

Çeşitli şeylerden korkar, kendimizi sürekli güven altına almaya çalışırız. Otururken sırtımızın kapağına değil de duvara dönük olmasını isteriz. İşlerimizi gündüzleri görür, geceleri dışarıda tek başına olamaktan pek hoşlanmayız; çünkü karanlıktan korkarız. Karanlıkların içinden fırlayıp geleceğini düşündüğümüz canavarların, gulyabanilerin, hayaletlerin ya da kurt adamların korkusu içimizi kemirir. Yatağın altında mutlaka bizi bekleyen bir canavar saklanmıştır, ya da birileri pencereden bize bakıyordur. Gölgemiz bile düşmandır bize. Korkuyu içimizde duyumsarız; havanın ciğerlerimizde dolaşması gibi dolaşır içimizde korku. Nereden gelir bu korku? Kaynağı nedir? Bu korku, genellikle büyüme çağında bizi etkileyen bir olayın yerleşip kalmış bir etkisidir. Ortam uygun olduğunda, çoktan unutuldu sanılan anılar yeniden canlanır, açığa çıkar. Daha doğrusu geçmişteki kaynağından beslenmeye başlar.

Karanlık, yükseklik, yalnızlık, ölüm, ateş... Korkunun Bütün Sesleri

INSAN binyıllardır korkuyor. Henüz mağaralarda yaşarken ve dünya hakkında çok şey bilmezken doğa onu korkuturdu. Şimşekler, karanlık, gökgürültüsü, vahşi hayvanlar gibi birçok şeyden korktu insanoğlu. Çünkü onların ne olduğunu bilmiyordu. Giderek doğayı tanımaya başladı insan; korkusunu yenebilmek için büyüü, dini ve bilimi keşfetti. Başlangıçta bu üçü içiçeyken sonraları birbirinden ayrıldı ve daha kesin çizgilerle tanımlanır oldu. Bugün insanın korkusunu yenmesi için ona en

çok yardım eden bilimdir. Yine de bu, insanların inançlara ve büyüye de başvurmasını engellemiştir.

Korkmak son derece doğal bir davranıştır; yaşamımızı devam ettirmek için gereklidir de. Birçok korkunun öğrenilerek edinildiği bilinmektedir. Korkunun bir başka kaynağıysa bilinmeyene karşı olan korkudur. İnsan bilmediği, açıklayamadığı, ya da anlayamadığı şeyden korkar. İlkel insanın yıldırımından, ateşten ya da vahşi hayvanlardan korkmasının nedeni budur. Karanlıktan korkmak da bilinmeyene

karşı yaşadığımız korkuyla ilintilidir. Karanlıktan korkarız çünkü en önemli duyumuz olan görme duyumuzu karanlıkta yitiririz. Her yanımızı çevreleyen karanlığın içinden tehlikenin ne zaman ve nereden geleceğini bilemeyiz. Bir canlı karanlıktan korkmayı öğrenmemişse, nereden geleceğini bilemediği saldırılara karşı ister istemez savunmasız kalacaktır. Birçok canlı türünün varlığını sürdürebilmesi için öğrenmesi gereken ilk şeylerden biri tehlikelerden korkmaktır. Korkuların büyük ölçüde öğrenilen davranışlar ara-

sında olduğunun en iyi göstergesi küçük çocukların korkusuzluğuyla açıklanabilir. Sözgelimi, hiç aslan görmemiş, aslana karşı uyarılmamış küçük bir çocuk, aslana korku duymadan, merak içinde yaklaşacaktır. Oysa büyükleri onun aslana doğru yaklaştığını görünce büyük bir korkuya kapılacaklardır. Yaptığının çok korkunç olduğu kendisine anlatılan, ya da anne babasından önce aslandan bir tepki alan çocuk, artık korkmaya başlayacaktır. İlk baştaki korkusuzluğunun yerini ikinci bir karşılaşmada tedirginlik alacaktır. Korkunun canlılara sağladığı en büyük fayda, onların hayatta kalmayı sürdürebilmeleridir.

