

www.psikeart.com

# psikeart

**Savaş ya da kaç**  
TUNÇ ALKIN

**Korku ve tevekkül**  
HAKAN KIZILTAN,  
M. BİLGİN SAYDAM

**Korku sal, cesur desinler**  
YANKI YAZGAN

**Madem yalnızım, neden korkayım ki**  
HAYRETTİN KARA

**Homofobi psikolojik bir hastalık mı?**  
HANDE ÖGÜT

**Miyaaaauuuvvv**  
TUBA AKYOL

**Hiçbir korku kendisi değildir**  
İSMAIL GÜZELSOY

**Kâbus mitolojisi**  
KÜÇÜK İSKENDER

**Öcü**  
ATEŞ İLYAS BAŞSOY

Alper Mestçi:  
**"Türk insanı yalnızca Allah'tan korkuyor"**  
Söyleşi: ASLI KAPROL BOYRAZ

**Senin korkundur beni korkutan**  
GÜROL TONBUL



OCAK-SUBAT  
ISSN 1308-70450-1  
10



# Koridor

Karanlıktan korkmayan çocuklar, insanın yüz binlerce yıllık evrim sürecinde büyük ihtimalle tükendiler ve geriye çoğunlukla biz korkaklar kaldık! Belki de bu yüzden karanlık koridorun ardında aydınlık odamız olduğunu bilsek bile algılarımızın karanlıkla karşılaşması bilincimizden bağımsız bir şekilde korku sistemini harekete geçiriyor.



**C**ocukluğumun en büyük zaferlerinden birisi, korktuğum için her zaman koşarak geçtiğim evdeki karanlık koridordan adımlarımı yavaşlatarak, adeta durdurarak ve kalbimin vuruşlarına dayanıp koşmamak için kendimi tutarak geçmeyi başarmaktı... O koridordan geçerken kendimi buna zorlardım çünkü korkacak bir şey olmadığını bilirdim ama korkmaktan kurtulamazdım. Nereden geldiğini bilmediğim bu duyguyla mücadele etmek isterdim. Sonunda başardığımda yeryüzünün en güçlü yedi yaşındaki çocuğu ben gibiydim!

Korku insanoğlunun en temel duygularından birisidir. Hele de çocukken ve dünya o kadar yeni ve bilinemezken... Korku bizim varlığımızı sürdürmemizi sağlayan duygulardan birisidir. Ne de olsa bizler mağaralarda yaşarken karanlıktan korkup büyüklerin yanına sığınan, böylece vahşi hayvanlara yem olmayan çocukların soyundan geliyoruz. Karanlıktan korkmayan çocuklar, insanın yüz binlerce yıllık evrim sürecinde büyük ihtimalle tükendiler ve geriye çoğunlukla biz korkaklar kaldık! Belki de bu yüzden karanlık koridorun ardında aydınlık odamızın olduğunu bilsek bile algılarımızın karanlıkla karşılaşması bilincimizden bağımsız bir şekilde korku sistemini harekete geçiriyor.

Korku, güvenlik duygusuna yönelik bir tehdit algıladığında bedenin verdiği yanıtın ortaya çıkardığı duyguya verdiğimiz birçok isimden birisidir. (Kaygı, endişe, dehşet gibi başka isimlerle de bazen bu alarm durumunu tanımlarız.) Dünyaya geldiğimiz andan itibaren adının korku olduğunu daha bilmeden, bu duyguyu çok iyi tanırız. Dünyayı renkler, sesler, kokularla ayırıştırır ve sınıflarken tehlikeli olan ve olmayan durumları da ayırtırmaya başlarız. Tehlikeli durumlarda alarm sistemimiz devreye girer. Bebek için bu sistemin kapatıcı düğmesi ona bakım veren kişilerin elindedir. Alarm çalıyor; anne bebeği yatıştırır. Bebek güvenlik duygusunu yeniden kazanır. Korunduğunu hisseder. Güvenlik duygusu bu bağlanma ilişkisi temelinde gelişir. İlk bebeklikte ani sesler, hareketler korku yaratır. Sonra farklı olanın korkusu başlar. Bebeğin çevresindeki pek çok şey yenidir. Bellek geliştikçe ve tanıdık olan ve olmayan ayrımı yapmaya başladıkça çoğu bebek yeni olandan önce korkar. Yeni tehlikeli olabilir. İnsanlardaki güvenlik sisteminin ayarı bebeklikten itibaren birbirinden farklılık gösterir. Bazı bebeklerde sistem çok kolay devreye girer ve korku tepkisi ortaya çıkar; bazılarında ise çok daha zor devreye girer. Güvenlik sistemi kolay devreye giren bebekler doğuştan itibaren kolay huzursuzlanan bebeklerdir. Korkular bu grupta daha yaygındır ama sadece bu gruba özgü değildir. Alarm sisteminin devreye girme ayarı her insanda farklılık gösterir, sistem bazı kişilerde kolayca susar, bazı kişilerde uzun süre alarmlar çalmayı sürdürür, kapanması gecikir.

