.g.m., AÜİFD, c.XXX, s.67.

<sup>13</sup> DACO, a.g.e., s.67.

<sup>14</sup> DACO, a.e., s.67.

<sup>15</sup> ALTINTAŞ, a.g.m., AÜİFD, c.XXX, s.68.

<sup>16</sup> DACO, a.g.e., s.68.

Sıkılgnalık bir ıstıraptır ve bu ıstırapı çeken kişi güven ve barış arayacaktır. Bu güven ve barışı karmaşık zeminde bulamayacağı gibi kendi bulutlu beninde de bulacak değil. Barış ve güven sıkılgnana dıştan gelecek, kendi gücünü bulmaya yardım edecektir. Bu bir noktada koşulların zorunlu kıldığı bileşik yüzlü, maskeli sıkılgnanla karşı karşıya geleceğiz demektir.

Davranışlarında aşırı özgür bir tavır, sertlik, aldırmmazlık, alaycılık taslayacaktır. Bu her şeyi gülünçleştiren ve acı alay edecektir. Ancak, yüzdeki cephedeki yoğunluk, sıkılgnalık yoğunluğuna bağlıdır. Ödünlenme bir ısı ölçere benzer. Örneğin, eğer aşağılanma  $-10^0$ 'yi gösteriyorsa, ödünlenme  $+10^0$ 'yi gösterecektir. Asla  $0^0$ 'yi göstermeyecektir. Çünkü, bu nokta ancak sağalmanın (tedavinin) görüntüleyeceği bir güç noktasıdır.<sup>17</sup>

## 1.Yetkincilik

**Yetkincilik, bir şeyi en güzel, en iyi, en en eksiksiz biçimde yapma eğilimidir.**<sup>18</sup>

Sıkılgnanlardaki yetkinciliğin belirgin özelliklerini vermeye çalışacağız ki yetkincilik somutlaşmış olsun. Yetkincilikteki belirginlikler:

-Bilmediği halde bilir görünümünü vermeye çalışır. Örneğin bir alanda uzman birinin konuşmasını dinlerken söyleyen her sözcük yada bir yazar adı karşısında başını salladığı görülür; sanki evet... evet... onu çok iyi tanıyorum... O benim yabancım değildir der gibidir. Halbuki söylenenlerden pek fazla bir şey anladığı yoktur.<sup>19</sup>

-Herhangi bir alanda yetenekli olmadığı halde yetenekli gözükmeye çalışır. Örneğin, iyi daktilo kullanamadığı halde iyi bildiğini söylemesi ve iç önerilince de işi sudan bahanelerle reddetmesi. Bu geri çevirmenin ardında yatan gerçek kusurlu bir kimse olarak tanınma bunaltısı yatmaktadır.

-Zengin olmadığı halde zengin görünümünü vermeye çalışacaktır. Örneğin, efendi, özgür görünüşlü biri cebinde metaliği olmadığı halde başkası adına ödemede bulunacaktır. Kendisi adına yapılan ödemeleri havalı bir edayla reddedecektir.

-Yardım sever olmadığı halde yardım sever gözükmeye çalışacaktır. Örneğin, kendisine asla bir iç bulamadığı halde başkası adına iç bulmaya çalışacaktır. Dolayısıyla kendisi adına iç isteme sıkılgnalığını başkası adına ricada bulunmayla ezikliğini gidermeye çalışacaktır. Gerçekte herkes, onun bu yetkin beyefendi duruşuna alışmış olduğundan, kendisi için bir iç istemeyi aklından geçirmeyecektir. Bu görkemli beyefendi eğer fakirse daima fakir olarak kalacak ve hayatı bir kısır döngü manzarası arz edecektir. Bu tür bir kişinin yapısında temelde, daima derin alçalma ve küçülme duyguları vardır. Yetkinciliği aslında başkalarına içsel bir meydan okumadır.<sup>20</sup>

<sup>17</sup> DACO, a.e., s.68-69.

