

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

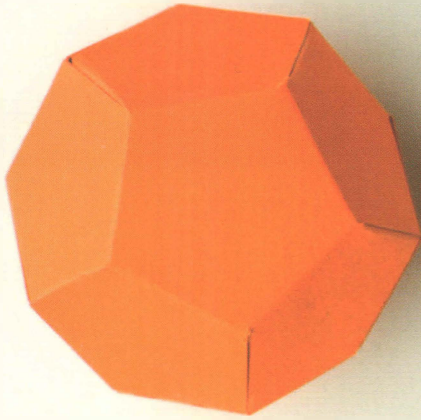
<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

İçedönüklerin Gizli Yaşamı



**Jenn
Granneman**

Popüler
Psikoloji

hep
kitap

Arkadaşlarınızın da ailenizin de
ulaşamadığı gizli bir dünyanız mı var?
Bir yönünüzü kimse göremiyor mu?
Tuhaf, çekingen ve sessiz olduğunuzu
mu söylüyorlar? Alışkanlıklarınız ve ilgi
alanlarınız size pek de gerçek
gelmeyen bir toplum tarafından
sorgulanıyor mu? Merhaba, siz de bir
içedönüksünüz!

Kendisi de bir içedönük olan Jenn
Granneman bu kitapta, içedönüklerin
hayal güçlerinin nasıl çalıştığını,
onlarla bağ kurmak için ne yapılması
gerektiğini, neden başlangıçta hep
yanlış anlaşıldıklarını açıklıyor, bu
kadar gürültücü bir dünyada sakın
kalan doğalarının anlaşılmasını
sağlıyor. Hem de kendi içedönük
yapısına uygun olarak, düşünceli ve
özenli bir şekilde.

ISBN 978-605-192-285-0



İÇEDÖNÜKLERİN GİZLİ YAŞAMI

İçedönüklerin Gizli Yaşamı

Orijinal adı: The Secret Lives of Introverts

© 2017, Jenn Granneman

Yazan: Jenn Granneman

İngilizce aslından çeviren: Selin Can Özdemir

© hep kitap 2019

Bu kitabın Türkçe yayın hakları AnatoliaLit Ajans .
aracılığıyla satın alınmıştır.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden
yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen
alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ocak 2019, İstanbul

ISBN 978-605- 192-285-0

Sertifika no: 34204

Kapak tasarımı: Yetkin Başarır

Baskı: Mega Basım Yayın Sanayi ve Tic. A. Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İş Merk. A Blok K: 2 Avcılar / İstanbul

Tel. (0212) 412 17 00

Sertifika no: 12026

hep kitap

Mecidiyeköy Mahallesi,

Büyükdere Caddesi,

Ercan Han B Blok 121/9

Şişli 34381 İstanbul

www.hepkitap.com.tr / info@hepkitap.com.tr

* hep kitap, TEAS Yayıncılık A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

İÇEDÖNÜKLERİN GİZLİ YAŞAMI

Jenn Granneman

Çeviren:

Selin Can Özdemir



Bu kitap, dedem John Granneman ve amcam Dave Granneman'a ithaf edilmiştir. İkisi de ben bu kitabı yazarken hayata veda etti. Dedem John, Vahşi Batı üzerine çalışmayı, sade kahve içmeyi, gazeteleri baştan sona okumayı ve mutfak masasında sigaralarını sarmayı çok severdi. Çok fazla konuşmayan, sakin bir adamdı. Bir seferinde bana her zaman bir içedönük olduğunu itiraf etmişti. Amcam Dave, iyi komplo teorilerinden, UFO hikâyelerinden çok hoşlanırdı ve motive edilirse çok konuşurdu. Yarı dışadönük, yarı efsane biriydi.

**John Granneman
23 Nisan 1925-23 Ocak 2017**

**David Granneman
12 Nisan 1949-25 Şubat 2017**

İÇİNDEKİLER

Giriş	13
1. BU KİTAP BÜTÜN SESSİZLER İÇİN.....	15
BENDE BİR GARİPLİK OLMALI.....	16
SİHİRLİ BİR KELİME: İÇEDÖNÜK	17
BENİM BİR HEDEFİM VAR.....	19
SİZ DE BİR İÇEDÖNÜK MÜSÜNÜZ?.....	20
HÂLÂ EMİN DEĞİL MİSİNİZ?	28
NEDEN BU KİTABI YAZDIM?	30
2. İÇEDÖNÜKLÜKLE İLGİLİ BİLİMSEL GERÇEKLER.....	33
SEKS, UYUŞTURUCU VE ROCK'N'ROLL MOLEKÜLÜ.....	34
ÇOK FAZLA GÜRÜLTÜ, ÇOK FAZLA İNSAN	35
İÇEDÖNÜKLER NASIL KENDİLERİNİ ÖDÜLLENDİRİLMİŞ HİSSEDERLER?	37
İÇEDÖNÜĞÜN BAŞLANGIÇ ÖYKÜSÜ	38
İÇEDÖNÜKLER ÇOCUKKEN NASILDIR?.....	40
MİZAÇ DEĞİŞMEZ AMA KİŞİLİK DEĞİŞİR	41
KİŞİLİK NEDEN DEĞİŞİR?.....	42
İÇEDÖNÜKLÜĞE MAHKÛM DEĞİLSİNİZ	43
DÖRT İÇEDÖNÜK TİPİ.....	46
İÇEDÖNÜKLER NEDEN DÜŞÜNCELERİNİ İFADE ETMEKTE GÜÇLÜK ÇEKEBİLİR?	51
AKLINIZ DURUVERDİÇİNDE	53
KAPANIŞ	54
3. İÇEDÖNÜKLER KABADIR (VE DİĞER YANLIŞ İNANISLAR)	55
YANLIŞ İNANIS #1: İÇEDÖNÜKLÜK DÜPEDÜZ KABALIKTIR	56
YANLIŞ İNANIS #2: İÇEDÖNÜĞÜN YALNIZLIK İHTİYACI ASOSYALLİKTEN	
KAYNAKLANIR	59

YANLIŞ İNANIŞ #3: İÇEDÖNÜKLER TUTKUDAN YOKSUNDUR	64
YANLIŞ İNANIŞ #4: İÇEDÖNÜKLER İNSANLARDAN NEFRET EDER	66
YANLIŞ İNANIŞ #5: BÜTÜN İÇEDÖNÜKLER UTANGAÇTIR	67
YANLIŞ İNANIŞ #6: İÇEDÖNÜKLERDEN İYİ LİDER OLMAZ.....	68
YANLIŞ İNANIŞ #7: İÇEDÖNÜKLER EĞLENCEDEN ANLAMAZ	69
KAPANIŞ	70
 4. EVET, “İÇEDÖNÜK SERSEMLİĞİ” DİYER BİR ŞEY VAR.....	73
“KENDİMİ ÇOK ZORLARSAM MUTLAKA FİZİKSEL OLARAK HASTALANIYORUM” ...	74
İÇEDÖNÜK SERSEMLİĞİ NASIL BİR ŞEYDİR?.....	74
DiĞER İNSANLAR NE YAPIYOR?	77
İÇEDÖNÜK SERSEMLİĞİNİ TEDAVİ ETMENİN TEK YOLU	79
YALNIZ KALMAK MUHTEŞEM BİR ŞEY OLABİLİR	80
YALNIZLIK KARARI NET OLMADIĞINDA.....	81
KALSAM MI, GİTSEM Mİ?.....	84
İÇEDÖNÜK SERSEMLİĞİ NASIL ÖNLENİR?	85
KAPANIŞ	87
 5. İÇEDÖNÜKLER ASOSYAL DEĞİLDİR, SOSYALLEŞME ANLAYIŞLARI FARKLIDIR	89
NİTELİK Mİ, NİCELİK Mİ?.....	89
DENGE MESELESİ.....	90
BİR İÇEDÖNÜKLE ARKADAŞ OLMANIN KURALLARI	91
DAHA FAZLA ARKADAŞ İSTİYORSANIZ	96
SİĞ SOHBETLERİ DERİNLEŞTİRMEK	100
ARKADAŞLARIN YOLLARI AYRILDIĞINDA.....	103
KAPANIŞ	105
 6. LÜTFEN BENİ YALNIZ BIRAKIN.....	107
YALNIZLIK HAYATINIZI GERÇEKTEN GÜZELLEŞTİRİR.....	111
YALNIZLIK KENDİNİZİ KEŞFETMENİZE YARDIMCI OLABİLİR	114
YÜZLER, ÇİÇEKLER VE P300 DALGASI.....	115
SAYILARLA İÇEDÖNÜKLER VE YALNIZ GEÇİRİLEN ZAMAN	116
ÇOK FAZLA YÜKÜMLÜLÜĞÜNÜZ OLDUĞUNDA	118
İLK ADIM HAYIR DEMEK.....	119
HAYIR DEMEK SUÇLULUK DUYULACAK BİR ŞEY DEĞİLDİR.....	120
“HAYIR” DEME KONUSUNDA KENDİNİZİ GELİŞTİRİN	121
TAKVİMİNİZİ YALNIZLIĞI DA EKLEYİN (ROCK YILDIZLARI ÖYLE YAPIYOR).....	122

YALNIZ ZAMAN GEÇİRME İHTİYACI ŞAHSINIZA YÖNELİK BİR İTİRAZ DEĞİLDİR	124
YALNIZLIK HİKİKOMORİ DEĞİLDİR	126
YALNIZLIK KİMSESİZLİĞE DÖNÜŞTÜĞÜNDE	126
KAPANIŞ	128
7. HADİ BİRLİKTE TUHAF OLALIM: İÇEDÖNÜKLER VE FLÖRT	129
İÇEDÖNÜKLER PARTNERLERİNDEN NE BEKLER?	131
FLÖRTLEŞMEK NEDEN İÇEDÖNÜKLER İÇİN ZOR OLABİLİR?	134
İÇEDÖNÜKLER ÇOK MU SEÇİCİ?	136
SEÇİCİLİK KONUSUNDA BİR UYARI	138
ÇABUCAK BAĞLANDIĞINIZDA	139
BİRİNİ BAŞ TACI İLAN ETTİĞİNİZDE	141
AMA BEN EVİMDEN ÇIKMAK İSTEMİYORUM	143
AMA NE SÖYLEYECEĞİMİ BİLMİYORUM	144
DIŞADÖNÜK TAKLİDİ YAPMAYIN	146
NASIL SAKİNCE ÇEKİCİ OLUNUR?	147
BİR GÜN AŞKI BULABİLECEK MİYİM?	148
KAPANIŞ	149
8. HADİ BİRLİKTE SUSALIM: İÇEDÖNÜKLER VE İLİŞKİLER	151
İÇEDÖNÜKLER NEDEN MUHTEŞEM PARTNERLERDİR?	153
RAKAMLARLA İÇEDÖNÜK DIŞADÖNÜĞE KARŞI	154
ANLAYIŞLI BİR PARTNER: İÇEDÖNÜK-İÇEDÖNÜK BİRLİKTELİĞİNİN AVANTAJLARI	155
İÇEDÖNÜK-İÇEDÖNÜK BİRLİKTELİĞİNİN ZORLUKLARI	157
ENERJİYİ İDARELİ KULLANMAK: İÇEDÖNÜK-DIŞADÖNÜK BİRLİKTELİĞİNİN AVANTAJLARI	159
İÇEDÖNÜK-DIŞADÖNÜK BİRLİKTELİĞİNİN ZORLUKLARI	161
İLİŞKİNİZ İSTEDİĞİNİZ GİBİ GİTMİYİNCE	164
BEKÂRLIK DA MUHTEŞEM OLABİLİR	167
KAPANIŞ	169
9. İLİŞKİDEKİ SORUNLARI GİDERMEK	171
İLİŞKİLERİN İÇEDÖNÜKLER İÇİN ZOR OLABİLMESİNİN NEDENLERİ	172
DOĞRU KİŞİYİ SEÇMEK	174
TEHLİKE İŞARETLERİNİ ÖNCEDEN FARK ETMEK	175

İÇEDÖNÜKLERİN DİKKAT ETMESİ GEREKEN TEHLİKE İŞARETLERİ	176
DOĞRU İLİŞKİDE OLDUĞUNUZUN BELİRTİLERİ	178
ANLAŞMAZLIK OLAÇANDIR	180
İÇEDÖNÜKLERİN TARTIŞMA BİÇİMLERİ DIŞADÖNÜKLERDEN FARKLIDIR	181
ANLAŞMAZLIĞI DAHA İYİ YÖNETMENİN YOLLARI.....	182
AH O SİNİR BOZUCU AKRABALAR	184
KAPANIŞ	185
 10. YARIN DA BUNU YAPMAK ZORUNDA MIYIM? İÇEDÖNÜKLER VE KARIYER	187
NEDEN DAHA FAZLA ŞİRKET İÇEDÖNÜK ÇALIŞAN İŞE ALMALI?	188
RAKAMLARLA İÇEDÖNÜKLER VE İŞ HAYATINDA MUTLULUK	190
İŞİNİZ SİZİ SÜREKLİ BİTKİN DÜŞÜRDÜĞÜNDE	194
DOĞRU ALANI SEÇMEK	195
İÇEDÖNÜKLER İÇİN EN İYİ ON İŞ ALANI (MAAŞ SIRALAMASINA GÖRE).....	197
İÇEDÖNÜKLERİN ANLAMLI BİR İŞ YAPMA İHTİYACI.....	198
TUTKU DUYDUĞUNUZ ŞEYİ BULDUĞUNUZDA.....	200
TUTKU DUYDUĞUNUZ ŞEYİ BULMAK İÇİN KENDİNİZE SORMANIZ GEREKEN	
ALTI SORU	202
KAPANIŞ	203
 11. İŞ HAYATINDAKİ SORUNLARI GİDERMEK.....	205
CUMA AKŞAMI BİR TÜRLÜ GELMEK BİLMİYİNCE	207
İÇEDÖNÜKLER VE ÇOK KORKULAN İŞ GÖRÜŞMESİ	209
İÇEDÖNÜKLÜK HÜNERLERİNİZİ SERGİLEYEBİLECEĞİNİZ KONULAR	215
ÇEVRE EDİNMEK İÇİN UĞRAŞAN İÇEDÖNÜKLER (EVET, GERÇEKTEN VARLAR)...	217
ÖZÜNÜZÜ KORUYARAK ÇEVRE EDİNMEK.....	219
BİR DIŞADÖNÜĞE DÖNÜŞMEDEN İŞYERİNDE FARK EDİLMEK	220
BUNDAN Hiç HOŞLANMAYAN BİR İÇEDÖNÜK OLARAK TOPLANTILARDA	
KONUŞMAK	222
KAPANIŞ	223
 12. İÇEDÖNÜKLERİN İÇ DÜNYALARI.....	225
İÇEDÖNÜKLERİN İÇ DÜNYALARI NEYE BENZER?.....	226
RAKAMLARLA İÇEDÖNÜKLER VE YARATICILIK.....	228
İÇEDÖNÜKLERİN YARATICI SÜRECE KATKILARI	230
YALNIZLIĞIN YARATICI GÜCÜNDEN FAYDALANMAK	233
“İyi misin?” – ASIK SURAT MESELESİ	234

AŞIRI DÜŞÜNME İŞKENCESİ	236
AŞIRI DÜŞÜNMEK NE HİSSETTİRİR?.....	237
AŞIRI DÜŞÜNMEK SİZE NE GİBİ ZARARLAR VERİR?.....	238
AŞIRI DÜŞÜNMEKTEN KURTULMAK	239
KAPANIŞ	241
 13. İÇEDÖNÜKLÜĞÜNÜZE KARŞI MÜCADELE ETMEKTENSE ONUNLA BİRLİK OLUN....	243
“SİZİ TUHAF KILAN ŞEY, AYNI ZAMANDA HARİKA BİRİ YAPAR”	245
SİZİN İHTİYAÇLARINIZ DA BAŞKALARININ İHTİYAÇLARI KADAR ÖNEMLİ	247
DÜŞÜNCELERİNİZİ AÇIKÇA İFADE ETMEK ZORUNDA OLDUĞUNUZDA.....	247
KORKUSUZ OLUN.....	249
KENDİNİZ OLUN	251
 KAYNAKÇA VE OKUMA ÖNERİLERİ	253
TEŞEKKÜRLER	267

GİRİŞ

Sevgili içedönük,

En eski anılarımdan biri, küçük bir kızken babamın ağzıma bir mikrofon dayayıp bir hikâye anlatmamı isteyişi. *Tamam*, diye düşünmüştüm, çok zor olmasa gerek. Henüz okuma yazma bilmesem de her akşam uyumadan önce zihnimde hikâyeler anlatıyordum zaten kendime.

Gözlerimi kapattım ve güneşli bir çayırdaki arkadaşlarıyla oynayan bir at hayal ettim. Birçok içedönük çocuk gibi iç dünyam son derece canlıydı. Uydurduğum hikâye; oyuncaklarım, anne babam ve evcil hayvanlardan oluşan asıl dünyam kadar gerçek görünüyordu bana. At ve arkadaşları kimin en hızlı olduğunu görmek için bir yarış düzenliyorlardı. Çiçekli tarlalarda hızla koşuyor, parıldayan derelerin üstünden atlıyorlardı. Tam o anda bir tanesi gizlediği minik kanatlarını birden çırpma ve uçmaya başladı...

Babam düşüncelerimi aniden yarıda kesti. Mikrofonu göstererek, “Hikâyeyi sesli anlat ki kaydedebileyim” dedi.

Bir mikrofonta, bir babama bakıyor ama ne diyeceğimi bir türlü bilemiyordum. İçimdekileri söylemek zorunda mıydım? Zihnimde beliren bütün o çarpıcı görüntüleri –ve bunların bana hissettirdiklerini– sadece kelimelerle nasıl ifade edebilirdim ki?

Kararsızlığımı fark eden babam ısrar etti. “Ne düşünüyorsan onu söyle” dedi, sanki bu, dünyanın en kolay işiymiş gibi.

Ama yapamadım. Sessizce babama bakmaya devam ettim. İçimdeki gizli dünya ortaya çıkmak istemiyordu. Babam sabırsızlanmıştı; büyük olasılıkla biricik kızının inatçının teki çıktığını ve hiç de yaratıcı olmadığını düşünüyordu. Gerçekte olan-

sa, içimde yaşadığım şeyleri kelimelere nasıl dönüştürebileceğimle ilgili hiçbir fikrimin olmamasıydı. Babamın o üstün zekâsıyla ne demek istediğimi bir şekilde anlayacağını düşünüyordum. Ama o benim düşüncelerimi okuyamıyor, seksenlerin ilkel kasetçaları onları duyamıyordu. Babam en sonunda vazgeçti ve her şeyi bir kenara kaldırdı.

Babam, sessizliğimin kafasını karıştırıp sinirini bozduğu tek kişi olmayacaktı. İç dünyamla dışarısı arasında bir kopukluk olduğu hissini hayatımın büyük bir bölümünde taşıyacaktım.

Eğer siz de benim gibi bir içedönükseniz, sakladığınız sırlar vardır. Kelimelerle ifade edemediğiniz düşüncelere, kimse-nin anlayamadığı önemli fikirlere sahipsinizdir. Belki de sırrınız, etrafınız kalabalıkken bile kendinizi yalnız hissetmenizdir. Bazı şeyleri öyle yapmak zorunda hissettiğiniz için yapıyorsunuzdur. Belki de kalbiniz, sizin aslınızı görebilecek ve kafanızın içinde olup bitenleri anlayabilecek tek bir kişiye özlem duyuyordur.

Bu, sırlar hakkında bir kitap. İçedönüklerin deneyimlediği şeyleri anlatmanın, en sonunda anlaşılmış hissetmenin kitabı.

Bu yolculukta bana katıldığınız için teşekkür ederim. Sizin de yukarıda anlattığım gibi sırlarınız varsa, umarım bu kitabı okuduktan sonra kendinizi daha az yalnız hissedersiniz.

Sessizce sevgiler,
Jenn.

BU KİTAP BÜTÜN SESSİZLER İÇİN

Altıncı sınıftayken, sonradan ömürlük arkadaşlarım olacak harika bir grup kızla takılacak kadar şanslıydım. Birbirimizde kalır, geceleri birbirimize sırlarımızı anlatırdık. Mahalledeki oğlanları gözetler, hoşlandığımız çocuklar hakkında konuşup kıkırdaşırdık. Gelecek hayallerimizi yazdığımız defterlerin birini bitirir, yenisine başlardık. Hatta her temmuzun dördünde lisemizin yakınlarındaki bir tepede buluşmak üzere birbirimize söz vermiştik. Böylece her zaman birbirimizin hayatında olacaktık.

Bizi gören herkes kızlardan biri olduğumu düşünürdü. Neredeyse her şeyi birlikte yapıyorduk. İnsanlar kardeş gibi göründüğümüzü bile söylüyordu. Ama içimde bir yerlerde, farklı biri olduğumu hissediyordum. Ben onlardan biri değildim. Öteki'ydim.

Onlar *Seventeen* dergisini okuyup ünlülerle ilgili laflarken, ben sessizce bir kenarda oturur, başka gezegenlerde hayat olup olmadığını merak ederdim. Onlar okulun bir yılı daha bitti, yaz tatili başladı diye sevinirken, ben yaşlanmakla ilgili derin bir varoluşsal krize sivrulurdum. Onlar akşam, sonraki akşam ve sonraki akşam dışarıda takılmak istediklerinde, ben yalnız kalmak için çaresizce bahaneler arardım. ("Anne, hasta olduğumu ya da kiliseye gitmek zorunda olduğumu söyle!") Yani birçok ayrıntı gösteriyordu ki, ben tuhaf olandım.

Arkadaş grubum ergen dünyanın merkeziydi. Onları seviyordum. Dolayısıyla, kendini dünyaya başka bir gezegenden gelmiş gibi hisseden biri ne yaparsa ben de onu yaptım: Ara sıra rol kestim. Gizli saklı düşüncelerimi kendime saklıyordum. Bir

alışveriş merkezinde insanlarla çevirili olmak yerine, odamda yalnız olmayı dilediğimi açık etmedim. Olmam gerektiğini düşündüğüm kişi olmaya çalıştım: eğlenceden hoşlanan ve dışarıda takılmaya her zaman hazır.

Bütün bu “rol yapmalar” çok yorucuydu. Ama yine de yaptım, çünkü herkesin yaptığını sanıyordum. Sonradan anladım ki, onlaryalnızca gerçek duygularını gizlemekte benden çok daha iyilerdi.

BENDE BİR GARİPLİK OLMALI

Bir yetişkin olarak da “farklı” olma hissini atlatmış değilim. Birkaç yıl gazeteci olarak çalıştıktan sonra daha anlamlı bir meslek olduğunu düşünerek öğretmen olmaya karar verdim. Katıldığım lisansüstü programı her zaman söyleyecek bir şeyleri olan öğretmen adaylarıyla doluydu. Saatler süren ortak çalışmayı ya da grup tartışmasını takip eden ders aralarında küçük öbekler halinde oturur, enerjiyle dolup taşan sohbetler ederlerdi. Bense ara verilir verilmez aktivitelerden ve gürültüden başım dönmüş bir halde kapıya koşardım, enerjim sıfıra düşmüş olurdu. Sınıfın karşısında konuşma yapmak veya soruları cevaplamak onlar için bir sorun değildi. Halbuki ben, spot ışıklarından olabildiğince kaçmaya çalışıyordum.

Ne zaman bir ders planı sunmam gerekse, söyleyeceklerimin “kusursuz” olduğunu düşünene kadar çalışmak zorunda hissederdim kendimi. Buna rağmen ellerimin titremesini önleyemezdim.

Bu arada, bir de evlendim. Eşim (şimdilerde eski eşim), özgüveni yüksek, herkesle rahatça konuşabilen bir insan, tam bir parti adamıydı. Kalabalık ailesi de ona benziyordu. Çocukların, kardeşlerin ve aile dostlarının gürültülü kalabalığında zaman geçirmeye bayılırlardı. Sıklıkla ufak evimize uğrar, “Geçerken bir uğrayalım dedik” diye beni rahatlatırlardı. Oturma odasına doluşur, hikâyeler anlatır, Venus-Serena Williams kardeşlerin ustalıklarına taş çıkartırcasına iğneleyici atışmalara başlardı. Bense bu saatlerce süren, hızlı sohbetlere nasıl dahil olacağımı bilemeden bir köşede oturdum, her zamanki gibi. Ge-

ce uzayıp giderken, bitkin düşmüş zihnimin sisleri arasında yavaşça kaybolmaya başladım, bu da sohbete katılma olasılığımı iyice düşürürdü. Çoğu akşam, tek yapmak istediğim, yalnız başıma kitap okumak, video oyunu oynamak veya kocamla birlikte zaman geçirmek olurdu.

Kendimi eşimin dışadönük ailesiyle veya sınıf arkadaşlarımla karşılaştırdığımda, asla yeterli olmadığımı düşünüyordum. Kendimi küçümseme nöbetlerim yeniden başlamıştı. Neden biraz gevşeyip kendimi akıntıya bırakamıyordum ki? Neden kalabalığın içinde konuşacak pek bir şey bulamıyordum da bire bir buluşmalarda gevezeliğim tutuyordu? Neden benim “iyi zaman geçirme” anlayışım diğer insanların isteklerinden bu kadar farklıydı?

Sorunlu olan bendim. Öyle olmalıydı.

İşler iyiye gidecek gibi görünmüyordu. Bir noktada öyle bir çöküş yaşadım ki kendimi çılgınlar gibi ağlayıp kendimle ve hayatımla ilgili bütün sorunları bir Word belgesine yazarken buldum. Artık daha fazla dayanamıyordum. Çok farklıydım, çok dağılmıştım. Dünya bana fazla geliyordu: fazla gürültülü, fazla acımasız. En sonunda, içimde biriktirdiğim bütün o gizli saklı duyguları –oldukları gibi, hiç eğip bükmeden– ifade etmek beni kurtardı. Yazdıklarımı yeniden okuduğumda bu şekilde yaşamaya devam edemeyeceğimi anladım.

O korkunç geceyi bir şekilde atlattım. Çok geçmeden kendimle ilgili, hayatımı değiştiren bir şey keşfettim.

SIHİRLİ BİR KELİME: İÇEDÖNÜK

Bir akşam sahafın birinde dolaşırken psikoloji/kişisel gelişim bölümünde Marti Olsen Laney’in *The Introvert Advantage* [İçedönüklüğün Getirisi] başlıklı kitabına denk geldim. Kitabı aldım, baştan sona okudum. Kitap sona erdiğinde ağlamaya başladım. Hayatımda kendimi hiç bu kadar anlaşılmış hissetmemiştim.

Bu güzel kitap bana olduğum kişiyle ilgili bir tanım olduğunu gösterdi: içedönük. Bu sihirli bir kelimeydi, çünkü hayatım boyunca mücadele ettiğim –bana kendimi kötü hissetti-

ren- her şeyi açıklıyordu. En güzeliyse, bu kelimenin bana yalnız olmadığımı göstermesiydi. Dışarıda bana benzer bir sürü içedönük insan vardı.

Etiketlerle ilgili istediğinizi söyleyin. Bu basit etiket hayatımı değiştirdi.

İçedönüklükle ilgili ne bulduysam okumaya devam ettim. Susan Cain'den *Sakinler de Kazanır*'ı, Laurie Helgoe'dan *Introvert Power*'ı [İçedönük Güç], Sophia Dembling'den *The Introvert's Way*'i [İçedönüklerin Yolu] ve daha birçok kitabı okudum. Kişilik tipleri ve yüksek duyarlılık konularına da merak saldım. Yalnızca bir içedönük değil aynı zamanda fazlasıyla duyarlı biri olduğumu da anladım (ama bu konuyu başka bir zaman ele alacağım). İçedönüklükle ilgili düzinelerce kitap okuduktan sonra araştırmalarımı internette devam ettim. Facebook gruplarına katıldım, internet günlüklerinde içimi döktüm. Arkadaşlarım sürekli içedönüklükle ilgili konuşmamdan bıkmışlardı: "Biliyor musun, yanıt vermeden önce düşünmek tamamen içedönükçe bir şey!" "Dışarı çıkamam, çünkü bu akşam içedönüklük akşamım."

İçedönük biri olmakla ilgili konuşmayı bir türlü bırakamıyordum. Hayatım boyunca yanlış senaryoyu oynamıştım sanki. Aslında olduğum kişiyi değil, olmak zorunda olduğumu düşündüğüm kişiyi oynamıştım.

Sakın yanlış anlamayın. İçedönüklüğümle ilgili bir şeyler öğrenmek bütün sorunlarımı çözmedi. Hayatımda esaslı değişiklikler yapmaya karar verdim ve yıllar süren zorlu bir içsel yolculuğa çıktım. İşler ancak o zaman iyiye gitmeye başladı. Ama benim için, içedönüklüğümü kabul etmek ve dışadönük biriymişim gibi davranmayı bırakmak ilk adımdı. İçedönüklükle ilgili yeni şeyler öğrendikçe kendime olan güvenim arttı. Tek başıma zaman geçirme ihtiyacımı kabul etmeye başladım. Sessiz ve düşünceli yapımın bir yükümlülük değil, güçlü yönlerimden biri olduğunu fark ettim. Sosyal becerilerimi de geliştirebileceğim ve faydalanabileceğim alanlar olarak gördüm, onlar üstünde çalışmaya başladım. En önemlisi de hayatımda ilk defa kendimi gerçekten sevmeye başladım.

Artık bir öteki değildim. Başka bir şeydim: bir içedönük.

BENİM BİR HEDEFİM VAR

Şimdilerde, içedönüklere yönelik popüler bir internet sitesi olan Introvert, Dear'ın [Sevgili İçedönük] sesiyim. İçedönüklerin savunucusu olmak için yola koyulmayı pek düşünmemiştim ama bir şey hayatınızı değiştirdiğinde onu diğer insanlara da anlatmak istiyorsunuz. Introvert, Dear'ı 2013'te kişisel blog olarak açtım. O zamanlar öğretmenlik yapıyor, ev arkadaşlarımla yaşıyor, yetişkinlik hayatımda ilk kez gerçekten flört ediyordum. Dışadönükler için daha uygun gibi görünen bir toplumda yaşayan bir içedönük olarak, hayatımı kaydetmeye karar verdim. Blogumu isimsiz yazmaya başladım, böylece insanlar ne düşünür diye korkmadan istediğimi yazabilecektim (tam bir içedönük gibi). Profilimde, omzumdaki kuşlu dövmeyi gösteren bir fotoğraf vardı. Yüzüm görünmüyordu. Bir gece odamda tek başıma oturmuş bilgisayar ekranına bakarken, minik bloguma Introvert, Dear adını vermeye karar verdim. Yaşlı ve bilge bir içedönük kadının genç bir içedönüğe rehberlik ettiğini hayal ettim. Filmlerdeki terapi sahneleri gibi, hayalimde genç kadın bir koltuğa uzanıyor, yaşlı kadın da yanı başında bir sandalyede oturuyordu. Yaşlı kadın genç kadınla konuşmaya, "Şimdi, sevgili içedönük..." diye başlıyordu.

İlk blog yazıma gelen yorumlar yazının içeriğinden çok dövmelerimle ilgiliydi. Ama ben, çoğunlukla da kendim için, yazmaya devam ettim. İnsanlar da okumaya devam etti. O zamanlar bunun farkında değildim ama Introvert, Dear benim iyileşme sürecimin bir parçasıydı. Kendimi dürüstçe ifade etmek, bir kez daha acımı hafifletmişti. Ve diğer içedönüklerle tanışmak, "tuhaf" hallerimden daha az sıkılmama neden olmuştu.

Bugün, Introvert, Dear minik bir blogdan geniş çaplı bir internet yayınına dönmüş durumda. Sitede yalnızca benim değil yüzlerce içedönüğün yazıları var ve bu yazılar, bütün dünyadan içedönükleri bir araya getiriyor. İçedönüklük hakkındaki yazılarım Huffington Post, Thought Catalog, the Mighty ve Susan Cain'in Quiet Revolution'ı gibi platformlarda yayınlanıyor. Şimdi benim

Yeni bir hedefim var: dünyanın bütün içedönüklerine, oldukları kişide bir sorun olmadığını anlatmak. Hiçbir içedönüğün benim gençken hissettiklerimi hissetmesini istemiyorum.

SİZ DE BİR İÇEDÖNÜK MÜSÜNÜZ?

Peki ya siz? Hep biraz farklı olduğunuzu mu düşündünüz? Sınıftaki sessiz çocuk muydunuz? İnsanlar size hiç, “Neden biraz daha fazla konuşmuyorsun?” diye sorar mıydı? Hâlâ soruyorlar mı?

Eğer öyleyse siz de benim gibi bir içedönük olabilirsiniz. İçedönükler nüfusun yüzde 30 ila 50’sini oluşturuyor. Biz, içinde yaşadığımız dünyayı şekillendiren gruplardan biriyiz. Ebeveyniniz, arkadaşınız, eşiniz, sevgiliniz, çocuğunuz veya iş arkadaşlarınızdan biri olabiliriz. Yönlendiriyor, yaratıyor, eğitiyor, yenilik getiriyor, iş yapıyor, problem çözüyor, cezbediyor, iyileştiriyor ve âşık oluyoruz. İçedönüklük bir kişilik tipinden ziyade mizaç meselesidir. Mizaç, dünyaya yaklaşımınızı oluşturan doğuştan özellikleridir. Kişilik ise sizi bir birey yapan davranışsal, düşünsel ve duygusal örüntüler bütünü olarak tanımlanabilir. Bir kişiliğin oluşumu yıllar alabilir ama mizaç, doğuştan sahip olduğunuz bir şeydir.

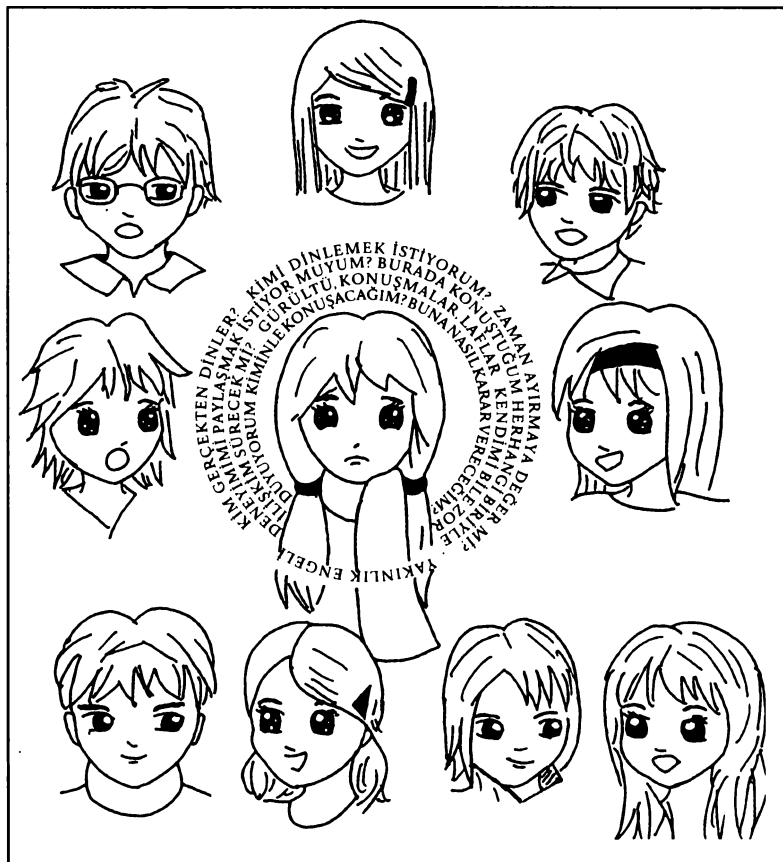
Ama içedönüklükle ilgili ilk bilmeniz gereken şey, sizde bir sorun olmadığıdır. Sessiz olmanız marazlı biri olduğunuz anlamına gelmez. Cuma akşamları bir partiye katılmak yerine, evde zaman geçirmekte hiçbir gariplik yoktur. İçedönük biri olmak tamamen normal bir “şey”dir.

İçedönük müsünüz? Burada, içedönüklüğe meyliniz olabileceğini gösteren yirmi iki işaret var. Kaç tanesi size uyuyor? Bu işaretler her içedönük için geçerli olmayabilir ama genel olarak doğru sonuç verdiklerine inanıyorum:

1. Tek başınıza zaman geçirmekten hoşlanıyorsunuz. Cumartesi gecesini evde geçirmekle ilgili bir sorunuz yok. Hatta buna can atıyorsunuz. Sizin için “Netflix izleyip takılalım” lafı, gerçekten de Netflix izleyip dinlenmek anlamına geliyor. Veya okumaktan, video oyunu oyna-

maktan, çizmekten, yemek yapmaktan, kediler için ufak şapkalar örmekten ya da sadece evde aylıklık etmekten hoşlanıyorsunuz. Tek başınıza yapmayı tercih ettiğiniz şey her neyse, programınız elverdiğince onu yapıyorsunuz. Yalnızken kendinizi iyi hissediyorsunuz. Yalnızken özgürsünüz.

2. En iyi tek başınızayken düşünebiliyorsunuz. Sizin için tek başınıza geçirdiğiniz zaman yalnızca hobilerinizle ilgilenmek değil, aynı zamanda zihninize gevşeme olanağı tanımak demek. İnsanlarla bir aradayken, beyninizin taşıyabileceğinden fazla yükü dolmuş olduğunu hissediyorsunuz. Yalnızken etrafınızda olup bitene odaklanmak yerine, kendi iç diyalogunuza rahatlıkla dikkat kesilebiliyorsunuz. Tek başınızayken daha yaratıcı oluyorsunuz ve/veya sezgileriniz derinleşiyor.
3. İç diyalogunuz hiç durmuyor. Zihninizin arka planında sürekli konuşan bir iç ses var. İnsanlar kafanızdan geçen düşünceleri duyabilselerdi, muhtemelen çok şaşırırlar, hatta biraz da ürkerlerdi. Tepkileri ne olursa olsun, iç sesinizi susturmak sizin için oldukça zor bir iş. Bazı geceler, zihniniz çalışmaya devam ettiği için uyumakta güçlük çekiyorsunuz. Kendinizi geçmişle ilgili düşünceler tarafından alıkonulmuş bir halde buluyorsunuz. “O aptalca lafı ettiğime inanamıyorum... beş yıl önce!”
4. Kalabalık bir ortamdayken kendinizi tek başınıza olduğunuz zamandan daha yalnız hissediyorsunuz. Belki de dışarıda gürültü varken iç sesinizi duymakta zorlandığınızdan, grupla birlikte hareket etmek size kendinizden koptuğunuz hissi veriyor. Ya da siz de benim gibi bir öteki olduğunuzu düşünüyorsunuz. Nedeni ne olursa olsun, bir içedönük olarak, samimi ve derin ilişkiler için can atıyorsunuz, bunları da kalabalık bir grupta bulmak oldukça zor.



5. Çevre yapmak zorunda kaldığınızda kendinizi numara yapıyormuş gibi hissediyorsunuz. Yabancı birilerine yaklaşıp kendinizi tanıtmak mı? Deveye hendek atlatmak daha kolay. Ama sizin için önemli biri olduğunun farkındasınız, bir şekilde altından kalkmayı başaracaksınız; tek sorun, konuşma boyunca kendinizi bir sahtekâr gibi hissetmeniz. Eğer siz de bana benziyorsanız, kendinize tanışma faslının altından nasıl kalkılacağını öğretmiş olmalısınız. Daha iyi bir konuşmacı ya da karizma saçan biri olma konularında kişisel gelişim kitapları okumuş olabilirsiniz örneğin. Öyle bir durumda “toplum-

sal karakterinizi” harekete geçirmeniz gerekiyor. Kendinize, “Gülümse, göz teması kur ve özgüvenli ses tonunu kullan” diye hatırlatma ihtiyacı hissediyorsunuz. Tanışma faslı bittiğindeyse kendinizi dayak yemiş ve iyileşmek için zamana ihtiyaç duyar halde buluyorsunuz. Kendinize sormadan edemiyorsunuz: Yeni birileriyle tanışırken başkaları da benim kadar yoruluyor mudur?

6. Öğretmenin her sorusuna parmak kaldıran öğrenci siz değilsiniz. Sizin öyle bir ilgiye ihtiyacınız yok. Doğru yanıtı bilmek size yetiyor, kendinizi başkalarına kanıtlamak zorunda değilsiniz. İş hayatındaysa bu, toplantı sırasında çok konuşmamak demek. Düşüncelerinizi bir oda dolusu insana anlatmaktansa toplantıdan sonra müdürünüzle bire bir konuşmayı veya ona bir e-posta göndermeyi tercih ediyorsunuz. Ancak çok istediğiniz bir şey söz konusuysa bu durum değişiyor. Nadir durumlarda, utangaç içedönüklerin bile hafife alınmayacak kadar istek gösterdikleri biliniyor. Bu, konunun sizin için anlamına bağlı; bir fark yaratacağına inandığınızda aşırı uyarılmayı göze alıp açıkça konuşmayı tercih ediyorsunuz.
7. Düşüncelerinizi söylemekten ziyade yazmakta daha iyisiniz. Yüz yüze görüşmek yerine, mesajlaşmayı, telefonla aramayı veya e-posta göndermeyi tercih ediyorsunuz. Yazmak size söyleyecekleriniz üstünde düşünme zamanı sağlıyor; düşüncelerinizi düzenlemenize, bir süzgeçten geçirmenize olanak tanıyor. Ayrıca söyleyeceklerinizi yüz yüze paylaşmaktansa tuşlarken kendinizi daha az baskı altında hissediyorsunuz. Ama konu yalnızca mesajlaşmak veya e-postalaşmak değil. Birçok içedönük, kendini ifade etme ve keşfetme sürecini kaydetmekten hoşlanır. Çok satan gençlik romanı Aynı Yıldızın Altında’nın yazarı John Green gibi, kimileri de yazmak üzerine bir kariyer yapar. Green, “Thoughts from Places: The Tour” başlıklı YouTube videosunda, “Yazmak yalnızca yapılan bir şey. Size hikâyeler anlatmak isteyen ama bunu yaparken göz teması kurmak istemeyen içe-

dönüklere göre bir meslek” diyor.

8. Telefonda konuşmak çok eğlenceli bir zaman geçirme yöntemi değil. Dışadönük bir arkadaşım, ne zaman arabasında tek başına olsa beni arıyor. Gözleri, elleri ve ayakları meşgul olsa da ağzının olmadığını farkında. Ve etrafta konuşacak hiç kimse yok, ne kadar sıkıcı! Dolayısıyla o da hemen telefonu eline alıyor. (Siz siz olun, dikkatli araba kullanın.) Benimse kendi başıma, sessizlik içinde geçireceğim birkaç dakikam varsa, onu gevezelikle doldurmak gibi bir isteğim asla olmaz.
9. Öfkeli insanlarla ilişki kurmayı tercih etmiyorsunuz. Psikolog Marta Ponari ve ekibi, fazlasıyla içedönük insanlarda “bakışı yönlendirme etkisi” denilen şeyin olmadığını keşfetti. Normalde, belli bir yöne bakan birinin görüntüsüne bilgisayar ekranından baktığımızda o kişinin bakış yönünü takip ederiz; dolayısıyla da bakışın ters yönündeki bir görsel hedefe değil, bakış yönündekine daha çabuk tepki veririz. İçedönükler de, dışadönükler de aynı şeyi yapıyor – bir istisna dışında: Eğer görüntüdeki kişi kızgın görünüyorsa, içedönüklerde “bakışı yönlendirme etkisi” olmuyor. Yani fazlasıyla içedönük insanlar öfkeli görünen birinin gözlerine bakmak istemiyorlar. Ponari ve ekibi bunu, olası bir negatif değerlendirme konusunda içedönüklerin daha hassas olmalarına bağlıyor. Bu da şu anlama geliyor: Birinin sizle ilgili bir şeyden dolayı kızgın olduğunu düşünüyorsanız, bakışları bile tehdit haline geliyor.
10. Havadan sudan konuşmaktan mümkün olduğunca kaçınıyorsunuz. İş arkadaşınızın koridorda size doğru yürüdüğünü görünce başka bir odaya girdiğiniz ve “N’aber, nasıl gidiyor?” muhabbetinden kaçtığınız oldu mu? Veya evden tam çıkacakken kapıda komşunuzun sesini duyup sırf boş muhabbetten uzak durmak için birkaç dakika daha içeride beklediniz mi? Eğer öyleyse, siz de bir içedönük olabilirsiniz, çünkü içedönükler havadan sudan konuşmaktan mümkün olduğunca kaçınırlar. Biz, sırf

gürültü havayı doldursun diye değil de anlamlı bir şeyler hakkında konuşmayı tercih ederiz. Havadan sudan konuşmaları yapay buluruz ve dürüst olmak gerekirse, kendimizi öyle bir sohbetin içinde çok garip hissederiz.

11. “Fazla derin” olduğunuz söylendi. Bu sizin laklak yapmaktan hoşlanmayışınızdan kaynaklanıyor. Size kalsa anlamsız muhabbetleri tamamen yasaklardınız. Biriyle karşılıklı oturup hayatın anlamı üzerine konuşmayı veya hiç değilse, gerçek ve dürüst düşünceler paylaşmayı tercih edersiniz. Hiç derin bir sohbeete katılıp da oradan enerjiyle dolmuş bir halde ayrıldığınız oldu mu? İşte anlatmak istediğim tam olarak bu. İçedönükler için anlamlı etkileşimler sosyal tükenmişliğin panzehridir.
12. Yeni insanlarla tanışmak için partilere katılmıyorsunuz. Doğum günü partileri, düğün resepsiyonları, personel motivasyon tatilleri ya da her neyse, siz partilere nadiren gidiyorsunuz. Etkinliklere de yeni arkadaşlar edinmek için değil, zaten tanıdığınız insanlarla zaman geçirmek için katılıyorsunuz. En çok giydiğiniz ayakkabılar gibi, halihazırda var olan arkadaşlarınız size kendinizi iyi hissettiriyor. Onlar sizin “antikaliğinizin” farkında, oyüzden de onların yanında rahat ediyorsunuz. Hem yeni arkadaşlar edinmek boş muhabbetlere girmek zorunda olmakanlamına gelebilir.
13. Fazla sosyalleştikten sonra kendinizi kapatıyorsunuz. Fin araştırmacılar Sointu Leikas ve Ville-Juhani Ilmarinen’in bir çalışmasına göre, sosyalleşmek hem içedönükler hem de dışadönükler için eninde sonunda yorucu bir şey haline geliyor, çünkü sosyalleşmek için yoğun çaba harcamak gerekiyor. Sosyalleşirken yalnızca konuşmak değil, aynı zamanda dinlemek ve söylenilenleri işlemekten geçirmek zorunda kalıyorsunuz. Bunların yanı sıra, arka plan seslerini ve dikkat dağıtan görselleri filtreleyip ses tonu, beden dili gibi duyuşal bilgileri de içe alıyorsunuz. Dermansız kalmak gerçekten de işten değil. Yine de içedönükler ve dışadönükler arasında önemli farklılık-

lar var. İçedönükler, genelde, dışadönük benzerlerinden daha sık yalnızlığı ve sessizliği tercih ediyorlar. Aslında siz de bir içedönükseniz, büyük olasılıkla “içedönük sersemliği” denen şeyi yaşamışsınızdır. Birkaç dev margarita kadehini takip eden akşamdan kalmalık gibi, aşırı sosyalleşmeden sonra da kendinizi miskin ve berbat hissedersiniz. Beyniniz durmuş gibidir; siz de yorgunluktan, anlamlı cümleler kuramayacak haldesinizdir. Tek istediğiniz sessiz, karanlık bir odada uzanmak, bir müddet hiç konuşmamak ve kıpırdamamaktır. Bunun nedeni, sosyalleşmenin içedönükleri aşırı uyarmasıdır (ileriki bölümlerde içedönük sersemliğine döneceğiz).

14. Diğerlerinin kaçırdığı ayrıntıları siz fark ediyorsunuz. Çok fazla uyarıcının içedönükleri (özellikle de fazla duyarlı olanlarını) bunalttığı doğru ama duyarlılığımızın iyi bir tarafı da var: Başkalarının kaçırdığı ayrıntıları biz fark edebiliyoruz. Örneğin, arkadaşınızın üzgün olduğunu gösteren üstü kapalı davranışlarını (odadaki kimse fark edemezken) siz anlayabilirsiniz. Veya renk, mekân, doku gibi olguları hızlıca kavrama yeteneğiniz, sizi harika bir görsel sanatçıya dönüştürebilir.
15. Sizin için önemli olan konulara çok uzun süre odaklanmayı başarıyorsunuz. Havaya girdiğimde saatlerce yazabilirim. Yazarken bir akışa girerim; birilerinin ya da bir şeylerin beni eğlendirmesine asla ihtiyaç duymam. Dikkatimi kaçırabilecek her şeyi engeller, bitirmem gereken şeye odaklanırım. Siz de bir içedönükseniz, büyük olasılıkla sizin de sonsuza dek üstünde çalışabileceğiniz işleriniz veya projeleriniz vardır. Bunun nedeni, içedönüklerin uzun süre bir şeye odaklanma konusunda son derece yetenekli olmasıdır. Eğer içedönükler ve müthiş odaklanma yetenekleri olmasaydı, görelilik teorisi, Google ya da Harry Potter olmazdı (evet, Einstein, Larry Page ve J.K. Rowling büyük ihtimalle içedönük insanlar). Sevgili toplum, biz olmasak kim bilir ne halde olurdu? Rica ederiz. Sevgilerimizle, içedönükler.

16. Kafanızın içinde yaşıyorsunuz. Kendinizi gündüz düşlerine o kadar çok kaptırabiliyorsunuz ki insanlar size, “Dünyaya dön” demek zorunda kalıyor. Bu, iç dünyanızın zengin ve canlı olmasından kaynaklanıyor. Bütün içedönüklerin hayalgücü çok geniş değil (Beş Büyük Kişilik Ölçeği’ne göre bu özellik, “dışadönüklük-içedönüklük” ile değil “deneyimlemeye açık olmak” ile ilişkili) ama birçoğunun öyle.
17. İnsanları gözlemlemeyi seviyorsunuz. Aslına bakılırsa, gözlemlemeyi genel olarak seviyorsunuz; doğa, insan pek fark etmiyor. İçedönükler doğal birer gözlemcidir. Onları bir etkinliğin ya da partinin tam ortasında değil de bir kenarda olup biteni izlerken bulabilirsiniz.
18. İyi bir dinleyici olduğunuz söyleniyor. Sahneyi bir süreliğine başkasına bırakıp dinleyici olmakla ilgili hiçbir sıkıntınız yok. Bazı dışadönükler gibi kafanızdan geçen her şeyi dillendirmeye, bütün düşüncelerinizi haykırmaya ihtiyaç duymuyorsunuz. Dinlemek –can kulağıyla dinlemek– yeni bir şey öğrenmenizi veya dinlediğiniz kişiyi daha iyi anlamanızı sağlıyor.
19. Küçük bir arkadaş grubunuz var. En fazla üç beş kişiyle yakın ilişkiniz var, diğer herkesi yalnızca tanıdıklarınız olarak görüyorsunuz. Bu, içedönüklerin enerjilerini dikkatli kullanmak istemelerinden kaynaklanıyor. O yüzden de ilişkilerimiz konusunda özenli davranıyoruz. Anlayacağınız, bu biraz da tasarruf meselesi.
20. Kafanız çevresel koşullarla “güzelleşmiyor”. Kalabalıkların, partilerin ve çevre edinme uğraşının size hitap etmemesinin bir nedeni var: Deneyimler, içedönüklerin ve dışadönüklerin beyinlerindeki ödül merkezlerinde farklı şekillerde işleniyor. Nörobiyologlar Yu Fu ve Richard Depue, bu olguyu ispatlamak için içedönük ve dışadönük üniversite öğrencilerine Ritalin verdiler (Ritalin dikkat eksikliği ile hiperaktivite bozukluğu tedavisinde kullanılan ve beyindeki “mutluluk hormonu” dopamin artışına yardımcı olan bir ilaç). Bu deneyle, dışadönük-

lerin mutluluk duygularını içinde bulundukları çevreyle ilişkilendirmeye daha meyilli olduklarını, içedönüklerin ise ödüllendirilme duygularını çevreyle bağdaştırmadıklarını keşfettiler. Bu keşif, içedönüklerin çevreden gelen ödülleri kavrama konusunda dışadönüklerden temel olarak farklı olduğuna işaret ediyor (içedönükler ve ödül konusuna daha sonra tekrar döneceğim). Araştırmacılara göre, içedönük insanların beyinleri, içsel işaretleri dışarıdan gelen işaretlere göre daha doğru tartıyor. Başka bir deyişle, dışsal uyaranlar içedönüklerin başını pek de döndürmüyor; onlar içlerinde olup bitenle daha çok ilgileniyor.

21. Ruhunuz biraz yaşlı sayılır. İçedönükler gözlemlemeye, bilgiyi özümsemeye ve konuşmadan önce iyice düşünmeye eğilimlidir. Analitik düşünmek doğalarında vardır ve genellikle olayların arkasında yatan bağlantıları keşfetmekle ilgilenirler. Bu yüzden de içedönükler genç yaşlarında bile belli bir bilgelik sergilerler.
22. İnsanlarla bir arada olmak ve tek başınıza kalmak arasında gidip geliyorsunuz. İçedönükler tek başlarına olmaktan çok keyif alıyorlar. Yalnızken, kendi içimize dönme ve dış dünyanın gürültüsünü duymazdan gelme özgürlüğüne sahibiz; bu şekilde enerji depoluyor, belli bir netliğe kavuşuyoruz. Ama içedönükler de her zaman yalnız olmak istemiyorlar. İnsanlar olarak, birbirimizle ilişki kurmak için yaratılmışız ve biz içedönükler bu ilişkinin anlamı olmasını arzuluyoruz. Yani içedönüklerin iki dünyaları var: İnsanlarla dolu dünyayı ziyaret ediyoruz ama yalnızlığımız ve iç dünyamız her zaman bizim evimiz.

HÂLÂ EMİN DEĞİL MİSİNİZ?

İçedönük olup olmadığınızdan emin değil misiniz? O halde küçük bir test daha. Şu iki soruyu dürüstçe yanıtlamaya çalışın:

1. Hayalinizdeki tatil için alttaki iki seçenekten birini seç-

mek zorunda olsanız hangisini seçerdiniz?

- A) Gözlerden uzak bir kulübede, tek başınıza ya da bir kişiyle, iyi bir kitap eşliğinde geçireceğiniz dinlendirici bir tatil.
- B) Aileniz veya arkadaşlarınızla birlikte Las Vegas'ta kumar oynamak ya da gemide partiye katılmak gibi bir sürü heyecanlı şey yapabileceğiniz bir tatil.

Ne yapmanız gerektiğini veya sizden ne beklediğini düşünmeyin. İnsanların ne düşüneceğini önemsemeyecek olsanız hangisini seçerdiniz? Tahmin edebileceğiniz üzere, gözlerden uzak tatili seçtiyseniz, içedönüklüğe daha yakınsınız demektir. Eğer ikincisini seçtiyseniz, büyük olasılıkla bir dışadönüksünüz.

2. Tam hayalinizdeki gibi bir gün düşünün. Neler yapar, kimlerle takılmak isterdiniz?

Eğer sizin için iyi bir gün bir veya iki kişiyle –ya da tek başınıza– gürültü patırtıdan uzak bir şeyler yapmak demekse, muhtemelen bir içedönüksünüz. Kendinizi bir sürü insanla birlikte hareketli bir şeyler yaparken hayal ediyorsanız, dışadönük biri olma ihtimaliniz çok yüksek.

İçedönüklük ve dışadönüklüğün “ya hep ya hiç” nitelikler olmadığını unutmayın. Bir ucunda içedönüklüğün, diğer ucunda da dışadönüklüğün yer aldığı bir spektrum hayal edin. Herkes o spektrumda bir yerde duruyor, bazıları içedönüklük kısmına, bazıları da dışadönüklük kısmına yakın oluyor. Kimse tümüyle içedönük veya dışadönük olamaz. İçedönük kelimesinin mucidi, İsviçreli ünlü psikolog Carl Jung, “Öyle biri ancak akıl hastanesinde olur” diye yazmıştı. Yani hepimiz bazen “dışadönük”, bazen de “içedönük” davranabiliyoruz. Örneğin ben yakın arkadaşlarımlayken bolca konuşur, güler, tartışır, hatta bazen dans bile ederim. Çünkü onlarla birlikteyken kendimi rahat hissedirim ama ben yine de tek başına zamana ihtiyacı olan bir içedönüğüm.

Bu kitabı yazarken yüzlerce içedönükle sohbet ettim. İç-

dönüklerin huylarına sadık kalarak, birçok görüşmeyi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla gerçekleştirdim. Nadiren de olsa bazılarıyla yüz yüze görüştüğüm de oldu. Bu kitap araştırmaların, deneyimlerimin ve IntroverDear.com'da yayınladığım hikâyelerin dışında, görüştüğüm içedönüklerin yorumlarını da içeriyor.

Bir içedönük olarak bu kitaptaki bazı yerlerde kendinizi bulacak, bazı yerleri kendinizle bağdaştıramayacaksınız. Açıkça söyleyeyim: Bu son derece normal. Kitapta geçen her şeyle bağ kuramamanız, içedönük olmadığınız anlamına gelmiyor. İçedönüklükte “öyle olmaz” diye bir şey yok.

DİŞADÖNÜKLERE İPUÇLARI

Bir dışadönük mü gördüm sanki? Kitabımda gezindiğinizi fark etmedim sanmayın (dışadönükler insanların olduğu her yere bayılırlar). Endişelenmeyin, başımızın üstünde yeriniz var. Hatta içedönükleri daha iyi anlamanız için birçok bölüme size özel ipuçları ilaştırdım. İster bir içedönükle ilişki yaşıyor olun, ister aynı yerde çalışıyor veya onun aile dostu ya da arkadaşının arkadaşı olun, bu kitapta sizin için de bir şeyler var.

NEDEN BU KİTABI YAZDIM?

İçedönükler uzun zamandır yanlış anlaşılıyor. Belki siz, çok “farklı” oldukları için okul bahçesinde zorbalığa uğrayanlardan birisiniz. Belki harika fikirleriniz var ama onları dillendirecek özgüveniniz yok. Size de hep çok sessiz, çok hassas, çok sıkılgan olduğunuz söylendi belki de. Akşamı evde geçireceğinizi söylediğinizde arkadaşlarınızın acıyan bakışları sorunun sizde olduğunu ima etti. Siz çocukken, yetişkinlerin kendi aralarında fısıldaşarak konuştuklarından ciddi anlamda sorunlu olduğunuzu çıkardınız.

Örneğin Keia, işyerinde kendini dışlanmış hisseden bir içedönük. “İnsanlar sanki hep üzgün olduğumu ya da rahatsız

edilmek istemediğimi düşünüyorlar, ki bazen haklılar” diyor. “Arada bir sohbet etmekte sorun yok ama en verimli olduğum zamanlar sessiz ve dikkatimi bir şeye vermiş olduğum zamanlar.” İş arkadaşları Keia’nın sessizlik ihtiyacını anlamıyorlar. Hatta bazı zamanlar ipler daha da geriliyor. Ona, “Çok sessizsin” veya “Biraz daha açık olmalısın” gibi şeyler söylüyorlar. Bu Keia’nın sinirlerini oldukça bozuyor, çünkü birçok diğer içedönük gibi, o da iş yapmak için işyerine gidiyor, arkadaş edinmek için değil.

Keia, neden daha çok konuşmak zorunda olduğunu merak ediyor. İşini gayet iyi yapıyor, iş arkadaşlarını sevmemezlik etmiyor. “Sadece kendi kendime olmaktan hoşlanıyorum” diyor. “Kendi küçük dünyamda olmayı, düşüncelere dalmayı seviyorum. Bu beni sakinleştiriyor, kendimi daha özgür hissediyorum. İnsanlar bazen bana kendimi bir içedönük değil de, bir nevi suçluymuşum gibi hissettiriyorlar. Keşke iş ortamları bizim gibi insanlar için daha destekleyici yerler olsa. Sonuçta kimseye bir zararımız yok.”

Amanda, kendini yabancı gibi hisseden bir başka içedönük. Üniversiteye başladığında henüz kendini “içedönük” olarak tanımlamamış ama diğer öğrencilerden farklı olduğunun anlaşılması uzun sürmemiş. Dersten sonra, yurt arkadaşlarından birinin ufacık odasına tıkmış bir sürü insanla takılmak yerine, hemen ortadan kayboluyormuş. Kampüsün yakınlarında, çalışarak, kitap okuyarak saatlerini geçirdiği küçük bir park keşfetmiş.

“Bunu neden yaptığımı veya bunun bana neden iyi geldiğini bilmiyordum. Sadece kendimle kalmaya ihtiyacım oluyordu. Utangaç ya da asosyal değildim. Arkadaşlarım buna hiç ihtiyaç duymuyorken benim neden yalnız kalmak için can attığımı ya da parkta geçirdiğim zamanın neden enerjimi yenilediğini kesinlikle bilmiyordum.”

Amanda, yurttta onu bekleyen “bitmez tükenmez sosyal etkileşim”den sağ çıkmak için parkta geçirdiği zamana ihtiyaç duyuyordu. Ama zihninin bir köşesinde, diğer öğrencilerin böyle bir ihtiyacı olmadığını biliyordu. Neden o bu kadar farklıydı?

Bir de Justin var. İletişimin, elbette, sadece konuşmak olmadığını bildiği için üniversitede iletişim dersi almış. Ne var ki, ortama hemencecik yabancılaşmış. Sınıfı yalnızca iki şey yapmayı bilen dışadönüklerle doluymuş: yüksek sesle ve aşırı konuşmak.

“Herkes her an her yerde muhabbet ediyor, ortama uyum sağlamış görünüyordu. Biri sınıfta tek konuşmayanın ben olduğumu fark ettiğinde bana nedenini sordu. Ben de ona bir içedönük olduğumu, her zaman konuşma ihtiyacı duymadığımı söyledim.” Sınıf arkadaşı ona dünyaya başka bir gezegenden gelmiş bir uzaylı gibi bakmış ve rahatsız edici bir ses tonuyla, neden iletişimle ilgili bir derse kaydolduğunu sormuş. Justin ona yalnızca gülümsemiş ve tek kelime dahi etmemiş.

Bu kitabı neden mi yazdım? Bu kitabı, Keia, Amanda ve Justin için yazdım. Bu kitabı, arkadaşlarıyla zaman geçirdikten sonra dermansız kalan ve nedenini bir türlü bulamayan on iki yaşındaki kendim için yazdım. *Introvert*, *Dear*’ın bütün üyeleri için yazdım. Hepsinden de önemlisi, bu kitabı sizin için yazdım.

Bu kitap bütün sessizler için.

Artık dünyanın içedönüklere bakışını değiştirmenin zamanı geldi. Biz içedönüklerin kendimize bakışımızı değiştirmemizin zaman geldi. Ve size bir sır vereyim: Her şey içedönüklüğünüzle bağ kurduğunuzda değişiyor, ona karşı mücadele ettiğinizde değil. Nasıl olduğunu anlatacağım. Okumaya devam edin.

İÇEDÖNÜKLÜKLE İLGİLİ BİLİMSEL GERÇEKLER

Size hiç şöyle bir şey oldu mu? Bir partide veya buluşmadasınız. Oda insanlarla dolu, müzik son ses. Evde kalıp yeni başladığınız dizinin bütün sezonunu bir günde bitirmeyi tercih ederdiniz ama madem oradasınız, insanlarla muhabbet ediyor, cana yakın olmak için elinizden geleni yapıyorsunuz. Etraftaki herkes harika zaman geçiriyor gibi görünüyor, siz de çıkıntılık yapmamak için gülüp eğleniyorsunuz. Ama bir süre sonra, bütün o gürültü ve gevezelik fazla gelmeye başlıyor; ıssız bir köşeye çekilip sessizce oturuyor, mola veriyorsunuz. Olup biteni o köşeden izlemeye başlıyorsunuz. Sessizce gözlemlemek eğlenceli geliyor. Daha önce fark etmediğiniz ayrıntıların farkına varıyorsunuz, zihniniz çalışıyor. Orada sessizce oturmak enerjiniyi yeniden kazanmanızı sağlıyor.

Eğer bir içedönükseniz, sonra ne olduğunu biliyorsunuzdur. Birinin –genellikle de bir dışadönüğün– sizi yalnız başınıza otururken bulması uzun sürmez. Pat diye yanınıza oturur, sessiz sığınağınızı istila eder. Hemen ardından da o korkunç soru gelir: “İyi misin?”

Bir an kalakalır, ne yanıt vereceğinizi bilemezsiniz. Dürüst olup, “Ben bir içedönüğüm. Sosyalleşmeye biraz ara vermem gerekti” diyebilirsiniz ama hazırlıksız yakalandığınız için telaşla, “Evet, evet! Her şey yolunda!” deyiverirsiniz.

Dışadönük size tuhaf bir bakış atar. Bir kaşı şaşkınlıkla yukarı kalkar. Siz ise iç geçirir, kalabalığa geri dönersiniz.

Böyle şeyler başıma çok geldi ve nedenini bir türlü anlamadım. Partilerde, yemeklerde, buluşmalarda etrafımdaki herkes çok iyi zaman geçiriyor gibi görünürdü. Hatta gece ilerle-

dikçe daha da enerjik oluyorlardı sanki. Neden yakıt ışığı yanmaya başlayan tek kişi bendim? Bugün artık neden olduğunu biliyorum; çünkü içedönüklerin yapısı böyle!

Bu bölümde, içedönüklüğün arkasında yatan bilimsel gerçekleri keşfedeceğiz. “Sosyalleşmek içedönükleri neden bitkin düşürüyor?” sorusunun yanı sıra, içedönüklerin doğasıyla ilgili daha birçok sorunun yanıtını vereceğim. Umarım, sizin mizacınızın bilimsel dayanaklarını öğrenmek kendinizi daha iyi anlamanızı ve olduğunuz kişiyi daha çok sevmenizi sağlar.

SEKS, UYUŞTURUCU VE ROCK’N’ROLL MOLEKÜLÜ

İçedönüklerin ve dışadönüklerin parti gibi şeylere farklı tepkiler vermesinin nedeni, beyinde bulunan dopamin adındaki bir kimyasal. “Seks, uyuşturucu ve rock’n’roll molekülü” de denen bu molekül, beynin haz ve ödül merkezini kontrol ediyor. Bu çekici bir tanım olsa da tümüyle doğru değil. Dopamin size haz alacağınızın değil, haz ihtimali karşısında heyecanlanacağınızın garantisini veriyor. Bir restoranda garson size kışkırtıcı tatlılarla dolu bir tepsi sunar, siz de hemen bir tanesini yemek istersiniz ya, işte bu heyecanın kaynağı dopamindir.

İçedönüklerin de, dışadönüklerin de beyinlerinde dopamin bulunur. Imagination Institute’un bilim direktörü Scott Barry Kaufman’a göre, aradaki fark, dışadönüklerin beyinlerindeki dopamin ödül sisteminin içedönüklere göre daha aktif olmasıdır. Daha basitçe ifade etmek gerekirse, dışadönükler potansiyel bir ödül karşısında içedönüklerden daha fazla heyecanlanırlar. Ödüller genellikle sosyal olarak ilgi görmek, statü sahibi olmak, para, yiyecek ve cinsel bir fırsat yakalamak gibi şeylerdir (evet, hep kuşkulandığınız şey doğru: Batı Almanya’da bir üniversitenin yaptığı araştırmaya göre, dışadönükler içedönüklere göre daha çok seks yapma eğiliminde, seksin iyi veya doyurucu olmasını da daha az önemsiyorlar).

Bir olasılık sizi heyecanlandırıyorsa, onun peşinden gitmek için daha enerjik olursunuz, motivasyonunuz yükselir. Başka bir deyişle dopamin, çabanızın size ödeteceği bedelin daha az olmasına yardımcı olur. Bu yüzden dışadönükler –içe-

dönükler gibi bitkin düşmeden- yabancılarla şevkle konuşur, grup içinde ilgi odağı olmaktan kaçınmaz ve iddialı hareketler yaparlar. İçedönükler ise olası bir ödül karşısında müthiş bir enerjiyle dolmazlar, özellikle de sosyal ödüller karşısında. Yeni arkadaşlar edinmek veya popüler olmak bizim için o kadar da heyecan verici değildir. Bu da içedönüklerin sosyalleştikten hemen sonra neden bu kadar yorgun düştüğünü açıklıyor. Dışadönüklerin tersine, bizim çabamızın bedeli daha çok oluyor.

2005'te Michael Cohen ve çalışma arkadaşları tarafından yapılan araştırmada dışadönüklük ve dopamin arasında bir bağ olduğu keşfedildi. Çalışmada katılımcılardan bir kumar oyunu oynamaları istendi. Bu sırada beyinleri tarama makinesine bağlıydı. Veriler, beyin hareketlerinin içedönüklerde ve dışadönüklerde farklı olduğunu gösteriyordu. Oyunda kazanınca dışadönüklerin beyinlerinin iki bölümü daha güçlü tepki veriyordu: beynin ödül merkezi, dopamin sisteminin bir parçası olan *nucleus accumbens* ve duygusal uyarıcıları işleyen amigdala. Cohen'in araştırması, içedönüklerin, ödülleri daha farklı algıladığı teorisini doğrular nitelikteydi.

ÇOK FAZLA GÜRÜLTÜ, ÇOK FAZLA İNSAN

İçedönüklüğü anlayanın bir diğer yolu da onu uyarıcılar açısından incelemektir. Uyarıcılar, en basit haliyle, beş duyu organınızla algılayabildiğiniz şeylerdir – görmek, duymak, koklamak gibi... Minnesota Üniversitesi Psikoloji Bölümü Profesörü Colin DeYoung'a göre, içedönükler olası ödüller karşısında dışadönükler kadar heyecan duymadıkları için, dışadönüklere keyifli gelen uyarıcılar, onlar için bir o kadar yorucu ve sinir bozucu olabilir.

Yüzlerce insanın olduğu yüksek sesli bir rock konserini, cumartesi gecesini kalabalık bir barı ya da yanıp sönen ışıklarla dolu, işlek bir kumarhaneyi düşünün. Siz de benim gibi içedönükseniz, bu tip ortamlara ancak kısa bir süreliğine dayanabilirsiniz. Belki biraz eğlenir ama sonunda kendinizi aşırı uyarılmış ve bitkin hisseder, sakın evinize kavuşmak için sabırsızlanırsınız.

BİR İÇEDÖNÜK VE BİR DIŞADÖNÜK...



DIŞADÖNÜK ELLIE



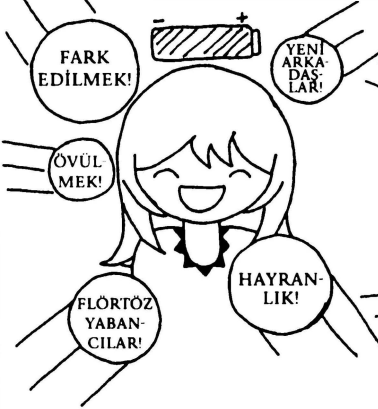
İÇEDÖNÜK İZZY

BİR PARTİYE GİTMİŞ...



BU HARİKA!
HADİ BAKALIM!

HMM, DAHA UFAK BİR DOZ
ALABİLİR MİYİM, LÜTFEN?



Uyarılma, sosyalleşme olarak da gerçekleşebilir. Bir konuşma esnasında olanları düşünün. Konuşan kişiyle göz teması kurar, onun söylediklerini dinleriz. Kelimeleri; işleminden geçirdiğimiz, kafa yorduğumuz ve tepki verdiğimiz uyarıcılardır. Bunlarla birlikte, bir yandan ses tonumuzu ve beden dilimizi kontrol etmeye çalışır, diğer yandan onların ses tonunu ve beden dilini takip eder ve hareketlerinin ne ifade ettiğini anlamak için uğraşırız. Kalabalık bir gruptayken dikkat etmek gereken

şeyler daha da artar. Kokteyl partilerinin ve indirimli içki saatlerinin içedönükleri çok yorması hiç de garip değildir.

DIŞADÖNÜKLERE: AZI KARAR ÇOĞU ZARAR

İçedönük arkadaşınız partiyi terk etmek –ya da partiye hiç gelmemek– istiyorsa, bunu zor biri olduğu için yapmıyor. İçedönüklerin ödüle verdikleri tepki farklı olduğu için, sosyalleşmek bize sizin kadar enerji vermiyor. Yani o müt-hiş sosyal etkinlik bizim için çok da eğlenceli bir şey değil. İçedönük arkadaşınıza biraz serbestlik tanıyın ve uzlaşabiliyor musunuz bir bakın. Partiye gittiğinizde ayrılacağınız zamana içedönük arkadaşınız karar verebilir mi? Veya partiye katılmayıp sizi özgür bırakabilir mi? Daha da iyisi, ikiniz ayrı arabalarla gidip partide kalacağınız zamana kendiniz karar verseniz nasıl olur? İçedönükler sosyalleşmekten keyif alabilirler. Burada önemli olan, dozu ayarlayabilmektir. Çok fazla kalabalık ve çok fazla insan, içedönüğün aşırı uyarılmasına neden olabilir.

İÇEDÖNÜKLER NASIL KENDİLERİNİ ÖDÜLLENDİRİLMİŞ HİSSEDERLER?

İçedönükler yabancılarla tokalaşmaya bayılmayabilirler ama bu, kendimizi başka şekillerde ödüllendirilmiş hissetmediğimiz anlamına gelmez. İçedönüklere, ne tür etkinliklerin onlara enerji verdiğini ve kendilerini ödüllendirilmiş hissettirdiğini sordum. Beklediği gibi hepsi, arkadaşlıklarından hoşlandıkları birkaç kişiyle veya tek başlarına bir şeyler yapmaktan keyif aldıklarını söyledi.

