

BİREYSEL GELİŞİM VE KİŞİLERARASI ÇEKİM İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR LİTERATÜR ANALİZİ¹

Azra Kardelen NAZLI²

ÖZ

Bireyleşme, insanın toplumsal yaşamdaki varoluş seviyesinin en üst basamağı olarak tanımlanabilir. Kendini etkileşimde olduğu topluluğa ispat etmek hem kendini gerçekleştirmenin hem kabul görmenin hem de özgünlüğünü kanıtlamanın bir yolu olarak ifade edilebilir. Bu süreçlerin ekseninde kendini gösteren çekicilik kavramı sadece günümüzde değil, insanlık tarihinin her döneminde sosyal yaşamda görünürlüğün önemli bir etmeni olarak kazanmıştır. Bu çalışma ile bireyleşme ve kişilerarası çekim arasındaki ilişki incelemeye tabi tutulmuştur. Çalışma, literatür analizi olarak tasarlanmıştır. Çalışmada, bireysel gelişim ve kişilerarası çekim kavramlarının ortak unsurları belirlenmiş ve bu iki kavram birbirini etkileyen ve destekleyen alanlar olarak ele alınmıştır. Etki alanı yaratmak, ikna yeteneği, kişisel imaj, fiziksel çekim, beden dili, karizma gibi anahtar kelimeler bu iki kavramın kesişiminde yer almaktadır. Sonuç olarak, toplumsal bir varlık olarak insanın bireysel gelişiminin, toplumsal yaşamdaki konumu ile bağlantılı olduğu ve toplumsal konumunun çekicilik unsurları ile desteklenmesinin olumlayıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bireysel Gelişim, Kişilerarası Çekim, Kişilerarası Etkileşim

A LITERATURE ANALYSIS ON THE RELATIONSHIP OF PERSONAL DEVELOPMENT AND INTERPERSONAL ATTRACTION

ABSTRACT

Individuation can define as the highest level of human existence in social life. Proving oneself to the community with which it interacts can be expressed as a way of both self-actualization, acceptance and authenticity. The concept of attractiveness, has gained as a crucial factor of visibility in social life. In this study, the relationship between individuation and interpersonal attraction has been examined. The study designed as a literature analysis. The common elements of the concepts of individual development and interpersonal withdrawal were determined and discussed as areas that affect and support each other. Key words such as creating an influence, persuasion, personal image, physical attraction, charisma is located at the intersection of these concepts. As a result, it has been seen that the individual development of man as a social being is related to his position in social life, and supporting his social position with attractiveness has a positive effect.

Keywords: Personal Development, Interpersonal Attraction, Interpersonal Interaction

¹ Bu çalışma, yazarın “Kişilerarası Çekicilik Açısından Yakın İlişkilerde Güç Temsilleri: Superman Filmleri Üzerine Bir İnceleme” başlıklı yüksek lisans tezinden faydalanılarak oluşturulmuştur.

² azranazli@live.com , ORCID: 0000-0003-0565-1278

GİRİŞ

Toplumsal yaşantıda varlık gösterme sürecinde insan, kendi ile de bir varoluş savaşı vermektedir. Bu savaş, içedönüktür ve en büyük meyvesi de kendini keşfetmektir. Kendini keşfetme süreci ister kişisel gelişim ekseninde olsun ister bu sürece kabul görme arayışı olarak bakılsın zorlu bir içsel yolculuğu gerektirmektedir. İçsel yolculuk, doğumdan ölüme kadar kişinin her anını kapsayan bir süreçtir ve kişinin içinde bulunduğu her durum bu yolculuğun seyrini değiştirir. Herkesin yaşantısı benzer bir şablon üzerinden ilerleme gösterse de bireyin yaşantısı biriciktir ve bu nedenle de değerlidir.

Öte yandan, bu süreç belli başlı handikapları da içinde barındırmaktadır. Bireyde kendini diğerlerinden üstün görme, özgünlüğünü kaybetme, toplumsal onaya bağlı kalma, sıradanlaşma, empati eksikliği gibi süreçler de ortaya çıkabilir. Kendini bireyleşme sürecinden bir şekilde soyutlayan kişi, yabancılaşma yaşayabilir ve narsistik bir yapıya ya da aşağılık kompleksi içeren bir tutuma girebilir. Özellikle yakın ilişkilerde bireyin yakınlık kurduğu kişiye yönelik, karşısındakine kendini kanıtlamak, çekici kılmak, ilgisini çekmek gibi motivasyonları olduğu için bilinçdışının karanlık yanlarına maruz kalabilir ve bu yolla sıradanlığın etkisi altına girebilir.

Özellikle yakın ilişkilerde, bireyin kendini sunuş şekilleri ve bireyleşme arasındaki bu bağlantı, çekim ve bireyleşme ekseninde beliren kavramlara yönelik analizi uygun kılmaktadır. Bu çalışma özellikle yakın ilişkiler çerçevesinde kişilerarası çekim ile bireyleşme sürecinin etkileşimini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada, çekiciliğin ve bireyleşmenin ortak düzlemde ele alınmasına ve bu dinamiklerin incelemesine özen gösterilmiştir.

BİREYSEL GELİŞİM VE YAKIN İLİŞKİLERİN PSİKOLOJİK BOYUTLARI

Bireysel gelişim süreci, kişinin kendisiyle kurduğu iletişimin sonucu olarak ifade edilebilmektedir. Kişilerarası iletişim literatüründe içsel iletişim olarak ifade bulan bu süreç, bireyin kendi içine dönmesi ve iç dünyasıyla iletişime geçmesi şeklinde anlaşılabilir. Öztürk'e (2013: 51) göre, bu iç dünyada istekler, cinsel ya da saldırgan dürtüler, geçmişe ilişkin anılar, çatışmalar, korkular, güvensizlikler, geleceğe ilişkin erekler, düşlemler ve kaygılar bulunmaktadır. Analitik psikolojinin kurucusu olan Carl Gustav Jung'a (2015: 201) göre ise, birinin kişiliğini geliştirme süreci, bir sapma, farklılaşma, sürünün dışına çıkma, yani marjinalleşme olarak görülebilmektedir. Bu nedenle özgünleşme ve kişilik kazanma süreci sancılı bir süreç olarak nitelenebilir.