<sup>18</sup> DACO, a.e., s.69. (dipnottan)

<sup>19</sup> DACO, a.e., s.70-71.

<sup>20</sup> DACO, a.e., s.71-72.

Yetkinci kendi kendisiyle yüzyüze geldiği zaman bunaltıya kapılır. Çünkü kendi varoluşu ve görünmek istediği durum arasında beliren çelişkiye saplanmıştır. Öyle ki, bu durumda ya yeni silahlar hazırlayacak yada kamuoyunu geniş getirip duracaktır. Artık, sıkılgan kişi gibi yetkinci de ketlenmiştir. Bunun öyle olacağı bellidir! Kişinin içindeki kendiliğindenlik ölür, çünkü kendiliğindenliğin belirmesi gerçek kişiliğini ortaya koyma tehlikesiyle yüz yüze bırakır onu. Açık yüreklilik, dürüstlük, iyilik, erdemli hoşnutsuzluk gibi, dış görünümüne uygun düşen kontrollü kendiliğindenlikleri çıkartır ortaya.<sup>21</sup>

Yetkinci, yalnız yaşayan bir kişidir. Ancak, bu yalnız yaşama istemi bilgeliğin neden olduğu bir durum olmayıp ilerlemek ve kendini aşığı vurma korkusundan kaynaklanmaktadır. Bu tür bir kimse içsel olarak kurumuştur, yalnız psikolojik bir sağaltım (tedavi) onu kendine getirebilir.<sup>22</sup>

## **F-Sıkılganlığın Tedavisi**

Sıkılganlık iyileşebilir mi? Evet. Sıkılganlığı gideren bir sağaltım (tedavi) var mıdır? Hayır.

Ancak, sıkılganlık türüne göre bir sağaltım vardır. gerçekte sıkılgan sayısı kadar sıkılganlık türü vardır, diyebiliriz. Ve sıkılganlık çoğu kez birbirinden çok farklı kanalları kapsayan bir levhadır.

Her durumda yapısal ve sonradan kazanılmış faktörlerin kesin bir tahmini yapılmalıdır. Sonradan kazanılmış sıkılganlık psikolojik nedenlerle olduğundan, tabii ki psikolojik sağaltım tavsiye edilir. Diğer yandan derinlik psikolojisi yada psikanaliz daima başarıyla kullanılmıştır.<sup>23</sup>

Sıkılganlık tedavi edilebilen marazi bir haldir. Ancak onun için özel bir ilaç ve bakım yoktur. Ancak, herhangi bir sıkılganlık için herhangi bir tedavi yöntemi mevcuttur. Hatırlatalım ki, sıkılganlar kadar sıkılganlık mevcuttur.<sup>24</sup>

### **1.Sıkılganlığın Tedavisi İçin İzlenecek Yollar**

Her ne kadar sıkılganlığın çeşitliliğinde bir sınır yoksa da bu bazı tedavi yollarının geliştirilemeyeceği anlamına gelmemeli. Kabul gören bazı tedavi metotları şöyle özetlenebilir:

a-Hastanın zihninde gizlenen kompleksleri, ahlaki yaralanmaları, früstasyonları (tahmin edilemeyip şuur altına itilen arzuları), küçük düşme hallerini bulup meydana çıkarmalıdır.

---

<sup>21</sup> DACO, a.e., s.72.

<sup>22</sup> DACO, a.e., s.72.

<sup>23</sup> DACO, a.e., s.77.