- “Benim ödülüm tek başıma bir akşam yemeği. Şık kıyafetlerimi bile giyerim. Ya da şehirde bir bisiklet turu. En çok dar geçitleri seviyorum. Dar geçitlerde hem çok ilginç şeyler var hem de daha sessizler.”

—Joe

- “Sevdiğim bir iki kişiyle sakın bir ortamda sosyalleşmekten hoşlanırım.”
—Marissa
- “Ne zaman iyi bir kitap bitirsem kendimi ödüllendirilmiş hissedirim. Bir başkasının zihnine girme şansı bulmak muhteşem bir şey.”
—Austin
- “En sevdiğim müzikleri dinleyip etrafımı izlediğim koşullara çıkmaktan keyif alırım.”
—Shanna
- “Kulaklıklarım ve kameramla şehirde dolaşmayı severim.”
—Piper
- “Şaşırtıcı olabilir ama ben bulaşık yıkamayı severim. Tekdüze bir eylem gibi görünebilir ama benim için başka bir şeye odaklanmadan kendimle kaldığım, rahatça hayaller kurduğum iyileştirici bir zaman dilimi.”
—Hannah
- “Doğa yürüyüşü! Hiçbir şey White Mountains’ta yirmi kilometrelik yalnız bir yürüyüşten daha iyi olamaz.”
—Chris
- “Odamda takılıp iyi bir müzik albümü dinlemekten, boş bir restoranda yemek yemekten ve boş bir mağazada sakince alışveriş yapmaktan keyif alırım.”
—Tina

İÇEDÖNÜĞÜN BAŞLANGIÇ ÖYKÜSÜ

Bir içedönükseniz, dopamin ödül sisteminiz dışadönük arkadaşınız ya da sevgiliniz kadar çalışmıyor demektir. Peki neden? Doğuştan mı böylesiniz? Yoksa yaşadığınız bir şey mi sizi böyle biri yaptı? Burada karşımıza kadim “yaratılış mı, çevre

mi” sorusu çıkıyor. Sizi siz yapan şey DNA’nız mı, yoksa hayat deneyimleriniz mi?

İçedönüklerin bu konuyu sıkça tartıştığına tanık oluyorum. *Introvert, Dear*’daki yorumlarda ya da *Introvert, Dear*’ın Facebook grubunda insanlar içedönüklüklerinin kökeniyle ilgili tezler üretiyorlar. “İlkokulda zorbalığa uğramadan önce bir dışadönüktüm. Sonrasında kendime güvenimi yitirdim ve içedönük biri haline geldim” gibi şeyler yazıyorlar. Veya “Sürekli sessizlik isteyen içedönük bir anne baba tarafından yetiştirildim. Çok konuşmaya alışık değilim.” Dahası, “Kız arkadaşım benden ayrılınca, evden çıkmak istemeyen bir içedönük oldum” diyenler bile var. Peki bu doğru mu? Bu insanların içedönük olmalarının nedeni şartları mı? Bu soruyu yanıtlamak için içedönüklüğün kaynağına dönelim. Bütün süper kahramanların bir başlangıç hikâyesi vardır. Superman, doğduğu gezegen yok olmadan önce biliminsanı babası tarafından Dünya’ya gönderildi. Küçük Bruce Wayne, ailesi öldürüldüğünde, Gotham şehrini kötülüklerden kurtarmaya yemin etti ve Batman oldu. Peki içedönüğün başlangıç hikâyesi ne?

Hikâyemizi anlamak için öncelikle mizaç ve kişilik arasındaki farkı kavramamız gerekiyor. Massachusetts Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nancy Snidman, mizacın, çevreyi algılayışımıza ve verdiğimiz tepkiye etki eden genetik ve biyolojik faktörlerin bir bütünü olduğunu söylüyor. Unutmayın, içedönüklük ve dışadönüklük mizaçtır. Kişilikse hem mizacın hem de çevresel etkenlerin karışımından oluşur. Kişilik derken Myers-Briggs ve Enneagram¹ testlerindeki kişilik tiplerinden bahsetmiyorum. Özgün karakterinizi oluşturan niteliklerden, tepesinde deneyimlerinizin oturduğu içedönüklüğünüzden bahsediyorum.

Büyük olasılıkla bir içedönük olarak doğdunuz. İçedönüklüğün tohumu daha ilk günden DNA’nızdaydı. Dopamin ödül sisteminiz dışadönük yaşatlarınıza göre daha az çalışıyordu.

¹ Oluşturan psikologların adıyla anılan, dünyaca ünlü ve kabul görmüş kişilik testleri. (ç.n.)

Büyüdükçe etrafınıza bir içedönük olarak tepki vermeye başladınız. Muhtemelen diğer çocuklara göre daha dikkatliydiniz; heyecanla oyuna koşmak yerine ebeveynlerinizin bacağına yaşıyordunuz.

Snidman ve çalışma arkadaşları, bebeklerin yüzde 40'ının –kendi deyimleriyle– “davranışsal açıdan çekincesiz” olduğunu fark etti. Bu bebekler yabancı ışıklara, seslere, nesnelere ve insanlara kuvvetli tepkiler vermiyorlardı. Sakin kalıyor, değişik şeylerden rahatsız olmuyorlardı. Diğer bebeklerin yüzde 15-20'si ise tam tersiydi. Yeni uyarıcılarla karşılaştıklarında çırpınmaya başlıyor, ağlıyor ya da uyarılmanın bütün davranışsal belirtilerini gösteriyorlardı.

Snidman'a göre yetişkinlerin yenilikler karşısında sergiledikleri davranışlar zamanla değişmiyor. Uyarınları sakın karşılayan bebeklerin, yetişkinliklerinde de benzer tepkiler vermesi olasıyken, aşırı tepki verenlerin utangaç ya da sosyal açıdan huzursuz yetişkinler olmaları muhtemel. Bu da doğuştan belli başlı özelliklere sahip olduğumuz ve bu özelliklerin bizi yetişkinlikte de bırakmadığı teorisini kanıtlıyor.

Bir içedönük olarak doğmuş ve hayat boyu böyle kalacak olduğunuz gerçeği neden önemli? Çünkü hayatınızı olmadığınız biri gibi davranarak geçiremezsiniz. Bir içedönük olarak ihtiyaçlarınızın dışadönüklerden her zaman biraz farklı olacağını anlamalı, içedönüklüğünüzle savaşmaktansa onunla nasıl birlikte hareket edebileceğinizi öğrenmelisiniz.

İÇEDÖNÜKLER ÇOCUKKEN NASILDIR?

İçedönüklere nasıl bir çocuk olduklarını sorduğunuzda, içedönüklüğün kendini önceden belli eden bir şey olduğunu anlarsınız. Görüştüğüm içedönüklerden biri olan Jessica, hiçbir zaman çok fazla arkadaşı olmadığını söylüyor. Onun yerine tek başına oynamaktan, kitap okumaktan ve süslenmekten hoşlanırmış. Diğer çocuklarla zaman geçirdiğinde, bu genellikle küçük bir grup olurmuş. “Çocukluğumun büyük bir kısmında yalnızca bir iki yakın arkadaşım oldu” diyor.

Richard ise kitaplara takıntılıymış. “Kimsenin beni rahat-

sız etmesini istemezdim” diyor. “Daha gençken, ortama uyum sağlama konusunda pek iyi değildim. Basketbolu takip etmez veya son çıkan spor ayakkabılar hakkında bir şey bilmezseniz kimse sizinle konuşmak istemezdi.” Neyse ki işler zamanla daha iyiye gitmiş. “Lise zamanlarım daha iyiydi, çünkü genellikle gotikler ve bilgisayar oyunu düşkünleriyle takılıyordum” diyor.

Nicole o kadar sessiz bir çocukmuş ki odada olduğu bile fark edilmezmiş. “Neredeyse her zaman kendi kendime oynardım. Arkadaş edinme gibi şeylere ilgim yoktu” diyor. O daha bebekken ailesi onu birkaç oyuncakla beşiğinde bırakıp kendi işleriyle ilgilenirmiş. Ona bakmaya geldiklerinde hâlâ sessizce oyuncaklarıyla oynuyor olurmuş.

Elli yaşındaki Lori de çocukken neredeyse aynı olduğunu söylüyor. “Kendimle mutluydum, hatta diğer zamanlardan çok daha fazla. Farklı olduğumu o zaman da biliyordum, şimdi de biliyorum. Yalnız olmayı çok seviyorum” diyor.

MIZAÇ DEĞİŞMEZ AMA KİŞİLİK DEĞİŞİR

Kim olduğunuzla ilgili bulmacanın bir parçası daha var: kişiliğiniz. Unutmayın, kişilik ve mizaç farklı şeylerdir. Kişilik çevresel koşullar ve deneyimlerle şekillenirken, mizaç sizinle birlikte doğar. Kişilik ve mizaç sizi oluşturan bütünün parçalarıdır. Yani mesele hem çevre hem de yaratılış meselesidir.

Diyelim ki sessiz mizacınıza uygun bir yerde büyüyecek kadar şanslıydınız. Ebevenyeleriniz ile öğretmenleriniz düşünceli ve analitik oluşunuzu övdüler. Yalnız zaman geçirme ihtiyacınızı anlayışla karşıladılar ve dilediğiniz gibi sosyalleşmenize yardımcı oldular. Güçlü yönlerinizi açığa çıkarabileceğiniz fırsatların peşinde koşmanız konusunda sizi yüreklendirdiler, daha da önemlisi, dışadönük çocuklara benzemediğiniz için size kendinizi hiçbir zaman “daha yetersiz” hissettirmediler. Böyle yapsalardı, büyük olasılıkla kendine güvenen ve etrafıyla oldukça uyumlu bir içedönük olurdunuz.

Ancak ne yazık ki gerçekler her zaman böyle değil. Düşünceli oldukları için övülmek şöyle dursun, birçok içedönük çocu-

ğa “çok sessiz” oldukları söylenir. Ebeveynler onlara “odaların-
da çok zaman geçirmekten vazgeçmelerini” söyler, öğretmen-
ler daha çok katılımcı olmalarını salık verir. İçedönük çocuk-
lar her hafta sonu arkadaşlarıyla dolaşımtansa yalnız başları-
na takılmak istedikleri için kendilerinde bir gariplik olduğunu
düşünürler. Eğer sizin çocukluğunuz da böyle geçtiyse, kendini
eksik hisseden bir yetişkine dönüşmüş olabilirsiniz. İyi haber:
Bunu değiştirmek için hiç de geç değil.

Peki, sürekli sataşıldıkları veya ağır bir ayrılık süreci yaşa-
dıkları için içedönük birine dönüştüklerini söyleyenler haklı
olabilir mi? Pek değil. İnsanlar daha içedönük veya daha dışadö-
nük olarak doğarlar, koşullar bunu değiştirmez. Ama sorun şu
ki, koşullar sizin kişiliğinizi değiştirir. “Kişilik, çevresel koşullar
nedeniyle zaman içinde farklılaşabilir. Dünyayı algılayışımız
ve bu doğrultuda sergilediğimiz tavırlar, deneyimlerimize bağlı
olarak az ya da çok değişkenlik gösterebilir” diyor Snidman. Ço-
cukken zorbalık gördüyseniz ya da hayatınızın aşkından ayrıl-
dıysanız, maalesef bundan olumsuz etkilenirsiniz. Daha içeka-
panık, dikkatli ve güvensiz birine dönüşebilirsiniz. Bir süre ev-
de zaman geçirip daha az insanla görüşmek isteyebilirsiniz. Bir-
den içinize kapandığınızı hissedebilirsiniz. Ancak olan şey, mi-
zacınızın değişmesi değil, kişiliğinizdeki bir geçiştir. Bu geçiş
kısa da sürebilir, uzun da.

KİŞİLİK NEDEN DEĞİŞİR?

Kişilik değişimiyle ilgili iyi haberler var. Kişilik Araştırma-
ları Derneği Yönetim Kurulu Üyesi Christopher Soto’ya göre
insanların kişilikleri zamanla değiştiğinde, bu değişim genel-
likle iyi yönde oluyor. Soto’nun çalışmaları da dahil olmak üze-
re birçok çalışma, yetişkinlerin yılları içinde daha makul, vicdan-
lı ve duygusal olarak dirençli insanlar olduklarını gösteriyor. Bu
değişimler bir gecede olmuyor. Yavaş yavaş, uzun yıllara yayı-
larak gerçekleşiyor. Kişilik değişiminin bütün nedenlerini tam
bilemesek de araştırmalar bazı olasılıkları tanımlamayı başardı:

- **Sosyal Roller:** Brent Roberts ve diğerlerinin araştırmala-
rına göre emek verdiğimiz sosyal roller bizi değiştire-

biliyor. Bir başka değişle, hayatımızla birlikte kişiliğımız de değişiyor. Örneğın, ebeveyn olduğumuzda daha fazla sorumluluk ve vicdan sahibi insanlar olabiliyoruz. Öğretmen olduğumda kişiliğimin az da olsa değiştğini fark etmiştim. Zamanla topluluk önünde konuşma, ilgi odağı olma ve havadan sudan muhabbet etme konusunda daha rahat biri olmuşum. Ama bu beni dışadönük biri yapmadı. Hâlâ tam bir içedönüğüm.

- **Travma:** Maalesef, travmatik olaylar da kişilik değişimine yol açabiliyor. Keyifli olaylardan ziyade tatsız olaylardan daha çok etkilenme eğilimimiz var. Başka bir deyişle, beynimiz olumsuz deneyimlerden daha fazla şey öğreniyor – özellikle de çocukken. Örneğın, çocukken zorbalığa uğradıysanız kişiliğınız olumsuz etkilenmiş olabilir. Bunun nedeni, travmatik deneyimlerin beyinde birtakım değişikliklere yol açması. Bu gibi deneyimler, zekâda, duygusal tepkisellikte, mutluluk duygusunda ve sosyallik gibi özelliklerde geçişlere neden olabiliyor. İyi haber ise travmanın etkilerini silebilmemiz. Nasıl yapılabileceğiyle ilgili harika bir kaynak önerebilirim: Rick Hanson'ın *Beynin Mutluluk Ayarları-Yeni Beyin Bilimi: Hoşnutluk, Sakinlik ve Güven* kitabı.
- **Kasıtlı Değişiklikler:** 2015'te Nathan Hudson ve Chris Fraley'in yaptığı bir çalışmaya göre, uzun süreli bir çaba ve dikkatli bir hedef belirlemeyle kişiliğınızı kendi isteğinizle değiştirebilirsiniz. Christopher Soto ve Jule Specht'in çalışmaları ise anlamlı ve tatmin edici bir hayat yaşayan insanların olumlu kişilik değişiklikleri deneyimleyeceğini ileri sürüyor.

İÇEDÖNÜKLÜĞE MAHKÛM DEĞİLSİNİZ

Andre Sólo kişiliğinde kasıtlı değişiklikler yapmayı başaran bir içedönük. Kendi kendini yetiştirmiş bir "inek öğrenci". Gözünüzün önüne gelmiştir: Sivilceli, sakar, sürekli bilimkurgu kitapları okuyan bir tip. Andre yalnızca bir içedönük değil, aynı zamanda tuhaf bir adam.

Andre, yaşı ilerledikçe bu sakar hallerini değiştirmek istemiş. İnsanlar tarafından bu kadar tuhaf algılanmamak, hatta onlarla konuşmaktan zevk almak mümkün mü diye düşünmeye başlamış ve denemeye karar vermiş. Tam da bir ineğe yaraşır şekilde, işe bir çalışma tablosu oluşturarak başlamış. Değiştirmek istediği her şeyi, ona göre atacağı adımları ve her birine erişmek için geçeceği zorlukları belirlemiş.

Andre'nin ilk görevi beş yabancıyla sohbet başlatmaktı. Ama bu sohbetler herhangi birileriyle olamazdı, Andre'nin kuralları vardı. Garsonlar sayılmazdı (kibar olmaları için onlara para ödeniyordu) ve bir arkadaşın arkadaşı da kolay lokmaydı. Ayrıca sohbetin gerçek olması gerekiyordu, "Selam, nasılsın?" demek yeterli değildi.

Andre'nin ilk kurbanı bir sanat müzesindeydi. Andre, bir tablonun önünde düşüncelere dalmış duran bir kadına resim hakkında ne düşündüğünü sordu -aslında daha çok, odanın bir köşesinden bağırdı. Kadın hiç sinirlenmedi. O, tablo hakkında aklından geçenleri anlatırken, Andre aklından listesindeki ilk maddenin üstünü çiziyordu: Beş sohbetten biri tamam! Kadına teşekkür etti ve hemen tabanları yağladı. Belli ki yolu daha uzundu.

Bu sohbetleri gerçekleştirmek kolay değildi. Yapmak istemiyordu, kendi doğasından uzaklaşmıştı. Bir şekilde kendini utanacağı bir pozisyona sokacağını kabul etmesi gerekiyordu. Deneyiminden bahsederken, "Kendini aptal gibi hissediyorsun" diyor Andre. "Bedeli bu."

Yine de, konfor alanından uzaklaşmak, spor salonunda ağırlık kaldırmak gibi gelmişti ona - başlarda zordu ama her geçen gün kolaylaşıyordu. Diğer sohbeti restoranda biriyle gerçekleştirdi. Andre adama hangi kitabı okuduğunu sordu ve kitapla ilgili kısa bir fikir alışverişi yaptılar.

Andre konuşkan biri olma çalışmalarına devam etti. Her gün evden çıkmadan önce konuşabileceği üç konu seçiyordu. Bu konuların biri, "Duydun mu?.." (yakın zamanda çıkan bir haber); diğeri, "Biliyor muydun?.." (yeni bir keşif); sonuncusu ise, "Ya şöyle olsaydı?.." (hayali, eğlenceli bir senaryo) oluyordu.

Andre, kişisel yardım kitaplarında okuduğu tavsiyenin haklılık payı olduğunu görmüştü, herkes kendisiyle ilgili konuşmaktan keyif alıyordu. İnsanlara kendileriyle ilgili sorular sormayı öğrenmişti. “Ne iş yapıyorsun?” un bu sorulardan biri olmayacağına karar vermişti, çünkü böyle gevezeliklerden hoşlanmıyordu.

Andre şimdilerde insanlarla konuşma konusunda çok daha iyi ve bu onun işine yaradı. Müdürü ve çalışma arkadaşları onu daha çok seviyor. Andre, flört etmek istediği kadınlarla konuşma başlatma konusunda kendine daha çok güveniyor. Bu sürede değerli arkadaşlıkları da oldu. Karşılıklı konuşma konusunda kendini geliştirdikten kısa bir süre sonra (eskiden gitmekten nefret ettiği) barda tanıştığı bir kadınla yakın arkadaş oldu. Arkadaşı onu ağzı iyi laf yapan özel biri olarak gördüğünü belirttiğinde, Andre bu yeteneğinin doğuştan olmadığını söyledi. Bunu duymak, arkadaşları için şoke ediciydi.

İletişim yeteneğini geliştirmesinin ona kazandırdığı en iyi şey, daha fazla arkadaş veya sevgili edinmesi değil, insanlarla konuşmaktan gerçekten hoşlanmaya başlamasıydı. “Ürkütücü olmak bir yana, oldukça eğlenceliydi” diyor Andre. Benzer şekilde, bir yabancı gelip onunla sohbet etmeye başladığında da Andre bunu ruh haline bir saldırı olarak algılamıyor artık (çoğunlukla).

Andre hâlâ bir içedönük. Şimdilerde bir yazar olan Andre, günlerinin çoğunu tek başına yazarak geçiriyor. Fantastik dünyalar hayal edip onlara öykülerinde hayat veriyor. Ve katıldığı sosyal etkinlikler konusunda seçici davranıyor.

Andre, zayıflıklarından birinin üstesinden gelmiş olmanın ona kendisini iyi hissettirdiğini söylüyor. “İçedönüklerin kendileri için yapabilecekleri en iyi şeyin bu ve kendini kabul etmek olduğunu düşünüyorum” diyor.

Eğer arkadaş edinme ve karşılıklı konuşma konularında kendinizi geliştirmek istiyorsanız, içedönüklüğe mahkûm değilsiniz. Andre gibi, dilediğiniz yeteneği geliştirmeyi öğrenebilir, bu gelişimin meyvelerini zamanla toplayabilirsiniz.

DÖRT İÇEDÖNÜK TİPİ

Hiçbir içedönük birbiriyle tamamen aynı değildir. Andre sosyal yeteneklerini geliştirmek için sistemli bir program hazırladı (çalışma tablosu oluşturmak gibi) ama sizin yaklaşımınız farklı olabilir. Benzer şekilde, hepimiz farklı şeyler konusunda duyarlıyızdır. Bazı içedönükler gürültüden ve kalabalık insan gruplarından son derece rahatsız olurken, bazıları için kalabalık o kadar da sorun değildir. Kimi içedönüğe bir saat sosyalleşmek fazla gelirken, kimi bitkin düşmeden önce birkaç etkinliğe katılabilir.

Psikolog Jonathan Cheek, bu farklılıkları keşfetmek amacıyla yüksek lisans öğrencileri Courtney Brown ve Jennifer Grimes'la bir çalışma grubu oluşturarak dört farklı içedönük insan tipi olduğunu ileri sürdü. Farklı yaş aralığında beş yüze yakın yetişkinle görüşerek onlara yalnız geçirdikleri zamanlarda neler yapmayı tercih ettiklerini, gündüz düşleri kurup kurmadıklarını sordu. Ve dört farklı içedönük insan tipi tespit etti: sosyal, düşünen, kaygılı ve kontrollü. Çalışma grubu; araştırma sonucunda ortaya koyduğu modele, bulduğu her tipin ilk harfini kullanarak "STAR"² adını verdi.

STAR modeline göre, insanda bir tipin özellikleri daha baskın olabilir (örneğin, sadece "düşünen" tipte bir içedönük olabilirsiniz) ya da iki veya üç tipin özelliklerine aynı anda sahip olabilirsiniz. Aşağıdaki tanımları okuduğunuzda hangi tip size daha yakın geliyor? Daha da ilerlemek isterseniz, Cheek'in STAR testini çözebilirsiniz.

Sosyal: Yanlış anlamayın. Buradaki "sosyal"den kasıt farklı. Cheek'in modelindeki "sosyal" içedönük, dışadönük biri sanılacak kadar girişken değil. "Sosyal" içedönük, sosyalleşme konusunda içedönük olan kişiyi ifade eder. Sosyal içedönük tek seferde sadece birkaç kişiyle görüşmeyi tercih edebilir ya da bazen kimseyle takılmak istemeyebilir – sosyal içedönüklüğü baskın olan insanlar tek başlarına olmayı severler. Cumartesi

² İngilizcede bu tipler şu isimlerle anılır: *social*, *thinking*, *anxious* ve *restrained*. (yay.n.)

gecesi partiye gitmek yerine, evde kalıp en sevdiği oyunu oynamayı ya da Netflix izlemeyi yeğler. Bu, elbette sakın etkinlikleri tercih ettiği için evde kaldığı anlamına geliyor, utangaç ya da sosyal anksiyetesi olduğu için değil. Utangaçlık ve sosyal anksiyete içedönüklükle aynı şey değil.

Düşünen: İsminden de anlaşılacağı gibi, “düşünen” içedönük, iç gözlem yapan, düşünceli ve kendisi üzerine çıkarımlar yapan birini ifade eder. Bu tip içedönükler gündüz düşleri kurmaktan, fantezi dünyalarında zaman geçirmekten keyif alırlar. Burada klinik olarak gerçeklik algısını yitirmekten değil, hayal gücünden ve yaratıcılıktan söz ediyoruz. Sosyal içedönüklerin tersine, düşünen içedönükler –insanların genellikle içedönüklükle bağdaştırdığı gibi– sosyal etkinliklere karşı bir isteksizlik duymazlar. Yani düşünen bir içedönük bütün hafta sonunu arkadaşlarıyla geçirebilir ama pazar akşamını günlük yazarak, düşler kurarak ya da çizgi roman projesi üstünde çalışarak geçirmeyi tercih eder.

Kaygılı: Sosyal içedönükler sakın etkinlikleri tercih ettikleri için yalnız kalmak isterlerken; kaygılı içedönükler, diğer insanlarla birlikte olduklarında kendilerini müthiş utangaç ve garip hissettikleri için sosyalleşmekten kaçınırlar. Bu tip içedönüklerin, sosyal yetenekleri konusunda kendilerine pek güvenmemeleri olasıdır. Ne yazık ki kaygıları yalnız kaldıklarında da azalmaz, çünkü bu tip bir içedönüklük aşırı düşünme eğilimiyle tanımlanır. Kaygılı bir içedönük, olup bitenleri kafasında tekrar tekrar döndürür; neyin yanlış gidebileceğini ya da çoktan gittiğini anlamaya çalışır. Takıntı haline gelen olumsuz düşüncelerini susturmakta zorlanabilir. Yaşadığı şeyleri sürekli yeniden düşündüğü için uykusuz geceler geçirebilir. Beş yıl önce söylediği o utanç verici şey mi? Hâlâ rüyalarına girer.

Kontrollü: Yataktan kalkar kalkmaz günü yakalamaya hazır mı olursunuz? Olabildiğince meşgul olmaya mı çalışırsınız? Mottonuz, “Her şeyi bir kez denerim” mi? Öyleyse, muhteme-

len kontrollü bir içedönük değilsiniz. Kontrollü bir içedönük daha yavaş ilerlemeye meyillidir. Belli bir konuda ilerlemesi biraz zaman alır. Konuşmadan ya da harekete geçmeden önce düşünür. Rahatlamak için yeni ve heyecanlı deneyimlerin peşinden koşmayı değil, yavaşlamayı ve ağırdan almayı tercih eder. Hatta bazen enerjisiz ve ağırkanlı olduğunu düşünür.

STAR modeli hâlâ devam eden bir çalışma. Bütün içedönükler sözü edilen kategorilere tamı tamına uyacak diye bir şey yok. Yine de bu çalışma, içedönüklük tanımlarını genişletmek adına atılan önemli bir adım. İlginç şekilde, Cheek ve çalışma arkadaşlarına göre içedönüklük kavramı asla tek başına kullanılmamalı. Kelimenin önüne “sosyal”, “kaygılı” gibi bir nitelendirici konulmalı. Örneğin, meraklı bir dışadönüğe açıklama yaparken, “Evet, içedönüğüm ama düşünen bir içedönüğüm; yani kalabalıktan rahatsız olmuyorum fakat düşünmek için tek başıma geçireceğim bolca zamanım olmasını istiyorum” denilebilir.

TEST - DÖRT TİPTEN HANGİSİNİZ?

İçedönüklüğün hangi tipine daha yakın olduğunuzu öğrenmek için aşağıdaki ifadeleri duygularınıza ve davranışlarınıza en uygun şekilde puanlayın. Puanlama yaparken de aşağıdaki ölçeği kullanın:

1=hiç uygun değil, hiç doğru değil, hiç katılmıyorum

2=uygun değil

3=kararsızım

4=uygun

5=tamamen uygun, tamamen doğru, tamamen katılıyorum

SOSYAL İÇEDÖNÜKLÜK

- ___ 1. Özel günlerde büyük kutlamalar yapmak yerine tek bir kişiyle veya birkaç yakın arkadaşım la zaman geçirmekten hoşlanırım.
- ___ 2. Kendime zaman kaldığından emin olmak için günümü planlamaya çalışırım.
- ___ 3. Bana göre ideal tatil, rahatlamak için kendi kendime kalabileceğim bolca zaman demektir.
- ___ 4. Kalabalık bir ortamda geçirdiğim birkaç saatin ardından genellikle kendimle kalmak isterim.
- ___ 5. Genellikle tek başıma bir şeyler yapmayı tercih ederim.
- ___ 6. Diğer insanlar beni yanlış anlamaya meyilliler, kendimle ilgili çok konuşmadığım için nasıl biri olduğumla ilgili yanlış bir izlenim edinirler.
- ___ 7. Sosyal bir etkinliğe katıldıktan sonra, her ne kadar keyif almış olsam da bitkin düşerim.

DÜŞÜNEN İÇEDÖNÜKLÜK

- ___ 1. Düşüncelerimi ve kendimle ilgili görüşlerimi analiz etmekten keyif alırım.
- ___ 2. Zengin ve karmaşık bir iç dünyam vardır.
- ___ 3. Nasıl biri olduğum üzerinde sık sık düşünürüm.
- ___ 4. İlginç bir öykü ya da roman okurken, iyi bir film izlerken, oradaki olaylar benim başıma gelse neler hissedeceğimi düşünürüm.
- ___ 5. Hislerime kulak veririm.
- ___ 6. Kendimi belli bir mesafeden incelemek için bazen zihnimde bir adım geriye çekilirim.
- ___ 7. Başıma gelebilecek olaylarla ilgili sık sık düşlere dalarım.

KAYGILI İÇEDÖNÜKLÜK

- ___ 1. Bir odaya girdiğimde genellikle biraz utanırım ve diğerlerinin gözlerini üzerimde hissedirim.

- ___ 2. Düşüncelerim genellikle, “Keşke artık düşünmesem” dediğim anılar üzerine yoğunlaşır.
- ___ 3. Sinir sistemim bazen o kadar yorgun düşer ki kendi kendime ateş alacak gibi olurum.
- ___ 4. Sosyal yeteneklerim konusunda çok özgüvenli değilim.
- ___ 5. Yenilgi veya hayal kırıklığı beni çoğunlukla öfkeliendirir ya da utandırır ama bunu göstermemeye çalışırım.
- ___ 6. Yeni bir olay karşısında utangaçlıktan sıyrılmam zaman alır.
- ___ 7. Arkadaşlarımla birlikteyken bile kendimi genellikle çok yalnız ve huzursuz hissedirim.

KONTROLLÜ İÇEDÖNÜKLÜK

- ___ 1. Sabahları uyanır uyanmaz harekete geçmekte zorlanırım.
- ___ 2. Rahatlamak için yavaşlamayı ve işleri ağırdan almayı tercih ederim.
- ___ 3. Konuşmadan önce iyice düşünür, genellikle az ve öz konuşurum.
- ___ 4. Konfor alanımı terk etmek benim için oldukça zordur. Yeni heyecanların ve deneyimlerin peşine nâdiren düşerim.
- ___ 5. Sürekli meşgul olmak beni strese sokar.
- ___ 6. Harekete geçmeden önce çok zamana ihtiyacım olur.
- ___ 7. Bir karar almadan önce uzun uzun düşünürüm.

PUANINIZI HESAPLAYIN

Şimdi, kategorilerin altındaki maddelere verdiğiniz puanları toplayın ve her bir kategori için çıkan toplam puanları bir kenara not edin.

Aşağıda, puanlarınızın ne anlama geldiğiyle ilgili bir rehber var:

Sosyal İçedönüklük

Puanınızın 17'den düşük olması sosyal içedönüklük özelliğinin düşük olduğu anlamına gelir. Puanınız 21 civarındaysa ortalama, 25 ve üzeriyse bu özelliğiniz oldukça yüksek demektir.

Düşünen İçedönüklük

Düşük: 18 ve altı

Ortalama: 21 civarı

Yüksek: 24 ve üzeri

Kaygılı İçedönüklük

Düşük: 15 ve altı

Ortalama: 19 civarı

Yüksek: 23 ve üstü

Kontrollü İçedönüklük

Düşük: 15 ve altı

Ortalama: 20 civarı

Yüksek: 25 ve üstü

İÇEDÖNÜKLER NEDEN DÜŞÜNCELERİNİ İFADE ETMEKTE GÜÇLÜK ÇEKEBİLİR?

Hangi tip içedönük olursanız olun, bu sahneyi mutlaka yaşamışsınızdır. İş arkadaşınız aniden odanıza dalar ya da biri sizi sorguya çekmeye başlar. Hemen yanıt bekler gibi bir ses tonuyla sorular sorarlar. İstedikleri şey basittir ama zihniniz bir anlığına felç geçirmiş gibi olur. Konuşmaya başlarsınız ama birden duraklarsınız. Asıl demek istediklerinizi tam olarak ifade edemezsiniz. Sözlerinizi tekrar edersiniz. Arkadaşınız size, “Hadi, çıkar şu baklayı ağzından” der gibi bakarken siz, “Beynim keşke işbirliği yapsa” diye düşünürsünüz.

Kendini ifade etmek için en doğru sözcükleri hatırlamaya çalışmak, birçok içedönüğün mücadele ettiği bir şeydir. Bu

durum, sosyal bir ortamdayken hızlı konuşan dışadönüklerle yetişmemizi zorlaştırabilir. İsteyken, aslında öyle olmasa da ne dediğimizi bilmiyor gibi görünebiliriz. Sınıftayken el kaldırmaktan çekiniriz, çünkü sınıf arkadaşlarımız bize bakarken kendimizi ifade etmekte zorlanacağımızı biliriz.

Kelime hatırlamanın biz içedönükler için zor olabilmesinin nedenlerinden biri, bilgileri derinlemesine işlememizdir. Bir düşünceyi uzun uzadıya ele alır, ölçüp biçer, her açıdan incelemeye çalışırız. Düşüncelere dalmış bir haldeyken konuşmak zordur. İçedönükler birçok dışadönüğün yaptığı gibi sesli düşünmezler, onların süreçleri içseldir.

Dr. Marti Olsen Laney, *The Introvert Advantage* adlı kitabında bunun bir nedeninin de, uzun süreli bellek olduğunu söyler. Uzun süreli bellekte depolanan bilgi çoğunlukla bilinçli farkındalığımızın dışındadır. Adından da anlaşılabilir gibi uzun süreli bellek, çok uzun zaman –teoride süresiz olarak– tutulan bilgiyi ifade eder. Bu bilginin bir kısmına ulaşmak oldukça kolay olsa da büyük kısmına ulaşmak zordur. Örneğin, kreşteki ilk gününüzü hatırlıyor musunuz?

Bunu, bilgileri kısa süre akılda tutmamızı sağlayan işler bellekle (kısa süreli bellek veya çalışan bellek de denir) karşılaştıralım. İşler bellek bilgiyi dilin ucuna getirir. Erişimi kolaydır ama gelen bilgi uzun süreli belleğe gönderilmezse depolanmaz.

Laney'e göre içedönükler uzun süreli belleği işler belleğe yeğliyor. Eğer gerçekten böyleyse bu, kelime hatırlamanın bizim için neden zor olduğunu açıklıyor. Uzun süreli bellekte depolanan bilgiye erişmek oldukça güç. Hafızadan doğru çağrışımı bulup çıkarmak, uzun süreli belleği harekete geçirmek gerekiyor. Örneğin, kreşteki ilk gününüzü hatırlamaya çalışıyorsanız; odaya şöyle bir baktınız ve gözünüze bir çift spor ayakkabı çarptı. Bu size kreşin ilk günü birinin ayakkabınıza süt döküğünü anımsattı ve pat, birden o günle ilgili daha çok şey hatırlamaya başladınız.

Ayrıca konuşurken kendinizi az da olsa huzursuz hissediyorsanız –biri sizi sorguya çekiyormuş gibi– bu, doğru kelimeleri bulmanızı daha da zorlaştırabilir. Bütün içedönükler utan-

gaç veya sosyal anksiyete sahibi değillerdir, ama sosyal bir ortamda kaygılanmak içedönükler için olağan bir şeydir. Kaygı, insanı bunaltır ve bilgiyi hatırlamayı zorlaştırır. Bunun nedeni, kaygı durumlarında stres hormonu olan kortizolün artmasıdır. Kortizol beyni etkiler ve hatırlama güçlüğüne neden olur.

Bir içedönük olarak, kendinizi yazarak daha iyi ifade ettiğinizi düşünüyor olabilirsiniz. Örneğin, mesajlaşmayı veya e-postayla haberleşmeyi telefon görüşmelerine, toplantılara tercih edebilirsiniz. Benzer şekilde, birçok içedönük, deneyimlerini işlemekten geçirmek için günlük tutar. Bu tercihin nedeni de beynimizin çalışma sistemiyle ilgilidir. Laney'e göre yazma ve konuşma sırasında beynin farklı noktaları çalışır ve içedönükler içinyazmak daha az zahmetlidir.

AKLINIZ DURUVERDİĞİNDE

Uzun süreli bellekten bir şeyi çekip çıkarmak için doğru çağrışımı bulmak gerekir. İyi haber şu ki, uzun süreli bellekteki bilgilerin çoğu, onları açmak için gerekli anahtarlarla birlikte depolanır. Bu anahtar; koku, görüntü, ses veya vücutta bir his gibi farklı biçimlerde olabilir. Bu anahtarlardan yalnızca birini bulmanız bütün hafızaya erişmenizi sağlar. Bunu nasıl yapabileceğinizle ilgili birkaç yöntemi sıralayalım:

- Bir süre hareket etmeyin ve rahatlayın.
- Birkaç dakika sessiz durmak için kendinize izin verin. Sizi acele ettirmelerine müsaade etmeyin.
- “Bir düşünüyüm” ya da “Hımm, bir saniye...” gibi bir şey söyleyerek kendinize biraz zaman kazandırın. Ya da uzaklara bakmak, kaşınızı hafifçe kaldırmak gibi düşündüğünüzü gösteren sözsüz bir hareket yapın.
- Bırakın zihniniz özgürce anıların içinde dolaşsın. Bir düşünce sizi diğerine götürebilir ve ihtiyacınız olan kelimeleri bulmanıza yardımcı olabilir.
- Hiçbiri işe yaramazsa sıkılmayın, beyniniz kendisi için doğal olan şeyi yapıyor: Düşünüyor. Eğer sessizleşiyorsanız kendinizi yalnız hissetmeyin; derin düşünen bir sürü içedönük size eşlik ediyor. Muhteşem fizikçi Step-

hen Hawking'in de dediği gibi: "Sessiz insanlar en gürültü zihinlere sahiptir." Tutulan dilinizle eğlenmek ve ortadaki garipliği savuşturmak için mizahı kullanın. Ya da karşınızdaki kişiye, şu an dikkatinizin dağınık olduğunu, ona en kısa sürede yazacağınızı söyleyin.

KAPANIŞ

İçedönüklerin kendiliğinden bir konuşkanlığı ya da dışadönükler kadar sosyalleşme hevesi olmayabilir ama içedönüklerin zihinleri güçlüdür (ne kadar güçlü olduğunu keşfetmeye devam edeceğiz). Umarım, içedönüklüğün ardındaki bilimi öğrenmek –yıllar önce bana olduğu gibi– size de, "İşte bu!" dedirtmiş, mizacınızı anlamak ve takdir etme konusunda yardımcı olmuştur.

İÇEDÖNÜKLER KABADIR (VE DİĞER YANLIŞ İNANIŞLAR)

Yakın zamanda blog yazarlığıyla ilgili bir atölyeye katıldım. Diğer üç yazarla birlikte bir masada oturuyor, ne hakkında yazdığımızı söyleyerek kendimizi tanıtıyorduk. Masada bir yemek yazarı, siyasete meraklı biri ile ebeveynlik hakkında yazan bir blogger vardı. Sıra bana geldi. Özgüvenli, yüksek sesimi kullanarak ve herkese gülümseyen bakışlar atarak, “Adım Jenn, içedönüklerle ilgili yazıyorum” dedim.

Masaya oturduğum andan beri konuşan yemek yazarı birden neşelendi. (Sonradan bana kendini bir dışadönük olarak tanımladığını söyleyecekti.) “Vay, harika!” diye cıvıladı. “Yani içedönüklere nasıl içedönük olmayacaklarını mı öğretiyorsunuz?”

Öylece bakakaldım. Kafamda aniden bir sürü düşünce patlamaya başladı. Ona içedönüklerin düzeltilmeye ihtiyaçları olmadığını söylemek istedim. İçedönük olmakta hiçbir sıkıntı yoktu. Konuşmak için ağzımı açtığımda gerginliğim hissediliyordu.

Ama bunların hiçbirini söylemek zorunda kalmadım. Siyaset meraklısı birden lafa karıştı: “Ben bir içedönüğüm ve bunu değiştirmek istemiyorum” dedi gururla. “Sanırım içedönüklüğün yanlış anlıyorsun.”

Yemin ederim, neredeyse, “Âmin!” diye bağıracaktım.

Ne yazık ki bu gibi şeyler hep yaşanıyor. Dışadönük blog yazarı gibi diğer insanların da içedönüklük hakkında yanlış fikirleri var. Bazı içedönükler bile bunun ne olduğunu tam olarak anlamıyorlar. Bir zamanlar biri bana, tek başına zaman geçirmekten hoşlandığını, kalabalık etkinliklere katılmayı pek sevmemediğini ve konuşmaktan çok dinlemeyi tercih ettiğini söylemişti ama bir içedönük olmasının imkânı yoktu, çünkü insan-

larla konuşurken gerilmiyordu. Bunun gibi birçok yanlış inanışa internette de rastlıyorum. Google'ın içedönük için önerdiği tanım "utangaç, az konuşan insan". (Bütün içedönükler utanmağaç değil ve bence az konuşan tanımı hedefi ıskalıyor.) Benim içedönükler için oluşturduğum Facebook grubunda bile insanlar içedönüklüğü depresyon, kaygı bozukluğu veya psikolojik hastalıklarla karıştırıyorlar.

Bu kitabı yazarken de içedönüklükle ilgili birçok yanlış inanışla karşılaştım. Kitabımın içedönüklük hakkında olduğunu söylediğimde, insanların suratlarına acayip bir ifade yerleşiyor, hemen ardından da, "Sen içedönük müsün?" diye soruyorlardı. Kendini bir içedönük olarak tanımlayan birinin sohbet edebildiğine şaşırması gibi bir halleri olurdu. "Benimle konuşurken kendini konfor alanının 1000000 dışında hissediyor olmalısın öyleyse!" demişti aşırı dışadönük bir kadın. (Öyle hissetmiyordum.) "Ama sen bir içedönük olamazsın" demişti bir başkası. "Seni insanlarla konuşurken gördüm!"

İçedönüklerle ilgili yanlış inanışları çürüten bir şey daha var. Aron W. Siegman ve Theodore M. Dembroski'nin araştırmasına göre, dışadönük biriymiş gibi davranmak tükenmişlik hissine, strese ve kalp hastalıklarına yol açabilir. Bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu bir gerçek, ancak bu etkinin nedeni, içedönüklerin kendilerini sosyal olarak aşırı yormalarından kaynaklanan kaygı ve aşırı uyarılma olabilir.

Anlaşılan o ki, içedönük yapınızı sahiplenmek size yalnızca kendinizi iyi hissettirmekle kalmıyor, aynı zamanda fiziksel sağlığınıza da iyi geliyor. Fakat tam olarak ne olduğunu bilmeden sakın yapımızı sahiplenmek kolay değil ve bunun için önce yanlış inanışları ayıklamak gerekiyor.

Sizinle ilgili yanlış fikirlere kapılanlar oldu mu? Okumaya devam edin. Bu bölümde içedönüklükle ilgili sık rastlanan yanlışlara değineceğiz.

YANLIŞ İNANIŞ #1: İÇEDÖNÜKLÜK DÜPEDÜZ KABALIKTIR

Üniversitede ilk yılımdı, yurttan bir ikinci sınıf öğrencisi beni yemeğe davet etmişti. Son derece girişken, yüksek sesle

konuşan ve patavatsız bir genç kadındı, nerede ne söyleyeceği pek belli olmuyordu. Şimdi düşünüyorum da, muhtemelen bir dışadönüktü.

Restorandaydık, bir yandan siparişlerimizi bekliyor, bir yandan da bilindik “hadi birbirimizi tanıyalım” konuşması yapıyorduk; bana nereli olduğumu (Minnesota), okuduğum bölümü (yazarlık) sordu. İlk “arkadaş buluşmamızın” benim gibi tuhaf bir içedönük için oldukça iyi gittiğini düşünüyordum. Ama sonra birden beni şoke eden bir şey söyledi. “Aslında harika biriymişsin. İlk tanıştığımızda hiçbir şey konuşmadığın için biraz sürtük olduğunu düşünmüştüm.”

Biraz sürtük. Bu kelimeleri öyle bir soğukkanlılıkla sarf etmişti ki sanki peynir kızartmamın geldiğini haber veriyordu. Garip bir şekilde de olsa, sanırım bana iltifat etmek istemişti.

Ne söyleyeceğimi bilemeden kalakalmıştım. Cılız bir “Ha ha, teşekkürler” çıkmıştı ağzımdan. Her şey yolundaymış gibi davranmaya çalıştım ama aslında incinmiştim. Evet, sessizdim. Kampüste kendi halimde takılır, cuma gecelerini ilginç bulduğum ders kitaplarını okuyarak geçirirdim. Bir erkek arkadaşım ve birkaç yakın arkadaşım vardı, sosyalleşme kotamın dolmasına yetiyorlardı. İçedönüklüğümün sürtüklük olarak algılanabileceğini hiç düşünmemiştim. Yalnızca kendi istediğim şekilde yaşıyordum.

Sonradan anladım ki sürtük, kaba ve soğuk olarak adlandırılmak olağan bir içedönük sorunuymuş. Leylani, “Yalnızlığı havadan sudan muhabbetlere tercih ettiğim için küstah bir salak olmakla suçlandım” diyor. “Bana buzlar kraliçesi derlerdi” diyor Anne. “Birçok insan, her zaman gülümsemediğim için, ‘İlk tanıştığımızda senden korkmuştum’ dedi bana” diyor ve ekliyor Allison: “Ne zaman liseden beri görmediğim biriyle karşılaşsam, bana burnu havada ya da gıcık biri olduğumu düşündüğünü söylüyor. Hiç onları incitecek bir şey söyleyip söylemediğimi soruyorum; cevapları, ‘Hayır’ oluyor. Genellikle yalnız başıma takılıp ya bir şeyler okurmuşum ya da kulaklıklarım olurmuş. Bu yüzden de onlardan üstün olduğumu düşündüğümü sanıyorlarmış. Bu beni hep şaşkına çevirmiştir. Kalabalığın ‘içinde’ olmak istemediğim kesindi ama insanlardan da nef-

ret ediyor değildim. Genellikle sadece kitaplarımla veya müzik dinlemekle meşguldüm.”

Bugüne kadar yurt arkadaşlarıma karşı açıkça kaba olduğum tek bir anı hatırlamıyorum. Kimseyi hiçbir zaman aşağılamadım, biri konuşurken oradan çekip gitmedim ya da bunlara benzer hiçbir şey yapmadım. Muhtemelen tek yaptığım, arkadaş olmadan önce, koridorda yanından geçerken birkaç kelime etmemiş olmamdı. Kollarımı havaya kaldırıp, “Selam, ben Jenn! Günün nasıl geçiyor?” demediğim kesindi. Bunun da kabalık olduğunu hiç düşünmemiştim. Kendi halimde biriydim işte.

İşte sorun da burada. Çekingen yapımız bazen başa bela olabiliyor. Neşeyle dolup taşmadığımız için arkadaş canlısı olmamakla suçlanıyoruz. Yeni tanıştığımız insanlara hemen hayat hikâyemizi anlatmadığımız için soğuk olmakla itham ediliyoruz. İçedönükler hayatı büyük bir kokteyl partisi olarak görmezler ki! Birkaç anlamlı ilişki bize yeter. Arkadaş çevremize yeni hayranlar kazandırmak için sürekli etrafı kesiyor değiliz.

Gün akıp giderken çoğunlukla kafamızın içinde yaşamayı sürdürürüz. Kaba olmakla suçlanan başka bir içedönük olan Shalima bana, “Zihninizde düşünceler çığlık atarken konuşkan olmak zor” demişti. Veya sadece etrafımızı gözlemleyiz, ki içedönükler buna meyillidir. Amy, “Sessiz insan eşittir deli, üzgün, kaba, sürtük, kibirli ya da burnu havada değildir. Sessiz insan eşittir etrafını izleyen, gözlemleyen ve hayatın tadını sessizce çıkaran insandır” diyor.

Keşke yurt arkadaşım bana sürtük dediğinde konuşsaydım. Keşke sessiz biri hakkında çıkarımlar yapmamasını söyleseydim. Bir insan birçok nedenden dolayı sessiz olabilir. Yeni insanlara ısınmak için zamana ihtiyaç duyan bir içedönük olabilir örneğin. O an kendi içine dönmüş, gizli dünyasının keyfini çıkarıyor olabilir. Ya da o sessiz insan, sadece sessizlikten hoşlanıyor olabilir. Acele yargılarda bulunmamalıyız.

Şimdilerde, oturduğum yerde komşularla karşılaştığımda selam vermeye özen gösteriyorum. Kendimi iyi hissediyorsam kısa bir sohbet bile başlatıyorum (“Montunu çok sevdim! Nereden aldın?”) Büyük olasılıkla, “Havalar da çok soğudu” gi-

bi bir cümleyle başlayan on beş dakikalık bir muhabbete hiç bir zaman dahil olmayacağım (tabii kar yağmıyorsa, çünkü kar, biz Minnesota'lıların konuşmak istediği tek şeydir). Ve kimseyi aniden çaya davet etmeyeceğim.

YANLIŞ İNANIŞ #2: İÇEDÖNÜĞÜN YALNIZLIK İHTİYACI ASOSYALLİKTE KAYNAKLANIR

Jill lisedeyken kendisini sürekli yorgun ve bitkin hissediyordu, çünkü içedönüklüğünü nasıl yöneteceğini şimdiki kadar iyi bilmiyordu. Bu yüzden de ailesiyle arası sürekli bozuluyordu. "Niçin sürekli tek başıma olmak istediğimi hiç anlayamıyorlardı. Bütün gece bilgisayar başında oturduğum için depresyonda olduğumu veya ilgilenmemem gereken bir şeyle ilgilendiğimi düşünüp endişeleniyorlardı. 'Asosyaldim', 'bir sorunum olmalıydı.'" Jill'in durumu öyle bir noktaya geldi ki sınıftaki sosyal uyarıcıları bile idare edememeye başladı. "Gün içinde kendimi tamamen kapatıyor, etrafta olup biteni duymazdan geliyordum" diyor Jill. "Öğretmenlerim ailemi de çağırarak benimle bir toplantı yaptı ve bana -kısaca- katılımcı olmamı emretti. Kendimi kusurlu veya kötü bir çocuk gibi hissediyordum. Dahil olmak istememe 'hastalığından kurtulmak' için beni terapiye veya başka biryere göndermelerini bekliyordum."

Jill, insanlarla olunca, aşırı uyarıldığı ve sonrasında da enerjisini yeterince toplayamadığı için bitkin düştüğünü artık biliyor. "Kulüplere dahil olmam için sürekli baskı vardı, arkadaşlarım dersten sonra da onlarla ilgilenmemi bekliyordu" diyor. "Eğer bekledikleri ilgiyi göstermezsem bu, başka bir sorun haline geliyordu. Kendimi onlara yüzde yüz vermezsem 'kötü bir arkadaş' oluyordum. Bununla başa çıkmak için dışadönükmüşüm gibi davranmam gerekiyordu ve sonuç olarak huysuz ve -eski bir sınıf arkadaşımдан aynen alıntılıyorum- 'burnu havada sürtüğün teki' olup çıkıyordum."

Connie'nin de benzer bir sorunu var. "İyi bir arkadaşım' var, adına Nikki diyeceğim. Son derece dışadönük, eğlenceli, yaratıcı, hoşsohbet ve ilgili ama her anlamda çok gürültülü. Konuşması gürültülü, anneliği gürültülü, yaratıcılığı gürültülü ve iliş-

kilerinde de gürültülü yüz yüze görüşmeler olsun istiyor. Dışarının yoğun uyarıcılarına ihtiyaç duyuyor. Onun yakın arkadaşlık olduğunu düşündüğü bir ilişki kurduğumuzda, dışarı çıkmaya onun kadar heveslenmediğim için bana her fırsatta asosyal demeye başladı.”

Connie’ye göre Nikki, branşı psikoloji olduğu için herkesi anladığını düşünüyor. “Belki insanların farklı kişilikleri ve acayıplıkları olduğunu anlıyor ama konu gerçekten anlamaya gelince, onunla aynı fikirde değilim” diyor Connie. “Onunla ve arkadaşlarıyla dışarı çıkmak istemediğim, temiz bir evim, düzenli bir hayatım olduğu için benimle alay ediyor.” Connie, bunun zıt kişilikleri olmasından kaynaklandığını düşünüyor. “Nikki’yle yalnızca on dakika geçirdikten sonra fenalık geçirmeye başladım. Gürültüsü ve konuşmayı yönlendirme isteği yüzünden aşırı uyarılırım. Evet, fazlasıyla içedönük olabilirim ama ara sıra konuşmaya katılmaktan da hoşlanmıyorum değilim. Eskiden öyle düşünürdüm ama artık içedönüklüğün asosyallik anlamına gelmediğini biliyorum. Bunu da, kendimi bir içedönük olarak anlamama ve kabul etmeme borçluyum.”

Jill ve Connie, içedönüklükle ilgili başka bir yanlış inanışın kurbanları: Tek başına kalma ihtiyacımızın bir asosyallik, hatta hastalık belirtisi olarak görülmesi. Dışadönükler neden yalnız kalmak istediğimizi bir türlü kavrayamıyor, bunun bizim için iyi bir şey olduğuna ihtimal bile vermiyorlar. Anlamadıkları şey, içedönüklerin içinde küçük, görülmez bataryaların olduğu gerçeği. Sosyal etkileşim için gerek duyduğumuz bütün enerji, bu mecazi bataryaların içinde. Geveze bir iş arkadaşımız hafta sonunu anlatıp duruyor, biz de dinlemek zorunda kalıyorsak, bataryalarımız yavaşça boşalmaya başlıyor. Ofistekilerle yemeğe çıktıysak ve kibarlık edip sohbetlerine katılmak zorundaysak, bataryalarımız biraz daha boşalıyor. Kuzenin düğününe katıldıysak ve bizi “daha şu kadarken” gören akrabalarla iyi geçinmek durumundaysak, bataryalarımız tamamen bitiyor. İçedönüklerin yalnız zaman geçirme istekleri hiç de sağlıksız değil. Yalnızlık bizim sağlığımız.

İÇEDÖNÜKLERİN KENDİ CÜMLELERİYLE

İçedönüklere, içedönüklükleriyle ilgili karşılaştıkları yanlış inanışları sordum. İşte anlattıkları:

“Sık rastladığım şeylerden biri, içedönüklüğün ne olduğunu anlatsanız bile, dışadönüğün birinin çıkıp size nasıl daha dışadönük olabileceğinizle ilgili tavsiyeler vermeye başlaması. Asıl can sıkıcı şey, bu tavrın içedönüklüğün daha kalitesiz bir kişilik tipi olduğunu ima ediyor olması. Sanki tek ihtiyacımız nasıl dışadönük olunacağını duymak – hayatımız boyunca hiç duymamışız gibi. Evet, bu sinir bozucu ama bence içedönükler, dünyaya yaklaşımımızda düzeltilecek bir şey olmadığını herkese anlatmaktan sorumlular.”

—Shelby

“Bence en büyük yanlış inanışlardan biri, bütün içedönüklerin sosyal anksiyetesi olduğu ve sosyalleşmekten hoşlanmadığı. Dışadönük iş arkadaşım benim bir içedönük olduğumu biliyor. İçedönük olduğum için sosyalleşmemi veya sunum yapmamı gerektiren şeylerle ilgilenmediğimi düşünüyor. Bir partiye katıldığımdan ya da hafta sonu yaptığım bir etkinlikten bahsettiğimde bana, ‘İçedönük olduğundan emin misin?’ diye soruyor. İçedönük olmamın insanlardan veya sosyalleşmekten hoşlanmadığım ya da utangaç olduğum anlamına gelmediğini, enerji toplamak için daha fazla yalnız zaman geçirmeye ihtiyaç duyduğumu açıklıyorum ona.”

—Megan

“Birine içedönüklüğü açıklıyordum; birden, ‘Bunun için ilaç kullanmıyor musun?’ diye sordu. Ne ilacı diye sorduğumda, ‘Yani antidepresan diyorum’ dedi.”

—Chuk

“Bütün gün telefonda olmanın verdiği sıkıntıyı atmak için işten sonra ihtiyacım olan sakin ve yalnız geçireceğim zamanın benim için önemini asla anlayamayan dışadönük bir ev arkadaşım vardı. Evet, odama girip kapıyı kapatıyordum ama hayır, ona kızgın veya depresyonda değildim. Sadece biraz tek başıma zaman geçirmeye ihtiyacım vardı. Neredeyse her gün kapımı tıklatır, ‘Bana kızgın mısın? Sorun ne? Hadi dışarı çıkalım!’ derdi. Off! Birkaç ay sonra evden taşınmasını istemek zorunda kaldım. Durumu bir türlü anlamadı ve bütün ortak arkadaşlarımıza ne kadar burnu havada ve dengesiz biri olduğumu anlattı.”

—Amy

“Ben bir öğretmenim ve öğretirken, etkileşim halindeyken ve insanları yönlendirirken ne yapmam gerektiğini biliyorum ama sonra enerji toplamak için kendimi kapatmam gerekiyor. Bir seferinde eğitim vereceğim bir grup meslektaşına ‘utangaç biri’ olarak tanıtılmışım. Utangaç olarak anılmaktan hiç hoşlanmıyorum, çünkü utangaç değilim. Sadece söyleyecek bir şeyim yoksa konuşmamayı tercih ediyorum.”

—Jennifer

“Genellikle insanlardan, bu kadar zeki olduğumu düşünmediklerini duyuyorum. Konuşmalara fazla katılmadığım, onun yerine dinlemeyi ve gözlemlemeyi tercih ettiğim için aptal olduğumu sanıyorlarmış.”

—Bonnie

“Bir içedönük olarak karşılaştığım en büyük yanlış inanış, benim aslında bir içedönük olmadığım inanışı. Hayatımdaki birçok insan sosyal bir ortamda çok kay-

gılandığımı, bu kaygının da beni bir dışadönükmüşüm gibi davranmaya ittiğini anlamıyor. Konuşkan, gürültülü, ilgili olabilirim ama bunların hepsi korku, kaygı ve baskıdan kaynaklanıyor. Gerçekten kendimden son derece sakın ve çekingenim.”

—Aidan

“İnsanlardan nefret etmiyoruz. Yalnızca enerjimizi belli başlı şeyler için saklıyoruz ve sığ sohbetler onlardan biri değil. Evet, havadan sudan konuşabiliriz ama onun yerine yapmayı yeğleyeceğim binlerce şey sıralayabilirim.”

—Kamiko

“İçedönükler illa münzevidir inanışından hoşlanmıyorum. Biz de insanız ve bizim de sosyal ihtiyaçlarımız var.”

—Nelia

“İnsanlar bana, ‘İçedönük olmanın imkânı yok, insanlarla konuşma konusunda çok iyisin’ diyor. Sürekli ‘çalışır halde’ olmak durumunda kaldığım birçok işte çalıştım. Bu yüzden de havadan sudan konuşmayı iyi bilirim. Ama insanlar eve gittiğimde ne olduğunu bilmiyor. Bir süre, bazen bir saate yakın, kendimi tamamen kapatmam ve evdeki işleri yapmak için enerji toplamam gerekiyor. Sırlaflamayı bildiğim için –insanların iddia ettiği gibi– bir dışadönük olmadığımı ve enerji toplamak için yalnız geçireceğim zamana ihtiyaç duyduğumu anlamam zaman aldı. Artık bunun farkında olduğum için iş alışkanlıklarımı değiştirmek ve daha sağlıklı bir iç dünyaya kavuşmak için çalışmaya başlayabilirim.”

—Rebecca

“Sürekli karşılaştığım sorun öğle yemeği konusu. İnsanları seviyorum ve arkadaş edinmekte zorlanmıyorum ama anlamsız sosyalleşmelerden de hoşlanmıyorum. Bu yüzden de öğlen yemeğine yalnız çıkmayı tercih ediyorum. Boş gevezeliklerden yoruluyorum ve öğleden sonraki çalışmalarım için zihnimi arındırmaya ihtiyaç duyuyorum. İş arkadaşlarımdan çoğu bunu anlayışla karşılıyor ama ısrarla anlayamayanlar da var.”

—Lawrence

“Sessiz biri olduğum ve fazla konuşmadığım için insanlar beni sürekli hafife alıyorlar. İlgiden uzak durmayı ve gözlem yapmayı tercih ettiğimi anlayamıyorlar. Perde arkasında kalmayı ve kimseye çaktırmadan takılmayı seviyorum. Bildiğimi sandıklarından daha çok şey biliyorum, böyle olmasını da tercih ederim.”

—Emily

“Sanırım bir içedönük olarak büyümenin en kötü tarafı, insanların, tam tersi olmayı istediğimi düşünmemesiydi. Ders aralarında kitabını alıp bir ağacın altına oturduğunda, insanlar aslında güzel kızlarla saçlarını örüyor ya da belalı çocuklarla ot içiyor olmayı dilediğini düşünüyorlar – yaptığın şeyden gayet memnun olsan da.”

—Allison

YANLIŞ İNANIŞ #3: İÇEDÖNÜKLER TUTKUDAN YOKSUNDUR

İnsanlar Leanne Chapman'ı sık sık duygusuz olmakla suçluyorlar. Introvert, Dear'da yayınlanan bir yazısında, “Hiç sunucunun sahneye çıkıp, ‘HEYECAN VAR MI?’ diye bağırdığı bir etkinliğe katıldığınız oldu mu? Ya da aynı soruyu bir partide ya

da buluşmada neşeyle soran başka biriyle karşılaştınız mı? Siz de benim gibi bir içedönüksenisiz, bu soruyu ürkütücü buluyor olabilirsiniz. Evet, heyecanlı olabilirim ama bunu açıkça göstermem – gerçi beni tanıyanlar hemen anlar. İç gözlem yapmayı seven, sessiz bir yapım var, dolayısıyla bu soruyu gülümseyerek ve ‘Evet’ diyerek kısaca yanıtlarım” diyor Leanne.

Leanne’in sıkıntısını anlayabiliyorum. Dışa vuramadığım heyecanın sorun yarattığı birçok olay yaşadım. Örneğin bundan birkaç yıl önce, bir yetişkin olarak ilk kez doğru düzgün flörtleşmeye başladığım zamanlarda, erkekler onlardan hoşlanmadığımı düşündüklerini söylerdi. Bazen haklı olurlardı, ilk buluşmadan sonra onlarla bir daha görüşmek istemezdim. Ama bazı zamanlar ayılıp bayılır, kafamda Paramore’un “The Only Exception” şarkısı çalarken birlikte geleceğimizi planlamaya başlardım. Yine de duygularımı tipik bir dışadönük gibi göstermezdim. Yağlayıp ballamaz, iç çekmez ya da kıkırdamazdım. Hatta birinden ne kadar hoşlandıysam o kadar gıkım çıkmazdı. Amaca ters davranırdım.

Leanne de, ben de girişkenler takımından sayılmayız ama bu, tutkularımızın olmadığı anlamına gelmez. Heyecanlı görünmediğimiz için ilgisiz kalıyor değiliz. İçedönükler de en az dışadönükler kadar duygusallaşabilirler ama biz genelde bu hislerin büyük kısmını içimizde yaşarız. Kötü bir gün geçiriyorsak ve iş arkadaşımız nasıl olduğumuzu sorarsa anlatmak istemeyebiliriz. *The Irresistible Introvert*’in [Dayanılmaz İçedönük] yazarı Michaela Chung’ın dediği gibi: “Biz karmaşamızı kimse-nin göremeyeceği yerde tutarız, içedönüklerin olayı budur.” En azından insanlar bizi çok çok iyi tanıyana kadar.

En sonunda Leanne, insanların onun coşkusuza olduğu konusundaki düşüncelerini kafasına takmamayı öğrendi. “Eğer biri heyecanlı görünmediğimi ya da çok sessiz olduğumu söylerse gülümseyecek ve onlara, ‘Benim yapım böyle’ diyeceğim” diyor yazısında. “Kendimi savunma ihtiyacı duymuyorum ya da o insanlarla fazla zaman geçirmiyorum, çünkü farkında olmadan kendimle ilgili eski inançlarımı tetikleyen insanlarla olmanın bana bir iyiliği dokunmuyor.”

Leanne yazısına, “İçedönüğün iç dünyasında çok şeyin olup bittiğini birçok insan anlayamıyor. Ama o, iç dünyasına gevezelik yoluyla ses vermektense; onu aktivistlik yaparak, yazarak, resim çizerek, müzik üreterek, çiçek ekerek, önemli bulduğu bir şey için mücadele ederek, hatta tam yerinde bir sessizlikle ifade ediyor” diye devam ediyor.

YANLIŞ İNANIŞ #4: İÇEDÖNÜKLER İNSANLARDAN NEFRET EDER

Charles Bukowski’nin yarı otobiyografik senaryosu *Bar Kelebeği*’nde kaleme aldığı bir satır yıllar sonra içedönüğün milli marşı haline geldi. Bu cümleyi belki de daha önce duymuşsunuzdur, içedönük gruplarında çokça söylenir. Senaryoda, ana karakter Henry ile birlikte yaşayan Wanda, Henry’ye insanlardan nefret edip etmediğini sorar. Yalnız bir alkolik olan Henry, hayır der, aksi gibi görünse de insanlardan nefret etmediğini, sadece etrafta insanlar yokken kendini daha iyi hissettiğini söyler. Maalesef, Henry gibi birçok içedönük, mizantrop olmakla suçlanıyor. Arkadaşlarımız, sevdiklerimiz yalnız başımıza zaman geçirmeyi sevdiğimiz için insanlardan hoşlanmadığımızı düşünüyor. Oysa birçok içedönük için bu hiç doğru değil. Hatta bazı içedönükler insanları o kadar seviyorlar ki kendilerini her gün insanlarla etkileşim halinde oldukları mesleklerde geliştirmeyi seçiyorlar. Yaptıkları iş onları bitkin düşürse de insanlığa hizmet etmenin bu fedakârlığa değdiğini biliyorlar. Sosyal hizmet çalışanı, öğretmen, danışman, doktor, proje danışmanı olarak çalışan birçok içedönük var. Karen, örneğin, otuz beş yaşında aşkın süredir sağlık endüstrisinde bilişim proje yöneticisi olarak çalışıyor. İşiyile ilgili en çok sevdiği şeyin, insanlara teknolojiyi kullanmaları konusunda destek vermek olduğunu söylüyor. On yıldır sosyal hizmet görevlisi olarak çalışan Vanessa, işinin insanları tanımasına, onların hikâyelerini dinlemesine aracılık etmesini çok seviyor. Havadan sudan konuşmayı kısa kesip insanlarla hemen anlamlı bir iletişim kurmaya çalışıyor. Son olarak, üretim danışmanı olan Mary, yeteneklerini diğer insanlarla paylaşmanın aşırı uyarılmaya değdi-

ğini düşünüyor. Müşterilerinin işlerini büyüttüğünü, hayallerini gerçekleştirdiğini görmeyi çok seviyor.

YANLIŞ İNANIŞ #5: BÜTÜN İÇEDÖNÜKLER UTANGAÇTIR

İçedönüklerle ilgili bir diğer yanlış inanış da hepsinin utangaç olduğu. Bu kesinlikle doğru değil. İçedönüklük ve utangaçlık iki farklı şey. Utangaçsanız, insanlar tarafından olumsuz yargılanmaktan çekinirsiniz; sosyal ortamlarda yüz kızarması, el titremesi ve nefessiz kalmak gibi fiziksel tepkiler vermenin yanı sıra, kendinizi sıklıkla mahcup, çekingen, gergin ve güvensiz hissedebilirsiniz. İçedönükseniz, sadece sakın ve şatafatsız ortamları tercih edersiniz. Örneğin, utangaç biri, tanımadığı insanlarla sohbet etmek ona kendisini gergin hissetti-receği için bir akşam yemeği davetinden kaçabilir; içedönük biriyse evde sakın bir akşam geçirmek daha zevkli olduğu için davete katılmak istemez.

Utangaç olmayan bir içedönük ya da utangaç bir dışadönük olabilirsiniz. Microsoft'un kurucusu Bill Gates, örneğin, hiç de utangaç olmayan bir içedönük. Susan Cain Psychology Today'deki bir blog yazısında Bill Gates'i çalışkan, sessiz ve başkalarının onunla ilgili görüşleri karşısında telaşa kapılmayan biri olarak anlatıyor. Diğer taraftan, efsanevi müzik ikonu Barbra Streisand, büyük ihtimalle utangaç bir dışadönük. Birçok insan onun sahne korkusuyla mücadele ettiğini bilmez. Streisand, 1967'de Central Park'ta verdiği bir konser sırasında paniğe kapılıp şarkının sözlerini unuttuktan sonra yıllarca canlı performans sergilemekten kaçınmıştı.

Elbette hem içedönük hem de utangaç olabilirsiniz. Tahmin edebileceğiniz gibi, psikologlar utangaçlığın ve içedönüklüğün bir şekilde örtüştüğünü tespit etti. Yani bazı içedönükler utangaç davranıyor; bazı utangaç insanlar ise içedönük. Bunun birçok nedeni olabilir.

Cain'e göre bunun bir nedeni, bazı insanların hem utangaçlığa hem de içedönüklüğe eğimli olmalarını sağlayan "yüksek tepkisel" bir mizaçla doğmuş olmaları. Ayrıca utangaç insanlar, belki de sosyal hayat onlar için bir kaygı nedeni oldu-

ğundan, yalnızlığın tadını keşfetmek durumunda kalırlar ve zamanla daha içedönük biri haline gelebilirler. İçedönükler ise arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve ailelerinden sürekli kendilerinde bir gariplik olduğu mesajını aldıkları için utangaçlaşabilirler.

Utangaçlıkla içedönüklük arasındaki farkı bilmek önemlidir, çünkü çok utangaçsanız bunu yenmek için uğraşabilirsiniz. Ben uğraştım. Fena halde utangaç bir çocuk olarak büyüdüm ama artık başka insanların hakkımda ne düşündüğünü daha az kafama takıyorum ve bu beni özgürleştiriyor. Ama daha dikkate değer bilgi şu: Toplum her iki karakter özelliğiyle ilgili de önyargılı. Cain'e göre, yapılan çalışmalar insanların sessiz sakin tiplerdense hızlı ve çok konuşan kişileri daha sempatik, yetenekli ve zeki olarak sıraladığını gösteriyor. Yok edilmesi gereken asıl yanlış inanış bu. Bir insanın utangaç (ya da içedönük) olması daha az yetkin ve zeki olduğu anlamına gelmez.

YANLIŞ İNANIŞ #6: İÇEDÖNÜKLERDEN İYİ LİDER OLMAZ

Kitleleri yönetmek. İlgi odağı olmak. Risk almak. Bunlar liderlerle -ve dışadönüklerle- özdeşleştirdiğimiz özellikler. Peki bu, içedönüklerin iyi lider olamayacağı anlamına mı geliyor? Hiç de değil. İçedönükler, iş dünyasından siyasete ve teknolojiye kadar toplumun her katmanında önemli roller üstleniyor. Hatta, USA TODAY'e göre, üst düzey yöneticilerin yüzde 40'ı içedönüklerden oluşuyor. Günümüzün en tanınmış liderlerinden bazıları içedönük. Bill Gates gibi. Gates, içedönüklerin güçlü liderler olacağına inanıyor. 2013'te katıldığı bir nişan töreninde içedönükler hakkında konuşan Gates, içedönük olmanın faydalı bir şey olduğunu söylüyor. İçedönüklerin yalnız kalma ihtiyaçlarının -diğer insanlardan farklı olarak- onlara sorunlar üzerinde derinlemesine düşünme, bu sorunlar hakkında buldukları her şeyi okuma ve konuyu farklı açılardan değerlendirme fırsatı verdiğini ifade ediyor.

Bir diğer içedönük yönetici ise Yahoo'nun CEO'su Marissa Mayer. Mayer, Vogue dergisindeki röportajında, kendi evin-

deki partiler de dahil bütün partilerden kaçma isteğiyle dolup taştığını söylüyor. Sosyal ortamlardan uzak durma isteğiyle nasıl mı başa çıkıyor? Saatine bakıp kendine belli bir süre orada kalması gerektiğini söylüyor. Hâlâ kötü zaman geçiriyorsa, o zaman oradan ayrılıyor. Yine de, bir süre orada kalmayı başardığında üstündeki tuhaflık hissini atıp eğlenmeye başladığını fark etmiş Mayer.

Bir de eski Amerika Birleşik Devletleri başkanı Barack Obama var. New York Times yazarı Michael D. Shear, Obama'nın başkanlığı boyunca her akşam dört beş saatini yalnız başına geçirdiğini söylüyor. Eşi ve çocuklarıyla akşam yemeği yedikten sonra ofisine çekilip konuşmalarına çalışır, bilgilendirme notlarını ve vatandaşlardan gelen mektupları okurmuş. Zamanını sadece çalışarak geçirmezmiş: Spor kanallarını izler, roman okur ya da arkadaşlarıyla kelime oyunu oynar, enerji topladığı bu inziva saatlerini keyfine göre geçirirmiş. Burnu havada veya kaba olmakla suçlanan diğer içedönükler gibi Obama da soğuk biri olmakla eleştirildi. Ama onu güçlü bir lider yapan şey, iç gözlemci yapısı ve iletişim yeteneğiydi. Bu da ona, Capitol Hill'deki birçok politikacıdan farklı bir tarza sahip olma ünü kazandırdı.

