

**Korkularınızın üstesinden gelmenize ve hayatınızın kontrolünü
ele geçirmenize yardımcı olacak adım adım bir program!**

Utangaçlığın ÖTESİNDE

**Sosyal
Anksiyeteyi
Nasıl
Yeneriz?**

**JONATHAN BERENT, A.C.S.W.
& Amy Lemley**

Çeviren: Dilara Grace Bulut

UTANGAÇLIĞIN ÖTESİNDE

Translated from the English Language edition of BEYOND SHYNESS by Jonathan Berent, ACSW with Amy Lemley, originally published by Dystel, Goderich & Bourret LLC. This edition arranged through Kayı Agency. Copyright © onathan Berent, ACSW with Amy Lemley. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali, Dystel, Goderich & Bourret LLC, tarafından BEYOND SHYNESS adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahrallı Sok. Kavakyeli İş Merkezi No: 7/E İç Kapı No:16

Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974807

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çevirmen: Dilara Grace Bulut

Editör: İrem Çiçek

Redaktör: Ogün Özdemir

Son Okuma: Betül Yılmaz

Mizanpaj: Deniz Tugay

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Beyond Shyness

BASILDIĞI YER

Özkaracan Matbaacılık ve Ciltcilik San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mahallesi Gülbahar Caddesi No: 62/C Bağcılar/İstanbul

Sertifika No: 45469

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

UTANGAÇLIĞIN ÖTESİNDE
Sosyal Anksiyeteyi Nasıl Yeneriz?

Jonathan Berent - Amy Lemley

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM BİR	Anksiyete: Arkadaş mı düşman mı?	9
BÖLÜM İKİ	Sosyal beklentiler ve yalnızlık hakkındaki gerçek ..	35
BÖLÜM ÜÇ	İyi Niyetler: Görmezden Gelmede Ebeveynlerin Rolü	55
BÖLÜM DÖRT	Faktörler: Kaçınma, Bağlılık ve Özgüven Eksikliği	83
BÖLÜM BEŞ	Hedef Belirleme: Sosyal Başarı için Harita Nasıl Çizilir?.....	103
BÖLÜM ALTI	Stres ve Kaygıyı Kontrol Etme	129
BÖLÜM YEDİ	Öz-farkındalık Teknikleri	161
BÖLÜM SEKİZ	“Merhaba benim adım...” Sosyal becerileri geliştirme.....	179
BÖLÜM DOKUZ	Etkileşimli Becerilerinizi Uygulamaya Sokma	215
BÖLÜM ON	Ortak Kaynakların Sizin için Çalışmasını Sağlamak.....	255
BÖLÜM ON BİR	“Utangaçlık” ve Toplum: Sorunlar ve Kalıplar	275
BÖLÜM ON İKİ	Hadi yap! Güç vermek için son birkaç söz	289

İsimler ve tanımlayıcı detaylar değiştirilmiş olsa da, burada yer alan hikâyelerin özü doğrudur. Yazarlar, hikâyeleri bu kitabın temeli hâline gelen birçok kişiye teşekkür etmek istiyorlar.

Ayrıca, menajerimiz Jane Dystel'e, bu kitabı şekillendirmeye ve bir ev bulmaya yardımcı olmak için yorulmak bilmeyen çabaları için teşekkür etmek istiyoruz.

Simon & Schuster'dan Alice Mayhew ve George Hodgman kendini işine adanmış profesyonellerdir ve coşkulu rehberlikleri için minnettarız.

Drama terapisinde dünyanın ilk doktorası olan Eliran Eliaz, Ph.D.'ye uzmanlığı için ve antropolog Robert Vetter'e araştırması için çok teşekkürler.

Jonathan Berent, Marcia Cohen'e gerçek dostluğu ve desteği için teşekkürlerini sunuyor.

Amy Lemley, Sarah Bruce, Katie Chester, Jonathan Coleman, Jay Fennell, Norman, Laura ve Jane Lemley ve Julie Spasmaker'a bu kitabın yazılması sırasında verdikleri destek ve cesaret için teşekkürlerini sunuyor.

BÖLÜM BİR

Anksiyete: Arkadaş mı düşman mı?