Korkuların Kökeni

Bilim adamları primatlarla yaptıkları deneyler sonunda çok ilginç sonuçlarla karşılaşmışlardır. Bu hayvanların yer aldığı çeşitli deneylerde, yılanlara verdikleri tepkiler oldukça fazladır. Bir yılanla ilk kez karşılaşan yavru primatlarda bile bu korkunun yaşanması ilginç bir sonuçtur. Deneylerin bir diğer aşamasında deneklerin karşısına yılanla sürekli bir arada gösterilen çiçekler çıkarılır. Bir süre sonra deneklerin artık çiçekten de korktukları gözlemlenir. Bu deneylerde gizemini koruyan bir nokta var. Gerek diğer primat türlerinin gerekse insanın yılanlara karşı duyduğu korku acaba gerçekten genetik kodlarına dek uzanıyor mu? Eğer öyleyse bunun nedeni tam olarak ne olabilir? Ünlü bilim adamı Carl Sagan, "Cennetin Ejderleri" adlı kitabında bu soruları da yanıtlamaya çalışır:

"...yavru babunlar ve diğer yavru primatlarda doğuştan gelme yalnızca üç korku vardır: Düşmek, yılanlar ve karanlık. Bunlar bir ölçüde ağaçlarda yaşayanların Newton çekim yasasının tehlikelerinden, eski düşmanlarımız olan sürüngenlerden ve görsel yönden çevreye uyum sağlamış memeliler için en dehşet verici varlıklar olan, gece saldırganlarından korkmanın karşılığıdır... Pek çok kültürün halk masallarında ejder mitlerinin yaygın oluşu herhalde bir rastlantı değildir. İnsanla ejder arasındaki o uzlaşma bilmeyen düşmanlık, ejderhayı öldüren Aziz George örneğiyle batıda en güçlü şeklini bulur. Fakat bu, batıya özgü bir ayrıcalık olmayıp, dünya çapında bir olgudur.



Sessizlik emreden ya da dikkat çekme amacını güden bir insanın çıkardığı seslerin sürüngen tıslamalarının garip birer taklidi olması sırf rastlantı mıdır? Birkaç milyon yıl önceki büyük vahşi canlıların bizim ilk atalarımız için sorun olmaları mümkün müdür? Ve bunların neden oldukları dehşet ve ölümler insan zekâsının evrimine yardımcı olmuş mudur? Yoksa yılan mecazı, neokorteksin daha sonra olan evriminde beynimizin saldırgan ve töresel sürüngen bölümlerinin kullanılmasını mı simgelemektedir?..."

Korkuların birçoğu temelsizdir. Birçok insan bu korkularının aslında temelsiz ve saçma sapan olduğunu bilir. Yine de korkmayı sürdürür. Hayaletlerin var olmadığını, ya da gecenin içinden bir vampirin uçarak bize gelmeyeceğini bildiğimiz halde bunları düşündüğümüzde tüylerimiz diken diken olur. Çünkü korkunun akılla bağlaşmayan bir yönü vardır. Aklimız ne kadar mantıklı düşünürse düşünsün korku bütün sesleriyle insana fısıldar. Korku arttıkça akıl devreden çıkar; geride yalnızca kişinin kendine telkin ettiği bir korku kalır. Bundan kurtulmak içinse kişinin başvuracağı şey yine kendi aklıdır. Bilimkurgu yazarı Frank Herbert, *Dune* adlı yapıtında korkuya karşı mücadele eden insanların ağzından şöyle söyler: "Korkmamalıyım. Korku akıl katilidir. Korku, top-tan yok oluşu getiren küçük ölümdür. Korkumla yüzleşeceğim. Üzerimden ve içimden geçmesine izin vereceğim. Ve geçip gittiği zaman, geçtiği yolu görmek için iç gözümü ona çevireceğim. Korkunun gittiği yerde hiçbir şey olmayacak. Yal-

