

Sosyal olmamak kötü mü? (1)

BİLGE YAĞMURLU *

“Keşke biraz daha çekingen olseydim” diyen birini kolay kolay duymayız. Genelde tersi doğrudur, biraz daha girişken, daha sosyal olmak isteyene rastlanır. O zaman çekingenlik “kötü” müdür, yani değiştirilmesi gereken bir özellik midir? Çekingenlik, basit bir anlatımla, başka insanlarla ilişki kurma konusunda rahat olmamadır. İnsan iyi tanımadığı kişilerin yanına gitmeye, onlarla konuşmaya çekinir, hareketlerinde doğal olamaz. Çekingenlik bir mizaç özelliği, kişilikten söz etmeye başlayabildiğimiz ergenlikten sonra ise daha oturmuş bir kişilik özelliğidir. Bu kişilik boyutunun öteki ucunda sosyallik yer alır; yani çekingenlik ve sosyallik iki zıt uçtur. Çoğu insan ne aşırı düzeyde sosyal, ne aşırı düzeyde çekingendir. Fazla sosyallığın de çeşitli sıkıntıları olabileceğine kuşku yok. Yine de problemleri bir özellik olarak düşünülen çekingenliktir. Peki neden?



Girişkenlik ve evrim

İlk nedeni bize evrim kuramı sunar. Evrimsel yaklaşıma göre sosyal olmak işlevsel bir özelliktir. Evrimsel süreçte başarı, hayatta kalma ve üreme, yani genlerini sonraki kuşaklara aktarma ile tanımlanır. Hayatta kalmak kolay değildir, kaynaklar sınırlıdır ve çoğu zaman bu çetin koşullarda hayata devam eden olmak diğer insanların işbirliğini gerektirir. Yalnız olan-dansa, topluluk halinde yaşayanın hem bu sınırlı kaynaklara erişimi daha mümkündür, zor zamanlarda yardım alma konusunda şansı daha fazladır, hem de üreme bakımından şansı daha yüksektir. Evrimsel psikolojinin sosyallığe dair açıklaması bu yönde. Ama bu açıklamanın sınırlılıkları var. Sosyal ve girişken olmak bu kadar önemli ise, o zaman her toplumda bu özelliğe benzer düzeyde önem verilmesi beklenir. Oysa sosyal olmaya atfedilen önem kültürler arasında farklılık gösterir ve sosyallik bilhassa Amerikan kültüründe çok makbul olan bir özelliktir. Girişken olmak, rahat olmak, istediği-istemediği-sevdiği-sevmediği şeyleri emin şekilde ifade etmek ve -bu kültürdeki niceliksel büyüklük ta-kıntısının bir tezahürü olarak- çok sayıda arkadaş olmak, Amerikan kültüründe çok vurgulanır.

Küreselleşme ve New York filtrelili ideal insan anlayışı

Tabii pek çok özellik sadece belli kültürlere özgü değildir. Özellikle göç hareketleri ve küreselleşmeyle birlikte belli bazı değerler ve pratikler daha yaygınlık kazandı.

Suşi artık sadece Japonya’da yenmiyor, jip Amerika ve Avustralya arazilerinin aracı olmaktan çıktı. Asya kültürlerini tanıyıp manevi ve fiziki yaşamlarını buna uydu-ranlar pek çok ülkede var. Bunlar ülkemizde gözle görebildiğimiz için de kolayca fark edebildiğimiz pratikler. Böyle kolaylıkla ayırt edemediğimiz ama aslında kültürel değişim konusunda bize çok iyi bilgi veren bir başka temel alan vardır, o da “ideal insan”ın nasıl olduğuna dair düşüncelerimizdir. Aklımızdaki ideal insan kavramını anlamak için psikolojide kullandığımız yollardan biri, anne-babaya daha bebek doğmadan önce nasıl bir çocuk istediklerini sorarız. Böylelikle kendi çocuklarının mizaçlarından bağımsız olarak akıllarındaki ideal çocuğun ve ilerisi için ideal yetişkinin özelliklerini bilebiliriz. Ve alışılmış sıfatların sıralanmaması için, doğrudan soru yöneltmek yerine, çok beğendiği ve çocuğunun benzemesini istediği kişilerin özelliklerini anlattırırız anne-babalara. Sıcakkanlı, güler yüzlü, sosyal olmak, çevresinde sevilen, aranan biri olmak bu anlamlarda öne çıkan özelliklerdendir.

