

RITA STEININGER • **Kendine Güven**

RITA STEININGER etnoloji ve gazetecilik eğitimi aldı. Serbest editör olarak çalışıyor; ayrıca çocuk eğitimi, kişisel gelişim ve sağlık konularında kitaplar yazıyor. İki yetişkin erkek çocuk annesi olan Steininger, halen eşiyle birlikte Münih'te yaşıyor.

Das Kleine Trau-dich-Buch. Schluss mit Schüchternheit

© 2016 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Bu kitabın yayın hakları ONK Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 2793 • Psykhe 34

ISBN-13: 978-975-05-2711-1

© 2019 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2019, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 12064

Litros Yolu, 2. Matbaacılar Sitesi, B Blok, 6. Kat, No: 4NB 7-9-11
Topkapı, 34010, İstanbul, Tel: 212.613 38 46

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 11935

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387

Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

RITA STEININGER

Kendine Güven

Çekingenlikten
Kurtulmanın Yolları

*Das Kleine Trau-dich-Buch
Schluss mit Schüchternheit*

ÇEVİREN *Figen Sile Kösebay*



Claudia'ya...

ÖNEMLİ UYARI:

Bu kitapta yer alan bilgiler, uyarılar ve alıştırmalar, yazarın bu alandaki son bilgisi doğrultusunda hazırlandı ve titizlikle test edildi. Fakat bunlar psikoterapi veya tıbbi uzmanlardan alınan kişisel tavsiyelerin yerine geçmez. Kitapta yer alan bilgilerin, uyarıların veya alıştırmaların kullanımı sonucunda ortaya çıkabilecek sorunlardan yayınevi ve yazar sorumlu tutulamaz. Söz konusu bilgiler ve tavsiyeler, okurun kişisel sorumluluğunda kullanılmalıdır.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	9
GİRİŞ	11
BİRİNCİ BÖLÜM	
ÇEKİNGENLİĞİN NEDENLERİ	13
İKİNCİ BÖLÜM	
“KURUNTULARA VE ÖZELEŞTİRİYE SON”	23
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
“BU (ARTIK) CANIMI SIKMAYACAK...”	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
“BEN FARKLI DÜŞÜNÜYORUM!”	51
BEŞİNCİ BÖLÜM	
“BUNDAN SONRA KENDİME İYİ DAVRANACAĞIM!”	63
ALTINCI BÖLÜM	
“NELER YAPABİLDİĞİME BİR BAKIN!”	75
YEDİNCİ BÖLÜM	
“HEP BUNU YAPMAK İSTEMİŞTİM!”	87

SEKİZİNCİ BÖLÜM	
“KENDİMİ ORTAYA KOYUYORUM – VE SÖYLEYECEKLERİM VAR...”	97
DOKUZUNCU BÖLÜM	
“HER ŞEY İYİ OLACAK!”	113
SONSÖZ	129
EK	131
KAYNAKÇA	133

TEŞEKKÜR

Geri bildirimleri her zaman yapıcı ve cesaretlendirici olan ilk okuyucum Bärbel Girardin'e candan teşekkürlerimi borç bilirim. Silke Steininger'e, farkındalık konusundaki ilham verici giriş semineri ve seminere ilişkin bazı belgeleri kullanmama izin verdiği için teşekkür ederim. Eşime ve oğullarıma, kitabımın bazı bölümlerine dair uyarılarıyla, bana yeni farkındalıklar kazandırdıkları için teşekkür ederim. Ve Patmos Yayınevi'nden Christiane Neuen'e, bana değer verdiği ve mükemmel işbirliği için teşekkür ederim.

GİRİŞ

“O kadar da çekingen olma!”, çekingen insanların zaman zaman duymak zorunda kaldığı bir cümledir. Bunu söyleyen kişilerin çekingen olması mümkün değildir, aksi halde uyarılarının ne kadar faydasız olduğunu bilirlerdi. Bu birisine “Spontane ol!” veya “Haydi gül!” demek gibidir. Spontane olmak veya gülmek nasıl tek bir tuşla başlatılamıyorsa, çekingenlik de tek bir komutla kurtulunabilen bir davranış şekli değildir.