YANLIŞ İNANIŞ #7: İÇEDÖNÜKLER EĞLENCEDEN ANLAMAZ

Virginia Miel Meksika'da, büyük buluşmaların kural olduğu yerde yaşıyor. Sessiz bir içedönük olan Virginia, ailesi ve arkadaşları tarafından sürekli eğlenmeyi bilmemekle suçlanıyor. Arkadaşlarından biri onu doğum günü partisine davet ettiğinde, bu sefer farklı olacağına yemin etmiş. Ne zaman bir partiye katılsa sürekli sıkılmaktan, yorulmaktan ve huysuzlanmaktan nefret eder hale gelmiş. "Bu bana hatalı olanın ben olduğumu ve eğlenceden hiç anlamadığımı hatırlatıyordu" diye yazıyor Introvert, Dear'daki bir yazısında. Ama bu sefer hazır olacaktı. "Partiye hazırlanmak bir haftamı aldı. İnternette sohbeti başlatmanın farklı yollarını araştırdım. Kendimi dans ederken, tanımadığım insanlarla konuşurken ve kahkaha atarken hayal

ettim. En az diğçerleri kadar eğlenmeye yeminliydim. O kahrolası partiden keyif alacaktım.” Parti günü gelip çatmış. Partideki herkesin keyfi yerindeymiş ama Virginia bir süre sonra kendini odanın bir köşesine çekilmiş bir halde bulmuş. Gecenin ilerleyen saatlerinde Virginia’ya kendini garip hissettirmekten adeta zevk alan bir arkadaşı ona doğru yavaşça yaklaşmış. “Eğlenmediğimi olabildiğince çok insana duyurdu. Gayet de eğlendiğimi, sadece gürültülü yerlerden pek hoşlanmadığımı söyledim” diyor Virginia. Bu cümle ağzından çıkar çıkmaz pişman olmuş, çünkü doğru değilmiş, eğlenmediği apaçık ortadaymış. “Arkadaşı” sinsice kendisinin nasıl iyi zaman geçireceğini bildiğini söylemiş. “Yaşlandığımda” demiş arkadaşı, sapladığı bıçağı döndürerek, “gençken nasıl eğlenileceğini bildiğimi hatırlamak istiyorum.”

Virginia, içedönüklerin sıkça rastladığı bir yanlış inanıştan mustarip. Dışadönüklere göre, onlar için eğlenceli olan bir şey herkes için eğlenceli olmalıdır. İçedönükler de arada sırada partilere katılmaktan hoşlanır ama genellikle bizim eğlence anlayışımız daha farklıdır. Bizim için ideal cumartesi akşamı, evde pijamalarımızla takılıp TV karşısında dışarıdan söylediğimiz abur cuburu yemek olabilir. Ya da internette oyun oynayabilir, kitap okuyabilir, çizgi romanımız üstünde çalışabilir veya şarkı besteleyebiliriz. Belki de bir iki yakın arkadaşımızla akşam yemeğı yiyor ve aklımızda ne var ne yoksa ortaya döküyoruzdur.

Virginia, onun “sıkıcı” tercihleri konusunda insanların ne düşündüğünü artık umursamıyor. “Herhangi biri kadar eğlenceli olabilirim, sadece daha farklı bir şekilde” diyor. “Cumartesi akşamları evde olmayı seviyorum. Dünyanın en müthiş partisine davet edilsem de, davet için teşekkür edip muhtemelen reddederim. Ve evet, bence bu gayet makul.”

KAPANIŞ

Umarım içedönüklüğün ne olduğu –daha da önemlisi, ne olmadığı– hakkında daha iyi bir fikir edinmişsinizdir. Biri içedönük olduğunuzu öğrendiğinde şaşırıyorsa, muhtemelen içe-

dönüklüğün ne olduğunu tam olarak bilmediği içindir. Yanlış inanışlarla mücadele edin. İçedönükler karanlık odalarda saklanan dengesiz yabancılar değildir. İçedönükler de eğlenir, güler ve severler.

EVET, “İÇEDÖNÜK SERSEMLİĞİ” DİYE BİR ŞEY VAR

Herkes Shawna Courter ile konuşmak istiyordu. Nişanlısının ailesine yeni katılan biri olarak sırayla ailedeki herkesle –ki ona yüzlerce insan gibi gelmişti– tanıştırılıyordu. Gece- nin ilerleyen saatlerinde etrafındaki insanlar daha hareketli ve gürültülü olurken, içedönük Shawna o kadar yorgun düşmüştü ki suratındaki gülümsemenin kaybolmasına engel olamamıştı. Daha fazla dayanamıyordu. “Bir hırsız gibi çaktırmadan ortadan kayboldum, evin içinde sessiz bir yer aramaya başladım” diye yazıyor *Introvert, Dear*’da. Shawna, sonunda bir yer bulmayı başardı: tek başına oturup pencereden dışarıyı izleyen müstakbel kayınbiraderi dışında boş, yarı aydınlatılmış bir oda.

Bu, kayınbiraderinin de bir içedönük olduğunu bilen Shawna’nın kaçması için bir fırsattı. Odanın diğer köşesine geçip yere oturdu, kollarını dizlerine doladı. “Kendi dünyama dalmadan, alt kattan gelen yüksek sesli kahkahaları düşüncelerimle bastırmadan ve derin nefesler alarak gerginliğimi atmadan önce, ‘Umarım yalnızlığını böldüğümü düşünmüyordur’ diye dilediğimi hatırlıyorum. Şimdiki eşim beni aramaya geldiğinde aradan ne kadar zaman geçmişti bilmiyorum ama sığınacak yer arayan iki içedönüğü birlikte bulunca çok gülmüştü.”

Shawna ve kayınbiraderi o akşamla ilgili hiç konuşmamış. Shawna buna gerek olmadığına inanıyor, birbirlerini doğal bir sezgiyle anladıklarını düşünüyor: aşırı sosyalleşmeden kaynaklanan “içedönük sersemliği”.

“KENDİMİ ÇOK ZORLARSAM MUTLAKA FİZİKSEL OLARAK HASTALANIYORUM”

Shawna’nın “Evet, ‘İçedönük Sersemliği’ Diye Bir Şey Var” başlıklı yazısı internette hızla yayıldı. Inc. ve New York gibi büyük dergiler konuya dahil olarak sersemlik “belirtilerini” ve bu olgunun arkasında yatan nedenleri tartışmaya başladı. Jesse Singal, *Science of Us* dergisinde yayımlanan “İçedönük Sersemliği Çok Zorlayıcı Olabilir” başlıklı yazısında, kendi içedönük sersemliği deneyimini şöyle anlatıyor:

“Bu daha çok genel bir kaygı ve sabırsızlık duygusuyla ilgili. Havadan sudan sohbet etmek zamanla zorlaşıyor, yalnızlık ihtiyacım gittikçe artıyor. Zihnimin kapıları büyük bir yankıyla kapanıyor – iletişim kuruyormuş gibi yapmak neredeyse imkânsız hale geliyor (gerçi bunu, tanıdığım ve sevdiğim birkaç insanın olduğu ortamlardan çok, tanımadığım insanların olduğu bir partide daha sık yaşıyorum).”

Tartışmaya katılanlar yalnızca diğer yazarlar değildi. Shawna’nın makalesine yorum yağıyordu. “Bir partiden sonra kendime gelmek için bütün bir güne ihtiyacım oluyor ve kendimi gerçekten de akşamdan kalma gibi hissediyorum: Ya başım ağrıyor ya midem ya da ikisi birden” diyor yorum yapanlardan biri. “Ertesi gün mutlaka dinlenmem gerektiği için arka arkaya iki gün bir etkinliğe katılmamak için çaba gösteriyorum” diyor bir diğeri ve ekliyor: “Eğer kendimi çok zorlarsam mutlaka fiziksel olarak hastalanıyorum.”

Shawna deneyimlerini yazarken bu kadar çok içedönükte karşılık bulacağını hiç tahmin etmezdi. Belli ki Shawna içedönük sersemliğinde yalnız değil. Belli ki içedönük sersemliği diye bir şey gerçekten var.

İÇEDÖNÜK SERSEMLİĞİ NASIL BİR ŞEYDİR?

İçedönük sersemliğine “sosyal olarak tükenmişlik” ya da “sosyallığın ardından gelen akşamdan kalmalık hissi” de diyebiliriz. Adına ne dersek diyelim, içedönük sersemliği gerçek-

ten zorlayıcı olabiliyor. Bazı içedönüklerde fiziksel belirtiler de ortaya çıkıyor. Shawna, “Aşırı uyarılmaya fiziksel tepki veriyorum. Kulaklarım çınlıyor, görüşüm bulanıklaşıyor, sık nefes alıp veriyorum. Bazen avuçlarım da terliyor” diyor.

Kimi insanlar ise asabileşiyor. Müstakbel eşi ve onun ailesiyle birlikte Universal Stüdyoları’nın eğlence parkında bir gün geçiren Kayla’ya öyle olmuş. Eğlenceli bir gezi olmasına rağmen Kayla kısa sürede sersemlemeye başlamış. “Sadece fiziksel olarak değil, zihinsel olarak da yorulmuş, huysuzlaşmıştım. Küçük çocuklar uykusuz kalınca mızızlanmaya başlar ya, ben de aynen öyleydim. Zihnimin uykuya ihtiyacı vardı” diyor.

Hepsinden öte, zihin kendini kapatabiliyor. İçedönük bir blog yazarı olan Brenda Knowles’a olan şey bu. BrendaKnowles.com adresindeki Space2live kısmında bulunan “İçedönük Açıkladı: Sizi Seviyoruz Ama Neden Sizden Uzaklaşmak Zorundayız?” başlıklı yazısında, içedönüklerin “kedilerle ve klasik kitaplarla dolu tozlu bir evde yaşayan münzeviler olmadığını (kediler ve klasik kitaplarla ilgili bir gariplik olduğundan değil) anlatıyor. İçedönükler de çıkıp eğleniyor ama sonra kabuklarına çekilme ihtiyacı duyuyorlar. “Eğer çekilmezsek, çok pişmiş bir bonfile gibi tatsız tuzsuz oluyoruz. Zihnimiz yorgun düşüyor, pamuk şeker gibi tel tel ayrılıyor. Konuşurken kelimeler arasında duraksayabiliyoruz. Bir yandan ağlayıp, bir yandan küfür bile edebiliyoruz.”

En önemlisi de içedönük sersemliği yaşarken yalnız kalmak için karşı konulmaz bir istek duymamız. Introvert Spring blogunun yaratıcısı Michaela Chung, “Yaygın inanışın tersine, biz içedönükler sosyalleşmekten keyif alıyoruz” diyor. “İçedönük: Sosyalleşmenin Ardından Gelen Akşamdan Kalmalık Hislerinden Nasıl Kurtuluruz?” adlı bir yazısında, “Bizim de dışadönükler gibi, oyun arkadaşlarımız ve tutku duyduğumuz şeyler var. Bazılarımız dans etmekten, bazılarımız içki içmekten hoşlanıyor. Bazılarımız flörtleşmeyi, kahkaha atmayı, gün batımını izlemeyi seviyor. Bazılarımız bir güne hepsini sığdırabiliyor. Tabii bütün bunların bir bedeli var” diye yazıyor. “Sonrasında kimseyle konuşmak istemiyoruz. Kapıyı kapayıp bir süre yal-

nız kalmak istiyoruz. Çok değil, dizinin bir sezonu bitene ya da realite şovlar sıkmaya başlayana kadar.”

Her içedönük bu sersemliği farklı biçimlerde deneyimleyebilir. Shawna gibi avuçlarınız terlemiyor olabilir ya da Kayla gibi huysuzlaşmıyor olabilirsiniz. Sosyalleşmenin yirminci dakikasında da sersemleyebilirsiniz, iki gün sonrasında da. Sersemlik birkaç dakika da sürebilir, birkaç saat de. Belirtiler ve zaman aralığı birkaç etkene göre değişir: etkinliğin kendisi, içedönüklüğünüzün seviyesi, o etkinliğe giderken ne kadar enerjinizin olduğu ve sonrasındaki dinlenme sürenizin kalitesi.



DİĞER İNSANLAR NE YAPIYOR?

Ne yazık ki siz içedönük sersemliğiyle boğuşurken tek sorun zihinsel ve fiziksel yorgunluk değil. İnsanlar yorgun düştüğünüzü anladığında genelde durumu daha da kötüleştiriyorlar. “İyi misin?” veya “Neden sessizleştin?” gibi sorular sormaya başlıyorlar. Niyetleri elbette iyi; eğlenmenizi istiyorlar ve iyi zaman geçirmedığınızden endişeleniyorlar. Bilmedikleri şeyse, ifşa edilmenin bir işe yaramadığı. Hatta bu, muhtemelen kendinizi daha mahcup hissetmenize ve “dışadönük olma” çabanızı ikiye katlamanıza neden oluyor. Bu da sizin daha fazla enerji harcayarak çok daha şiddetli bir sersemlik yaşamınıza yol açıyor.

En kötüsüye, insanların sizi ortamın tadını kaçırmakla itham etmesi. “Hadi ama, biraz rahatla ve eğlenmene bak.” Ya da “Nasıl eğlenilir bilmez misin sen!”

İçedönük sersemliği, İkinci Bölüm’de okuduğunuz üzere, içedönüklerin dışadönüklere göre daha az çalışan bir dopamin ödül sistemleri olmasından kaynaklanıyor. Arkadaşlarınız sizin sosyal etkileşimden yorulan bir içedönük olduğunuzu bilse, muhtemelen anlayış gösterirler; hatta enerjinizi toplamanız için sessiz bir yer bulmanıza yardımcı olur, hiç değilse erken ayrılmak istediğiniz için size kendinizi suçlu hissettirmezler. Sorun, içedönük sersemliği yaşarken duygularınızın gerçeklikten uzaklaşması. Herkes eğleniyor ve bir tükenme işareti göstermiyor – peki neden siz gösteriyorsunuz?

Diğer bir sorun da şu: Halihazırda çok yorgun ve huysuzken, enerjinizin son damlalarını da uzun bir açıklama için harcamak, en son yapmak istediğiniz şey. İnsanlar içedönükler ve dopamin hakkında bilgilense elbette iyi olurdu ama kim başı dönerken bilim dersi vermek ister ki? Dolayısıyla, duygularınızı kendinize saklıyor ve en sonunda insanları hiçe sayar ya da tersler bir hale geliyorsunuz. Hiç de eğlenceli olmamakla suçlanıyorsunuz. En kötüsü de, kendinizi hâlâ aşırı bitkin ve kötü hissediyorsunuz.

DIŞADÖNÜKLERE: İÇEDÖNÜK SERSEMLİĞİNİN BELİRTİLERİNİ ANLAMAK

Hayatınızda bir içedönük varsa, içedönük sersemliğinin işaretlerini bilmeniz önemli. Her içedönük sosyal tükenmişliği farklı biçimlerde yaşar, dolayısıyla belirtiler aşağıdaki gibi de olabilir, başka türlü de. Dikkat etmeniz gereken genel işaretler şunlar:

- Dalıp gitmek, gündüz düşleri kurmak, boş bakmak
- Sessizleşmek
- Asabiyet, huysuzluk, gerginlik
- Daha yavaş konuşmak, kelimeler arasında duraksamak
- Yorgun ve enerjisiz görünmek
- Karar vermek zorunda kalınca paniklemek
- Fiziksel olarak rahatsızlanmak
- Kaygılı, keyifsiz veya depresif bir ruh haline girmek
- Kabuğuna çekilip yalnız kalmak istemek

İçedönüklerin özfarkındalıkları genelde yüksektir ama şaşırtıcı bir şekilde, bu her zaman hislerimizin ve duyularımızın farkında olduğumuz anlamına gelmez. Bazen yıprandığımızın farkına varmayız. Hiçbir neden yokken kavgacı, uyuşuk ve kararsız olabiliriz. Eğer kendimizi aşırı zorlamaya alıştıysak, içedönük sersemliği bizim için sıradanlaşmış bile olabilir. Hayatınızdaki içedönüğe, onun yıprandığını fark ederek bir iyilik yapabilirsiniz. Onunla iletişim kurun ve uzaklaşmak ya da yalnız kalmak isteyip istemediğini sorun. İçedönük, onu kolladığınız için size minnettar olacaktır.

İÇEDÖNÜK SERSEMLİĞİNİ TEDAVİ ETMENİN TEK YOLU

İçedönük sersemliğinden kurtulmanın tek bir yolu var. Reçetesi, akşamdan kalmalıktan kurtulmak için yazılanla aynı. Aspirin almaktan veya yağlı bir hamburger yemekten söz etmiyorum elbette (tabii bunlar size iyi geliyorsa neden olmasın). Bahsettiğim şey, zaman. Eğer söz konusu şey içedönük sersemliğiye, tek başına geçirilecek zaman.

Konu yalnızlık olduğunda, her içedönüğün kendine özgü bir tedavi yöntemi vardır. Popüler Atlantic makalesi “Hayatınızdaki İçedönükle İlgilenmek”in yazarı Jonathan Rauch, bu ihtiyacını bir formüle indirgemiş. Bir iki saatlik sosyalleşmeden sonra gücünü kaybetmeye başlayan Rauch, kalabalıktan uzaklaşıp en az iki saat yalnız kalıyor. Ona göre bu bir depresyon veya “asosyallik” belirtisi değil. Tersine, nasılı yemek ve dinlenmek vücudu fiziksel olarak güçlendiriyorsa, yalnız kalmak da onu zihinsel ve duygusal anlamda besliyor.

Yalnızlık zamanları her daim birbirine benzemiyor. Kişisel ofisinizde e-postaları yanıtlarken ya da sıkışık trafikte araç sürerken de “yalnız” olabilirsiniz. Etrafınız illa sessiz olacak diye bir şey yok. Ama büyük olasılıkla sessiz olmayan bir yalnızlık enerjinizi tümüyle toplamanıza yardımcı olmayacaktır. Etrafta kimse olmamasına rağmen tam anlamıyla rahatlayamazsınız. İnsanı gerçekten güçlendiren yalnız zamanı, zihninizin özgürce dolaşmasına izin verdiğiniz zamandır. Dış dünyanın uyarıcılarına kendinizi kapatır, dikkatinizi tamamen iç dünyanıza verirsiniz. Programınızda sırada neyin olduğunu ya da diğer insanların sizden ne yapmanızı beklediklerini düşünmezsiniz. Dizi izlemek, müzik dinlemek ya da kitap okumak; o an canınız ne istiyorsa onu yaparsınız.

Müstakbel kayınvalidesi ve kayınpederiyle Universal Stüdyoları’na giden Kayla’yı hatırlıyor musunuz? İçedönük sersemliğine yakalanmış olsa da bütün aile bir araya geldiği için gezi bitene kadar ortamdan uzaklaşmamıştı. Daha fazla devam edemeyeceğini düşündüğü noktada günü kurtaracak bir şey yaptı: Kimseden izin almadan bir süreliğine çekip gitti. Neyse ki nişanlısı (şimdi eşi) da bir içedönük olduğu için durumu anladı.

Bir şey daha. Yalnız geçirdiğiniz zaman diliminde tamamen bir başınıza olacaksınız diye bir kural yok. Kayla parkta yürürken etrafında bir ton insan vardı. Yine de, kimseyle etkileşime girmek zorunda olmadığı için enerjisini toplamayı başardı. Benzer şekilde, birçok içedönük için, eşleriyle birlikte geçirdikleri sakın zaman da “yalnız olmak” yerine geçebiliyor. Bu zaman dilimi, kimsenin sizden belli bir şekilde davranmanızı beklemediği, sadece eşinizle birlikte takılmak ve rahatlamak için ayırdığınız zaman dilimi anlamına geliyor. Siz evde pijamalarınızla tembellik yapar ya da kitap okurken eşiniz de yanınızda oturup video oyunu oynayabilir. Konuşmasanız da birbirinizin yanında durur, “birlikte yalnız” olursunuz. Bu süre de tek başınıza olmak kadar iyi gelebilir size.

YALNIZ KALMAK MUHTEŞEM BİR ŞEY OLABİLİR

İçedönük sersemliğiniz varsa, sonunda yalnız kalabilmek muhteşem bir şeydir. Ortam sessizdir! Boş muhabbet yoktur! Kimse sizden bir şey istemez! Öğretmenlik yaptığım zamanlarda okul dağıldıktan sonra sınıf kapısını kapatıp yalnız kaldığım o kısa sessizlik anlarından müthiş zevk alırdım. Okuldan sonra bir planım yoksa, doğruca boş evime gideceksem daha da harika olurdu. Eğer çok dolu bir gün geçirdiysem, koltukta uzanır öylece boşluğa bakardım. O an televizyonda bir şeyler izlemek, okumak veya internet yayını dinlemek zihnim için fazla uyarıcı olurdu. Sadece *var olmaya* ihtiyaç duyardım.

Yalnız kalışımla ilgili en canlı anılarımdan biri, üniversitede okuduğum döneme ait. Bir dönem İspanya’da okuyacaktım. Daha önce Minnesota’dan başka bir yerde yaşamamış utangaç bir içedönük için bu büyük bir adımdı. Seyahatin ilk iki günü işkence gibiydi. St. Paul’dan Madrid’e giderken etrafım yedi gün yirmi dört saat insanlarla doluydu. Daha da kötüsü, daha önce hiç karşılaşmamış olsalar da herkes hemen birbiriyle kaynaşmış gibi görünüyordu. Ben aşırı uyarılmadan kaynaklanan huzursuzluğumu yatıştırmaya çalışırken onlar gülüp eğleniyordu. Kendimi insanlar tarafından bombardımana tutulmuş, aynı zamanda da dışlanmış hissediyordum.

Sonunda otele vardığımızda, sınıf arkadaşlarım hemen barları dolaşma planı yaptı. Aralarından biri beni de davet etti. İşte aradığım fırsat, diye düşündüm. Sonunda aralarına katılabiliyim! Ama bu düşüncenin yerini hemen bir başkası aldı. O kadar yorgundum ki doğru düzgün düşünemiyordum. Bir sürü yeni şeyle karşılaşmak beni çok bunaltmıştı: yeni insanlar, yeni yemekler, yeni bir dil ve yeni deneyimler. Zaten aşırı yüklü olan sistemime bir yeni şey daha ekleme düşüncesi beni çok huzursuz etti.

O gece onlarla gitmedim. İçimden gelmedi. Gitmemenin yeni arkadaşlar edinme fırsatını kaçırmak olduğunu biliyordum. Bu, aynı zamanda yeni bir şehri keşfetmem için beklemem gerekeceği anlamına da geliyordu. Bu gerçeklerle yaşamam gerektiğine karar verdim ve kendimi iki başka kadınla paylaştığım odama doğru sürükledim. Yatağa gömüldüm ama uyumadım. Onun yerine, sessizliğin ve sonunda yalnız kaldığım gerçeğinin tadını çıkarmaya başladım. Bedenimin yavaşça canlandığını hissedebiliyordum. Zihnim rahatlıyor, yaşadıklarımı sindirmeye başlıyordu. Sanki son iki gündür bir kavanozda kapalı olan düşüncelerim sonunda özgür kalmıştı ve ben onların anlamlarını kavramaya başlamıştım.

Ertesi gün sınıf arkadaşlarımı gördüğümde pişmanlık duymadığımı söylemek isterdim ama bu doğru olmazdı. Yorgunlardı ama daha çok yakınlaşmışlardı. Önceki akşam olanlarla ilgili konuşup duruyorlardı ve ne söyledikleri hakkında hiçbir fikrim yoktu. Kendi içlerinde yaptıkları şakaları anlayamıyordum. Seyahatim boyunca hiçbir zaman gruplarına tam olarak dahil olmadım. Ama sonuçta doğru şeyi yaptığıma inanıyorum. Geri dönüp baktığımda, sık sık partilere katılan yüksek enerjili insanların benim gibi sessiz sakin bir içedönük için “uygun” arkadaşlar olmadığını fark ediyorum.

YALNIZLIK KARARI NET OLMADIĞINDA

İçedönükler, benim Madrid’de yaptığım gibi sürekli zor kararlar almak zorunda kalır. Bedeli bitkinlik ve aşırı uyarılma da olsa yeni bir şey deneyimleme, eğlenme ve sosyal bağlantı-

lar kurma fırsatını yakalamalı mıyız? Ya da bu fırsattan mahrum kalmayı göze alıp evde kalarak enerjimizi mi korumalıyız? Buna net bir yanıt vermek her zaman mümkün değildir. Rachel Ginder, zor bir karar almak zorunda kalan içedönüklerden biri. Bir grup yirmili yaşlarında gençle birlikte çıktığı bir Avrupa gezisinde grup, dünyanın en çılgın ve ünlü partilerinden biri olan Oktoberfest'e katılmak için Almanya'da durmaya karar vermiş. Rachel festivale doğru giderken endişelenmeye başlamış. Evdeyken bile nadiren içen Rachel'in eğlence anlayışı kitap okuyarak rahatlamaktan başka bir şey değilmiş. Yine de içinden kendisine abarttığını, genç olduğunu ve hayatının tatilini geçirdiğini söylemiş. Ayrıca, oraya gidebilmek için zar zor biriktirdiği paraları harcamış. Bunun boşa gitmesine izin veremeyeceğini düşünmüş. Oktoberfest'teki partilerin ezici kalabalığına karıştığı anda kendini duygusal olarak aşırı yüklenmeye maruz bıraktığını anlamış. "İnsanı sağır eden bir gürültü vardı, kendimi duyurmak için yanımdaki arkadaşımın kulağına bağlamak zorunda kalıyordum" diye yazıyor *Introvert, Dear*'da. "Kalabalık yüzünden birbirimizi kaybetmeyelim diye arkadaşımın tişörtüne yapıştım. Her taraftan itilip kakıldığım için tutunmak neredeyse imkânsızdı."

En yakın içki çadırına varmak için yürüdüğü birkaç yüz metre Rachel'a saatler gibi gelmiş. "Kendimizi insanların nispeten az olduğu içki çadırına atmayı başarmıştık ama ben çok tedirgindim, titriyordum ve biraz da başım dönüyordu" diyor. "Bunlar mutluluğa işaret eden, adrenaline yüklü tepkiler değildi." İçinden bir ses orayı terk etmesini söylüyormuş.

Rachel'in zor bir karar vermesi gerekiyordu. Hayatında bir kez yaşayacağı bu deneyimden vaz mı geçmeliydi? Yoksa dışını sıkıp bir şekilde eğlenmeyi başaracağına mı inanmalıydı? Sonuçta bu geziye çıkmayı isteyen oydu. Biraz heyecan arıyordu.

En sonunda Rachel oradan ayrılmaya karar vermiş. Gruptaki bir diğer içedönük de onunla birlikte gitmiş. Rachel o geceye kadar o kişinin ismini bile bilmiyorduydu da Oktoberfest'in karmaşasında sosyallikten yorgun düşmeleri onları bir

araya getirmiş. En yakın çıkışı birlikte bulup birlikte odalarına dönmüşler.

Rachel otele döndüğünde kendini daha iyi hissediyormuş, ancak Oktoberfest'ten ayrılmanın bir bedeli olduğunu da fark etmiş. "Size kararımın bana kendimi güçlü hissettirdiğini, sekiz saatlik bir uyku çektiğimi ve gezinin kalanında, verdiğim karardan dolayı hiç pişmanlık duymadığımı söylemek isterdim. Maalesef bu tümüyle doğru değil. Ertesi gün uyandığımda herkes birbirine masalarda dans etme ve başka ülkelerden gelen yakışıklılarla tanışma hikâyelerini anlatıyordu. Kendini akıntıya bırakmak isteyen tarafımla, başka bir ülkede olmanın konfor alanından yeterince uzakta bulunmak olduğunu bilen tarafım bir kez daha çatışma içindeydi."

Sonuç olarak Rachel, doğru kararı verdiğine inanıyor. "Benim için yorgunluğa teslim olmadan bir seyahati tamamlamak büyük bir mesele. Her ne kadar yeni bir deneyimin parçası olmayı istesem de yolculuğu tamamlayabilmek ve akıl sağlığımı korumak için bazı aktivitelere hayır demem gerekiyor" diyor. "Fiziksel sağlıktan ziyade akıl sağlığım için mücadele veriyor olabilirim ama bu benim için midemi bozacağını bildiğim bir parça keke ya da akşamdan kalmalığa neden olacak bir Oktoberfest birasına hayır demekten farklı değil. Hiç kimse fiziksel sağlık için verilen kararları yargılamaz, lütfen benim de akıl sağlığımı korumak için verdiğim kararları yargılamayın."

Ne yazık ki, akıl sağlığını koruma konusunda, sağlıklı beslenme ve spor gibi konularda olduğu gibi kesin kurallar yok. Herkes buna kendi içedönüklük ve dışadönüklük derecesine göre karar vermek zorunda kalıyor. "Biri için kutlama olan şey, diğeri için kâbus olabilir" diye yazıyor Rachel. "Buradaki asıl konu, başkasına göre çılgın ve plansız olmak değil, kendi özünüze göre çılgın ve plansız olmak. Ben hâlâ bu dengeyi bulmaya çalışıyorum. Konfor alanımı zorladıkça sınırlarımı keşfediyorum. Belki bir dahaki sefere masanın üstünde dans etmeyi düşünebilirim. Ya da aydınlatmanın harika, müzik sesinin istediğim yükseklikte olduğu evimde kendi başıma dans ederim."

KALSAM MI, GİTSEM Mİ?

Rachel'ın Almanya'da, benim de İspanya'da deneyimlediğim gibi, dışarı çıkıp çıkmama konusunda karar vermek her zaman kolay değildir. Belki hayatınızda bir kez çıktığınız bir gezide değilsiniz, sadece arkadaşınızın doğum günü partisine katılıp katılmama konusunda karar vermeye çalışıyorsunuz. Arkadaşınızı yüzüstü bırakmak istemiyorsunuz. Ya parti eğlenceli geçerse ve siz kaçıırırsanız? Ama giderseniz muhtemelen çok yorulacak ve aşırı uyarılacaksınız. Bir etkinliğe katılmadan önce etkinliğin bizi nasıl etkileyeceğini genellikle bilemeyiz. Benim kişisel kuralım şu: Yorgunluğun altından kalkabileceğimi ve anlamlı bir etkileşim kurma ihtimalim olduğunu düşünüyorsam o etkinliğe gidiyorum. Uzun bir iş haftasından çıkmışsam ya da o hafta birçok sosyal zorunluluğu yerine getirmek durumunda kalmışsam ve halihazırda yorgunsam, gitmiyorum. Eğer anlamlı bir etkileşim olmayacağını düşünüyorsam, yine gitmiyorum. Teklifi geri çevirmenin korkunç bir kabalık olmayacağını varsayıyorum; sonuçta bu, dedemin doksanıncı doğum günü partisi ya da en yakın arkadaşımın düğünü değil. Büyük olasılıkla siz de bu gibi davetlerde durumu kabul lenip boy göstermek zorunda kalacaksınız.

Bir buluşmanın anlamlı bir etkileşim vaat edip etmediğini anlamak her zaman kolay değildir. Bir seferinde, programında kalabalık bir yemek ve ardından oyun salonuna gitmek olan bir doğum günü partisine katılmıştım. Aşırı duyuşal yüklenme ne demek bilirsiniz: yanıp sönen ışıklar, kalabalık, gürültü... Gece nin ilerleyen saatlerinde, gerçekten orada kalmak isteyip istemediğinden emin olmayan bir başka içedönükle karşılaştım. Bütün geceyi birlikte, konuşarak geçirdik. Güvenli bir köşeden dans pistindeki kalabalığı izlerken şakalar, iğneleyici yorumlar yaptık ve çok eğlendik. Umulmadık derecede eğlenceli ve hatırlanmaya değer bir akşam olduğunu söylememe sanırım gerek yok.

Eğlenceli olacağını düşündüğüm ama olmayan etkinliklerle de katıldım. Sosyal bir etkinliğin nasıl bir seyir izleyeceği önceden kestirilemez. Kabul edilmesi gereken şey, mükemmel diye bir şeyin olmadığıdır. Kararınız ne olursa olsun bir bedeli

olacaktır (içedönük de, dışadönük de olsanız). Genelde bir şekilde karar verip olacaklarla baş etmek durumunda kalırsınız. Gittikten otuz dakika sonra oradan ayrılmak isteyecek olursanız da kendinize bunu yapma izni vermelisiniz.

İÇEDÖNÜK SERSEMLİĞİ NASIL ÖNLENİR?

Sonunda içedönük sersemliği yaşayacağınızı bilerseniz de, bazen gerçekten, gerçekten bir yerlere gitmek istersiniz. Jax, cosplay'le ilgilenen bir içedönük. En az yetmiş bin katılımcıyı ağırlayan beş günlük bilimkurgu buluşması Atlanta Dragon Con'a katılacağı her yıl aynı çıkmazı yaşıyor. "İnanılmaz bir kalabalık oluyor" diyor Jax. "Partiler, konuşmalar ve kostüm yarışmaları hiç bitmiyor. Bir dışadönük için bile duygusal kıyma makinesi olabilir."

Neyse ki Jax ve arkadaşları buluşmanın tadını çıkarmanın ve içedönük sersemliğini önlemenin birkaç yolunu keşfetmişler. İlk olarak, gruplarında eşit sayıda içedönük ve dışadönük olduğundan emin oluyorlar. Böylece dışadönükler her zaman konuşacak başka bir dışadönük buluyor; içedönükler de bir süre kalabalıktan kaçmak ve sessiz olmak istediklerinde birbirlerine destek oluyorlar. Otelde ayrı odalar tutuyorlar, böylece diledikleri zaman çekilebilecekleri, rahatça hazırlanabilecekleri sessiz ve güvenli alanları oluyor. Kalabalıktan uzaklaşmak isteyen kişi hem dinlensin hem de atıştırmalık bir şeyler hazırlayabilsin diye odalarında ocak ve buzdolabı bulunduruyorlar. Bu, aynı zamanda, aç bir içedönük için işkenceye dönen uzun yemek kuyruklarından da kaçınmalarına yardımcı oluyor. En önemlisiyse, Jax'ın bu buluşmanın ardından uzun bir yalnızlık dönemi programlaması.

Her içedönüğün aşırı uyarılmayla baş etmek için kendi yöntemleri var. Aşağıda diğer içedönüklerin önerdiği ve nerede olursanız olun işinize yarayabilecek birkaç fikir var:

- "Etkinliklere her zaman kendi aracımla gidiyorum. Bunalırsam hemen oradan ayrılıyorum."

—Brandon

- “Her zaman bir kaçış planım var, erken ayrılmak için geçerli bahaneyi önceden bulmak gibi. Eğer ihtiyacım olursa, onu kullanıyorum.”

—Kayla

- “Etkinlikler konusunda bana yardımcı olan şey, olabildiğince önceden hazırlık yapmak. Daha önceden o mekâna gitmediysem konumu internetten buluyorum. Giyeceklerimi bir gece önceden ütölüyorum ve oraya gitmek için kendime uzun bir zaman tanıyorum. Bir etkinliğe katılmaya karar verdimsem, orada ne kadar kalacağıma da kendim karar veriyorum. Bir de öncesinde ve sonrasında yalnız zaman geçireceğimden emin oluyorum.”

—Frances

- “Telefonumla ilgileniyorum. Ortamdan sıkıldığımda bana o eşlik ediyor. Telefon aynı zamanda etraftaki insanları görmezden gelmek için de en iyi araç.”

—Angge

- “İnsanları gözlemlemek için ufak aralar veriyorum. Eğer sosyalleşmek zorunda değilsem, insanlarla birlikte olmakla ilgili bir sorunum yok. Oturup birkaç kadeh içmek ve etrafı izleyecek bir köşe bulmak enerjimi toplamama yardımcı oluyor.”

—Shannon

- “Her yirmi dakika için beş dakika ara veriyorum. Tamamen sessiz bir yere gidiyorum ve kendimi bir süre sessizliğe bırakıyorum.”

—Noah

- “Ortamdan sıvışıp kendimle kalmak için telefonumun alarmını bir saat sonrasına ayarlıyorum. Önlem olarak da her hafta en az bir günü dış dünyadan uzak geçiriyorum. O gün

evde kalıp aşırı uyarılmadan kaçınıyorum. O gün benim için, dinlenmekten ibaret, kutsal bir gün oluyor.”

—Sunny

- “Benimle bire bir sohbet edecek bir kişi bulmaya odaklanıyorum.”

—Marija

KAPANIŞ

İçedönük sersemliğiyle ilgili ilk kez yazan Shawna, eşinin fazla sosyal ve biraz da bunaltıcı ailesiyle birlikte zaman geçirmeye devam ediyor. “Onunla evlendiğimde bunu göze almam gerektiğini elbette biliyordum” diyor. Ama onun için işler artık daha kolay. Vücudunun gösterdiği belirtileri izliyor ve içedönüklük ihtiyaçları konusunda açık davranıyor: “Kişisel zaman ve yer konusundaki taleplerimi açıkça belirtiyorum. Çünkü içedönükler olarak sersemlikten kaçınmak istiyorsak, durumu iyi yönetmek zorundayız.”

İÇEDÖNÜKLER ASOSYAL DEĞİLDİR, SOSYALLEŞME ANLAYIŞLARI FARKLIDIR

İçedönükler sosyalleşmekten nefret etmez, sadece dışadönüklerden daha farklı sosyalleşirler. Örneğin ben büyük partilerden salgın hastalıktan kaçır gibi kaçsam da en sevdiğim şeylerden biri, kendisi de bir içedönük olan dostumla akşam yemeği yemektir. Onunla birlikteyken aklımıza ne gelirse konuşuruz. Bu kadar konuşmanın ardından inanılmaz bir şey olur; saatlerdir dışarıda olsam da restorandan tükenmiş değil enerjiyle dolmuş bir halde çıkarım. Çünkü sohbetlerimiz bir “iç dünyadan” diğer “iç dünyaya”dır. Dostum ve ben birbirimizle hayallerimizi, sevgilerimizi ve düşüncelerimizi –zihin bahçemizin gizemlerini– paylaşıyoruz. “İç”e odaklanıyoruz. Dışadönükler de düşüncelerini paylaşırlar ama genellikle düşünceler etkileşimin kendisinden daha az önemlidir ve konuşma sırasında belirirler. Dışadönükler daha çok “dış”a odaklanır.

Bu bölümde, içedönüklerin dışadönüklerden nasıl daha farklı sosyalleştiğini keşfedeceğiz. Hayatınızda ruhu besleyen “iç dünya” konuşmaları eksikse okumaya devam edin. Bu bölümde anlamlı sohbetler başlatmanın ve sizi gerçekten anlayan arkadaşlar edinmenin yöntemlerinden bahsedeceğim.

NİTELİK Mİ, NİCELİK Mİ?

Konu arkadaşlık olduğunda dışadönükler açık büfe çeşitliliğinden hoşlanırken, içedönükler şefin spesiyalini tercih eder. Kural genel olarak şöyle işler diyebiliriz: Dışadönükler niceliğe önem verirken, içedönükler niteliğe öncelik verir. Yapıları birbirinden farklı olan iki genç stand-up komedyeni tanıyorum. Misha dışadönük, Austin ise bir içedönük. Gösterilerinin

ardından ikisi de arkadaşlarıyla ve sevenleriyle konuşmak için sahneden iniyorlar ama ikisinin yaklaşımı birbirinden oldukça farklı oluyor. Misha, bütün enerjisiyle odada turluyor. Kimseye bir iki dakikadan fazla konuşmadan bir oraya bir buraya zıplıyor. Bu yüzden de tanıdığım insanlar arasında sosyal çevresi en kalabalık olan kişi o. (Doğum günü kutlamasına üç yüzden fazla insan çağırmıştı, hepsini ağırlayabilmek için bir tiyatro salonu kiralamak zorunda kaldı.) Austin ise genelde aynı yerde durarak anlamlı bir iletişim kurmayı başardığı birkaç kişiyle konuşuyor. Elbette ara sıra tam tersinin olduğu da oluyor; Austin o gruptan bu gruba koşarken, Misha uzun bir süre aynı kişiyle konuşabiliyor. Ama genel olarak durum, niceliğe karşı nitelik...

Austin insanları sevmeyen biri değil. Gönüllü İngilizce öğretmenliği de yapan, ilgili ve sıcakkanlı bir insan. Ama Misha ile yer değiştirip bütün sevenleriyle geyik muhabbeti yapmak zorunda kalsaydı, büyük olasılıkla kendini içedönük sersemliği yaşarken bulurdu.

İçedönükler, Austin gibi, daha derin ilişkiler kurmayı tercih ettikleri için sosyal çevrelerini küçük tutma eğilimindedirler. MisterP.ink adlı blogunda yazan Daniel Pinkney, buna “ya hep ya hiç sendromu” diyor. “Bu derece bir yakınlık, dostluk kurmak ve özgürlük alanı oluşturmak için çok fazla zaman ve enerji harcamak gerekiyor. Sorun da bu. Arkadaşıma veya sevgilime her şeyimi verebilmek istiyorum, dolayısıyla bu küçük çemberin dışında kalan herkes genellikle ‘tanıdıklar’ kümesine düşüyor. Bir kişi için elimden gelenin en iyisini yapamazsam, hiçbir şey yapmamayı tercih ediyorum” diye yazıyor.

Toplum size tersini söylese de sadece birkaç iyi arkadaş sahibi olmak tamamen normal. Enerjinizin büyük bir kısmını gerçekten uyuştuğunuz birkaç insana saklamakta hiçbir gariplik yok. İçedönükler olarak, “insanlara” ayırdığımız enerji sınırlı. Bir ilişkiye yatırım yapacaksak, onun çok özel olmasını isteriz.

DENGE MESELESİ

İçedönükler sosyal çevrelerini dar tutarlar ve bunda hiçbir sakınca yoktur. Sadece sosyal çevrenizin sıfır olmadığından

emin olun. Araştırmalar ilginç bir şekilde hem dışadönüklerin hem de içedönüklerin sosyalleştikten sonra daha mutlu olduklarını gösteriyor. Araştırmacı William Fleeson ve çalışma arkadaşları, bir grup insanı iki hafta boyunca üç saatte bir izlediler; onların bütün yaptıklarını ve hissettiklerini kaydettiler. Daha “konuşkan” ve “kendinden emin” davrananların anın coşkusu- nu ve heyecanını yaşamaya daha eğilimli olduğunu fark ettiler. Kişinin içedönük ya da dışadönük olması bir şeyi değiştirmiyordu; girişken davranan herkes sonrasında mutlu olduğunu bildiriyordu.

Peki bu, içedönüklerin koca salonlar kiralayıp üç yüz kişilik doğum günü partileri düzenlemeleri gerektiği anlamına mı geliyor? Pek değil. Sosyalleşmek biz içedönükleri gerçekten de yorar; bizim için, kurduğumuz iletişimin niteliği daha önemlidir. Ama bu keşif aynı zamanda biraz da olsa sosyalleşme ihtiyacımız olduğunu gösteriyor. Burada asıl önemli olan şey denge. Bütün bir hafta sonunu partilerde geçiremeyiz ama kendimizi şair Emily Dickinson gibi yıllarca evimize de kapatamayız. Sizin için neyin daha uygun olduğunu bulun: en yakın arkadaşınızla bir akşam yemeği, kız kardeşinize geçen hafta neler yaptığınızı anlattığınız içten bir e-posta ya da arkadaşlarınızla mesajlaşma... Önemli olan, kendi tercihleriniz doğrultusunda sosyalleşmek. Etkileşimi başlatan siz olursanız, kontrolü elinizde tutabilirsiniz, bu da zihninizin sosyallikten tükenmesini engelleme konusunda size yardımcı olabilir.

BİR İÇEDÖNÜKLE ARKADAŞ OLMANIN KURALLARI

İçedönükler de arkadaşlara ihtiyaç duyarlar ama bir arkadaşlığı idare etmek ustalık ister. İlişkinin nasıl olması gerektiğiyle ilgili bizim de, karşı tarafın da beklentileri vardır ve bu beklentiler her zaman birbiriyle uyuşmaz. Duygular işte bu noktada mayhoşlaşmaya başlar. Bu yüzden, bütün içedönüklerin ve arkadaşlarının yararına, birkaç temel kuralı sıralayacağım.

Önerilir: Arkadaşlarınıza bu kurallardan gelişigüzel bahsedip ve hangilerinin size uyduğunu veya uymadığını anlatın.

Kesinlikle önerilmez: Kitabın bu kısmını arkadaşlarınızın

görebileceği yerlere asmayın ve trafik polisi gibi, kuralları çiğneyenlere tebliğ etmeyin.

İşte bir içedönükle arkadaş olmanın on dört kuralı:

1. Bizi daha yakından tanımak istiyorsanız, baş başa görüşelim. İçedönükleri ortadan yok etmek mi istiyorsunuz? Onları büyük kalabalıkların içine atın. Yavaşça fonda bir desen haline dönüşecek, sonunda hiç orada olmamış gibi görünmez olacaklardır. Ama onları tek başlarınayken yakalarsanız, bu başka bir hikâyledir. İçedönükler samimi ortamlarda daha rahattırlar, çünkü tek bir kişiyle konuşmak uyarılma derecelerini düşürür; sadece tek bir insanın kelimelerine, beden diline ve ses tonuna dikkat etmek zorunda kalırlar. Ayrıca bire bir görüşmelerde anlamlı şeyler hakkında konuşmak daha kolaydır. Grup konuşmaları daha çok haberler, şakalar ve büyükannenize anlatabileceğiniz kadar masum geçen bahar tatiliniz gibi “güvenli” konular etrafında şekillenir. İçedönükler ise fikir paylaşımı yapmak ve önemli konular hakkında konuşmak isterler.
2. Sadece ikinizin olacağı sözünü verdiyseniz, başka insanları davet etmeyin. Dışadönük çevrenize ait sıradan bir beden olduğumuzu hissetmek bizi biraz incitir. Sizin için gerçekten bir şey ifade etmek isteriz, çünkü arkadaşsak, siz bizim için çok şey ifade ediyorsunuz demektir. Ayrıca muhtemelen yalnızca sizinle konuşmayı umuyorduk ve kendimizi yanında rahat hissetmeyebileceğimiz insanlarla birlikte olmaya hazırlamadık. Başka bir insanı davet etmeden önce bize danışmanızı bekleriz. Size uyarız (eğer enerjimiz varsa) ya da uymayız ama her koşulda tercihlerimize saygı duyduğunuzu düşünmek isteriz.
3. Kibarlık olsun diye saatlerce sığ konulardan söz etmek-tense, kısa da olsa gerçek bir etkileşime girmeyi tercih ederiz. Gerçekten nasılsınız? Aklınızdan gerçekten neler ge-

çiyor? Bize yalnızca iyi bir hafta sonu geçirdiğinizi söylemeyin. İyi bir hafta sonu geçirdiğinizi, çünkü en sonunda eski sevgilinizle ilgili duygularınızı çözmeyi başardığınızı söyleyin. Ya da yaşılanıyor olduğunuz gerçeğinin sizi bir varoluş krizine sürüklediğini; bugüne kadar başaracağınıza inandığınız şeyleri başaramadığınızı fark ettiğinizi anlatın. Takındığınız maskeyi görmek değil, iç dünyanızda neler olup bittiğini bilmek isteriz. Düşünceleriniz ve duygularınız ne âlemde?

4. Kendimizi açmak için ara sıra cesarete ihtiyaç duyarız. Her ne kadar anlamlı ve sahici sohbetlerden hoşlansak da o noktaya varmak için mücadele etmemiz gerekebilir. Aslında düşüncelerimizi, görüşlerimizi ve duygularımızı kendimize saklamaya meyilliyizdir, hele de tanımadığımız insanların içindeyse. Örneğin, beni rahatsız eden şeylerin olduğu ve bunu birileriyle konuşmak istediğim zamanlar çok oldu. Ama etrafımdaki insanlara zahmet veririm endişesiyle –ya da konuşmaya nasıl başlayacağımı bilemediğim için– konuyu bir türlü açamadım. Yıllar içinde kendimi savunma konusunda epey ilerledim ama bazen hâlâ zorlanıyorum. Eğer içedönük arkadaşınızın dikkati oldukça dağılmış görünüyorsa, nasıl konuşacağını bilemediği bir şeyi kafasına takıyor olabilir. Cana yakın olun ve aşırı meraklı sorular sormayın. “Bugün pek iyi görünmüyorsun. Konuşmak istediğin bir şey var mı?” Konuşmak istemediklerini söylerlerse, elbette çok ısrarcı olmayın. Ama biraz ilgi göstermek ve konuşmak isteyip istemediğimizi sormak, çok işe yarayabilir.
5. Sıkıntımızı size açma konusunda zorluk yaşıyor olabiliriz. Nasıl kendimizi açmak için çaba göstermemiz gerekiyorsa, çatışma yaşamaktan çekiniyor da olabiliriz. Gerçi bu bütün içedönükler için geçerli değildir. Tanıdığım bazı içedönükler, oldukça dobra ve zıtlasmaya meyyal diler. Ama genelde içedönükler sorun çıkarmaktan pek hoşlanmazlar. İçedönüklerin, öfkeli bakışları tehdit olarak algıladığını söyleyen çalışmayı hatırladınız mı? Öf-

keli ve sert sözler bizim için aşırı uyarıcı olabilir. İncitici yorumlarla ilgili kara kara düşünme eğilimimiz, durumu daha da kötüleştirir. Ama sınırı aşan kişi arkadaşımızsa, büyük ihtimalle ona hemen karşılık vermeyiz. Olay anında patlama huyumuz pek yoktur (tabii durum gerçekten kötü değilse). Eve gidip olanları iyice düşünmeyi ve birkaç gün sonra gündeme getirmeyi (ya da bizim için yazmak konuşmaktan daha kolay olduğu için e-posta göndermeyi) tercih ederiz.

6. **Kendi küçük dünyamızda kaybolabiliriz.** İçedönüklerin iç dünyası canlı ve renklidir. Görebildiğimiz, koklayabildiğimiz, dokunabildiğimiz, tadıp hissedebildiğimiz dünya kadar gerçektir. Bu da hayal kurmaya ve düşüncelere dalmaya meyilli olduğumuz anlamına gelir. Birlikteyken bir anlığına dalıp gidersek, “Hop, nereye uçtun?” ya da “Merhabaaa, hadi dünyaya dön!” gibi şeyler söylemeyin. Bu bizi muhtemelen utandıracaktır. Endişelenecek bir şey yok, düşünce âlemine kısa bir yolculuk yapıyoruz ve birazdan yanınıza döneceğiz.
7. **Sessizliğimiz verileri işlediğimiz anlamına gelir.** Aynı şekilde, eğer sohbet esnasında birden sessizleşiyorsak, büyük ihtimalle söylediklerinizi düşünüyoruzdur. Düşüncelerimizi toplamak için bize biraz zaman tanıyın (konuşmadan önce düşünmeyi severiz) ki, üzerinize biraz içedönük bilgeliği serpebilelim.
8. **Biz de konuşmaktan hoşlanıriz.** Fırsatı olsa kendisi ve hayatı hakkında durmadan konuşabilecek dışadönük bir arkadaşım var. Birlikteyken bir bakarım yirmi dakika geçmiş ve ben tek kelime etmemişim. Dinlemeyi ve ona yardımcı olmayı seviyorum ama her içedönük gibi benim de bir sınırim var. İçedönükler iyi dinleyicilerdir ama lütfen onların da konuşmaktan hoşlandığını unutmayın. Maalesef birçok insan sessizliğimizi (ve söz kesme huyumuzu) konuşmalarına devam etmek için bir işaret olarak yorumluyor. Sessiz arkadaşınızın da konuşmasına izin verdiğinizden emin olun.

9. Dışadönük arkadaşlarınız kadar arayıp mesaj atmaya-biliriz. Bu sizi düşünmediğimiz anlamına gelmez. Tam tersine, bir arada değilken genelde aklımızdasınız. Ama yakında yine görüşeceğimizi bildiğimiz için daha anlamlı bir iletişim yöntemini tercih ediyoruz – bir kahve içmek için buluşmak gibi.
10. Dışarıda zaman geçirmeden önce zihinsel olarak hazırlanmamıza izin verin. Plansız hareket etmek eğlenceli olabilir ama genel bir kural olarak bize on dakika içinde hazır olmamızı söylemeyin. En yakın arkadaşımızla bile olsa sosyalleşmek için zihinsel olarak hazırlanmamız gerekir. Bütün içedönükler farklıdır ama şahsen ben en az bir gün önceden haberdar edilmeyi tercih ederim.
11. Her ne kadar sizi seviyor olsak da lütfen evimize davetsiz gelmeyin. Ev, sessizce enerji toplayabildiğimiz kutsal bir mekândır. İnsanlarla birlikte olmak için zihinsel olarak hazırlanmamız gerektiğini hatırlayın.
12. Mesajınıza, e-postanıza veya Facebook mesajınıza hemen dönmediğimiz için sizi önemsemediğimizi düşünmeyin. Nasıl bir yanıt vereceğimizi düşünmek için zamana ihtiyaç duyuyor olabiliriz. Ben genellikle mesajlara okur okumaz yanıt vermem, çünkü verebileceğim en iyi yanıt üzerine düşünmek isterim. Belki de enerjimizi toplama sürecindeyizdir ve telefonsuz, mesajsız, insansız bir zamana ihtiyacımız vardır. Akıl sağlığımız için bazen insanlardan her şekilde uzak kalmamız gerekir.
13. Önceki akşam birlikte olmaktan çok zevk almış olsak da büyük ihtimalle bugün de birlikte olmak isteyeceğimizi bilin. Geçen akşam çıktığımız için kendinizi enerjik hissediyor olabilirsiniz ama biz –her ne kadar eğlenmiş olsak da– yorgun hissediyoruz. İçedönük modunda kalmamız için bize biraz zaman tanıyın, söz veriyoruz yakında tekrar görüşmek isteyeceğiz.
14. Evde kalmak istediğimizi söylüyorsak, gerçekten evde kalmak istiyoruzdur. Sizden saklanmaya çalışıyor deği-

liz. Pasif-agresif davranıp arkadaş olmak istemediğimiz mesajını da vermiyoruz. Sadece enerji toplamak için biraz sakinliğe ihtiyacımız var.

DAHA FAZLA ARKADAŞ İSTİYORSANIZ

Peki ya her hafta sonu evde olmanızın nedeni enerji toplamaya ihtiyacınız değil de takılacak kimseniz olmamasıysa? Shawna Courter (evet, ne gariptir ki, içedönük sersemliği hakkında yazan kişi) bu derdi iyi biliyor. “Geçmiş yıllarımla ilgili en büyük pişmanlığım, arkadaş edinmek için hiç çaba sarf etmemiş olmam” diye yazıyor *Introvert, Dear*’da. “İşimle, evliliğimle ve ailemle çok meşguldüm.” Los Angeles’taki evinden taşınırken orada yaşadığı beş yıldan fazla zaman boyunca pek kimseyle arkadaşlık kurmadığını fark etmiş. “Neden dışarı çıkıp bir şeyler yapmadım, daha fazla insan tanımadım? Dürüst olmak gerekirse, korkuyordum” diyor. “Ya şöyle olursa diye düşünmek peşimi bırakmadı. Ya gittiğim etkinlikte kimse benimle konuşmazsa? Ya utanç verici bir şey söyler ya da yaparsam? Ya, ya, ya? Korkularımın beni durdurmasına izin verdim.”

Shawna yeni evine taşınmak için ülkeyi bir uçtan diğerine katederken, korkunun onu yönetmesine daha fazla izin vermek istemediğini fark etmiş. Konfor alanından dışarı bir adım atmak ve daha fazla insan tanımak için kendini zorlamaya başlamış. İki yıldır yeni bir şehirde yaşıyor ve en sonunda yaşamak istediği hayatı yaratabildiğini düşünüyor.

“Kendi insanlarınızı” bulmak zordur. Bir yetişkin olarak yeni birileriyle tanışmak için nereye gideceksiniz ki? Ve hiç tanımadığınız biriyle sohbete nasıl başlayacaksınız? Tanımadığınız insanlarla birlikte olmak yorucu olabilir. Ayrıca alelade biriyle arkadaş olmak istemezsiniz; her hafta sonu partilere giden, konuşkan dışadönük büyük olasılıkla sizin en yakın arkadaşınız olmayacak. Siz, sizi anlayan, sizinle tamamen uyuşan bir arkadaş arayışındasınız.

Peki bir içedönük olarak ne yapabilirsiniz? Aşağıda, sizi gerçekten anlayacak arkadaşlar edinmek için yapabileceğiniz dokuz şey var:

1. Halihazırda tanıdığınız insanları düşünün. Yeni arkadaşlar edinmek için hemen size en yakın partiye gitmenize gerek yok. Büyük ihtimalle hayatınızda daha yakından tanımak isteyeceğiniz insanlar zaten vardır. Hangi tanıdıklarınızın daha ilginç görüldüğünü kendinize bir sorun. Bu kişilerle görüşmek için fırsat yaratın.
2. İlk adımı atmakta bir sakınca yoktur. Birçok içedönük (ben de dahil) insanların onların ayağına gitmesini bekler. Reddedilmekten çekiniriz. Ya dersten sonra kahve içmek ister mi diye sorduğumda beni reddederse? Daha fenası, ya beni yakından tanımak ister ve olduğum kişiden hoşlanmazsa? Shawna'nın yaşadığı gibi, yeni arkadaşlar edinme süreci insanın kendiyle ilgili şüphelerini tetikleyebilir. Hele bir de daha önce reddedildiyse (birçoğumuz gibi) cesaretiniz o kadar kırılmıştır ki bir kere daha denemek istemezsiniz. Üniversitedeyken, arkadaş edinme konusunda pasif davranmanın cezasını çektim. Evden ayrılıp çocukluk arkadaşlarımı geride bıraktığımda kendimi çok yalnız hissetmiştim. Etrafıma bakıp herkesin nasıl bu kadar çabuk birbiriyle arkadaş olabildiğine şaşıyordum. Sonunda, kimseyi tanımak için herhangi bir adım atmadığımı fark ettim. Birinci sınıf öğrencilerini kaynaştırmak için düzenlenen yurt etkinliklerine ve tanışma toplantılarına gitmiyordum. Dersleri yeni şeyler öğrenmek için bir fırsat olarak görüyordum, evet ama aynı zamanda yeni insanlar tanımak için de fırsat olabilirdi. Arkadaş edinmek için çaba göstermem gerekmediğini düşünüyordum ve bu konuda yanılmıştım. Bunun için kendinizi dışadönük olmaya zorlamanız gerekir demiyorum, sadece "önden buyurmak" için kendinize izin verin.
3. Maskenizi çıkarın. Kimi içedönükler, başkalarının onları yargılayacağından endişelendikleri için düşüncelerini ve tercihlerini gizlerler. Başkaları ne düşünür diye korktukları için kendilerini açık etmezler. Ama bu durum, içi boş bir ilişki yaşamanıza –ve sizi gerçekten anlamayan

insanlarla arkadaş olmanıza- neden olabilir. Bunun yerine, bağ kurmak istediğiniz biriyle tanıştığınızda cesur davranın, onlara aslında olduğunuz kişiyi gösterin. Sizinle aynı fikirde olmayacaklarından veya sizi anlamayacaklarından endişe etmeniz de onlara gerçekten ne düşündüğünüzü, ne hissettiğinizi söylemekten çekinmeyin. Bunu usulca ve nazikçe yapabilirsiniz, çok hızlı davranmanıza gerek yok. Maskenizi çıkardığınızda korunmasız kalırsınız ve gerçek bir ilişki ancak böyle kurulur.

4. Soru sorun. İçedönüklerin bir süper gücü vardır: dinlemek. Karşınızdaki insanlara kendileriyle ilgili sorular sorun. Hayatlarında neler olup bitiyor? İstedikleri mesleği yapabilecek olsalar bu ne olurdu? Onları daha yakından tanımak için güçlü dinleme yeteneklerinizi kullanın. Hem onları konuşturmanız demek, ilgi odağı siz değilsiniz demektir.
5. Hislerinizin farkına varın. Yeni arkadaşınızla birlikte zaman geçirdikten sonra enerjiniz yükseliyor mu? Yoksa günlerce yatak odanızda saklanmak mı istiyorsunuz? Bir içedönük için yeni biriyle zaman geçirdikten sonra yorgun düşmek son derece olağandır (sonuçta maskeyi çıkarmak uğraş ister). Ama genel olarak, arkadaşınızın size kendinizi iyi hissettirmesi gerekir, bitkin değil. Hislerinizi dinleyin ve onları yeni arkadaşınızla olan etkileşiminizde size rehberlik etmesi için kullanın.
6. Zararlı olabilecek ilişkilere dikkat edin. Tek taraflı ya da zarar verici ilişkilerde sıkışıp kalmak içedönükler için alışılmadık bir şey değildir. *Introverts in the Church*'ün [Kilise-deki İçedönükler] yazarı Adam S. McHugh ile görüştüğümüzde bana şunları söyledi: "İnsanlara kendini ifade etme alanı tanımamız hem Tanrı vergisi bir yetenek hem de bizim lanetimiz. İnsanlar bizimle birlikteyken kendilerini güvende hissediyor ve bize açılıyorlar, çünkü konuşmalarını bölmeyeceğimizi ya da ilgi yarışına girmeyeceğimizi biliyorlar. Sohbeti karşınızdakilerin yönetmesine izin vermek bizi genellikle memnun eder." Baş-

ka bir ifadeyle, karşınızdaki zararlı olabilecek bir insansa, anlayışlı olduğunuz ve onu sakince dinlediğiniz için kaybeden taraf olabilirsiniz. Bunun nedeni, duygusal olarak ihtiyaç içinde olan insanların genellikle kişisel farkındalıktan yoksun olmalarıdır – ilişki üzerinde tahakküm kurmaya çalıştıklarının farkında bile olmayabilirler. Sık sık sohbeti kendilerine ve sorunlarına çevirirler ve onların acıları ilişkiyi kontrol eden bir etken haline gelir.

Bu yüzden sınır koymak önemlidir. Eğer koymazsanız, sağlıklı ilişkilerde kaybolup gittiğinizi hissedebilirsiniz. “Mizacınız ne olursa olsun, zararlı ilişkilerden korunmanın yolu güçlü bir benlik algınızın olmasıdır” diyor Adam. “Eğer bundan yoksunsanız, büyük olasılıkla kendinizi sağlıklı insanlarla kurduğunuz tek taraflı ilişkilerin içinde bulursunuz.” Adam’ın yapmayı başardığı en yararlı değişiklik, ilişkide tek başlatan taraf olmadığından emin olmak. “Başlatmak” derken insanların sadece onu arayıp sorması ya da kahve içmeye çağırması değil, aynı zamanda hayatıyla ilgili sorular sorması ve verdiği cevaplara gerçekten ilgi göstermesini kastediyor. Adam’a göre, “yatırım yapmaya değer insanlar, onlar.”

7. Tuhaflik hissinin zamanla kaybolacağını unutmayın. İçedönükler en iyi özelliklerini –alışılmadık ve eğlenceli kişiliklerini– gizli tutma eğilimindedirler ve oldukları kişiyi sadece yanlarında kendilerini rahat hissettikleri insanlara gösterirler. Yeni arkadaşınızla birlikte olmak ilk başta tuhaf hissettiriyor diye kendinize kızmayın. Zamanla rahatlayacaksınız. Denemekten vazgeçmeyin.
8. Buluşmalarınızı düzenli bir hale getirin. Yeni arkadaşınıza (arkadaşlarınıza) haftada bir buluşmayı teklif edin. Her cumartesi sabahı geç saatte bir kahvaltı yapın ya da her perşembe işten sonra birlikte bir şeyler için. Düzenli bir arkadaş buluşması, bir şey planlamak için çaba harcamanızı gerektirmez, ayrıntılar zaten halledilmiştir. Ayrıca rutin, biz içedönüklere kendimizi rahat hissettirir, çünkü ne bekleyeceğimizi biliriz.

9. Ağrıdan alın. Gerçek arkadaşlıkların olgunlaşması zaman alır. Hayran kitlesi oluşturma baskısına boyun eğerseniz, kendinizi gerçek bir bağ kuramadığınız için dağılan yüzeysel ve yetersiz ilişkiler içinde bulursunuz. İlişkilerinizin kendiliğinden gelişmesine izin verin.

SIĞ SOHBETLERİ DERİNLEŞTİRMEK

Anlamli etkileşimlerin peşinde koşan bir içedönük olarak bu sizi muhtemelen şaşırtmayacaktır: Psikolog Matthias Mehl ve ekibi, mutluluk ile anlamli sohbetin arasında bir bağ olduğunu keşfetti. Psychological Science dergisinde yayımlanan çalışma kapsamında, bir grup üniversite öğrencisinin konuşmalarının otuz saniyelik bölümü dört gün boyunca kaydedildi. Öğrencilerin gömlek kollarına takılan mikrofon, her on iki buçuk dakikada bir otomatik kayıt aldı. Bu da onların konuşma “günlüklerini” ortaya çıkardı. Daha sonra araştırmacılar tek tek konuşmaları inceledi ve onları (havanın, bir TV programı vb. konuların konuşulduğu) yüzeysel ve (felsefe ya da güncel olayların konuşulduğu) anlamli sohbetler olarak sınıflandırdı. Araştırmacılar bütün konu başlıklarını otomatik olarak etiketlememeye özen gösterdi. Örneğin, konuşmada bir TV programındaki karakterden ve onun motivasyonundan bahsediliyorsa, bu anlamli bir sohbet olarak sınıflandırıldı. Bazı konuşmaların hiçbir kategoriye uymadığı fark edildi. Bunlar çöpu kimin çıkaracağı ya da ödevin ne olduğuylla ilgili pratik konuşmalardı. Sonuç olarak araştırmacılar, konuşmaların üçte birinin anlamli, beşte birinin ise yüzeysel olduğunu keşfetti. Araştırmacılar, öğrencilerin doldurduğu memnuniyet anketlerindeki veriler ve hayatlarındaki insanlardan aldıkları geribildirimler aracılığıyla onların mutluluk derecelerini de inceledi.

Sonuç olarak Mehl ve ekibi, en mutlu öğrencinin herkesten iki kat fazla anlamli sohbeti içine girdiğini; en mutsuz öğrencinin sadece üçte biri oranında yüzeysel konuşmalara dahil olduğunu keşfetti. En mutlu katılımcının günlük konuşmalarının yüzde 46’sı anlamli kategorisindeydi. En mutsuz insanın konuşmalarının ancak yüzde 22’si anlamliydi. Yüzeysel konuşma en

mutlu insanın günlük konuşmalarının yüzde 10'unu oluştururken, en mutsuz insanda bu üç katıydı (neredeyse yüzde 29).

İnsanlar anlamlı konuşmalar sayesinde mi mutlu oluyorlar, yoksa mutlu oldukları için mi anlamlı konuşmalar yapıyorlar, bu tam olarak belli olmadığı için ileri çalışmalara ihtiyaç var. Yine de kesin olan bir şey var: Mutluluk ve anlamlı etkileşim birlikte ilerliyor. Mehl, New York Times'a verdiği bir röportajda bunun neden böyle olabileceğini açıklıyor. İlk olarak, insanlar hayatlarında anlam yaratma peşindedir ve anlamlı konuşmalar buna yardımcı olur. Aynı zamanda, insanlar –hem içedönükler hem de dışadönükler– diğerleriyle iletişim kurma ihtiyacı duyan sosyal hayvanlardır. Anlamlı konuşmalar bağ kurmaya yarar ama yüzeysel konuşmalar yaramaz.

Hayatınızda daha fazla anlamlı konuşma olmasını mı istiyorsunuz? Aşağıda bu konuda size yardımcı olabilecek bazı fikirler var.

1. Karşınızdaki insanın bir hikâye anlatmasını sağlayın. Sığ konuşmalar sıkıcıdır çünkü yanıtları genellikle bir ya da iki kelimeliktir. “Nasılsın?” (İyi) ya da “Günün nasıl geçti?” (Gayet iyiydi) gibi. Sığ sohbeti derinleştirmek için, “Bugün işyerinde yaşadığın en ilgi çekici şey neydi?” gibi daha ucu açık sorular sormayı deneyin. Bu gibi sorular karşınızdaki insanı bir hikâye anlatmaya davet eder. Birkaç fikir:

“Nasılsın?”

“Hafta sonun nasıldı?”

“Nerede büyüdün?”

“Ne iş yapıyorsun?”

yerine...

“Hikâyen nedir?”

“Hafta sonunun en güzel tarafı neydi?”

“Büyüdüğün yerle ilgili bana ilginç bir şeyler anlatsana.”

“Bu mesleği seçmene ne neden oldu?”

gibi soruları deneyin.

2. Meraklı olun. Bir içedönük olduğunuz için büyük olasılıkla meraklı bir yapınız var. Dünya nasıl dönüyor ya da insan nasıl çalışıyor merak ediyorsunuz. İçgüdüsel merakınızı insanlarla kurduğunuz iletişime yönlendirin. Karşınızdaki insanı daha yakından tanımak için meraklı tarafınızdan yararlanın. Daha dikkatle dinlediğinizi, beden dilinizin konuya dahil olduğunuzu gösterdiğini ve bir sonraki sorunuza daha kolay karar verdiğinizi fark edeceksiniz. Üstelik, başkaları hakkında meraklı olmak çok çekici bir özelliktir ve hemen ilgi uyandırır.
3. Ne yerine, neden diye sorun. Sorularınızı açık uçlu sorulara çevirin. Gerçekleri (“ne”li soruları) sormak yerine, insanlara *neden* o kararı verdiklerini sorun. Örneğin, “Hangi üniversiteye gittin?” diye sorduktan sonra, “Neden o üniversiteyi seçtin?” diye sorun.
4. Kendinizle ilgili ayrıntı verin ve neler olduğuna bakın. Bu, içedönükler için zor olabilir, çünkü biz genellikle kendimiz hakkında konuşmaktan hoşlanmayız. Bu, spot ışıklarının bize çevrilmesine neden olur ve kendimizi biraz çıplak hissedebiliriz. Sonuç olarak da kendimizle ilgili hiçbir şey paylaşmadığımız ve karşımızdaki insanla ilgili anlamlı hiçbir şey öğrenemediğimiz, aptallaştıran bir sıkı sohbet döngüsünde takılıp kalırız. Bu da ilişkiyi tatmin edici bir olgunluğa ulaştırmaktan uzaklaştırır. Bunu önlemek için kendinizle ilgili ayrıntı verin ve nasıl karşılık aldığınıza bir bakın. Ofiste çalışıyor ya da okula gidiyorsanız; muhtemelen, “Nasılsın?” sorusuyla sıkça karşılaşıyorsunuzdur. Sıradan bir yanıt vermek yerine (“İyiyim, sen?”) yanıtınızı açın ve gününüzle ilgili birkaç ayrıntı paylaşın. “İyiyim, en sevdiğim kafeden kahve almak için bugün biraz daha erken kalktım” gibi bir şey söyleyebilirsiniz. Sonra karşınızdaki insanın tepkisine bakın. Tamamlayıcı bir soru soruyorlar mı (“Çok iyi! En sevdiğin kafe hangisi?”), yoksa kafalarını ilgisizce sallıyorlar mı? Karşınızdaki insan ilgisiz görünüyorsa, sohbet etmenizi sağlayacak başka bir konu hakkında ayrıntı

tı vermeyi deneyin. “Dün akşam ödevi yetiştirmek için çok uğraştım. Hocanın tam olarak ne istediğini anlayamadım. Sen ne yapmamız gerektiğini anladın mı?”

5. Dürüst olmayı göze alın. Genellikle gerçek düşüncelerimizi ve duygularımızı kibarlık uğruna feda ederiz. Ama tamamen dürüst olmanın kendine has ve ilginç şekilde çekici bir tarafı da var. Michaela Chung, *The Irresistible Introvert* adlı kitabında, aşağıdakilere benzer cümlelerle sohbeti daha derin bir noktaya çekebileceğinizi yazıyor.

- “Dürüst olmak gerekirse, partilere pek katılmıyorum. Burada olmak beni epeyce bunalttı.”
- “Çok konuşkan biri değilim ama dinlemeyi severim.”
- “Kamp yapmayı sevmiyorum. Hem de hiç.”
- “Bundan gurur duyuyorum.”
- “Bu bana kendimi biraz garip hissettiriyor.”
- “Bu beni incitti.”
- “Hayır, gitmek istemiyorum. Evde kalıp kendimle zaman geçirmeyi tercih ederim.”

Aşırıya kaçmamaya dikkat edin. Gereğinden fazla bilgi verir ya da kaba olursanız sohbet arkadaşınızı kendinizden uzaklaştırabilirsiniz. Yine de, eğer doğru kullanılırsa, sahici bir paylaşım hemen yakınlık kurmanıza yardımcı olabilir, çünkü dürüstlük insanları çeker.

ARKADAŞLARIN YOLLARI AYRILDIĞINDA

Anlamli bağlantılar kurmak zordur. Yakın bir arkadaşı yitirmekse çok daha zordur. Ummadığı biriyle arkadaşlık kuran Maleri Sevier’in başına gelen de buydu. Yüksek lisansta tanıştığı yeni arkadaşı herkesin seveceği türden biriydi; Maleri’nin deyişle, bu dünya onun gibilerin yüzü suyu hürmetine dönüyordu. Maleri, saatlerini birlikte çalışarak, birbirleriyle hikâyelerini paylaşarak ve derin sohbetler ederek geçiriyor olmalarına şaşıyordu. Maleri, kendini ona hiç ummadığı kadar açmıştı.

Mezuniyetten sonra ikisi ayrı şehirlere taşınınca birbirle-

rinden uzak düştüler. En son konuşmalarında, Maleri arkadaşını ona öncelik vermemekle suçlamıştı. Sözlerinin sert olduğunu kabul ediyor ama onun için çok şey ifade eden bu ilişkiye çaresizce tutunmaya çalıştığını söylüyor. İki kadın bu tartışmadan beri konuşmuyor ve Maleri ilişkilerinin onarılamaz bir noktaya vardığından endişeleniyor. Bu kayıp Maleri için çok acı vericiydi, çünkü her zaman onu gerçekten anlayan birini bulamıyordu. Maleri, *Introvert, Dear*'daki yazısında, "Gerçek bir dostluğun oluştuğu ve kendimi tümüyle anlaşılmış hissettiğim o nadir anlardan sonra, o kişiden vazgeçmek neredeyse imkânsız oluyor" diyor. "Beni sevdiğim şeylerle şımartmaya razı olan (bazen ne kadar belirsiz olursa olsun), benim de onu isteyerek şımarttığım birini bulmak bir armağan. Kendimi bu denli kabul edilmiş hissettiğim çok nadirdir."