Bebek büyüdükçe ve dünyayı daha çok tanıdıkça, bilişsel yetiler geliştikçe korkuların içeriği değişir. Bir yaşında çocuklar yabancı kişilerle karşılaştıklarında, yakınlarından ayrıldıklarında korku tepkisi verirken giderek tehlikeli durumlar listesi kabarır.

Hayvan korkuları, bedensel zarar görme korkuları, fırtına, gök gürültüsü gibi doğa olayları listeye eklenir. Beş yaş civarında çocuklar ölümün farkına varırlar. Hastalık korkuları, kendine ya da sevdiklerine zarar gelebileceğinden korkmaya başlama bu farkındalıktan sonra ortaya çıkar. Ölümle ilgili korku önceleri daha çok ayrılık korkusu ile eşdeğerdir. Çocuk en çok kendisini koruyan kişilerin ölümünden korkar. Onlar olmadığında kendisine ne olacaktır? Ya da kendisi ölürse yanında kim olacaktır. Başlangıçta ölüm başka bir ülkeye gitmek gibidir. Çocuklar ölümün, yaşamın olmadığı durum oluşunu sekiz yaş sonrasında kavrarlar.

Çocuk bencildir, onun için önemli olan kendi güvenlik duygusu ve bunu tehdit eden durumlardır. Sevdiklerini kaybetme korkusunun kökenindeki asıl korku "sevdiklerime bir şey olursa bana ne olur?" sorularıyla ortaya çıkan bir korkudur. Kendi güvenliğine ilişkin bir korkudur. Beş yaş sonrasında acıdan, canının yanmasından, vücut bütünlüğüne zarar verecek durumlardan korkmaya başlar. Hastalık korkuları, hırsız korkuları, yaralanma ve canının acımasına ilişkin korkular, yaşadığı dünyaya ilişkin bilgisinin artışına paralel gider. Öğrenme süreci temel korkulara öğrenilmiş korkuları ekler. Çocuğun korkuları; algıları ve deneyimi ile sınırlı olmaktan çıktıkça, içinde yaşadığı toplumda paylaşılan "korkular repertuarı" ile de tanışır. Hayaletler, cinler, uzaylılar, şeytanlar, mikroplar,



korkular repertuarına eklenir. İnsanoğlunun korku repertuarı çok geniştir. Bu repertuarla tanışmak toplumsallaşmanın kaçınılmaz sonucudur. Çocuklar bundan sonraki aşamada neden korkup neden korkmayacaklarını sadece yaşadıkları deneyimlerden değil çevrelerindeki kişileri model alarak ya da bilgilenererek öğrenirler.

Ergenlikle birlikte karanlık, hırsız, hayalet, canavar, cin, uzaylılar, savaş gibi dış dünyaya ilişkin korkular geride kalır ve sosyal korkular bunların yerini alır. Güvenlik duygusu; artık gencin toplumdaki yeri, beğenilip beğenilmediği, yani toplumda seçilecek bir birey olup olmadığı ile ilişkilidir. En çok gururunun kırılmasından korkar. Ergenlik kişinin kendine güveninin henüz sınanmadığı, kırılma dönemi. Yalnızca akademik alandaki sınavlar değil, sosyal alanda da ergen her gün sınava girer; gurur kırılmaları kaçınılmazdır. Bazı ergenler ufak tefek gurur kırılıkları yaşayıp alışır. Bazılarının çok büyük olur ve gururlarını kırarak durumlarla karşılaşmak korku yaratmaya başlar; toplumun bir üyesi olmak yerine geri çekilmeyi tercih ederler.