Yine aynı paralelde, Sennett'e (2011: 98) göre, Foucault'nun bireycilik anlayışı, *normal* olanın dışında kalan bir *kusura* dayanmaktadır. Aslında bu kusur eleştirel açıdan ortaya konmuştur. Toplumun kusur olarak addettiği özellikler Foucault'ya göre, özerkleşmeyi ve bu yolla bireyleşmeyi tanımlar. Böylece toplumda hastalık belirtisi olarak ortaya atılan her türde kural-dışı aksiyonun bir bireyselleşme adımı olduğu ifade edilebilmektedir.

Engin Gençtan (2000: 191) da insanın, yaşamına ayrılaşmamış bir bütün olarak başladığını vurgulayarak, bireyleşmenin doğuştan var olan özerk bir süreç olduğunun altını çizmektedir. Ona göre, yaşam ilerledikçe kişiliğin belirli parçaları diğerlerinden farklılaşır ve kişi bireyleşmeye başlamış olur. Kişiliğin bireyleşmeyle ilerleyebilmesi için

bireyin bilinç durumunun gelişmiş olması gerekir. Sağlıklı bir gelişim için kişiliğin her bir bölümünün eşit şekilde gelişmesi gerekmektedir. Aksi halde bir bölümün aşırı gelişmesi (şişmesi) ile dengesiz bir kişilik ortaya çıkacaktır.

Diğer taraftan, kitleselleşme bireylik yitimi olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, bireyin kişisel gelişim sürecinde bir noktada toplumsaldan ayrışmasının gerekliliği psikoloji yazınında vurgulanmaktadır. Prof. Dr. Nuri Bilgin'e (2001: 33) göre, belirli bir bireyler topluluğunun kitle haline gelebilmesi için, bireylerin tek karakterinin değişmesi, bilinçli kişiliğin silinip kolektif ruhun oluşması ve topluluğun tek bir varlık haline dönüşmesi gerekir. Bu nedenle de kitlede duygu ve düşünceler tek bir yöne yönelecektir ve bu yön de bilinçdışının egemenliğinde, uygarlık ölçeğininse gerisinde kalacaktır. Yani entelektüel açıdan kitle bireyin aşağısındadır. Ayrıca birey kendisi olma duygusunu ve var olma nedenini de kaybedeceği için, yabancılaşır ve kaygı / anksiyete toplumun genelinde ortaya çıkan bir sorunsal olarak kendini gösterir.

Örneğin, Franz Kafka'nın *Dönüşüm*'ünde Gregor Samsa'nın yaşadığı yabancılaşma toplumsal baskılar neticesinde bireyleşme sürecinin zedelenmesini konu alır ve bireyleşmemiş, kimliğini oluşturamamış kişi gerçekten de kendini olmadığı bir şey, bir böcek gibi hisseder ve o toplumun içinde varoluşunu gerçekleştirmeyi başaramaz. Kendisi olamayan insan; birçok sanatsal ve edebi eserde mutsuz ve güçsüz olarak tasvir edilmiştir. Öyle ki, ne kadar başarılı, sağlıklı ya da yeterli de olsa kendini tamamlanmış hissedemez. Bu tamamlanmamışlık ya da tamamlanmışlık durumu bireyin sosyal ilişkilerine de yansiyabilmektedir.

Yakın ilişkiler açısından da gelişimin bireysel gelişim ile benzer dinamiklere ihtiyaç duyulduğu görülebilmektedir. Yakın ilişki oluşturmamanın koşulları, üst derecede bir güvenin olması, her bir tarafın kendi duygularını ve kendi geçmişini rahatça ifade etmesi, taraflar arasında karşılıklı bir ilgi ya da hoşlanmanın olması olarak betimlenebilir. Öte yandan, Kaypakoğlu'ya (2010: 3-5) göre, ilişkiler, taraflar arasındaki olumlu ve olumsuz duyguların ötesinde, tarafların toplumsal statülerine ve toplumsal kurallara uygunlukları çerçevesinde görülmektedir. Bu bağlamda ilişkilerin pragmatik boyutunun öne çıktığı ifade edilebilmektedir.

Rollo May (2013: 198-199), yakınlığı, iki insan arasındaki umutların, korkuların, kaygıların ve arzuların paylaşımı olarak ifade etmiştir. Yakınlık, May'e göre, bireylerin birbirine bağlanmasını sağlayan bütün jest ve ifadelerdir. İlişkinin yakın olması, birinin varoluşunu diğeri ile paylaşmasıyla gelen zenginliktir, ki bu paylaşımında biri diğeri için düşlerini ve deneyimlerini iştirmeyi arzu eder ve kendininkileri de paylaşarak karşılık verir. Bu bağlamda bireysel gelişim ve kişilerarası çekim birbirini besleyen iki alan olarak ifade edilebilmektedir ve birçok ortak unsura sahiptir.

BİREYSEL GELİŞİM VE ÇEKİMİN ORTAK UNSURLARI

Yakın ilişkiler, sosyal yaşamın temelini oluşturmaktadır. Birey hayatı boyunca ikili ilişkiler kurar ve diğerleri ile kendisi arasında denge yaratmayı bilinçli ya da bilinçsiz şekilde hedefler. Bu yolla da sosyal çevresinde kendine özgü bir kimlik inşa eder. Bu başlık altında bireysel gelişim ve çekimin ortak unsurları açıklanmaktadır. Bu unsurlar, etki alanı yaratmak, kişisel imaj, fiziksel izlenimler ve bağlanma stilleri olarak sıralanmaktadır.