Hiç iyi bir arkadaşınızı yitirdiniz mi? Kendinizi olup bitenleri uzun uzun düşünürken bulur, hayatınıza devam etmek için kendinizi ikna etmekte zorlanırsınız. Maleri, nasıl daha farklı olabilirdi diye düşünerek bir sürü senaryonun üzerinden geçerken saatler harcadığını ama geçmişi değiştiremeyeceği için sonuçsuz kaldığını ve kara kara düşünmenin enerjisini tükettiğini söylüyor. Duyguları hakkında yazmak ve konuyla ilgili başka bir yakın arkadaşıyla konuşmak Maleri'ye iyi gelmiş. Düşüncelerini ifade etmek onları daha iyi anlamasına ve sürekli kafa yorma döngüsünden kurtulmasına yardımcı olmuş.

Yakın zamanda bir arkadaşlığınızı bitirmek durumunda kaldıysanız, öteki ilişkilerinizi değerlendirmeye zaman ayırın. Diğer arkadaşlarınızla o kadar derin bir ilişkiniz olmasa bile büyük olasılıkla etrafınızda sizi seven birçok insan vardır. "Arkadaşlığım için yas tuttuğum dönemde yanımda olanlar, bana kendilerinin hiç anlayamayacağı kadar yakınlaştılar" diyor Maleri. "Davranışlarıyla aşıladıkları güven sayesinde onlara karşı daha açık olmayı ve onlara derin bir güven duymayı başardım."

Bir başka kayıp yaşamamak için kendinize, ilişkilerinizde karşılıklılık arayıp aramadığınızı sorun. İki tarafın da mutlu olması için ilişkilerde karşılıklılık olması gerekir. Bir ilişki fazlasıyla tek taraflı hale gelirse, taraflar birbirine içermeye baş-

layabilir. Elbette hayatımızın bazı dönemlerinde ilgiye daha muhtaç olabiliyoruz –ve bu da hayatın akışı içinde son derece olağan bir şey– ama ilişkinizin dengesi sürekli şaşıyorsa, sandığınız kadar iyi arkadaş olmayabilirsiniz. Arayıp soran hep sizseniz bu, ilişkinizin tek taraflı olduğu anlamına gelebilir. İki taraf da ilişkiden bir şeyler “almak” ister. Bu, ilişkide konuşmaları yapan, iyilik bekleyen veya duygusal destek talep edenin tek bir taraf olmaması anlamına gelir. “Alış-veriş”in oranı aşağı yukarı eşit olmalıdır.

Son olarak, sadece belli bir süreliğine yakın arkadaş olmanın, sonrasında yollarınızın ayrılmasının olağan bir şey olduğunu fark edin. Genellikle bir ilişki ortak bir noktadan doğar; aynı okula gitmek, aynı ofiste çalışmak ya da aynı mahallede yaşamak gibi. Ortak nokta kaybolduğunda (örneğin, işten ayrıldığımız için arkadaşımızı her gün görmemeye başladığımızda) ilişkimiz değişebilir. Bunda sizin hiçbir hatanız yoktur.

Elbette, sizin ya da arkadaşınızın hayatı değişti diye ilişkiniz bitmek zorunda değildir ama ilişkiyi sürdürmek için daha fazla çaba sarf etmeniz gerekir. Bu bölümün başlarında bahsettiğim yakın arkadaşım, üniversitedeyken yurt arkadaşımdı. Bugün, hayatlarımız üniversitedekinden çok farklı ve birbirimizden bir saat uzakta olmamıza rağmen, haftada bir akşam yemeği için ortada bir yerde buluşmaya devam ediyoruz.

KAPANIŞ

İçedönükler bir partiye davet edildiklerinde duraksayabilirler. Arkadaşlarının onlara mesaj atmayı bırakmasını ve onları biraz yalnız bırakmasını dileyebilirler. Bazı sosyalleşme biçimlerinin bizi bitkin düşürdüğü doğrudur ama içedönüklerin de arkadaşla ihtiyaçları vardır. Sınırlı “insan” enerjimiz olduğu için hayatımıza alelade insanları almayız ama sahip olduğumuz ilişkilere çok değer veririz. Eğer yakın çevremizden biriyseniz, bizim için çok önemli olduğunuzu bilmelisiniz.

LÜTFEN BENİ YALNIZ BIRAKIN

Rachel Ginder (evet, Oktoberfest'ten kaçan Rachel) sonunda hayallerindeki sosyal hayatı kurmaya karar verdi. Bir sosyal ağ adresi olan Meetup.com'da hesap açtı, birkaç gruba üye oldu ve birkaç ay olabildiğince sosyal olma kararına sadık kaldı. "Cumaya da cumartesi akşamları gidebileceğim her yere gidiyordum" diye yazıyor Introvert, Dear'daki yazısında. "Ara sıra hafta içi de dışarı çıkıyordum. Hiçbir şey yapamazsam, kendimi yalnız başıma sinemaya gitmeye zorluyor; arkadaş canlısı yabancılardan, yanına yaklaşabileceği biri olma umudumu koruyordum."

Yirmili ve otuzlu yaşlarında kadınlardan oluşan bir Meetup grubu vardı. Haftada birkaç gün bir araya geliyorlardı. "Perşembeleri gece on bire kadar devam eden oyun akşamları düzenlemek, iki gün sonra geç saatte bir kahvaltı için buluşmak ve/veya akşam geç saatlere kadar süren bir alışveriş turu atmak onlar için sıradan şeylerdi."

Teoride, bu tam da Rachel'in aradığı şeydi: Birçok arkadaş edinmişti ve sık sık evden çıkıyordu. Gerçekteyse en kötü kâbusunu yaşıyor gibiydi. Kısa sürede bitkin düştüğünü fark etti. "Akşamları eve geldiğimde, uyumadan önce gevşemek için birkaç saate ihtiyaç duyarım. Bedenim sosyalleşmekten yorgun düşmüş olsa da yaşadıklarımı gözden geçirecek bir aralık bulamadığım zaman zihnim asla kendini kapatmaz. Ne yazık ki gece yarısından sonra 'zihin çalışması' yapmak, çarşamba gününü işe geç gitmek için pek iyi bir bahane değil. Grup buluşmaları ne kadar iyi düzenlenmiş, saatleri ne kadar doğru programlanmış olursa olsun, en sonunda yorgun düşmeme neden oldu." Ayrıca on beş ya da daha fazla kişinin katıldığı bir buluşma-

da anlamlı bir iletişim kurmak için gereken bire bir sohbetleri yapmak imkânsızdır. “Anlamlı ve nitelikli bir sohbetin eksikliği, duygusal açıdan tatmin olmamı engelliyordu” diye açıklıyor Rachel.

Rachel “rüya” arkadaş grubu toplantılarına yaklaşık iki hafta kadar katılabildi. Bir akşam, son şarap içilirken, biri Rachel’a, bir sonraki indirimli içki saatine gelip gelmeyeceğini sordu. Rachel, çok işi olduğu bahanesiyle daveti reddetti. Gizli planı evde Netflix izleyip biraz enerji toplamaktı. Rachel aynı soruyu kadına yöneltti. “Ben gideceğim, bir işim yok.” Kadının bu yanıtı Rachel’ın tuhafına gitti. “Bu işte bir gariplik vardı. Çünkü ne zaman sosyalleşsem, yapacağım bir sürü başka şey olduğunu düşünüyordum.” Hayallerindeki dışadönük hayatı yaşama-ya çalışırken, gerçekten keyif aldığı şeyleri yapmayı ihmal ettiğini fark etti Rachel. “Evim, iadesi gecikmiş kütüphane kitaplarıyla, tamamlanmamış metinlerle ve yapmak için zaman bulamadığım en az yarım düzine Pinterest tarifiyle doluydu. Çamaşırları katlarken haberleri izlemek gibi sıkıcı şeyleri bile özlemeye başlamıştım.”

Rachel daha sosyal olmak için çabalarken hiç olmadığı kadar dengesiz ve mutsuz olduğunu fark etti. Enerji toplamak için yeterince yalnız kalmıyordu, bu da onu çok zor bir duruma sokuyordu. Sadece meşgul olmak için katıldığı etkinliklere öncelik vermeyi bırakmalıydı; hafta içi bütün akşamlarını dolduracak kadar hobisi ve ilgi alanı zaten vardı. “Gerçekten meşgul olan birinin hafta içi her akşam yemeğe çıkacak, hafta sonları da bar bar gezecek zamanı olmaz, çünkü o insan halihazırda spora gidiyor, el yapımı bir şeyler üzerine çalışıyor ya da kendine akşam yemeği hazırlıyordur” diye yazıyor. “Bu sebeplerin biri bile etkinlik davetlerini geri çevirmek için yeterlidir. Hatta sağlıklıdır. Dengeli bir hayat yaşadığınızın göstergesidir.”

Rachel şimdilerde cuma akşamlarını market alışverişine çıkarak geçiriyor. Sonra eve gelip kendine yemek hazırlıyor ve çamaşır katlarken art arda birkaç bölüm Friends dizisini izliyor. “Ara sıra bunu, cumartesi gününü yeni tanıştığım birkaç kişiyle ya da yerel bir kafede sadece bir kitap eşliğinde geçirmeden önce, ev

işleri aradan çıksın diye de yaptığım oluyor. Yapacağım şey her neyse, kendimi dolu dolu bir hafta sonu geçiriyor sayıyorum.”

Yalnızlığın içedönükler için hayat enerjisi anlamına geldiği bir sır değil. Bu bölümde, bir süreliğine durmanın hayatı neden güzelleştireceğini ve bu “durma zamanlarının” nasıl çoğaltılacağını konuşacak, içedönüklerin yalnızlık sevgisini keşfe çıkacağız.

İÇEDÖNÜKLERİN YALNIZKEN YAPMAKTAN EN ÇOK HOŞLANDIKLARI ŞEYLER

İster kitap okumak, bilgisayar oyunu oynamak ya da sessizce hayal kurmak olsun, içedönükler tek başlarıyken enerji depolarlar. İçedönüklere yalnızken yapmayı sevdikleri şeyleri sordum. İşte bana söyledikleri:

“Okumak, film izlemek, internette gezinmek ya da öylece gevşemek.”

—Sophia

“Resim yapmak, kedilerimle oynamak, kitap okumak, bazen uzanıp saatlerce düşünmek. Eğer dağınıksa ortamı toplamayı da seviyorum.”

—Kadisa

“Genellikle TED konuşmalarını izliyorum. Başkalarının hayatlarını, olaylara verdikleri tepkileri ve sorunlarını çözme yöntemlerini duymak hoşuma gidiyor.”

—Grant

“Ben hep internet dünyasına dalıyorum. İnsanlar neler yapıyor diye bakıyor, birkaç e-posta gönderiyor, haberlere göz gezdiriyorum. Böylelikle istediğim gibi takılıyorum ve göz teması kurmak, havadan sudan ko-

nuşmalara katlanmak ya da tercih etmediğim sürece kimseyle iletişime geçmek zorunda kalmıyorum.”

—Kayla

“Çevremde olup bitenlerden uzaklaşıp kendi içime dalıyorum; çay içiyor, iyi müzikler dinliyorum.”

—Emily

“Bilgisayarda oyun oynuyorum ya da Star Trek’i izliyorum. Kısaca, gerçeklerden uzaklaşabileceğim herhangi bir şey yapıyorum. Fantastik şeylerle ilgilendiğimde on kat fazla enerji depoluyorum.”

—Steve

“Bahçeyle ilgileniyor, tek başıma yüzüyor, bir köşede meditasyon yapıyor ve kapısı kilitli bir odada gazete kupürlerinden resimler yapıştırarak oluşturduğum defterle uğraşıyorum.”

—Orola

“Benim için yalnızlık, beni her beş dakikada bir teklifsizce hayal dünyamdan çıkaran gerçek dünyanın tehlikelerinden uzak, yazmak için en mükemmel zaman dilimi demek.”

—Eric

“Yalnızsam bilin ki en sevdiğim dizilerden birinin bütün bölümlerini sırayla izliyorumdur.”

—Courtney

“Okumayı, Facebook’ta dolaşmayı, film izlemeyi, kedilerimle zaman geçirmeyi ve hayat hakkında düşünmeyi seviyorum.”

—Thomas

YALNIZLIK HAYATINIZI GERÇEKTEN GÜZELLEŞTİRİR

Olmaktan daha çok yapmaya değer veren bir toplum olduğumuz sır değil. Bir şey üretmiyorsan zamanını boşa harcıyorsun demektir, değil mi? Düşüncelere dalmış bir şekilde pence-reden dışarıyı seyredince yapılacaklar listenden bir madde eksilmiş olmuyor. Diğer insanlar da bu durumu anlayamıyorlar. Genelde durarak geçirilen zamanın verimsiz olduğu düşünce-sine inanıyorlar. Eşiniz size, “Bütün akşam hiçbir şey yapmadın mı?” diye sorabilir. Ya da arkadaşınız, “Bu geceyi evde geçirip hiçbir şey yapmayacaksın öyle mi?” diyebilir. Ama içedönükler için “hiçbir şey” bir şey demektir.

Bir süreliğine durmak zaman kaybı değildir. Yalnızlık ger-çekten hayatınızı güzelleştirebilir. Özellikle de sorun çözmeni-ze yardımcı olabilir. Şu hikâye size tanıdık geliyor mu? Diyelim ki karar vermeniz gereken çok önemli bir konu var; sizi delirten işinizden ayrılmayı düşünüyorsunuz ve seçenekler arasında daha çok huzur vaat eden ama maaşı az olan yeni bir iş var. Bir türlü karar veremiyor, bütün arkadaşlarınıza danışıyorsunuz. Biri ikna edici bir şey söylediğinde hemen fikriniz değişiyor ve en sonunda kafanız başladığınızdan daha karışık hale geliyor. Ancak sorunla baş başa kaldığınızda ve aldığınız tavsiyeleri tek tek düşündüğünüzde, yapmanız gerekene karar veriyorsunuz.

Psychology Today’in blogunda yalnızlıkla ilgili yazan Psiko-log Ester Buchholz’e göre bunun nedeni, bilinçdışının sorun-ları yeniden gözden geçirmek ve çözmek için tek başına zama-na ihtiyaç duyması. İnsanlardan ve dikkati dağıtan şeylerden uzaklaşmak, zihninizin temizlenmesine ve konulara daha iyi odaklanmanıza yardımcı olabilir. Bu yüzden Buchholz, bir so-runla yüzleşmek zorunda olan danışanlarına mantıkdışı görü-nebilecek şu tavsiyeyi veriyor: Biraz yalnız zaman geçirin ve ko-nuya hemen yoğunlaşmayın. İnsanlar yalnız kaldıklarında zi-hinleri genellikle sorunu kendiliğinden çözüyor.

Yalnızlık ilişkilerinizi de iyileştirebilir. Buchholz’ün danı-şanlarına verdiği tavsiye gibi bu da kulağa mantıkdışı gelebilir, sonuçta yalnızlık insanlarla birlikte olmamak demektir. Ama hayatınızdaki insanlardan bir süreliğine uzaklaştığınızda, bir

dahaki buluşmanızda onların değerini daha çok bildiğinizi görürsünüz. Eskiilerin dediğı gibi: Ayrılık da sevdaya dahildir. Ayrıca içedönük bataryanız dolu olduğunda herkese daha iyi “görürsünüz”.

Bunlarla birlikte, tek başınıza kaldığınızda beyniniz niha yet çoklu işlem yapmayı bırakabilir. Harvard’lı profesör Daniel Gilbert ve lisansüstü öğrencisi Bethany Burum’un yaptığı araştırmaya göre, insanların sadece etrafta olması bile dikkatin belli bir kısmının dağılmasına ve bazı görevlerin zorlaşmasına neden oluyor. Leon Neyfakh’ın Boston Globe’da yayımlanan “The Power of Lonely” [Yalnızın Gücü] adlı makalesine göre, araştırma için iki kişi sırt sırta, birbirlerinin göremeyeceğı şekilde, yüzleri bilgisayar ekranına dönük vaziyette oturtulmuş. Bazı durumlarda farklı görevler yapacakları söylenmiş (biri görüntüleri tespit ederken, diğeri sesleri tespit edecekmiş). Bazı durumlarda ise ikisi birden görüntüleri tespit edeceklermiş. Bilgisayar; saat, kütük ya da gitar gibi günlük nesnelerin resimlerini gösteriyormuş. Birkaç gün sonra katılımcılardan, gösterilen nesneleri isimlendirmeleri istenmiş. Burum, arkalarındaki kişinin başka bir görevi olduğu söylenen katılımcıların, arkadaşları ile aynı görevi yaptıklarını düşünen katılımcılardan daha iyi iş çıkardığını keşfetmiş. Yani katılımcılar o alıştırma yapanın sadece kendileri olduğunu düşündüklerinde, hafızaları daha güçlü çalışmış. Burum bu durumu, deneyim paylaşımının, doğası gereğı dikkat dağıtıcı olmasına bağlıyor. Öteki kişinin ne yaptığını ve nasıl tepki verdiğini düşünerek enerji harcamak zorunda kalıyoruz. Araştırma henüz başlangıç niteliğinde olsa da, diğeri insanların gerçekten de beyin gücümüzü çaldığını ileri sürüyor.

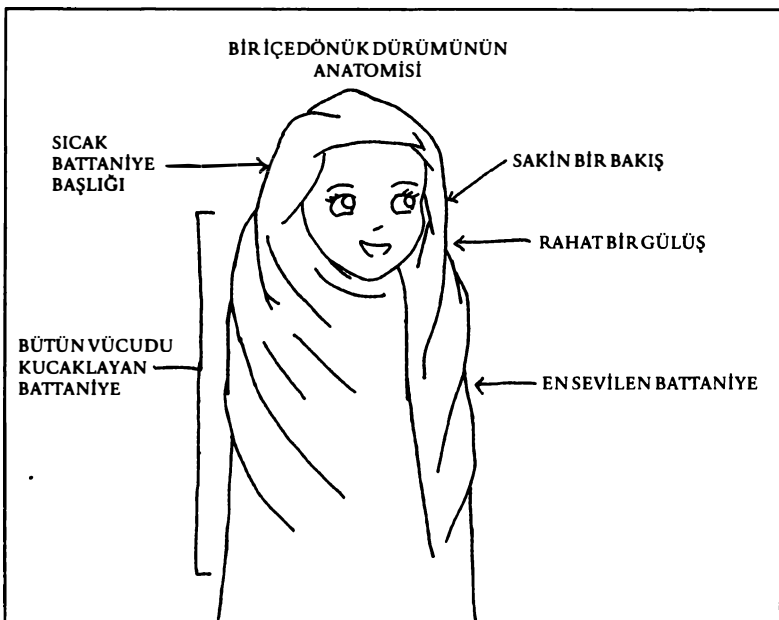
O halde yalnız kalmanın derin düşünmeye olanak tanıması sizi şaşırtmayacaktır; başkalarıyla birlikteyken incelikli, zengin fikirler üretmek neredeyse imkânsızdır. Derin düşünenlerden biri olan Mevlana’nın da dediğı gibi: “Odanızda tek başınıza geçireceğiniz kısa bir süre, size bahşedilebilecek herhangi bir şeyden çok daha değerlidir.” Ayrıca konu öğrenmek ve çalışmak olduğunda da yalnızlık işe yarar. Önemli bir teste hazırlanan bir

öğrenciyseniz, yalnız çalışmayı önemseyin. Sosyoloji profesörleri Richard Arum ve Josipa Roksa'nın araştırmasına göre, kendi kendilerine çalışan öğrenciler grup halinde çalışan öğrencilere göre daha başarılı oluyor ve bilgileri daha uzun süre hafızalarında tutabiliyorlar. Bunun nedeni, tek başlarına düşünerek zaman geçirmenin konsantrasyonlarını geliştirmiş olması.

İyi zaman geçirmek için illa başka insanlara gerek yoktur. Profesörler Rebecca Ratner ve Rebecca Hamilton tarafından yürütülen bir çalışmada, eğlenceli etkinliklere tek başlarına katılan kişilerin grup halinde katılan kişilerle eşit derecede iyi zaman geçirebildiği keşfedildi. Araştırmacılar, Amerika'da bir üniversite kampüsünde yalnız veya çift halinde dolaşan bir grup öğrenciye yakınlardaki bir sanat sergisini ziyaret etmekle ilgilenip ilgilenmediklerini sordular. Çiftler genellikle pek heyecanlı görünmüyordu ama araştırmacılar yine de onları ikna etmeyi başardı. Sergi ziyaretinin ardından hem tek başlarına gelenlere hem de çiftlere anket uygulandı ve herkesin keyifli zaman geçirdiği fark edildi. Yani en sevdiğiniz grubun yaşadığınız yerde konseri varsa ve size eşlik edecek kimsenin olmayışını sıkıntı ediyorsanız, yine de gitmeyi bir düşünün. Asıl eğlenceli olmayan kısım, başkalarının yalnızlığınızı nasıl algılayacağıyla ilgili endişelenmeniz. Takılacak kimsesi olmayan bir ezik olduğunuzu mu düşünüyorlar? Başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğüyle ilgili kaygılanmayı bırakırsanız, yalnız zaman geçirmek müthiş bir şey olabilir. Burum'un çalışması, bu gibi deneyimlerin hayatınızın en renkli deneyimlerinden olabileceğini gösteriyor.

Yalnız olduğunuzda nasıl isterseniz öyle davranma şansınız vardır. Birileriyle birlikte olmak ise, bir yerde uzlaşmak durumunda kalacaksınız demektir. Onlar İtalyan yemeği isterken, siz Çin yemeği mi istiyorsunuz? Siz alışveriş yapmak isterken, onlar doğa yürüyüşü mü yapmak istiyor? Her zaman istediğinizi yapamazsınız, yalnızca aranızdan bir kişi bunu yapabilir. Ama yalnızken isterseniz yatağınızda uzanıp bir yandan internetten alışveriş yapar, diğer yandan tatlı ekşi tavuğunuzu yersiniz. Daha da önemlisi, eğer bir içedönükseniz yalnızlık si-

zi dinçleştirir. Yani battaniyeyi üstünüze çekip evde yayılmak
utanılacak bir şey değildir. Enerji seviyenizi korumanız buna
bağlıdır.



YALNIZLIK KENDİNİZİ KEŞFETMENİZE YARDIMCI OLABİLİR

Yalnızlığın bir diğer önemli yararı, kendinizi keşfetmenize yardım etmesidir. Andre Sóló'ya olan şey buydu (evet, sosyal yeteneklerini geliştirmek için program yapan Andre). Andre gençken, sürekli seyahat edeceği bir hayatı olmasını hayal ediyordu ama her zaman gerçekçi olan anne babası ona bunu unutmaması gerektiğini, seyahatin çok pahalı bir şey olduğunu söylüyordu. Andre en sonunda illa uçak bileti almak zorunda olmadığını, kendi gücünü kullanarak da seyahat edebileceğini fark etti. Yirmili yaşlarındayken mutsuz olduğu ofis işini bırakıp bisiklet sürmeye başladı. Seyahatine Mississippi Nehri'ni besleyen kaynaklardan başlayan Andre, oradan Meksika'nın en güneyine kadar gitti. Ve bir içedönük olduğu için seyahatinin çoğunda yalnızdı. Andre, seyahatin onu konfor alanından uzak-

laştırıp doğada hayatta kalma, bisiklet tamir etme gibi yeni beceriler edinmeye zorladığını söylüyor. Seyahat fiziksel olarak zorluydu, neredeyse her gün altı ila dokuz saat arasında bisiklet sürüyordu. Yalnız başına olması tamamen kendine güvenmesi gerektiği anlamına geliyordu; başka birine güvenmenin verdiği emniyet hissi yoktu.

Andre, seyahatinin ilk birkaç haftasında kendiyile ilgili birçok şey öğrendiğini fark etti. “Dini inançlarımdan ve hayat görüşlerimden bazıları değişti. Başkaları konusunda kendimle ilgili görüşüm de öyle. Gittiğim her yerde insanların içindeki iyiliği görmeye başladım, yeni birileriyle tanışırken daha arkadaş canlısı ve açık bir insan olmayı öğrendim” diyor. Andre, müzik ya da radyo yayınları dinlemektense seyahatinde kendi başına düşünerek zaman geçirmeye özen gösterdi. Sonuç olarak seyahati oldukça meditatifti. “Beni derin düşünmeye sevk etti.”

Yalnız başına seyahat etmek başka bir şeye daha yol açtı: Hayattaki amacını netleştirdi. Andre bir süredir reklam yazarlığı yapıyor, bisiklet sürerken geçimini de böyle sağlıyordu. Seyahati sırasında yazmakla ilgili daha çok şey yapmak istediğini fark etti. “Safedebiyat yapmak istediğimi fark ettim” diyor. O günden beri kısa bilimkurgu hikâyeleri yazıyor ve *Lúnasa Days* adıyla yayımlanan kısa bir romanı var.

7.600 kilometrelik bir bisiklet yolculuğuna çıkmak, kendinizi keşfetmek için tek yol değil. Hafta sonu inzivasına çekilebilir, tek başınıza bir restorana ya da sinemaya gidebilir veya normalde tek başınıza yapmayacağınız bir şeyi yapabilirsiniz. Yalnız olduğunuzda seçimlerinizin çok farklı olduğunu fark edebilirsiniz. Rap müziğin aslında size hitap etmediğini ya da insanların size hissettirdiğinden çok daha becerikli biri olduğunuzu keşfedebilirsiniz örneğin. Güçlü bir benlik algınızın olması hayatınızı bütünüyle etkiler ve dünyayla ilişkinizi değiştirir.

YÜZLER, ÇİÇEKLER VE P300 DALGASI

Yalnızlık sadece içedönüklere iyi gelmez, dışadönükler de yalnızlıktan istifade edebilir. Ama dışadönükler genellikle yalnızlığa tahammül ederken, içedönükler yalnızlık için can atar-

lar. Daha önce de belirttiğim gibi, içedönüklerin yalnız kalmaktan keyif alması, daha az çalışan dopamin ödül sistemleriyle ilgilidir. Yalnız başımıza zaman geçirdiğimizde uyarılma derecemizi tam da ihtiyacımız olduğu gibi en aza indiririz.

Diğer bir araştırma, içedönüklerin arkadaşlık konusunda daha az motive olmalarını başka bir nedene daha bağlıyor. Salk Biyolojik Çalışmalar Enstitüsü'nden Inna Fishman ve çalışma arkadaşları, içedönüklerden ve dışadönüklerden oluşan, farklı yaşlara sahip yirmi sekiz kişiyle bir araştırma yaptı. Katılımcılara insanların ve nesnelerin (çiçek gibi) fotoğrafları gösterilirken bir yandan da EEG aracılığıyla beyinlerindeki elektriksel aktivite kaydedildi ve P300 sinyalleri değerlendirildi. P300, ani bir çevresel değişim olduğunda beynin ürettiği bir dalga; 300 milisaniye sürdüğü için böyle anılıyor.

Fishman ve çalışma arkadaşları, içedönüklerin ve dışadönüklerin beyinlerinin görsellere farklı tepki gösterdiğini keşfetti. Dışadönüklük testinde fazla puan alanların insan yüzlerine verdikleri P300 sinyali daha güçlüydü. İçedönüklerin P300 sinyali ise insan ve nesne görsellerine neredeyse aynı tepkileri veriyordu. Bu sonuçlar, içedönüklere nazaran dışadönüklerin insanlara daha çok önem verdiği anlamına gelebilir; bu da içedönüklerin, cuma akşamlarını evde pijamalarını giyip Netflix izleyerek geçirmekle ilgili neden hiçbir sorunları olmadığını açıklayabilir.

SAYILARLA İÇEDÖNÜKLER VE YALNIZ GEÇİRİLEN ZAMAN

Yalnızlığı araştırırken içedönüklerin ortalama ne kadar süreyi tek başlarına geçirdiklerini merak etmeye başladım. Bu süre onlara yetiyor muydu? Yetmiyorsa onları durduran neydi? Öğrenmek için bir anket düzenledim ve kendilerini içedönük olarak tanımlayan insanlardan anketi doldurmalarını istedim (birçoğu Introvert, Dear'ın okuruydu). Ankete 499 kişi katıldı.

İlk sorum şuydu: "Enerjinizi toplamak için haftalık ortalama ne kadar süre ayırıyorsunuz? Bu, kendi başınıza rahatladığınız, sevdiğiniz hobilerle uğraştığınız vb. bir süre olabilir." Sonuçlar şöyleydi:

1 saatten az: Yüzde 2

1-3 saat: Yüzde 11

4-6 saat: Yüzde 18

7-10 saat: Yüzde 17

10-14 saat: Yüzde 17

14 saatten fazla: Yüzde 35

Anlaşılan o ki, içedönüklerin çoğu (yüzde 35) günde iki saatten fazla yalnız zaman geçiriyor. Ancak bazı içedönükler (yüzde 13) enerji toplamak için kendilerine haftada üç saat ya da daha az bir süre ayırabiliyor; bu da her gün sadece birkaç dakika demek. Amanın!

Bir sonraki sorum şuydu: “Toplamda yeteri kadar zaman ayırabildiğinizi düşünüyor musunuz?” Sonuçlar şöyleydi:

Hayır, keşke daha çok yalnız zaman geçirebilsem: Yüzde 44

Evet, ihtiyacım olduğu kadar zaman ayırıyorum: Yüzde 46

Çok fazla yalnız zaman geçiriyorum: Yüzde 10

İlginç! Katılımcıların neredeyse yarısı ihtiyaç duyduğu süreyi ayırabildiğini düşünüirken, diğer yarısı daha fazla zaman ayırmayı istediğini söylüyordu. Bazı içedönükler de şaşırtıcı şekilde çok fazla yalnız zaman geçirdiğini düşünüyordu (evet, iyi bir şey de gerçekten “çok fazla” gelebilir).

Daha çok yalnız zaman geçirmeye ihtiyaç duyduklarını söyleyen içedönüklere bir soru daha sordum: “Sizi daha fazla yalnız zaman geçirmekten alıkoyan şey nedir?” Diledikleri kadar seçenek işaretleyebiliyorlardı. İşte yanıtları:

Programım çok yoğun: Yüzde 60

Arkadaşılarıma, aileme veya sevgilime yalnız kalmak istediğimi söyleyince kendimi suçlu hissediyorum: Yüzde 49

Yükümlü olduğum şeyler yalnız zaman geçirmemi engelliyor: Yüzde 62

Çekileceğim sessiz bir alanım yok: Yüzde 28

Yalnız zaman geçirmek için yeterince bilinçli çaba harcamıyorum: Yüzde 16

Bu soruyu kendi cevaplarını yazarak da yanıtlatabiliyorlardı:

“Ne kadar bitkin düşsem de diğer insanlarla yakın yaşamak veya beraber takılmak beni onlara çekiyor.”

“Gönüllü aile bakıcılığı yapıyorum; dolayısıyla, yalnız kalmaya ihtiyacım olduğu için baktığım kişiden uzaklaşamıyorum.”

“Kocam, sessiz alanıma çekilmemden hoşlanmıyor.”

“Ailem sessiz alanıma haber vermeden geliyor.”

“Bir ev arkadaşım var ve o evde olduğunda kendimi tamamen yalnız hissetmiyorum. Başka bir odada olsam bile bu değişmiyor.”

“Çalışırken mümkün olduğundan daha fazla yalnız geçireceğim zamana ihtiyacım oluyor.”

“Sahip olduğum zamanı sürekli bir şeyler için kaygılanarak heba ediyorum.”

“Genellikle ihtiyacım olduğunu düşündüğümde daha uzun süre yalnızlığa ihtiyaç duyuyorum.”

“Bazı arkadaşlarım beni bir şeyler yapmaya ikna ediyor.”

Yeterince tek başına zaman geçiremeyen bir içedönükse-
niz yalnız değilsiniz. Aslında yaşadığınız şey oldukça olağan,
o yüzden okumaya devam edin. Konu tek başına zaman geçi-
mek olduğunda içedönüklerin sıklıkla yaşadıkları sorunları ve
elbette, yalnızlığınızı nasıl geri alacağınızı konuşacağız.

ÇOK FAZLA YÜKÜMLÜLÜĞÜNÜZ OLDUĞUNDA

J. Lee Hazlett, sorumluluk duygusu hep çok güçlü olan bi-
riydi. Lisedeyken öğrenci konseyindeydi, birkaç öğrenci toplu-
luğunda aktif çalışıyordu, birininse kurucusuydu. Topluluklar-
dan birinde olmadığı zamanlarda bölge üniversitesinin akşam
derslerine katılıyordu, bir de haftada yirmi saat çalışıyordu. Büt-
tün bunların arasında üst sınıf derslerinin ödevleriyle uğra-
şıyordu. Boş geçen on beş dakikası bile yoktu ve bütün bunlar
onun seçimiydi.

“Bu kadar çok işi üstlenmemin asıl nedeni kendimi borçlu hissetmemdi” diye yazıyor Introvert, Dear’da. “Hiçbir Model Birleşmiş Milletler organizasyonu Ortadoğu’ya barış getirmeyecekti ama dünya siyaseti üzerine konuşmak iyi vatandaşların yapması gereken bir şeydi. Bu, aynı zamanda üniversite başvuruları için de iyi referanstı; katılan herkes en iyi üniversitelere kabul edilmiş gibi görünüyordu. Ben de onların seviyesinde olmak için kendime söz verdim ve böylece zaten aşırı olan yükümlülük duygum iyice artmış oldu.”

J.’nin kendine ayırdığı zamanın ne kadar az olduğunu tahmin edebiliyorsunuzdur. Yalnızlık için bulabildiği en ufak zamanı bile kullanıyordu; dersler arasında kitap okuyor, evde tek başına yapılacak işlerin talibi oluyordu. Evi sığınağı değildi; ev işlerinin ve ailesiyle ilgili sorumlulukların olduğu bir başka yükümlülüktü. “Acınası bir haldeydim, yorgundum, bir parça huzura ve sessizliğe muhtaçtım” diye yazıyor.

Yine de rutinine devam etti. “Etmek zorundaydım” diyor. “Yaptığım onca şeyi çoktan kabul etmiştim. Bir şeyi bırakmak istediğimde ailemin hayal kırıklığına uğrayacağına inanıyor ya da bırakmayı düşündüğüm etkinlik ya Ivy League’e kabulümü etkilerse diye endişeleniyordum. Kulüp toplantılarına ve vardiyalara bronşitle, az bir uykuyla gidiyordum.” Bileğini burkması bile kenara çekilmesi için yeterli değildi. Haftalarca kullanması gereken koltuk değneklerini altı gün sonra mezuniyet için bir kenara fırlattı. “O oyunu kim kazandı ya da bütün o çok önemli görevlerim neydi hatırlamıyorum ama tam iyileşmemiş bileğim her ağrıdığında bir sonraki görevime topallayarak koşturduğumu hatırlıyorum.”

İLK ADIM HAYIR DEMEK

J.’nin aşırı yoğun program sorunu üniversite ve yüksek lisans döneminde de sürdü. Gününü topluluklarla, ek derslerle ve tamzamanlı bir işle doldurmaya devam etti. Döndürdüğü hiçbir top yere düşsün istemiyordu. Sonuç olarak da hayatı gerginlik ve bitkinlikle geçiyordu.

J. en sonunda bir şeylerin değişmesi gerektiğini anladı.

Onun için önemli olan şeyleri aklında listeledi. Sonunda yalnızca üç şey kalana kadar listeyi kesip biçti: iş, yazma hayalinin peşinden koşmak ve eşiyle zaman geçirmek. Günlük takvimine aldığı tek yükümlülük artık bunlar. Kendisi için daha fazla zamanı olduğunu, kendisini hayal edebileceğinden de mutlu hissettiğini fark etti ve bunun keyfini çıkarıyor.

Hayır demek için gereken özdisiplini toplamak onun için hâlâ kolay değil. “İster gönüllülük faaliyeti, ister arkadaşlarla toplanma olsun, daha fazla bir şeyler yapma fırsatı çıktığında vermek istediğim ilk cevap evet oluyor” diye yazıyor J. “Yükümlülük hissi dilimi ele geçirmeye çalışıyor. Kendimi hâlâ bağış toplamak, mektup kampanyası başlatmak, keyif almayacağımı bilsem de dışadönük arkadaşlarımla kutlamalarına katılmak zorunda hissediyorum. Bütün bunların benim görevim olduğunu düşünüyor, en sonunda hayır demeyi başardığımda kendimi suçlu hissediyorum.”

Bütün bunlardan bir şey öğrendiyse, o da hayır demenin getirdiği suçluluk duygusunun sözünü tutmamaktan daha az acı vermesi ve daha kısa sürmesi. “Hayır demek fazlasıyla dolu takviminizi temizlemek için de ilk adımdır. Sizin için gerçekten önemli olmayan şeyler zamanla azalır. Eğer kalan zamanı yeni sorumluluklarla doldurursanız, gerçekten ilgi duyduğunuz şeylere, tutkularınıza ve kendinize odaklanacak zamanı asla bulamazsınız. Gerçekten düşündüğünüzde, kendinizle ilgilenmenin en önemli yükümlülük olduğunu göreceksiniz.”

HAYIR DEMEK SUÇLULUK DUYULACAK BİR ŞEY DEĞİLDİR

Siz de bana benziyorsanız hayır derken kendinizi suçlu hissediyorsunuz demektir. Ama birinin teklifini reddetmek ulla yanlış bir şey yaptığınız anlamına gelmez. Suçluluk, bir hata yaptığımızda deneyimlediğimiz bir duygudur; birine zarar verirsiniz suçluluk duymanız normaldir. Mahalledeki yemek yarışmasına katılmayarak kimseye zarar vermezsiniz. Komşularınız geceyi (siz olmadan) yeniden planlamak zorunda kalabi-

lir ama onlara bir zarar verdiğiniz yoktur. Benzer şekilde, birine onun için bir iyilik yapamayacağınızı (çocuklarına bakmak gibi) söylemek de ona zarar vermez. Büyük olasılıkla, planlarını yeniden gözden geçirecek ve başka birinden yardım isteyeceklerdir.

Sadece karşımızdaki insanı kırdığımızı düşündüğümüz için değil, aynı zamanda bir misilleme beklediğimiz için de kendimizi suçlu hissedebiliriz. Benden nefret edecek ya da duyduğunda delirecek diye düşünerek yanılığa kapılıyoruz. Zihinlerimiz otomatikman en kötü senaryoyu düşünüyor. Bunun yerine, bir adım geriye gidin ve beyninizin atlamış olabileceği diğer olasılıklara bakın. Akla daha yatkın olan senaryo şöyle olabilir mi? Karşınızdaki insan bir anlığına hayal kırıklığına uğrayabilir ama sonunda anlayış gösterir, sonuçta dünyanın sonu değildir. Biri size hayır dediğinde ne yaptığınızı düşünün. Şiddetli bir öfkeye kapılıp o insanı hayatınızdan çıkarmıyorsunuzdur herhalde. Peki sizin kendinizden beklentiniz neden bu kadar farklı? Karşınızdaki insanlardan da sizin gibi davranmalarını beklemelisiniz. Yani makul bir şekilde.

“HAYIR” DEME KONUSUNDA KENDİNİZİ GELİŞTİRİN

Steve Jobs’un bir seferinde dediği gibi: “Asıl mesele hayır demek.” Bana göre “hayır” demek, daha fazla tek başına zaman geçirmenin de anahtarı. İşte “hayır” deme konusunda kendinizi geliştirmeniz için altı ipucu:

1. Hızlı olun. İnsanları günlerce, haftalarca bekletip onlara ofisin yılbaşı partisinde geyik boynuzu takmayacağınızı ya da parti komitesine katılmayacağınızı söylemeyin. Ne kadar erken o kadar iyi. Hızlı olmanız onlara yeniden düşünmek için fırsat tanır, içkileri getirecek ya da parayı toplayacak başka birini bulabilirler. Ayrıca ne kadar çabuk kesin bir yanıt vererseniz, o kadar erken bu konuyu düşünmeyi bırakırsanız.
2. “Hayır” demeyi bir iltifata dönüştürün. “Hayır” diyeceğiniz konuşmayı, “Beni düşündüğünüz için teşekkür

ederim! Çok incesiniz.” Ya da “Bana bu fırsatı verdiğiniz için çok teşekkürler. İlk olarak bana sormanız çok kibar bir hareket” gibi bir girizgâhla yumuşatın.

3. Neden katılamayacağınızı kısa ve öz şekilde açıklayın. “Hafta sonu gerçekten çok yoğunum” ya da “Bu akşam dinleneceğim diye kendime söz verdim” gibi bir açıklama yapın. Bazen herhangi bir açıklamaya gerek yoktur ama sizin için önemli birini geri çeviriyorsanız, bir açıklama yapmak inceliklidir.
4. Empati kurun. Çok çalıştıklarını ya da yorucu bir işle uğraştıklarını gördüğünüzü hissettirin. Örneğin: “Kız kardeşinin düğününü planlamak için çok çaba gösteriyorsun. Keşke düzenleme işinin bir kısmını senden alabilsem ama maalesef şu an bunu yapamam.”
5. Alternatif sunun. Devasa bir doğum günü kutlaması bunaltıcı olabilir ama bir ara ikiniz kahve içmek için buluşabilirsiniz. Ya da özgeçmişlerini hazırlama konusunda arkadaşlarınıza yardımcı olamasanız da son haline bir göz atıp düzeltmeler önerebilirsiniz. Sunduğunuz alternatifin gerçekten yapmak isteyeceğiniz bir şey olduğundan emin olun. Değilse, yardım için size geldiklerinde kendinizi bahane ararken bulabilirsiniz.
6. Kararınızdan dönmeyin. Bazı insanlar kararınızı değiştirmeniz için ısrarcı olabilir. Böyle bir durumda bozuk plak gibi kendinizi tekrar etmede bir sakınca yoktur. Ruhsuz davranmak zorunda değilsiniz, karşınızdaki insanı anladığınızı gösterip ona bir alternatif sunabilirsiniz. Ama “hayır”ınızın “belki”ye, sonra da “tamam, öyle olsun”a dönmesine izin vermeyin.

TAKVİMİNİZE YALNIZLIĞI DA EKLEYİN (ROCK YILDIZLARI ÖYLE YAPIYOR)

Yakın zamanda indie rock sanatçısı jeremy messersmith ile bir araya gelme fırsatı buldum. jeremy, Late Show with David Letterman’a konuk oldu; önceki Amerika Birleşik Devletleri başkanı Barack Obama ve başkan yardımcısı Joe Biden için çaldı.

Time dergisi onu 2014 yılının dikkat çeken on dört sanatçısından biri ilan etti. Sahnede sessiz ama güçlü bir performans sergiliyor, anlamlı şarkı sözleri de derin düşünmeyi seven bir yapıda olduğunu kanıtlıyor.

Bütün içedönükler gibi, jeremy de yalnız zaman geçirmekten keyif alıyor. Ve birçok içedönük gibi onun da yalnızlık sevgisi çok erken bir yaşta başlamış. Bana anlattığına göre çocukken Superman'i takip edermiş ve kardeşlerinin izinsiz girmesini önlemek için odasının kapısına "Yalnızlık Kalesi" yazan bir işaret koymuş. Ergenliğinde, ailesi tatildayken birkaç gün evden çıkmadığı olurmuş. Yaptığı ilk şey, video dükkânına gidip bir düzine film kiralamak, sonra hepsini sırayla izlemek olurmuş. "Çok keyifli zamanlardı" diyor jeremy.

Şimdilerde jeremy, grubuyla dolaşarak konserlerinde büyük hayran kitleleriyle buluşuyor ama hâlâ tek başına olmaktan çok keyif alıyor. Yalnızlığını yeni şarkılar yazmak, besteler yapmak, rahatlamak ve sadece kendisi olmak için kullanıyor. "Kendinizle olduğunuzda hiç kimse için bir şey yapmak zorunda kalmıyorsunuz. Herhangi bir zihinsel yapıyı çalıştırmınıza gerek yok. 'Eş', 'Amerikan vatandaşı' ya da 'müzisyen' olmak zorunda değilsiniz. Yalnızca kendiniz olma lüksüne sahipsiniz" diyor.

jeremy'nin bir dışadönük olan karısı, ilk zamanlar bu duruma biraz bozuluyormuş. Ama jeremy sonunda çözümü bulmuş: Ortak takvimlerine, düzenli olarak tekrar eden yalnızlık zamanları eklemiş. Bu da olası bir kalp kırıklığı durumunu önlemeye yetmiş, çünkü eşi jeremy'nin ne zaman ortalarda olacağını artık biliyormuş. Bulduğu çözüm, aynı zamanda kendine ayıracağı zamanın da netleşmesine yardımcı olmuş. Artık eşi ve jeremy takvime yeni şeyler eklemeyerek jeremy'nin yalnızlığını koruması için ortaklaşa çalışıyorlarmış.

jeremy'nin içedönüklere tavsiyeleri neler mi? İhtiyaçlarınızı söylemek. "Uzun süre yalnız kalmak istediğimi nasıl söyleyeceğimi bilemiyordum. Bunun asıl istediğim şey olduğundan bile haberdar değildim" diyor.

YALNIZ ZAMAN GEÇİRME İHTİYACI ŞAHSINIZA YÖNELİK BİR İTİRAZ DEĞİLDİR

Brenda Knowles, Sevgililer Günü kutlaması için üçüncü sınıftaki kızına yardım edemeyeceğini söylemişti. Kişisel bloğu Space2live’de, “Kızımın gözleri üzüntü ve şaşkınlıkla açıldı” diye yazıyor. Buna rağmen Brenda, bu enerjiyi kendinde bulamamış. “Hasta olduğu için beş günün dördünde onunla evdedim. Birlikte olmaktan çok keyif aldık. Diğer iki gün de kardeş hastalandığı için evde kaldım. Ertesi gün onları okuldaki tarih gününe götürdüm. Akşamlarımın neredeyse tamamı onların ödevleri ve ihtiyaçlarıyla geçiyor. Ona anlatmayı başaramadığım şey, yalnız kalma ihtiyacımın onunla birlikte olmayı reddetmem anlamına gelmediğiydi. Kendimle kalmak istiyordum, çünkü buna deliler gibi ihtiyacım vardı.”

Bazen yapılması en zor şey, eşiniz ya da çocuğunuz gibi, sevdiğiniz birine hayır demektir. Niyetiniz öyle olmasa da bu reddiniz kişisel bir itiraz olarak algılanabilir. Bu yüzden kimseyi incitmemek için yalnızlığınızı erteleme huyu edinebilirsiniz. Ama bunu yaparsanız iki taraf da kaybeder. Siz tek başınıza geçireceğiniz zamanın yararlarından mahrum kalırken, sevdikleriniz yorgun, yarım bir versiyonunuza katlanmak zorunda kalır.

Brenda yalnızlık ihtiyacını çocuklarına anlatma konusunda zamanla daha başarılı olmuş. Bu ihtiyacın onlarla ilgili bir şey olmadığını iyice anlamalarını sağlamış. “Onlara benim yapımın böyle olduğunu söyledim” diyor. “Bunun uykulu olmak gibi bir şey olduğunu anlattım. Yeterince yalnız kalmazsam uykusuzluk hastası birinin uykuya hasret kalması gibi, ben de yalnızlığa hasret kalıyorum. Elimde değil.” Brenda, hayatındaki önemli diğer insanlara bu kişisel zamanın kendine ne kadar yaradığını da gösteriyor. “Tek başıma dinlendikten sonra aralarına döndüğümde ne kadar sabırlı ve yenilenmiş bir enerjiyle dolu olduğumu kendi gözleriyle görüyorlar” diyor. “Enerjimi iyice toplayamamışsam, sorun içedönük sersemliğinden başka bir şeydir. Biriyle ilgili çözülmesi gereken bir konu üzerine düşünmüş olabilirim.”

Yalnız kalma ihtiyacınızı sevdiklerinize ve arkadaşlarınıza anlatabilmek için birkaç anahtar cümle daha:

- **Bu akşam gerçekten biraz “ben” zamanına ihtiyacım var.**
- **Çok eğlendim ama sanırım bu akşamlık benden bu kadar.**
- **Uzun bir gündü; biraz TV izleyip rahatlamaya ihtiyacım var.**
- **Başka bir zaman yapabilir miyiz? Gerçekten sessiz bir akşam geçirmek istiyorum.**
- **Buradan ayrılısam bana çok kızar mısın? Gevşemek için biraz zamana ihtiyacım var.**
- **Söz veriyorum, bunu kendimi daha canlı hissettiğim bir gün yaparsak sana çok daha iyi bir şekilde eşlik edeceğim.**
- **Seninle birlikte zaman geçirmeyi çok seviyorum ama bugün hiç enerjim yok.**

DIŞADÖNÜKLERE: YALNIZLIK KİŞİSEL BAKIMDIR

Bu kitabı okuyan dışadönüklere: Sizi anlıyorum. En yakın arkadaşınız cuma akşamını sizinle dışarıda geçirmek yerine evde kalmayı tercih ettiğinde kendinizi neden reddedilmiş hissettiğinizi anlayabiliyorum. Sevgiliniz sizinle sohbet etmek yerine video oyunu oynamak istediğinde neden üzüldüğünüzü anlayabiliyorum. İster istemez kişisel algılıyorsunuz. Sizi temin ederim ki öyle değil. Bu sadece bir kişisel bakım yöntemi. Nasıl ki sizin yeni deneyimler edinme, yeni insanlar tanıma ve sosyalleşme ihtiyacınız varsa, içedönüklerin de tetikleyicileri düzene sokmaya ihtiyacı var. Hayatınızdaki içedönüğe biraz zaman tanımayı deneyin. Geri geldiklerinde ne kadar özenli ve enerjik olduklarına şaşıracaksınız.

YALNIZLIK HİKİKOMORİ DEĞİLDİR

Hikikomori, Japonya'da toplumdan uzaklaşan gençleri tanımlamak için kullanılan bir kelime. Bu gençler okulu, işlerini bırakıp aylarca, hatta bazen yıllarca eve kapanıyor, arkadaşlarıyla ve aileleriyle bütün bağlarını kesiyorlar. Genellikle kendilerini işkence görmüş gibi hissettiklerini söylüyorlar. Onlar da arkadaşlarıyla birlikte olmak ya da flört etmek gibi "normal" şeyler yapmak istiyorlar ama derin sosyal korkuları onları felç etmiş. Hikikomori'ler bütün zamanlarını içeride, genellikle de odalarının küçük sınırları içinde geçiriyorlar. Günü TV izleyerek, internette dolaşarak ya da sürekli uyuklayarak tüketiyorlar.

Size hikikomori'yi anlatıyorum, çünkü inziva haliyle insanı iyileştiren yalnız zaman arasındaki farkı görmeyi istiyorum. İçedönüklerin yalnız zaman ihtiyacı hikikomori değildir. Sağlıklı yalnız zaman, enerji toplamak için diğer insanlardan kısa bir süreliğine uzaklaşmaktır. Birkaç saat ya da en fazla birkaç gün sonra insanların arasına dönmektir. Kendinizi çok uzun zaman yalnız kalırken ve/veya herkesle iletişimi kesmiş bir halde bulursanız bunu neden yaptığınızı düşünmenizi istiyorum. Size yardımcı olabilecek, güvendiğiniz birine ulaşmayı deneyin. Daha iyi, daha mutlu bir hayat yaşayabilirsiniz.

YALNIZLIK KİMSESİZLİĞE DÖNÜŞTÜĞÜNDE

Boşandıktan sonra birkaç yıl yalnız yaşadım. Bu, bir yanıyla muhteşem bir şeydi. Bütün ev bana aitti, kendime son on yılda ayırdığım zamandan çok daha fazlasını ayırabiliyordum. Saatlerce kanepede uzanıp kitap okurdum ya da pijamalarımın TV karşısına geçer sevdiğim dizileri peşi sıra izlerdim. Böyle zamanlarda yalnız olmak harikaydı.

Fakat tek başımayken aslında yalnız olmak istemediğim zamanlar da oluyordu. Yirmili yaşlarımdan sonlarına doğru boşandığım için o sırada birçok arkadaşım kariyerleriyle ya da ciddi ilişkileriyle meşguldü. Cumartesi akşamları plansız olan çok fazla arkadaşım yoktu. O zamanlar bir sevgilim vardı ama sevgilisi olan herkesin söyleyebileceği gibi, iyi bir sevgili iyi bir yol

arkadaşı demek değildi. İşte böyle gecelerde yalnız olmak bana acı veriyordu.

İçedönükler olarak yalnızlık sevgimizi göklere çıkartır, bizi eğlendirecek kimseye ihtiyacımız olmadığıyla övünürüz. Ama buna gölge düşüren bir şey var: Birçok içedönük için yalnızlık kimsesizliğe dönüşebilir. Yaptığım ankette çok fazla yalnız kaldığını söyleyen yüzde 10'luk kesimi hatırlıyor musunuz?

Size kendinizi berbat hissettirmekle birlikte, bir başına kalmak fiziksel sağlığınıza da etkileyebilir. Yüksek tansiyona, arterlerinizin yıpranmasına, öğrenmenin ve hatırlamanın zorlaşmasına neden olduğunu gösteren sağlam kanıtlar mevcut. Bazı araştırmalara göre kimsesizlik erken ölümün işareti bile olabilir. İşte bu yüzden, ister içedönük, ister dışadönük olsun, insanlar sosyal hayvanlardır. Hayatta kalmak için ilişkilere ihtiyaç duymak üzere evrildik. İster bir, isterse üç yüz yakın arkadaşımız olsun, sosyal ihtiyaçlarımız karşılandığında çok daha iyi oluyoruz. Sağlam ilişkilerin mutlu ve sağlıklı bir yaşam için hayati önemi olduğunu gösteren birçok çalışma var. Live Science dergisine göre, yüksek nitelikli arkadaşlıkları olan insanlar zor durumlarla (kanserle savaşmak ya da okulda alay konusu olmak gibi) daha kolay baş ediyor, onların vücutlarındaki iltihapların şiddeti daha az, yüksek tansiyon riskleri daha düşük oluyor. Arkadaş sahibi olmak, yaşlıları demanstan koruyabiliyor. 2012'de Hollanda'da altmış beş yaş ve üstü insanlarla yapılan bir çalışma, kimsesiz olduğunu düşünen katılımcıların demansa 1,64 kat daha yakın olduğunu gösterdi. Güçlü sosyal bağlar aynı zamanda daha uzun bir yaşamın anahtarı olabilir. 2010'da yeniden yapılan bir çalışma, nitelikli bir arkadaşlık ilişkisinden aldığımız gücün spor yaparak sağladığımız faydanın iki katı, sigarayı bırakmanın sağlayacağı faydayla ise eşdeğer olduğunu ortaya koydu.

Eğer kendini kimsesiz hisseden bir içedönükseniz, yalnız değilsiniz. Bugün birine ulaşmanızı istiyorum. Sadece bir kişiye. Eğer yüz yüze görüşmek istemiyorsanız mesaj atın. Yeniden Beşinci Bölüm'e dönüp daha çok arkadaş edinmek ve daha derin sohbetler başlatma konusundaki ipuçlarını da okuyabilirsiniz. Sağlığınız ve mutluluğunuz buna bağlı.

KAPANIŞ

Bir içedönükseniz, yalnızlığınız önemlidir. Hem aklınız hem de yaşamınız için birincil enerji kaynağıdır. O olmadan kendinizi bitkin, zihinsel olarak tükenmiş ve fazlasıyla yorgun hissedersiniz. Kendinizle ve inandığınız şeylerle bağınız kopabilir. Yine de yalnızlık sadece sizinle ilgili bir şey değildir. Ondan yeteri kadar yararlanıp, hayatınızdaki insanlara geri dönmek önemlidir. Daha da önemlisi yalnızlık, dünyaya geri vereceğiniz enerjiyi yaratmanız için gereklidir.

HADİ BİRLİKTE TUHAF OLALIM: İÇEDÖNÜKLER VE FLÖRT

Gürültülü bara adımımı atar atmaz aradığım yüzü buldum. Arkadaşlık sitesindeki profil fotoğrafıyla bire bir aynı sayılmazdı (daha kısaydı ve o kadar da kaslı değildi) ama zaten hiç kimse fotoğrafıyla aynı olmazdı. O da beni hemen tanıdı; bir anda kendimi mahcup hissettim. Acaba ben hangi açıdan kendi fotoğrafıma benzemiyordum?

Bana sımsıkı sarılıp içtenlikle gülümsedi. Havadan sudan konuşmaya başladık. “Günün nasıldı? Eğlenmek için neler yaparsın? Nerede büyüdün?” Beni peşi sıra soru yağmuruna tutuyordu. Onu yakalamaya, sorularını hızlıca cevaplamaya ve coşkusuna yetişmeye çalışıyordum.

Gece böyle devam etti ve ben kısa süre içinde bitkin düştüm. Beynim çalışmamaya başladı. Kelimelerim aksıyor, cümlelerim macun gibi uzuyordu.

Karşımdakiyse hiçbir şeyi kaçırmıyordu. Dilim dönmemeğe başlayınca, “Sadece bir kadeh içtin!” deyip gülmeye koyuldu. Bu doğrudu. Beni aptallaştıran şey alkol değildi. İçedönük sersemliği yaşamama ramak kalmıştı. Hem enerjisi aşırı uyarılma neden olmuştu hem de bu durum benim için çok “yeniydi” – daha önce hiç gelmediğim bir barda, henüz kendimi rahat hissetmediğim biriyle birlikteydim.

Gecenin sonunda tuhaf bir şekilde vedalaşıp bardan ayrıldık. Kısa süre sonra bir mesaj aldım. “Ayrılmamız biraz tuhaftı değil mi? Ama yorgundun, biliyorum. Hadi bu cuma yine görüşelim.”

Cuma günü kısa pembe elbisemle kafeye girdiğimde onun “tuhaf” yorumu yüzünden kendimi hâlâ biraz mahcup hissediyordum.

yordum. Flörtöz ve eğlenceli olmaya kararlıyım. Bu adam istediğim her şeye sahipti, öyle ya! Yaratıcıydı, ilginçti, eğlenceliydi. Sıfırdan başlayıp başarılı olan bir film yapımcısıydı. Ve dürüst olayım, yakışıklıydı. Ciddi anlamda yakışıklıydı. İçedönük eğilimlerimin işi berbat etmesine izin vermeyecektim.

Yakınlardaki bir parka gittik, etrafta dolaştık, sonrasında dondurma yedik. Bir arada olduğumuzda iyi zaman geçiriyordum ama ilk buluşmamızda olduğu gibi, sonrasında bitkin düşüyordum. Beni evime bıraktığında arabadan fişek gibi fırlıyor, evimin sessizliğine koşuyor ve kanepede uzanıp saatlerce sessiz kalarak enerjimi toplamaya çalışıyordum.

Bu durum birkaç hafta daha devam etti. Haftada dört beş defa buluşmak istiyordu ve buluşma yerleri hep gürültülü restoranlar, barlar, konserler oluyordu. Genelde işten hemen sonra buluşuyor, gece yarısına kadar birlikte takılıyorduk. Ertesi gün iş için erkenden kalkmam gerekiyordu ve aynı şeyler o gün de tekrar ediyordu. Ne zaman bir araya gelsek yorulduğunu, eve dönmek istediğini söyleyen kişi ben oluyordum. Nasıl iyi zaman geçirileceğini bilmediğimi söyleyerek beni kızdırmaya başlamıştı. Onu evde sakın bir akşam yemeği yemeye ikna ettiğimde, sadece bana uymak için oradaymış, aslında çok sıkılıyor muş gibi bir hali vardı.

İlişkinin havası yaklaşık iki ay sonra tamamen söndü. Geri dönüp baktığımda, ne zaman buluşsak aşırı uyarılmış bir halle geldiğim için ona en iyi halimi hiç gösteremediğimi fark ettim. Zihnimin ve vücudumun ilk birkaç buluşmaya verdiği tepki, her ne kadar onunla bir ilişki yaşama fikrinden hoşlansam da, bunun doğru olmayacağı konusunda bana işaret olmalıydı. Birlikte bir akşam geçirmeye katlanacağım biri değil, birlikte olmaktan keyif alacağım birine ihtiyacım vardı. Bağımızın kopmaması için sürekli laklak etmek zorunda olmadığımızı anlayabilen birine. Varlığıyla ve söyledikleriyle beni bitkin düşüren birine değil, enerjimi yükselten birine.

Beni yanlış anlamayın. İçedönükler ve dışadönükler birbirleriyle duygusal ilişki kuramazlar demiyorum. Birlikte olmaktan gerçekten keyif aldığım dışadönüklerle ilişki yaşadım.

ğım oldu. Size özellikle bu hikâyeyi anlatmamın nedeni, bana unutamayacağım bir ders vermiş olması: İster içedönük, ister dışadönük olsun, benim için doğru insan, yanında kendimi iyi hissettiğim insandır.

Ara sıra yeni insanlarla buluşmalara giden bir içedönük-seniz, kalbimde özel bir yeriniz olduğuna bilmelisiniz, çünkü ne yaşadığınızı çok iyi anlıyorum. Tuhaf ilk buluşmaların, hiçbir yere varmayan denemelerin, karşılıksız aşkın ve ciddi kalp kırıklıklarının acısını yıllarca çektim. Öte yandan, bekâr olduğum, yeni insanlarla buluştuğum zamanlar, benim için en eğlenceli ve en anlamlı zamanlardı. Yeni insanları tanıyıp yeni deneyimler edinirken hiç tahmin etmediğim bir şekilde değiştiğimi ve büyüdüğümü fark ettim. Bir yandan da o günler hayatımın en yalnız ve en zor günleriydi. İçedönüklüğün beni yavaşlattığından, sevilme için fazla tuhaf olduğumdan ve yüksek standartlarımın sonsuza dek yalnız kalmama neden olacağından endişe ediyordum.

Bu bölümü yazarken konuştuğum içedönüklerin çoğu benzer şeyler hissetmiş. İlişkiler söz konusu olduğunda içedönüklüklerinin değerli bir şey olduğunu düşünmekten ziyade, onlar için bir engel teşkil ettiğinden kaygılanmışlar. Siz de böyle düşünüyorsanız okumaya devam edin. Doğru insanı bulmak için olduğunuz kişiyi değiştirmek zorunda değilsiniz.

İÇEDÖNÜKLER PARTNERLERİNDEN NE BEKLER?

İçedönükleri ne heyecanlandırır? Bunu öğrenmek için, içedönüklerden partnerlerinde olmasını istedikleri nitelikleri anlatmalarını istedim. İki yüzden fazla geri dönüş aldım ve yanıtların her biri en az yanıt verenler kadar özgündü. Ama üst üste denk geldiğim bazı şeyler de vardı. İçedönükler partnerlerinin...

- Anlamlı konuşmalar yapabiliyor olmasını
- Dinlemesini
- İhtiyaç duydukları yalnız zamana saygı göstermesini
- Onları anlamasını ve garipliklerini anlayışla karşılamasını

- Zeki olmasını (kafalarının uyuşmasını)

istiyorlar.

Bazılarının anlattıkları şöyle:

- “Sancılı bir boşanmanın ardından neredeyse üç yıldır yalnızım ama artık yeni bir ilişki için kendimi hazır hissetmeye başlıyorum. Her ne kadar beni anlayabilecek ve değer verecek birini bulma konusunda pek umutlu olmasam da bir arkadaşlık sitesine üye oldum. Bunu ilk defa deniyorum. Site de sadece belli özelliklerimi, daha dışadönük ve içten olan tarafımı (yani aradaki bolca dinlenme süresini çıkarırsak zamanımın yüzde 25’inde olduğum kişiyi) göstermem gerektiğini hissettim. Hayalim hem bu özelliğimi ortaya çıkaran hem de duyarlılığıma, sessizlik ve yalnızlık ihtiyacıma saygı duyan, bunlara değer veren biriyle birlikte olmak.”

—Claire

- “Kendimi genelde içedönüklerden hoşlanırken buluyorum. Bunun nedenlerinden biri, içedönüklerin benim enerjimle uyumlu olan sakin bir havalarının, huzurlu bir özlerinin olması. Bazı dışadönüklerin enerjileri sanki benimkinin tam tersi yönde işliyor. Böyle enerjiler bana birlikte aktığı değil de ona karşı yüzmeye çalıştığım duygusunu veriyor. Bu kişi arkadaşım, birlikte olduğumuz süre boyunca durumu idare edebiliyorum. Ama o hareketli, dışadönük enerjiye sahip olan kişi potansiyel bir sevgiliyse, durum idare alanımın dışına çıkıyor. Çok fazla uyuşmazlık... Ayrıca hayatımda en çok değer verdiğim şeyler içedönüklükle alakalı: Kitap okumak, yazmak, felsefi konular üzerine düşünmek, bir sürü tanıdık yerine az ama öz ilişkilere sahip olmak; bunların hepsi olduğum kişiyle doğrudan bağlantılı. Hiçbirini anlamayan, benden tümüyle farklı olan biriyle birlikte olmak çok zor olurdu. Öte yandan kendimin bire bir kopyasını da istiyor değilim, bu çok sıkıcı olur. Beni kabuğumdan çı-

karıp yeni düşüncelerle ve yeni deneyimlerle buluşturan biriyle birlikte olmak istiyorum. Elbette dışadönükler de okumaktan, yazmaktan ve genelde içedönüklere atfedilen diğer şeylerden keyif alabiliyorlar. Dolayısıyla asıl konu, senin için en uygun kişiyi bulabilmek.”

—Justin

- “Tek önem verdiğim şey iç güzelliği. Dış görünüşle ilgilenmiyorum. Ağırlıklı olarak içsel niteliklere odaklandığım için benim iç dünyamı anlayabilen birini buldum. Eskiden yalnız başıma olmaya can atardım ama o bunu değiştirdi. Şimdi birlikte zaman geçirmek için can atıyorum. Onunla birlikteyken kendim olabiliyorum ve içedönüklüğümü saklamak zorunda hissetmiyorum.”

—Angelica

- “Derin düşünen insanlardan hoşlanıyorum. Seviyesi yüksek sohbetler edebileceğim ve bunu garipsemeyen biriyle birlikte olmak istiyorum.”

—Taha

- “İlişki için gerçekten emek veren biri olmalı. Emek çok şey ifade eder.”

—Dean

- “Her şeyden önemlisi kibarlık. Bana göre en çekici insanlar, başkalarını ve onların prensiplerini çok önemseyen insanlardır.”

—Jessa

Sizin listenizde hangi nitelikler var? Uzun süreli bir ilişki istiyorsanız hayat arkadaşınız nasıl biri olurdu bir düşünün. Ama espri anlayışı olması, seyahat etmekten hoşlanması, en az 1,85 boyunda olması gibi özelliklere odaklanmayın. Bunların yerine listenizin en üstlerinde duygusal tutarlılık, empati, güvenilirlik ve anlayışlılık olsun. Neden mi? Çünkü araştırmalara göre mut-

lu bir evliliği olanlar, eşlerinde aradıklarını sandıkları özelliklerle pek de takılmadan, harika kişilik özelliklerine sahip insanlarla evlenmiş olanlar. Uzun vadede flört ettiğiniz kişinin biraz kilolu olması ya da K-pop takıntınızı paylaşmaması çok da önemli değil. Tutarlı ve işbirlikçyseler, ilişkinizde yıllar sonra da mutlu olma ihtimaliniz çok yüksek.

FLÖRTLEŞMEK NEDEN İÇEDÖNÜKLER İÇİN ZOR OLABİLİR?

Hangi özellikleri çekici bulursanız bulun, duygusal ilişkiler zor olabilir. İçedönük, dışadönük ya da başka bir tarafa dönük olun, ilişkiler herkesi zorlayabilir. Yeni birileriyle nasıl tanışacaksınız? Onlara ne diyeceksiniz? Ya reddedilirseniz? Söz konusu flört etmek olduğunda içedönüklerin özellikle zorlandığı bazı şeyler var. İlk olarak, biz dışadönükler kadar zahmete girmeyiz. Birçok akşam, evde dinlenmeyi ya da sadece birkaç yakın arkadaşımızla birlikte olmayı tercih ederiz. Dışarı çıktığımızda da tanımadığımız insanlarla sohbet başlatmak için yapışıp tutuşmayız. O tuhaf havadan sudan sohbetlerin üstüne bir de reddedilme korkusu mu? Yok almayayım, ben üç kedi daha sahiplenip sonsuza kadar yalnız kalacağım.

Eğer içedönük bir kadınsanız bir dizi sorunla uğraşmak zorunda kalırsınız. En büyük sorun da muhtemelen cinsiyet rollerine uymuyor olmanızdır. Televizyon dünyası ve filmler biz kadınlara cilveli, dobra ve eğlenceli olmamızı söyler durur. Friends dizisindeki Rachel'i ve Modern Family dizisindeki Gloria'yı düşünün. İkisi de dışadönük cazibenin vücut bulmuş hali gibiler. Konuşkanlar, flörtleşmeyi seviyorlar ve TV karakteri oldukları için, yaptıkları her şeyde muhteşem görünüyorlar. Kendinizi böyle dışadönük tiplerle karşılaştırırsanız, daha az arzu edilir olduğunuzu düşünebilirsiniz ve kendinize olan güveniniz azalır.

Aynı şekilde, içedönük bir erkekseniz, toplumun "ilk adımı erkek atar" anlayışından mustarip olabilirsiniz. Charming Introvert adındaki blogunda içedönük erkekler için ilişki tavsiyeleri veren Steven Zawila ile görüştüm. Ona göre de bu anlayış,

içedönük erkeklerin üstesinden gelmesi gereken en büyük engellerden biri. “Güven konusunda sıkıntı yaşıyabiliyoruz” diyor. “İlişkinin büyük kısmında öncü olmamız bekleniyor. İlk çıkma teklifini biz etmeliyiz, ilk öpücük için biz hamle yapmalıyız, onun hayatındaki özel insan olmak için biz uğraşmalıyız, ilk ‘seni seviyorum’u biz söylemeliyiz ve bunun gibi daha bir sürü şey. Bu çok korkutucu bir durum olabilir, çünkü gerçekten önem verdiğiniz biri tarafından reddedilme riskini göze alıyorsunuz demektir.”

Eğer LGBTQ bireyseniz, yukarıdakilerle birlikte bir sürü daha başka sorunla karşılaşabilirsiniz. Örneğin, cinselliğiniz hakkında konuşma konusunda dışadönüklerden daha fazla zorlanabilirsiniz. Gey olan Justin, mahremiyetine düşkün ve her şeyi içselleştirmeye meyilli biri olduğunu söylüyor. Sonuç olarak da gençken, cinsel eğiliminden kimseye bahsetmemiş. “Her şeyi aşırı düşünmeye ve analiz etmeye meyilliyim, dolayısıyla gey olduğumu önce benim anlamam ve kabullenmem gerekti” diyor. “Bu, insana dayanıklı olmayı öğretse de ara sıra başka bir görüş almak yararlı olabiliyor. Özellikle de sürekli kendinizde kusur buluyorsanız. Ben de sürekli kendim ve olduğum kişi üzerine düşünüyordum ama vardığım sonuçlardan her zaman memnun kalmıyordum. Daha az içedönük, daha az iç gözlem yapan biri olsaydım ve yapı itibarıyla daha girişken, sosyal, dışadönük olsaydım güvenip sırrımı açabileceğim bir arkadaş edinmem bu kadar sürmezdi.”

Başka bir sorun da dikkatleri üstüne çekmek istememesiydi. “Gey olmamın beni ilgi odağı yapacağını biliyordum. Bu yüzden, bu gerçeği içimde tutabileceğim kadar tuttum. Düşünceli, hayaller kuran ve iç gözlem yapan biri olmak insanlarda hayranlık uyandıran nitelikler olabilir ama içinizde kaynayıp duran bir zehir varsa –benim kendime olan nefretim gibi– bunu atıp, en nihayetinde birilerine açılmak zorunda kalırsınız. Olduğu kişiden nefret etmesi öğretilen içedönük bir çocuk olarak bunu yapmak çok kolay değildir: yabancıların önünde gıkı çıkmayan, diğer oğlanlarla basketbol oynamaktansa tek başına kitap okumayı tercih eden utangaç, sessiz bir tip.” Şim-

dilerde otuzlu yaşlarında olan Justin bugün bile herkese gay olduğunu söylemiyor. “Cinsel eğilimimi saklamıyor olsam da yakın arkadaşlarım dışında kimseyle isteyerek konuşmuyorum” diyor.

Sonuç olarak kimi seviyor olursanız olun, bunun nasıl bir şey olduğunu biliyorsunuzdur: Herkes size arkadaşlık sitelelerini denemenizi önerir ama yapay geldiği için çekingen davranırsınız. Bazen internet arkadaşlığıyla özdeşleştirilen yarım yamalak sosyal etkileşimler size göre değildir. “Arkadaşlık sitelelerini iş için profil oluşturmak gibi görüyorum” diyor Justin. “Girişken, akıllı, komik ve bu gibi özelliklerinizi ortaya çıkarıp ‘en iyi’ halinizi göstermeniz için baskı yapıyorlar sanki. Arkadaşlık siteleri, benim gibi sosyal etkileşimde özgünlük arayan, sadece en büyük hayallerini, umutlarını ve korkularını konuşabildiği insanlarla düzgün bir ilişki kurduğunu hisseden bir içedönük için biraz sığ kalıyor.”

İÇEDÖNÜKLER ÇOK MU SEÇİCİ?