Gerçekten de toplumsal değişim sadece arabamıza, evimize, yememize içmemize değil sosyal ilişkilerimize, dünyayı algılama ve değerlendirme biçimimize, değerlerimize de yansıyor. Girişken, konuşkan olmak, arkadaş çevresinin geniş olması her zamankinden daha önem görüyor gibi. Yüksek özgüven sahibi olmak bunun bir parçası. “Çok sesli”, atılgan, işbitirici olmak işlevsel özellikler ve her ne kadar sosyal olmak ile işbitirici olmak aynı şey değil-

se de, sosyal insanların bu konularda daha başarılı olduğu, çekingen mizaçlı kişilerde ise bu hayat becerisinin zayıf kaldığı söylenebilir.

Ve her ne kadar küreselleşme ile sadece Amerikan kültürüne değil, pek çok farklı kültüre maruz kaldığımız düşünülebilecek olsa da, “pasta” İtalya’dan, suşi Japonya’dan, süsler Hint kültüründen, otantik tahta eşyalar Endonezya’dan, yoga Asya’dan değil, New York filtresi ile Amerika’dan geliyor. Yenidünyanın değerlendirmesinden geçip benimsenen ve makbul kategorisine konanlar bize ulaşıyor, geçemeyenler ulaşmıyor. Bu sebeple Çin’in yemeğini alıp, değer verilen kişilik özelliklerini almıyoruz. Çin felsefesinde bilgili, kibar, iyiliksever ve gösterişten uzak olmak pozitif, yüzeysel, kibirli ve ağgözlü olmak negatif özelliklerdir. Bununla bağlantılı olarak çekingen olmaya Çin kültüründe olumsuz bir anlam yüklenmez. Kültürler arası gelişim çalışmaları bunu çok kez göstermiştir. Bir araştırmanın bulguları, Çinli anne-babaların çekingenliği olumsuz bir özellik olarak görmediklerini ve çekingen mizaçlı çocuklarına sıcak ve şefkatli davrandıklarını, Kanadalı anne-babaların ise çekingen mizacı negatif değerlendirdiklerini ve çekingen çocuklarına daha az sıcaklık gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada ise, Çin’de girişken ve atak mizaçlı olmayan çocukların okulda en beğenilen, yani popüler çocuklar oldukları bulunmuştur ve bu değerlendirmeyi sadece öğretmenler değil, okul arkadaşları da benzer şekilde yapmıştır. Son yıllardaki

araştırma bulguları, Çin’in kültürel değişimden muaf olmadığını, bu kültürde de sosyallığın görece daha önem kazanmaya başladığını gösteriyor, ama Çin’deki ideal sosyallik şekli, Amerikan kültüründe benimsenen ve öğretilen atak ve özgüven yüklü sosyallikten çok farklı.

Psikoloji çekingenlik konusunda ne diyor?

Girişken ve yüksek özgüvenli olmayı hayat başarısı için vazgeçilmez görenler kadar, başka niteliklere değer atfedenler de muhakkak var. İçi pek de dolu olmayan, bilgi ve görgü gibi özelliklerle desteklenmeyen bir sosyallik öyle düşünüldüğü kadar da makbul değil. Bu değerlendirmelerin hepsi sübjektif ve girişkenliğiniz bir yerde size kapılar açarken, bir başka yerde sizi cama çarpmış gibi hissettirebilir. Ama psikoloji bilimi bize objektif bilgiler sunuyor. Bunlardan biri, çekingenlik ile bir arada görülen birçok iyi özellik olduğu ve bunların hayat başarısını nasıl arttırdığı. Bir diğer bilgi ise, çocukların optimal gelişimi için akranlarla sosyal ilişkilerin gerekli olduğu. Anne-baba ve diğer yetişkinlerle olan ilişkiler çocuklar arasındaki ilişkilerle aynı işlevi görmüyor. Neden aynı işlevi görmüyor, çocuklar arasındaki ilişkilerin önemi nedir, anne-babaların çekingen mizaçlı çocuklarına nasıl davranmaları önerilebilir, çekingenliğin artıları neler olabilir, bu konuları da bir sonraki yazıda ele almaya çalışacağım.

* Koç Üniversitesi