Çekingen olmayan insanların, çekingen insanların günlük hayatlarında ne tür zorluklarla baş etmek durumunda kaldığını tahmin etmesi bile oldukça güçtür. Çekingen insanlar, reddedilme veya başarısız olma korkuları yüzünden yabancılarla konuşmak, bir toplantıda söz istemek, ilgi odağında olmak gibi durumlardan mümkün olduğunca kaçınır. Çevrelerindeki insanların beklentilerine yetememe endişesi, bu insanları fazlasıyla zorlar. Aynı zamanda toplumumuzun açık, konuşkan ve özgüveni yüksek olan insanlara değer verdiğinin de bilincindedirler. Çekingen insanlar da bu özelliklere sahip olmayı çok isterler – ancak bu ellerinde değildir.

Çekingenliğin nedenleri nelerdir? Çekingenlik ne kadar yaygındır? Çekingenlikle sosyal fobi arasındaki sınır nerededir? Çekingen insanlar neden kendilerini sürekli izleniyormuş ve değerlendiriliyormuş gibi hisseder? Günlük hayatlarında ne tür zorluklarla karşılaşır? Bu kitabın Birinci Bölümü bu sorulara cevap arıyor ve bu alandaki teorik düşüncelere yer veriyor.

Siz de çekingen insanlardansanız, İkinci Bölüm'den Dokuzuncu Bölüm'e kadar sosyal ortamlarda daha rahat etmenizi ve özgüvenli davranmanızı sağlayacak pratik öneriler ve alıştırmalar bulacaksınız. Ayrıca İkinci Bölüm'de, "Olumlama – Kendini onaylamak" başlığı altında, inancınızı ve özgüveninizi güçlendirmenize yardımcı olacak olumlamalarla ilgili daha detaylı bilgiler yer alıyor. Bu alıştırmaları, kişisel durumunuza uygunluklarına veya ilginize göre istediğiniz sırada okuyabilirsiniz. Öte yandan konuları kişisel bir seviye programı gibi de sıralayabilirsiniz: Bunun için sizin için önemli konuları ve alıştırmaları zorluk derecesine göre sınıflandırabilir ve bu liste üzerinden aşama aşama ilerleyebilirsiniz. Böylelikle gelişiminizi devamlı artırabilirsiniz.

Bu kitabın, tedavi gerektiren sosyal fobisi olan insanlara yönelik olmadığını lütfen dikkate alın. Bu kitap, sosyal ortamlarda kendisini güvensiz hisseden ve korkan, ancak kişiliğini sadece üstün özellikleriyle değil, aynı zamanda hataları ve zayıflıklarıyla da bir bütün olarak yansıtmak için olanaklar arayan insanlara yöneliktir.

Çekingen insanlara ilişkin bu kitapta yer alan zorlukların çoğunu kendi tecrübelerimden tanıyorum. Bu nedenle engellerin, bugünden yarına olmasa da sabır, azim ve iyimserlikle aşılabileceğini biliyorum. Bu kitabın amacı, sizi bu konuda cesaretlendirmektir.

Kişisel yolculuğunuzda motivasyon ve inanç duymanızı ve gelişiminizin sizi mutlu etmesini dilerim.

ÇEKİNGENLİĞİN NEDENLERİ

Çekingenlik, sayısız tanımı olmasına karşın veya tam da bu nedenle, bilimsel olarak sınırlandırılması zor bir kavramdır. Büyük ihtimalle Amerikalı Sosyal Psikolog Philip G. Zimbardo'nun "Kendisini çekingen bulan kişilerin çekingen olarak nitelendirilmesi gerektiğine" ilişkin tanımı, bu kavramı en basit ve anlaşılır şekilde açıklar.¹

Utangaçlık, korkaklık, sıkılganlık, özgüven eksikliği ve mahcubiyet kavramları, çekingenliğin eşanlamlıları olarak kabul edilir. Eşanlamlı olmamasına karşın, içine kapanıklık kavramı da sıkça çekingenlik yerine kullanılır. Oysaki dışa dönük insanlar, topluluk içerisinde girişken ve iletişime açık özellik sergilerken, içine kapanık insanlar daha çok geri çekilmeyi ve güçlerini kendi benliklerinden kazanmayı tercih eder. Hiçbir şekilde çekingen olmayan ve topluluk içerisinde en ufak çekingenlik hissetmeyen içine kapanık insanlar vardır. Buna karşılık çekingen olan dışa dönük insanlar da bulunur. Bu tip insanlar her ne kadar yoğun sosyal ilişki-

1 Bkz. Margarete Eisner, *Über Schüchternheit. Tiefenpsychologische und anthropologische Aspekte*, V&R Unipress, Göttingen, 2012, s. 10.

ler yürütse de, bu ortamlarda kendilerini gergin ve sıkılgan hisseder ve rahat edemezler.