Kate yirmi dokuz yaşında ve şimdiye kadar hiç ciddi bir ilişki yaşamamış. “Birileriyle tanışıyorum ve aradığım insandan uzak olduklarını hissediyorum” diyor. Şimdiye kadar aradığına benzer olabileceğini düşündüğü tek bir kişiyle tanışmış ve elbette, onun da zaten bir ilişkisi varmış! Ailem bana sürekli çok seçici olduğumu söylese de en iyi arkadaşım konuya daha farklı yaklaşmayı başardı: ‘Sanki bir parmak izi arıyorsun ve uyan birini bulana kadar aramaya devam edeceksin.’ Bir gün o uyumlu parmak izini bulacağım.”

Kat de duygusal ilişki arayışında olan bir başka içedönük. Seçici biri olduğunun farkında. “Çünkü seçici davranmadığım zaman çok yorgun ve mutsuz oldum” diyor. Ama artık doğru kişiyi bulabileceğinden şüphe etmeye başlamış. “Beş yıl geçti ve bu arada ilgimi çeken hiç kimseyle tanışmadım. Etrafta bir sürü erkek var ama hiçbirisi bende ilgi uyandırmıyor.” Otuzlu yaşlarında olan Kat, herkesin birilerini bulup yuva kurmasını izlemenin acı verici olduğunu söylüyor. “Dolayısıyla sıklıkla kendine acıma seanslarına giriyorum, farklı biri olmayı sevmiyorum.

Doğru olduğunu hissetmediğim bir şeye razı olamam. Neler olacağını zaman gösterecek.”

Size, çıkmak istediğiniz kişiyle ilgili çok titiz davrandığınız söylendi mi hiç? Peki yüksek standartlarınıza erişebilecek birini asla bulamayacağınız? Evetse, size birkaç iyi haberim var: Psikolog Rom Brafman’a göre, ilişkiye gireceğiniz insan konusunda seçici olmak iyi bir şey olabilir. Seçici olmak, sizin için doğru olmayan birine razı gelmenize engel oluyor.

İnsanlar genellikle aşağıdaki nedenlerden biri (ya da hepsi) yüzünden bu gibi ilişkilere razı olur, diyor Brafman *Psychology Today*’deki yazısında:

- Kimsesizlik hissi: “Hayatımda özel biri olsun istiyorum. Bu kadar çok yalnız zaman geçirmekten yoruldum.”
- Zaman baskısı: “Herkes evlenip yuva kuruyor. Benimse zamanım tükeniyor!”
- Fırsat bedeli: “Eğer ondan ayrılırsam daha iyi birini hiçbir zaman bulamayabilirim.”

Bunlar biriyle duygusal ilişki kurmak için mantıklı gerekçeler değil, çünkü hepsinin temeli korkuya dayanıyor. Ve korku kaynaklı kararlar almaya başladığınızda, bu artık bir ilişki olmaktan çıkıp neyi kaybetmeyi göze aldığınızla ilgili bir şeye dönüşüyor. Sizi duygusal olarak yönlendiren şey korku olduğunda, birbirinize ne kadar uyduğunuza bakmaz, sizinle ilgilendiğini düşündüğünüz herhangi biriyle birlikte olursunuz. Bu günahı ben de işledim. Bu, tam olarak, susuzluğu yatıştıracak bir şey ararken, çaresiz kalıp bozuk süt içmeye benziyor.

Duygusal ilişkiler “idare edecek” birini bulmaktan ibaret olmamalı. Önemli olan sizi büyüleyen, heyecanlandıran, dışarı çıkmak için kendinizi ikna etmek zorunda kalmayacağınız biriyle birlikte olmanız. Seçici olmak sizi kendinize değer vermeye mecbur bırakır. Doğru eşi bulmak için sabır ve zaman gerekir ama bu, gerçekten beklemeye değecek konulardan biridir.

Debbie, “Fazla seçicisin” lafını defalarca duymuş bir içedönük. “Arkadaşlarım ‘şu iyi çocuklara’ bir şans vermezsem son-

suza kadar yalnız kalacağımı söyleyip dururdu” diyor. “Çok iyi insanlar olduklarını bilsem de sırf denemek için onlarla birlikte olamazdım.” Yalnızken bile bir yerlerde doğru insanla karşılaşacağına inanıyordu. “İyi ki de onlarla yetinmeye razı olmamışım, çünkü doğru insanı buldum – ya da o beni buldu. Bir dışadönük olmasına rağmen beni tümüyle anlıyor ve kabul ediyor.” Şu an mutlu bir ilişkisi olan Debbie’nin, sürekli aşırı seçici olmakla suçlanan içedönük dostlarını yüreklendirmek için söyleyecek birkaç şeyi var: “Sizi temin ederim, akılsızca davranmıyorsanız. Aradığınız şey elde edilemez bir şey değil.”

SEÇİCİLİK KONUSUNDA BİR UYARI

‘ “Seçici olmak iyidir” anlayışına bir şerh düşmek isterim. Sebebi ne olursa olsun, bugüne kadar fazla ilişki yaşamadıysanız şunu denemeyi bir düşünün: Seçicilik zırhınızı bir süreliğine indirebilir ve biraz olsun hoşlandığınız biriyle çıkmayı düşünebilirsiniz. Arkadaşınızın doğum günü kutlamasında numaranızı almak isteyen o tatlı çocuk mu? Tabii, neden olmasın! Kahve içmeyi öneren çekici sınıf arkadaşınız mı? Ne zararı olabilir ki! İnsanlarla bir ya da iki kez randevulaşabilirsiniz ama üçüncüsüne zorunlu değilsiniz.

Randevu sırasında yapmanız gereken önemli bir şey var. Buna çok dikkat edin. (Ben etmedim ve fazla sürdürmek istemediğim ilişkilere izin verdim.) Bir aradayken kendinizi nasıl hissettiğinizin farkına varın. Aklınız, kalbiniz ve bedeniniz nasıl tepki veriyor? Karşınızdaki insan sizi yoruyor mu, yoksa canlandırıyor mu? İkiniz konuşurken aklınıza ilginç fikirler mi geliyor, yoksa sıkılıyor musunuz? Fiziksel çekiminiz ne âlemde? İçedönük süper güçlerinizi kullanarak karşınızdaki insanı iyice tartın. Duygularınızın ve bedeninizin geribildirimlerini göz ardı etmeyin. Ne gariptir ki, biz içedönükler iyi iç gözlem yaparız ve etraftaki insanların farkındayızdır ama söz konusu kendi seçimlerimiz ve duygularımızı anlamlandırmak olduğunda zorlanabiliriz – bunun için bilinçli bir çaba gösterene kadar.

Eğer biri sizi heyecanlandırmıyorsa onunla çıkmaya devam etmeyin. Birkaç çeşit insanla çıktıktan sonra, bir partnerde

aradıklarınızın ne olup olmadığı konusunda uzmanlaştığınızı fark edeceksiniz. Daha da iyisi, kendinizin uzmanı olacaksınız.

Bonusu da var: Birileriyle çıkmak sosyal yeteneklerinizi geliştirmenize yardımcı olabilir. Her randevuyu insan dediğimiz çılgın yaratıkların nasıl çalıştığıyla ilgili yeni şeyler öğrenebileceğiniz birer fırsat olarak görebilirsiniz. Her randevuya sosyal hünerleriniz üzerinde çalışabileceğiniz mini atölyeler olarak bakın. Örneğin randevu öncesi gerginliğinizi yatıştırmak için stratejiler geliştirebilir, kendiniz hakkında daha rahat konuşmayı öğrenebilir ve ilginç sorular sorarak sohbeti devam ettirmenin yollarını bulabilirsiniz. Her randevudan sonra kendinize şu soruyu sorun: “Bu buluşmanın daha da iyi geçmesi için ne yapabilirdim?” Analiz etme işini abartmayın ama doğanızda olan gelişme kaydetme ve en iyiye ulaşma arzusundan yararlanın.

Bu bölümün başında flörtlerin kişisel gelişiminin bir parçası olduğunu yazmıştım, hatırladınız mı? Nedeni, bu planı uygulamam. Flört “kariyerimin” başlarında çok daha korkunç ve tuhaf başarısızlık hikâyelerim oldu. Ama daha fazla insanla buluştukça kendimle daha uyumlu olmaya başladığımı ve flört oyununda ciddi anlamda geliştiğimi fark ettim.

Nasıl biriyle birlikte olmak istediğinize karar verdiğinizde, seçicilik zırhınızı yeniden kaldırın. Sadece uzun süre birlikte olabileceğinizi düşündüğünüz insanlara evet deyin. Bu aşamada birçok insanı pas geçmeniz gerekebilir, biraz sabredin.

ÇABUCAK BAĞLANDIĞINIZDA

Liz, gündelik ilişkilerden hoşlanmayan bir içedönük. “Biriyle iyi vakit geçirmediğimi anlar anlamaz yoluma devam ediyorum” diyor. “Çok etkilendiğim birkaç kişi oldu ama ‘biraz fazla’ hoşlandığım için sanırım onları korkuttum. Acaba fazla mı iyimserim?” Liz’in dokuz yıl süren anlamsız ama müthiş bağlı olduğu bir ilişkisi varmış. Bu ilişki bir yıl önce bitmiş ve o günden beri birkaç kişiyle çıksa da uzun süreli bir şey yaşamamış. “Keşke insanların söylediği gibi, işleri olabildiğince ağırdan almayı başarsam ve bu kadar çabuk bağlanmasam. Sanırım bu-

nun nedeni böyle bir bağı her zaman kurulmadığını biliyor olmam.” Liz, vazgeçmek ve sürekli çaba harcamayı bırakmak istediği bir noktaya gelmiş. “Yalnız kalıyorum ama en azından incinmiyorum ya da hayal kırıklığına uğramıyorum.”

Liz bu konuda yalnız değil. Tek gecelik ilişkilerden, öylesine takılmalardan ve denemelerden hoşlanmadığını söyleyen birçok içedönük tanıyorum. Gündelik ilişkiler onlara çok sığ ve anlamsız geliyor. Hem fiziksel hem de duygusal olarak gerçekten ilgilerini çeken birini bulduklarında da hemen bağlanıyorlar.

Flörtleşmeyi ciddiye almak kötü bir şey değil, özellikle de uzun süre birlikte olacağınız birini arıyorsanız. Herkes tek gecelik ilişkilerin ya da öylesine buluşmaların onlar için doğru olup olmadığı konusunda karar verme hakkına sahip. (Bu, bütün yargılardan bağımsız bir konu; çitin hangi tarafında olduğunuz fark etmez.) Hemen bağlanma konusunda Liz’in demek istediklerini tamamen anlıyorum, çünkü bunu ben de yaşadım. Bir seferinde neredeyse ilk görüşte âşık olduğum biriyle tanışmıştım. Tam da filmlerdeki gibi, kalabalıkta gözlerimiz birbiriyile buluşmuştu. Bir masada yalnız başına oturuyordu. Şahane bir iç gözlem yapıyor gibiydi. Sonrasında gece boyu süren derin bir sohbete daldık. Sonunda beni anlayan biri! İlk defa biriyle bu kadar güçlü bir bağım olduğunu hissediyordum, bu da düşüncelerimi takıntılı bir hale sokuyordu. Onu çok az tanıyor olsam da tek düşünebildiğim şey oydu. Hayallerim sağduyumu bulanıklaştırmıştı, onun benim için doğru insan olmadığını göremiyordum. Duygusal bağımız güçlüydü güçlü olmasına ama açıksözlü olmak gerekirse, o tuhaf ve dengesiz bir adamdı. Benim için doğru olmayan biriymi, evet ama yine de ilişkimiz bittiğinde dağıldım.

Yeterince tanımadığınız birine takıntılı hale geldiğinizi fark ederseniz, dikkatli olun. İçedönükler, bir aşk ihtimalini kolayca idealize edebilirler. Kafamızın içinde yaşayan insanlar olduğumuz için boşlukları hayal gücüyle doldurma yanılgısına düşebilir, gerçek olmayan bir şeye çabucak bağlanabiliriz.

BİRİNİ BAŞ TACI İLAN ETTİĞİNİZDE

Charming Introvert bloğunun sahibi Steven Zawila'nın başına da buna benzer bir şey gelmiş. Bir kadına âşıkmiş – adına Joyce diyelim. “Şaşırtıcı derecede muhteşem biriydi, ondan ciddi anlamda hoşlanıyordum” diye yazıyor Introvert, Dear’da. Steven çok geçmeden kendisiyle Joyce’u birlikte hayal etmeye başlamış. Sevgili olduklarıyla ilgili fanteziler kurup duruyormuş. “Onu gördüysem, hele bir de konuşabildiysem, dünyalar benim oluyordu. Birkaç gün göremediğimde canım o kadar sıkılıyordu ki bazen yemek bile yiyemediğim oluyordu.”

Bu haftalarca, aylarca, hatta bir yılı aşkın bir süre boyunca devam etmiş. “İnsanlar bana, ‘Elini sallasan ellisi’ diyorlardı ama ben onları dikkate almak istemiyordum” diyor. O kadına, takıntılı olduğu süre boyunca bir kere bile çıkma teklifi etmemiş. “Teklif edersem hayır deme ihtimali olduğunu biliyordum ve bununla baş edemezdim. Hele de onu aylardır aklımdan çıkaramıyorken. Gerçeklerle yüzleşmektense, ikimizin birlikte olduğu hayal dünyamda yaşamak daha kolaydı.”

Sonra bir gün Steven, Joyce’un taşınacağını öğrenmiş. Muhtemelen onu bir daha hiç göremeyeceğini anlamış ve sonunda ona çıkma teklif etmeye karar vermiş. “O aşamaya gelene kadar beklentilerim o kadar yükselmişti ki onun bu beklentileri karşılmasına imkân yoktu. Onu baş tacı ilan etmiştim ve bunu hiçbir kadın istemezdi. Joyce teklifimi kabul etmedi. Elbette çok üzüldüm. O gece kendimi odama kapatıp uyuyana kadar ağladım.”

En nihayetinde, Steven bunu atlattı ama boğazına yutkunmasına izin vermeyen bir yumrunun oturması için tek bir reddediliş yetmişti. Bütün umutlarını aylarca tek bir kadına bağlamış, çaresizce onun etrafında dolanmıştı. “Benim yaptığımı yapmayın” diye yazıyor Steven. “Birini baş tacı ilan etmeyin.”

DİŞADÖNÜKLERE: İÇEDÖNÜKLERLE ÇIKMAK HAKKINDA BİLMEYİZ GEREKENLER

Bir içedönükle çıkmak isteyen bir dışadönük müsünüz?
İşte bizimle ilgili bilmeniz gereken bazı şeyler:

İşleri ağırdan alırız. Dışadönükler tavşansa biz kaplumbağayız. İçedönükler kendilerini yeni birine açma konusunda dışadönüklerden daha yavaştırlar. Biz hemen harekete geçemeyebiliriz (örneğin, çıkma teklif etme ya da bedensel temas kurma gibi konularda). Aynı zamanda ilişkilerimizde daha yavaş aşama kaydederiz (örneğin, ilk defa “seni seviyorum” deme ya da evlenme teklifi etme gibi konularda). Bunun nedeni, bir karar almadan önce durumu bütün yönleriyle ve dikkatlice değerlendirmek istememizdir. Yaşadıklarımızı iyice düşünüp tartmak için zamana ihtiyacımız vardır. Duygusal ilişkiler de bir istisna değildir.

Kendimizle ilgili konuşma konusunda sıkıntı yaşayabiliriz. Cidden. Özellikle ilk ya da ikinci buluşmamızsa, bizden kendimizi anlatmamızı istediğinizde ne diyeceğimizi bilemeyebiliriz. İçedönükler soğan gibidir; kişiliğimiz çok katmanlıdır ve hepsini keşfetmek biraz zaman alır, özellikle de en içteki gizli katmanları. Mahremiyetimize özen gösteririz ve size tam anlamıyla güvenene kadar fazlasıyla kişisel şeylerimizi paylaşmayız.

Bizimle gerçek bir bağ kurmak mı istiyorsunuz? Bize düşüncelerden ve diğer anlamlı şeylerden bahsedin. Doğru zaman geldiğinde konuşmayı derinleştirecek sorular sormayı deneyin: “Hayatında seni en çok gururlandıran şey ne?” “Kimseyle paylaşmadığın bir amacın ya da gerçek olabileceğini hiç düşünmediğin bir hayalin var mı?” “Hiç seni değiştiren bir kitap okudun mu?” Karşınızdaki içedönük muhtemelen neşeyle ışıldayacaktır.

Farklı şekilde flört ederiz. Gözü pek değil incelikli hamleleri düşünün: Muzip bir gülücük, uzunca bir bakış, canı gönülden dinlemek ve özenli sorular sormak... İç dünyamızı paylaşmak... Muhtemelen yapmayacağımız şey: Deli gibi asılmak ya da abartılı cinsel imalarda bulunmak.

AMA BEN EVİMDEN ÇIKMAK İSTEMİYORUM

Ne zaman üstünde, “Neden hâlâ bekâr olduğumu anlamadım. Belli ki öyle olmamak için dışarı çıkıp insanların seni görmesine izin vermek gerekiyor” yazılı o Facebook paylaşımını görsem kahkaha atıyorum. Bir parça haklılık payı olduğu için de çokça beğeni ve paylaşım alıyor: İçedönükler çok fazla sosyalleşemedikleri için sevgili adaylarıyla tanışmaları zor olabiliyor. Gürültülü barlara, kalabalık eğlence kulüplerine gitmek istemiyorsan insanlarla nasıl tanışacaksın ki? İyi haber ise buna gerek olmaması. Yani muhtemelen yine de bir yerlere gidip insanlarla konuşmak zorunda kalacaksınız. Ama bunu kendi tarzınıza uyarlayabilirsiniz. İşte sevgili adaylarıyla tanışmanıza yardımcı olacak birkaç fikir:

- 1. Hobilerinizi kullanın.** Yapmayı sevdiğiniz ya da denemek istediğiniz bir aktivite seçin. Sonra bu aktivite için doğru yeri bulun. Örneğin bugüne kadar hep bir yemek kursuna gitmek istediyseniz, o kursa gidin. Ya da belki insanlara yardım etmeyi seviyorsanız, o zaman gönüllülüğü deneyin (VolunteerMatch.org bölgenizde gönüllülük yapabileceğiniz yerleri bulmak için harika bir adres). Buralarda tanıştığınız insanlarla zaten bir ortak noktanız olduğu için ilişki kurmak daha kolay olacaktır. İnsanlar barda denk geldikleri bir yabancıyla konuşmaktansa bu gibi toplantılarda tanıştıkları yabancılarla konuşmaya daha açıktırlar.
- 2. Arkadaşlarınızı aracı yapın.** Arkadaşlarınıza, ilginizi çekebilecek birini tanıyıp tanımadıklarını sorun. Dışa-

dönüklerin, doğaları gereği, insanların arasında olmayı çok sevdiklerini ve fazla ilişki kurmaya meyilli olduklarını unutmayın. Bir dışadönükle arkadaşsanız, onun sizin hiç tanışmadığınız bir sürü arkadaşı olabilir. “Sıcak” bir başlangıç hem havayı yumuşatır hem de ilişkinin ilk dönemindeki o tuhaflığın önemli bir kısmını atlamanıza yardımcı olur.

3. Arkadaşlık sitelerine bir şans verin. Biliyorum, biliyorum. Arkadaşlarınız da, aileniz de bunu size çoktan söyledi. Profiller arası dolaşmak, âşık olmaktan çok alışveriş yapmaya benziyor, biliyorum. Ama arkadaşlık sitelerinin içedönükler için bazı iyi yanları da var. Konuşmaya başlamadan önce insanları ilgi alanlarına ve kişilik tiplerine göre filtreleyebiliyor, hatta bunu kendi rahat odanızdan yapıyorsunuz. Sevinin içedönükler!

AMA NE SÖYLEYECEĞİMİ BİLMİYORUM

Birçok içedönük gibi Steven da ilgisini çeken insanların konuşmakta güçlük çekiyordu. “İçedönükler olarak dışadönüklere benzeme konusunda çok baskı hissediyoruz” diyor *Introvert, Dear*’daki bir yazısında. “Sakinler de Kazanır”ın yazarı Susan Cain bunu ‘dışadönük ideali’ olarak adlandırıyor. İçedönük özelliklerimden dolayı uzun bir süre sorunlu olduğumu ve kadınların beni asla çekici bulmayacaklarını düşündüm. Sürekli birileriyle çıkan bir arkadaşım var ve benim tam tersi kişilik özelliklerime sahip. Her zaman insanların arasında olmaya bayılır. Kadınlarla konuşurken hırçın davranır ve konuyu hemen cinselliğe getirir.”

Bu hiç Steven’ın tarzı değil. Kendini içedönük, mahremiyetine düşkün ve kibar biri olarak tanımlıyor. “Görünüşe göre arkadaşım kadınlar konusunda her zaman başarılı oluyordu. Onu izledikçe eğer bir kız arkadaş istiyorsam kişiliğimi değiştirmek zorunda olduğumu düşünüyor, korkmaya başlıyordum.” Bir süre arkadaşına benzemeyi denedi. Onunla tıpatıp aynı şeyleri yapmasına rağmen bir yere varamadı. “Kendi kişiliğime aykırı davrandığım için kendimi bir sahtekâr gibi his-

setmeye başlamıştım” diyor.

Steven neyi yanlış yaptığını çabuk anladı. “Kadınlar orijinal olmadığımı fark ediyor ve bu durum onların keyfini kaçırıyor.”

Aynısını yaşamayın diye Steven’in birkaç önerisi var:

1. Kendinize olabildiğince sadık kalın. Ya da başka bir deyişle, arkadaşlarınızın ve sevdiklerinizin birlikte olmayı sevdiği kişi olun. Yanlarında kendinizi rahat hissettiğiniz insanlarla bir aradayken nasıl davranıyorsunuz ve onların sizde sevdikleri şeyler neler? Duygusal bir ilişki kurma olasılığınızın olduğu kişinin yanında da aynı insan olmaya çalışın.
2. Karşınızdaki insanın ilgilendiği şeylere kulak verin. İyi bir konuşmacı olmak, karşınızdaki insanın ilgi alanları hakkında sohbet etmek ve onlar kendilerinden bahsederken iyi bir dinleyici olmak demektir. Bu, çıktığınız insanın değerleriyle, deneyimleriyle ve inançlarıyla ilgilendiğinizi gösterir. Onların kim olduğunu merak ediyorsunuz. Dinlemek de içedönüklerin genelde çok iyi yaptığı bir şeydir. Çıktığınız kişinin anlatmaktan hoşlanacağı bir konu bulmaya çalışın ve açık uçlu “neden” sorularını sormayı unutmayın.
3. Sizi ilginç kılan şeylerden bahsedin. Karşınızdaki insan sizinle ilgileniyorsa, hakkınızda daha fazla şey öğrenmek isteyecektir. Size kendinizle ilgili açık uçlu sorular yöneliyorlar mı? Bunun anlamı, “Seni yakından tanımak istiyorum”dur. Sizi ilginç kılan şeylerden bahsedin. Harika bir işiniz, macera dolu bir hikâyeniz mi var? Son zamanlarda sıra dışı bir kitap mı okudunuz? İçedönükler genelde kendilerinden bahsetmekten hoşlanmazlar ama bu kez konfor alanınızdan biraz uzaklaşmak için kendinizi zorlamalısınız. Bütün hayat hikâyenizi anlatmak, mahrem ve utanç verici ayrıntıları paylaşmak zorunda değilsiniz. Ama kim olduğunuzla ilgili bir fikir sahibi olmaları için onlarlayeterince bilgi paylaşmalısınız.

DIŞADÖNÜK TAKLİDİ YAPMAYIN

İlgilendiğiniz insanla konuşurken arkadaş canlısı davranmanızda bir sakınca yoktur. Konfor alanınızın biraz dışına çıkıp girişkenliğin sınırlarını zorlamanız da son derece normaldir. Ama çok fazla dışadönük gibi olmaya çalışmayın. Gerçekte olduğunuzdan daha sosyal olduğunuz numarası yapmak bazen daha cazip görünse de bu yaklaşım uzun süreli bir ilişki kurmayı hayal ettiğiniz kişide mutlaka geri teper. Kendinizi, bir dışadönükle birlikte olmayı tercih eden biriyle bulabilir; gerçekte uyumsuz olan bir ilişkide yanlışta içinde olduğunuzu hissedebilirsiniz. Sonra da sevgilinizin sürekli gitme, gitme, gitme ve konuşma, konuşma, konuşma beklentisine içerlediğinizi fark edebilirsiniz.



Kendiniz olun ve bir içedönük olduğunuz gerçeğini saklamayın. İnsanlar kendileriyle barışık olan kişilere kendilerini daha yakın hissederler. Herkesin tarzı olmayabilirsiniz, sorun değil. Eninde sonunda işe yarayacak, çünkü gerçek sizle ilgilenen biriyle yakınlaşmış olacaksınız.

NASIL SAKİNCE ÇEKİCİ OLUNUR?

Başkalarını etkilemek için bir dışadönük gibi davranmak zorunda değilsiniz; içedönükler de çekici olmak için kendi yöntemlerini kullanabilirler. *The Irresistible Introvert*'in yazarı Michaela Chung'un sessiz karizmanızı harekete geçirecek birkaç önerisi var:

- Kendinizi doğal bir şekilde ifade edin. Geçekten düşündüklerinizi ve hissettiklerinizi söyleyin. Bazı içedönükler aklındakileri söylemeye çekinip karşlarındaki insanın onları tanımasına asla izin vermeyen "güvenli" konulara takılıyorlar. Kendinizi özgün bir biçimde ifade etmek, doğru insanla bağ kurmanız için fırsatlar sunar.
- İnsanın kendini ifade edebilmesi hemen dallanıp budaklanabilen bir konu. "İçedönüklerin şansına bu, az ve öz prensibinin işe yaradığı konulardan biri" diyor Michaela. "Başkaları tarafından fark edilmek için kendimizi parçalamamız gerekmiyor. Aslına bakılırsa, sakın tavırlarımız bütün ifade biçimlerimizi çok daha çekici kılıyor. Akıllarından geçen her düşüncüyü, hissettikleri her şeyi en ince ayrıntısına kadar anlatan birçok insan tanıyorum. Bir süre sonra akılda hiçbir şey kalmıyor. Bütün o kelimeler ve açıklamalar kulağa çok uzun bir birleşik cümle gibi geliyor."
- İçinde bulunduğunuz ruh halini sahiplenin. Diyelim ki bir partidesiniz ve sohbet etmekten yorulduunuz. Nazikçe izin isteyip birkaç dakika yalnız kalmaya çalışın. Bir divana ilişip gönüllü molanızda odayı izlerken ilginç bir şey olur. İnsanlar sizi merak etmeye başlar. Kim bu insan? Ne düşünüyor? diye meraklanırlar. Michaela buna "itmenin gücü" diyor. İnsanların sizden beklediklerini yapma-

manız ilgi uyandırıyor.

- Olduğunuz yeri sahiplenin. Kendinizi rahat hissettiğiniz bir yerde olduğunuzu hayal edin, eviniz gibi mesela. Beden dilinizin, kullandığınız kelimelerin ve duruşunuzun nasıl değiştiğinin farkına varın.
- Anda kalın. İçedönüklerin zihinleri anı terk edip gezintiye çıkmaya meyillidir. Böyle olduğunda yüzümüze boş bir bakış yerleşir ve herkes aslında orada olmadığımızı anlar. Anda kalmak için duyuları kullanın. Kokulara odaklanın, etrafa bakın, bir şeyler tadın, bir yerlere dokunun. Zihniniz dolaşmaya çıktığında onu anın duygusuna geri çağırın.

BİR GÜN AŞKI BULABİLECEK MİYİM?

İçedönüklerle flörtleşme ve aşk hakkında konuşurken sürekli şöyle şeyler duydum:

“Aşkın beni bulacağı düşüncesinden vazgeçmeye hazırım.”

“Kendimi hayatımın sonunda, yazar Louisa May Alcott’un neden başarılı bir evlilik yapamadığını soranlara yaptığı açıklamayı yaparken görebiliyorum: ‘Hiç âşık olmayı başaramadım.’”

“Sanki yapabildiğim tek şey sevip sevilmemek, seveniyse sevememek. Karşılıklı aşka asla denk gelemiyorum.”

“Son iki yıldır biraz olsun ilgimi çeken hiç kimseyle karşılaşmadım.”

“Doğru kişiyi bulmak için daha ne kadar sabretmem lazım?”

Aşkı arayan bekâr bir içedönük olmak kolay değil. Her gün kendinizden şüphe edebilirsiniz. Kendinizi her gün yalnız hissedebilirsiniz. Sizi bekleyen biri olmadığını düşünebilirsiniz. İnsanlar size, “Merak etme, bir gün olacak” dese de siz olmaya-çağından emin olabilirsiniz.

Hisleriniz gerçek ve böyle hissetmeniz son derece normal. Ben de yıllarca öyle düşündüm. Sonunda anladım ki aşk beni bulacaksa bulacaktı ama bulmayacaksa da buna hazır olmalıydım (bir sır vereyim: Buldu). Sizi duygularınızdan vazgeçir-

meye çalışmayacağım. Sadece, bir gün sizin için de gerçek olur umuyla, Becky'nin söylediklerini sizlerle paylaşacağım. Becky diyor ki: "Ben içedönük, entelektüel, heyecansız, alaycı bir kadını ve bu, beni tamamlayacak birini bulmamı çok zorlaştırıyor. Beni konuşturacak ve ara sıra konfor alanımın dışına çıkartacak kadar dışadönük olan ama aynı zamanda, sosyal etkinliklerle yorgun düşmeme neden olacak kadar dışadönük olmayan birine ihtiyacım var. İlgimi uzun süre canlı tutacak kadar entelektüel, konuşmamdan ya da düşüncelerimden korkmayacak birine ihtiyacım var. Kendi duygularımı rahatça ifade edebilmem için, yönetimi ele alıp duygularını paylaşacak kadar duygusal olan birine ihtiyacım var ama bir erkekte bunu bulmak zor. Alaycılığımı kabullenen ve ilişkimizin dengede kalabilmesi için buna olumlu yaklaşabilen birine ihtiyacım var."

Becky böyle birinin var olamayacağını düşünüyordu. "Ama birini buldum, hatta yanında başka güzel özelliklerle geldi" diyor. "Onunla tanışmadan önce flört etmeyi yararsız ve adaletsiz buluyordum. Sanki hiçbir şey işe yaramayacaktı. Bazen o kadar umutsuz oluyordum ki, zamanımı ve enerjimi çoktan bitmiş, beni hiçbir zaman mutlu etmemiş bir ilişki için harca yapıp duruyordum. Ama en sonunda onu bulmak için bütün bu yolları geçtiğime çok memnunum. Yalnız olmak çekici bir şey değil ama gerçek bir bağ kurabileceğin birini bulmak için buna değer." Becky'nin aşkı arayan içedönüklere bir tavsiyesi var: "Kalbinizi izleyin, beyninizi dinleyin; her şey yoluna girecek."

KAPANIŞ

Şu an mutlu bir ilişkim var. Becky gibi ben de yıllar süren denemelerin ardından, ilişkiler konusundaki kaderinden en az benim kadar endişelenen dost bir içedönüğe rastladım. Hiç bitmesin istediğim gece yarısı telefon konuşmalarından ve evimde bir akşam yemeğinden sonra, nihayet başka bir insan tarafından anlaşıldığımı ve gerçek bir ilişkinin ulaşılabilir bir şey olduğunu hissettim. Geri kalan her şey geçmişten ibaretti. Sizin için de böyle olmasını diliyorum.

HADI BİRLİKTE SUSALIM: İÇEDÖNÜKLER VE İLİŞKİLER

Alex Lidnin, hızlandırılmış jeoloji kursuna kayıt yaptırdığı için kısa sürede pişman olmuştu. Herkes birbiriyle tanışıyor; Alex'e göre, "Şüphesiz Benim En İyi Öğrencim" ya da "Herkesle Konuşacak Bir Şeyi Olan Havalı Çocuk" gibi unvanlar elde etmelerine yarayacak arkadaşlıklar kurmaya çalışıyordu. "Bir yaz kampı gezisinin (kredi yükselten kurs olarak da biliniyor) bugüne kadar aldığım en kötü kararlardan biri olduğunu fark ettiğim anı hatırlıyorum" diye yazıyor Introvert, Dear'da.

Üniversite hayatının en küçük düşürücü iki haftasıydı. "Yirmi dört saatim de doğa yürüyüşlerine çıkan, kamp kuran, banyo yapan, yemek pişiren, daha da önemlisi benimle konuşan insanlar tarafından gasp edilmişti." O zamanlar dehşete kapılmış olsa da yaşadığı tuhaf rastlantıların birçoğunu artık unuttuğunu söylüyor. Bütün o rastlantıların sadece ona tuhaf geldiğinden de emin. "En azından, en çok utandığım anılar beni sabahın körüne kadar uyutmadığında kendime söylediğim şey bu" diyor.

Sonra bir gece hayatını değiştiren bir şey yaşamış. Kamp ateşinin yakınlarında oturmuş, etraftaki kalabalığa aldırmadan kitap okumaya çalışırken biri yanındaki sandalyeye yerleşivermiş. "Aynı paragrafı okuyup duruyor, bir yandan da hangimizin daha kaba olduğunu kestirmeye çalışıyordum: Kitabı elinden bırakmayan ben mi, yoksa bırakacağımı düşünen o mu?" Sonunda, nedenini hâlâ anlayamadığı bir şekilde kitabı elinden bırakıp sınıf arkadaşıyla konuşmaya başlamış. Güneş batar, ateş söner ve etraftaki herkes çadırlarına geri dönerken onlar konuşmaya devam etmişler.

Arkadaşı bir dışadönük olduğu için Alex sohbet edecek konu bulma konusunda hiç zorlanmamış. “Filmler, kitaplar, müzik, ne olursa – sadece keyif aldığım bir şeyden bahsetmem yetiyordu; o, kalan boşluğu asla bir araya getiremeyeceğim heyecanlı kelimelerle dolduruyordu.” Alex, gecenin ilerleyen saatlerinde onun “her şeyle ilgili yüksek sesli ama neredeyse gülünç şekilde kibar yorumları” karşısında kendini daha rahat hissetmeye başlamış. Kamp alanındaki tek ses onlarınki olunca nehre yürümüşler. Daha fazla devam ederlerse oracıkta uyuyakalacakları kesinleşene kadar da konuşmaya devam etmişler.

Alex ve dışadönük arkadaşı beş yıl sonra nişanlandı. “Evimiz, kedimiz, hayatımız... Hepsi, onun her ilgi beklediği an kitabımı kenara koyamayacağım ortak anlayışı üstüne kurulu” diyor. “Ama yeterince beklerse söyleyecek bir şeyler düşünürüm.”

Alex, okumasını bölen dışadönüğe her zaman minnettar olacak. Diğer öğrencilerle bu kadar etkileşim halinde olmak zorunda kalacağını bilseydi o kursa kaydolmazdı. Ama kaydolmasaydı, konserlere yalnız gidiyor, onun “akıl almaz derecede özgün zevklerini” paylaşan biri olup olmadığını hâlâ merak ediyor olurdu. “Birçok başka zorluk gibi bunun da altından kalktım, hatta daha güçlü ve mücadeleci bir şekilde” diyor. “Başaracağımı bilmediğim bir şeyi denediğim için kendime, en çok da sınıfın utangaç kızının yanına oturup onun konuşmasını bekleyen dışadönük nişanlıma sonsuza dek minnettar kalacağım.”

Alex gibi birçok içedönük, o özel insanla konfor alanlarının sınırlarında yalpalarken tanışıyor. Ve Alex gibi birçoğu sonuç olarak, o karın ağrıtan, çarpıntı yapan tuhaflık hissine katlanmaya değdiğini düşünüyor. Bu bölümde, duygusal bir ilişki yaşayan içedönüklerin farklı aşamalarını inceleyeceğiz. İçedönüklerin neden muhteşem partnerler olduklarını keşfedecek ve şu soruyu yanıtlayacağız: İçedönükler kendileri gibi bir içedönükle mi, yoksa coşku dolu bir dışadönükle mi ilişki yaşar mı? Yanıt sizi şaşırtabilir.

İÇEDÖNÜKLER NEDEN MUHTEŞEM PARTNERLERDİR?

İçedönüklerle ilgili sık karşılaşılan kalıp yargılardan biri onların kapalı, çekingen, hatta sıkıcı olmalarıdır. Pek de tutku dolu ve romantik gelmiyor kulağa, değil mi? Aslında içedönükler muhteşem partnerler olabilirler. Öne çıkan birçok güçlü yönümüz var. Örneğin, çok iyi birer dinleyicinizdir. İyi günümüzdeyse partnerimizin söylediklerini anlamaya çalışır, herhangi bir cevap vermeden önce onların asıl anlatmak istediklerini iyice düşünürüz. Bu işe yarar bir şeydir, çünkü laf ağızdan bir kez çıktı mı geri alınamaz ve kolayca unutulamaz, tabii unutmak diye bir şey mümkünse. İçedönükler gerektiğinde sessiz kalmanın öneminin ve kelimelerin gücünün farkındadır.

Çünkü biz sosyal bir ortamda dinleyici ve gözlemci olmaktan genelde memnunuzdur, mikrofonu karşımızdaki insana vermek bizim için sorun değildir. Sevgiliniz bir dışadönükse bu süper güç daha da değerlidir. Partnerimiz kürsüdeyken ilgiyi onlardan koparmak için savaşmak zorunda hissetmeyiz kendimizi.

Liste böyle uzayıp gider. İçedönükler evi enerji toplamak ve dinlenmek için kutsal bir alana dönüştürebilir, partnerlerinde sakinleştirici bir etki yaratabilirler. Bir de “anamlı etkileşim” meselesi var. Bir içedönükle birlikte olmak, daha önce hiç tatmadığınız kadar derin ve yakın bir ilişki yaşamak anlamına gelir. Biz meraklı yaratıklarız. Derine inmeyi ve insanların işleyişine yarayan mekanizmayı anlamaya çalışmayı severiz – ve muhtemelen kendiliğinden olan merakımız sizi de kapsar. Şevk dolu bir bilim insanının, üstünde ilk kez çalıştığı bir denek gibi, biz de sizin tercihlerinizi, hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız şeyleri çözmeye uğraşırız. Bizimle birlikteyken, daha önce hissetmediğiniz kadar fark edildiğinizi ve anlaşıldığınızı hissedebilirsiniz.

Bunların yanı sıra, bugüne kadar birlikte olduğunuz partnerler arasında en az ilgi isteyen biz olabiliriz. Ne ilgiye yedi gün yirmi dört saat ihtiyaç duyarız, ne de bunu isteriz. Bir içedönüğe âşık olsanız, kendiniz olma alanına ve özgürlüğüne sahip olursunuz.

RAKAMLARLA İÇEDÖNÜK DIŞADÖNÜĞE KARŞI

İçedönükler harika partnerler olabilirler, peki kendileri gibi bir içedönükle mi, yoksa coşku dolu bir dışadönükle mi birlikte olmalılardır? Başka bir deyişle, denginizle birlikteyken mi daha mutlusunuz, yoksa size zıt kutuplar mı çekiyor sizi? Bunu öğrenmek için bir anket oluşturdum ve Twitter takipçilerimden anketi cevaplamalarını istedim. İçedönüklere şu anda bir içedönükle mi, yoksa dışadönükle mi ilişki içinde olduklarını sordum (ya da bir ilişkileri olup olmadığını). 770 geri dönüş aldım. Sonuçlar şöyleydi:

Bir başka içedönükle ilişkisi var: Yüzde 27 (208 cevap)

Bir dışadönükle ilişkisi var: Yüzde 26 (200 cevap)

İlişkisi yok: Yüzde 47 (362 cevap)

Gördüğünüz gibi, ilişkisi olan içedönüklerin yarısı bir başka içedönükle, diğer yarısıysa bir dışadönükle birlikte olduğunu söylüyordu. Yanıtlayanların neredeyse yarısı herhangi bir ilişki içinde olmadığını kaydetti (yüzde 53 ilişkisi olana karşı yüzde 47 bekâr).

Sonra içedönüklerin, ilişkilerinde ne kadar mutlu olduklarını merak edip daha resmi bir anket hazırladım. İlişkisi olan içedönüklerden mutluluklarını 1’den 5’e kadar derecelendirmelerini istedim. 1 “Çok mutsuzum”, 5 “Muhteşem! Daha mutlu olamam” anlamına geliyordu. Aynı zamanda onlardan partnerlerinin bir içedönük mü, yoksa dışadönük mü olduğunu belirtmelerini de istedim. Tahminleriniz ne? Sizce içedönükler sessiz sakın bir eşle mi, yoksa onları kabuğundan çıkaran bir dışadönükle mi daha mutlu? Anketi 243 içedönük yanıtladı. Sonuçlar sizi şaşırtabilir:

Başka bir içedönükle ilişkisi olan içedönüklerin ortalama “mutluluk puanı”: 5 üzerinden 3,8

Bir dışadönükle ilişkisi olan içedönüklerin ortalama “mutluluk puanı”: 5 üzerinden 3,7

Vay canına! İki seçenek de birbirine çok yakın, arada yalnızca onda birlik bir fark var. Bu, içedönüklerin her iki tip insanla da mutlu olabileceği anlamına geliyor.

Son olarak, kiminle daha mutlu olacağımızı düşündüğümüzü merak ettim. Bekâr içedönüklere, “Gelecekteki sevgilinizin nasıl bir yapıda olmasını tercih edersiniz?” diye sordum. Seçenekler “içedönük”, “dışadönük”, “tercihim yok” ve “diğer”di. İşte işlerin ilginçleştiği nokta:

Başka bir içedönükle ilişki yaşamayı tercih eden içedönükler: Yüzde 46

Bir dışadönükle ilişki yaşamayı tercih eden içedönükler: Yüzde 24

Tercihim yok: Yüzde 19

Yanıtlayanların yüzde 11’i “diğer” seçeneğini işaretlemiş, sevgililerinin iki tipin bir karışımı olmasını, uygun ve onları anlayan biri olmasını tercih ettiklerini söylemişti.

Bu sayılar ne ifade ediyor? İçedönükler, kendilerine benzeyen birileriyle daha mutlu olacaklarını düşünüyor olabilirler. Ama mutluluk skorlarına baktığımızda, bizi mutlu eden şeyleri her zaman doğru tahmin edemediğimizi görüyoruz. Yani bir sevgili arayışındaysanız, kimseyi mizacına göre doğrudan elememelisiniz. Bir ilişkiniz varsa ve (içedönüklük ve dışadönüklük konusunda) diğer seçenek beni daha mı mutlu ederdi diye düşünüyorsanız, asıl mesele bu olmayabilir.

ANLAYIŞLI BİR PARTNER: İÇEDÖNÜK-İÇEDÖNÜK BİRLİKTELİĞİNİN AVANTAJLARI

Rakamlar içedönüklerin iki tip partnerle de mutlu olabileceğini gösteriyor. Ama başka bir içedönükle yaşanacak bir ilişki, dışadönükle birlikte olmaktan oldukça farklı bir deneyim olabilir. İçedönüklerle başlayarak, iki ayrı tiple de birlikte olmanın avantajlarına ve dezavantajlarına bakalım.

Amy bir başka içedönük olan Eric ile nişanlı, otuz küsur yaşlarında bir içedönük. “İlişkimizin birçok iyi tarafı var” diyor.

Örneğin ilk tanıştıklarında ve ilişki yaşamaya başladıklarında Eric ile zaman geçirmenin onu yormadığını fark etmiş. “Bunun, aynı odada olsak da kendimize alan açmayı başarmamız sayesinde olduğunu zamanla anladım.” Birlikte yaşamaya başladıklarında da aynı şekilde devam etmişler. “İşten eve döndüğümüzde bir süre kendi içedönük dünyamızda dinleniyoruz. Ben kitap okuyorum, televizyon izliyorum, rahatlıyorum; Eric de kulaklığını takıp bilgisayarda zaman geçiriyor.” Birbirlerine

İÇEDÖNÜK İLİŞKİNİN OLAĞAN SEYRİ



Bugün
benimle zaman
geçirdiğin
için teşekkür
ederim :-)



Teşekkürler!
Seninle zaman
geçirmeye
bayılıyorum :-)



alan açmak, üstüne konuşarak karar verdikleri bir şey değilmiş. İkisi de içedönük olduğu için bu konuda zaten aynı düşünüyorlarmış. Biraz “yalnız” zaman geçirdikten sonra kalkıp yemek hazırlıyor, birlikte vakit geçiriyor ve sonra tekrar kendi alanlarına dönüyorlarmış. “Başka bir içedönükle birlikte olmanın, yalnız kalmaya ihtiyaç duyduğunuzda ya da odanıza kapanıp dış dünyadan uzaklaşmak istediğinizde hiç açıklama yapmak zorunda kalmamanız anlamına gelmesini seviyorum” diyor Amy.

Brandon ve Rachel beş yıldır evli olan iki içedönük. Birbirlerini buldukları için mutlular, çünkü ikisinin de enerji düzeyleri ve ilgi alanları çoğunlukla birbirine uyuyor. “Bir etkinlikten sonra ikimiz de gevşemek için birbirimize zaman tanıyoruz” diyor Rachel. “Genellikle benzer şeyleri yapmaktan hoşlanıyoruz. Birimiz yatakta kitap okumak isterken, diğeri gece kulübüne gidelim diye tutturmuyor yani” diye ekliyor Brandon. Yakın zamanda Porto Riko’ya gitmişler. Güzel bir gezi olmuş; çünkü, “Koştur koştur gezip, birileriyle tanışalım, görmediğimiz şey kalmasın derdine düşmektense, biraz dolaşıp bolca dinlenme konusunda hemfikir olduk” diyor Brandon.

Bir içedönükle birlikte olmanın başka iyi yanları da var. Sürekli demeç vermeye gerek olmaması gibi. Eviniz sakinleştiğiniz alan olarak kalabilir. Ayrıca sessiz sevgiliniz sosyalleşmek için size bir dışadönük kadar baskı yapmaz. Onun yerine sakin eğlencelerde size eşlik eder. Düşünün: uzun doğa yürüyüşleri, ilginç felsefi tartışmalar ya da kanepede uzanıp en sevdiğiniz programı saatlerce izlemek... Dışadönükler de böyle şeylerden hoşlanırlar ama daha çabuk sıkılırlar. Büyük olasılıkla, evde bir akşam geçirdikten sonra dışarı çıkıp biraz sosyalleşmek isteyeceklerdir.

İÇEDÖNÜK-İÇEDÖNÜK BİRLİKTELİĞİNİN ZORLUKLARI

Bir başka içedönükle ilişki yaşamak, dışarıdan yemek söyleyip en sevdiğiniz Netflix programlarını izlemekten ibaret değil. Zorlukları da var. Örneğin yalnız başınıza geçirmeye ihtiyaç duyduğunuz zaman aralığı birbirine uymayabilir. “Kendimle yeterince ilgilendim ve dinlendim diye Eric de dinlenmiş

olmuyor. Bunu sık sık unutup ofisine daldığım, sorular sorup sohbet etmeye çalıştığım oluyor” diyor Amy.

Ayrıca içedönük çiftler soyutlanma riskini göze almak zorunda kalabiliyorlar. “Daha sıkıntılı olan şey şu; gerçekten nadiren dışarı çıkıp bir şeyler yapıyoruz. Bu, sanırım içedönük ilişkilerin birçoğunda var. İkimiz de evde ve yalnız başımıza zaman geçirmekten o kadar keyif alıyoruz ki kendimize dışarı çıkıp iyi birer arkadaş ve eş olmayı hatırlatmamız gerekiyor.” Örneğin, ikisinin de gitmek istediği konsere biletleri olmasına rağmen, konser günü geldiğinde evde kalmayı tercih etmişler. Bu, birçok kez yaşanmış. Trafikle, gürültüyle ve kalabalıkla uğraşmak istemediklerine karar verip etkinlikleri ekiyorlarmış. “Partilere ya da oyun akşamlarına çok nadiren katılıyoruz, çünkü uzun süren bir haftanın yorgunluğunu yalnız zaman geçirerek ancak atıyoruz” diyor Amy. “Dışarı çıkmak, insanlara karışmak için birçok plan yapıp sonradan bozuyoruz; özellikle de bir içedönük için gerçekten zor olabilecek günlerden geçiyorsak.”

Amy ve Eric gibi, sığınacağınız biri varsa arkadaşlarınızı ekip evde kalmak size çok daha kolay gelebilir. Ama sosyal çevrenizle bağlarınızı koparmamaya dikkat edin. Bir sevgili sizin bütün toplumsal ve duygusal ihtiyaçlarınızı karşılayamaz; arkadaşlar bu yüzden vardır. İlişki yolunda gitmediğinde sırtınızı dayayabileceğiniz arkadaşlara ihtiyaç duyarsınız. Ayrıca özellikle de ilişkinizin başında, sevgilinizi arkadaşlarınızla buluşturmanız önemlidir. Arkadaşlarınız yeni sevgilinize daha objektif yaklaşabilir ve gözünüzden kaçırdığınız potansiyel sorunları fark edebilirler. İçedönük çiftlerin sosyal çevreden soyutlanmamak için yapabileceği şeylerden biri, sırayla dışadönüğü oynamaktır: İçinizden biri idareyi ele alır, bir etkinlik planlar ve ötekini de gitmek için motive eder.

Aynı şekilde, içedönük çiftler birlikte zaman geçirmek için daha çok çaba göstermek zorunda kalabilirler. İçedönükler bağımsız olmaya meyillidirler; biz kişisel ilgi alanlarımıza yönelir, kendi istediğimiz biçimlerde eğleniriz. Bu bağımsızlık arzusu, sizin ve partneriniz yavaşça farklı yönlere doğru ilerlemesine neden olabilir. İçinizden birinin adım atması, bir dışadönük gi-

bi davranıp partnerini kendi dünyasından çekip çıkarması gerekebilir.

Brandon ve Rachel da zorluk yaşamışlar. “Birbirimizin yalnızlık zamanına müdahale etmemek için fazla çaba göstermemiz gerekebiliyor” diyor Brandon. “Sırf Rachel biraz kendi başına kalsın diye, tercih etmesem de hafta sonu sabahları ya da akşamüstleri bir kafeye gittiğim oluyor. Bu fedakârlığı Rachel da benim için yapmak zorunda kalabiliyor.”

Brandon son derece cana yakın ve eğlenceli olabilse de tam bir içedönük gibi, grup içinde donuklaşıyor. Rachel, “Kız kardeşimin eşimle ilgili algısı beni eskiden rahatsız ederdi. Evde yalnızca ikimiz varken kendimizi gözetleniyormuş gibi hissetmiyorum, kendimiz olabiliyoruz. Ama aile buluşmalarında kız kardeşimin onu ‘anlamadığını’ seziyorum, çünkü Brandon oldukça sessiz ve ciddi görünüyor. Belli ki Brandon da onu ‘anlayamıyor’. Kız kardeşimin Brandon’ın evdeki halini gözünde canlandıramaması canımı sıkıyor” diyor.

Ama büyük olasılıkla, içedönük çiftlerin karşılaştığı en büyük sorun, işe koyulma konusunda yaşadıkları zorluk. Bir dışadönükle nişanlı olan Jef, birkaç buluşma haricinde, hiç başka bir içedönükle birlikte olmadığını söylüyor. “Belki de bunun nedeni, bir içedönükle nasıl ilişki başlatabileceğimi bilmememdi” diyor. “Eğer kendimle zaman geçirmekten keyif alıyorsam, neden kendiyile zaman geçirmeyi seven başka bir içedönüğe yaklaşayım ki?”

ENERJİYİ İDARELİ KULLANMAK: İÇEDÖNÜK-DIŞADÖNÜK BİRLİKTELİĞİNİN AVANTAJLARI

Bir içedönük olan Deirdre, Jason adında bir dışadönükle yaklaşık bir yıl süren bir ilişki yaşamış. “Onunla çıkmanın en iyi tarafı, onun her zaman maceraya hazır olmasıydı” diyor. “Tek yapmam gereken, bir şeyler yapmayı önermekti ve hop, hemen yollara düşerdik.” Deirdre, hayalet hikâyelerini ve popüler kültürü seven bir kadın. History Channel’da en iyi Cadılar Bayramı mekânlarıyla ilgili bir belgesel izlerken, bu yerlerden birinin Worcester, Massachusetts’te olduğunu görmüş. Orayı görmeyi

hep çok istediğini Jason'a söyler söylemez arabaya atlayıp yola koyulmuşlar. Ne bir ikna sürecine ne de tatlı sözlerle kandırma girişimine gerek kalmış.

Bir dışadönükle ilişki yaşamanın başka avantajları da var. Dışadönük bir partner, hayatınıza çoktan oluşturduğu sosyal çevresiyle katılır. Bu da dışarı çıkmak için yedekte hep birileri olacağı anlamına gelir. Ve elbette, bir dışadönükle ilişki yaşamak mutlaka bir şeyler olacak demektir, çünkü onlar genelde hareket odaklıdır. Dışarı çıkmak ve insanlarla olmak için çok fazla fikirleri, enerjileri ve ihtiyaçları vardır. Dışadönük bir partner sizi içedönük kozanızın konforundan çıkartıp hayatı daha önce deneyimlemediğiniz bir biçimde deneyimlemenize yardımcı olabilir.

Bir dışadönükle nişanlı olan Jef, ilişkisinin en güzel tarafının, kendi küçük dünyasında yaşayıp bir münzeviye dönüşmesine engel olması olduğunu söylüyor. "Yanınızda her zaman konuşmaya istekli birinin olması güzel bir şey" diyor. "Örneğin, normalde hiç sevmediğim iş partilerinde sohbeti başlatan kişi hep nişanlımdır. Diğer insanları onun kurduğu muhabbetler aracılığıyla tanırım, yoksa benim kimseyle konuşasım gelmez."

Bir dışadönükle birlikte olan Christy de buna benzer şeyler söylüyor. "Dışadönükler içedönükleri tamamlıyor" diyor. "Bizi sadece çok fazla tek başına zaman geçirmekten çekip çıkarmakla kalmıyor, canımız istemeyince bizim yerimize de konuşan taraf oluyorlar. Böylece enerjimizi korumamıza yardımcı oluyorlar."

Son olarak, dışadönük bir partner aklındakileri size anlatmaktan çekinmeyecektir. Dışadönükler, akıllarından geçenleri açıkça söyleme konusunda ustadırlar (hatta bazen düşündükleri her şeyi söyleyerek içedönük partnerlerini biraz sinirlendirebilirler). İyi haber şu: Bir dışadönükle birlikteyseniz tahmin etme oyunları oynamak zorunda kalmazsınız. Partnerlerinden onların aklını okumasını beklemezler ve içedönüklerin ara sıra yaptığı gibi, duygularını saklamazlar. Dışadönük partneriniz bir şey istiyorsa ya da üzgünse, bunu bilirsiniz.

İÇEDÖNÜK-DIŞADÖNÜK BİRLİKTELİĞİNİN ZORLUKLARI

Deirdre, Jason’la çıkmanın bir dezavantajı olduğunu söylüyor – herhalde ne olduğunu tahmin ediyorsunuzdur. “Partilere bayılıyordum” diyor. “Ve ben de tabii ki uzun süre durmak istemiyordum. Eve gidip, birbirimize sokulup film izleyeceğimiz zamanı iple çekiyordum.”

Jef de benzer bir şey söylüyor. “Yalnız geçirmek istediğim zamanla ilgili uzlaşmaya çalışmak zor. Bütün kontrol onda olsa, haftanın her gününü etkinliklerle dolduracağından eminim. Pazartesi birileriyle akşam yemeği, salı arkadaşlarla ucuz içki saati ve buna benzer bir sürü şey daha. Pazar günlerinin yasak bölge olduğu fikrine yeni alıştı. Pazar, benim kendimi kapayıp gazete okuduğum, yemek hazırladığım ve hiçbir planımın olmadığı gün. Benim için planlı etkinlikler de mesele olabiliyor: Sosyalleşeceksem bunun, ‘Bu cumartesi X’le bulup bir şeyler yapacağız’ değil de sürpriz bir ziyaret olmasını tercih ediyorum. Bütün o planlar bir bahane uydurup etkinliğe katılmamak için uğraşmama neden oluyor.”

Dışadönükler için sosyalleşmek yalnızca gidip arkadaşlarla buluşmak değil – sosyalliği oturma odanıza kadar getirebilirler. “Birilerini davet edip size söylemeyebilirler, çünkü bunun önemli bir şey olmadığını düşünürler” diyor Christy. “Evde yapacak bir şeyiniz varsa ya da sadece yalnız kalmak istiyorsanız ve birlikte yaşıyorsanız, bu biraz korkutucu oluyor.” Dışadönükler, yalnız zaman geçirme ihtiyacını “tembellik ve sıkıcılık” olarak yorumlayabiliyorlar.

Dışadönük bir partner maalesef doğası gereği yalnız zaman geçirme ihtiyacınızı anlamayabilir. Hatta bu şekilde davranarak onu reddettiğinizi düşünebilir. Yalnız kalma ihtiyacınızın onu incittiğini düşündüğünüzde tek seçeneğinizin daha az yalnız kalmak olduğunu hissedebilirsiniz. Bu çok iyi bir fikir değildir çünkü eninde sonunda partnerinize kızmaya başlarsınız. Çünkü yeterince sakın zaman geçiremezseniz yorgun, bitkin, huysuz ve sersem olursunuz. Kendinizi birden eşinizi, çocuklarınızı ya da başka insanları terslerken bulabilirsiniz. Neyse ki içedönük enerjinizi toplamak (ve partnerinize duyduğu-

nuz olumlu duyguları beslemek) için tek gereken şey yalnız bir gece geçirmektir. Kendinize ait bir odanızın olması da işe yarayabilir, özellikle de kapıyı kapatıp rahatlayabiliyorsanız.

Bir dışadönükle birlikte olmanın başka bir zorluğu da kendinizi daha çok konuşmaya zorlamaktır. Biz içedönükler başkalarının zihinlerimizi okuyup istediğimizi anlamalarını beklemek hatasına düşebiliriz. Özellikle de bir dışadönükle birlikteyken ihtiyaçları dile getirmek önemlidir, çünkü o, ihtiyaçlarınızın nedenini anlama konusunda çok iyi olmayabilir. Ne düşündüğünüzü net ama sevgi dolu bir dille ona söylemenin yollarını bulun.

DIŞADÖNÜKLERE: BİR İÇEDÖNÜĞE ÂŞIK OLMAKLA İLGİLİ BILMENİZ GEREKENLER

Kendini kalabalıktan sakınan tek kişi oydu ama hiçbir şey yapmıyor da sayılmazdı. Bakışlarından, etrafı gözlemlediğini ve kaçırdığı hiçbir şey olmadığını anlayabilirdiniz. Konuştuğunuzda, hafta sonu yaptıklarını anlatarak sizi sıkırmıyordu, gerçekten de söyleyecek anlamlı şeyleri vardı. Veya hemen yan odadaki sessiz çocuktan o. Onunla konuşmayı siz başlatmak zorunda kalmıştınız ama buna değmişti. Nüktedan ve akıllıydı (belki azıcık da laubaliydi); onun farklı biri olduğunu hemen anlamıştınız. İçedönük aşkınızla nasıl tanışmış olursanız olun, kesin olan bir şey var: Sessiz güçleri sizi kendilerine çekiyor ve hiç bırakmıyor.

İçedönük aşkınızla ister bir kez, ister yüzlerce kez çıkmış olun, onunla ilişki yaşama hakkında bilmeniz gereken bazı şeyler var:

İçedönükler ilgi odağı olmaktan hoşlanmazlar. O yüzden, herkesin izlediği dev ekrandan evlilik teklifi yapmaya veya kalabalık bir restoranda garsona “Mutlu Yıllar” şarkısını söyletmeye kalkmayın. Utançtan masanın altına saklanan içedönük sevgilinizi aramak zorunda kalabilirsiniz.

Her partiye, ucuz içki saatine ya da aile buluşmasına katılmayız. Kutlamaları seven bir dışadönükseniz bu, kabul etmek ve saygı duymak zorunda kalacağınız bir özelliğimizdir; çünkü büyük olasılıkla bunu değiştiremeyeceğiz. Sizi önemseyen biri olarak elbette bazı etkinliklere katılacağız ama fazla insandan bunalıp orayı erkenden terk etmek isteyebiliriz. Sizden daha az çalışan bir dopamin ödül sistemimiz olduğu için kalabalıkların, hareketli ortamların ve fazla sosyalleşmenin bizi bitkin düşürdüğünü unutmayın. Bizimle uzlaşmanın yollarını arayın.

Anlaşmazlık durumlarında fazla hassas olabiliriz. Aslında birçok içedönük, anlaşmazlığa neden olan şey her neyse onunla hemen yüzleşmek ister, çünkü tartışmalar bizim için aşırı uyarıcı ve stresli olabilir. Uyuşmazlığı önlemek için, eski halimize dönerek duygularımızı bastırıp herkesi memnun etmeye çalışabilir ya da bir tartışma sırasında kendimizi tümüyle kapatabiliriz. Sakin olun. Bazı içedönükler olup biteni iyice anlamak için biraz zamana ihtiyaç duyabilirler ya da duygularını yazmak onlara daha iyi gelebilir. Kısa bir molaya ihtiyaç duyduysak bunu kişisel algılamayın.

Dur durak bilmeyen bir meşguliyet hali bize zarar verir. Arka arkaya etkinlikle dolu bir hafta sonu dopamin bağımlısı dışadönüklerin bayıldığı bir şeydir ama bu, bize çok fazla gelir. İç kaynaklarımız boşalır, enerjimizi yeniden depolamak için sessiz bir köşeye çekilme ihtiyacı duyarız. Bazen tamamen yalnız kalmak isteriz, bazen de sessiz yalnızlığımıza eşlik etmenizden keyif alırız.

İçedönüklük de, dışadönüklük de, “ya hep ya hiç” özellikler değildir. Başka bir deyişle, birçok insan tek bir kategoride değerlendirilemez. Sizin de sessiz kalmak istediği-

niz anlar olduğu gibi, içedönükler de sosyalleşmekten keyif alabilirler. Konu aslında tamamen dozla ilgilidir. O yüzden, nasılsa hoşlanmaz diye düşünerek içedönük partnerinizi evde bırakmayın. Aynı şekilde, eğer bir parti vermek isterse de şaşırmayın. İçedönükler de yalnızlaştıklarını düşünebilirler ve parti vermek onlar için kendi tercih ettikleri şekilde sosyalleşmenin bir yoludur.

Sizinle zaman geçirmek istiyoruz. Yani sadece sizinle; arkadaşlar, aile üyeleri ya da ortalıkta çocuklar olmadan. Kalabalık bir ortamda sessizleşiyor olabiliriz ama baş başa kaldığımızda ustalığımızı sergileriz. Bu özel zamanı sizinle yeniden bağlantı kurmak için kullanırız.

İkinizin de enerjisini besleyecek uğraşlar bulun. Nasıl ki evde sakın bir akşam geçirmek sizi bir yerden sonra sıkıyorsa, içedönük partneriniz de belli bir süre sonra gece kulübünde dans etmeye devam etmek istemeyebilir. İkini de mutlu edecek bir orta yol bulun. Mağazaları dolaşın, yürüyüşlere, seyahatlere çıkın, video oyunları oynayın ve ya aynı mekânı paylaşıyor olsanız da farklı uğraşlara yönelin. Size kendinizi iyi hissettirecek aktiviteler keşfedin.

İLİŞKİNİZ İSTEDİĞİNİZ GİBİ GİTMİYİNCE

İster bir içedönükle, ister bir dışadönükle birlikte olun, bazen ilişkiniz istediğiniz gibi gitmez. Bu da gerçekten acı verici bir şey olabilir. “Kendimizle ilgili her şeyi sorgulayıp duruyoruz ve bu sorular genelde olumsuz ve amaçsız oluyor” diye yazıyor Aute Porter *Introvert, Dear*’da. “Sonsuza kadar yalnız mı kalacağım? Çok mu utangacıım? Sıkıcı mıyım? Fazla mı tuhafım?” Reddedilen kişi bizsek (terk eden değil de terk edilen), kendimize olan güvenimiz eksilere düşüyor. Ayrıldığımız insanı hemen unutabilmek için mevcut durumu kabullenmeye çalışsak da bu hiçbir zaman işe yaramıyor. Aklımızda dönüp duran

olumsuz sorular iyice zıvanadan çıkıyor. “Of Tanrım... Bendeki sorun ne?”

İçedönükler ve dışadönükler olaylara genellikle farklı tepkiler verirler. Ayrılık bir istisna değildir. Dışadönükler dışarı çıkıp arkadaşlarıyla takılarak kalp kırıklıklarını biraz da olsa hafifletebilirler ama biz, insanlardan kopabilir, yaşananları anlamlandırmak için daha fazla yalnız zaman geçirmeye başlayabiliriz. Ayrıca bizim yeni bir ilişkiye başlamamız dışadönüklere göre daha uzun zaman alabilir. *Journal of Social and Personal Relationships* dergisinde yayımlanan araştırmaya göre, dışadönükler içedönüklere nazaran daha kısa sürede yeniden evleniyor.

Yakın zamanda bir ayrılık ya da boşanma süreci mi atlattınız? Şu an her şey size berbat görünüyor olabilir, hayatınızın bir daha hiçbir zaman normale dönmeyeceğinden endişe ediyor olabilirsiniz. Moralinizi yüksek tutun. Zamanla her şey daha iyi olacak. Kulağa klişe geliyor, evet ama doğru: Zaman gerçekten her şeyin ilacı. *Journal of Positive Psychology* dergisinde yayımlanan araştırmaya katılan genç yetişkinlerin yüzde 71'i, ayrılıktan yaklaşık on bir hafta sonra yaşadıklarıyla ilgili daha olumlu düşünmeye başlamış. Yani ayrılık acısı üç aydan kısa bir süre içinde azalmaya başlamış. Söz konusu boşanma olduğunda, elbette her şey biraz daha farklı oluyor. Bir arkadaşlık sitesinin elli yaş üstü katılımcılara yönelik düzenlediği ankete göre, boşanmış kişinin ayrılığın üstesinden gelmeye başlaması ortalama on sekiz ayı buluyor. Başka araştırmalara göre, çok sancılı geçen bir süreci takip eden boşanmayı atlatmak yaklaşık bir yıl sürüyor. Tamamen etkisinden kurtulmak içinse üç ila beş yıl gerekiyor. İyileşme sürecine etki eden birçok etkenin olduğunu unutmayın, sizin zaman aralığınızın farklı olması tamamen normal.

Önemli olan şey, iyileşme süreciniz boyunca içedönüklüğünüze saygı göstermeniz. İşte aklınızda tutmanız gereken birkaç şey:

- Ağlamakta hiç sorun yok. Duygularınız doğal ve tümüyle olağan. İhtiyacınız varsa geride tek bir mendil kalmayana kadar ağlayabilirsiniz. Ağlamak size bir süre sonra gerçekten de kendinizi daha iyi hissettirebilir. Hollan-

da'daki Tilburg Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya katılanlar, ağladıktan hemen sonra değil, yaklaşık doksan dakika sonra rahatlamaya başladıklarını ve ağlamadan öncekine göre kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmişler. Vücudun neden böyle işlediği henüz net değil ama bir nedeni, gözyaşının doğal ağrı kesici etkisi gösteren endorfin hormonu salgılaması olabilir. Ayrıca gözyaşı, vücudun toksinlerden arınmasına yardımcı olan hormonların salgılanmasına da neden olur.

- Kendinizi hazır hissettiğinizde olanları yakın çevrenizden birine anlatın. Biz içedönükler duygularımızı ve yaşadıklarımızı gizlemeye meyilliyizdir ama şimdi acınızı içinizde tutmanın zamanı değil. Araştırmacı Matthew Lieberman ve meslektaşları, biriyle konuşurken müthiş aydınlanmalar yaşıyormuş gibi hissetmesek de duygularımızı “öfke” ya da “üzüntü” olarak adlandırmanın bile işe yarayabildiğini keşfetti. Bunun nedeni, olumsuz duygulardan bahsetmenin beynin dürtü kontrol merkezini yöneten sağ ventrolateral prefrontal korteksini harekete geçirmesi. Lieberman'a göre bu durum beynin korku, panik gibi güçlü duygularından sorumlu olan amigdalanın titreşimini azaltıyor. Konuşmanın çok derin ve anlamlı olmasına bile gerek yok (tabii olsa daha iyi); hislerinizi dile getirip onları adlandırmanın başlı başına olumlu etkileri var.
- Debelenin ama bu çok uzun sürmesin. Bir zaman sınırı koyun. Halk arasındaki yaygın inanişaya göre yas süreci ilişkinin yarısı kadar olmalı, yani biriyle altı ay çıktıysanız iyileşmek için kendinize üç ay tanımalısınız. Tabii bu süre sizin için farklı olabilir, o yüzden iyi düşünün. Önemli olan şey yas tutma sürecinin ardından hayatınızda olumlu değişiklikler yapma konusunda kararlı olmanız – içinizden gelmesine bile.
- Eski sevgilinizi sanal âlemde takip etme arzusuna direnin. Eski sevgilinizin Facebook sayfasına bakmak masum görünebilir; kendinize, sadece onun ne durumda ol-

duğuna baktığınızı söyleyebilirsiniz. Ama bu muhtemelen tahmin ettiğinizden daha zararlı olacaktır, hele bir de ilişki durumunu sizin yeni bir paket mendil açmanızdan bile kısa sürede “ilişkide”den “bekâr”a çevirdiğini görürseniz. Eski sevgilinizi bütün sosyal medya platformlarında engellemeyi ya da takibi bırakmayı bir düşünün. Hem böylece güncellemelerini haber akışınızda görmezsiniz. Aylar sonra tam üstesinden geldim derken eski sevgilinizin yeni sevgilisiyle fotoğrafını görmek, bütün gününüzü (bazen günlerinizi) berbat edebilir (aynısını yaşadım). Masum bir güncelleme yeniden hüngür hüngür ağlamanıza, kederlenmenize ve kendinize olan nefretinizin tetiklenmesine neden olabilir.

- Biraz yalnız zaman geçirmek size iyi gelecektir, duygularınızı ve düşüncelerinizi anlamanıza yardımcı olacaktır, o yüzden kendinize bu zamanı yaratın. Ama haftalarca evde tıklılı kalma dürtüsüne karşı koyun. Çıkıp gece kulüplerinde, barlarda sabahlayın demiyorum (dışadönük arkadaşlarınızın tavsiyesi bu olabilir). Onun yerine, dışarı çıkmak için kendinizi zorlayın. Köpeğinizi gezdirin, doğa yürüyüşüne çıkın, bisiklete binin. Kızarmaya başlayan sonbahar yapraklarını, parıldayan kar tanelerini fotoğraflayın. Parkta güneş gören bir banka oturup kitap okuyun. Doğada olmak stresinizi azaltırken, güneş ve hareket moralinizi yükseltir.

BEKÂRLIK DA MUHTEŞEM OLABİLİR

Peki bir ilişki istemeseniz ne olur? Birçok içedönük için bekâr olmak kasıtlı bir tercihtir. Kimi evini bir başkasıyla paylaşmayı hayal bile edemez. Kimi işine, hobilerine ya da tek başına geçirdiği zamana dadanacak bir ilişki istemez. Kimiyse ruh eşleriyle çoktan tanışmış, evlenmiş, hatta çocuklarını birlikte büyütmüştür ve o insanın yerine başka birini koymak istemez.

Bekâr yaşamı seçmek aslında çok da iyi bir şey olabilir – Going Solo’nun [Yalnızlaşmak] yazarı Eric Klinenberg’e göre birçok

kişi bunu tercih ediyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan yetişkinlerin yaklaşık yüzde 50'si bekâr ve 32,7 milyon insan –neredeyse her yedi yetişkinden biri– yalnız yaşıyor. Bununla ilgili herhangi bir istatistik olmasa da yalnız yaşayan yetişkinlerin birçoğunun içedönük olduğuna iddiaya girebilirim. Bunun nedeni, bekâr bir içedönük olmanın harika tarafları olmasıdır. “Kendinize bir ilişkide olduğunuzdan daha çok güveniyor ve bu yüzden kendinizi daha özgür hissediyorsunuz” diyor bir içedönük olan Dean. “Ayrıca daha az drama ve anlaşmazlık olduğu da kesin.” Lance için ise mesele özgür olmak. “İstediginizi yapabiliyorsunuz” diyor. Renato'ya göre bekâr olmanın en iyi tarafı, “yalnız kalmak istediğinizde ilginizi bekleyen kimsenin olmaması”. Lora içinse durum şöyle: “Evim sessiz, dramdan uzak bir alan. Sanırım asıl mesele kendim olabilmek ve hayatımı olduğu gibi sevdiğim için kimseden özür dilemek zorunda olmamak.” Kasha ise bekârlığın en mükemmel tarafının, “sürekli aktif olmak için uğraşmak zorunda kalmamak” olduğunu söylüyor.

Araştırmalar bekâr olmanın yararlarının gerçek olduğunu gösteriyor. Klinenberg'e göre, bekâr kişiler gönüllü çalışmalara daha çok katılıyor, daha fazla arkadaş ediniyor, dışarı çıkıyor ve evli insanlara göre kariyerlerinde daha hızlı ilerleyebiliyorlar. Yani bekârlığı kalıcı ya da kısa süreli bir önlem olarak düşünüyorsanız, cesur olun. Bekâr olmak size iyi gelebilir.

