

SIKILGANLIK

(Reşat ÖNDER)

Tanımı

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

Sıkılğanlık (Os. Maḥçubiyet, Fr. Timidite) **kendini küçük görme yada kişiliğini gösterememekten korkma duygusuyla oluşan başkalarının önünde duyulan sıkıntı.**² 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.³

Ne kadar sıkılğan insan varsa o kadar da sıkılğanlık türü vardır.⁴

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.”⁵

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

² HANÇERLİOĞLU, Felsefe, a.g.e., “Sıkılğanlık” mad.

³ ALTINTAŞ, a.g.m., AUİFD, c.XXX, s.60.

⁴ DACO, a.g.e., s.54.

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, şu 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 unutmamalı.

-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.”⁶

⁵ DACO, a.e., s.55.

⁶ DACO, a.e., s.55-56.