Etki Alanı Yaratmak

Etki alanı yaratmak, dış çevrede kimliği kabul ettirici şekilde inşa etmek ve yansıtmak olarak ifade edilebilmektedir. Etkinin içgüdüsel bir yönü olduğunu savunan Tahir Ceylan'a (2012: 129) göre, insanların birbirini etkilemede kullandığı en önemli araç ses tonu ve konuşmadaki ritimdir. Bu tonlama ve ritmin aile tarafından öğretilmesinin yanı sıra, Tahir, genetik özellikleri ve ortak bilinçdışını da kapsadığını savunmaktadır. Ona göre, eğer birey yaşamı boyunca kısıtlanır ve tavırlarına ket vurulursa, konuşmalarında ve genel olarak yaşamlarında ritimlerini dolayısı ile etkilerini kaybettikleri görülür. Örneğin Tahir, bu nedenle kekeme bireylerin tedavisinde psikiyatristlerin öncelikle hastaların geçmişlerini analiz etmelerini dikkat çekici bulmaktadır.

Etki kendi kendine yeten, kendi kendisine atıfta bulunan bir sistem olarak görüldüğü için (Sennett, 2011: 119-120) etki sahibi birey etkilediği topluluğun *her şeyi* olma sorumluluğunu taşır. Etki eden kişi yaptığı her aksiyonda, kitlesinin *olumlu* sonuçlara ulaştığını görebilmelidir. Çünkü etki süreci sonuç odaklıdır ve geribildirim ile tamamlanır. Örneğin karizmatik bireyler çevresindekilerin belirli bir şekilde hissetmelerine sebep olacak davranışlar gösterirler (Cabane, 2014: 17). Bu da başkaları üzerinde etki yaratabilmektedir. Bu bakış açılarının ekseninde, bireyin etki yaratabilmesi için öncelikle içinde bulunduğu ortamın farkında olması gerektiği sonucuna ulaşılabilmektedir. Dış çevresinin dinamiklerini iyi kavramamış bir birey o alanda etki göstermekte zorlanabilecektir. Diğer yandan, farkındalık sahibi bir bireyin çevresini etki altına almakta zorluk çekmeyeceği düşünülebilir.

Alfred Adler'e (2014: 60) göre etkilenmeye ve uzlaşmaya eğilimi olan kişiler toplumsallık duyguları en az baskı altına alınan kişilerdir. Diğer taraftan en baskı altındakiler ise yükselme eğilimleri olan ve üstünlük kaygısı olan kişilerdir. Bu tipte kişiler yeni bilgiye açık değillerdir ve kendi bildiklerine bağımlıdırlar. Yeni bir bilgiye karşı direnç göstermeleri ile bilinirler. Ya da bu kişiler narsistik özellikleri ile ön plandadırlar. Bu nedenle de başkaları ile uzlaşmayı bir zayıflık olarak görebilirler. Yani, etki hem etkileyenin hem de etkiyi kabul edenin güçlü olduğunu ortaya çıkaran, öte yandan kısıtlayıcı/ baskılayıcıların ve değişimden kaçanların esasında ne kadar güçsüz olduğunu ortaya çıkaran bir turnusol kâğıdı gibidir. İletişimsel açıdan etki alanı yaratmak incelenecek olunursa, etkili iletişimi vurgulamak mümkündür. Etkili bir sözlü iletişim için, mesajın zihinde kalmasını sağlayacak unsurlar gözetilmelidir. Bunun içinse mesaj basitleştirilmeli, belirsizlikler ortadan kaldırılmalı (Ries ve Trout, 2013: 24) açık, anlaşılır, tutarlı ve samimiyet içeren bir yöntem izlenmelidir.

Bireyin iletişimde etki yaratabilmesi için, karşısındakine onu değerli hissettirmesi ve önemseydiğini belli etmesi gerekmektedir. Bireye bu etki en iyi şekilde dinleme ile verilir. Dinleme bir önemseme belirtisidir. Nasıl ki önemseydiği bir konuya ya da alana birey ilgi gösteriyorsa, aynı şekilde önemseydiği bir kişiye ilgisini dinleyerek gösterecektir. Kişilerarası iletişimde dinleme de konuşma kadar önem taşır ve aynı oranda kişilik hakkında bilgi almayı da sağlar. Sanılanın aksine, konuşmada alıcı rolündeki birey edilgen bir konum almaz. Alıcı (dinleyici) olmadan iletişim tam anlamıyla gerçekleşemez. İyi bir dinleyici olmak doğru geribildirimler vererek ve karşı tarafın güvenini kazanmayı sağlar ve iyi bir iletişimci olma yönünde etkili bir adımdır, bunun yanında iyi bir dinleyici olmak iyi bir çözümleyici olmayı da sağlayarak karşı tarafın duygularını anlama getirisini de sağlar. Aynı zamanda dinleme becerisi göstermek ya da göstermemek de dinleyicinin kişiliği hakkında büyük ipuçları verir.

Doğru bir dinleme için birey karşısındakinin sözünü kesmemeli, karşısındakini odaklanarak dinlemelidir. Bireyin sözü kesildiğinde, yalnızca kısa bir süreliğine de olsa, konuşması raydan çıkar ve bireyin dikkati dağılır. Yeniden konuşmanın ritmini bulması için geçen sürede birey konuşmanın akışına dair kontrolünü kaybedebilir. Dinleme, doğru anlam iletiminin bir anahtarıdır. Örneğin söz kesme davranışı dikkatleri üzerine çekmeye çalışmak, olgun olmamak, sabırsızlık ve bencillik ile ilişkilendirilir (Dimitrius ve Mazzarella 2014: 50-52). Söz kesmenin nedeni, can sıkıntısı ya da konudan rahatsızlık duymuş olmak olabilir. Ancak kronik söz kesiciler dikkat çekmeye çalışan kişiler olarak düşünülebilmektedir. Bu davranış stili genelde güvensizlik ve benmerkezcilik, ya da düşük farkındalıkla ilişkilenebilir. Gallup tarafından yapılan ankete göre, söz kesme toplum tarafından en rahatsızlık duyulan sözlü iletişim davranışı olarak belirlenmiştir (akt. Glass, 2006: 128-129). Çünkü söz keserek hem bireyin dikkati dağıtılmış olunur, hem de bu olumsuzluk domino etkisi yaratarak bütün konuşmanın akışını etkileyen bir uyarana dönüşebilir.