Bekârsanız kendinize odaklanmak için muhtemelen bolca zamanınız ve enerjiniz vardır. Eğer hiç yoksa, hayatınızdaki ilginç insanlara ulaşın ve daha çok arkadaşlık kurun. Güçlü ve yakın bağlar kurmak size aslında hiçbir zaman yalnız olmadığınızı hatırlatacaktır. Ayrıca boş zamanlarınızı yapmaktan hoşlandığınız şeylerle doldurun. Amelia Brown, bekâr olmakla ilgili *Introvert, Dear*'daki makalesinde, “Yapmayı sevdiğiniz her neyse, onu yapın” diyor. “İlişkide olmak, sevdiğimiz insana uyum sağlamak adına boş zamanlarımızda dilediğimizi yapmamızı engelleyebiliyor. Bekâr olmak ise bize özgürlük alanı tanıyor. Boş zamanınızı iyi kullanın. Yeni bir ilişkiye başladığınız zaman o seyahate çıktığınıza ya da o yemek kursuna katıldığınıza sevi-

neceksiniz. Hem yeteneklerinize daha çok güvenecek hem de konuşacak bir sürü heyecanlı anı biriktireceksiniz.”

KAPANIŞ

İçedönükler muhteşem birer eş olabilirler. Âşık olduğumuzda yoğun yaşarız, çünkü doğru bağı kurduğumuza her zaman inanmayız. Ama partnerimizi ne kadar çok seviyor olursak olalım, duygularımızı bir dışadönük gibi göstermeyebiliriz. Fazla coşkulu olmayız, mutluluk gözyaşları dökmeyiz ya da hayatımızın aşkını herkese anlatmayız. Sevgimizi farklı yollarla ifade ederiz: anlayışlı bir bakış, tatlı bir aşk notu ya da uykudan önce kulağa fısıldanan bir iltifat gibi. Ya da daha az romantik olsa da fazlasıyla işe yarar bir şey. Sevgilimizin hayatını kolaylaştıracak bir şey. Örneğin bir sabah içedönük erkek arkadaşım işe gidiş yolumu üç dakika kısaltan yeni bir rota bulduğunu gururla duyurmuştu. Umursamaz davrandığımdaysa bana nazikçe, “Bu benim sevgimi gösterme şeklim” demişti.

İLİŞKİDEKİ SORUNLARI GİDERMEK

Eşi sıcacık elini çekinerek yatağın öteki tarafına uzatınca Brenda Knowles irkildi. “I’m Sorry I Hurt You in Order to Save Myself: What Introverts Feel but Don’t Always Say” [Kendimi Korumak Adına Seni İncittiğim İçin Üzgünüm: İçedönüklerin Hissedip de Söyleyemediği Şeyler] başlığıyla yazdığı yazısında şöyle diyor Knowles: “Sabahki zihin berraklığının biraz daha tadını çıkarmaya ihtiyacım var. Şöyle derin bir nefes alıp istemsizce gülümsememe neden olan o puslu, yeni düşüncelere gebe oyun alanına ihtiyacım var. Yalnızca kendime ait olduğum o alana ihtiyacım var.”

Eşi Brenda’dan uzaklaştı, tavana baktı, reddedilmenin sıkıntısıyla gözlerini kırıpıştırdı. İç geçirerek yataktan kalkıp odadan çıktı. Çok üzgünüm, diye geçiriyordu Brenda o sırada aklından. Sana bu anı veremem. Çok üzgünüm.

Yukarıdaki sahne Brenda’nın evliliğinin sonunu tarif ediyor. “Bencil ve soğukkanlı görünüyor olabilirim ama bilmediğiniz şey şu: O noktada içedönük yapıyı yıllarca dışa bağlı yaşamın rekabetçi ve rahatsız edici taleplerine maruz bıraktığım için o kadar yorgun ve aşırı uyarılmış bir haldeydim ki eşimin sıcacık eline bile katlanamıyordum” diye yazıyor. “Günlerimi üç çocuğun ihtiyaçlarını karşılamakla, evin bitmek bilmeyen işleriyle uğraşmakla ve bir topluluğa ait olmanın beklentileriyle ilgilenmekle geçirmiştım.”

Brenda kendisini hiçbir zaman yavaşlayamayacakmış gibi hissediyordu, çünkü bunu kimse yapamıyordu. “Her şeyle, herkesle etraflıca ilgilenmem gerekiyordu” diyor. “Kendi içime dönmek, doğama aykırı davranmanın açtığı yaraları geride

bırakmak ve yeniden saf bir insan olmak için bir ara vermeye muhtaçtım.” Brenda sürekli kaygılıydı. Yataktan çıkmak istemiyordu. Ne eşinin ne de kendinin nasıl düzeleceğiyle ilgili bir fikri vardı. En sonunda aralarındaki gerginlik kırılma noktasına geldi ve boşandılar.

Bugün, Brenda kendini daha iyi hissediyor. Yazıyor, çocuklarını büyütüyor ve içedönüklere yaşam koçluğu yapıyor. Evin en sevdiği odasında –mabedim dediği kişisel ofisinde– bolca sessiz zaman geçiriyor. Ayrıca yeni bir ilişkisi de var. “Kendimle, sevmek ve sevilmeyle ilgili çok şey öğrendim” diyor. “İlişki macerasını çok seviyorum.”

Brenda gibi siz de partnerinizin birlikte olma ihtiyacıyla, kendi yalnız kalma ihtiyacınız arasında sürüklendiğinizi hissediyorsanız, yalnız değilsiniz. Bu bölümde, içedönüklerin ilişkilerde karşılaştıkları sorunların çözüm yollarını araştıracağız. Umarım, şu anda bir ilişkiniz varsa, bu bölümü okuduktan sonra ilişkiniz daha da derinleşip gelişir. Bir ilişkiniz yoksa (nasılsa günün birinde olacak), bu bölümün size önceden hazırlanmanız için yardımcı olmasını diliyorum.

İLİŞKİLERİN İÇEDÖNÜKLER İÇİN ZOR OLABİLMESİNİN NEDENLERİ

Ne yazık ki romantik ilişkiler yalnızca şarap içip derin sohbetler etmek değildir. Bir içedönükseniz, ilişkilerin oldukça zor –hatta bazen fazlasıyla sancılı– olabileceğini bilirsiniz. İçedönüklere, ilişkilerin onları nasıl değiştirdiğini sordum. İşte anlatıkları:

Kendinizi ifade etmek, duygularınızı paylaşmak ve aklınızdan geçenleri söylemek zor olabilir. “Duygularımı beklendiği kadar açıkça paylaşmıyorum” diyor Jennifer. “Duygularım bana özel, onlarla mücadele etmek benim işim. Ama bu karşı tarafa ilgisizlik gibi geliyor. Gerginlik/öfke gibi duyguları yönetme biçimim farklı. Bunlarla ilgili konuşmam. Konuyu aklımda çözene kadar kendimi kapatırım.” Yarın ise durumu şöyle özetliyor: “Onun içimi görmesine izin vermekle ilgili sıkıntıları var.”

Yalnız geçireceğiniz zamandan feragat edersiniz. Bir başka içedönükle ilişki yaşasanız da yalnızlık kesin ya da yönetmesi daha kolay değildir. Bir başka içedönükle evli olan Eric şöyle diyor: “İkimiz de sessizliğe ve biraz etkileşime ihtiyaç duyuyoruz ama çok nadiren bu aynı zamana denk geliyor. Ben ondan daha içedönüğüm, dolayısıyla ben daha çok yalnız kalmaya ihtiyaç duyuyorum, o ise daha çok sosyalleşmeye. Birbirimizi yormadan ikimizin de ihtiyaçlarını gidermeye çalışmak biraz zor olabiliyor.”

Anlaşmazlıktan kaçınan bir tip olabilirsiniz. Birçok içedönük yüzleşmekten kaçınır. Ortalığı velveleye vermek istemez. “Tartışmam ya da sadece bir konu hakkında konuşmam gerektiğinde bile bunu yapmıyorum. Bazen sadece, ‘Tamam’ demekle yetiniyorum” diyor Nina.

İçedönük hallerinizin partnerinizi sıkacağından endişelenirsiniz – özellikle de partneriniz bir dışadönükse. “Çok fazla dışarı çıkmak istemediğim için kendimi sıkıcı biri gibi hissediyorum” diyor Faye.

Sevdiğiniz insanla bire bir kaliteli zaman geçirme ihtiyacınız kabalık ya da ilgi merakı olarak algılanabilir. Kristyn, üniversitedeki erkek arkadaşıyla yaşadığı zorlu bir süreci anlatıyor: “Ev arkadaşlarıyla kalan bir erkek arkadaşım vardı. Ben Rhode Island’daydım, o üniversite nedeniyle Boston’da yaşıyordu, dolayısıyla hafta sonları onda kalmak için yola çıkıyordum. Ev arkadaşlarından biri onlarla salonda oturmak istemediğim için gıcığın teki olduğumu düşünmüş. Ben sevgilimin odasında takılmak istiyordum. ‘Buraya ev arkadaşınla oturmaya değil, seninle olmaya geldim. Bütün hafta görüşmüyoruz, o yüzden seninle yalnız zaman geçirmek istiyorum’ diyordum sevgilime. İlişkimiz yürümedi.”

Partneriniz sessizliğinizi öfke ya da mutsuzluk olarak yorumlayabilir. “Sevgilim ben sessizce bir şeyler düşünürken, su-

ratımdan ‘dinleniyorum’ ifadesini silmeyi unuttuğum için sık sık öfkeli olduğumu sanıyor” diyor Snow.

DOĞRU KİŞİYİ SEÇMEK

İçedönüklerin ilişkiler konusunda belki de karşılaştıkları en büyük sorunlardan biri, doğru kişiyi seçmek. Birinin sizin için doğru olup olmadığını nasıl anlarsınız? Daha güzeli, birinin sizin için yanlış kişi olduğunu erkenden anlayabilir misiniz?

Andre Sólo’nun hep yanlış kişilerle birlikte olmak gibi bir alışkanlığı varmış. “İlk ilişkilerimden bazılarını ikinci randevuya bile gitmemem gereken insanlarla yaşadım. Bu ilişkiler beni zehirlemeye başladığında bile umudumu yitirmemeye çalışıyordum. Kısım de olsa, onların benim için doğru insanlar olduğuna inanmak istiyordum, çünkü başka birilerini bulabileceğimden emin değildim” diye yazıyor *Introvert, Dear*’da.

Tuhaf bir çocuk olarak büyüdüğü için, konu birileriyle flört etmek olduğunda dilencilerin seçme hakkı olmadığını düşünüyormuş. “Tipik bir ‘çalışkan inek’ olarak büyüdüm ve hiçbir zaman da yakışıklı olduğumu düşünmedim. Yirmili yaşlarımda ilk yıllarımda kendime olan güvenim ortalama bir seviyeydi. Çekici bulduğum kadınlarla konuşma fikrinin listemde yer almamasına şaşmamalı. Onun yerine, karşıma kim çıkarsa onunla bir ilişki yaşamaya razıydım. O kişiden elektrik almak mı? Ben mi bundan şikâyet edecektim?”

Bir yaz döneminde, çekici bir dışadönükle kısa süreli bir ilişki yaşamış. “Ortak ilgi alanlarımız vardı, ikimiz de maceradan hoşlanıyorduk ama ikimizin dayanma gücü birbirinden tamamen farklıydı” diyor. Sosyal kelebek sevgilisi neredeyse her akşam ikisi için bir etkinlik planlıyormuş. “Hiç yorulmuyordu ama benim sadece üç akşamdan sonra canım çıkmaya başladı; tek başıma kalmak için bahaneler arar oldum. Yazın ortalarına doğru o kadar bitkin düşmüştüm ki kendimi hap atmışım gibi hissediyordum.”

Bunun gibi birkaç deneyimin ardından Andre sağlıklı bir ilişkinin nasıl olması gerektiğini anlamış. Geçmişte razı geldiği

şeyleri yavaşça çözmeye başlamış. Bugün, tam da kendisine göre biriyle birlikte.

TEHLİKE İŞARETLERİNİ ÖNCEDEN FARK ETMEK

Kimse ilk buluşmaya alnına yapıştırılmış bir uyarı yazısıyla gelmez. Ama yeni bir ilişkiye başlamak üzere olan bir içedönükseniz, tehlike işaretlerini önceden görebilirsiniz. Tehlike işareti, dikkatle ilerlemeniz gerektiği anlamına gelir; illa o kişiden ayrılmanız gerektiği anlamına değil. İşaret göze batacak kadar büyükse, ilişkinin ilerleyen dönemlerinde yaşayacağınız sorunlar da büyük olabilir.

Tekrar ediyorum: Tehlike işaretlerini ilişkinin başında aramak hayati önem taşır. *The Search for Fulfillment*'ın [İçsel Doğruluk Arayışı] yazarı Psikolog Susan Krauss Whitbourne, *Psychology Today*'deki yazısında, "İlişki ne kadar uzun sürerse, duygusal olarak tatmin etmemeye, hatta tehlikeli bir hal almaya başladığında ayrılmak da bir o kadar zorlaşır" diyor. Bunu bir düşünün. Ayrılmak her zaman berbat bir şeydir ama yıllardır birlikte olduğunuz birine veda etmek, birkaç aydır ilişki yaşadığınız birinden ayrılmaktan daha zordur. Bir de eviniz ve çocuklarınız varsa paçayı kurtarmak iyice zor olur.

Ayrıca birinden ayrılmak içedönükler için daha zordur. Harekete geçmekten çekinebiliriz, mevcut durumu analiz edip ikna olmamız haftalar (bazen yıllar) sürebilir. Daha az dışarı çıkıp daha az insanla tanıştığımız için bizi sevecek başka birini bulamayacağımızdan endişe ederiz. Bu endişe bizi köleleştirebilir.

Tehlike işaretlerini aradığınızda, ilişkiye başlamakla ilgili bilinçli bir karar vermek zorunda kalırsınız. Whitbourne'a göre, biriyle birlikte olmakta ne kadar kararlıysanız, ilişkiyi güçlü tutmak için de o kadar emek verirsiniz. Tehlike işaretlerini görmezden gelmeye karar verip riskli olabilecek biriyle ilişkiye başladığınızda bile, gelecek sorunlarla ilgilenmek için kendinizi daha çok hazırlamış olursunuz. Bir ev almaya nasıl karar verirdiniz, bunu düşünün örneğin. Evin bazı zayıf tarafları olduğunu (tek bir banyosu var, badana yapılması gerekli) fark etse-

niz bile, yine de kabul edip evi almaya karar verebilirsiniz. Hatta o evle mutlu olduğunuza inanıyorsanız, onu içinde olmaktan gerçekten keyif alacağınız bir yer haline getirmek için daha çok çaba gösterebilirsiniz. İlişkilerde de durum böyledir; partnerinizin kusurlarına rağmen emek harcama konusundaki niyetiniz her şeyi değiştirebilir.

İÇEDÖNÜKLERİN DİKKAT ETMESİ GEREKEN TEHLİKE İŞARETLERİ

Bu çok ayrıntılı bir liste değil ama içedönüklerin özellikle dikkat etmesi gereken işaretler şunlardır:

Aileniz ya da arkadaşlarınız yeni sevgilinizden hoşlanmıyor. Diğer insanlar sevgilinizi daha objektif değerlendirebilir. Düşüncelerine güvendiğiniz insanlardan çok fazla olumsuz geri dönüş alıyorsanız, onları dinlemeyi bir düşünmelisiniz.

İlişki çok hızlı ilerliyor. Siz henüz kendinizi hazır hissetmeseniz de sevgiliniz ilişkiyi bir sonraki aşamaya taşımak istiyor, size de kibarca baskı uyguluyor. Dayanıklı bir ilişki daha yavaş ilerler.

İlgi duyduğunuz insanın çok az (ya da sıfır) arkadaşı var. İçedönüklerin sosyal çevreleri çok geniş değildir ama bahsettiğim şey bu değil. Hayatında başka bir insana yer bırakmayan, onlara yakınlaşmayan birinden bahsediyorum. Bu, partnerinizin gerçek bir bağ kurma yeteneğinden yoksun olduğunun işareti olabilir.

Partneriniz yalnız zaman geçirme ihtiyacınıza saygı duymuyor. Kendinize zaman ayırmak sürekli bir mücadele gerektiriyor. Sürekli ilgi isteyen bir partner uzun vadede bir içedönük için uygun olmayabilir.

Anlaşmazlık yaşanmaması için partnerinizin taleplerine genelde boyun eğiyorsunuz. Enerjiniz olmadığı halde arkadaşlarla bir akşam daha mı? Eh peki. Bu hareketlilik sürekli yorgun ve dargın bir hayata sürüklenmenize neden olabilir.

Partnerinizle yeteri kadar yalnız zaman geçirmiyorsunuz. Aile ve arkadaşlar da hep sizinle. Bu endişenizden bahsettiğinizde partneriniz sizi sürekli ilgi beklemekle suçluyor.

Öyle olmasa bile kendinizi sık sık, “Her şey yolunda” derken buluyorsunuz. Sürekli temkinli olmaya çalışıyorsunuz, endişelerinizi partnerinizle paylaşmak istemiyorsunuz. Konuşmanın kavgaya yola açacağından korkuyorsunuz.

Partneriniz iç dünyanızla ilgilenmiyor. Kendinizi ona açma konusunda rahat değilsiniz, dolayısıyla da gerçek duygu ve düşüncelerinizi kendinize saklıyorsunuz. Sonuç olarak da sizin asıl olduğunuz kişiyi tanımıyor. Kafanızda olup bitenleri bilse şok olurdu.

Etrafınızda birileri olsa da kendinizi sık sık yalnız hissediyorsunuz. Bu, ilişkinin duygusal ihtiyaçlarınızı karşılamadığı anlamına geliyor. Birileriyle bağ kurmak isteyip buna uygun kimseyi bulamadığımızda kendimizi yalnız hissederiz. Duygusal ihtiyaçlarınızı karşılamak için eninde sonunda başka yollar arayacaksınız.

Sevgiliniz ilişkinizi sosyal medyada hiç paylaşmıyor. İçedönükler mahremiyete önem verirler. Kişisel hayatlarının bütün ayrıntılarını sosyal medyada paylaşmak istemeyebilirler. Ama partneriniz Kardashian ailesinin bir üyesi gibi sık paylaşım yapıyor ve ilişkinizden hiç bahsetmiyorsa, bu bir tehlike işareti olabilir. Birlikte olmanıza rağmen ilişki durumlarını gizliyor ya da hiç ikinizin fotoğrafını paylaşmıyorsa, bekâr görünmek istiyor olabilir. İlişkilerinden heyecan duyan çiftler genelde mutluluklarını aile ve arkadaşlarıyla biraz olsun paylaşmak isterler.

Sizi en sert eleştiren insan partneriniz. Şaka kaldırmak, saataşmaları hoş görmek önemli bir şey ama partneriniz size yeterince manevi destek vermiyor ya da sürekli kusur bulma, eleştirmede derdine düşüyorsa, bu bir sorun.

Partneriniz madde ya da alkol kullanıyor. Yeni sevgiliniz belli aralıklarla sarhoş oluyor ya da kafayı buluyorsa, bu onun, zamanla daha kötüye gidebilecek birtakım psikolojik sorunlarla boğuştuğu anlamına gelebilir.

Unutmayın, bu işaretlerin hiçbiri tek başına ilişkiyi sonlandırmak için neden sayılmaz. Ama ilişkide yol alırken iyice düşünmeniz gerekir.

DOĞRU İLİŞKİDE OLDUĞUNUZUN BELİRTİLERİ

Doğru bir ilişki içinde olup olmadığınızı nasıl anlarsınız? Bunu anlamak Andre'nin yıllarını almış. İşte, onun *Introvert, De-ar*'daki yazısından alıntıladığım beş işaret:

1. Aranızda fiziksel çekim var. Bu kadar yüzeysel bir şeyle başlamak biraz garip görünebilir ama fiziksel çekim sağlıklı bir ilişkinin önemli bir parçasıdır ve içedönükler bu kısmı biraz görmezden gelebilirler. İçedönükler derin düşünmeye ve yaratıcılığa meyillidirler, dolayısıyla entelektüel beklentilerini karşılayan birini ararlar. Bu elbette harika bir şey ama aşk sadece aynı kitapları okumaktan ibaret değildir.

Çiftleri bir arada tutan şeylerden biri fiziksel çekimdir. Psikologlara göre, ilişkinin ilk aşamalarında fiziksel çekim hissetmediyseniz, sonradan hissetmeniz çok olası değildir. Ne yazık ki bu, ilişkinizin bitmesine neden olabilir, çünkü fiziksel çekimin eksikliği yatak odasına da taşınacaktır. Cinsel doyumsuzluk, evli çiftlerin çoğunlukla boşanmalarına neden olur, evli olmayıp birlikte yaşayan çiftlerin ise en önemli ayrılık nedenlerinden biridir.

Fiziksel çekim herkes için farklı bir şey ifade eder. Ne siz ne de partneriniz mutlu olmak için toplumun güzellik ölçütüne uymak zorundasınız. Ama birbirinize güzel geliyorsanız, bu ilişkinizi mutlu ve dayanıklı kılar.

2. Onunla birlikte olmak genelde enerjinizi yükseltiyor. Bu, bütün içedönükler için zor bir konudur. Genelde insanlar bizi yorar ama bazıları daha çok yorar. Ama her içedönük az da olsa enerjisini yükselten birkaç kişiyle karşılaşmıştır. Bu kişi genelde sizi anlayan, kendinizi ifade etmenize olanak tanıyan ve sakın, baş başa buluşmalardan keyif alan biridir. Bu kişi bir içedönük de olabilir, bir dışadönük de. Biriyle ilk çıkmaya başladığınızda kendinize şunu sorun: Buluşmanın ardından kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Eğer enerjiniz yükselmişse, biraz

daha birlikte takılsaydık diye düşünüyorsanız, bu iyiye işarettir.

3. İlişkinizi anlamlı etkileşimlerle zenginleştiriyorsunuz. İçedönükler gevezelik etmekten hoşlanmaz. Ne ki, bazı ilişkilerde gevezelik etmek sohbet olarak görülür. İlk buluşmadaki, “Nerede çalışıyorsun?” dan; sonraları rutine bağlayan, “Günün nasıldı?” gibi, her ilişkide biraz çene çalma vardır. Sorun, bütün muhabbetinizin bunlardan ibaret olmasıdır. Eğer daha derin ve anlamlı sohbetler partnerinizin ilgisini çok çekmiyorsa, ilişkiyi tatmin edici bulmayabilirsiniz.

Bu, anlamlı etkileşimin illaki sözlü olması gerektiği anlamına gelmez. Çiftler birçok farklı şekilde bağ kurabilirler – video oyunları oynamaktan birbirlerine yemek hazırlamaya ya da özel geziler, özel akşamlar ayarlamaya kadar. Sağlam çiftler kendi geleneklerini ve şakalarını yaratırlar. Bu tip şeyler içedönükler için özellikle önemlidir, çünkü birçok yüzeysel ilişki kurmaktansa az ama öz ilişkiler kurmayı tercih ederiz ve partnerimizle ilişkimizin de böyle olmasını dileriz.

4. Birbirinize saygı duyuyorsunuz. Saygı her ilişkinin bel kemiğidir ama insanlar hayallerindeki ilişkiden bahsederken saygıyı nadiren dile getirirler. Saygı, aşktan farklıdır. İkisi de olumlu duygulardır ama saygı, birine nitelikleri ve yapabilecekleri nedeniyle hayranlık duymaktır. Biriyle mutlu olmanız bile ona saygı duyabilirsiniz. Saygının gücü en büyük kavgaları bile yener. Psikologlara göre bazı durumlarda saygı, bir ilişkinin uzun sürmesi için aşktan bile önemlidir.

Bir ilişkide saygı duyulduğunuzu hissetmenin etkisi büyüktür. Aynı şekilde, derin bir saygı duyduğunuz biriyle olmanın etkisi de. Kendinize sorun: Ona romantik bir sevgi beslemesem de hayranlık duyar mıydım? Cevabınız “evet” ise ilişkinizin temeli oldukça sağlam demektir.

5. Partneriniz tek başınıza zaman geçirmek istediğiniz için size kendinizi suçlu hissettirmiyor. İşte bu çok

önemli. Bir içedönük için yalnız kalıp enerji depolamanın yerini hiçbir şey tutamaz. Bazı partnerler bunu anlar, bazıysa anlamaz. Ve bu içedönük/dışadönük olmakla ilgili bir şey değildir. Bazı içedönükler diğerlerine göre daha sosyaldır, bazı dışadönükler sizin ihtiyaçlarınızı anlayabilir – hiç değilse zamanla öğrenebilir. Ama herkes uyum sağlayamaz.

ANLAŞMAZLIK OLAĞANDIR

Bir ilişkide anlaşmazlık olması kaçınılmazdır. Gerçekten normaldir. Sevgilinizle nadiren tartışıyorsanız, ya biriniz ya da ikiniz de anlaşmazlıktan kaçınıyorsunuz demektir. Bu genelde içedönük-içedönük ilişkilerinde görülür. İçedönükler, olayları büyütmeğe hâlinin altına süpürmeyi tercih edebilir. Ama bu da kırgınlığa, pasif-agresif davranışlara, daha da kötüsü, samimiyetin bozulmasına yol açabilir. En sonunda partnerinizle birlikte olmaktan keyif almamaya başlayabilirsiniz.

Tartışma, bir ilişkiyi tehlikeye atacak diye bir şey yoktur. İşin aslı, anlaşmazlıklar çiftleri birbirine yakınlştırabilir. Burada önemli olan şey, sizin ve sevgilinizin anlaşmazlıkları yönetme biçimidir. Evliliklerin neden sürdüğünü veya sona erdiğini araştıran bir psikolog olan John Gottman, çiftlerin anlaşmazlıkları ele alış biçimlerinin, ilişkinin uzun vadeli potansiyele hakkında önemli fikirler verdiğini keşfetti. Adil mücadele etmeyi öğrenirseniz, siz ve sevgilinizin uzun süre birlikte kalması muhtemeldir.

Seven Keys to Long-Term Relationship Success [Uzun Süreli İlişkiyi Başarmanın Yedi Kuralı] kitabının yazarı Preston Ni'ye göre, anlaşmazlıkları iyi yönetemeyen çiftler genelde Dövüş, Kaç ya da Don döngüsüne kapılırlar. “Dövüşmek” onları incinmiş ve öfkeli yapar, bazen yıllarca kin tutarlar. “Kaçmayı” seçen çiftler önemli konuları konuşmaktan sakınırlar, kendiliğinden çözüleceğini umarak sorunları görmezden gelirler. Ya da ufukta ateşkesin görünmediği sayısız kavgadan sonra duygusal olarak “donarlar” ve kendilerini kapatırlar. Bu, işler gerçekten kötüye gittiğinde olur. İlişkide “donan” kişinin dışı hareket halinde ol-

sa da içi olduğu yerde kalmıştır. Hiç böyle bir şey başınıza geldi mi? Benim geldi.

Başarılı çiftlerin sorunu çözme ve konuyu kapatma yetileri vardır. Karşılarındaki kişiye saldırmaktansa, sorunu halletmeye odaklanırlar. Partnerlerine kızgın olduklarında bile yana durmanın bir yolunu bulurlar –olayın komik taraflarını görmek gibi. Kavga bittiğinde, affeder ve unuturlar. En önemlisi de, anlaşmazlıkların kendilerini ve partnerlerini daha yakından tanıma olanağı sağladığını düşünürler ve ilişkiyi olgunlaştırırlar.

İÇEDÖNÜKLERİN TARTIŞMA BİÇİMLERİ DIŞADÖNÜKLERDEN FARKLIDIR

İçedönükler anlaşmazlık durumlarına dışadönüklerden farklı yaklaşır. Bir dışadönük, sorunu hemen o anda ele almak ister. Duygularını ve düşüncelerini sağanak gibi yağıdırıverir. Bir içedönük incindiğindeyse, olanları yeniden gözden geçirmek için zamana ihtiyaç duyar. Kavga etmekten ziyade kendi içine çekilir. Yaşadıklarını sindirmek için zamana ve yalnız kalmaya gerek duyar.

Bu iki yöntemden biri diğlerinden daha iyidir diye bir şey yok ama çiftler birbirlerinin anlaşmazlık karşısında takındığı tavrı bilmezse bu, soruna yolaçabilir. Örneğin, bir içedönük-dışadönük ilişkisinde, içedönük dışadönüğün ani ve hararetli patlamalarından fazlasıyla bunalabilir. Araba farı görmüş tavşan gibi kendini kapatabilir. Sırf kavga daha fazla uzamasın diye partneri ne istiyorsa onu yapmaya karar verebilir. (“Tamam, tamam, seninle doğum günü partisine geleceğim. Artık şu konuyu kapatabilir miyiz?”) Dışadönük, başardığını düşünerek kendi bildiğini yapmaya devam eder. Halbuki bu sahte bir zafferdir, sevgilisinin kalbine küskünlük tohumları ektiğinin farkında bile değildir.

Başka bir olasılık da içedönüğün üzüntüyü içselleştirmesidir. Duygularını açık etmez, içinde büyütür de büyütür. (Bunu ben de sık sık yapıyorum.) Partneri sınırları çoktan aştığının farkında değildir, bilmeden aynı şeyleri yapar durur. En sonun-

da içedönük patlayıverir. (“Heyecanlandığım her şeyin yanlış bir tarafını bulup çıkarmandan nefret ediyorum! Senin derdin ne?”) Sevgilisi şaşırır, çünkü içedönüğün böyle hissettiğini hiç düşünmemiştir. Ama içedönüğün acısı son derece gerçektir. Günler, haftalar, hatta belki yıllardır iltihap toplamaktadır.

Son olarak, çiftler pasif-agresifliğe sığınabilirler. (“Hayır, delirmedim. Sadece bir kez olsun benim ihtiyaçlarımı düşünmeni diliyorum.”) Dediğim gibi, bu daha çok içedönük-içedönük çiftlerde yaşanır. Çünkü ikisi de konu hakkında konuşmak istemez, göz ardı edince sorun ortadan kalkar diye umarlar. Ama ilişki-deki sorunlar nadiren yok olur. Tam tersine sorunlar, kökenine inilmedikçe sürekli çirkin yüzlerini göstermeye devam ederler.

ANLAŞMAZLIĞI DAHA İYİ YÖNETMENİN YOLLARI

Sevdiğiniz insana bağırmayı ya da kendinizi kapatmayı nasıl önlersiniz? Kolay değildir ama çalışınca olur. İşte anlaşmazlığı daha iyi yönetmenin birkaç yolu:

- Kendinizi bir kavganın ortasında bulmadan önce anlaşmazlık karşısında sergilediğiniz tutum hakkında birbirinizle konuşun. Daha verimli bir konuşmadan önce sakinleşmek ve düşünmek için zamana ihtiyaç duyan bir içedönük müsünüz?
- Anlaşmazlığın içinde büyümesine izin vermeyin. Biraz molaya ihtiyaç duymanız garip bir şey değil. Ama molayı sorunla ilgilenmemek için bahane olarak kullanamazsınız. Hazır olduğunuzda sorunu çözmek için emek harcamak zorundasınız. Sorunlar, dargınlıklar ve incinmiş duygular ihmal edildiklerinde daha çok büyür.
- Konuşmak için “randevulaşın”. Partnerinizle bir sorunuz varsa önce bunu konuşmak için uygun olup olmadığını sorun. Hemen konuya dalmayın. Bu, partneriniz bir içedönükse çok daha önemli. İçedönükler bir şeye zihinsel olarak hazırlandıklarında kendilerini daha iyi hissederler. “Şimdi bunun için iyi bir zaman mı?” diye sormayı deneyin.

- Gottman, şikâyet edin ama suçlamayın diye uyarıyor. Partneriniz mutfağı darmadağın bıraktığı için ne kadar suçlu olursa olsun, onu suçlamak ve eleştiri bombardımanına tutmak çok da sonuç getirmez. Önemli olan yaklaşımdır. Partnerinize, “Kurabiyeleri yaptıktan sonra mutfağı toplayacağını söylemiştin ama hâlâ darmadağın” diye bağırarak yerine, “Tezgâhın her tarafı un olmuş, kirli bulaşıklar da lavaboda bekliyor. Temizleyeceğin konusunda anlaşmıştık. Bu durum beni biraz üzdü” gibi daha sakın bir yakınmayı deneyin. Ani çıkışlardan kaçındığınızda partneriniz ne demek istediğinizi daha iyi anlamaya çalışır ve böylece siz de istediğiniz şeyi elde etmeye biraz daha yaklaşrsınız.
- Tartışma sırasında kendi fikirlerinize takılıp kalmak kolaydır. Sanki at gözlüklerinizi takmışsınızdır ve tek çözümlün sizin öne sürdüğünüz şey olduğuna ikna olmuşsunuzdur. Ama madalyonun bir de öteki tarafı vardır. Sabit fikirli olmak yerine empati yeteneğinizi harekete geçirmeyi deneyin. Bunu kendinizi partnerinizin yerine koyarak yapabilirsiniz. O anda neler hissediyor olabileceğini, durumun onu nasıl etkilediğini anlamaya çalışın. Sonra da partnerinizin ne hissettiğini düşündüğünüzü ona söyleyin. Böylece o da kendi duygularını açıklayabilir ya da size hak verebilir.
- İstekleriniz ve ihtiyaçlarınız konusunda açık olun. Ne beklediğinizi bir ya da iki cümleyle ifade edin. Olumlu bir dil kullanın. “Keşke biraz dakik olsan” yerine, “Yemeğe geç kalacağın zaman beni arayıp haber vermeni rica ediyorum” deyin.
- Partnerinizin hakkını verin. Örneğin, “Beni dinlediğin için teşekkür ederim” diyebilirsiniz. Ya da onu övün. Birbirinizin olumlu yönlerine odaklanmak ikinize de neden birbirinize âşık olduğunuzu hatırlatabilir. Ayrıca işler çirkinleştikten sonra bile birbirinize sahip çıkmanıza yardımcı olabilir.
- İlişkilerde anlaşmazlıkların yaşanması olağandır ama

ilişkinizin arka plan müziği olmamalıdır. Partnerinizle sürekli kavga ediyorsanız profesyonel yardım almayı bir düşünün. Konuyla ilgili eğitim almış bir profesyonel size daha adil olmanız konusunda destek olabilir.

AH O SİNİR BOZUCU AKRABALAR

Evliyseniz ya da uzun süreli bir ilişkinin içindeyseniz, işin içinde partneriniz ve sizden başka insanların da olduğunu çoktan fark etmişsinizdir. Aileniz ya da eşinizin ailesi ilişkinize dahil olur. Bazıları çok da içedönük dostu değillerdir. Bu, ilişkiyi ciddi anlamda zorlaştırabilir.

Yvette, ailesi son derece dışadönük bir adamla evli. “Bir araya geldiklerinde çok gürültücü olabiliyorlar; önceleri, o gürültü ve kalabalığın içinde olmak beni fazlasıyla bunaltıyordu (bazen hâlâ bunaltıyor)” diyor. “Fikirlerini paylaşmakta hiç sakınca görmezler ve konuşmayı benden çok daha fazla seviyorlar. Onlarla çok fazla dışarı çıkmadığım ve saatlerce konuşmadığım için sık sık kaba bir insan olduğumu düşünmüşler. Onları sevmiyor değilim (seviyorum), sadece kaldırılabileceğim ‘beraber olma’ halinin bir sınırı var, çünkü enerji toplamam gerekiyor.” Ve onlar bu durumu anlamıyorlar. “Nişanlıyken, müstakbel kayıvalidem, benim tanıdığı en soğuk insanlardan biri olduğumu söylemişti. Ah! Bu lafı hâlâ biraz dokunuyor. O zamandan bu zamana çok yol katettik ama o, hiçbir zaman gerçek kişiliğimi anlayamadı.”

Yvette bazen onların patronluk tasladıklarını düşünüyor. Bunu ilk kez düğün konusu açıldığında düşünmeye başlamış. Yvette, tam da bir içedönüğe yaraşır şekilde, ufak bir düğün yapmak istemiş ama kendini eşinin tanımadığı aile üyelerine davetiye hazırlarken bulmuş. “Sırf onları mutlu etmek için herkesi davet ettim, sorun değil ama benim için önemli olan konularda kararlı durmam gerektiğini o anda fark ettim” diyor.

Lori de benzer sorunlar yaşıyor. Eşinin ailesi hakkında, “Genelde her zaman konuşurlar, [...] hem de hep bir ağızdan” diyor. “Bu çok yorucu.” Her aile buluşmasına katılmazsa –ve o süre boyunca harika görünmezse– alınacaklarından endişe edi-

yor. Bazen sırf onlar mutlu olsun diye kendini paralıyor.

Yvette, normalde her zaman öyle davranmamasına rağmen, onun için önemli olan şeyler konusunda kararlı durmayı öğrenmiş. “Onlarla konuşunca olabildiğince açık olmam gerektiğini öğrenmek zorunda kaldım, yoksa ne hissettiğimi asla anlamıyorlar” diyor. Kendi sağlığı için her aile buluşmasına katılamayacağı ya da ortamdan erken ayrılmak zorunda kalacağı gerçeğiyle barışmış. Onunki “sağlıklı” bir bencillik.

Sinir bozucu akrabalarınız varsa, hayatınızı istediğiniz gibi yaşamak için herkesin onayına ihtiyacınızın olmadığını er ya da geç hatırlamalısınız. Söz konusu olan, ihtiyaçlarınızın karşılanmasıysa hakkınızı savunmak zorunda kalabilirsiniz. Elbette onlarla ilk başta nazıkçe konuşmalısınız. Fakat kaba ya da despot görünmemek adına fazla kibar davranmak, sorunun sizin için ne kadar önemli olduğunu ve sizi ne kadar etkilediğini yeterince ifade edememenize yol açabilir. Bu da bazı hayati bağları kuramamanıza neden olabilir. Başka bir deyişle, kibar olmak iyidir ama kibar olma isteğinin vermek istediğiniz mesaj etkisini hafifletmesine izin vermeyin.

KAPANIŞ

Kendi adıma, yakın ilişkilerim ne kadar iyi giderse hayatım da o kadar iyi gidiyor. Ama bir şeyler yolunda gitmediğinde –sevgilimle kavgalıysam örneğin– keyfim hemen kaçıyor. Uyumakta zorlanıyorum. Öfkeli düşünceler dikkatimi dağıtıyor, bana zarar veriyor, mutluluğumu ve üretkenliğimi elimden alıyor. İçedönük doğam düşüncelerimi kendime saklamam konusunda beni ayartmaya çalışsa da onları adil ve yapıcı bir şekilde ifade etmek için yeni çözüm yolları bulmaya çalışıyorum. Ve ben de, Yvette gibi, kendi ihtiyaçlarım konusunda kararlı davranmayı öğreniyorum. Bunu siz de yapabilirsiniz.

YARIN DA BUNU YAPMAK ZORUNDA MIYIM? İÇEDÖNÜKLER VE KARIYER

Bir içedönük olan Kayla Mueller, ofisinde oturuyordu. Masasının üstünde bir sürü kâğıt yığılıydı. Tam da bir içedönük gibi, derin bir konsantrasyon halindeydi. “Bir şeye odaklandığımda, beynimin tamamı içine daldığı okyanusu keşfetmekle meşgul oluyor” diye yazıyor *Introvert, Dear*’da. “Aynı anda farklı şeyler yapamıyorum. Bunun için beynimin yüzeyde gezinebiliyor olması lazım ki bir havuzdan diğerine kolayca atlayabilisin. Benim beynim bunu yapmıyor. Ya hep ya hiç.”

O orada otururken, fazlasıyla dışadönük iş arkadaşı ofisine girip ona sorular sormaya başladı. “Gözlerimi yavaşça ona doğru kaldırdım. Orada durmuş bana bakıyor, bir yanıt vermemi bekliyordu” diyor. “Beynim hâlâ şimdiki zamana doğru yüzmekte olduğu için ne söylediğinden bile emin değildim. Sonunda yüzeye varıp derin bir nefes aldığında, soruyu anladım. Cevabı basitti, biliyorum ama hâlâ orada değildim. Beynim hâlâ suyun içindeydi, bir heves başka konuların kuru topraklarını arıyordu.”

Kayla’nın çalışma arkadaşı sabırsızca beklemeye devam ediyordu. Kayla ona bir cevap vermeye çalıştı: “Evet, ıııı, hayır... bekle, evet.” Arkadaşı kaşını kaldırıp ufak bir kahkaha attı.

Kayla en sonunda beklenen cevabı vermeyi başardığında, iş arkadaşı kendi kendine kıkırdarak oradan ayrıldı. “Geveze ve dedikoducu yapısı sağ olsun, olanları muhtemelen herkeşe anlatacak” diye dövünüyor Kayla. “Çok basit bir soru sordu ama ben küçükdilimi yutmuş gibi, öylece bakakaldım.”

Kayla’nın fiziksel ya da zihinsel bir sorunu yok. Hatta üniversitede burs kazandı, lisansını onur derecesiyle bitirdi. “Be-

nim tek 'sorunum' içedönük olmak" diye yazıyor. Cevap vermeden önce iyice düşünme ihtiyacı duyan bir içedönük. Onun tek "sorunu", içedönük olması.

"Peki neden sürekli bu boğuk gülüşmelere, sorulara ve yargılayıcı bakışlara maruz kalıyorum?" diye soruyor Kayla. "İş arkadaşlarım ve etrafımdaki diğer insanların farklı bulduğu bir şey var. Düşündüklerimi, beynimdeki kilitlerin açılıp eski anıları ortaya dökmesini, yeni bilgileri sinir uçlarıma taşıyan küçük şimşekleri, bütün bunların ne ifade ettiğini anlamak için beklemem gerektiğini göremiyorlar. Gördükleri tek şey ben ve yüzümdeki o boş ifade." Dolayısıyla, Kayla hakkında neredeyse hep yanlış bir sonuca varıyorlar. "Ne dediklerini anlamadığımı ya da biraz ağırkanlı olduğumu sanıyorlar."

İçedönüklük yeteneklerinizin işyerinizde yeteri kadar değerlendirilmediğini düşündüğünüz oldu mu? Öyleyse okumaya devam edin. Bu bölümde, içedönüklerin iş hayatındaki güçlü yanlarını ve bunlara göre seçebilecekleri meslekleri keşfedeceğiz.

NEDEN DAHA FAZLA ŞİRKET İÇEDÖNÜK ÇALIŞAN İŞE ALMALI?

İster ofis, fabrika, mağaza, yönetim kurulu ya da sınıf olsun, içedönükler harika birer çalışan ve lider olabilir. Örneğin yalnız çalışma düşkünlüğümüz, problem çözme, eşsiz fikirler bulma gibi konularda elimizi güçlendirir. Gürültülü bir toplantı odasında sesimizi duyurmak için yaygara koparmak yerine, sessizce masalarımızda oturur, fikirlerimizi baştan sonra irdeleriz. Bunun da belli faydaları vardır. Yalnızken zihninizi arındırabilir, düşüncelerinize odaklanabilirsiniz ve o derin düşünme hali yeni ve harika fikirler üretmenize yardımcı olabilir. O yüzden beyin fırtınası seanslarını unutun, zaten fazla abartılıyor olabilirler. St. Louis'teki Washington Üniversitesi'nde çalışan Psikolog Keith Sawyer'ın Washington Post'ta yazdığına göre, araştırmalar beyin fırtınası gruplarının kendi başlarına çalışıp fikirlerini bir araya getiren kişilere göre çok daha az fikir ürettiğini gösteriyor.

Problem çözme demişken, biz içedönükler ısrarcıyızdır. Sorunlara daha uzun süre takılıp kalmaya meyilliyizdir – herkes çoktan başka konuya geçmiş ya da evlerine gitmiş olabilir. Görecelik kuramını geliştiren muhteşem fizikçi Albert Einstein büyük olasılıkla bir içedönüktü. Kendini bir deha olarak görmediğini, başarısının anahtarının problemler üzerinde diğer insanlara göre daha uzun süre durması olduğunu söylediği sıklıkla alıntılanır.

Ayrıca içedönüklerin ekip çalışmasına yatkın olmadığını düşünmeyin. Araştırmalara göre sessiz ve nevrotik içedönükler uzun vadede dışadönüklerden daha iyi takım oyuncusu oluyorlar. Corinne Bendersky ve Neha Parikh Shah'ın bulgularına göre, dışadönüklerin bıraktıkları ilk izlenim harika olsa da, söz konusu takım çalışması olduğunda hayal kırıklığına uğratabiliyorlar. Bendersky ve Shah, biri dışadönük ve nevrotik içedönük çalışanlara yönelik davranışları, diğeri yüksek lisans öğrencilerinin davranışlarını araştıran iki çalışma yaptı. Araştırmacılar, dışadönüklere yönelik değer ve ün algısının zamanla azaldığını fark ettiler. Başka bir deyişle, yöneticiler, heyecanlı, girişken ve kendilerinden emin oldukları için dışadönüklerden çok şey bekliyorlar, ancak dışadönükler bu beklentileri her zaman karşılamayabiliyorlar. Bendersky USA Today'deki söyleşisinde, çalıştıkları dışadönüklerin iyi dinleyiciler olmadığını, sosyalliğe meyilli olsalar da pratikte iyi birer işbirlikçi olmadıklarını belirtiyor.

Öte yandan içedönükler, özellikle de nevrotiklik derecesinin “yüksek” olduğu tespit edilenler, uzun vadede daha iyi birer çalışan olabiliyorlar. Nevrotiklik genellikle kaygı, olumsuz duygular ve aşırı duyarlılıkla bağdaştırılsa da nevrotik insanlar başkalarının onlar hakkında ne düşündüğünü çok önemsemeye meyilli oluyorlar. Bu da, kendi üzerlerine düşeni yapmadıkları düşünülmesin diye ekip içinde daha çok çalışmalarına neden olabiliyor. Yani şirketler, iş görüşmelerinde başarılı oldukları için dışadönükleri işe almak istiyor olabilirler ama beklentilerini de göz önünde bulundurmaları – sosyal bir kişi kesinlikle daha iyi bir çalışandır diye bir şey yok.

Ayrıca içedönükler kriz anlarında sakinliklerini korumayı başarırlar. Şirketin aldığı yeni bir önlem yüzünden herkes panik olmuşken –mola yerlerinde biriken şaşkın insan gruplarına katılıp toplantılarda fikirlerini belirtmek için sabırsızlanırken– içedönükler, uyum sağlamak için yollar aramaya çoktan başlamışlardır. Sessizce.

Son olarak içedönükler ne yaptıklarını gerçekten bilirler. Ayaklı bir Kelt mitolojisi ansiklopedisi gibi olan içedönük bir yazar arkadaşım var. Ona kahraman Cú Chulainn hakkında bir şey sorsanız, size yalnızca nasıl öldüğünü değil nasıl bir savaş arabasıyla dolaştığını da anlatır. Onu dinlerken kendimi, “Vay be, ne anlattığını gerçekten de biliyor!” diye düşünürken bulurum. Bunun nedeni içedönüklerin öğrenmeyi ve uzmanlık alanlarına yeni şeyler eklemeyi sevmesidir. İçedönüklerin genelde alanlarında uzmanlaşması şaşırtıcı değildir.

RAKAMLARLA İÇEDÖNÜKLER VE İŞ HAYATINDA MUTLULUK

İçedönükler ve kariyer konusunu araştırırken, bir içedönüğü işinde ne mutlu, ne mutsuz eder diye düşünmeye başladım. İçedönüklere göre olduğu varsayılan belli meslekler var mı? Öğrenmek için yine kendini içedönük olarak tanımlayan insanlara (Introvert, Dear okurlarına) bazı sorular sordum. Sorular, 406 kişi tarafından yanıtlandı. İlk olarak onlardan işyerlerindeki mutluluklarına 1 ve 5 arasında puan vermelerini istedim. Sonra da mesleklerini sordum. Çalışma alanları öğretmenlikten uçak mühendisliğine ve vegan ekmekçiliğine kadar değişiyordu. Biri bir solucan ve cırcırböceği çiftliğinde çalıştığını yazmıştı; işi devasa un kurtları yetiştirmekti. (Helal sana Solucan Ustası!)

İşinde mutlu olan içedönükler kütüphanecilik, yazarlık ya da kamyon şoförlüğü gibi daha çok tek başına oldukları işler (tipik “içedönük” meslekler) yaptıklarını söylemiştir diye düşünebilirsiniz. Ama hiç de öyle değildi. “İçedönükleri mutlu eden belli meslekler” diye bir liste yoktu. Şaşırtıcı olan şu ki, işinde mutlu olan içedönükler; psikoterapistlik, hemşirelik,

evde bakım hizmeti, yöneticilik gibi insan odaklı mesleklere sahipti. Gerçekte katılımcıların yaklaşık yarısı muhasebecilik, saymanlık, yazarlık gibi tipik “içedönük” işleri yaparken, diğer yarısı insanlarla bire bir etkileşim gerektiren işlerde çalışıyordu. Bu içedönükler, işlerindeki mutlulukları için, “Oldukça iyi” ya da “Muhteşem-daha iyi olmazdı” (4 ve 5 puan) demişlerdi.

İçedönüklere işlerini neden sevip sevmediklerini de sordum. Çok çeşitli yanıtlar almış olsam da öne çıkan bazı eğilimler oldu. İşlerini severek yaptıklarını söyleyenler genellikle aşağıdaki nedenleri sıraladı:

- İnsanlara yardım etmeyi ve onların hayatlarında bir değişim yaratma fırsatım olmasını seviyorum.
- Sadece belli sayıda insanla iletişim kurmam gerekiyor – ne çok az ne çok fazla.
- Genellikle tek başıma oluyorum, bu da uzun süre konsantre olmama yardımcı oluyor.
- Patronum bana saygı duyuyor ve beni sürekli kontrol etmiyor.
- İşim bana özerklik ve esneklik sağlıyor.
- Yaratıcı olabiliyorum.
- Sık sık yeni şeyler öğreniyorum.
- Birlikte çalıştığım insanları seviyorum.
- Şirketim çalışanlarına değer veriyor.
- Müşterilerle genelde yüz yüze değil, e-posta üzerinden iletişim kuruyorum.
- İşim bana evden çalışma olanağı sunuyor.

Peki işinde mutlu olmayan içedönükler? Burada da sahip oldukları mesleklerde belli başlı bir eğilim yoktu. Hatta öğretmenlik, yazarlık, yöneticilik, bilgiişlem uzmanlığı, kütüphanecilik gibi “mutluluk” listesindeki bazı meslekler “mutsuzluk” listesinde de vardı. Evet, doğru; bir yerlerde etrafı kitaplarla çevrili olup da mutsuz olan bir içedönük var! Bu kişi, ofisini başka biriyle paylaşmak zorunda kaldığı, hiç yaratıcı olmasına gerek

kalmadığı ve zamanını kendisi yönetemediği için işini sevmeyi söylüyor. İçedönük meslekler fantezilerimizden biri öldü mü ne?

Hiçbir seveni olmayan bazı meslekler de vardı. Bunlar yalnızca “mutsuzluk” listesindeydi ve katılımcılar işlerinin onları “perişan” ya da “mutsuz” ettiğini (1 ve 2 puan) söylüyordu. Bu meslekler şunlardı:

- Satış elemanlığı
- Çağrı merkezi danışmanlığı
- Müşteri hizmetleri temsilciliği

Sanırım içedönüklerin bu işleri hiç sevmemesinin nedeni, insanlarla sık etkileşim kurmak zorunda kalmaları ve bu etkileşimin anlamlı olmaması. “Her zaman mutlu görünmek zorundayım” diyor satış alanında çalışan bir içedönük. “Karşımdaki kişi ne kadar ağzını bozsa da ben sürekli kibar olmak zorundayım” diyor bir çağrı merkezi danışmanı. “Sizinle veya başka kimseyle ilgilenmeyen insanlarla uğraşmak zorundayım” diye yakınıyor bir başka satışçı. İçedönüklerin, hangi alanda çalıştıkları fark etmeksizin işlerini sevmemelerinin diğer bazı nedenleri şunlardı:

- Hep aynı şeyleri yapıyorum ve sıkılıyorum.
- Maaşım düşük.
- Genelde gergin oluyorum ve aşırı çalışıyorum.
- Yeteri kadar özgür hareket edemiyorum.
- Ofisteki çalışanlar sürekli değişiyor.
- İşyerimde çok fazla ofis draması ve kötü niyetli bir iş kültürü var.
- Patronum her hareketimi kontrol ediyor.
- Tutku duyduğum bir iş değil.
- İhtiyaç duyduğum kadar izin alamıyorum.
- Çok fazla telefon görüşmesi yapmam gerekiyor.
- Sürekli yeni insanlarla tanışmam ve kendimi konfor alanımdan çıkmaya zorlamam gerekiyor.

Bu araştırmayı ortaya kapsamlı bir kariyer rehberi çıkarmak amacıyla yapmadım ama bence araştırma içedönüklere bazı önemli bilgiler sunuyor. İlki, içedönüklerin, illaki tek başlarına yapacakları bir iş koalamak zorunda olmamaları. Çok mutlu olduğunu söyleyen bazı içedönüklerin işleri her gün insanlarla etkileşim halinde olmalarını zorunlu kılıyordu. Önemli olan, bu etkileşimin anlamlı olduğu bir işte çalışmak. Telefonda kızgın müşterilerin faturayla ilgili sorunlarını çözmeye çalışmak ya da satış ürününü sahte bir ses tonuyla insanlara açıklamak anlamlı bir etkileşim sayılmaz. İşlerinde mutlu olduğunu söyleyen içedönükler bir çeşit Goldilocks ve Üç Ayı masalına düşmüştü sanki. Bilirsiniz ya, bu çorba çok sıcak, bu çorba çok soğuk, bu çorbaysa tam içilecek kıvamda! Bu içedönükler günlerinin bir kısmını insanlarla iletişim halinde, bir kısmını ise tek başlarına geçirebiliyorlardı. İhtiyaç duyduklarında ofisin kapısını kapatıp biraz kafa dinleyebiliyor ya da ara sıra evden çalışabiliyorlardı. Yani işlerinde denge vardı. Her zaman “çalışır” vaziyette olmak zorunda değillerdi. İçedönük sersemliği yaşayacak gibi olduklarında inzivaya çekilebiliyorlardı.

Bunlarla birlikte, pozisyonla ilgili karar vermeden önce maaştan ve görev tanımından ötesini de göz önünde bulundurmalısınız. Çalışma arkadaşlarınızı seveceğinize, onlarla iyi anlaşacağınıza inanıyor musunuz? Müdürünüz kontrol delisi, yaptığınız her şeyi adım adım takip edecek birine mi benziyor? Şirket kültürü ve çalışma ortamıyla ilgili bir fikir edinmek için görüşme sürecindeyken birkaç çalışanla konuşmayı deneyin. Onlarla kısa sohbetler edin. Onlarla konuşmaktan keyif alacak gibi misiniz? Onlarla anlaşma ihtimaliniz nedir? İçedönük çalışma tarzınız onların çalışma tarzıyla uyumlu olacak mı? Ayrıca görüşmede grup çalışmalarına ne kadar katılmanızın beklendiğini de sorun. Organizasyon yapısının genel “kişilik” özelliğini soracak kadar ileri bile gidebilirsiniz. İş günlerinde çok gevezelik yapıyor mu ya da iş dışında sık sık bir araya geliniyor mu? Yoksa insanlar kendi hallerinde mi çalışıyor?

Görüşme sırasında belki de en önemli şey, ne kadar telefonda konuşmanız gerektiğini sormak. Sık sık telefon görüş-

mesi yapmak, işini sevmeyen içedönüklerin açık ara en büyük şikâyetiydi. Eğer iş, tanımadığınız insanlarla sürekli telefonda konuşmanızı gerektiriyorsa, büyük olasılıkla size göre değildir.

İŞİNİZ SİZİ SÜREKLİ BİTKİN DÜŞÜRDÜĞÜNDE

Colleen Sweeney, onun için uygun olmayan bir işte –yoğun yaz sezonu boyunca, ev eşyaları satan bir mağazada– çalışma deneyimi olan bir içedönük. “İlk görüşmeden itibaren bu işin çok zevk alacağım bir deneyim olmayacağını biliyordum. Görüşmeyi gerçekleştiren müdür, tipik bir dışadönüktü: inanılmaz girişken, ‘hayır’ yanıtını kabul etmeyen ve içedönükleri anlayamayan biri. İlerleyen haftalarda diğer müdürlerle de tanışınca benim kişiliğimle onlarınkinin hiçbir şekilde uymadığını anladım” diye yazıyor *Introvert, Dear*’daki yazısında.

Satış çalışanı olmak, içeri giren her müşteriye mağazanın hediye kartını zorla vermeye çalışmak ve “kavga edecek noktaya gelene kadar durmamak” anlamına geliyormuş. Bir içedönük olarak bunu yapmakta oldukça zorlanmış. Kendisinin hiç hoşlanmayacağı bir zorlamayı başkalarına yapmak zorunda kalmaktan nefret ediyormuş. Ayrıca müşterilerin sürekli geri çevirmeleriyle uğraşmak da güç bir işmiş. Ama müdürleri onları kameradan izlediği için aynı şeyi gün içinde defalarca yapmak zorunda kalıyormuş. Colleen, genelde “hayır” cevabını aldıktan sonra ısrarcı olmuyormuş. Müdürü en sonunda kart satışlarının sıfıra yakın olduğunu fark edince, Colleen rahatsız olduğu başka bir konuşmaya daha maruz kalmış.

En çok kaygıyla dolduğu an, mağazada dolaşıp müşterilere hediye kartı satmak zorunda kaldığı zamanmış. “Beş kart ve biraz şeker taşıyordum ve alacakları hediyeye karar veremiyormuş gibi gözükken müşterilere hediye kartı satın almak isteyip istemediklerini sormam gerekiyordu” diyor. “Bunun için telefon konuşmaları da yapıyordum; bu, müşterilere gelişigüzel yaklaşımdan daha kolaydı. Etrafta birkaç müdürün olduğunu, tabii ki her hareketimi izlediklerini biliyordum. Birkaç kişiye yavaşça yaklaştım ama girişimlerim başarısızdı. Bir ara müdürüm yanıma geldi ve satışların nasıl gittiğini sordu. Ben

de yalan söylemedim. Söylediklerimi duyunca beni küçük bir çocukmuşum gibi azarladı ve işimin tehlikede olduğunu ima etti.”

Colleen, o gün moladayken gözyaşlarına boğulmuş. İşini kaybetmekten korkmuyormuş, tatilden sonra kalmasını isterlerse zaten kabul etmeyecekmiş. Ağlıyormuş, çünkü işi onu çok rahatsız ediyormuş. Deneme süresi bitmeden bir gün önce işi bırakmış. “Bıraktığıma pişman olduğumu gerçekten söyleyemem, çünkü akıl sağlığım istifamı verdikten kısa bir süre sonra düzelmeye başladı” diye yazıyor.

Colleen, şu sıralar başka bir iş yapıyor. Ama bugün bile, satış endüstrisinde bir şeylerin değişmesini diliyor. “Satış endüstrisi bir insan içedönük mü değil mi, ilgilenmiyor. Çalışanın sadece satış yapmasını bekliyor, o bundan rahatsızlık duyuyor mu duymuyor mu, umursamıyor” diyor. Satış yapmanın satış danışmanlığının önemli bir parçası olduğunu kabul ediyor ama yine de endüstrinin herkesin işini kolaylaştıracak birtakım uygulamalar ortaya koyabileceğini düşünüyor. Örneğin mağazalar, müşterilere hediye kartı satmak gibi “istenmeyen” işler için gönüllü çalışacak kişilerin bir listesini oluşturabilir. Ayrıca çalışanlarına verecekleri görevleri planlarken onların kişilik özelliklerini de dikkate alabilirler. “Bu mağazadan önce çalıştığım yerdeki müdürlerim, deneme kabinleri bölümünde görev almaktan rahatsız olduğumu bilirdilerdi, o yüzden de bana orada nöbet yazmazlardı” diyor. “Her çalışana ayrı muamele yapılsın demiyorum ama kendilerini rahat hissetmediklerinde verimli çalışmadıklarının fark edilmesi gerekiyor.”

“İçedönüklerin tümüyle normal karşılanmasını ve daha sessiz oldukları, çok fazla sosyalleşmek istemedikleri için gariptenmemelerini çok isterim” diye ekliyor. “Ben, kaba müşteriler beni derinden etkilediği ve sessiz bir kişiliğe sahip olduğum için dışlandım.”

DOĞRU ALANI SEÇMEK

Peki sizin için doğru olan üniversite bölümünü ya da kariyer yolunu nasıl seçeceksiniz? Bu soruyu Self-Promotion for Int-

roverts'ün [İçedönüklerin Kendi Reklamını Yapması] yazarı, sunum ve kariyer koçu Nancy Ancowitz'e yönelttim. Ancowitz, ilk olarak kendimiz ve neleri iyi yaptığımız üzerine düşünmemizin önemli olduğunu söylüyor. "Büyük olasılıkla bir içedönük olarak araştırma, düşünme, yazma ve veri inceleme gibi etkinlikler için arka arkaya kalabalık toplantıları değil, yeteri kadar sakın zamanı tercih ediyorsunuzdur" diyor.

Sonra, organizasyonda ne tür bir rolünüz olsun istersiniz, bunu düşünün. Bireysel mi çalışmak istersiniz, ekip üyesi mi, yoksa yönetici mi olmak istersiniz – ya da hepsinin bir birleşimi mi? Örneğin bireysel çalışan kişi serbest zamanlı bir yazar olabilir, sosyal medya stratejisti ekip üyesi olarak çalışabilir, yönetici ise proje yöneticiliği ya da mağaza müdürlüğü görevlerini yürütebilir. "Kendinizi iyice tartıp ne tür işlerin enerjinizi yükselttiği, ne tür işlerin sizi yorduğu üzerine düşündüğünüzde, içinizdeki cevheri ortaya çıkarabileceğiniz bir alan keşfedeceksiniz" diyor Ancowitz. Kısıtlı iş deneyimi olan bir öğrenciyseniz de okuldaki deneyimlerinizi ya da gönüllü katıldığınız çalışmalarını düşünün.

En önemlisi de ne tür ödüllerin sizi beslediğini düşünün. Yöneticilerinizin, müşterilerinizin sizi övmesinden hoşlanıyor musunuz? Para mı, entelektüel doyum mu? Yeni şeyler öğrenmeyi, başkalarına yardım etmeyi, toplumsal bir amaç için emek harcamayı seviyor musunuz? Çalıştığınız pozisyon ya da iş ortamınız ideal olmasa da motivasyonunuz doğru olduğunda, devam etmek için ihtiyaç duyduğunuz duygusal enerjiyi sağlayabilirsiniz.

Son olarak, ilgi duyduğunuz alanın iyi yanlarıyla ilgili bir şeyler öğrenmek için birçok iş görüşmesine gitmeye çalışın. Mümkünse, mesleki gölge çalışmasına katılın. Böylece işe başlamadan önce bir gün nasıl geçiyor görmüş olursunuz. Bir kütüphanecinin ne kadar çok insanla ilgilenmesi gerektiğini ve bir gazetecinin ne kadar fazla telefon görüşmesi yapmak zorunda kaldığını görüp şaşırabilirsiniz.

İÇEDÖNÜKLER İÇİN EN İYİ ON İŞ ALANI (MAAŞ SIRALAMASINA GÖRE)

CareerCast.com'un kurucusu Tony Lee, 1980'den beri kariyer üzerine yazıyor. Her yıl en iyi ve en kötü işler listesi hazırlıyor. 2014'te, iki akademisyen ile işbirliği yaparak, içedönük ve utangaç insanlar için on iş alanı içeren bir liste oluşturdu (Lee, utangaç ve içedönük insanları birlikte ele aldı, çünkü iki tipin de her gün fazla insanla iletişime girmek istemediğini fark etti). Lee ve iş arkadaşları, içedönüklerin güçlü yanlarını ortaya çıkarabilecek, sakın ve ara sıra bağımsız çalışmalarına olanak sağlayabilecek iş alanlarını dikkate aldı.

Maaş sıralamasına göre Lee'nin ortaya çıkardığı liste aşağıda. Maaş bilgisi Amerika Birleşik Devletleri İş İstatistikleri Ofisi'nden alınmış. "Öngörülen büyüme", iş alanının 2020'ye kadar ne kadar büyümesinin beklendiğini gösteriyor.

1. Astronom: Maaş=96.460\$/öngörülen büyüme=yüzde 10
2. Yerbilimci: Maaş=90.890\$/öngörülen büyüme=yüzde 16
3. Sosyal medya yöneticisi: Maaş=54.170\$/öngörülen büyüme=yüzde 12
4. Film/video kurgucusu: Maaş=51.300\$/öngörülen büyüme=yüzde 3
5. Mahkeme kâtibi: Maaş=48.160\$/öngörülen büyüme=yüzde 10
6. Arşivci: Maaş=47.340\$/öngörülen büyüme=yüzde 11
7. Endüstriyel makine tamircisi: Maaş=46.920\$/öngörülen büyüme=yüzde 17
8. Finans memuru: Maaş=36.850\$/öngörülen büyüme=yüzde 11
9. Tıbbi kayıt teknisyeni: Maaş=34.160\$/öngörülen büyüme=yüzde 22
10. Hayvan bakım ve hizmetleri çalışanı: Maaş=19.970\$ (bakıcılar); 25.270\$ (eğitmenler)/öngörülen büyüme=yüzde 15

EVDE PİJAMALARINIZLA ÇALIŞIN (GERÇEKTEN)

Para kazanmak için illa dokuz-beş bir işte çalışacaksınız diye bir şey yok. Birçok içedönük kendi işini yapıyor ki bu, akla oldukça yatkın: Biz marşa basan olmak istiyoruz, bağımsızız ve büyük fikirlerimiz var. Dahası, çalışma sisteminin kontrolü sizde olduğunda, gün sonunda bitkin düşme ihtimaliniz daha az oluyor. Günü tamamlamak için mutlaka biraz enerjiniz kalıyor, hatta arkadaşlarınızla ve sevdiklerinizle bir araya gelme isteğiniz bile oluyor. İşte, içedönükler için bağımsız çalışma alanları konusunda birkaç fikir:

1. Grafik tasarımcı ya da web tasarımcısı
2. Yazılımcı/kodlayıcı
3. Sosyal medya danışmanı
4. Yazar, reklam yazarı, teknik yazar ya da blog yazarı
5. Özgeçmiş yazarı
6. Fotoğrafçı
7. Özel müzik dersi öğretmeni
8. Meslek ya da yaşam koçu
9. İnternet üzerinden ders veren eğitmen

İÇEDÖNÜKLERİN ANLAMLILI BİR İŞ YAPMA İHTİYACI

Siz de benim gibi misiniz? Kariyer tavsiyelerinin yararlı olabileceğini biliyor ama maaş, öngörülen büyüme gibi şeyleri okuyunca bir şeylerin eksik olduğu duygusuna mı kapılıyor sunuz? Bunun nedeni, birçok içedönüğün, iş hayatını yalnızca maaş aldıkları değil, aynı zamanda severek yapmak istedikleri bir şey olarak görmeleri. Kendi özgünlüklerini ifade etmelerine izin veren, ilgilerini, değerlerini, yeteneklerini ve kişiliklerini kapsayan işlerde çalışmak isterler. Başka bir deyişle, yaptıkları iş, oldukları kişiyle uyumlu olsun isterler. Gerçekten de içedönükler, konu ne olursa olsun dış dünyaları iç dünyalarını yansıtmadığında kendilerini “tamamlanmış” hissetmezler. İnsanlar onların aslını –içlerindeki gizli dünyayı– göremediğinde,

kendilerini bölünmüş ve huzursuz hissetmeye yatkındırlar.

Zaman ve enerji meselesi de önemli. Olasılıkla, işyerinde çok zaman harcıyorsunuz: Tamzamanlı çalışıyorsanız, uyanık olduğunuz saatlerin yaklaşık yarısı mesaide geçiyor. Sevdiklerinizle zaman geçirmek, yalnız kalmak ya da ilgi alanlarınızla ilgilenmek (örneğin romanınız üzerinde çalışmak) için harcadığınız zamanın çok daha fazlasını işyerinde harcıyorsunuz. Bunca saati ve enerjiyi sizin için bir şey ifade eden bir alanda harcamak istiyorsunuz. İçedönüklerin küçük bir yakın arkadaş çevresi vardır, çünkü zamanlarını ve kısıtlı enerjilerini harcamalarına değsin isterler. Bu durum iş hayatı için de geçerlidir.

İçedönükler için, anlamlı bir çalışma alanı ve kendini bulmak birbirine bağlı şeyler gibidir. Kişiliğinizi iyice anlamadan, onu yansıtabilecek bir iş bulamayacakmış gibi hissedersiniz kendinizi. Bunun olumsuz tarafı, asıl olduğunuz kişiyi keşfetmenizin çok uzun yıllar alabileceği gerçeğidir. Siz de süreç tamamlanmadan harekete geçmek istemezsiniz (içedönükler iki ölçüp bir biçmek isterler). Bir taraftan da faturaları ödemek için düzenli bir iş bulmak zorunda olduğunuzu düşünürsünüz. Bir gün kendinizi iyice tanıyıp ona göre bir meslek edinmeyi umut edersiniz. Ne yazık ki, böyle işler neredeyse hiçbir zaman tatmin edici değildir. Gerçek yetenekleriniz ayak işleriyle harcanıyor gibidir. Çok daha iyisini yapabileceğinize inanırsınız.

Benzer şekilde, içedönükler çalışma hayatına dışadönüklerden farklı yaklaşırlar. Hayatlarına bir düzen vermek isteyen dışadönükler kendilerinden dışarı bakma eğilimindedir. Kendilerine, Şimdilerde hangi işler revaçta? Yeteneklerimi mevcut iş alanlarında nasıl kullanabilirim? Hangi konumlarda daha iyi maaş alırım? diye sorabilirler. İçedönükler ise kendilerini iç dünyalarına göre yönlendirmeye yatkındırlar. Biz daha gerçek olduğunu düşündüğümüz şeyler yaparız; yönümüzü dünyanın rüzgârlarına göre değil kendi içsel pusulamıza göre alırız. Bu da daha çok para, yüksek konum, yeni araba, daha büyük ev gibi şeyleri pek önemsemeyebileceğimiz anlamına gelir. Ödüllerin dışadönükleri daha çok harekete geçirdiğini hatırlayın. Aynı şey kariyerimiz için de geçerlidir.

İçedönükler genelde işlerinin kendilerini ifade etmesini isterler. Bu, özellikle de kitap yazmak, iş kurmak ya da sanat eseri üzerinde çalışmak gibi yaratıcılık gerektiren bir iş yaptığımızda geçerlidir. Yaratığımız ürünlerden para kazandığımız için kendimizi rahatsız hissederiz, çünkü o eserleri ifadenin kendisini fazlasıyla önemsedığımız için üretiriz. Aynı şekilde ürünlerimizi ya da hizmetlerimizi pazarlamaktan da çekinebiliriz, çünkü ilgi odağı olmaktan hiç hoşlanmayız. Ofiste ya da sınıfta da aynamız iş olsun isteriz. Borumuzu çıkartıp, “Hey bana bakın!” diye bağırırız. Müşterilerimizin sorunlarını tümüyle (ve sessizce) çözmek isteriz. Öğretmenden başka hiç kimse işimizin niteliğini göremiyor olsa da sınavdan 100 almak isteriz.

TUTKU DUYDUĞUNUZ ŞEYİ BULDUĞUNUZDA

Bir içedönük olarak tutku duyabileceğiniz bir iş alanı bulmak kolay olmayabilir ama hiç olmayacak diye bir şey yok. Ann, özel eğitim öğretmenliği yapan bir içedönük. Neredeyse kırk yıldır öğretmenlik yapıyor. Ve bunun ona şevk verdiğini söylüyor. “Öğrencilerimi seviyorum” diyor. “Onların öğrenme sürecini destekleyecek yöntemleri bulma mücadelesini seviyorum.” Bir içedönük olarak mesleğinde kullandığı güçlü yanlarından biri, derine dalma yeteneği. “Aradığımı bulmak için internette araştırma yaparım, kütüphaneye ya da bir kitapçıya giderim” diyor. Özel eğitim öğretmeni olmak sınıf öğretmenliğinden farklı, çünkü sınıf mevcudu az. “Bire bir ya da küçük gruplara eğitim veriyorum, bu da kendimi en yeterli hissettiğim şeylerden biri.”

Okulda günler uzayabiliyor. Ders zamanlarında bütün uyaranlarının açık olmasına katlanabiliyor ama dersten sonra toplantısı olduğunda biraz zorlanıyor ve sessizliğe ihtiyaç duyuyor. “Eve gittiğimde ses çıkaran hiçbir şey olsun istemiyorum; ne radyo ne TV ne de bilgisayar” diyor. “Bazı günler gerçekten çok yoruluyorum, o yüzden hafta sonlarımı da dinlenmeye ayırmam gerekebiliyor. Eve giderken markete uğramam gerekiyorsa büyük marketlere gitmekten kaçınıyorum, çok fazla uyaran oluyor.”

İş i bazen onu yorsa da, başka bir şey yapmak istemediğini söylüyor Ann. İş inin ona ilham verdiğ ini dile getiriyor. “2001’den beri özel eğitim öğretmenliği yapıyorum ve tek bir dakika bile arkama dönüp baktığım olmadı” diyor.

Tutku duyduğu bir iş bulmaya çalışan içedönüklere tavsiyeleri neler mi? Ş u an yaptığınız iş ihtiyaçlarınızı karşılamıyorsa, değiştirmekten korkmayın. Ayrıca güçlü yanlarınızı keşfetmek için kişilik değerlendirmelerini ve/veya iş envanterlerini kullanın. “Bir bölge üniversitesine gidip mesleki tercih envanteri doldurabilirsiniz” diyor Ann. “Ben hem lisede hem de eğitime başladıktan birkaç yıl sonra doldurdum. Yaşıtlarım erken emeklilik için çalışmaları gereken yılları hesaplamaya başladığında ben okula geri dönmüştüm. O sürede özel eğitim alanında iki ayrı lisans programı bitirdim. Üç yıl sonra lisansüstü programına katıldım ve bu arada iki lisans daha bitirdim. Beş alanda lisans eğitimim var. Utangaç ya da sessiz biri olmanız tutku duyduğunuz şey için çalışmayacağınız anlamına gelmez.”