İnsanın en temel duygularından birisi olan korkuyu harekete geçirmek, toplumları yönetmek için olduğu gibi çocukları yönetmek için de en yaygın kullanılan araçtır. Çocuklarda korku üretimi süreci ninnilerle başlar, "yaramazlık yaparsan annen hastalanır, ölür" mesajları ile devam eder. Kırmızı Başlıklı Kız'dan çizgi filmlerdeki saf karıncalara kadar herkes çocuktaki korkuyu körüklemeye devam eder. Her an tehditlerle doludur. Çocuk ellerini yıkamazsa hastalanabilir, yükseğe çıkarsa düşebilir, annesinin elini tutmazsa araba çığneyebilir. Buna televizyonlarda izlediği savaşlar, cinayetler, vahşetler eklenir. Uzaylıların dünyayı işgal ettiğini gösteren filmler izlemek, üzerine bulaşık suyu dökülünce kızan cinlerin yaptıklarını dinlemek çocukların görünenin dışında da tehlikeler olduğunu düşünmeye başlamasını sağlar. İlkokul yıllarında çocuklar birbirlerinden ruhların neler yapabileceğini, hayaletlerin nasıl aynada görünebileceğini öğrenir. Bazen de öğretmenler ders alsınlar, şeytandan

© EMRE KAPÇAK



korksunlar da yaramazlık yapmasınlar diye çocuklarımızı toplayıp korku filmleri gösterir. İşin ilginç tarafı bu korkutmalar en fazla, zaten kolay korkan, tehlike alarmı kolay çalan çocuklarda işe yararken alarm sistemi kolayca devreye girmeyen grupta pek bir etki yapmaz. Alarm eşiği düşük çocuklar ise sanki çevredeki tehlikeleri sürekli takip eden bir radar sistemi geliştirmiş gibidirler. Öğretmen başkalarına kızarken bile sanki her an kendilerine sıra gelecekmiş korkusuyla tir tir titrerler.

Normal korku öğrenme süreci işlerken, yani döneme özgü beklenen gelişimsel korkular sırayla ortaya çıkıp kaybolurken travmatik yaşantılar daha kalıcı korkulara neden olabilir. Örneğin çocuk bir gün eve gelip kapıda kaldığında; aniden bir köpek saldırısına uğradığında; anne babası yanında kavga ederken annesi aniden bayıldığında; ya da kendisi şiddete uğradığında yaşadığı panik onun belleğinde silinmez izler bırakıp yaşamını etkiler duruma gelebilir. Bu korkuların kendiliğinden kaybolması çok mümkün değildir. Çocuğun yaşadığı dehşetin izleri çok daha derindir. Bu yaşantıyı hatırlamak bile alarm sistemini devreye sokar. Dış dünyadaki korku

verici durumlardan uzak durmak, önlem almak, onları kontrol etmek görece kolaydır. Oysa insanın kendi anılarından kaçınması çok daha zordur. Böylece zihin korku verici anılardan ve duygulardan kurtulmak için çeşitli taktikler üretir. Bu taktiklere savunma mekanizmaları da denebilir. Bazı olayları hatırlamaktan kaçınmak ya da olayı duygusundan ayırtmak gibi stratejiler alarm sistemini kontrol etmek için kullanılan taktiklerdir. Bazı çocuklar kendilerinde ortaya çıkan korku duygusu ve buna eşlik eden fiziksel belirtilere karşı aşırı duyarlıdır ve rahatsızlık duyarlar. Bu grup korkunun ortaya çıkabileceği her durumdan uzak durmaya çalışır. Sorun korkmak değil korkmaktan korkmak haline gelir. Korkudan korkmak, insanın kendi duygularına karşı verdiği tüm savaşlar gibi zordur ve kısa süre kazanılmış görünse bile korkudan kaçılmayan yaşamda bu savaş tekrar tekrar yaşanan ve yaşamı ciddi biçimde kısıtlayan bir sürece dönüşebilir. Bu tablolara nöroz ya da bunaltı bozuklukları adı verilir.