Söz kesme davranışı sadece konuşmaya dahil olarak da gerçekleştirilmez. Dikkati dağıtan her davranış bir söz kesme olabilir. Örneğin iç çekme, konuşanın dikkatini dağıtacak şekilde odağını başka bir uyarana çevirme söz kesmeye örnektir. Konuşmada etkinin dinleme gibi pasif olarak algılanabilecek bir tutumla ortaya çıkıyor olması, bireylerin kendilerini değerli hissettiren, destekleyici bir tutumu sahiplenen ve karşısındakini motive eden kişilerden etkilendiğini düşündürmektedir. Kaypakoğlu (2010: 61) da etkinin inandırıcılık aracılığı ile ortaya çıktığından söz etmektedir ve inandırıcılığı sağlayan etmenleri güç, ilişki, çekicilik ve mizah olarak tanımlamıştır. Ona göre güç sahibi, ilişkisel yeterliliğe sahip olan çekici ya da eğlenceli kişilerin söyledikleri karşı tarafa güven verici, içten, samimi ve etkileyici gelmektedir. Kaypakoğlu'nun vurguladığı etki ve inandırıcılık ilişkisi ikna ile ilişkilenebilir.

Bir iletişim becerisi olarak ikna hem sanat hem de bilimin bir aracıdır. İkna, bilimde rasyonel kanıtlar aracılığı ile ortaya çıkarılır. Bilim adamları diğerlerini etkilemek için, araştırmalarını kanıtlar ile ortaya koyarlar. Ayrıca kendi teorilerinin diğerlerinden daha doğru olduğunu kanıtlamaya çalışırlar. Thomas Kuhn (1970), iknayı bireyin kendi paradigmasını diğerlerine kabul ettirmek ve üstünlüğünü kanıtlamak için kullandığı araçlar olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde Mitroff (1974) da saf objektivite ile çalışan bilim adamlarını naif bulmuştur. Ona göre en iyi bilim adamları sadece fikirlerini ortaya koymakla kalmaz aynı zamanda onları gusto sahibi bir biçimde savunurlar. İknanın sanat alanında kullanımı ise daha ifadeseldir. Bütün sanat eserleri *sanat sanat içindir* mantığı üzerine kurulmamıştır. Sanat estetik ve fonksiyonelin dışında da bazı işlevlere sahiptir. Sanatçıların güçlü fikirleri bulunur ve bunları kendilerine saklamak istemezler. Örneğin sinemayı bir sanat formunda düşündüğümüzde *Ölü Ozanlar Derneği*, *Hayat Güzeldir* ya da *Schindler'in Listesi* gibi filmlerin farkındalık arttırmak, tutum ve inançları değiştirmek, fikirleri yapılandırmak gibi işlevleri olduğunu görürüz.

Aristoteles'e göre 'Söz söyleme sanatı, belirli bir durumda dinleyenleri, söylenene inandıracak öğelerle araçları bulgulama (keşfetme) yetisidir'. Toplumsal yaşamın bir gereği olarak konuşma yeteneği ve sözlü iletişim becerisini geliştirmek bireyler için önem arz etmektedir. İletişim kanallarının interaktif boyutunun günden güne gelişmesi ile sözlü iletişimi kaçınılmaz kılmaktadır. Bu nedenle sözlü iletişim yeteneğini geliştirmek ve ikna kabiliyetini edinmek bireyler için daha da gerekli hale gelmiştir. Sözlü iletişim becerisi ayrıca bireylerin öz gelişimleri için de gereklidir. Bireyler iletişimlerinde kendilerine

dışarıdan baktıkça kendileri ile ilgili denetim mekanizmalarını çalıştırmaya başlarlar ve kendileri ile ilgili yorum yapabilir hale gelirler. Bu da aynı zamanda kişisel gelişime tekabül eder.

Kişisel İmaj

İnsan, doğası gereği belirli kalıp yargılar ile yaşar ve bunlar arasında nasıl bağlantı kurduğu hayata bakışını özetler. Bu şekilde yaşamını anlamlandıran birey, kendisini yaşamının kahramanı olarak görerek kendine ideal bir yaşantı hikayesi oluşturur ve bunu gerçekleştirmek için yaşar. Bu ideal yaşantı hikayeleri de aslında bireylerin örnek aldığı başka imajların bütün haline getirilmesi çabası olarak ifade edilebilir. Bu bağlamda kişisel imaj, temsil ile ilişkilidir.

İçinde yaşadığımız modern toplum, günümüzde temsiller toplumu olarak ifade edilebilmektedir. Öyle ki, bireylerin yarattığı imaj var olan kimliği kadar önemli hatta bazı durumlarda daha göz önünde ve daha etkilidir. Gelişen medya teknolojileri de bireylerin imaj yaratımında öncül hale gelmiştir. Guy Debord'a (2010: 36-40) göre gösteri, yaşamın somut tersyüz edilişi olarak nesnelere tahakkümüdür. Bu eleştirel bakış açısına göre, 20. yüzyılda kitle iletişim araçlarının aracılığıyla yaratılan imaj, medyanın kitlelere sunduğu şablonlardan ibarettir ve yaşamdan kopuktur. Aynı bakış açısına göre, "görünen şey iyidir ve iyi olan şey görünür" ve bu da gösterinin temel yapısının totolojik bağlamda ele alındığının göstergesidir. Bu durum araçların aynı zamanda amaç kılınması olarak tanımlanabilir. Bunun nihai sonucu da *sahip olmaktan -gibi görünmeye* uzanan bir toplum yapısıdır.