Tina, The Daily Listening adındaki, müzikseverlere yönelik topluluğun kurucusu. İş ini tutkusu olarak tanımlıyor, çünkü küçüklüğünden beri yapmak istediğı iş i yapıyor. “O zamanlar teknolojinin bu kadar iş in içinde olacağıyla ilgili hiçbir fikrim yoktu ama müziğı çok sevdiğ imi ve bir şekilde hayatımda olmasını istediğ imi biliyordum” diyor. “Ne zaman geri dönüp baksam, kariyerimi tepeden tırnağı kendim oluşturduğ um gerçeğı bana ilham veriyor. Gidecek hâlâ çok yolum var ama kendi koyduğ um bir hedef için çalışma fikrine bayılıyorum.”

İş iyle ilgili sevdiğ i birçok şey var. Muhtemelen en çok sevdiğ i şey ise evden çalışmak. “Sabahları New York’un aş ırı kalabalık metrosuna binmem gerekmiyor” diyor. Müziğı duyduğ u sevgiyi yazıyla birleşt irdiğı için de oldukça mutlu. Ayrıca bir de “kendi kurallarını koyma ve kendi programını yönetme” durumu var. Bir içedönük olarak, esnekliğı çok önemsiyor. Tutku duyduğ u bir iş arayış ında olan diğ er içedönüklere önerdiğ i şey basit: “Sizi canlandıran şeyin ne olduğunu düşünün ve onun peş ine düşün.”

TUTKU DUYDUĞUNUZ ŞEYİ BULMAK İÇİN KENDİNİZE SORMANIZ GEREKEN ALTI SORU

Tutkuyla yapacağınız işin ne olduğunu hâlâ anlamaya mı çalışıyorsunuz? İşte sizi doğru yönlendirebilecek altı soru:

- 1. Dünyayla paylaşmak istediğiniz mesaj ne? Her birimiz edindiğimiz deneyimlerle şekilleniyoruz; her birimizin dünyayla paylaşabileceği eşsiz bir mesaj var. İçedönüklüğümü öğrendikten sonra benim mesajım, “İçedönük olmakta bir sorun yok” oldu. Times Meydanı’nda bir günlüğüne bir reklam panosu kiralayacak olsanız, o panoya ne koyardınız? Başka bir deyişle, dünyadaki herkesin bilmesi ve anlamasını dilediğiniz o tek şey ne?**
- 2. Öldüğünüzde nasıl hatırlanmak istersiniz? Kimse öldükten sonra ne olacağını düşünmeyi sevmez ama resmin bütününe bakmak size yeni bakış açıları kazandırabilir. Diyelim ki dopdolu bir hayat yaşadınız, mirasınızı sevdiklerinize ve topluma bırakıp gitmeye hazırsınız. O miras ne olurdu? Sizden geriye hangi özellik, fikir ve hayat felsefesi kalsın isterdiniz? Önümüzdeki (uzun) yıllarda ne yaparak dünyayı başkaları için daha iyi bir yer haline getirebilirsiniz?**
- 3. Büyüyünce ne olmak isterdiniz? Çocukken hayal gücünüzü ele geçiren şeyler neydi? Hangi meslekler merakınızı cezbederdi? Yetişkin hayatınızı hayal ettiğinizde, kendinizi nasıl görürdünüz? Birçok tutkumuz aslında çocukluğumuzda başlar.**
- 4. Size iş gibi gelmeyen görevler neler? Mevcut işinizi düşünün (hâlâ öğrenciyse, okuldaki deneyimlerinizi). Bazı görevler size tamamen angarya gibi gelse de bazılarını yaparken çalıştığınızı hissetmiyorsunuz bile. Bu gibi görevleri tamamlamak sizin için çocuk oyuncağı olmasına rağmen bir de üstüne övgü alıyorsunuz. Bu görevlerin daha çok olacağı bir iş alanına odaklanın.**
- 5. Maaşı ne kadar olursa olsun bir daha asla yapmam dediğiniz işler neler? Size asla uymayan işlerin hangile-**

ri olduğunu anlamak, seçeneklerinizi daraltmanıza yardımcı olabilir. Asla katlanamam dedğiniz iş alanları hangileri?

6. Hayalinizdeki mesleği kimler yapıyor ve onlardan ne öğrenebilirsiniz? Hayatınızdaki insanları düşünün. İmrendiğiniz bir kariyere sahip olan var mı? Kendinizi tanıdıklarınızla sınırlamayın – sizin yapmak istediğiniz işi halihazırda yapan bir “ünlü” var mı? Onlardan öğrenebileceklerinizi öğrenin. Hangi adımlardan geçmişler? O işi yapmak için diplomaya ya da ehliyete ihtiyaç var mı? Yeteneklerinizi mi çoğaltmalısınız, yoksa o alanda çalışan belli kişilerle mi bağlantı kurmalısınız? Bugün oldukları yere nasıl geldiklerini öğrenin.

KAPANIŞ

Hayatım boyunca birçok farklı işte çalıştım. İlk işim bir mobilya mağazasında temizlikçilikti. Toz almak, süpürmek ve en kötüsü, tuvaletleri temizlemek zorundaydım. Sonrasında eğitmen, gazeteci, editör, pazarlama asistanı, öğretmen olarak çalıştım ve şimdilerde yazar/yayıncı olarak çalışmaya devam ediyorum. En sevmediğim işlerde çalışırken her akşam yataкта, “Yarın yine kalkıp aynı şeyleri yapmak zorunda mıyım?” diye düşünürdüm. Sizi perişan eden bir işinizin olması, etkisini yavaşça gösteren bir zehir gibidir. Sadece ilk anda değil sonrasında da canınızı yakar, çünkü biz içedönükler çok fazla düşünmeye meyilliyizdir. Enerjimi emen işler beni sosyalleşmekten ve bir içedönük olarak çok sevdiğim okuma, yazma gibi hobilerimle uğraşmaktan alıkoydu. Hiçbir şey yapamayacak kadar bitkin düşüyordum.

Size verebileceğim en iyi tavsiye şu: Yalnızca hoş görüldüğünüz değil, takdir edildiğiniz işte çalışın. İşiniz içedönüklük yeteneklerinizi kullanmanıza izin veriyor mu? Çok iyi olduğunuz alanlarda üretim yapabiliyor musunuz? Çalışma arkadaşlarınız ve amirleriniz değerinizi biliyor mu? En önemlisi, yaptığınız işle gurur duyuyor musunuz? Hiçbir iş mükemmel değil ve her zaman bir şeyden vazgeçmek zorunda kalacaksınız.

Ama işiniz sizi sürekli yorgun düşürüyorsa, belki de bir değişimin zamanıdır. Hayatta olumlu değişimler yapmak için hiçbir zaman geç değildir. Hayatınızı farklı yönlerden de iyileştiren bir iş bulabilirsiniz.

İŞ HAYATINDAKİ SORUNLARI GİDERMEK

O gün kira günüydü ve ofisteki personel sayısı azdı. Bu, J. Lee Hazlet'in başına daha önce de gelmişti (evet, okulda birçok yükümlülüğün altına giren J.). "Hep çok fazla kiracı, çok fazla telefon görüşmesi, çok fazla soru olur" diye yazıyor J. Introvert, Dear'da. "Kalabalığı idare edecek iki kira memurunun çalıştığı ve bizzat ilgilenmem gereken şeylerin çok az olduğu telaşsız bir kira gününde bile eve tükenmiş halde dönerim. Kira günü çok fazla gelir bana; fazla hızlı, fazla gürültülü."

Kira günü gelince apartmandaki herkes aynı anda ofise akın ediyordu sanki. Bazısı, J. ödemesini alırken bir yandan da sohbet etmek istiyordu. "O hararetli, özensiz ses tonlarıyla gevezelik etmeye başladıklarında, kendimi korumak için amansız bir mücadele veriyorum" diyor. "Bir an önce şifrelerini girip, fişlerini alıp gitsinler diye gözlerinin içine bakıyorum." Bazıları da ellerinde, bir iki haftadır yaşadıkları bakım sorunlarının olduğu listelerle geliyordu. "Anlayışla karşılama ve kızgınlık arasında kalıyorum" diyor. "Yazmam gereken tonla iş emri var. Kafamı dinlemek için kullanabileceğim birkaç değerli dakikanın daha art arda gelen talepler tarafından tüketildiğini çaresizce izliyorum." Bütün bunlar yetmezmiş gibi, ofisteki diğer çalışan da henüz yeni. Dolayısıyla J.'ye çok fazla soru soruluyor ve o, hepsini yanıtlamak zorunda kalıyordu. "Ve tabii diğer çalışanın yanımda duracak zamanı yok, çünkü 4015 numaralı binadan Bilmem Kim Hanım, inanılmaz uzunluktaki tırnaklarıyla bankoya tıkladığı o meşhur küçümseyici bakışı fırlatıyor."

Yapması gereken işler masasında birikmeye, telefon hiç durmadan çalmaya ve insanlar gelmeye devam ediyordu. Yü-

zündeki sahte gülüşü korumak onu gittikçe tüketmeye başlamıştı. “Tek istediğim bir ya da birkaç saatliğine yalnız kalabilmek. Belki sonrasında gevezelikle ve iş emirleriyle uğraşacak halim olur – hazır olurum demiyorum, belki halim olur diyorum.” Kısa süre içinde yüzündeki gülücük dış göstermeye doğru kaymaya başladı. Öğle molasını iple çekiyordu. “Teneffüse çıkmayı bekleyen sabırsız öğrenciler gibi ikide bir saate bakıyordum. Yirmi, on beş, on... sadece birkaç dakika içinde buradan tüyecektim ama hiç öyle birileriyle sohbet edip ortalıkta salınma havamda değildim. Tek istediğim, kitabım ve yemeğimle baş başa olmaktı; diğer hiçbir şey yokmuş gibi davranacaktım. Cennette geçireceğim o altmış dakikayı istiyordum.”

Görünenin aksine, J. işinden nefret etmiyor. Hoşuna giden bazı yönleri var. “Yıllık bütçeyi hazırlarken rakamların bir araya geldiğini görmeyi seviyorum. Kira hukukunun ayrıntıları beni büyülüyor. Bazen sakın günlerde iş arkadaşlarımla sohbet etmek istediğim bile oluyor. Ama kira günlerinde hiç sakinleşme imkânım olmuyor, olsa bile o anların tadını çıkarmak için nefesimi toplamaya çalışmakla meşgul oluyorum.”

Gün sonunda dikkati ve sabrı tükeniyordu. Ama kapısına dayanan insanları gördüğüne sevinmiş gibi davranmaya devam etmek zorundaydı. “Duygusal yorgunluğumun acısını onlardan çıkaramam. Sadece bu benim işim olduğu için değil, hiçbirisi öfkemi hak edecek herhangi bir şey yapmadığı için de.”

Saat beş ve J. sonunda özgür. “Eve uçmak istiyorum ama hiç enerjim yok. Ağır ağır ilerliyorum. Kanepeme vardığımda kendimi o rahatlatan kadife kumaşın derinliklerine gömüyorum. Huzur. Güven. Hafiflik. Şarjı yüzde 1’ken fişe takılmış telefon gibiyim; hiçlikte kaybolmadan az evvel hayata dönüyorum. Enerjimi tamamen toplayıp yeniden gün yüzüne çıkmak için sessiz sakın bir akşam geçirmem gerekiyor. Ama neyse ki bir sonraki kira gününe bir ay var şimdi.”

Siz de işyerinizde böyle günler yaşıyor musunuz? Okumaya devam edin. Bu bölümde, içedönüklerin işyerinde karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri üzerine konuşacağız.

CUMA AKŞAMI BİR TÜRLÜ GELMEK BİLMİYİNCE

İçedönüklerin iş hayatına kattıkları onca iyi şey olmasına rağmen, çalışan bir içedönük olmak zor olabilir. İçedönüklere iş hayatlarında karşılaştıkları zorlukları sordum. Uğraşmak zorunda kaldıkları sorunlardan bazılarını şöyle sıraladılar:

Günün her saati “çalışır” vaziyette olmak zorunda kalmak. “Yerel bir hastanede depo görevlisi olarak çalışıyorum. İşim gereği genelde dolaşıp teslimat yapmam gerekiyor. Kori-dorda sürekli insanlarla karşılaşıyorum. Kulağa garip gelebilir ama gün boyu her biriyle göz teması kurup selamlaşmak çok yorucu olabiliyor. Açıkçası, zamanın yüzde 85’ini tek başıma geçirdiğim bir işi tercih ederdim” diyor Shawn.

Çalışma arkadaşlarıyla iyi geçinmek zorunda olmak. “Bir okulda muhasebeci olarak çalışıyorum; sürekli gülümseyip nazik olmam, her şeyi ballandırarak anlatmam gerekiyor. Dürüst ve açıksözlü biri olarak yetiştirildiğim için bu durumu gerçekten garipsiyorum” diyor Jane.

Kendi düşüncelerinizde kaybolmak. “Sorunum, sürekli kendi kafamda yaşıyor, yaratıcı projeler üstüne düşünüyor ve gülümsemem gereken zamanlarda bunu yapmayı unutuyor olmam” diyor Shawn.

Gevezelik, gevezelik, gevezelik. “Özel ihtiyaç sahibi çocukların okuduğu bir okulun servis şoförüyüm. Çocuklarla olduğum sürece gayet iyiyim. Ama ne zaman çalışma arkadaşlarımla bir araya gelsem içedönüklüğüm kendini gösteriyor. Daha bahtsız olan insanlarla ilgilenmeyi seviyorum. Diğer insanlarsa beni çok yoruyor. Çok konuşuyorlar! Hem de boş konuşuyorlar! Bir de politik davranmaları yok mu! Resmen delilik. Engelli çocuklarla çalışmak asıl önemli olanı hep aklımda tutmamı sağlıyor. İnsanların takıntı haline getirdiği şeyler beni sıkıyor. Şan, şöhret kimin umurunda!” diyor Raven.

Ne düşündüğünü açıkça söylemek için çabalamak. “Tatlı dilli biriyim ve anlaşmazlıktan hoşlanmıyorum. Dolayısıyla çalışanlar bir şey hakkında tartıştığında fikirlerimi paylaşmıyorum. Kendimi savunma konusunda zorlanıyorum. ‘Soylu’ davranıp insanların istediklerini söylemelerine izin veriyorum ve

hiç tepki göstermiyorum” diyor Michelle.

Sık sık başkalarıyla çalışmak zorunda olmak. “Müdürüm ekiple birlikte çalışmamı istediğinde zorlanıyorum. Aklım duruyor, telaşlanıyorum ve yalnız başıma olabileceğimden daha az verimli oluyorum. Kendimi aptal ve tuhaf hissediyorum ama tek başıma çalışırken çok başarılı oluyorum. Ekiple çalışmaktansa yalnız başıma çok daha fazla iş bitiriyorum” diyor Sally.

Gerçekten çalışmaktansa, yaptığınız işle ilgili sürekli bilgi vermek zorunda olmak. “Grup içinde konuşmaktan nefret ediyorum. Elimdeki işi biliyorum ama haftalık toplantılardan hiç hoşlanmıyorum. Ben işime bakıyorum. Ne üstünde çalıştığım hakkında rapor vermeyi sevmiyorum. Bilmek istenilen her şeyi zaten e-postayla iletmış oluyorum” diyor Robert.

Bir şeyler satmak için tanımadığınız insanlarla iletişime geçmek zorunda kalmak. “Telefonla satış yapmamı gerektiren bir işte çalıştım. Her gün işe giderken endişeleniyordum. İstifa etmememin tek nedeni maaşın iyi olmasıydı. İş başka bir şehre taşınacağım için bıraktığımda, sonunda özgürleştığimi hissetmiştim” diyor Sally.

Reklamınızı yapmak zorunda kalmak. “Yaptığınız işin hakkının verileceğini düşünüyorsunuz ama yönetim boş konuşmayı ve çok çalışıyor görünmeyi iyi bilen dışadönüklerden daha kolay etkileniyor. İçedönükler kendini övmekten pek hoşlanmaz” diyor Melissa.

Dikkat dağıtan açık ofisler. Açık ofiste çalışan Adrian, “Etrafta çok fazla insan var. Çoğu zaman yüksek sesle konuşuyorlar ve her zaman işe odaklanmış olmuyorlar. Şöyle biraz sessiz sakın kalabileceğim tek bir yer yok” diyor. Adrian’ın çalıştığı şirkette hot-desking adı verilen, çalışanların kendine ait özel masalarının olmadığı, herkesin dilediği masada çalışabildiği bir yöntem uygulanıyor. İddiaya göre, bu yöntem çalışanları kaynaşmaya ve yeni ilişkiler kurmaya zorluyor. Bu, bir içedönük için kâbus anlamına gelebilir. Neyse ki Adrian ofiste bir istisna; onun masası hiç değişmiyor, ondan başka hiç kimse o masayı kullanmıyor. Yine de, “Dışadönüklerle birlikte de olsa, küçük

bir ofiste daha üretken olduğumu fark ettim. Bir şeye odaklanmayı başardığımda kendimi mutlu hissediyorum, çünkü açık ofiste genelde çok gürültü ve odak sorunu oluyor” diyor.

İş arkadaşlarınızla kanka olacağınızın düşünülmesi. “İşyerindekilerle yakın arkadaş olmamızın beklenmesinden hoşlanmıyorum. Onları sevmiyor değilim ama çoğu zaman yalnız başıma takılmaktan keyif alıyorum. Bazen rahat bir yemek için daha erken öğle molasına çıktığımı oluyor” diyor Alyzza.

Kendiniz için birkaç dakika ayırmak istediğinizde iş arkadaşlarınızın sizin sosyal olduğunuzu düşünmesi. Bethani, “İkinci sınıf öğretmeniyim. Planlama zamanlarında bazen ışıkları ve kapımı kapatır dinlenirim. Zümreden arkadaşlarım daha önce bu konudaki şikâyetlerini dile getirdiler. Asosyal davrandığımı düşünüyorlar” diyor.

Dışadönükmüş gibi davranmak zorunda kalmak. “Emniyet görevlisi olarak çalıştığım için belli başlı durumlarda dışadönük ve agresif davranmam gerekebiliyor. Bu, kesinlikle konfor alanımın dışında bir şey olmasına rağmen zamanla uyum sağlamayı öğrendim. İşin komik tarafı, görevde olmadığımda tamamen farklı biri olmam” diyor Francisco.

Sürekli konfor alanının dışına çıkmak zorunda kalmak. Kristina, “Rekabetin bol olduğu bir alanda çalışıyorum. Dahil olmak da, ilerlemek de oldukça zor, bir de grup içinde kendimi daha çok ifade etmem gerektiğiyle ilgili geri dönüşler alıyorum. Yapıma ve konfor ihtiyacıma tamamen aykırı bir şey. Ama bu alanda devam etmek istiyorsam, bunu yapmak zorundaydım. Bu işi de gerçekten çok istiyordum, dolayısıyla da zorunluluklarını yerine getirdim” diyor.

Sosyal yorgunluk. “Kısa bir süreliğine bir okulun danışmanında çalıştım ve sekiz saat boyunca sürekli insanlarla iletişim halinde kalmak zorunda olmak beni çok yordu” diyor Bryony.

İÇEDÖNÜKLER VE ÇOK KORKULAN İŞ GÖRÜŞMESİ

İçedönükler için belki de en büyük mücadelelerden biri iş görüşmesidir. İş ilanlarına bakıp şirket için uygun olabilecek yeteneklerinizi gözden geçirebilirsiniz. Dilbilgisi kurallarına

uygun, ayrıntılı bir özgeçmiş ve niyet mektubu hazırlayabilirsiniz. Ama sonra iş görüşmesi çıkagelir ve içedönüklere has becerileriniz size daha fazla yardımcı olmamaya başlar. İçedönük yapınız birdenbire sizin için en büyük engel haline gelir.

İş görüşmesinden sağ çıkmak başlı başına bir olaydır. Kendi reklamınızı yapmak, sizi soru yağmuruna tutan insanları etkilemek ve görüşmede parlamak ise bambaşka bir konudur. Hayley Stanton *Introvert, Dear*'daki makalesinde, "İş görüşmelerinde parlayan insanlar çoğunlukla zorlu sosyal koşullar tarafından harekete geçirilen insanlardır" diyor. "Sonuca büyük önem atfeden içedönükler, yabancılar tarafından değerlendirildikleri, fazla baskının olduğu iş görüşmesi ortamından çok bunalırlar. Fazla uyarıldığında bir içedönüğün zihni kendini kapatabilir; işte o zaman tek bir düzgün cümle kurmak bile çok zorlaşır." Yani kısaca, iş görüşmeleri içedönüklerin içindeki cevheri çıkarabildikleri bir ortam değildir.

İş görüşmelerinde daha iyi bir performans göstermek, reklamınızı yapma konusunda kendinizi daha rahat hissetmekle başlar, bu da birçok içedönüğün doğasında yoktur. İçimizden gelen şey duygu ve düşüncelerimizi kendimize saklamakken kendi hakkımızda konuşmak zorunda kalmak bizim için oldukça güçtür. Diğer taraftan, içedönükler başkalarını övme konusunda daha rahattır, çünkü öyle olduğunda kişisel ve özel olan şeyleri paylaşmak zorunda kalmazlar. Kendimiz dışında biri hakkında fikir yürütmek bizim için daha kolaydır.

Reklamınızı yapma konusunda kendinizi geliştirmek için işe, bunu zamanla öğrenebileceğiniz ve alıştırmaya yapabileceğiniz bir şey olarak düşünmekle başlayın. Yeni bir dil öğrenmek ya da enstrüman çalmak gibi, bu da kendinizi zamanla geliştirebileceğiniz bir alandır. İlk adım, güçlü ve başarılı yönlerinizi iyice düşünmektir. Bir içedönük olarak dikkatli seçimler yapmak, bir konuyu bütün ayrıntılarıyla ele almak ve özenli çalışma konusunda çok iyi olabilirsiniz. Görüşme sırasında bu yönlerinizden bahsedip ve içedönüklere has özelliklerinizi olumlu bir şekilde ifade ettiğinizden emin olun. "Yalnız çalışmayı severim" demek yerine, "Ara sıra sessizce düşünmeme izin veren bir or-

tamda çok daha iyi çalışıyorum” demeyi deneyin.

Kendinizi tanımak, en rahat çalıştığınız ortamın da ne olduğunu bilmeniz demektir. Bir yanınız ekip çalışmasına ve işbirliğine çok yatkın olduğunuzu dile getirmeniz gerektiğini söylese de (çünkü işverenin duymak istediklerinin bunlar olduğunu düşünüyorsunuz) dürüst olun. Ekip çalışmalarında elinizden gelenin en iyisini yapacağınızı ama bir içedönük olarak ara sıra sessizliğe de ihtiyaç duyduğunuzu söyleyin. Akıllı bir işveren dürüstlüğünüzü takdir edecektir.

Tobie Smith kısa süre önceki bir görüşmesinde “en iyi prensip dürüstlüktür” yaklaşımını denemiş. Introvert, Dear’daki yazısında, “Nasıl çalışmayı sevdiğimle ilgili verdiğim yanıtı gözden geçirmeden önce; standart, ‘Bir ekibin parçası olmaktan çok hoşlanırım’ yanıtını verir, konuyu uzatmazdım” diyor. “Çalışma ortamı konusunda tercihlerimi biraz düşündükten sonra bu soruyu şöyle yanıtlamaya başladım: ‘Bana derinlemesine düşünme olanağı tanıyan bir ortamda çok daha iyi iş çıkarıyorum.’” Bir panel görüşmesinde bunu ilk kez kaygıyla dile getirdiğinde karşılaştığı tepkiler onu çok şaşırtmış. “Panel katılımcılarından biri incelikli yanıtlımı övmekle kalmayıp, yanındaki kişiye bir içedönük olarak beni anlayabildiğini de söyledi. Müthiş bir özgüven desteği değil de ne!” Güzel haber: Tobie o işe kabul edilmiş.

Kendinizi pazarlama konusunda gelişmenin bir diğer yolu da bunu kibir olarak görmemek. Tam tersine, doğruları söylüyorsunuz. En son işinizde şirkete hem zaman hem de para kazandıran bir süreci siz yönetmediniz mi? Neler yaptığınızı, sonuçlarının ne olduğunu açıkça anlatın. Ve ayrıntı verdiğinizden emin olun. “İyi bir yazarım” demek yerine, “Yazım, X dergisinde yayımlandı ve Y ödülüne layık görülünce müthiş heyecanlandım” deyin. Gerçekten olanların ayrıntısını verince kendinizi övmüş olmuyorsunuz. Bir başka taktik de başkasından alıntı yapmaktır. “İyi bir yazılımcıyım” demek yerine, “Bir önceki müdürüm şirketteki en iyi yazılımcılardan biri olduğumu söyledi ve CEO, önemli bir müşteri için hazırlanacak projeyi bizzat benim yürütmemi istedi” deyin.

Son olarak, siz kendinizi anlatamazsanız kimsenin anlatabileceğini unutmayın. Diğer insanlar kendileri hakkında konuşup duruyor (özellikle de dışadönükler). Neden siz de konuşamayasınız?

DIŞADÖNÜKLERE: BİR İÇEDÖNÜKLE İŞ GÖRÜŞMESİ YAPARKEN BİLMENİZ GEREKENLER

İş görüşmeleri yapan bir dışadönük müsünüz? İş görüşmelerinde dışadönükler daha öne çıksa da, görece sessiz adayları gözünüzden kaçırmayın. İşte, Hayley Stanton'ın *Introvert, Dear*'daki makalesine göre, bir içedönükle iş görüşmesi yaparken bilmeniz gereken dört şey:

1. Panel görüşmeler güçlü yanlarımızı değerlendirmek için en iyi seçenek değildir. Biz içedönükler olarak kafamızın içinde yaşarız. Düşünmek için zamanımız olduğunda, diğerlerinin kolaylıkla anlayabileceği bir fikir ortaya atabiliriz. Birçoğumuz mükemmeliyetçi sayılırız; dolayısıyla bizi, "Bu şimdilik iş görür" derken duymanız pek olası değildir. Böyle bir insanı mı işe almak istiyorsunuz? İş görüşmesinde gösterdiği performansla bakarak böyle bir adayı gözden kaçırabilirsiniz, özellikle de bu bir panel görüşmese. İçedönükler için baskının fazla olduğu panel görüşmeler çok zorlayıcı olabilir. Eğer başka seçeneğiniz yoksa, hiç değilse adaya kimlerle görüşeceğini önceden söyleyebilirsiniz. Bu, zihinsel olarak hazırlanmalarına yardımcı olur.
2. Utangaç ya da kaba değiliz. İçedönüğüüz. Bir adayla karşılaştığınızda hemen kendi inançlarınıza göre bir dizi çıkarım yaparsınız. Bu bilinçsiz yargılar, hızlı ve doğru olmayan değerlendirmeler yapmanıza neden olabilir. Birçok içedönük, iş görüşmesi sırasında havadan sudan laflama konusunda zorlanır. İlk buluşmada çok sıcakkanlı ve cana yakın olamayabilirler; onları ta-

nımak biraz zaman alabilir. İçedönükler, görüşmenin ilk dakikalarında kendilerini garip ve rahatsız hissedebilirler. Görüşmeyi yapan kişi de karşısındaki adayın utangaç ya da kaba bir insan olduğunu sanabilir. Bu özelliklerinin işi yapma becerilerini etkileyeceğini düşünebilirler. Halbuki gerçekte içedönüklere has özellikleri bu rol için biçilmiş kaftan olabilir.

3. Derinlemesine düşünen insanlarız, bunun için zamana ihtiyaç duyarız. Birçok işveren soru sorduktan sonra fazla beklemek istemez. Hemen cevabı duymak ister. Ama bu, düşünceli bir içedönük için her zaman mümkün değildir. Biz bilgiyi derinlemesine işleriz ve bu işlem bizde biraz daha yavaş ilerler. Kısa süreli hafızadan ziyade uzun süreli hafızaya bel bağlarız, bu da “bir önceki işimizden örnekler” vermemizi biraz zorlaştırabilir. Sonunda verecek bir örnek bulduğumuzda hem denetlendiğimizi hissedip hem hızlı cevap vermek bizi zorlar – sesli düşünme konusunda çok da müthiş değilizdir. Bunu aklınızda tutun ve bir içedönüğü sadece görüşmedeki performansına göre yargılamayın. Yazdığımız o harika niyet mektubunu unutunuz mu?

4. İş görüşmesini yeniden düşünün. İşverenler, çalışanınızda ne gibi özellikler arıyorsunuz? Baskı altındayken hızlı düşünen ve konuşan biri olmak, birçok pozisyon için hayati gereklilikler değildir. Buna rağmen geleneksel görüşmelerin denediği şey tam da bu değil midir? Görüşmede neyi daha farklı yapabileceğinizi düşünün. İçedönük adaylara nasıl kendilerini daha iyi ifade edebilecekleri fırsatlar sunabileceğinizi düşünün. Aşağıda bununla ilgili birkaç fikir var:

- Adayları daha önce hiç duymadıkları sorularla tuzağa düşürmek ille de gerekli mi? Sorular adaylara

önceden verilse ne olur? Soruları görüşmeden önce e-postayla yollayın ya da hiç değilse, görüşmeye geldiklerinde verin.

- Görüşmeden önce adaylara yeteneklerini gösterebilecekleri bir görev verin. Örneğin, iş tanımında katalog metni yazmak varsa, adaydan bir deneme yapmasını isteyin.
- Panel görüşmenin yanı sıra adayla sakın, bire bir görüşme de yapın.
- Adaylara, bir soruyu geçip ona sonra dönme seçeneği verin. Bu, içedönüklere düşünecek zaman tanıyacaktır.
- Adayın portfolyosuna mutlaka göz atın. İşlerini daha iyi değerlendirebileceğiniz başka bir şey yok.
- Görüşme bitince, adayları eklemek istediklerini e-posta yoluyla göndermeleri konusunda cesaretlendirin.

Hayley, “En iyi görüşmelerimden birinde, görüşmeyi yapan kişi önce süreci açıkladı; -şaşırtıcı ve mutluluk verici bir şekilde- hemen cevap bulamadığım soruları geçmemi söyledi” diye yazıyor. Ona, düşünmek istediği sorulara sonradan dönme olanağı tanınmış. İşveren görüşme boyunca öyle incelikli sorular sormuş ki ondan daha iyi ve net cevaplar almayı başarmış.

“Sonrasında görüşmeyi yapan kişiyle dürüst bir teke tek görüşme yaptım” diyor. “Bana görüşmeler sırasında gerildiği sırrını verdi. Ben de ona bir içedönük olduğumu, iş görüşmelerinde hızlı düşünme ve cevap verme zorunluluğunun benim kolay kolay ön plana çıkmayacağım anlamına geldiğini açıkladım.” Tercihleri konusunda dürüst davranmak, ortak bir anlaşmaya varmalarına neden olmuş ve sonuç olarak Hayley işe kabul edilmiş.

İÇEDÖNÜKLÜK HÜNERLERİNİZİ SERGİLEYEBİLECEĞİNİZ KONULAR

İçedönüklerin iş görüşmelerinde sıkıntı yaşadıkları konulardan biri de ne konuşacaklarını bilememeleridir. Örneğin, asosyal olduğunuz izlenimini vermeden, yalnız çalışma isteğinizi nasıl ifade edersiniz? İşte, Katie McBeth'in *Introvert, De-ar*'daki makalesinden, içedönüklük hünerlerinizi sergileyebileceğiniz dört konuşma konusu:

“Herkesin fikrini söylediğinden emin olmak isteyen bir ekip lideriyim.” İçedönüklerin ilgiden hoşlanmaması, bazen onları hak ettikleri övgüyü kabul etmekten alıkoyuyor veya hak ettikleri mükemmel terfi fırsatını kaçırmalarına neden oluyor. Oysa konu liderlik becerisi olduğunda, spot ışıklarından uzak durma isteğimiz olumlu bir şey olabilir. Bu, ekip içinde iyi çalışabileceğimizi gösterir; dinleme, özümseme, bir projeyi tek başına, en küçük ayrıntısına kadar kontrol etme veya sahneden uzak durma gibi yeteneklerimiz bizi harika birer ekip lideri yapabilir. Başka bir deyişle, ekip içinde tek fikir beyan eden kişi olmadığımızdan emin olmak isteriz.

Ana fikir: Görüşme sırasında, ekibinizdeki diğer çalışanların ihtiyaçlarına göre ilerlemek zorunda kaldığınız bir zamandan bahsedin. Ekipteki rolünüz neydi ve herkes tarafından fark edilmese de, başardıklarınızla gurur duymuş muydunuz? İyi iş çıkarma, hem işin kendisi hem de çalışma arkadaşlarınız için destekleyici bir lider olma isteğinize odaklanın. Çalışkanlığınızla bu işin de altından kalkabileceğinizi anlatın. Unutmayın; spot ışıkları altında olmasanız da ekip içindeki rolünüz çok önemli.

“Olumsuz olabilecek durumları olumluya çevirebilirim.” Herkesin duygusal zekâsı, yani EQ'su yüksek değildir. Duygusal zekâ, içsel ve sosyal zekânın bir karışımıdır. Yani başkalarının duygularını anlama ve kendi duygularını kontrol etme, yönetme yeteneğidir. Son yıllarda, iş hayatında duygusal zekâ şaşırtıcı derecede önem kazandı; işe alım kararlarında duygusal

zekâ düzeyi klasik IQ düzeyinden daha önemli sayılıyor artık.

Şans bu ya, empatik içedönükler kendi duygularının zaten farkındalar ve onları nasıl idare edeceklerini iyi biliyorlar. Bazılarımızın duygusal zekâsı oldukça yüksektir ve bu, avantajla çevrilebilir. İletişim, yönetim ve iş ağı oluşturma gibi becerilerin tümü duygusal zekâyla bağlantılıdır. Özellikle de gerilimin yükselmeye başladığı bir durumu idare etme yeteneğiniz iş için müthiş bir kazanım olacaktır. Duygusal zekânız ne kadar yüksekse değeriniz de o kadar yüksektir.

Ana fikir: Önceki iş deneyimlerinizde çalışma arkadaşlarınız ya da müşterilerinizle ilgili sıkıntılı bir süreci nasıl yönettiğinize dair örnekler verin. Empati yeteneğinizi sergileyin ve olumsuz olabilecek bir durumu nasıl olumluya çevirebildiğinizi anlatın.

“Şirketin misyonuna inanıyorum.” İçedönükler için şirket kültürü büyük bir fırsattır; işin değerlerinizle uyumlu olduğunu düşünüyorsanız, iş görüşmesinde şirket kültürüne odaklanarak bundan faydalanabilirsiniz. Her iş alanında şirket kültürü farklıdır ama sadık bir çalışan ve müşteri tabanı oluşmasını, şirketin karşılaşılabileceği herhangi bir zorluğa dayanmasını sağlayan şey de bu kültürdür.

Ana fikir: Her iş birbirinden farklı olduğu için, iş arayan kişinin bir şirkete başvurmadan önce onunla ilgili bilgi toplaması önemlidir. Eğer şirketin misyonu sizin değerlerinizle uyuyorsa, görüşmede bundan bahsedin. Tam da böyle bir iş aradığınızı onlara söyleyin.

“Bu işte uzun süre çalışmaya talibim.” Durağanlık eskiden çok yarar sağlayan bir özellik değildi ama son zamanlarda işverenlerin sihirli sözcüğü olabiliyor. “Birkaç yıl burada çalışmak mı istiyorsun? Harika!” Büyük olasılıkla siz de y kuşağındasınız. Şu aralar çalışanların çoğunu y kuşağı oluşturuyor ve bu kuşağın üyeleri, ortalama iki yılda bir iş değiştirmeleriyle meşhur. Neyse ki, hangi yaşta olurlarsa olsunlar, içedönüklerin istikrara bayılma gibi rekabetçi bir avantajları var. İş ararken ora-

da uzun süre çalışmayı umarız. Herkesin değişiklikle baş etme gücü farklıdır ama içedönükler için ne kadar az değişiklik olursa, o kadar iyidir.

Ana fikir: Uzun süreli, sabit bir iş aradığınızı işverene söyleyin. Daha genç çalışanların iş piyasasına katıldığını göz önünde bulundurursak, bu nadir bulunan bir özellik.

ÇEVRE EDİNMEK İÇİN UĞRAŞAN İÇEDÖNÜKLER (EVET, GERÇEKTEN VARLAR)

John, çevre edinmek için sürekli birtakım etkinliklere katılan bir içedönük. Katıldığı etkinlik sayısı ruh haline, programına ve o haftanın etkinliklerine bağlı ama bazen haftada beş etkinliğe gittiği oluyor. Takım elbisesi ve kravatıyla etkinliklerde gayet sakin takılıyor.

“Etkinliklere katılmaktaki en büyük zorluk, dışarı çıkıp sohbet etmek için kendimi ikna etmem gerekmesi” diyor. “Her zaman iyi bir konuşmacıdan çok iyi bir dinleyici olduğumu düşünmüşümdür ve bu gibi toplantılarda çok fazla şey olup bittiğinden, dinleme becerimden yararlanmanın zor olduğunu fark ettim.” Uğraşması gereken başka bir konu da, yabancılarla sohbet başlatma kaygısı. “Bu durum beni bazen çok yoruyor ama ne kadar dışarı çıkarsam o kadar normal gelmeye başlıyor.”

John, özel ihtiyacı olan ailelere finansal yardım sağlayan bir kuruluştaki çalışan bir mali hizmetler temsilcisi. Yani engelli çocukları olan ailelerin finansal durumlarını planlamalarına yardımcı oluyor. Çevre edinmenin en büyük yararının, yaptığı şeyin, insanlara yardım etmenin doğruluğunu bir kez daha göstermesi olduğunu söylüyor. “Uzmanlaştığım alan oldukça özgün ve böyle bir çalışma alanının olduğunu bilen insanların sayısı çok az. Dolayısıyla ben çıkıp bir yerlerde bundan bahsetmezsem, insanlar bilgilendirilmemiş oluyor; ben de ihtiyacı olan kişilere yeterince yardım etmemiş oluyorum. O yüzden bu benim için çok önemli” diyor.

Katrina Razavi de çevre edinmenin faydasını gören bir içedönük. Birkaç yıl önce bir şirketi varmış. “Başka bir şekilde ifade edeyim” diye yazıyor *Introvert, Dear*’daki yazısında. “Bir alan

adım ve fikrim vardı ama param yoktu. Bu ‘şirketi’ açabilmek için yatırımcılardan bağış toplamam gerekiyordu. Sorun, tanıdığım kimsenin olmamasıydı ve ilk kez girişimciliğe soyunan biri olarak, bir şirket açmanın gerçekten ne demek olduğunu farkında bile değildim.”

Para toplamak, ortaklar bulmak ve aynı kafadan girişimcilerle tanışmak istiyorsa sağlam bir profesyoneller ağına ihtiyacı olduğunu kısa sürede öğrenmiş. Dolayısıyla da son derece korkutucu ama hayat değiştiren bir maceraya atılmış – yerel çevre edinme toplantılarına katılmak. “Benim gibi bir içedönüki için kimseyi tanımamak; bir yandan kartvizit toplarken, bir yandan da kendimi ve işi anlatmak zorunda kalmak çok sinir bozucuydu” diye yazıyor. Kendini çok tuhaf ve yabancı hissetmiş. “Bir kere, etrafı yaşça büyük beyaz erkeklerle dolu genç bir kadındım. İkincisi, kendimi bir düzenbaz gibi hissetmekten bir türlü kurtulamıyordum. Sürekli iş fikrimin ve şirketimin değersiz; orada olmamın ise sadece şans eseri olduğunu düşünüyordum.”

Şirketinin gerçekten çalışmaya başlamasını istiyorsa çevre edinme konusunda kendini geliştirmesi gerektiğini kısa sürede anlamış ve bu konuda çaba göstermeye başlamış. Konuşma becerilerinin gelişmesi için bazı kitaplar okumuş olsa da ilk denemelerinin birçoğu hatalardan ve “karizmatik” insanların verdiği tepkileri gözlemlemekten ibaretmiş. “Ürkütücü ve zor bir süreçti ama birkaç ay sonra alışmaya başladım.” Elbette Katrina hâlâ bir içedönük. “Bir ton tanımadığım insanın olduğu bir etkinliğe katılmaktansa kahvemi alıp tek başıma çalışmayı tercih ederim” diyor.

Katrina en sonunda işi için yüz bin dolar sermaye biriktirmeyi başarmış. “Bu deneyimin en iyi tarafı, benim tutku duyduğum şeylere tutku duyan bir sürü insanla bağlantı kurmuş olmamdı” diyor. “Edindiğim çevreden insanlar, yakın arkadaşlarım, en büyük destekçilerim ve akıl hocalarım oldular. Topladığımız yüz bin dolar bir tarafa, birkaç yıl sonra iş aramaya başladığımda içlerinden biri bana yılda yirmi bin dolar fazla kazandıran bir iş bulmamı sağladı.”

ÖZÜNÜZÜ KORUYARAK ÇEVRE EDİNMEK

Katrina, çevre edinme konusunda kendini geliştirmek üzere çıktığı yolculuktan çok şey öğrendi; bunlardan en önemlisi, kendini değiştirmek zorunda olmadığı gerçeği idi. Kendi gibi davranmakta bir sakınca yoktu. İşte, Katrina'dan çevre edinme konusunda birkaç ipucu:

1. **Mükemmel olmak zorunda değilsiniz.** İçedönükler olarak analiz yapmayı sevdiğimiz için “Sosyalleşme konusunda iyi değilim, o zaman söyleyeceklerimi ve hislerimi kendime saklayayım” diye düşünme tuzağına düşmemiz kolaydır. Mükemmeliyetçiliğin ayağınıza dolanmasına izin vermek yerine, biriyle göz teması kurmak ya da birine gülümsemek gibi küçük adımlarla başlayın. Birisiyle konuştuktan sonra, onun hatırlayacağı tek şey hissettikleri olacaktır. Muhtemelen kekelediğinizi ya da konuşma sırasında tuhaf bir duraksama yaşandığını hatırlamayacaktır. Sizin söyledikleriyle ilgilendiğinizi, onları dinlediğinizi hatırlayacaklardır.
2. **İçedönüklüğünüzü kendiniz için avantaja dönüştürün.** İçedönüklerin yararlanabilecekleri en iyi stratejilerden biri dinlemektir. Dinlemek, daha dikkatli ve anlayışlı olmanızı sağlayan, dolayısıyla derin konuşmalara kapı açan ayrıcalıklı bir içedönük özelliğidir. Böylelikle birini “eğlendirmek” zorunda olmanın yükünü üstlenmemiş olursunuz; yani çok konuşmanıza gerek yoktur. İnsanlar kendileri hakkında konuşmaya bayılırlar. Özellikle de kendisiyle ilgili ilk konuşma fırsatını karşınızda ki kişiye verdiğinizde, aranızda hemen bir yakınlık kurulur. İlk soruları sormanız bir konuşmayı sürdürmeniz için yeterlidir. Aşağıdaki sorular size bu konuda yardımcı olabilir:
 - Neden böyle hissettin?
 - Bu olduğunda ne hissettin?
 - Sonra ne oldu?
 - Biraz daha anlatır mısın?

3. Kendi “gelişen” çevrenizi oluşturun. Sosyalleşmek illa ki büyük kalabalıklara karışıp bir yabancından diğerine yanaşmak anlamına gelmez. İçedönükler daha küçük insan topluluklarından ve bire bir görüşmelerden hoşlanır, o yüzden siz de katıldığınız sosyal etkinlikleri buna göre ayarlayın. Kendi ufak çevre edinme toplantılarınızı düzenlemeyi de deneyebilirsiniz. İçedönükler genelde ağırlayan kişi olmayı severler, çünkü bu onlara etkinliği kontrol etme şansı tanır. Yılda üç dört kere çok fazla tanımadığınız yaklaşık on kişiye ulaşın. E-posta veya kısa mesaj gönderebilir, Facebook’ta etkinlik açabilirsiniz (telefon görüşmeleri ya da bire bir buluşmalar yapmanıza gerek yok). Çağıracağınız kişiler işten arkadaşlarınız, arkadaşlarınızın arkadaşları ya da tanıdıklar olabilir. Bir tarih belirleyin ve onları sizde şarap içip bir şeyler atıştırmaya davet edin. Kimseyi evinize çağırmak istemiyorsanız, buluşmak için bir bar, kafe ya da restoran da tercih edebilirsiniz. Gelen kişi sayısı beş ile sekiz arasında olacaktır. Bu gibi etkinliklerde isimlik takmak ya da boş konuşmalar yapmak gerekmez. İnsanlar genellikle daha rahat olurlar; grup daha küçüktür ve dolayısıyla kurulan bağ daha derindir. Sonuçta ortamdaki herkes sizin tarafınızdan şöyle bir “incelenmiştir”, insanlar kendilerini daha rahat hissederler ve etkileşime daha açık olurlar.

BİR DIŞADÖNÜĞE DÖNÜŞMEDEN İŞYERİNDE FARK EDİLMEK

Kusursuz bir dünyada kişinin aynası işi olurdu – insanın kendi reklamını yapması gerekmezdi. Ancak ne yazık ki şimdilerde böyle değil: Muhtemelen çalıştığınız yerde terfi alanların, işleri dışında başka şeyler de yaptığını görmüşsünüzdür. Ve maalesef, en iyi yöneticilerin bile gözde çalışan tuzağına düştüğü oluyor; bir çalışanı ne kadar seviyorlarsa, o çalışanın o kadar yetkin olduğunu düşünebiliyorlar (çalışan öyle olmasa bile). Bu, içedönükler için pek iyi bir haber değil. Ofis oyunları bize samimiyetsiz geliyor ve açıkçası, çok başarılı olduğumuz bir

alan değil. Ama evre edinme konusunda olduğu gibi, işyerinde fark edilmek için de bir dışadönüğe dönüşmek zorunda değil-siniz –iednklğnzden gelen güçlü yanlarınıza başvurabil-rirsiniz. Öncelikle, güçlü bire bir ilişkiler kurduğunuzdan emin olun. Birkaç kilit insan (yöneticileriniz gibi) dışında binadaki kimse kim olduğunuzu ve işinizi nasıl yaptığınızı bilmek zo-runda değil. İçedönükler insanlarla derin, kalıcı bağlantılar kur-ma konusunda çok başarılıdırlar. Bir de inisiyatif alabileceğiniz birkaç ufak konu bulmaya çalışın. Siz de benim gibiyseniz, spot ışıklarından uzak durmayı tercih ediyorsunuzdur; bu da işye-rinde pasif olmakla sonuçlanabilir. Yneticinizin iş listesinde haftalardır bekleyen işler mi var? Ya da ekibinizdeki herkesin göz ardı etmeyi tercih ettiği bir sorun mu var? İdareyi sessiz ya-pınıza uygun bir şekilde ele alın ve işi tamamlayan kişi siz olun. Bir kurula öncülük etmek gibi çok büyük bir şey olmasına ge-rekyok. Var olan bir sorunu fark edip çözüm nerinizi yönetici-nize bildirmek gibi basit bir şey de olabilir. Yaz saati uygulama-sına geçildiğinde ofisteki duvar saatlerini yeniden ayarlamak kadar basit bir şey bile olabilir (bu sinir bozucu işin yapılmadığı hiçbir ofis bilmiyorum). Kk şeylerde de olsa inisiyatif aldı-đınızda yöneticiniz ve çalışma arkadaşlarınız sizi fark edecektir.

İnisiyatif almanın yanı sıra kendinizi görünür kılmaya her gün zaman ayırın. Dışadönükler sürekli dinlenme odasında ya da koridorda laklak yaptıkları için fark edilirler. İçedönük-ler ise masalarına zincirlenmiş gibidir (biz işe iş yapmak için ge-liyoruz). Bir dışadönüğün enerji seviyesine ulaşmaya çalışma-yın (bu fazlasıyla yorucu olabilir) ama yapabileceğiniz başka basit şeyler var. Örneğin, gelir gelmez masanıza oturmak yeri-ne ofiste şöyle bir dolaşıp herkese selam verin. Gülümsemek ve “günaydın” demek çok zor bir şey değil. Ya da e-posta yolla-mak yerine iş arkadaşınızla yüz yüze konuşun. Bu konuşma her gün aynı kişiyle olmasın, başka birini seçin ki kendinizi biraz daha açık etme şansınız olsun. Bu planın en iyi tarafı, o kişiyle konuşmak için bir nedeninizin olmasıdır. Havadan sudan konuş-maktansa e-postalarında bahsettikleri konuyla ilgili konuşma-ya odaklanın. İçedönükler bir amacı olmayan hadi-birbirimi-

zi-tanıyalım laflamalarındansa, iş ya da kişisel olmayan bir konu hakkında konuşurken kendilerini daha rahat hissederler.

Son olarak, bir konu hakkında görüşlerine başvurulacak kişi olun. İçedönükler öğrenmeye bayılırlar; dolayısıyla kurumun tarihiyle, sektördeki yeni eğilimlerle, müşterilerinizle vb. ilgili bilgilerinizi tazeleyin. Her zaman verecek bir yanıtınız varsa, iş-vereniniz için vazgeçilmez olursunuz.

BUNDAN HiÇ HOŞLANMAYAN BİR İÇEDÖNÜK OLARAK TOPLANTILARDA KONUŞMAK

Pazarlama sektöründe çalıştığım zamanlar sık sık başkan yardımcıları ve diğer üst düzey yöneticilerin olduğu uzun toplantılara katılırdım. Yaptıkları planlara içimden bir kulp taksam da, söyleyecek önemli bir şeyim olsa da, neredeyse hiç konuşmazdım. Fazlasıyla ürkektim, ağzımı açmadan önce düşündüklerimi iyice bir toparlamam gerekirdi. Sanırım birçok içedönük bu tuzağa düşüyordur. Bir içedönük olarak kendinizi ifade etmek biraz zor olabilir.

Odadaki herkes size bakarken fikirlerinizi açıkça söyleme konusunda hiçbir zaman tümüyle rahat olamayabilirsiniz ama bunu kolaylaştırmak için yapabileceğiniz birkaç şey var. İlk olarak, kimse sizden böyle bir şey beklemese de toplantılara önceden hazırlanın. Fikirlerinizi toparlayın, notlarınıza göz atın ve konuşmak istediğiniz önemli konuları not edin. Her ne kadar tarzınız olmasa da önceden hazırlanmak size ilk konuşmacılardan biri olmak için ihtiyaç duyduğunuz gücü verebilir. Genellikle fikirlerinizi ne kadar erken söylerseniz o kadar iyidir; böylelikle psikolojik olarak daha kısa sürede toplantının bir parçası olduğunuzu hissedersiniz. Toplantı sürerken insanlar yorumlarını size yöneltme ihtiyacı duyacaktır, bu da ilginizin canlı kalmasına yardımcı olur. Konuşmak için biraz zaman geçmesini beklerseniz sonuç aynı olmayabilir.

Aynı zamanda, konuşmadan önce söyleyeceklerinizi iyi kurgulamış olmanız gerektiği fikrinden vazgeçin. İnanmıyorsanız arkanıza yaslanın ve çalışma arkadaşlarınız ne yapıyor bir bakın. İnsanların henüz olgunlaşmamış düşüncelerini anlatıp

durduğunu görmek için bana ihtiyacınız yok ve kimse de bunu umursamıyor. Olgunlaşmamış fikirler önemlidir; daha iyi bir karara varmak için başlangıç noktası görevi görürler. Kusursuz bir konuşma yapmak için kendinizi zorlamayın. Kendinize izin verirsiniz “ııı”lar, “eee”ler çok da önemli olmaz ve fikirlerinizi söyleme konusunda kendinizi daha özgür hissedebilirsiniz.

Konuşurken sesinizi yükseltmenin ya da arada bir başkalarının sözünü kesmenin bir sakıncası yok. Grup toplantılarında içedönüklerin sıklıkla karşılaştıkları sorunlardan biri bir şey söylemeye fırsat bulamamalarıdır. İyi birer dinleyiciyizdir ve söyleyeceklerimiz bitmeden lafımızın kesilmesinden nefret ederiz, dolayısıyla biz de bir şey söylemek istediğimizde önce karşımızdaki kişinin lafını bitirmesini bekleriz. Ama hızlı ilerleyen toplantılarda beklediğimiz ara hiç gelmeyebilir. Sesinizin toplantıdaki insanların sesinden biraz daha yüksek çıkmasına çalışın. Bağırduğunuz duygusuna kapılmayın; sadece normalde kullandığınız ses tonundan azıcık daha yüksek sesle konuşuyorsunuz. Böyle yaparsanız insanların dikkatini çeker, tartışmaya katılma isteğinizi belli etmiş olursunuz.

Son olarak, zaman kazanın. Biri size bir soru yönelttiyse ve ona hızlı bir yanıt veremiyorsanız, “Bana daha sonra döner misin? Bunu etraflıca düşünmek istiyorum” ya da “Bu konuyu şimdilik erteleyebilir miyiz? Üstüne biraz daha düşünmek istiyorum” gibi bir şey diyebilirsiniz. Yanıtınız hazır olduğunda tartışmaya hemen geri dönün. Ya da yazmak içedönüklere kolay geldiği için yanıtınızı sonrasında e-posta yoluyla iletin.

KAPANIŞ

Umarım şimdiye kadar şu sırrı içselleştirebilmişsinizdir: Hayatta ya da işyerinde başarılı olmak için kendinizi bir dışadönük olmaya zorlamak zorunda değilsiniz. Bir içedönük olarak sizin için uygun olan şeyler bir dışadönük için uygun olmayacaktır ve bunda hiçbir sakınca yoktur. Kendinize içedönüklere has ihtiyaçlarınız ve güçlü yanlarınıza odaklanma izni verin. Sakin bir insan olarak da göz kamaştırıcı olabilirsiniz.

İÇEDÖNÜKLERİN İÇ DÜNYALARI

Küçük bir kızken bir filmde oynadım. Annemle tartıştığım sırada kamera gözyaşlarıma odaklanıyordu. Aklım bir sürü soru ve düşünceyle dolu halde pencereden yıldızlara bakarken kamera yavaşça uzaklaşıyordu. Her şeyi gören bir anlatıcı gelecekten haber veriyordu. Sınıfa girdiğimde Tanrısal bir ses, “Her şey aniden değişmişti” diyordu. Geceleri mahallede bisiklet sürerken, “Gölgelerin içinde onu neyin beklediğini bilmiyordu” diyerek beni uyarıyordu. Oynadığım filmde dram, mizah ve belirsizliğin yanı sıra birçok güzel ve samimi detay vardı. Oyuncuların özgün ve acemi olduğu, her sahnede görülebiliyordu.

Ama bu kimsenin izleyebildiği bir film değildi. Sadece benim kafamda oynuyordu. Filmin yönetmeni, yapımcısı, anlatıcısı ve yıldız oyuncusu bendim. Kamera ekibi, makyözü veya senaristi yoktu. Yalnızca ben ve canlı iç dünyam vardık.

Çocukluğum boyunca kendimi sık sık başka bir dünyaya sürüklenirken bulurdum. (Bunu hâlâ yaşadığım oluyor.) O dünya her şeyin mümkün olduğu bir dünyaydı. Genç bir kızın hayvanları kontrol etmeye yarayan süper güçleri olabilirdi. O dünyada tehlike –ya da büyü– hep vardı, gözlerden uzak yerlerde saklanıyordu. O, derin sorgulamaların ve bitmek bilmeyen bir merakın hüküm sürdüğü bir dünyaydı. Hayatımın diğer insanların hayatıyla nasıl bağlantılı olduğunu merak ediyordum. Sakin görünüşüm, içimde olup bitenleri maskeliyordu. Bu, yalnızca benim bildiğim bir sırdı. Neredeyse hiç yok olmayan güçlü duygularım ve iç sesim vardı ama aklımdan geçenleri anlatmak için doğru kelimeler bulmakta genelde zorlanıyordum.

Sizin iç dünyanız neye benziyor? Bu bölümde içedönüklerin zihnini keşfe çıkacağız. Yaratıcılığı, kendiliğinden üzgün görünen yüz ifadesini, aşırı düşünmeyi ve dahasını kurcalayacağız.

İÇEDÖNÜKLERİN İÇ DÜNYALARI NEYE BENZER?

İçedönüklerden iç dünyalarını tarif etmelerini istedim. İşte bana anlattıkları:

Gerçeklikten macera dolu bir kaçış. Andrea, “Dürüst olmak gerekirse, iç dünyam değişkendir” diyor. “Merkezde her zaman ben varım ama orası benim gerçeklikten kaçtığım yer. Sayısız maceraya atılırım. Kitap okumak gibi bir şey.”

Huzur bulunan yer. “İç dünyam huzur ve uyumun olduğu yerdir” diyor Ghada. “Çok çılgın ve yaratıcı değil, rahat ve sakinidir. Uyuşmazlık olmaksızın asıl dünyamın bir kopyası, bir konfor alanı denebilir.”

Hurdalık. Indie rock sanatçısı jeremy messersmith, “Sanırım iç dünyam biraz hurdalığa benziyor” diyor. “İç dünyamda yoluma çıkan her fikir incelenir ve nasıl çalıştığını görmek için bir kenara ayrılır. Bazen fikirler yeniden ele alınır, bazen ısıkartaya çıkartılır ya da başka bir esere dönüştürülür. Bu durum bazen acımasız bir hal alıyor ve kendimi oradan çıkarmam zor oluyor.”

Sürekli bir gerçeklik ve anlam arayışı. “İç dünyam bütün karanlık sokakları ve tabuları anlamaya çalışıyor. Bu sözde hayatın bütün gizemli sırlarını öğrenmek istiyorum fakat en sonunda kendim hakkında çok şey öğrenirken, bildiğimi sandığım şeyleri aslında ne kadar az bildiğimi fark ettim” diyor James.

Etraftaki insanları devamlı çözümlemeye çalışmak. Ashley diyor ki: “İnsanların nasıl işlediklerini merak ediyorum. İnsanlığı incelemeye bayılıyorum. Düşünmeyi en çok sevdiğim şeylerden biri, sosyal statümüz, yaşadığımız yer veya bağlı olduğumuz kültür ne olursa olsun birbirimize ne kadar benzediğimiz.”

Birkaç farklı sonu olan bir film. “Biraz farklı bir şekilde yaşamış, hiç yaşanmamış, yaşanabilir ama büyük olasılıkla hiç

yaşanmayacak bir sürü senaryoyu kafamda oynayıp duruyorum. Sıklıkla hayal gücümün bulup çıkardığı şeylerin harekette geçirdiği o yoğun hisleri yatıştırmak zorunda kalıyorum. Ve eğer Kill Bill moduna girmezsem, çıkan sonuç üzerinde çok az kontrolüm oluyor” diyor Nicole.

Sizi farklı yönlerle doğru çeker. Bishrul, “Benim iç dünyam, herhangi bir şey hakkında birbiriyle sürekli tartışan iki insana benziyor” diyor.

Yaratıcılığınızı zorlar. “Hayalci yapım yaratıcı harekete dönüşüyor” diyor Kelly. “Mutfağımı yeniden düzenleme isteğim yeni çekmeceli dolaplar, kapılar, çöpü çıkarmak için karmaşık çekçekler yapmakla sonuçlandı. Boş duvarımı bir sanat eseriyle renklendireyim derken, kendimi duvara kocaman bir Tayland dağı silueti çizip, saatlerce Bob Ross’un manzara boyama tekniğini çalışırken buldum.”

Hiç kimsenin bilmediği duygulara ev sahipliği yapar. “Duygularım iç dünyamın tuvalini renklendiriyor” diyor Brandon. Yapım itibariyle çok fazla yansıtamasam da iç dünyam son derece zengin ve canlıdır. Duygularımın ayrıntılarını görmek, bedenimde kendini gösterdiği ilk anı yakalamak ve yavaşça çözülmesini izlemek için yıllar harcadım.”

Sürekli değişen bir manzara. “Zihnim sürekli hikâyeler yazıp, ‘Peki ya şöyleyse?’ diye sorular üretiyor” diyor Marissa. “İster kitabımda bir sahneyi kurguluyor olayım, kendimi Star Wars evreninde hayal edeyim ya da yaşadığım bir olayda daha farklı ne yapabilirdim diye düşünüp durayım, hepsinde belli bir düzen ve uyumlu bir olay örgüsü ararım. Zihnim umutsuz senaryolara ve en büyük korkularımın gerçekleştiği dünyalara dalıp gittiğinde bu bazen bir tuzağa dönüşür.”

Kelimelerin ötesine geçen önsezi ve hislerden yapılmadır. “Bazı insanlar zihinlerini düzenli kutulara benzetirler ama benimki daha çok duyguların, anıların, düşüncelerin ve esinlerin birlik olup sel gibi aktığı bir yerdir” diyor Mike. “Bir anıya ya da birinin söylediği bir şeye odaklandıysam, bunu kelimelere dökmek kolay olabiliyor. Ama diğer zamanlarda çok daha soyutlaşıyor. Her ne kadar güçlü olsa da tarif edemediğim duygu-

larla doluyorum. Sık sık kendimi bir şeyleri tam keşfetmek üzere ya da keşfetmeyi başarmış gibi hissediyorum.”

Hayali karakterler ve senaryolarla dolu bir yer. Bir yazar olan Jill, “İç dünyam, kitaplarımda yazdığım bütün hayali arkadaşlarımdan (namı diğer karakterlerin) yaşadığı yer. Bazen o kadar canlı ve gerçek geliyorlar ki yaptıklarına ve söylediklerine yüz ifadeleriyle tepki veriyorum. Ayrıca yakışıklı ünlülerle tanıştığım, TV programlarına çıktığım ve Oscar Ödülü kazandığım çılgın hayaller de kuruyorum” diyor.

Özgüveninizin kaynağı. Lauren, “İç dünyamda ben bir gladyatörüm” diyor.

Gerçekten başka bir dünya. “İç dünyam sonsuz derecede geniş. Genelde etrafı ağaçlar ve ormana özgü canlılarla kaplı bir yerde sevimli bir kulübede inzivaya çekilmiş olduğumu düşünüyorum. Bazen de gerçekçi olmayan dünyalara kaçtığım oluyor. Büyülü ve harika oluyorlar. Başka zamanlar, daha önce gittiğim ve beni çok mutlu eden yerlerde olduğumu düşünüyorum” diyor Amelia.

Kolayca tanımlanamaz. Jessica, “İç dünyam biraz karmaşık. Neye benzediğini tam olarak tarif edemeyebilirim” diyor. “Keşke bütün düşüncelerimi kâğıda dökebilecek bir daktilo olsaydı” diyor Laura.

RAKAMLARLA İÇEDÖNÜKLER VE YARATICILIK

İçedönükler düşünerek, analiz ederek ve gündüz düşleri kurarak çok zaman geçirirler. Bu içedönükleri yaratıcı kılar mı? Öğrenmek için, kendini içedönük olarak tanımlayanlarla bir anket daha yaptım. Bugüne kadar yaptığım bütün anketlerden çok daha fazla geri dönüş aldım: 809 içedönük! (Bu, içedönüklerin yaratıcılık konusuna yakınlık duydukları anlamına mı geliyor?) Basit bir soruyla başladım: “Kendinizi yaratıcı bir insan olarak görüyor musunuz?” Sonuçlar:

Evet: Yüzde 81

Hayır: Yüzde 19

Vay canına! Her beş içedönükten dördü kendini yaratıcı

olarak tanımlandı. Kafamızın içinde geçirdiğimiz onca zaman belki de bir işe yarıyordu.

Sonra, içedönüklerin ne tür yaratıcı etkinlikler yapmaktan hoşlandığını sordum. Birkaç seçenek sundum ve birden çok seçeneği işaretleyebileceklerini söyledim. Kendi seçeneklerini de ekleyebiliyorlardı. Yanıtlar şöyleydi:

Yüzde 61: yazmak veya günlük tutmak

Yüzde 42: resim, çizim, grafik tasarım veya heykel yapmak

Yüzde 16: müzikle uğraşmak

Yüzde 61: yeni fikirler düşünmek

Yüzde 29: örgü, fotoğraf, film yapımı, ahşap işi, oyunculuk ve yazılım gibi başka ilgi alanları

İçedönükler aklınıza ne gelirse yapıyordu.

Bir sonraki sorum şuydu: “İçedönüklüğünüzün sizi daha yaratıcı bir insan yaptığını düşünüyor musunuz?” Yanıtlar:

Evet: Yüzde 74

Hayır: Yüzde 4

Bir fikrim yok: Yüzde 23

İçedönüklerin çoğunun, sakin ve düşünceli yapılarının yaratıcılıklarını tetiklediğini düşünmesi beni çok etkiledi.

Son olarak, bir önceki soruya “evet” yanıtını verenlere, neden içedönüklüklerinin yaratıcılıklarını etkilediğini düşündüklerini sordum. 391 geri dönüş aldım. Yazdıklarından birkaç örnek:

“Sürekli dışarı çıkan birine göre düşünecek daha çok zamanım oluyor.”

“Yaratıcı süreç; düşünmek, hissetmek ve her şeyi sindirip yaratıcı bir esere dönüştürmek için bolca yalnız zaman gerekiyor. Bunu içedönüklerden daha iyi kimse anlayamaz.”

“İçedönük olmak, başka insanların dikkatimi dağıtmasına izin vermediğim anlamına geliyor. Genel olarak diğer insanların ne yaptığıyla çok fazla ilgilenmiyorum.”

“Bence yaratıcılık içten gelen bir şeydir ve biz içedönükler önce içimizi dinlemeye meyilliyiz.”

“Bir içedönük olarak düşüncelerimi ifade etmekte zorlanıyorum, bunu sanat yoluyla yapmayı tercih ediyorum.”

“Sakin olma, dünyayı, insanlığı ve özünü kabullenip onları içedönüklerin yüzlerce farklı biçimde yaptığı gibi sindirme ve bütün bunları herkesin içindeki insana seslenebilecek bir esere dönüştürme gücüne sahibim.”

“Kafamın içindeki dünyayı sanat yoluyla dışa vuruyorum.”

İÇEDÖNÜKLERİN YARATICI SÜRECE KATKILARI

Rakamlar içedönüklerin genel olarak yaratıcı insanlar olduklarını gösteriyor. Peki bunun anlamı içedönüklerin dışadönüklerden daha yaratıcı oldukları mı? Bu, yanıtlaması zor bir soru. Dinozor karikatürleri çizen Anna veya ölü fikirlerle ilgili bir internet yayınına başlayan Brandon gibi birçok yaratıcı içedönük tanıyorum. Müzik gruplarının fotoğraflarını çeken Adrienne ya da parasız alışveriş yapılabilen bir site tasarlayan Misha gibi yaratıcı dışadönükler de tanıyorum. Bizzat tanıdığım her yaratıcı içedönük kadar yaratıcı dışadönük de gösterebilirim. İçedönüklerin de, dışadönüklerin de yaratıcı olabileceklerine inanıyorum. Fakat belki de içedönüklerin bu konuda bir avantajı olabilir. Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi ve Gregory Feist’in çalışmalarına göre, herhangi bir alanda üreten en yaratıcı insanlar genellikle içedönükler oluyor. Düşüncelerini başkalarıyla paylaşacak ve projelerini geliştirecek kadar “dışadönük” olmanın bir yolunu bulsalar da kendilerini sürünün dışında görüyorlar.

Belki de içedönüklerin yaratıcı süreçlerdeki en büyük avantajı, yalnız başlarına çalışma yetenekleri. İçedönükler olarak sadece yalnız çalışmayı başarmakla kalmıyor, yalnız çalışmaya bayılıyor da. Yalnızlık uzun zamandır yaratıcılıkla ilişkilendiriliyor. Pablo Picasso, yalnız çalışmadıkları sürece sanatçıların asla büyük bir eser yaratamayacağına inanıyordu. Aynı şekilde psikologlar da en harika yaratıcı eserimizi üretmek için

yalnızlığın gerekli olduğunu söylüyor. Ünlü psikolog Hans Eysenck'in belirttiğine göre içedönüklük ve yaratıcılık birlikte ilerliyor, çünkü tek başına çalışmak, kişinin önündeki konuya daha iyi konsantre olmasını sağlıyor; bununla birlikte, diğer insanlarla daha az zaman geçirmek yaratıcı çalışma için ihtiyaç duyulan enerjinin korunmasına yardımcı oluyor. Başkalarıyla sohbet etmek bize ilham verebilir, yeni deneyimler yeni fikirlerin doğmasına neden olabilir ve ilişkilerimiz bizi kocaman bir bütün yapabilir ama gizli iç dünyamızın hazinelerini ortaya çıkarmak için yalnızlığa ihtiyacımız var.

Belki şaşırtıcı gelmeyecek ama Urbana-Champaign'deki Illinois Üniversitesi'nde insan gelişimi ve aile çalışmaları profesörü olarak görev yapan Reed Larson, yetişkinlerin yalnız başlarınayken daha az sıkılğan olduklarını keşfetti. 90'lı yıllarda gençlere birer çağrı cihazı verdi, gün içinde onlarla düzenli olarak görüştü; onlardan ne yaptıklarını, kiminle olduklarını ve kendilerini nasıl hissettiklerini kaydetmelerini istedi. Gençler tek başlarına oldukları anda kendilerini mutlu hissettiklerini söylemiyordu, ancak tek başlarına zaman geçirdikten sonra kendilerini daha iyi hissettiklerini dile getiriyorlardı. Reed aynı zamanda gençlerin yalnız kaldıklarında (yaşıtlarının bakışlarından uzakta olduklarında) kendilerini daha az çekingen hissettiklerini fark etti. Bizi özgürleştiren bu ruh hali, sanatsal isteklerimizin peşinden gitmemiz için önemlidir. Aklımız başkalarının hakkımızda ne düşündüğüyle meşgulken, orijinal fikirler üretmek veya duygularımızı özgün ve anlamlı bir şekilde ortaya koymak çok da mümkün değildir.

Yaratıcılık için gerekli olan bir diğer önemli şey, zihnimizin gezinmesine izin vermektir. Araştırmacılar dalıp gitmeye, gündüz düşleri kurmaya ya da zihnin konudan konuya atlamaasına izin vermeye "yaratıcı kuluçka dönemi" diyor. Bu, belli bir konuyu bilinçli olarak düşünmeseniz de onun arkasında işlediği anlamına geliyor - kullanılsa bile çalışır halde bekleyen akıllı telefon uygulamaları gibi. Birdenbire siz bulaşıkları yıkarken ya da duş alırken kafanızda bir ampul yanıyor. "Aha!" Kimler kendi içine dönüp gündüz düşleri kurma ve zihninin

gezinmesine izin verme konusunda harikadır? İçedönükler.

Son olarak, içedönükler gözlemci olmaya meyillilerdir. Çok konuşmasak da çok fazla şeyi fark ederiz. Arkadaşınız doğum gününe ortak bir dostunuzu çağırmayı bilerek unutmadığına yeminler ederken gözleri nasıl hafifçe ama suçlulukla parlamıştı hatırlıyor musunuz? Peki güneş ışığının eski taş duvar üstünde yaptığı o ince gölge oyunlarını? Kızıl, kahve ve altın renkli, çıtırdayan sonbahar yapraklarını? İşte bütün bu gözlemler zihnimizde dolaşır ve düşünce dünyamızı zenginleştirir.

ÜNLÜ YARATICI İÇEDÖNÜKLER

- Anılarında hep bir içedönük olduğunu ve Hollywood partilerine katılmadığını yazan, Grey's Anatomy ve Scandal'ın yaratıcısı Shonda Rhimes
- Late Show'un çok uzun süre sunuculuğunu yapmış olan David Letterman
- Aktör Harrison Ford
- Aktris Gwyneth Paltrow
- Aynı Yıldızın Altında'nın yazarı John Green
- Müzisyen Elton John
- Google'ın eş kurucusu Larry Page
- Aktris Emma Watson
- Kendine "ev kuşu" yakıştırmaları yapan aktris Courtney Cox
- Yönetmen ve yapımcı Steven Spielberg
- Anılarında, onun için birileri çalışmak zorunda kaldığında çok bunaldığını yazan, kendini bir içedönük olarak tanımlayan aktris Felicia Day
- Facebook'un yaratıcısı Mark Zuckerberg
- "Ben bir içedönüğüm. [...] Kendimle olmayı, dışarı çıkıp köpeklerle uzun yürüyüşler yapmayı ve ağaçlara, çiçeklere, gökyüzüne bakmayı çok seviyorum" diyen aktris Audrey Hepburn.

- Aktris Meryl Streep
- Susan Cain'e göre, sakinliğiyle onları hayal kırıklığına uğratacağını düşündüğü için kitaplarını okuyan çocuklarla bir araya gelmekten çekinen yazar Dr. Seuss
- Hayatı boyunca sadece otuz halk konseri veren besteci Frederic Chopin
- Kendi halinde olmaktan ve müziğine odaklanmaktan hoşlandığını söyleyen müzisyen Lady Gaga

YALNIZLIĞIN YARATICI GÜCÜNDEN FAYDALANMAK

Yalnızlığın yaratıcılık için çok önemli olduğuna inananlar sadece psikologlar ve araştırmacılar değil. Ünlü sanatçılar, yazarlar ve mucitler de böyle düşünüyor. Örneğin, kendini içedönük olarak tanımlayan J.K. Rowling, Harry Potter'ı yaratmasını "çekingeni" yapısına borçlu olduğunu söylüyor. Belki de hikâyesini biliyorsunuzdur. Harry Potter serisi fikri aniden aklına geldiğinde bir tren yolculuğundaymış. (Kulağa "yaratıcı kuluçka dönemi" gibi geliyor.) Yalnızmış ve kalemi yokmuş – yolculardan kalem istemekten de çekinmiş. Sonuçta bunun iyi bir şey olduğunu düşünüyor. Fikirlerini kâğıda dökmektense, arkasına yaslanıp yolculuk bitene kadar düşünmüş – yani dört saat boyunca.