Bu yazının konusu normal gelişimsel korkular ve onların yaşamımızı nasıl şekillendirdiği, bu yüzden travmaları ve nörozları bir yana bırakırsak korku zaten hastalık haline gelmeden de kişiliğimizin gelişimini düzenleyen bir duygudur. Doğduğundan itibaren dişiyle tırnağıyla bu dünyaya tutunmaya çalışan insanoğlu için yaşamak zaten korkularla dolu bir serüvendir. "İnsan yaşamın her an karşısına çıkardığı tehditlerle ne yapar?" meselesi kişiliğin gelişim sürecinde en önemli boyutlarından birini oluşturur.

© EMRE KAPÇAK





Çocuklar nelerden korkulacağını büyük ölçüde aileden öğrendikleri gibi korktuklarında ne yapacaklarını da büyük ölçüde anne babalarından öğrenirler. Öncelikle bu duygu ile ne yapacaklardır? Korkmak doğru mudur yanlış mıdır, iyi midir kötü müdür? Örneğin "erkek adam ağlamadığı gibi erkek adam korkmamalı mıdır; bu ayıp mıdır?" İkincisi, korktukları durumda ne yapacaklardır, kaçacaklar mıdır savaşıacaklar mıdır? Korkmak normal midir, değil midir? Bu soruların yanıtları aileden aileye, çocuktan çocuğa değişir. Yapılan çalışmalar korkulan bir durumda ne yapılacağına ilişkin taktiklerin büyük ölçüde anne babadan öğrenildiğini ve çocukların bilgi işleme süreçlerinin ebeveynlerinkine benzer çalıştığını göstermektedir. Bazı ailelerde kaçınmaya yönelik mesajlar daha yoğunlukla verilir. Yani çocuğa kendisini korkutan durumdan uzaklaşması, kaçması öğretilir. Bazı ailelerde ise korktuğu durumla mücadele etmesi, olayın üstüne gitmesi, gerekirse önce kendisinin harekete geçerek saldırması yönünde mesajlar daha yoğundur. Bazı ailelerde dini içerikte mesajlar hem korku yaratarak çocuğu disipline sokmak için kullanılır hem de korku ile baş etmede dini ritüelleri kullanmak öğretilir. Aile çocuğa yaramazlık yapmazsa cinlerin ona zarar vermeyeceğini öğretirken cin korkusunu yenmek için de duaların işe yaradığını öğretir.

Çocuk büyük demeden hepimizin temel korkularımızdan beslenen korku endüstrisini de unutmamak gerekir. Bu endüstri de din gibi korkular üretip reçeteler sunar. Bilgi çağının "korku çağına" dönüştüğünü kabul etmek zorundayız. Her gün korkulacaklar listesine yenileri ekleniyor. Bilgilenme araçlarımız genişledikçe ve kuş gribinden dünyaya göktaşı çarpmasına kadar binlerce korku her gün haber olarak bize sunuluyor. Reklamlarla her an kendimizin ve sevdiğimizimizin tehlikede olduğu bize hatırlatılıyor. Korkularımızı yatıştırmak için yaptığımız yatırımlarla sigorta endüstrisini şişiriyoruz. Korkularımızı unutmamıza izin vermeyen bir çağda yaşıyoruz. Bize sunulan korkuların pek çoğu durup düşününce mantıklı görünmese de alarm sistemimiz mantık



dinlemeyebiliyor. Karanlık koridor geçmekle bitmiyor. Peki ne yapacağız? Belki yanıt bu dizelerdedir:

*"Tehlikelerden korunmak için değil, onlarla yüzleşmede korkusuz olmak için dua edeyim. Acımın yok olması için değil, ona dayanacak yüreğim olması için yalvarayım. Yaşam denilen savaşta müttefikler aramak yerine kendi gücümü bulmaya çalışayım. Korkular içinde kurtarılmayı beklemektense özgürlüğümü kazanma umudunu taşıyayım. Bana yalnızca korkaklığı ve başarılarımda senin himmetini hissetmeyi değil; zaafarımda da beni kavradığın duygusunu bağışla."*

(Rabindranath Tagore, Meyve Zamanı) ●