nızca ben kalacağım." Korkuların bir türü de toplumsal değer yargıları tarafından yaratılan ve desteklenen korkulardır. Sözgelimi kötülük simgesi şeytandan, kötü cin ve perilerden korkmak, dolayısıyla onların neden olduğu ileri sürülen kötü şeyleri yapmamak toplumsal düzeni koruyacaktır. Bu tür korkular bu nedenle toplumsal yaşama eklenmiş olabilir. Ya da öldükten sonra ahirette ceza görme ve cehennemde yanma korkusu, insanların suç işlememeleri için önemlidir. Bu tür korkuların yok edilmesine çalışılmaz, tam da tersi olarak pekiştirilir. Geçmişte ve günümüzdeki toplumların hemen hemen hepsinde bu anlayış geçerlidir. Yine de bunlara ait istisnalar olmuştur. Sözgelimi MÖ 4. yüzyılda yaşayan Yunan filozofu Epikuros'un kurucusu olduğu öğretisi toplumsal normlarını farklı bir şekilde ortaya koyar. Epikuros, ruhun bedeni terk ettiği anda atomlarına ayrıştığını, dolayısıyla ikinci bir yaşamın olmadığını, ölümden de korkulmaması gerektiğini ileri sürer. Ona göre tanrı korkusundan kurtulmanın yolu da konuya felsefi açıdan yaklaşmaktan geçer. Epikuros tanrıyı yadsımaz; fakat korkulmaması gerektiğini ileri sürer. Korkusuzluk anlamına gelen *athamai* kelimesi de Epikuros felsefesinde hiçbir şeyden korkmama-yı anlatır.

Korkunun Biyolojisi

Korku sırasında insan vücudunda çok büyük bir hareketlilik yaşanır. Dışarıdan gelen fiziksel ve kimyasal uyarıcılar duyu lifleri veya kimyasal uyarıcılara dayanıklı alıcılar tarafından omuriliğin arka köküne, oradan da korteksin yan kafa bölümüne iletilir. Burada devreye otonom sistem girer. İç organların hareketlerini ve salgılarını kontrol eden otonom sistem, sempatik ve parasempatik sistem olarak ikiye ayrılır. Dışarıdan gelen bir tehlikeye karşı, korku sinyalinin veren beynimiz, sempatik sistemi devreye sokar. Savunma başlamıştır. Böbreküstü bezlerinin iç kısımlarından salgılanan adrenalin sayesinde kalp kasılmalarının hızı ve gücü artar. Kan damarlarının bir kısmı daralır, böylece kan basıncı yükselir.



Bunlarla birlikte akciğerdeki ince bronşlar da açılır ve böylece kişi daha rahat soluk alıp verir. Uyarılan kaslar da harekete hazırdır. Böylece vücut kendini tehlikeden olabildiğince hızlı uzaklaştırmaya ya da olası bir saldırıya olabildiğince iyi karşı koymaya hazırlar. Tehlike geçip de korkumuz sona erdiğinde ise parasempatik sistem devreye girer ve kolinejik salgılar yoluyla kalp atışlarımız yavaşlar, vücut salgılarımız artar ve rahatlarız.

Fobiler

Yunanca'da korku sözcüğü phobos'dan gelen fobi, bir düşüncenin, nesnenin ya da belirli bir durumun korkusuyla belirlenmiştir. Fobi türünden bir korku, kişinin yaşantısını tümüyle kışır. Böylece özel bir takımağa dönüşür. Takınaklaşmış fobiler, kişinin normal her türlü etkinliğini engellemeye başlayacaktır. Psikologlar fobilerin kökeninin geçmişte yaşanan kötü deneyimler olduğunu düşünmektedir. Sözgelimi sudan fobi derecesinde korkan birisi geçmişinde, özellikle de çocukluk döneminde, bir boğulma tehlikesi atlatmış olabilir.

Birçok insanda bazı şeylere karşı belli korkular vardır. Kimileri yüksekten, kimileri karanlıktan vb. korkar. Bilinen ve kabul edilen 200 çeşit fobi vardır. Fobiler aynı zamanda yere, zamana ve yaşanan toplumsal çevreye göre de değişiklikler gösterebilir. Sözgelimi yüksekten korkma uzun süredir insanla beraber vardır bunun bir uzantısı sayılabilecek uçaktan korkma son yüzyıl içinde ortaya çıkmıştır. Ya da çölde yaşayan birisi denizde boğulma korkusunu tanımayacaktır. Bazı korkular birçok insanda tekrar ederek kendilerine ait kategoriler oluşturmuştur. Bellibaşlı fobilerden birkaçı şunlardır: Agorafobi (Meydan, açık alan korkusu), senkop (bayılma korkusu), klostrfobi (kapalı yer korkusu), akrofobi (yükseklik korkusu).