<sup>24</sup> ALTINTAŞ, a.g.m., AÜİFD, c.XXX, s.78.

b-Sıkılğanlığın billurlaşmasının sebeplerini bulup çıkarmalıdır. Şunu unutmamak gerekir ki, sıkılğan daima daha önce cereyan etmiş olaylarla kuşatılmıştır, onların duygusal geçmişine saplanmış birer çivi gibidirler.

c-Beden gelişse de, bu duygusal yön çivilenmiş gibi kalabilir.

d-O zaman sıkılğan bu günün şartlarına dünün hissiyatı ile cevap vermeye çalışır. Onun için bu çocuksu davranışları iyice aramak ve tetkik etmek gerekir.<sup>25</sup>

## **G-Sıkılğanlar ve Hayatla İlişkisi**

Sıkılğanlık aynı zamanda hem insanları birbirinden uzaklaştıran, hem de birbirlerine yaklaştıran bir duygu olarak görünmektedir. Sıkılğanlık sosyal duygumuzun bir parçasıdır ve bu bakımdan ruhsal hayatımızın ayrılmaz bir bölümüdür. Bu duygu olmasaydı insan toplumu diye bir şey olmazdı. Bir insanın kendi kişiliğine verdiği değer azalması halinde yada kendi değeri hakkındaki bilinçli kanısının sarsıldığı zamanlarda sıkılğanlığın ortaya çıktığını görüyoruz.<sup>26</sup>

Çekingenlik, her zaman sıkılğanların başkaları ile bağlantı kurmaktan kaçmalarına yada kurmuş oldukları ilişkileri bozmalarına yol açacaktır. Aşağılık duyguları ve başkalarından farklı olduklarını hissetmeleri, bu gibi sıkılğanların yeni ilişkiler kurmaktan sevinç duymasını engellemektedir.<sup>27</sup>

Diğer yandan sıkılğan, başarısızlıklarını geviş getirir gibi tekrarlar. Bu da onun sıkılğanlığını artırır. Sıkılğanlık sürekli olarak, duruma göre küstahlık, asık suratlılık, kırıncılık gibi koruyucu refleksler oluşturur.<sup>28</sup>

Aşırı heyecanlı olan kimse, heyecanına ait tepkilerin kölesidir, ve de aynı zamanda o, ekseriya heyecanlıdır. Benzer tarzda, sıkılğan, korku krizi sırasında aynı içtepilerin kölesi olur.<sup>29</sup> Bu duygu ile ilgili dış tavır, insanlardan kaçmaktır. Böyle bir tavır, tehlikeli bir durumdan kaçmak için hazır olmaya yol açan hafif bir ruh çöküntüsü ile birlikte giden bir yalnızlık davranışının ifadesidir. Sözleri önüne indirmek ve çekingenlik göstermek, sıkılğanlığın insanları birbirinden uzaklaştıran bir duygu olarak rol oynayabileceğini kesin bir şekilde gösteren kaçma davranışlarıdır.<sup>30</sup>

Sıkılğan, olumlu veya olumsuz olsun kendi hakkında hüküm verilmesinden korkar.<sup>31</sup> Çünkü o, kendisi hakkında verilen hüküm ile ilgili beyanda bulunmak gibi bir cesareti yoktur.

<sup>25</sup> ALTINTAŞ, a.m., AÜİFD, c.XXX, s.78-79.

<sup>26</sup> ADLER, a.g.e., s.435.

<sup>27</sup> ADLER, a.e., s.386.

<sup>28</sup> DACO, a.g.e., s.77.

<sup>29</sup> ALTINTAŞ, a.g.m., AÜİFD, c.XXX, s.66.

<sup>30</sup> ADLER, a.g.e., s.435.

<sup>31</sup> ALTINTAŞ, a.g.m., AÜİFD, c.XXX, s.66.

**Öteki duygular gibi sıkılganlık da kötüye kullanılabilir.** Bazı insanlar kadar kolay kızarırlar ki, başka insanlarla olan bütün ilişkileri bu ayırıcı özellekle zehirlenmiş olur. Sıkılganlığın bu şekilde kötüye kullanılması, yalnız kalmak için başvuruolan bir mekanizma olarak görünmektedir.<sup>32</sup>

Sıkılganlıktaki zihinsel fonksiyonları daha önce “sıkılganlığın psikolojik belirtileri” başlığı hakkında incelemiştik. O bilginlerin haricinde konuyla ilgili bilgileri tespit edemedik.

---

<sup>32</sup> ADLER, a.g.e., s.435.