Utangaçlık. Bu kelimeyi çok duyduk. Bir zamanlar hepimiz muhtemelen kendimizi utangaç olarak düşündük. Gerçekten de, araştırmalar tüm insanların yüzde 93'ünün utangaçlık yaşadığını göstermektedir. “Utangaç” olmak ne anlama geliyor? Bazıları için sessiz, içine kapanık veya çekingen olmak anlamına gelebilir. Diğerleri için utangaçlık, ilk başta bir kişilik özelliği gibi görünebilecek şeyleri tanımlamak için kullanılan her şeyi kapsayan bir kelimedir ancak aslında yaşamlarına nüfuz eden ve kişisel tatmin bulmak ve kariyer hedeflerine ulaşmak gibi yapmak istedikleri şeyleri yapmalarını engelleyen bir korku tepkisidir.

Yıllar geçtikçe, kendilerini “utangaç” olarak adlandıran binlerce insanla çalışırken, bu kelimenin bir sorunu tanımlamada ve çözmede çok yardımcı olamayacak kadar genel olduğunu fark ettim. Etkileşimin stresine verilen gerçek tepkiye *sosyal kaygı* denir. Tabii ki, tıpkı bir kişinin “Kadınların etrafında biraz utangaç” olduğunu ve bir diğerinin “Bir grubun önünde konuşma konusunda son derece utangaç.” olduğunu söyleyebileceği gibi, hafif sinirlilikten sosyal korkuya kadar geniş bir sosyal kaygı yelpazesi olduğu da doğrudur. etkileşimle ilgili kaygı o kadar aşırıdır ki, bir kişi fiilen buna neden olan belirli durumlardan kaçınır. Kaçınmanın da kendi dereceleri vardır ve önerecek bir

fikriniz veya çözümünüz olsa bile, işyerinde karakteristik olarak ayrılmış olmaktan, sosyal toplantılara katılmayı reddetmeye kadar her şey anlamına gelebilir. Sosyal fobi -genellikle bireyin aşığılanmaktan, utanmaktan veya değerlendirilmekten korktuğu performans kaygısı olarak tanımlanır- oldukça yaygındır ve 10 Kasım 1991'de de yayınlanan Klinik Psikiyatri Dergisinde olan bir makaleye göre, dikkat çekmeye yeni başlayan yeni ortaya çıkan bir sorundur: "1980'ler 'anksiyetenin yılı olarak kabul edilirse, çoğu kişi panik bozukluğun ve obsesif-kompulsif bozukluğun en fazla ilgiyi gördüğü konusunda hemfikiridir. 1990'lar da anksiyetenin yılı olduğuna emin olunsada ancak diğer anksiyete bozukluklarının, özellikle de sosyal fobinin dikkatini üzerine çekmesini bekleyebiliriz." Şimdiye kadar, makale, sosyal fobinin bir bozukluk olarak "göz ardı edildiğini" belirtiyor ve zihinsel sağlık uzmanlarının genellikle genel bir anksiyete sorununun bir parçası olarak baktıklarına ve diğer koşullarla bir araya getirdiklerine inanıyorum. Ancak sosyal kaygı çok özel bir sorundur. Sosyal kaygısı olan bireyler için bir program geliştirmede on üç yıldan fazla deneyime sahip bir psikoterapist olarak, doğası gereği, sosyal kaygısı olan kişilerin yardım almaya karşı son derece dirençli olduklarını gözlemledim, bu nedenle bu nüfus hakkında tam olarak anlaşılmamış veya çalışılmamış çok şey var. Sosyal kaygının artan farkındalığına gelince, bunu teknolojik gelişmelerin ve giderek daha rekabetçi bir işyerinin topluma zarar verdiğinin bir göstergesi olarak görüyorum. Dahası, bugün ailelerin sosyal olarak endişeli üyelerini "gizleyebilme" veya koruyamadıklarını düşünüyorum. Sosyal kaygısı olan insanlar ancak bu artan farkındalıktan yararlanabilirler. Bazıları için, strese nasıl tepki verdikleri hakkında biraz bilgi, kaygı tepkisini en aza indirmek için yeterli olabilir; diğerleri için, genel stratejilerin daha ayrıntılı bir uygulaması sıradadır. Sosyal işlevsellik seviyeniz ne olursa olsun, bu kitap daha üretken ve tatmin edici bir insan olmak için kaygınızla çalışmanıza yardımcı olabilir.