Keyler'in (2003: 33) ifadesiyle, dünyada bulunmak, dünyaya sahip olmaktır. Bu bağlamda dünya gibi kavramların var olabilmesi için, dünyaya sahip olan varlıklara ihtiyaç vardır. Öyle ki dünya, kendisiyle varlık arasındaki alaka ile meydana gelen, bir yapı olarak algılanabilir. Bu görüşe göre, bir nesnenin varlığı birey onun tanımlayana kadar belirlenmez. Bu nedenle de imaj kavramı günümüzde bu kadar etkili olmuştur. Çünkü nesnelere işlevleri ile değil, değerleri ile değerlendirildiği bir dönemden geçiyoruz.

Moda üzerinden imaj ve kimlik yaratımının en belirgin örneklerinden birini kot pantolon modası göstermektedir. Fiske'e (2012: 13) göre, kot pantolon gayri resmiliği, sınıfsızlığı ve cinsiyetsizliği temsil ettiği için kot pantolon giyen bir insan toplumsal kategorizasyona da baş kaldırmış oluyordu. Bu sayede birey de kendini özgürleştirmiş oluyordu. Kottaki toplumsal farksızlık kişiye kendisi olma özgürlüğünü bu yolla sağlamış olmaktadır. Bu yolla da kot pantolon giyen kişiler asi, çekici, bilinmezlik içeren, tek başına ayakta durabilen, güçlü gibi özellikleri edinmiş olur. Bu örnekte, nesnelere ve temsillerinin etki araçları haline dönüşmüş ve kişilerarası imajda bir araç olduğu görülmektedir.

İmaj, nesnelere tanımlandığı gibi, her bireyin kendini nasıl gördüğü ile de ilgilidir. Bu iki alan tüketim toplumunda geçişken haldedir. Bireyin imajının oluşumuna, kullandığı araba, sahip olduğu ev, sürdüğü koku gibi tüketim nesnelere eşlik eder. Bireyi çevreleyen bu nesnelere imaj oluşumunda rol oynamaktadır. Bireyler kendi imajları ile, kullandıkları markaların imajları arasındaki algılanan mesafeyi kısaltma eğilimi gösterirler (Taşkın ve Akat, 2012: 39). Tüketim nesnelere ile özdeşim kurma yoluyla kimlik arayışını sürdüren birey, kendini, idolleştirdiği imajlar üzerinden yeniden yaratmaya sürecine girebilir. Ancak ne var ki, bu yolla bireyin özgünlüğü tartışmalı hale gelebilmektedir. Postmodern

bakışla, tüketim ve imaj ilişkisi kimlik oluşturmaktan ziyade bir fragmanlar toplamı olarak ele alınabilir.

Öte yandan varoluşçulara göre, insan ancak birleriyle ya da bir şeylerle, yani dünyasıyla “birlikte var olarak” kendisini anlamlandırabilen ve yaşamına anlam verebilen bir varlık olarak tanımlanır (Gençtan, 1996: 23). Bu açıdan bakıldığında, nesnelere üzerinden kimlik yaratımı süreci doğal ve anlamlı bir süreç olarak görülebilmektedir. Sonuçta her çağın insanı kendini nesnelere ile ifade etmiştir. Örneğin tarih öncesinde bu bir beden süslemesi olabilmişken, Aydınlanma Çağı’nda bireyin sanatsal üretimleriydi. Çağımızın kapitalist ve medya temelli yapısında bireylerin tüketim nesnelere ile ilişkilenebilmesi şaşırtıcı değildir. Hatta tüketim ile ilişkilenebilen sanat akımları bulunmaktadır. Pop art akımı ve pop müzik bunlara örnek verilebilmektedir. Bu akımlar ve yarattığı etkiler görüntü ve temsili öne çıkaran bir kültürü pekiştirmektedir. Fiziksel izlenimler böylesi bir kültürel iklimde git gide daha önemli bir konumda yer almaktadır.

Fiziksel İzlenimler

Romano ve Bordieri’nin yaptıkları bir çalışmaya göre, dış görünüşün güven oluşumuna doğrudan etkisi bulunmaktadır. Üniversite ortamında yapılan çalışmada, öğrencilerin fiziksel açıdan olumlu izlenimler edindikleri öğretmenlere karşı daha çok güven duydukları görülmüştür. Bu öğrencilerin olası problemlerinde, ilgili öğretim görevlilerine başvurmaları diğerlerinden daha olası görülmüştür. Öğrencilerin ayrıca fiziksel açıdan olumlu izlenimler edindikleri öğretim görevlilerinden ders alınması konusunda birbirlerine tavsiyede buldukları ve düşük not aldıklarında öğretmenlerini nadiren suçladıkları bulgulanmıştır (Hogan, 2012: 156- 157). Dış görünüşün sosyal yaşamla ilişkisine dair çok sayıda ampirik bilgi bulunmaktadır:

- Her şeyden önce güzellik anlayışı çağdan çağa kültürden kültüre değişim göstermektedir. Geçen yüzyıllarda yapılmış olan kadın resimleri ile günümüz güzellik algısı arasındaki farklar bu uçurumu göstermektedir. Bazı araştırmacıların (Rhodes ve ark. 1998, 1999) yakın yıllarda yüz ve yüz simetrisi üzerine yaptığı çalışmalar göstermektedir ki, güzel yüz algısı değişmiştir. Eskiden asimetrik, uç ve farklı yüzler çekici gelirken, şimdi simetrik, dengeli ve görece sıradan yüzler çekici bulunmaktadır.