Bir büyücü olduğunun farkında olmayan "siyah saçlı, göz-lüklü, sıska oğlan"ın ayrıntıları kafasında canlanmaya başlamış. Rowling bloğunda, düşündüklerini kâğıda dökmek için dursaydı yaratıcı süreci yavaşlatmış ya da gelişimini tamamen engellemiş olabileceğini yazıyor.

20. yüzyıl Amerikan edebiyatının en büyük yazarlarından biri olan Ernest Hemingway de yalnızlığın yaratıcı gücüne inananlardan. 1954'te yaptığı Nobel Ödülü konuşmasında, bir yazar tek başına (yani yalnız) daha az zaman geçirdiğinde yaratıcılığının azalmaya başladığını söylemiş. Yazar örgütleri sosyalleşmek için onlara fırsatlar sunsa da Hemingway bunun yazma yeteneklerini geliştirdiğinden şüphe duyuyormuş.

Aynı şekilde Steve Wozniak'ın da bir içedönük olduğu söyleniyor. Sonraları dışadönük meslektaşı Steve Jobs ile birlikte Apple'ı kuran Wozniak, bir akşam tek başına çalışırken dünyanın ilk kullanıcı dostu bilgisayarını icat etmiş. Wozniak, anılarında, mühendis ve mucitlerin sanatçılara benzediğini ve sanatçılar gibi onların da en iyi işlerini ekip içinde veya kurumsal bir ofiste değil, tek başlarıyken yaptıklarını yazıyor.

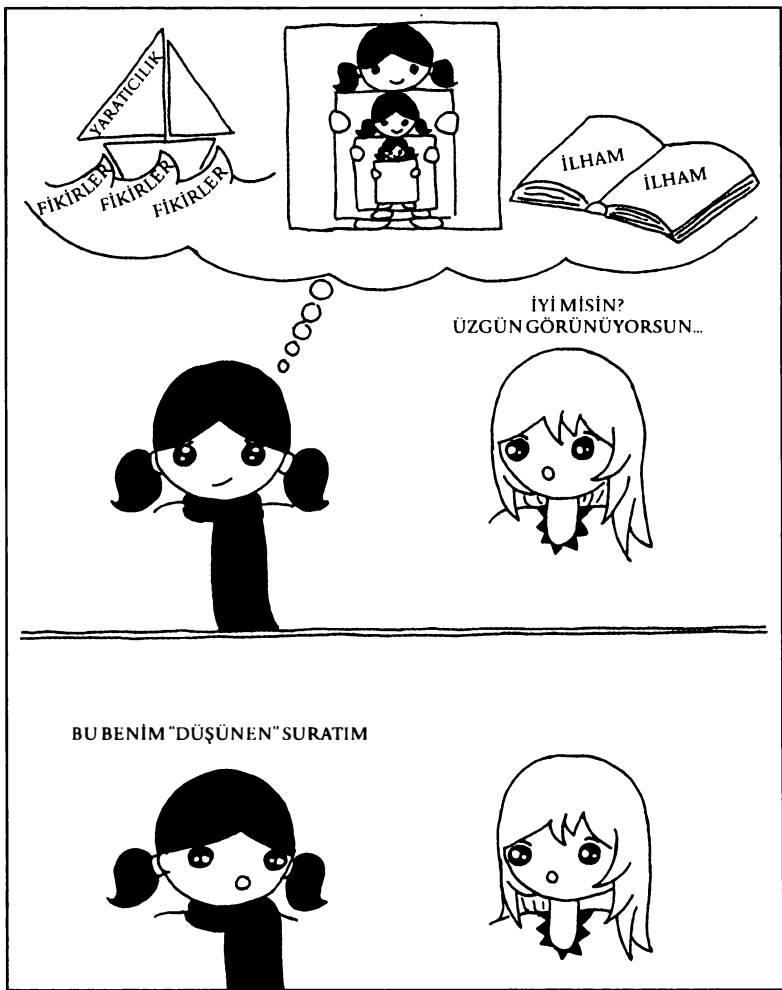
Son olarak bir de jeremy messersmith var. Onun için yaratıcılık, “uzun saatler boyunca bilgisayar başında oturmak” demek. “Bir içedönük olarak, sanat benim için kendi içime dalmmanın bir yolu. Kendimi keşfetmek” diyor. Son dönemde bütün yazı bir çardakta şarkı yazarak geçirmiş. Şarkı yazarken kişisel deneyimlerini sorguluyor, bazen de çocukluğuna dönüyor ve içedönüklüğünün onu daha yaratıcı kıldığına inanıyor. “Yaratıcılık kendine zaman ayırmayı, kendini iyice sorgulamayı gerektiriyor” diyor. “Bu bana e.e. cummings’in çok sevdiğim bir sözünü hatırlatıyor: ‘Sanatçı, kendini tanımak adına bütün öğrendiklerini unutan birinden başka bir şey değildir.’ İçedönüklerin böyle bir içsel yolculuk için özel olarak donatıldıklarını düşünüyorum.”

“İYİ MİSİN?” – ASIK SURAT MESELESİ

Herkes Lauren Zazzara'ya, “Her şey yolunda mı?” diye sorup duruyor. Her şey son derece normalken bile onu iyi tanıyan insanlar –arkadaşları, ailesi, çalışma arkadaşları– bunu sormaya devam ediyor. Lauren'e göre bunun nedeni, surat ifadesinin insanlara onun üzgün olduğunu düşündürmesi. Belki de benzer şekilde, istemeden huysuz veya kızgın görünen insanlar için kullanılan “şirret suratlı” tabirini duymuşsunuzdur. Lauren ise sadece mutsuz görünüyor.

“Havamda değilsem bunalımda olduğum varsayılıyor” diye yazıyor Introvert, Dear'da. “Bu da diğerlerinin beklediği gibi olmazsam anormal görüneceğimi düşünmeme yol açıyor.”

Asık (ya da şirret) surat, içedönükler için genellikle zihin gezintilerinin ya da yaratıcı kuluçka döneminin ürünüdür. İçedönük olağandışı hiçbir şey yapmazken de suratına bu ifade



yerleşebilir. Lauren ne zaman içine dönse suratında bu ifade beliriyor. Diğer insanlarla birlikteyken mutlu ve heyecanlı görünmek için enerji harcaması gerekiyor. Kimseyle konuşmadığı anlarda da iç dünyasına dönüyor. "Genelde kendi dünyasında bir insan olduğum söylenir (ki bu da istemeden başımı belaya sokmama neden olabiliyor ama bu tamamen başka bir konu başlığı)" diyor Lauren. Bu durum, insanlar ona bir sorun olup olmadığını sormaya başladığında yaşanıyor. Lauren insanla-

rın onun iyiliğini düşündüğünü biliyor ama artık bütün bunlar ona kabak tadı vermeye başlamış.

“Gülümsemem istendiğinde daha da sinir bozucu oluyor” diye yazıyor. “Düşünmek gülümsemeye yol açan bir eylem değil ve bence tam bir şeylere kafa yorarken suratımda kocaman bir sırıtışın olması çok daha garip durur. Düşünmem çok mu yanlış? Birilerine gülücük borcum mu var?”

Buna benzer şeyleri ben de sürekli yaşıyorum. Benim sorum da “Bir Sorun Var” Suratı. Bu kitabı yazarken iki sefer başıma geldi. Apartmanın ortak alanında çalışırken fazlasıyla dışadönük komşularımdan biri yanıma yaklaşıp, “Her şey yolunda mı?” diye sorarak yazma hızımı ve konsantrasyonumu yarıda kesti. “Suratında öyle bir ifade var ki kötü bir şey oluyor sandım.” Sakin bir sesle yanıtlamak için bütün gücümü topladım. “Her şey yolunda.” Bunu tam da içedönükleri anlamakla ilgili bir kitap yazarken sormuş olması çok ironik değil mi?

İç dünyanızda gezintiye çıktığınızda sizin surat ifadeniz nasıl oluyor? Benim ve Lauren’in olduğu gibi sizin de suratınız asılıyorsa, aramıza hoş geldiniz.

AŞIRI DÜŞÜNME İŞKENCESİ

Ne yazık ki yaratıcı kuluçka dönemi, zihin gezintileri, gündüz düşlerinin öte tarafında çok daha tekinsiz bir şey var: aşırı düşünme. Zihinsel Olarak Güçlü İnsanların Yapmadığı 13 Şey’in yazarı psikoterapist Amy Morin’e göre aşırı düşünme, genelde iki zararlı düşünce örüntüsünü kapsıyor: bir konu üstünde uzun uzadıya düşünmek ve endişelenmek. Uzun uzadıya düşünmek, geçmişini kurcalamak (“Öyle söylememeliydim”) anlamına gelirken; endişelenmek, gelecek hakkında olumsuz düşünüp felaket tellallığı yapmaktır (“Randevuda kesin sonradan utanacağım bir şey yapacağım”). Ve aşırı düşünenler bunu yalnızca kelimelerle yapmazlar, kehanetlerine dehşet verici görüntüler de eşlik eder – korkunç bir araba kazası ya da sevgiliyle şiddetli bir kavga gibi.

Aşırı düşünme, dilinize dolanan bir şarkı gibi, beyninizin bir anıyı defalarca oynatmasına neden olabilir. İşleri gerçekten

düşündüğüm kadar berbat mı ettim? diye düşünürsünüz. Tepkisinin gerçek anlamı ne olabilir? Bir dedektif gibi elinizdeki kanıtı defalarca inceler, ufacık bir bilgi kırıntısına erişmek için çabalarsınız. Ya da farklı alternatifler düşünürsünüz. “Böyle değil de şöyle demeliydim” ya da “Neden bu bölümü seçtim? Ya da bu işi? Ya da bu ilişkiyi?” Beyniniz artık değiştiremeyeceğiniz geçmiş olaylara takılı kalır.

Ashley, onun aşırı düşünme halinin sıkılğanlık hissin-den kaynaklandığını söylüyor. “Diğer insanların ne düşündüğünü çok önemsiyorum” diyor. “Bu da benim, başkaları ne der diye düşünürken kendi istediklerimi yapmamı engelliyor.” Christianne, her ne kadar böyle yapmanın kâr etmediğinin farkında olsa da, geçmişle ilgili farklı yapabileceği şeyler üzerine uzun uzun düşündüğünü söylüyor. “Kaygımı körüklemekten başka hiçbir şeye yaramıyor” diyor.

Diğer zamanlarda hayal gücünüz sizinle birlikte ortadan kayboluyor. Bir an bulunduğunuz ortamdan keyif alıyorsunuz, sevgilinizle yürürken mesela, sonra birden olumsuz bir düşünce zihninizi işgal ediyor. Jill, aşırı düşünme halinin genelde ufak şeylerle başladığını, sonradan kontrolden çıkıp acayip bir noktaya vardığını söylüyor. “Bir anlığına, Bu şarkı iyi bir hayat dersi veriyor, diye düşünüyorum; bir an sonra alışveriş merkezinde teröristlerle mücadele ederken kahramanca öldüğümü düşünüp cenazemi planlamaya başlıyorum.”

AŞIRI DÜŞÜNMEK NE HİSSETTİRİR?

Dışadönükler dahil herkes zaman zaman aşırı düşünür ama içedönükler muhtemelen buna daha çok meyillidir. Hatta bu bizim için o kadar doğal bir şey haline gelebilir ki aşırı düşünmeye başladığımızı fark etmeyebiliriz bile – en azından birçok içedönükten böyle duydum. İçedönüklere, “Aşırı düşünmeye başladığınızı nasıl fark ediyorsunuz ve size ne hissettiriyor?” diye sordum. İşte yanıtları:

- “Aynı anda milyonlarca musluk açılmış gibi.”

—Tina

- “Kafanda defalarca, onlarca farklı şekilde yaptığın o zor konuşmayı gerçekte de yapmak zorunda olduğunu fark ettiğinde suratına inen bir tokat gibi.”

—Tiffany

- “Beni gittikçe içine çeken bir kara delik gibi. Tek bir seçenek beni milyonlarca farklı sonuca ve olasılığın içine fırlatıyor. Seçimlerimin diğer insanları nasıl etkilediğini dert ediyor veya bundan on yıl sonra neler olacağını endişesini yaşıyorum.”

—Julie

- “Sislerin arasında yürüyormuşum gibi. Bazen kendimi o kadar kaptırıyorum ki o anla alakası olmayan, kafamdaki senaryodan bir repliği sesli söyleyiveriyorum. Yalnızken bile utanç verici oluyor.”

—Nicole

- “Sanki karar verme yetimi yitirmişim gibi. Ben uyumlu ve stratejiye önem veren biriyim, dolayısıyla bütün olasılıkları düşününce öyle bir noktaya geliyorum ki ne yapacağımı bilemez oluyor ve sonuç olarak kaygılanmaya başlıyorum. Yalnızca karar vermek değil, insanların aslında ne demek istediğini anlamaya çalışmak da yok yere kaygıya ve aşırı düşünmeye neden olabiliyor.”

—Hillary

- “Beynim yoğun bir kavşakta beklerken, bütün trafik ışıkları rastgele yanıp sönyormuş gibi. Bir yandan da hiçbir yön duygusu olmayan, tır dolusu bilgi hızla gelip geçiyor.”

—Robert

AŞIRI DÜŞÜNMEK SİZE NE GİBİ ZARARLAR VERİR?

Kafanızın içinden bir türlü çıkamamak size acı çektirebilir ve sonunda bu durum sağlığınıza tehdit edebilir. *Journal of Abnormal Psychology* dergisinde yayımlanan araştırmaya göre; ek-

sikliklerinizin, hatalarınızın ve sorunlarınızın üzerinde çok fazla durmak depresyon ve kaygı bozukluğu gibi psikolojik hastalıklara yakalanma riskinizi artırıyor. Psikolojik sağlığınızın kötüleşmesi sizi daha çok düşünmeye meyilli bir hale getiriyor, bu da kırılması son derece güç bir kısır döngüye neden oluyor. Kronik olarak aşırı düşünenlerden biri olan Isabelle, bu durumu çok iyi biliyor. “Aşırı düşünmek beni kaygıya, depresyona itmekle kalmıyor, zamandan ve mekândan kopmama da neden oluyor” diye anlatıyor. “Beynim yeni bir gezintiye çıkmaya karar verdiğinde o anki sohbetten kopabiliyorum. Kaygı ve depresyona ek olarak; kötü bir arkadaş, kız kardeş ya da sevgili gibi davrandığım için de kendimi müthiş suçlu hissediyorum. Açıkçası, aşırı düşünmenin bana iyi bir şey kazandırdığını hiç görmedim.”

Aşırı düşünmek veriminizi de düşürebilir. Kronik olarak aşırı düşünen bir başkası da Sally. “Aşırı düşünmek fazlasıyla bunalmaya, o da hareketsizliğe neden oluyor” diyor. Marianne de benzer şekilde, “Aşırı düşündüğümde daha stresli oluyorum ve kendimi felce uğramış, motivasyonsuz hissediyorum” diyor. Bu durum karar almayı, görevlerle uğraşmayı ya da sürekli kaban yapılacaklar listesinden bir işi eksiltmeyi imkânsız hale getiren bir ruh haline neden oluyor.

En kötüsüye, aşırı düşünme halinin en uygunsuz zamanlarda ortaya çıkması. Gecenin bir saatinde eski defterleri açıp da uyuyamadığınız oldu mu? Geçmişteki bir olay konusunda bugün yapacağınız hiçbir şey olmamasına rağmen zihninizi bir türlü susturamazsınız. *Personality and Individual Differences* dergisinde yayımlanan bir çalışma, fazla düşünmenin ve endişenin uyku kalitesini düşürdüğünü göstererek bu durumu doğruluyor. Aşırı düşünmek gerçekten berbat bir şey.

AŞIRI DÜŞÜNMEKTEN KURTULMAK

Aynı şeyi düşünüp durma döngüsünü nasıl kırarsınız? Bu kolay bir şey değildir ama birazcık çabayla gerçekleştirilebilir. Hiçbir fayda sağlamayan aşırı düşünme halinden kurtulmak için birkaç öneri:

1. Aşırı düşündüğünüzü fark edin. Daha önce de söylediğim gibi, içedönükler için aşırı düşünme hali o kadar olağandır ki bir yerden sonra bunun farkına bile varmazlar. Öncelikli adım, bunu fark edip böyle bir düşünce örüntüsünün verimsiz olduğunu anlamaktır.
2. Olayları farklı açılardan değerlendirmeyi deneyin. Söylenmesi kolay, yapması zor. İşyerinde verdiğiniz o garip tepki şimdi gözünüze daha da kötü görünüyor. Ama kovulacağınız sonucuna varmadan önce, düşüncelerinizin abartılı derecede olumsuz olabileceğini kabul edin. Yani olayları gereksiz yere fazla büyütüyor olabilirsiniz. Sabahın ikisinde aşırı düşünme yüzünden uykusuz kalmamak için düşünce örüntünüzdeki hataları fark edip, yerine daha gerçekçi şeyleri koyma konusunda kendinizi eğitin.
3. Kanalı değiştirin. Düşünce akışınızı bölecek bir şey yapın. Yürüyüşe çıkın: Güneş ışığı beyindeki doğal anti-depresanların seviyesini yükseltir. Müzik dinleyin. Aklınızı kurcalayan şeyle ilgili olmasa da birileriyle konuşun. Düşüncelerinizi başka bir konuya yöneltecek başka herhangi bir şey yapın.
4. Nefes alın. Bunun popüler psikolojide sıkça tekrarlanmasının bir nedeni var, çünkü gerçekten de stresi azaltıyor. Buradaki önemli nokta, diyaframınızdan nefes alıp ciğerlerinizi olabildiğince fazla havayla doldurmak. Şu yöntemleri deneyin:
 - Sırtınız dik konumda, rahat bir şekilde oturun. Bir elinizi göğsünüze, diğerini midenizin üzerine yerleştirin.
 - Burnunuzdan nefes alın. Midenizin üzerine koyduğunuz eliniz havaya kalkmalı. Göğsünüze koyduğunuz eliniz ise fazla hareket etmemeli.
 - Ağzınızdan nefes verin, ciğerlerinizdeki bütün havayı boşaltın. Aynı zamanda karın kaslarınızı da hissedin. Midenizin üzerindeki el hareket edebilir ama diğer eliniz hareketsiz kalmalı.

- Burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan vermeye devam edin. Alt karnınızın kalkıp ineceği kadar derin nefes alın. Nefes verirken y-a-v-a-ş-ç-a sayın.
- Son olarak, sizi rahatsız eden şeyden kurtulduğunuzu hayal edin.

5. Harekete geçin. Aşırı düşünme haline kapıldığımızda kararlar almayı erteleyebiliriz (bunun suçlusu benim). “Kusursuz” ya da “doğru” yanıtı ararız. Ama hayat karmaşıktır ve hiçbir bedeli olmayan bir karar vermek neredeyse imkânsızdır. Bazen herhangi bir karar vermek, kararsızlıkta takılı kalmaktan iyidir – özellikle de bir etkinliğe katılıp katılmamak gibi “önemsiz” konular hakkında. Hangi üniversiteye gideceğiniz ya da sevgilinizden ayrılıp ayrılmayacağınız gibi daha önemli konularda karar verebilmek için küçük adımlar atın. Her seferinde bir adım atmaya odaklanın. Eğer seçiminiz size doğru gibi gelmiyorsa, fikrinizi değiştirebilirsiniz.

KAPANIŞ

Hayatını bir filmin içindeymiş gibi yaşayan küçük kız, geceleri uykuya geçmek için kendine kafasından hikâyeler de anlatıyordu. Elişi kâğıtlarıyla kitap yazıyor, kuzenlerini kendi uydurduğu oyunlarla eğlendiriyordu. Bu kız sonraları gündüz düşleri kuran ve matematik ödevinin boşluklarına mısralar yazan bir genç kadın oldu. Pencereden dışarıyı izler, dünyayla ilgili bir sürü şey düşünürdü. Bu, en sonunda, insanlara yardım etmek için çok önemseddiği konular hakkında yazmasına neden oldu. Sanırım bir yanımda bu dünyada, diğer yanımda kafamın içindeki dünyada yaşıyor denilebilir. Her zaman da böyle olacağına inanıyorum ve bir içedönük olarak, sanırım sizin için de benzeri geçerli olacak. Peki iç dünyanız sizi nereye götürecektir?

İÇEDÖNÜKLÜĞÜNÜZE KARŞI MÜCADELE ETMEKTENSE ONUNLA BİRLİK OLUN

Dave Rendall çocukken insanları her zaman güldürmeye çalışmış. İlgiden hoşlanan, hiperaktif bir öğrenci olan Rendall, sınıfın en komik üyesiymiş. *The Freak Factor*'ın [Merak Faktörü] yazarı Rendall kitabında, "Yaramaz bir çocuktum – en azından herkes öyle olduğumu söylüyordu" diyor. "Sürekli uyumsuz ve toy olduğum, kötü davranışlar sergilediğim ve özdenetimden yoksun olduğum söyleniyordu. Annem ve babam bile gevezeliğim yüzünden bana 'boşboğaz' diyordu." Bütün bu eleştirilerden dolayı, Dave'in geleceğiyle ilgili çok bir beklentisi yokmuş. "Herkes senin sorunlu olduğunu söyleyince bir yerden sonra onlara inanmaya başlıyorsun" diye yazıyor kitabında.

Sorunları gittiği her yerde onu takip etmiş. Kâr amacı olmayan büyük bir kurumda işe girdikten birkaç hafta sonra müdürü ve çalışma arkadaşları onu karşılarına alıp, hakkındaki şikâyetleri sıralamaya başlamışlar. "Onların önerilerini hiç dikkate almıyordum, toplantılarda çok sık ve çok uzun konuşmalar yapıyordum. Onların katkılarına da açık değilmişim" diye yazıyor Dave. Patronu, kendini bir an önce değiştirmezse işini kaybedebileceğini söylemiş.

Tehlikeyi sezen Dave, oradaki işini bırakıp başka bir yerde çalışmaya başlasa da işler orada da çok iyi gitmemiş. Çalışma tarzı, yöneticisinin çalışma tarzıyla çatıştığı için kendini sürekli bıkkın ve asabi hissetmeye başlamış. Yemek ve uyku düzeni bozulduğu için balon gibi şişmiş. Her gün yeni bir mücadeleyle geçiyormuş. Bir kez daha patronu ona, "Kendini değiştir, yoksa..." konuşması yapınca, bir şeylerin acilen değişmesi gerektiğini anlamış.

Dave o noktada klasik kişisel gelişim yolunu takip edip zayıflıklarını gidermeye odaklanabilecekken, kendine başka bir yöntem seçmiş. “Kendimi zayıf yanlarımı aşarak geliştirmedim” diye yazıyor. “Hatta kendimi hiç değiştirmedim. Kendimi geliştirmeyi, zayıf yönlerimle hava atarak ve bariz hatalarımın olumlu taraflarına değer veren ortamlar bularak başardım.” Bunu bir düşünün. Kendini değiştirmek yerine konumunu değiştirmiş.

Dave, yönetici olarak çalıştığı işi bırakıp bir üniversitede öğretim görevlisi olarak çalışmaya başlamış. Bu değişiklik ona en sevdiği iki konu üzerinde çalışma şansı tanımış: strateji ve değişimi yönetmek. Ayrıca şirketlere stratejik planlama konusunda danışmanlık hizmeti veren bir iş kurmuş. Müşterileri onun stratejik düşünme sistemini ve onlara büyük resmi gösterme yeteneğini takdir ediyorlarmış. Dave danışmanlıktan eğitimciliğe, oradan da usta bir konuşmacı olmaya doğru adım adım ilerlemiş. Kendisi bugün başarılı bir konuşmacı ve yazar. Dünyanın her yerinde konuşmalar yapıyor. Birleşik Devletler Hava Kuvvetleri ve Avustralya hükümetiyle birlikte, Fortune dergisinin hazırladığı dünyanın en büyük 500 şirketi listesine giren AT&T, State Farm, Ralph Lauren, GlaxoSmithKline gibi birçok kurumda konuşmalar yaptı. Açılış konuşmacısı olarak katıldığı etkinliklerde enerjisi ve coşkusundan dolayı sık sık övülüyor. Dinleyicisiyle kurduğu bağı tutkusuna borçlu olduğuna inanıyor.

Dave işini çok seviyor. Sağlığını da geri kazanmış. “Kilo verdim; maraton, ultra maraton, triatlon koşularına katılmaya başladım” diye yazıyor. “Kendimi enerjik hissediyorum, kendime güveniyorum. İşim beni mutlu ve tatmin ediyor; sonunda tutku duyduğum işi bulduğumu düşünüyorum.”

Artık kimse Dave’i zayıf yönlerinden dolayı eleştirmiyor. Ama onu yanlış anlamayın. Eski marazlarının hâlâ var olduğunu size ilk söyleyenlerden biri o olacaktır. Sadece hataları artık çok da önem teşkil etmiyor.

“SİZİ TUHAF KILAN ŞEY, AYNI ZAMANDA HARİKA BİRİ YAPAR”

Dave ile tanıştım ve size onun tam bir dışadönük olduğunu söyleyebilirim. Gözünüzden kaçması imkânsız biri. Boyu 1,80’in üstünde; pembe olan ne varsa giymeye bayılıyor – pembe ayakkabılar, pembe ceket, artık ne olursa. Müthiş bir enerjisi var ve konuşmak için sahneye çıktığında kendini mutlaka dinletiyor. Belki hikâyesinin bazı kısımlarının sizinkiyle alakası yok (çok konuşması ve ilgiden hoşlanması gibi). Yine de bu hikâyeyi sizinle paylaşmak istedim. Birçok içedönüğün olduğu gibi, Dave’in mizacının da idealden uzak tarafları vardı. Hatta baş belası tarafları.

Dave’in hikâyesini paylaşıyorum, çünkü o birçok insana mantıksız gelecek bir şey yaptı ve yaptığı şey işe yaradı. Kişisel gelişim için önerilen olağan şeyleri denemedi. Daha az konuşmak için beş adımdan oluşan bir plan geliştirmede. İçinden, “Sakin ol ve daha fazla konuşma, sakin ol ve daha fazla konuşma” mantrasını geçirmede. Zayıf yönlerine odaklanmaktansa hali hazırda iyi olduğu konulara eğildi. İş anlamında da hoş görüldüğü yerde değil, takdir edildiği yerde çalıştı.

Hepimizin Dave’in hikâyesinden öğrenecek bir şeyleri var.

Beni yanlış anlamayın, becerilerinizi geliştirmenin değeri müthüştür. Öğretmen olmak bana insanlar arasında kendimi daha rahat hissetmeyi öğretti. Flörtleşmek, sohbet etme konusunda daha iyi olmamı sağladı. Aynı şekilde Andre de sosyal becerilerini geliştirmek için plan yaptı (İkinci Bölüm), Shawna yeni bir şehre taşındığında daha çok arkadaş edinme kararı aldı (Beşinci Bölüm) ve Katrina çevre edinme konusundaki yetenekleri üzerinde çalıştı (On Birinci Bölüm). Kişisel gelişim derken, eksik olduğunuzu düşündüğünüz temel beceriler üzerine çalışmaktan bahsetmiyorum.

Dave, “Bizi tuhaf kılan şey, aynı zamanda harika biri yapar. Bizi zayıf kılan şey, aynı zamanda güçlendirir” diyor. Başka bir deyişle, zayıf yanlarımızın olduğu madalyonun öteki yüzünde güçlü yanlarımız bulunur. Bu tavsiye, ne tür bir mizaca ya da kişiliğe sahip olursa olsun, herkes için geçerli olabilir. Ama ben bu-

rada içedönüklere seslenmek istiyorum. Sessizsiniz ve her zaman ne diyeceğinizi bilemiyor musunuz? Bu “zayıf yönün” öteki tarafında güçlü, analitik bir zihin var. Herkesten daha kolay mı uyarılıyorsunuz? Tek başınıza olduğunuzda sorunları çözüyor, yeni fikirler üretiyor ve yaratıcı oluyorsunuz. Konuşurken sürekli “ıı”, “eee” mi diyorsunuz? Düşünceli zihniniz olup biten her şeyi derinlemesine bir işleminden geçiriyor. İçedönüklüğünüzü en büyük zayıflığınız olarak görmek yerine, bunun aslında en büyük gücünüz olduğunu düşünün. Becerilerinizi geliştirmeye ve sizi geride tutan şeyler üzerinde çalışmaya devam edin. Bunu başarabilirsiniz. Büyük resmi görebildiğinizden emin olun – o zaman, kendiliğinden güçlü olan yanlarınıza uygun ortamları arayabilirsiniz. Böylece bir adım ileri gidebilir ve istediğiniz hayatı kurabilirsiniz. İş konusunda, ister sosyal hizmet, sosyal medya, şirket yöneticiliği veya kendi işiniz olsun, içedönüklük yeteneklerinizi kullanmanıza olanak veren bir alanda kariyer yapmaya çalışın. Özel hayatınızdaki ilişkilere gelince, size enerji veren insanlarla birlikte olun, enerjinizi tüketenlerle değil. Yakın arkadaşlarınız ve sevgiliniz/eşinizle bir arada olmak size kendinizi iyi hissettirmeli. Tek taraflı bir arkadaşlığı ya da size zarar veren bir ilişkiyi sürdürmek zorunda değilsiniz.

İçedönükler olayları içselleştirmeye meyillidir. Hayatımızda bir sorun olduğunda içimize döner, kendimizi suçlamaya başlarız. Davranışların sorumluluğunu üstlenmekte hiçbir sakınca yoktur, hatta bence bütün insanların sorumluluk duygusu bu kadar güçlü olsa, dünya daha iyi bir yer olurdu. Ama birçok içedönük bu konuda aşırıya kaçıyor. Kendimizi ruhumuzu emen bir işte ya da bizi yavaşça tüketen bir ilişkide bulduğumuzda, bazılarımızın yaptığı ilk iş, kendimizi bu duruma alıştırmaya çalışmak oluyor. Kendi ihtiyaçlarımız dışında herkesin ihtiyacına eğilmeye çalışıyoruz. Uyum sağlama yeteneği iyi bir şey olabilse de, hemencecik uyum sağlamak da bir o kadar tehlikeli olabilir. Bu, kendinize göre bir hayat sürmüyorsunuz demektir. Başkalarını o kadar düşünüyorsunuz ki artık kendinizi tanıyamıyorsunuz demektir. Ve bu da, hiç bitmeyen bir tükenmişliğin içinde yaşamınıza neden olabilir.

Koşullarınızı değiştirin, hayatınız değişsin.

SİZİN İHTİYAÇLARINIZ DA BAŞKALARININ İHTİYAÇLARI KADAR ÖNEMLİ

Kitabın sonuna doğru yaklaşırken, aklınızın bir köşesinde üç büyük fikir kalsın istiyorum. İlki şu: Sizin ihtiyaçlarınız, en az diğerlerinin ihtiyaçları kadar önemli.

Lauren, birkaç yıl önce ufak bir işletmede çalışıyordu. Şirketin bütçesi kısıtlı olduğu için Lauren, on kişiyle birlikte küçük bir ofise tıkmıştı. *Introvert*, *Dear*'daki yazısında, "Yanımda oturan kadının yoğun parfüm kokusu, bana alışveriş merkezindeki mum dükkânını hatırlatıyordu" diyor Lauren. "Genelde öğlene doğru beynim zonklamaya başlıyor, akşamları bütünü fenalaşıyordum."

Lauren o zamanlar, bir içedönük (ve bir hayli duyarlı) olduğunu keşfetmemişti. "Yoğun kokulara, gürültüye ya da kalabalığa çok fazla dayanamadığımı biliyordum. Böyle zamanlarda başım ağrır, kaygı seviyem yükselir, çakar ışığı kadar ufak bir şey bile sıkıntımı tetiklemeye yeterdi." Yanındaki kadının parfüm kokusu önemsiz bir şeymiş gibi görünse de onun günlük hayatını altüst eden bir şeydi.

Lauren, kendisiyle benzer yönleri olan –sezgileri kuvvetli, insan odaklı ve duyarlı– bir iş arkadaşıyla yakın ilişki kurmuştu. Tek fark, arkadaşının bir dışadönük olması ve aşırı parfüm kokan hanımla ilgili farklı düşünmesiydi. Lauren durumu ilk anlattığında arkadaşı basitçe, "Neden işe gelirken o parfümü kullanmamasını istemiyorsun ondan? Seni rahatsız ettiğini söyle" demişti. Lauren küçükdilini yutmuş gibiydi. "Bu mümkün müydü? Sırf bana sıkıntı veriyor diye insanlardan bir şeyi değiştirmelerini isteyebilir miydim? Mantık çerçevesinde düşününce konuyu kavrayabiliyordum. Ama duygusal olarak adeta dünyanın yörüngesi sağlamıştı."

DÜŞÜNCELERİNİZİ AÇIKÇA İFADE ETMEK ZORUNDA OLDUĞUNUZDA

Kendi ihtiyaçlarıyla ilgili konuşmak, özellikle Lauren gibi insan odaklı, duyarlı ve sezgileri kuvvetli içedönüklerin çok sık yaptığı bir şey değildir. İnsanlarla ilgili her şeyi fark eden –sesle-

rinin tonu, beden dilleri, bakışları ve söylemedikleri şeyler gibi-
bir içedönükseniz, olaylara verdikleri tepkileri de fark edersiniz. Onları azıcık rahatsız ettiğinizde, öyle olmadığını söylese-
ler de onlara zahmet verdiğinizde bunu tepkilerinden anlarsınız. (Birçok içedönük gibi) empati gücü yüksek olan bir içedönükseniz, kendinizi onların yerine koyarsınız. O parfümü bir daha kullanmamalarını söylemeniz ne hissederler? Diğer insanların duygularını çok önemseydiğiniz için, olabildiğince düşünceli davranmak istersiniz.

Her zaman öteki insanlara öncelik tanımaktaki sıkıntı, kendi ihtiyaçlarınızı gözden kaçırmanıza neden olmasıdır. İhtiyaçlarınızı belli etmemek için o kadar uğraşırsınız ki insanlar sıkıntı verdiklerinin farkına bile varmayabilirler. Bir şekilde sezgileriyle aklınızı okumalarını umarsınız. Duyarlı bir içedönük olarak ufak ipuçlarını kolayca yakalayabildiğiniz için diğerlerinden de bunu beklersiniz. Ama maalesef bu beklenti genelde boşa çıkar. Lauren için de bu geçerliydi. Parfüm kokan hanım Lauren'in her gününü berbat eden bir sorun yarattığının farkında bile değildi.

Lauren, bize geçmişten taşıdığımız yükü hatırlattığı için düşündüklerimizi söylemenin zor olduğunu yazıyor. "Birçoğumuz bütün hayatı boyunca, kişisel ihtiyaçlarının garip ve insanlara zorluk çıkaran şeyler olduğunu hissetti" diyor. "Diğer insanlara göre mesafe koyma ihtiyacımız daha fazla. Daha çok zamana ve derinliğe ihtiyacımız var. Bu ihtiyaçlar genelde diğer insanların kafasını karıştırdığı, hatta bazen kendimizi reddedilmiş hissettiğimiz için çocukluğumuzdan itibaren onlardan ödün vermeyi öğreniriz. Dolayısıyla, ihtiyaçlarımız konusunda insanlarla nasıl anlaşabileceğimizi düşünmek yerine, iç dünyamıza çekilir, bütün ihtiyaçlarımızı orada, kendi kendimize karşılamaya çalışırız."

Bazı insanlar için düşündüklerini açıkça ifade etmek son derece doğaldır. Bu özellikleri yürüyüşlerine, konuşmalarına, hatta başkalarına bakışlarına bile yansımıştır. Kabadayılık taşıyan ve duygusal desteğe muhtaç insanlar bile onlardan çekinir. Onların asıl avları; konuşurken gözlerini kaçırın, suçu ol-

masa da özür dileyen, huzuru korumak için uğraşan ve kendi ihtiyaçlarından fedakârlık eden insanlardır.

Düşündüklerinizi açıkça ifade ettiğinizde, insanlardan çok da hoşlanmayacağınız tepkiler alabilirsiniz. Ama doğruyu söylemek erdemdir. İnsanlar söylediklerinizden hoşlanmasa da dürüstlüğünüz onlara önemli bir şeyi gösterir: ilişkinizi onlara karşı savunmasız ve açık olacak kadar önemsedığınızı. Düşündükleriniz konusunda açık olduğunuzda, insanların size daha çok saygı duyduğunu fark edersiniz. Bu, kıymetinizi bildiğinizi ve saygıya değer olduğunuza inandığınızı gösterir. Kendinizi saygıya değer biri olarak gördüğünüzde, diğerleri de böyle görmeye başlar.

Eğer hayatınızı en iyi şekilde yaşamak istiyorsanız, ihtiyaçlarınızı açıkça ifade etmeyi başarmalısınız. “Bunu ne kadar çok yaparsanız, neyin size, neyin başkalarına ait olduğunu rahatlıkla anlayabilir, ikisinin arasındaki sınırı daha kolay çizebilirsiniz” diyor Lauren. “İstikrarlı bir şekilde, tutkuyla ve istekle kendi gücünüze eriştiğinizi fark edeceksiniz. Ve aynaya baktığınızda karşılaştığınız kişiye saygı duyacaksınız.”

Düşüncelerini söylemekte zorlanan bir içedönükseniz, ihtiyaçlarınızın diğer herkesinki kadar önemli olduğunu unutmayın. Siz “herkes”in bir parçasısınız. Önemlisiniz.

KORKUSUZ OLUN

Susan Cain meşhur TED konuşması “İçedönüklerin Gücü” için 2012’de sahneye çıktığında, son derece rahat görünüyordu. Elinde hiçbir not yoktu; açılışı bir yaz kampı hikâyesiyle yaptı ve konuşmasına kampta öğrettikleri tezahüratla devam etti. Sonra, 1.500 kişinin önünde, seyirciye bayılan insanları el üstünde tutan toplumu eleştirdi. Konuşması müthiş ses getirmişti; konuşmanın sonunda seyirciler onu ayakta alkışladı. Cain’in mesajı bugün de yankılanmaya devam ediyor; ben bu kitabı yazdığım sırada konuşması TED.com’da 16 milyon izlenme almıştı.

Bu konuşmayı yapmak onun için kolay olmamıştı. Konuşmasından yirmi dört saat önce dahi metninin üstünden geçiyor, sürekli ezber yapıyordu. Bundan önce, üyelerinin haftalık

olarak buluşup topluluk önünde konuşma çalışmaları yaptığı Toastmasters grubuna katılmıştı. Ayrıca TED'in konuşma koçuyla iki saatlik hızlandırılmış bir kurs ayarlamış; ses ve nefes çalışmaları yapmıştı. Konuşma günü yaklaştıkça, geceleri uykusu kaçıyordu. Bu konuşmayı yapmaktansa ölmek daha mı iyi olurdu, diye düşünmeye başlamıştı.

Susan'a, konuşma yapacağı gün gergin olup olmadığını sorma yanılışına düştüm. "Gergin miydin? Gergin miydin? Elbette. Tamamen panik halindeydim" diyerek yanıt verdi. Susan, son derece duyarlı ve uyumlu bir oyuncu koçu olan Jim Fyfe ile bir hafta önceden konuşmasına hazırlanmasaydı, gerçekten de o sahneye çıkamayacağını söylüyor. "Başka bir alternatifim olduğumu bilseydim de çıkamazdım. Ama kim bu kadar tutku duyduğu bir konu hakkında TED konuşması yapma teklifine hayır diyebilir ki? Yani gerçekten başka seçeneğim yoktu" diyor. "Yapmak zorundaydım!" O günden sonra, neredeyse mucizevi denebilecek bir şekilde, topluluk önünde konuşma korkusu büyük oranda yok olmuş. "Büyük oranda diyorum, çünkü kendimi hâlâ çok rahat hissetmiyorum, yine de bu rahatsızlık tamamen kontrol edebileceğim bir seviyede" diyor.

Susan topluluk önünde konuşurken paniğe kapılmayan bir insan haline nasıl gelebildi? "Bunun anahtarı, korkunuzla ufak ve yönetilebilir koşullarda yüzleşmek" diyor. "Topluluk önünde konuşma yapma kariyerinize TED konuşmasıyla başlamayın! İki yakın arkadaşınıza akşam yemeğinde ne yediğinizi anlatarak başlayın. Oradan ilerleyebilirsiniz. Bu gerçekten de mümkün! Biliyorum, çünkü ben de on yıl önce bunun mümkün olamayacağını düşünüyordum."

Müzisyen jeremy messersmith de benzer bir yol izlemiş. Müzisyenlik hayatına küçük kafelerde çalarak başlamış. "Her mini konser bir sonraki büyük konsere hazırlanmanızı sağlıyor" diyor. "Küçük adımlarla başlayıp zamanla büyük değişimler yaşıyorsunuz." Kendini Late Show'da milyonlarca dinleyiciye canlı konser verirken bulduğunda, çok da fazla gergin olmadığını söylüyor. Öncesinde yeterince hazırlık yapmış. "Uzun zamandır bu maratona ha lanan bir ratler gibiydim" diyor.

TED konuşması yapacak ya da canlı yayına çıkacak olmayabilirsiniz. Ama büyük olasılıkla her gün sizi strese sokan onlarca şeyle karşılaşılıyorsunuz. Konfor alanınızdan dışarı çıkıp yeni arkadaşlar edinmek istiyor olabilirsiniz. Sınıftaki o sevimli kıza selam vermek istiyor olabilirsiniz. Personel toplantısında, işe yarayacağına inandığınız fikirlerinizi paylaşmak istiyor olabilirsiniz. Konu ne olursa olsun, bunu yapmama nedeniniz korku olmasın. Susan ve jeremy gibi siz de korkunuzla yüzleşmek için ufak ve yavaş adımlar atabilirsiniz.

Aklınızın bir köşesinde kalmasını istediğim ikinci büyük fikir de şu: Korkusuzca yaşayın. Bu, elbette, korku hissetmeyeceksiniz anlamına gelmiyor. Korkularınız olacak. Ama asla onlara boyun eğmek zorunda değilsiniz. Düşüncelerinizi açıkça ifade edebilir, ihtiyaç duyduğunuzda birilerine ulaşabilirsiniz. Unutmayın, korku sadece bu, bir his. Ona kulak vermek zorunda değilsiniz. Korkusuzca yaşamamanın anlamı bu.

Diğer Kaynaklar

Bu kitabı sevdiyseniz, IntrovertDear.com/SecretLives adresini ziyaret edin. Orada birçok kaynak ve diğer içedönüklerle bağlantıya geçebileceğiniz adresler var.

KENDİNİZ OLUN

Bir gün arkadaşlarımla alışveriş yaparken, üstünde “Kendin Ol” yazan bir tişört buldum. Sekizinci sınıftaydım. Tişört benim ölçülerime tam uymuyordu, biraz küçüktü. Göğsüme çıkıyordu. Göbeğim görünmesin diye tişörtü sürekli aşağı doğru çekmem gerekiyordu. Arkadaşlarım beni onu almaktan vazgeçirmeye çalıştı. “Neden böyle bir tişört istiyorsun ki?” deyip güldüler. Yine de o tişörtü aldım ve sınıf fotoğrafı da dahil olmak üzere, her yerde giydim. Bir düşünün: perması kötü, sivilceli, gözlüklü ve ona küçük gelen bir tişört giymiş inek öğrenci. Yüzünde gülümsemeye benzer bir iz. Garip bir fotoğraf ama her baktığımda, bana ne kadar yol katettiğimi hatırlatıyor.

Tam olarak anlamamıştım ama o tişörtün hayat hakkında bir sır verdiğini daha o zamanlar hissetmiştim. Birçok insan bana “kabuğumdan çıkmamı” ve “bu kadar sessiz olmayı bırakmamı” söylüyordu. Diğer öğrenciler gülüyor, şakalaşüyor ve rahatça konuşuyorlardı. Dışarıda birileriyle eğlenme fırsatları varsa, odalarında saklanıp şiirler yazmıyor, gizemli romanlar okumuyor, düşler kurmuyorlardı. Sanırım duymak istediğim mesajı bana veren şey, o tişörttü. Sadece, şifresini çözmem yıllar aldı.

O küçük tişörtün hayata dair bir sır verdiğini hâlâ düşünüyorum. Aklınızda kalmasını istediğim son şey bu: Kendiniz olun. Cuma akşamını evde geçirmeyi seviyorsanız, evde kalın. Sakin bir zamana ihtiyacınız varsa, o zamanı yaratın. Yapmanız gerekenin o olduğunu düşündüğünüz için dışadönük maskesi takmayın. Eğer takarsanız, sizi siz yapan şeyleri göz ardı ettiğiniz için kendinizi tatminsiz ve mutsuz hissedebilirsiniz. Kendinizi –benim gençken yaptığım gibi– ciddi bir sorununuz olduğunu düşünürken bulabilirsiniz. İçedönük doğanızla mücadele etmek yerine, onunla birlik olun.

Bu tavsiyem korkusuz yaşamakla ilgili önerdiklerimle çelişiyor gibi görünebilir. Ama çelişmiyor. Korkusuzca yaşamak, korkunun sizi istediğiniz şeyleri yapmaktan alıkoymasına izin vermemektir. “Kendiniz olmak” sessizliğe izin vermektir. İçedönük veya her neyseniz, o olmaya izin vermek.

BİRİNCİ BÖLÜM: BU KİTAP BÜTÜN SESSİZLER İÇİN

Cain, Susan, *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, Random House, New York, 2013.

Dembling, Sophia, *The Introvert's Way: Living a Quiet Life in a Noisy World*, Penguin Group, New York, 2012.

Depue, Richard A. ve Yu Fu, "On the Nature of Extraversion: Variation in Conditioned Contextual Activation of Dopamine-Facilitated Affective, Cognitive, and Motor Processes", *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (2013): 288. doi:10.3389/fnhum.2013.00288.

Green, John, "Thoughts from Places: The Tour" YouTube videosu, 2:28. Yayınlanma tarihi: 17 Ocak 2012. <https://youtu.be/qy6FdàJ6Ayc?list=UUGaVdbSav8xWuFWTadK6loA>.

Helgoe, Laurie, *Introvert Power: Why Your Inner Life Is Your Hidden Strength*, Sourcebooks, Illinois, 2013.

Jung, Carl, *Collected Works of C.G. Jung, Volume 6: Psychological Types*, Princeton University Press, Princeton, 1971.

Leikas, Sointu ve Ville-Juhani Ilmarinen, "Happy Now, Tired Later? Extraverted and Conscientious Behavior Are Related to Immediate Mood Gains, but to Later Fatigue", *Journal of Personality* (2016). doi:10.1111/jopy.12264.

Laney, Marti Olsen, *The Introvert Advantage: How Quiet People Can Thrive in an Extrovert World*, Workman, New York, 2002.

Ponari, Marta, Luigi Trojano, Dario Grossi ve Massimiliano Conson, “‘Avoiding or Approaching Eyes?’ Introversion/Extraversion Affects the Gaze-Cueing Effect”, *Cognitive Processing* 14 (2013): 293-9. doi:10.1007/s10339-013-0559-z.

İKİNCİ BÖLÜM: İÇEDÖNÜKLÜKLE İLGİLİ BİLİMSEL GERÇEKLER

Cheek, Jonathan M., Courtney A. Brown ve Jennifer O. Grimes, *Personality Scales for Four Domains of Introversion: Social, Thinking, Anxious, and Restrained Introversion*, Wellesley Koleji, Psikoloji Departmanı, Wellesley, MA, 2014. <https://www.academia.edu/7353616/>.

Cohen, Michael X., Jennifer Young, Jong-Min Baek, Christopher Kessler ve Charan Ranganath, “Differences in Extraversion and Dopamine Genetics Predict Neural Reward Responses”, *Cognitive Brain Research* 25, sayı 3 (2005): 851-61. doi:10.1016/j.cogbrainres.2005.09.018.

DeYoung, Colin, yazarla kişisel görüşme, 6 Ağustos 2016.

Hanson, Rick, *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence*, Penguin, New York, 2013.

Hudson, Nathan W. ve Chris R. Fraley, “Volitional Personality Trait Change: Can People Choose to Change Their Personality Traits?”, *Journal of Personality and Social Psychology* 109, sayı 3 (2015): 490-507. doi:10.1037/pspp0000021.

Kaufman, Scott Barry, “The Science of Introversion”, son düzenleme 14 Mayıs 2016. <http://scottbarrykaufman.com/resources/the-science-of-introversion>.

Laney, Marti Olsen, *The Introvert Advantage: How Quiet People Can Thrive in an Extrovert World*, Workman Publishing, New York, 2002.

Roberts, Brent W., Dustin Wood ve Jennifer L. Smith, “Evaluating Five Factor Theory and Social Investment Perspectives on Perso-

nality Trait Development”, *Journal of Research in Personality* 39, sayı 1 (2005): 166-84. doi:10.1016/j.jrp.2004.08.002.

Schwartz, Ariel, “A Personality Psychologist Details the Differences between Introverts and Extroverts-Including How Often They Have Sex”, *Business Insider*, 19 Şubat 2016. <http://www.businessinsider.com/difference-in-the-amount-of-sex-of-extroverts-and-introverts-2016-2>.

Snidman, Nancy, yazarla kişisel görüşme, 19 Ağustos 2016.

Sólo, Andre, yazarla kişisel görüşme, 30 Aralık 2016.

Soto, Christopher, “Personality Can Change Over a Lifetime, and Usually for the Better”, *NPR*, 30 Haziran 2016. <http://www.npr.org/sections/health-shots/2016/06/30/484053435/personality-can-change-over-a-lifetime-and-usually-for-the-better>.

Specht, Jule, Boris Egloff ve Stefan C. Schmukle. “Examining Mechanisms of Personality Maturation”, *Social Psychological and Personality Science* 4, sayı 2 (2012): 181-9. doi:10.1177/1948550612448197.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: İÇEDÖNÜKLER KABADIR (VE DİĞER YANLIŞ İNANIŞLAR)

Bukowski, Charles, *Bar Kelebeği*, DVD, yönetmen: Barbet Schroeder, Paramount, Los Angeles, 1987.

Chapman, Leanne, “Just Because I Don’t Look Excited Doesn’t Mean I’m Not Into This”, *Introvert, Dear*, 23 Mayıs 2016. <https://introvertdear.com/news/just-because-i-dont-look-excited-doesnt-mean-im-not-into-this/>.

Chung, Michaela, *The Irresistible Introvert: Harness the Power of Quiet Charisma in a Loud World*, Skyhorse Publishing, 2016.

Cain, Susan, “Are You Shy, Introverted, Both, or Neither (And Why Does It Matter)?”, *Psychology Today*, 6 Temmuz 2011, <https://www.psychologytoday.com/blog/quiet-the-power-introverts/201107/>

are-you-shy-introverted-both-or-neither-and-why-do-es-it.

Jones, Del, "Not All Successful CEOs Are Extroverts", USA Today, 7 Haziran 2006. http://usatoday30.usatoday.com/money/companies/management/2006-06-06-shy-ceo-usat_x.htm.

Miel, Virginia, "Don't Call Me Boring Because I Don't Like Parties", Introvert, Dear, 29 Temmuz 2016. <https://introvertdear.com/news/dont-call-me-boring-because-i-dont-like-parties/>.

Shear, Michael D., "Obama After Dark: The Precious Hours Alone", New York Times, 2 Temmuz 2016. <https://www.nytimes.com/2016/07/03/us/politics/obama-after-dark-the-precious-hours-alone.html>.

Siegmán, Aron W. ve Theodore M. Dembroski, *In Search of Coronary-Prone Behavior: Beyond Type A*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, 1989.

Q&A, "An Audience with Bill Gates", ABC, 28 Mayıs 2013. <http://www.abc.net.au/tv/qanda/txt/s3761763.htm>.

Weisberg, Jacob, "Yahoo's Marissa Mayer: Hail to the Chief", Vogue, 15 Ağustos 2013. <http://www.vogue.com/article/hail-to-the-chief-yahoos-marissa-mayer>.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: EVET, "İÇEDÖNÜK SERSEMLİĞİ" DİYE BİR ŞEY VAR

Chung, Michaela, "Introvert: How To Cure A Social Hangover", Introvert Spring. <http://introvertspring.com/introvert-how-to-cure-a-social-hangover/>.

Courter, Shawna, "Yes, There Is Such a Thing as an 'Introvert' Hangover", Introvert, Dear, 11 Ağustos 2016. <https://introvertdear.com/news/yes-there-is-such-a-thing-as-an-introvert-hangover/>.

Ginder, Rachel, "Introverts, You Gotta Fight For Your Right Not to Party", Introvert, Dear, 28 Ekim 2016. <https://introvertdear.com/>

news/introverts-fight-for-your-right-not-to-party/.

Knowles, Brenda, "Introvert Explained: Why We Love You But Need to Get Away From You", Space2live Blog, 22 Mart 2013. <http://brendaknowles.com/introverts-explained-why-we-love-you-but-need-to-get-away-from-you/>.

Rauch, Jonathan, "Caring for Your Introvert", The Atlantic, Mart 2003. <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2003/03/caring-for-your-introvert/302696/>.

Singal, Jesse, "Introvert Hangovers Can Be Really Rough", New York, 15 Ağustos 2016. <http://nymag.com/scienceofus/2016/08/introvert-hangovers.html>.

Stillman, Jessica, "Feeling Rough After an Event? You Might Have an 'Introvert Hangover'", Inc. dergisi, 25 Ağustos 2016. <https://www.inc.com/jessica-stillman/feeling-rough-after-an-event-you-might-have-an-introvert-hangover.html>.

BEŞİNCİ BÖLÜM: İÇEDÖNÜKLER ASOSYAL DEĞİLDİR, SOSYALLEŞME ANLAYIŞLARI FARKLIDIR

Chung, Michaela, *The Irresistible Introvert: Harness the Power of Quiet Charisma in a Loud World*, Skyhorse Publishing, New York, 2016.

Courter, Shawna, "I Wish I Hadn't Let Fear Stop Me From Making Friends", *Introvert, Dear*, 30 Ağustos 2016. <https://introvertedear.com/news/i-wish-i-hadnt-let-fear-stop-me-from-making-friends/>.

Fleeson, William, Adriane B. Malanos ve Noelle M. Achille, "An Intraindividual Process Approach to the Relationship between Extraversion and Positive Affect: Is Acting Extraverted as 'Good' as Being Extraverted?" *Journal of Personality and Social Psychology* 83, sayı 6 (2003): 1409-22. doi:10.1037/0022-3514.83.6.1409.

McHugh, Adam, yazarla kişisel görüşme, 26 Aralık 2016.

Mehl, Matthias R., Simine Vazire, Shannon E. Holleran ve

C. Shelby Clark, "Eavesdropping on Happiness: Well-Being Is Related to Having Less Small Talk and More Substantive Conversations", *Psychological Science* 21, sayı 4 (2010): 539-41. doi:10.1177/0956797610362675.

Pinkney, Daniel, "8 Life and Work Issues as an INFJ", *MisterP.ink Blog*, 18 Mart 2016. <http://www.misterp.ink/8-life-and-work-issues-as-an-infj/>.

Rabin, Roni Caryn, "Talk Deeply, Be Happy?", *New York Times*, 17 Mart 2010. <https://well.blogs.nytimes.com/2010/03/17/talk-deeply-be-happy/?r=0>.

Sevier, Maleri, "An Open Letter to INFJs Who Have Lost Close Friendships", *Introvert, Dear*, 13 Eylül 2016. <https://introvertedear.com/news/an-open-letter-to-infjs-who-have-lost-close-friendships/>.

ALTINCI BÖLÜM: LÜTFEN BENİ YALNIZ BIRAKIN

Archer, Dale, "Loneliness and Death", *Psychology Today*, 23 Nisan 2015. <https://www.psychologytoday.com/blog/reading-between-the-headlines/201504/loneliness-and-death>.

Arum, Richard ve Josipa Roksa, *Academically Adrift: Limited Learning on College Campuses*, The University of Chicago Press, Chicago, 2011.

Buchholz, Ester, "The Call of Solitude", *Psychology Today*, 1 Ocak 1998. <https://www.psychologytoday.com/articles/199801/the-call-solitude>.

Fishman, Inna, Rowena Ng ve Ursula Bellugi, "Do Extraverts Process Social Stimuli Differently from Introverts?", *Cognitive Neuroscience* 2, sayı 2 (2011): 67-73. doi:10.1080/17588928.2010.527434.

Ginder, Rachel, "I Wasn't Living My Life Until I Learned to Stay Home", *Introvert, Dear*, 9 Ağustos 2016. <https://introvertedear.com/news/i-wasnt-living-my-life-until-i-learned-to-stay-home/>.

Hazlett, J. Lee, "An Open Letter to ISTJs on the Dangers of Obligations", *Introvert, Dear*, 29 Kasım 2016. <https://intro-vertdear.com/news/istj-dangers-of-obligation-open-letter/>.

Jobs, Steve, "Soru-Cevap Oturumu", *Apple Dünya Yazılımcılar Konferansı*, San Jose, 6 Mayıs 1997.

Knowles, Brenda, "The Introvert's Love Affair with Solitude: Will It Always Be Taboo?", *Space2live Blog*, 9 Ağustos 2013. <http://brendaknowles.com/the-introverts-love-affair-with-solitude-will-it-always-be-taboo-2/>.

Kremer, William ve Claudia Hammond, "Hikikomori: Why Are So Many Japanese Men Refusing to Leave Their Rooms?", *BBC World Service*, 5 Temmuz 2013. <http://www.bbc.com/news/magazine-23182523>.

Marano, Hara Estroff, "The Dangers of Loneliness", *Psychology Today*, 9 Haziran 2016. <https://www.psychologytoday.com/articles/200307/the-dangers-loneliness>.

messersmith, jeremy, yazarla kişisel görüşme, 16 Kasım 2016.

Neyfakh, Leon, "The Power of Lonely", *Boston Globe*, 6 Mart 2011. http://archive.boston.com/bostonglobe/ideas/articles/2011/03/06/the_power_of_lonely/?page=1.

Pappas, Stephanie, "7 Ways Friendships Are Great for Your Health", *Live Science*, 8 Ocak 2016. <http://www.livescience.com/53315-how-friendships-are-good-for-your-health.html>.

Ratner, Rebecca K. ve Rebecca W. Hamilton, "Why You're Better Off Going Alone Than Not at All", *Los Angeles Times*, 29 Mayıs 2015. <http://www.latimes.com/opinion/op-ed/la-oe-ratnerhamilton-going-out-alone-20150531-story.html>.

Rowan, Karen, "Loneliness Linked with Dementia Risk", *Live Science*, 11 Aralık 2012. <http://www.livescience.com/25446-loneliness-feelings-dementia-risk.html>.

Rumi, Jalal al-Din, *The Essential Rumi*, çev. Coleman Barks, John Moyne, A.J. Arberry ve Reynold Nicholson. Penguin, Londra, 1995.

Sólo, Andre, yazarla kişisel görüşme, 30 Aralık 2016.

YEDİNCİ BÖLÜM: HADI BİRLİKTE TUHAF OLALIM: İÇEDÖNÜKLER VE FLÖRT

Brafman, Rom, "The Virtues of Being Picky", *Psychology Today*, 25 Ağustos 2008. <https://www.psychologytoday.com/blog/dont-be-swayed/200808/the-virtues-being-picky>.

Cain, Susan, *The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, Broadway Books, New York, 2012.

Chung, Michaela, *The Irresistible Introvert: Harness the Power of Quiet Charisma in a Loud World*, Skyhorse Publishing, New York, 2016.

Kelly, Anita E., "How to End Up with the Right Partner", *Psychology Today*, 25 Nisan 2014. <https://www.psychologytoday.com/blog/insight/201404/how-end-the-right-partner>.

Zawila, Steven, yazarla kişisel görüşme, 15 Aralık 2016.

Zawila, Steven, "How to Be More Confident Around Women as an Introverted Man", *Introvert, Dear*, 18 Ocak 2017. <https://introvert-dear.com/news/introverted-man-confident-around-women/>.

Zawila, Steven, "The Introverted Man's Guide to Talking to Women", *Introvert, Dear*, 18 Mayıs 2016. <https://introvertdear.com/news/introverted-mans-guide-to-talking-to-women/>.

SEKİZİNCİ BÖLÜM: HADI BİRLİKTE SUSALIM: İÇEDÖNÜKLER VE İLİŞKİLER

Brown, Amelia, "An Open Letter to Single INFJs", *Introvert, Dear*, 9 Mart 2016. <https://introvertdear.com/news/open-letter-to-single-infjs/>.

Erbentraut, Joseph, "How Long It REALLY Takes To Get Over A Breakup", *Huffington Post*, 17 Temmuz 2014. http://www.huffingtonpost.com/2014/07/17/corinne-mucha-get-over-it_n_5592469.html.

Fisher, Bruce ve Robert Alberti, "Recovering from Divorce", *Divorce Magazine*, 20 Mart 2017. <http://www.divorcemag.com/articles/recovering-from-divorce>.

Gračanin, Asmir, Ad J.J.M. Vingerhoets, Igor Kardum, Marina Zupčić, Maja Šantek ve Mia Šimic, "Why Crying Does and Sometimes Does Not Seem to Alleviate Mood: A Quasi-Experimental Study", *Motivation and Emotion* (2015). doi:10.1007/s11031-015-9507-9.

Klinenberg, Eric, *Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone*, Penguin, New York, 2012.

Lewandowski, Gary ve Nicole Bizzoco, "Through Subtraction: Growth Following the Dissolution of a Low Quality Relationship", *The Journal of Positive Psychology* 2, sayı 1 (2007): 40-54. doi:10.1080/17439760601069234.

Lidnin, Alex, "Why I'll Forever Be Thankful for the Extrovert Who Interrupted My Reading", *Introvert, Dear*, 23 Kasım 2016. <https://introvertedear.com/news/why-ill-forever-be-thankful-for-the-extrovert-who-interrupted-my-reading/>.

Lieberman, Matthew D., Naomi I. Eisenberger, Molly J. Crockett, Sabrina M. Tom, Jennifer H. Pfeifer ve Baldwin M. Way, "Putting Feelings Into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli", *Psychological Science* 18, sayı 5 (2007): 421-8.

Porter, Aute, "How to Deal with Unrequited Love as an INFP", *Introvert, Dear*, 9 Aralık 2016. <https://introvertedear.com/news/infp-personality-type-unrequited-love/>.

Sodermans, An Katrien, Martine Corijn, Sofie Vanassche ve Koen Matthijs, "Effects of Personality on Postdivorce Partners-

hip Trajectories", *Journal of Social and Personal Relationships* (2016).
doi:10.1177/0265407516665250.

DOKUZUNCU BÖLÜM: İLİŞKİDEKİ SORUNLARI GİDERMEK

Gottman, John, "What Makes Marriage Work?", *Psychology Today*, 1 Mart 1994. <https://www.psychologytoday.com/articles/199403/what-makes-marriage-work>.

Knowles, Brenda, "About", *Space2liveBlog*. <http://brendaknowles.com/about/>.

Knowles, Brenda, "I'm Sorry I Hurt You in Order to Save Myself: What Introverts Feel but Don't Always Say", *Space2live Blog*, 23 Ağustos 2015. <http://brendaknowles.com/im-sorry-i-hurt-you-in-order-to-save-myself-what-introverts-feel-but-dont-always-say/>.

Lisitsa, Ellie, "Manage Conflict: The Six Skills", *Gottman Relationship Blog*. <https://www.gottman.com/blog/manage-conflict-the-six-skills/>.

Ni, Preston C., *Seven Keys to Long-Term Relationship Success*, İletişim Koçu Preston Ni, 2012, E-okuyucu yayını.

Sólo, Andre, "5 Signs You're in the Right Relationship", *Introvert, Dear*, 13 Mayıs 2016. <https://introvertdear.com/news/5-signs-you-re-right-relationship/>.

Whitbourne, Susan Krauss, "5 Relationship Red Flags You Need to Watch Out For", *Psychology Today*, 17 Ekim 2005. <https://www.psychologytoday.com/blog/fulfillment-any-age/201510/5-relationships-red-flags-you-need-watch-out>.

ONUNCU BÖLÜM: YARIN DA BUNU YAPMAK ZORUNDA MIYIM? İÇEDÖNÜKLER VE KARIYER

Ancowitz, Nancy, yazarla kişisel görüşme, 28 Aralık 2016.

Bendersky, Corinne ve Neha Parikh Shah, "The Downfall of Extraverts and Rise of Neurotics: The Dynamic Process of Status Allocation in Task Groups", *The Academy of Management Journal* 56, sayı 2 (2012): 387-406. doi:10.5465/amj.2011.0316.

Bruzzese, Anita, "On the Job: Introverts Win in the End", *USA Today*, 28 Nisan 2013. <https://www.usatoday.com/story/money/columnist/bruzzese/2013/04/28/on-the-job-introverts-vs-extroverts/2114539/>.

Lee, Tony, "The Best Jobs for Introverts", *CareerCast Blog*. <http://www.careercast.com/jobs-rated/best-jobs-introverts>.

Lehrer, Jonah, "Brainstorming: An Idea Past Its Prime", *Washington Post*, 19 Nisan 2012. https://www.washingtonpost.com/opinions/brainstorming-an-idea-past-its-prime/2012/04/19/gIAh-KT5TT_story.html?utm_term=.94fb30f48099.

Mueller, Kayla, "Just Because I Need Time to Respond Doesn't Mean I'm Unintelligent", *Introvert, Dear*, 22 Aralık 2016. <https://introvertdear.com/news/introvert-time-to-respond-doesnt-mean-unintelligent/>.

Sweeney, Colleen, "As an Introvert, Working in Retail Was a Nightmare", *Introvert, Dear*, 22 Eylül 2016. <https://introvertdear.com/news/working-in-retail-was-a-nightmare-for-me-as-an-introvert/>.

ON BİRİNCİ BÖLÜM: İŞ HAYATINDAKİ SORUNLARI GİDERMEK

Hazlett, J. Lee, "Inside the Mind of an Introverted Property Manager on Rent Day", *Introvert, Dear*, 25 Ağustos 2016. <https://introvertdear.com/news/inside-the-mind-of-an-introvert-property-manager-on-rent-day/>.

McBeth, Katie, "4 Talking Points That Will Help You Sell Your Introvert Skills in a Job Interview", *Introvert, Dear*, 5 Ekim 2016. <https://introvertdear.com/news/4-talking-points-that-will-help>

you-sell-your-introvert-skills-in-a-job-interview/.

Razavi, Katrina, "How to Network without Changing Who You Are", *Introvert, Dear*, 6 Eylül 2016. <https://introvertdear.com/news/how-to-network-while-staying-true-to-your-intro-verted-nature/>.

Stanton, Hayley, "5 Things Introverts Wish Job Interviewers Knew", *Introvert, Dear*, 3 Ağustos 2016. <https://introvertdear.com/news/5-things-introverts-wish-job-interviewers-knew/>.

Smith, Tobie, "Why Job Interviews Can Be Hard for Introverts (and What to Do About It)", *Introvert, Dear*, 29 Mayıs 2015. <https://introvertdear.com/news/why-introverts-struggle-with-promoting-themselves-in-job-interviews/>.

ON İKİNCİ BÖLÜM: İÇEDÖNÜKLERİN İÇ DÜNYALARI

messersmith, jeremy, yazarla kişisel görüşme, 16 Kasım 2016.

Cain, Susan, "The Rise of the New Groupthink", *New York Times*, 13 Ocak 2012. <http://www.nytimes.com/2012/01/15/opinion/sunday/the-rise-of-the-new-groupthink.html>.

Cain, Susan, *Quiet: The Power of Introverts in a World that Can't Stop Talking*, Broadway Books, New York, 2012.

cummings, e.e., "The Agony of the Artist (with a Capital A)", *Vanity Fair*, Nisan 1927.

Day, Felicia, *You're Never Weird on the Internet (Almost): A Memoir*, Touchstone, New York, 2015.

Dreher, Beth, "9 People You'd Never Guess Were Introverts",

Hammel, Sara ve Lesley Messer, "Courteney Cox and David Arquette Get On-Air Marriage Counseling", *People*, 23 Eylül 2016. <http://people.com/celebrity/courteney-cox-and-david-arquette-get-on-air-marriage-counseling/>.

Michl, Louisa C., Katie A. McLaughlin, Kathrine Shepherd ve Su-

san Nolen-Hoeksema, "Rumination as a Mechanism Linking Stressful Life Events to Symptoms of Depression and Anxiety: Longitudinal Evidence in Early Adolescents and Adults", *Journal of Abnormal Psychology* 122, sayı 2 (2013): 339-52. doi:10.1037/a0031994.

Morin, Amy, *13 Things Mentally Strong People Don't Do: Take Back Your Power, Embrace Change, Face Your Fears, and Train Your Brain for Happiness and Success*, HarperCollins, New York, 2014.

Neyfakh, Leon, "The Power of Lonely", *Boston Globe*, 6 Mart 2011. http://archive.boston.com/bostonglobe/ideas/articles/2011/03/06/the_power_of_lonely/?page=1.

Rampton, John, "23 of the Most Amazingly Successful Introverts in History", *Inc.* <https://www.inc.com/john-rampton/23-amazingly-successful-introverts-throughout-history.html>.

Reader's Digest. <http://www.rd.com/culture/famous-introverts/>.

Hemingway, Ernest, "Nobel Ödülü Kabul Konuşması", Nobel Ödülü yemeği, Stockholm, 10 Aralık 1954.

Rhimes, Shonda, *Year of Yes: How to Dance It Out, Stand in the Sun and Be Your Own Person*, Simon and Schuster, New York, 2015.

Rowling, J.K., J.K. Rowling's Blog <https://www.jkrowling.com>.

Thomsen, Dorthe Kirkegaard, Mimi Yung Mehlsen, Søren Christensen ve Robert Zachariae, "Rumination-Relationship with Negative Mood and Sleep Quality", *Personality and Individual Differences* 34, sayı 7 (2003): 1293-1301. doi:10.1016/S0191-8869(02)00120-4.

Wozniak, Steve, *iWoz: Computer Geek to Cult Icon*, W.W. Norton & Company, New York, 2006.

Zazzara, Lauren, "I'm an INFJ, and I Have Resting Sad Face", *Introvert, Dear*, 2 Ağustos 2016. <https://introvertdear.com/news/im-an-infj-and-i-have-resting-sad-face/>.

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: İÇEDÖNÜKLÜĞÜNÜZE KARŞI MÜCADELE ETMEKTENSE ONUNLA BİRLİK OLUN

Cain, Susan, yazarla kişisel görüşme, 25 Ocak 2017.

Cain, Susan, “The Power of Introverts”, çekim: Şubat 2012. TED konuşması, 19:04. https://www.ted.com/talks/susan_cain_the_power_of_introverts.

Rendall, David J., *The Freak Factor: Discovering Uniqueness by Flaunting Weakness, Advantage*, Charleston, 2015.

Sapala, Lauren, “You’re Not Responsible for Other People’s Feelings”, *Introvert, Dear*, 19 Ağustos 2016. <https://introvertdear.com/news/youre-not-responsible-for-other-peoples-feelings/>.

TEŞEKKÜRLER

Benimle iç dünyasını paylaşan herkese kocaman ve içten teşekkürler. Sohbetlerimiz paha biçilemezdi ve siz olmasaydınız bu kitap da olmazdı.

Sorularımı sabırla yanıtlayan Colin DeYoung'a; bu kitabı yazarken eserlerinden yararlandığım Susan Cain, Nancy Snidman, Adam McHugh, Nancy Ancowitz, Steven Zawila, David Rendall ve Jonathan Cheek'e; panik olmuş bir şekilde sürekli son dakika düzeltmesi yapmama sabırla katlanan editörüm Kim Lim'e; benimle Minnesota Bachman'da bir kahve içip sohbet ederek onunla tanışma hayalimi gerçekleştiren jeremy messersmith'e teşekkürler.

Bana kitap okumayı, hikâyeler yazmayı sevdiren ve ben istediğim her şey (bir yazar bile) olabileceğime inandıran annem babam Steve ve Marge Granneman'a teşekkürler.

Gözlerimi içedönüklükle ilgili ilk açan kitabın yazarı Marti Olsen Laney'e; içedönüklere kendilerini sevmeleri ve kabul lenmeleri mesajını yaymayı sürdüren Laurie Helgoe, Sophia Dembling, Brenda Knowles, Michaela Chung'a ve diğer bütün yazarlara teşekkürler. *Introvert*, *Dear* topluluğundaki herkese; özellikle de en özel düşüncelerini ve anılarını internette cesurca paylaşan *Introvert, Dear* yazarlarına teşekkürler.

Bu kitabın ilk birkaç bölümünü içeren taslağı, üstüne içecek döktüğüm bilgisayarımdan kurtarmayı başaran –ve bu arada kötü İspanyolcama katlanan–, Meksika Querétaro'daki iShop çalışanlarına teşekkürler.

Yazarak ve araştırmalar yaparak bilgisayarıma yapışık geçirdiğim aylar boyunca benden pek haber alamamış arkadaş-

larıma teşekkürler. Son olarak, bir yazar olduğuma benden önce inanan sevgilim Andre Sóló'ya ve tek başıma yazarken masamın yanında durup fazla miyavlamayan kedilerim Mattie ve Colmes'a teşekkürler.

Jenn Granneman, *Introvert, Dear* bloğunun kurucusu. Aynı zamanda *Psychology Today*'e de yazılar yazıyor. Bu onun ilk kitabı!