Sosyal kaygıyı keşfetmeye başlarken, bazı temel kavramları kavramak önemlidir. İlk olarak, “utangaçlık” ve sosyal kaygının birbiriyle yakından ilişkili iki dinamik olduğunu anlayın: Her iki terim de sosyal etkileşime öğrenilmiş bir tepkiyi tanımlar. Tanıdık olmayan durumlarda, hatta sonucu bilinmeyen tanıdık durumlarda -yeni insanlarla tanışmak, bir konuşma yapmak, birinden bir randevu istemek, zam için görüşme yapmak- “utangaç” veya sosyal olarak endişeli bir kişi, ilgilendiği şeylerin peşinden koşmakta tereddüt edebilir, hatta gerginliğe veya endişeye neden olan durumlardan kaçınmaya başlayabilir. Örneğin, sizden üst mertebede olan birinden işteki temel bir noktayı açıklamasını istemenin sizi aptal göstereceğinden ve bu nedenle soru sormaktan kaçınacağınızdan korkuyorsanız, sosyal kaygınızın -aşağılanma veya utanç duyma korkunuzun- eylemlerinizi kontrol etmesine ve kariyer başarınızı engellemesine izin veriyorsunuz demektir. Kişisel yaşamınızda, kaygı nedeniyle partilerde yersiz hissetmek, birçok sosyal daveti reddetmenize neden olabilir. Reddedilmekten korktuğunuzda, sahip olduğunuz etkileşimler tatmin edici olmayabilir. Endişeniz, bir sohbete elinizden gelen her şeyi vermenizi engelleyebilir ve başkalarına sunmanız gereken her şeye tam olarak yanıt vermenizi engelleyebilir.

Ben buna korku tepkisine *etkileşimli engelleme* diyorum. Etkileşimli engelleme sizi nasıl etkiler? İş yerinde, daha fazla sorumluluk istemek veya bir değişiklik için şirketinizin dışına bakmak yerine, artık zorlayıcı olmasa da, tüm görevlerin açık ve yönetilebilir olduğu “güvenli” bir işte kalabilirsiniz. Kişisel hayatınızda, sosyalleşecek arkadaşlarınız olmasına rağmen, insanlara yaklaşmakta tereddüt edebilirsiniz. Engellenmiş duygunuz, samimiyetin kalitesini engelleyebilir.

Etkileşimleriniz sosyal kaygı tarafından engellendiğinde, hattan mümkün olduğunca fazla yararlanamazsınız ve bu nedenle “zararsız bir kişilik özelliği” yerine getirme ve üretkenlik yolunda duran büyük bir engel hâline gelebilir. Ancak durum

böyle olmak zorunda değil. *Sosyal kaygı öğrenilen bir alışkanlıktır; kırılabilen bir alışkanlık.* Bu kitap size, adım adım, kişisel yaşamınızda yalnızlığa, işyerinde üretkenliğin azalmasına ve genel olarak tatmin eksikliğine neden olabilecek sosyal kaygı döngüsünü nasıl kıracağınızı gösterecektir. Sosyal kaygının tutumsal, duygusal, davranışsal ve fiziksel tepkilerin bir kombinasyonu olduğunu anlamaya başladığınızda, utangaçlık gibi bir şeyin aslında olmadığını göreceksiniz. Daha ziyade, “utangaçlık” olarak adlandırabileceğiniz şey aslında sosyal kaygıdır, kontrol etmeği öğrenebileceğiniz psikofizyolojik bir tepkidir. Sosyal kaygıyı tanımak, belirtilerinize neden olan sorunları çözmek için kendinize izin vermektir. Bu kendi kendine yardım programı üzerinde çalışırken, “sosyal kaygı” ifadesini belirsiz “utangaçlık” terimiyle değiştirmeyi öğrenin ve yanıt kalibınızı farklı bir ışıkta görmeye başlayacaksınız: Sizi seçen değiştirilemez bir içgüdü değil, seçtiğiniz tepki vermenin bir yolu olarak.