KALITSAL MI, ÖĞRENİLMİŞ Mİ?

Çekingen insanların ille topluluk içerisine karışmaktan imtina etmeleri gerekmez. Bu tip insanlar için önemli olan, başkalarının dikkatini çekmemektir zira bu kalp çarpıntısı, ellerde terleme, boğazda düğümlenme ve en zoru olarak kabul edilen, yüzde kızarma gibi rahatsız edici belirtiler göstermelerine yol açar. Ne var ki özgüven eksikliklerini saklamaya çalıştıkça, belirtiler daha da artar.

Günümüzde bilim insanları, (tüm diğer insan davranışları gibi) çekingenliğin hem kalıtsal olarak aktarıldığı hem de sosyal çevreden etkilendiği hususunda büyük oranda hemfikir olsa da, geçmişte bu sorunun cevabını bulmak için çok sayıda çalışma yürütüldü.

Çekingen insanların korkuları

Yazar ve Psikolog Rolf Merkle çekingenliği, “neredeysse dünyanın tamamında insanlar arasında salgın bir hastalık gibi hâkim olan iki temel korkunun yan etkileri” olarak tarif eder: “Bunlar reddedilme ve başarısız olma korkularıdır.”²

- Merkle reddedilme korkusunu özellikle çocukluk tecrübelerine dayandırır. Çocukların, ebeveynleri tarafından koşulsuz olarak sevildiklerinden emin olmaları ge-

2 Rolf Merkle, *Lass Dir das nicht gefallen. Wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und sich privat und beruflich besser durchsetzen können*, 7. baskı, PAL, Mannheim, 1996. <http://www.palverlag.de/selbst-bewusstsein-kap2.html> (Erişim 13.1.2016).

reker. Her hatalı davranışında reddedilmiş hissettiği için (“Böyle yaramazlık yaptığında seni sevmiyorum”) bu güveni kaybeden çocuklarda, bu tür korkular artar ve etkileri yetişkinliğe kadar uzanır. Eskinin çocuğu, yetişkin olduğunda dahi uslu durmasını zorunlu kılan bir kapana kısıtılmışlık içinde yaşar. Bunun sonucunda istek ve ihtiyaçlarını ifade etmekten çekinir ve kendisini sağlıklı biçimde ortaya koyamaz.

- Başarısız olma korkusu da, çocukluk tecrübelerine dayandırılabilir ve aynı şekilde vahim sonuçlara yol açar. Mağdurlar yaptıkları her şeyde öncelikle kendi kendilerine azap verici bir sansür uygular. Sürekli davranışlarını düzeltmekle meşgul olmalarına rağmen, utanç verici bir duruma düşeceklerine dair inançlarını bertaraf edemezler. Tüm benlikleri bu olumsuz beklentilerle dolu olduğundan, kendilerini ve çevrelerini fark etme yetisinden yoksundurlar.

Sosyal çevrenin etkisi

Çekingenlik, çocukluk döneminde ebeveynlerin, öğretmenlerin, kardeşlerin ve sosyal çevrenin çeşitli etkileriyle de ortaya çıkabildiğinden, “öğrenilmiş” bir davranış olarak kabul edilir. Bu bağlamda önemli bir sebep olan reddedilme korkusunu ve çocuğun ebeveynleri tarafından artık sevilmemeye korkusunu yukarıda andık. Ancak burada etkili olan başka etkenler de vardır:

- Çocuğun direncini kırmayı amaçlayan belirli davranışları ifade eden “ürkütme” kavramının, çekingenliğin eşanlamlısı “ürkeklik” kelimesiyle aynı kökten gelmesi rastlantı değildir. Ebeveynlerin veya başka yetişkinlerin çocuğu sıkça azarlaması, tehdit etmesi, çocuğa bağırma-