

## Sıkılğanlar ve Hayatla İlişkisi (Reşat ÖNDER)

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 değerin azalması halinde yada kendi değeri hakkındaki bilinçli kanısının sarsıldığı zamanlarda sıkılğanlığın ortaya çıktığını görüyoruz.<sup>1</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>2</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>3</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>4</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>5</sup>

Sıkılğan, olumlu veya olumsuz olsun kendi hakkında hüküm verilmesinden korkar.<sup>6</sup> Çünkü o, kendisi hakkında verilen hüküm ile ilgili beyanda bulunmak gibi bir cesareti yoktur.

**Öteki duygular gibi sıkılğanlık da kötüye kullanılabilir.** Bazı insanlar kadar kolay kızarırlar ki, başka insanlarla olan bütün ilişkileri bu ayırıcı özellikle zehirlenmiş olur. Sıkılğanlığın bu şekilde kötüye kullanılması, yalnız kalmak için başvurulan bir mekanizma olarak görünmektedir.<sup>7</sup>

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

---

<sup>1</sup> ADLER, a.g.e., s.435.

<sup>2</sup> ADLER, a.e., s.386.

<sup>3</sup> DACO, a.g.e., s.77.

<sup>4</sup> ALTINTAŞ, a.g.m., AÜİFD, c.XXX, s.66.

<sup>5</sup> ADLER, a.g.e., s.435.

<sup>6</sup> ALTINTAŞ, a.g.m., AÜİFD, c.XXX, s.66.

<sup>7</sup> ADLER, a.g.e., s.435.