- Fiziksel açıdan güzel bulunan kişilerin kişiliği ile ilgili olumlu yargılar beslenmektedir. Bu kişiler karakter olarak sıcak, mesleki açıdan başarılı, özel yaşantılarında ise mutlu olarak algılanmaktadırlar. Güzellik lehine yanlılık olarak açıklanabilen bu durumda güzel bulunan kişiler diğerlerinden daha ilginç ve nitelikli olarak görülmektedirler.

- Her ne kadar güzellik ikili ilişkilerde ilk dikkat edilen unsur da olsa, güzelliğe diğer niteliklerden daha çok değer veren biri gibi görünmek sosyal açıdan hoş karşılanmamaktadır. Nitekim insanlar diğerlerinin kendilerini dış görünüşü ile değil kişiliği ve başarıları ile değerlendirilmesini tercih ederler.

- Diğer taraftan güzel olarak algılanmak bazı durumlarda olumsuzluklara da yol açabilmektedir. Örneğin güzel bulunan kişiler ulaşılmaz olarak görülmekte, bu şekilde de yalnızlaşabilmektedirler. Yine güzel bulunan kişiler bazı durumlarda stereotiplere ve önyargılara maruz kalabilmektedirler. Bu kişiler bencil, kibirli, yüzeysel bulunabilmektedirler (Bilgin, 2013: 203-204).

Fiziksel izlenimlerin bir diğer boyutu ise beden dili ve ifadeleridir. MIT Medya Laboratuvarı tarafından yapılan araştırmaların sonucuna göre, sadece beden dili analizine bakarak, satıcıların konuşmaları tek bir kelime bile dinlenmeden %87 oranında satış başarısının tahmin edilebildiği görülmüştür (Cabane, 2014: 32). Buradan, beden dilinin konuşmadan daha etkili, akılda kalıcı ve kişiyi etkisi altına alan bir yönü olduğu söylenebilir. Ne de olsa beden dili kullanılan sözcüklerden daha eskiye dayanmaktadır ve evrenseldir.

Melucci'ye (2013: 89-91) göre, özellikle günümüzde beden bireyin kendini tanımlama şeklinin ilk ve en önemli bileşeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Geçmişte insan deneyiminin tensel boyutlarının göz ardı edildiği, ya da sadece fiziksel performansa yardımcı olacak bir araç olarak görüldüğü bir kültürde var oluş sergilemekteydik. Bugün ise, insan, kendi doğal boyutunu keşfetmiştir. Bu yolla artık doğaya ait olduğunun ve diğer canlılardan farksız olduğunun farkındadır. Bu şekilde bedenin iletmediği mesajın daha rasyonalize edildiği bir bakış açısına sahip olmaya başladık diyebiliriz. Böylece bedeni idealize etme yerine bedene dönüş, kimlik arayışımızı desteklemektedir. Çünkü beden her birimiz için kişisel bölgedir, bizi diğerlerinden ayırır. Beden, giriş anahtarının sadece sahibinde olduğu, gizli bir yerdir. Bu yer aracılığı ile birey kendini tanıma fırsatı bulur. Beden aracılığıyla ne hissettiğimizi keşfederiz ve ifade ederiz.

Modernitede beden ve birey ilişkisi tartışmalı bir alandır. Literatüre yabancılaşma olarak geçen bu ilişki, Adorno ve Horkheimer'a (2010: 309) göre, insan bedeninin zihinden kopararak sevilen ya da sevilmeyen bir nesneye dönüşmesidir. Bu durum da bedene karşı bir tahakküm kurma isteği doğurmuştur. Bedene karşı duyulan aşk- nefret modern kültürün bütününe sinmiştir. Beden bir taraftan küçümsenmiş ve yadsınmışken diğer taraftan da yasak, şeyleştirilmiş ve yabancılaşmış olarak algılanır. Sadece kültür bedene sahip olunabilir gözüyle bakar ve beden yalnızca kültürün gözünde bir nesnedir.

Bu bağlamda beden, hem kendimizi tanımanın yani bireyleşmenin bir aracı, hem de çevremizle etkileşime geçmemizi sağlayan bir *kanal* olmuş olur. Bu kanal iki yönlüdür. Hem bedendeki fizyolojik ihtiyaçları yüzeye çıkararak beyne iletir hem de beynin algıladığını egonun süzgecinden geçirerek mesaj üretir. Böylelikle bedenin ürettiği mesajlar kültürel kodlarla yeniden biçimlenmiş olur. Bedensel dürtülerin biçimlendirdiği birçok ihtiyaç doğrudan aksiyona dönüşmeyebilir. Zira içinde yaşadığımız sosyal çevrenin belirlediği kıstaslarla hareket edebilmekteyiz. Bu bağlamda biz, hem bedenimiziz ancak bedenimizde belirlenim sahibi olan sosyal yapının da izlerini taşıyoruz.

Bağlanma Stilleri

Bağlılık, Erel (2015: 297) tarafından, bir ilişkiyi devam ettirme ve bunun devamlılığını sürdürme konusundaki isteklilik olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda, genel anlamda, kişilerarası ilişkilerde etkili olan birçok faktör aynı zamanda yakın ilişkilerde de etkilidir. Örneğin yakın ilişkilerde dış görünüş aynı ikili ilişkilerde etkili olduğu gibi ilk izlenimi doğrudan etkiler ve bu izlenim kolay kolay değişmez. Ancak kişilerarası iletişimden farklı olarak ilişkinin önünde bulunan engeller ilişkiyi kısıtlayıcı değil, ilişkiye duyulan arzuyu arttıran bir etmen olarak ortaya çıkmaktadır. Tabii ki sevmeye tarzları da ilişki tiplerini belirleyen bir unsurdur. Örneğin Lee'nin (1988) aşk tipolojisi üç temel dereceden ilişki tipi öngörür:

