

www.psikeart.com

# psikeart

Sayı: 6  
Kasım-Aralık  
2009

5  
KDV

ISSN 1308-70450-1

## utanç

**Utanç ve  
suçluluk duygusu**

Talat PARMAN

**Bir  
hayat dersi**

Levent METE

**Utanç bunun  
neresinde?**

Hande ÖÇÜT

**Yıkıcı ve  
yapıcı utanç**

Ahmet TULGAR

**Söyleşi:  
Fazıl Say**

Nuh MAZHAR



# Utancın bireye özgü öyküsü

Emine ZINNUR KILIÇ

Utanc, en insanoğluna özgü, en karmaşık duygudur belki de. Ancak utanç duygusunun başlangıcı hiç de insana özgü ve karmaşık değildir. Üzerine dikilmiş bir çift yabancı gözden duyulan ürküntü tüm hayvanlarda görülürken, insanda toplumsallaşma süreci içinde bu duygu sembolik anlamlar kazanmış ve karmaşıklaşmıştır.

**U**tanma en saf haliyle, altı ay-bir yaş arasındaki bebeğin, annesinin kucağında yanına yaklaşan bir yabancıya karşı verdiği, “yüzünü annenin göğsüne göm-

me” tepkisidir. Bebekler, dört-altı ay civarında, bellek işlevleri yeteri kadar geliştiğinde, yabancı olan ve olmayanı ayırt edebilir duruma gelirler. Bu dönem bebeğin “bağlan-

ma dönemi” olarak bilinir. Bu dönemde yanına yaklaşan bir yabancı bebeği huzursuz eder; çünkü yabancı, hem aneden ya da güvenli kişiden ayrılma hem de zarar görme korkusu yaşatır. Evrim süreci içinde insanoğlu kendisine hakan bir çift yabancı gözden uzak kalabildiği, böyle durumlarda kaçabildiği ve saklanabildiği ölçüde hayatta kalmayı başarmıştır. Bu yüzden bu yabancı korkusu evrimsel olarak yerleşmiş içgüdüsel davranışlardan birisidir. Bebekte gördüğümüz davranış biçimi işte bu tepkinin en saf halidir! İnsanın tehlike karşısındaki bu tepkisi “savaş ya da kaç” tepkisi olarak adlandırılır. Aslında daha doğrusu bu tepkiyi “savaş ya da kaç ve saklan” olarak adlandırmaktır. Utanç duygusunun kökenleri bu “tehlike algısı karşısındaki saklanma” davranışında yatar. Utancın saklanma, gizlenme ile ilişkili bir duygu olduğu dildeki kullanımından da bellidir. İnsan utanınca yerin dibine girmek ister. İngilizcedeki utanç anlamına gelen “shame” sözcüğünün anlamının örtmek, gizlenmek kökünden türemiş olması da utanç ve saklanma gereksinimi bağlantısını destekler. İnsanoğlu yabancı gözlerin zarar vereceğinden hep korkar, nazardan korunmak için önlemler alır. Utanç in-

sana başka gözlerden saklanması gerektiği sinyalleri veren duygudur.

### Kaç ya da saklan; ama nereye?

Annesinin kucağındaki bebeğe tekrar dönersek, çoğu bebek bir süre sonra kendilerini güvende hissedip yaklaşan yabancıyı incelemek için göz ilişkisi kurarken. bir kısmında huzursuzluk hali, korku ve saklanma tepkisi devam eder. Bebek huzursuzluğu tüm vücuduyla hisseder, kasları kasılmış, kalp hızı artmıştır, yabancı uzaklaşmadan yatıştırılmaz. Bağlanma döneminde normal olarak görülen bu “yabancılardan huzursuzluk duyma” halinin şiddeti ve süresi değişkendir. Çocuk büyüdükçe genelde giderek azalır, kaybolur. Bazı çocuklarda ise aynı huzursuzluk yaşam boyu sürer. Bu grup çocuğun tehlike durumlarında daha kolay harekete geçen bir fizyolojik sinyal sistemi olduğu ve bu tür bir sinyal sistemi olan kişilerin yaşam boyu daha kaygılı, tehlike algısı daha yüksek insanlar olarak devam ettiklerini araştırmalar göstermektedir. Bu grupta, her tür kaygı bozukluğuna daha sık rastlandığı gibi, sosyal kaygı bozukluğuna da daha sık rastlanmaktadır. Bebeğin yaşadığı huzursuzluk, “savaş ya



Fotoğraf: Şafak Yıldız



Fotograf: Cenk Oğlakçı

da kaç (veya saklan)” tepkisi, fizyolojik belirtilerle ortaya çıkan bir huzursuzluk, adı daha sonra konacak olan bir grup duygunun bir bileşeni gibidir. Bu duyguların adı ve nesnesi çocuğun dil gelişimi sürecinde belirlenecektir. “Savaş ya da kaç” tepkisi insanoğlunu başka hayvanlar veya yabancılarından fiziksel zarar görmekten koruyan bir tepkidir. Bu yüzden insan tehlike çanları çalmaya başladığı zaman, tüm bedeniyle tepki gösterir. Halbuki günümüz toplumunda yaşayan insan için onu bekleyen tehlikeler artık şekil değiştirmiştir. Toplumsallaşan insanı daha çok korkutan, bedenine değil ruhuna gelecek darbelerdir ve ilkel insandan kalma fizyolojik mekanizmalar bu darbeleri göğüslemekte çoğunlukla insanın işini zorlaştırır. İnsan artık benlik saygısının zedelenmesinden, aşağılanmaktan, dışlanmaktan, yalnızlıktan, zayıflıklarının ortaya çıkmasından korkmaktadır ve bu eski sinyal sistemi insanoğlunu bu darbelerin hiçbirinden koruyamamaktadır...