On yıldan fazla süren psikoterapi uygulamasında, kendilerini “utangaç” olarak adlandıran binlerce insanla tanıştım. Çoğu zaman, bu insanlar utangaçlığın bir oldu bitti, yaşamın bir gerçeği olarak ele almaları gereken genetik bir yatkınlık meselesi olduğuna inanırlar. “Utangaç doğduklarını” söylüyorlar -ebeveynleri, büyükanne ve büyükbabaları veya diğer akrabaları da utangaç ve çekingen olmak sadece kanlarında. Tabii ki, davranış şartlanma yoluyla da aktarılabilir; belki de anneniz bir partiden önce her zaman gergindi, bu yüzden aynı şekilde tepki vermeyi öğrendiniz. “Utangaçlığın” kişiliğin silinmez bir bileşeni olduğuna inanmak, sosyal korkuların üstesinden gelmek için gerçek bir tökezleme bloğu olabilir. “Bu sadece benim olduğum kişilik.” bireysel refah için yeniden sorumluluk almamak için bir bahane hâline gelir. Bu zihniyeti değiştirmek için, utangaçlık öğrenildiği için öğrenilmeme olasılığı olacağını anlamak önemlidir. Anksiyete kontrol edilebilir.

Ancak sorunu tedavi edecek bir hap yoktur. Hayatın her alanında olduğu gibi, işteki ve saatler sonra sosyal etkileşimle-

rinizden en iyi şekilde yararlanmak istiyorsanız, onlara iyi bir anlaşma yapmanız gerekir. Değişim için sıkı çalışma ve gerçek bir bağlılık gerekir. Orada oturup “utangaçlığınızın” dağılacağı günü pasif bir şekilde beklerseniz, derinlerde gerçekten istediğiniz her şeyi kaçıırırsınız. Ve sadece eğlenmekten bahsetmiyorum. Sürekli değişen ekonomik iklimimizde, iş güvenliğiniz ve kariyer gelişiminiz verimli bir şekilde etkileşime girme, diyalog başlatma, fikirleriniz için ayağa kalkma ve uzlaşma müzakere etme yeteneğinize bağlıdır. İşyerinin sosyal kimyasını değerlendirme ve takımdaki konumunuzu belirleme ve sürdürme yeteneğiniz, kariyer başarınızı iyi belirleyebilir. Herkes zirveye çıkmaz, meslektaşlarını gölgede bırakamaz ancak herkes istemez bunu ve bu her zaman gerekli olan şey değildir. Ancak çoğu insan başkalarıyla çalışmak zorundadır ve bu işbirliği sosyal beceri ve güven gerektirir.

Bu bana David’i hatırlatıyor, parlak bir genç bilgisayar programcısı, etkileşimde bulunma zorluğu neredeyse ona önemli bir terfiye mal oluyordu. Üniversiteden hemen sonra, büyüyen bir firmayla mükemmel bir başlangıç seviyesi ile işe girdi. Dokuz ay içinde, gerçek bir başarı hikâyesi olan yönetici pozisyonuna terfi etti. Ancak terfisinden sonra sıkıntıları başladı.

Bir bilgisayar terminalinin önünde iyi olmasına rağmen, David, çalışmalarını departmanının diğer üyeleriyle, üstleri veya kendisine rapor veren kişiler olsun, koordine etmekte büyük zorluk çekti. Zayıf iletişim becerileri ve bir mükemmeliyetçi olma eğilimi, bir yönetim kabusu yaratmak için bir araya geldi: David’in işlerin sorunsuz yürümesini sağlamak için ne yapılması gerektiğini tam olarak bildiği açık olmasına rağmen, görevlerini astlarına devretmekte zorlanıyor gibi görünüyordu. Bir sorun ortaya çıktığında, üstlerinden içeri girip yardım etmelerini istemek yerine, iki kat daha fazla zaman aldığına bile, kendi kendine çözmeyi tercih etti. Üç aylık incelemesinde, patronu departmanın endişelerini ele aldı ve başkalarıyla etkileşime girmek için daha fazla çaba sarf ederse David’in deneme süresini