1. Eros / Romantik Aşk: genelde yıldırım aşkı olarak ortaya çıkan bu tür bir ilişki oldukça tutkuludur ve fiziksel çekicilik oldukça önem arz eder.
2. Ludus/ Oyun Tipi Aşk: ilişki bu türde bağlayıcı ya da sahiplenici değildir. Kıskançlık belirtileri gözlenmez. İlişki cinsellik ve aşk üzerine dayalı bir oyun gibidir.
3. Storge/ Kalıcı Aşk: yavaş ilerleyen ve dostluk temelinde gelişen bencillikten tamamen uzak özverili bir ilişkidir. (Bilgin, 2013 :215-217)

Kobak ve Sceery geç ergenlerde bağlanma organizasyonunu incelemişler ve üç tür bağlanma modeli geliştirmişlerdir: Kaçınan, güvenli ve saplantılı bağlanma. Güvenli bağlanan grup; akranları tarafından daha fazla ego direncine sahip, daha az kaygılı ve daha az düşman olarak değerlendirilmişlerdir. Kaçınan grup düşük ego direncine ve yüksek düşmanlığa sahip olarak sınıflandırılmıştır. Güvenli gruptakiler ise, aileden yüksek destek aldıklarından sosyal yetenekleri yüksek, topluma iyi uyum sağlayan bireyler olarak saptanmışlardır (Aslan ve Güven, 2015: 83-86).

Adler (2014: 60) de, sevmeye içgüdüünün çocuklukta gelişmemesi durumunda bireylerde bağlanma sorunu ortaya çıkabileceğini savunmaktadır. Çevrenin çocuğa göstereceği sevecenliğin belirli bir düzeyin altında kalması durumunda çocuğun sevmeye içgüdüü belirli bir sınırın altında kalacaktır ve bu şekilde birey ileride sevgiyi tanımayacağı gibi ondan ne şekilde faydalanacağını bilemez. Bu kişiler ileride aşk ve bağlanmadan kaçarlar. Küçükken sevgi değersizleştirildiği için ileride birey duygularını açığa çıkartmaktan kaçabilecektir. Bağlanmaktan korkma durumuna sahip kişiler şizotipal olarak adlandırılırlar ve yakın ilişkiler bağlamında olduğu gibi bireysellik bağlamında da birçok sorun yaşayabilmektedirler. Çünkü bu kişiler terk edilme konusunda oldukça duyarlıdır. Bu nedendir ki, en küçük bir yakınlığa bile izin vermezler. Bu tarz patolojik kişiliklerde bağlanmak kendinden ödün vermek ve karşı taraf ile özdeşleşmek anlamına geldiği için, bağlanmaktan kaçınırlar, yakınlıklara karşı soğuk ve ilgisiz kalırlar (Güleç, 2013: 21).

Sosyoloji temelli bakıldığında bağlanmanın toplumsal yapı ve süreçlerden etkilenebilir olduğu tartışılabilir. Örneğin Gençtan'a (1996: 35) göre, 19. Yüzyıl Avrupa'sında duygular giderek çalışma tutkusuna ve katı ahlak kurallarına kanalize edilmiş, bu nedenle kişilikler de, birbirine yabancılaşmış, bölümlere ayrılmıştır. Akılcılaştan toplumda, dünya artık, olması gerekeni yaşayan bir dünya haline gelmiştir. İnsanların, bir dizi görevi yerine getirerek günlerini tükettikleri, sistemin beklentilerine yanıt verme çabasında oldukları bir dünyada, birey olmak da güçleşmiştir. İnsanların, hiçbir şeye gerçek anlamda bağlanamadıkları bir dünyada mutlak bir nesnel gerçekliğe ulaşmak bile bir sorunsal haline gelebilmektedir. Bu bağlamda bağlanma sosyolojik, psikolojik ve bilişsel bir süreç olarak ele alınabilir. Toplumsal süreçlerin ekseninde bireyin aidiyet duyduğu sosyal yapılardan, kişinin içsel süreçlerine kadar bağlanma kendini göstermektedir. Kişinin kendine olan bağlılığı özsaygı, özgüven ve özdeğerlilik gibi kavramlar ekseninde açıklanabilmektedir.

Kişinin kendine duyduğu bağlılık özdeğerliliğin temelini oluşturur. Birey, kendini sevebildiği ölçüde kendini olduğu gibi kabul edebilir. Değerlilik duygusu gelişen bir insan, potansiyelinin farkına varma konusunda da daha istekli olabilmektedir. Sevecenlik, McKay ve Fanning (2015: 95-99) tarafından bir *beceri* olarak tanımlanmıştır, onlara göre sevecenlik yoksa kazanılabilir, varsa da geliştirilebilir. Buna ek olarak sevecenlik sadece

çevreye değil aynı zamanda bireyin kendisine de duyabileceği bir duygu olarak ifade bulmaktadır.

SONUÇ

Bu çalışmada bireysel gelişim ve kişilerarası çekim arasındaki ortak unsurlar incelemeye alınmıştır. Çalışmada literatür incelemesi gerçekleştirilmiştir. Yapılan incelemede, bireysel gelişim ve kişilerarası çekimi belirleyen ortak unsurlar dört başlık altında kümelenebilir. Bu unsurlar: Etki alanı yaratmak, kişisel imaj, fiziksel izlenimler ve bağlanma stilleri olarak öne çıkmıştır. Literatür incelemesinde, bireyin etkileşimde olması bir ihtiyaç olarak gözlemlenmiştir. Çünkü etkileşimde olma, insan ilişkilerinin sürdürülebilmesinin temel iki amacı olan uyum içinde olma ve farklılaşma ihtiyaçlarını karşılar. Kişisel imaj ise, bireyin görünür olma ihtiyacı ile eşleşmektedir. Toplumsal anlamda görünür olmak, özgüven ve kişilerarası çekim bağlamında belirleyici olabilmektedir. Özellikle deneyimlemekte olduğumuz tüketim kültürü ve dijital kültür ekseninde kişisel imaj tartışmalı bir alandır. Fiziksel izlenimler ise psikolojik ve sosyal anlamda kişinin kimliğini nasıl yansıttığını belirleyebilmektedir. Dış görünüşten beden dilini kullanım şekline kadar bireyin yarattığı aura karşı tarafta öncelikli ve akılda kalıcı etkiler yaratabilmektedir. Son olarak bağlanma stilleri bireyin doğumuyla başlayarak sosyal ve kültürel çevresiyle şekillenmektedir. Bu bağlamda bireyin kendini gerçekleştirme ve sosyal ilişkilerini şekillendirmesinde güvenli bağlanma süreçlerinin belirleyici olduğu vurgulanmaktadır.