Savaşması ya da kaçması mümkün olmayan insanın elinde kalan tek çözüm saklanmaktır. Aile, çocuğuna ruhunun yara almaması için nasıl saklanacağını, neleri saklayacağını

öğretmeye başlar. Başka gözlerden gizlenmesi gereken şeyler nelerdir? Başka gözler ne zaman onun için tehlikelidir? Ne yaparsa, nasıl olursa, nasıl görünürse toplumda eleştirilecek, aşağılanacak, dışlanacaktır? Bu soruların yanıtları her toplum için, her kültür için, hatta her anne baba için farklıdır. Kontrol edilmesi, saklanması, gizlenmesi gereken özellikler arttıkça çocuğun hareket alanı daralır. Aile, içinde yaşadığı kültürün normlarını, beklentilerini, değer yargılarını çocuğa taşıırken bir süzgeç gibi davranır. Bazı ailelerde toplumsal kaygılar daha fazladır ve çocuğun uygun davranışlarının neler olacağı konusunda ebeveynler başkalarının görüşüne aşırı değer verirler. Çocuğu, toplum içinde küçük düşme konusunda aşırı hassaslaştırırlar; utandırma, ayıplama ve aşağılama disiplin anlayışlarının bir parçasıdır. Ebeveyn, çocuğa toplumda kabul görmesi için neleri gizlemesi, kontrol etmesi gerektiğini öğretirken, kendi özellikleri mutlaka işin içine girecektir. Genellikle “tehlike sinyali eşiği düşük” çocukların, “tehlike sinyali eşiği düşük” ebeveynleri ve onların çocuklarıyla ilgili aşırı kaygıları vardır. Utanmaya yatkın kişilikler böylece gelişir.

### Utanma listesi

Dil gelişimi sürecinin tamamlanması ile birlikte dış dünyanın sembolleri çocuğun iç dünyasına yerleşir. Çocuk, ebeveynin değer yargılarını içselleştirdikten sonra artık kendisine bakan bir çift yabancı göz hep oradadır. İçinde yaşadığı toplumda başarılı, saygın, değerli bir birey olmak için neleri yapıp neleri yapamayacağını ya da hangi özelliklerini gizleyeceğini içindeki gözler sürekli izler, eleştirir, uyarır. Bu sesin sahibi, ulaşması gerektiğini hissettiği ideal benliğidir. İdeal benliğe göre o, ideal kişi olmalıdır. İdeal benlik eksiklik ve yanlışlık kabul etmez, yaptıkları mükemmel değilse affetmez, değer vermez. İdeal benliğin beklentileri ne kadar idealse o kadar kırılığandır ve onu utandırmamak için ulaşılması gereken hedefler o kadar yüksektedir. Utanç, insanın yaptığı şeyin yanlış olduğunu söyleyen, yargılayan, ideal benliği tatmin edemeyeceği kaygısı ile engelleyen bir iç sese dönüşür. Genellikle bu eleştiren iç ses, çocuklukta ebeveynlerin, öğretmenlerin hata yaptığımızda bi-

ze yönelik eleştiri ve yargılamalarını tekrarlar. Tehlike algısı güçlü ve kolay huzursuzlanan, dikkati tehlikelere yönelik yaşayan çocuk için artık kaçış yoktur. Bebeklikte yalnızca fizyolojik bir tepki ve bununla bağlantılı bir huzursuzluk olan utanç, artık bilişsel bir özellik kazanmıştır. Ne zaman nelerden utanılacağını, nelerin başkalarından gizlenmesi gerektiğinin, bazı çocuklar için uzun, bazı çocuklar için kısa bir listesi oluşmuştur. Bu listede her şey olabilir. Genellikle toplumun insanın davranışlarını, dürtülerini, duygularını kontrol etmesi ve böylece uyum sağlaması için beklediği koşullara uyulmadığında yaşanması öğretilen duygudur utanç. İnsan topluluklarının sosyalleşmeyi, toplum normlarına uymayı zorlamakta kullandığı mekanizmadır. Başarı beklentisi olan toplumda başarısızlık, çalışkanlık beklentisi olanda tembellik, terbiye beklentisi olanda terbiyesizlik, iffet beklentisi olan toplumda cinsellik utanç kaynağıdır. Bazı kültürlerde duygularını belli etme, zayıflığını belli etme utanç vericidir. Toplumun kız ve erkek cinsel rol kalıpları-



Fotoğraf: Cenk Oğlakçı