uzatmayı teklif etti. Benimle çalışırken, David, işini kendi başına başaramayacak gibi görünme korkusuyla sorumluluklarının herhangi bir yönünü devretmekten rahatsız olduğunu fark etti. Bu şüpheleri araştırdıktan sonra, üstlerinin bilgisini tam olarak kullanabildi ve işi en üretken ve verimli şekilde yapmak için iş arkadaşlarına güvenebildi. David'in öğrendiği gibi, meydan okumayı kabul ederseniz ve tepkilerinizin sorumluluğunu alırsanız, endişenizi yönetmeyi ve sağlıklı, ödüllendirici bir sosyal hayata ve daha tatmin edici bir kariyere sahip olmayı öğrenebileceğinizi görmeye başlayacaksınız.

Sorununuzun üstesinden gelmenin ilk adımı, utangaçlık dediğiniz şeyin kaygı olduğunu, çok özel bir endişe türü olduğunu kabul etmektir. Bu kavramı anlamaya başladığınızda, sorunu çözmek için geliştirdiğim strateji ve tekniklerden yararlanabileceksiniz. Unutmayın, kendinizi tanımlamak için “utangaç” kelimesini kullanmak, hayatınızın kontrolünü ve onu geliştirme yeteneğinizi bırakmaktır. Kendinize “utangaç” deyin ve bu hikâyenin sonu olur. Sosyal kaygıya sahip olduğunuzu ve kontrolün sizde olduğunu kabul edin, daha rahat, tatmin edici bir hayata doğru ilerliyorsunuz. Utangaçlık, sonuçta, birçok insan için birçok şey ifade eder. Ancak kaygı daha somuttur; genellikle strese karşı tutumsal, duygusal, davranışsal ve fiziksel bir tepki olarak tanımlarım ancak mutlaka olumsuz bir tepki değildir.

Sporcuyu bir yarışın başlangıç çizgisinde hayal edin; adrenalin pompalama, enerji akışı, kasların sıkılaşması, cildin terleme ile parlaması, kalbin daha hızlı ve daha hızlı atması, zihnin tek bir şeye odaklanması: Silah sesi ve yarış. Şimdi, sosyal bir toplantıya girmek üzere olan kişiyi hayal edin. Arkasında birkaç kişinin konuştuğu -gülen, eğlenen- kapiya yaklaşır, adrenalin pompalanır, enerji akışı gerçekleşir, nabız hızlanmaya başlar, zihin beklentiyle odaklanır: “Odaya girdiğimde ne olacak?” “Tanıdığım birini göreceğim miyim?” “Benim hakkımda ne düşünecekler!”

Utangaçlık, birçok insanın hayatında büyük bir engel oluşturabilir. İnsanlarla iletişim kurarken, topluluk önünde konuşma yaparken veya yeni insanlarla tanışırken hissedilen endişe ve çekingenlik duyguları, bireyleri geri çekilmeye ve fırsatları kaçırmaya sevk edebilir. Ancak, sosyal kaygının üstesinden gelmek ve gerçek bir değişim için cesaretlendirici bir yolculuğa çıkmak mümkün!

Jonathan Berent, yıllar süren deneyimi ve uzmanlığıyla, sosyal kaygıyı anlamak, kabul etmek ve dönüştürmek için kapsamlı bir rehber sunuyor. Bu kitap, sizlere kendinizi ifade etmenin yollarını gösterirken, sosyal etkileşimlerde daha rahat hissetmenizi sağlayacak stratejilere de sahip. Berent'in benzersiz yaklaşımı, sizi içsel bir yolculuğa çıkarıp sosyal kaygıyla başa çıkma becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olacak.

“Utangaçlığın Ötesinde” sosyal kaygıyla mücadele eden herkes için bir kılavuz niteliği taşıırken, daha sağlıklı ve tatmin edici sosyal ilişkiler kurmak isteyen herkes için de vazgeçilmez bir kaynak! Jonathan Berent'in bilgeliği ve rehberliği, utangaçlığın üstesinden gelmek ve gerçek bir değişim sağlamak isteyen herkese ilham verecek.