Literatür taraması ile elde edilen bulgulara göre kendini gerçekleştiren birey, içsel değerini yaratır ve bunu özgün bir biçimde dışarı yansıttığı anda sosyal çevresinde görünür ve ilgi çekici hale gelebilir. Ego ve mekanizmaları kişinin benlik seviyesinin oluşmasında ve içsel yolculuğunda etkin elemanlar olarak öne çıkmaktadır. Bireysellik ve toplumsallık arasındaki denge, bireysel gelişimi ve aynı zamanda toplumsal görünürlüğü etkileyebilmektedir.

Bu çalışma ile bireysel gelişim ve yakın ilişkiler üzerine alanyazına katkı sağlandığı umulmaktadır. Bireysel gelişim üzerine yapılan çalışmalar disiplinlerarası bir perspektifi gerekli kılmaktadır. Bireysel gelişim; sosyal psikoloji ve kişilerarası iletişimin kesişiminde yer almaktadır. Bunun yanında sosyolojiden işletmeye, antropolojiye, felsefeye ve güzel sanatlara kadar birçok alanla ilişkidir. Dolayısıyla bu çalışma özelinde bireysel gelişim kavramına disiplinlerarası bir bakış getirildiği düşünülmektedir. Bu çalışmanın sınırlılığı literatür analizinden oluşup araştırma içermemesidir. İleriki çalışmalarda çekim, yakın ilişkiler ve kişisel gelişim anahtar kelimeleri üzerine nitel ve nicel araştırmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adler, A. (2014) *İnsanı Tanıma Sanatı*. (Şipal, K. Çev.). Say Yayınları: İstanbul.
- Adorno, T. & Horkheimer, M. (2010). *Aydınlanmanın Diyalektiği*. (Ülner, N. Çev.). Kabalcı Yayınevi: İstanbul.
- Aslan, S. & Güven, M. (2015) *Benlik Gelişimi Sürecinde Ayrışma Bireyleşme*. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Bilgin, N. (2001). *İnsan İlişkileri ve Kimlik*. Sistem Yayınları: İstanbul.
- Bilgin, N. (2013). *Sosyal Psikoloji*. Ege Üniversitesi Basımevi: İzmir.
- Cabane, O.F. (2014). *Karizma Miti*. (Tümay, N. Çev.). Okuyan Us Yayınevi: İstanbul.
- Ceylan, M. T. (2012). *Ortak Benlik*. İstanbul: Ayrıntı Yayınevi.
- Debord G. (2010). *Gösteri Toplumu*. (Ekmekçi A. & Taşkent, O. Çev.). Ayrıntı Yayınları: İstanbul.
- Dimitrius, J. E. & Mazzarella, W. P. (2014). *İnsanları Okumak*. (Toksöz, B. Çev.). Koridor Yayınları: İstanbul.
- Fiske, J. (2012). *Popüler Kültürü Anlamak*. (İrvan, S. Çev.). Parşömen Yayınevi: İstanbul.
- Gençtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Gençtan, E. (1996). *Varoluş ve Psikiyatri*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Güleç, C. (2013). Bağlanmanın ve Yakınlaşmanın Psikodinamiği. *Psikeart Dergisi*. 26: 20-23.
- Glass, L. (2006). *Ne Düşündüğünü Biliyorum*. (Soner, S. Çev.). İstanbul: Dharma Yayınevi.
- Hogan, K. (2012). *Konuşarak İkna Psikolojisi*. (Polat, P. Çev.). Yakamoz yayınevi, İstanbul.
- Jung C. G. (2015). *Kişiliğin Gelişimi*. (Olgaç D. Çev.). Pinhan Yayınevi: İstanbul.
- Kaypakoğlu, S. (2010). *Kişilerarası İletişim Cinsiyet Farklılıkları Güç ve Çatışma*, Derin Yayınları: İstanbul.
- May, R. (2013). *Güç ve Masumiyet*. (Doğan, M. Çev.). Say Yayınevi: İstanbul.
- May, R. (2013). *Özgürlük ve Kader*. (Babaoğlu, A. Çev.). Okuyan Us Yayınevi: İstanbul.
- McKay, M. & Fanning P. (2015). *Özgüven*. (Atay, F. Çev.). Arkadaş Yayınları: Ankara.
- Melucci, A. (2013). *Oyuncu Benlik*. (Kıncır, B. Çev.). Sel Yayınları: İstanbul.
- Özdemir Erel, G. (2015). *Duygusal Zeki Organizasyonlar*. Literatürk Academia Yayınevi: Konya.
- Öztürk, O. (2013). *Özerk Benlik, Kul Benlik*. Okuyan Us Yayınları: İstanbul.
- Ries, A. & Trout, J. (2013). *Konumlandırma*. (Kızıldağ, E. Çev.). MediaCat Yayınevi: İstanbul.
- Sennett, R. (2011). *Otorite*. (Durand, K. Çev.). Ayrıntı Yayınları: İstanbul.
- Taşkın Ç. & Akat, Ö. (2012). *Marka ve Marka Stratejileri*. Alfa Aktüel Yayınevi: İstanbul.