Bu fobiler arasında agorafobi, bir yer, bir sokak, bir arazi gibi açık bir yerden geçmekten duyulan korkudur. Kişide açık bir alanda terlemeler, titremeler ve kaygının eşlik ettiği gerçek bir panik hali belirir. Hasta olduğu yerde bir adım bile atmadan durur ya da duvarlara yapışır gibi sürünerek geçer. Bir ileri aşama ise kapalı bir yere çılgıncası-



na bir kaçıştır. Agorafobi hastaları korkularının ve paniklerinin üstesinden gelebilmek için oldukça büyük çabalar harcarlar. Genellikle bir sokağı bir baştan bir başa geçmek gibi son derece sıradan bir olayda bile kahramanca bir cesaret göstergesinde bulunmaları gerekir.

Senkop ya da bayılma korkusu da çoğunlukla agorafobiyle birlikte görülür. Öyle ki agorafobiye bağlı heyecanlanma, görsel bozukluklar ve kendinden geçme duyumları ortaya çıkarır. Kişi bunları duyumsadığında biraz sonra gelecek olan bir bayılmanın belirtileri olduğuna inanır. Ne var ki panik ne kadar büyük olursa olsun bayılma olmaz. Bu tür bayılma korkusu bazen kişinin yanında biri varsa, kaybolur.

Bir başka fobiyse klostrfobi, yani kapalı yerde kalma korkusudur. Kapalı yer korkusu olan insanlar, sinema, tiyatro, asansör, otomobiller vb. kapalı yerlerde bulunmak istemezler ve böyle bir durumda son derece rahatsız olurlar. Fobi oldukça güçlüdür ve kişi hastalık belirtilerinin saçmalığını bilse bile kendine engel olamaz. Sözgelimi bir apartmanın en üst katındaki sevdiğini görmek isteyen bir hasta merdivenler ne kadar dik ve çok olursa olsun asansöre binmekten kaçınır ve merdivenleri tir-



manmayı seçer. Benzer şekilde yüksekten korkan kişiler için yüksek bir yere çıkmak ya da yüksekten aşağı bakmak dayanılmaz bir deneyimdir.

Fobiler geçmişimizdeki korkularla ilgili olabilir. Carl Sagan'a göre en sık görülen düşler arasında yer alan düşme, takip ya da hücum edilme bu geçmiş korkuların bir genetik kalıntısıdır. Şöyle diyor Sagan: "düşme korkusunun bizim ağaçlarda yaşayan atalarımızla yakından ilgisi bulunduğu açık olup, bu korkuyu diğer primatlarla paylaştığımız bellidir. Eğer ağaçta yaşıyorsanız ölmenin en kolay yolu düşme tehlikesini unutmaktır. *Karanlık Bir Dünyada Bilimin Mum Işığı* adlı kitabında Sagan'ın bu konudaki görüşlerini daha net anlayabiliyoruz: "Kimi zaman uyumak 'üzere' iken, aniden yüksek bir yerden düştüğümüzü duyursanız; kol ve bacaklarımız bir yere tutunacakmışçasına bir hamleye hazırlanır. Ürkü refleksi adı verilen bu güdünün, atalarımızın ağaç üzerinde uyuduğu dönemlerden kalmış olabileceği düşünüyor. Ağaçta değil yerde olduğumuzu bile bile, bir an için böyle bir anı tazelemesine gereksinim duyuyor olmamız ilginç değil mi?"

Nedenli ya da nedensiz, mantıklı ya da saçma bütün canlılarda olduğu gibi her insanın sahip olduğu korkular vardır. Korkmak canlıların temel davranış biçimlerinden biridir ve soyun devam ettirilebilmesi için gereklidir. Bunun yanı sıra biz insanlar zaman zaman kendimizi korkutmaktan da hoşlanıyoruz. Eğer öyle olmasa korku filmleri ve romanları en çok ilgiyi çeken sanatsal türler arasında yer alır mıydı?

Gökhan Tok

Kaynaklar

- Daco, P., *Çağdaş Psikolojinin Oluşumunu Başarıları*, Çev: O. A. Gürün, İnkilap ve Aka, 1983
 Sagan, C., *Genetin Ejderleri*, Çev: K. Sentin, e Yayınları, 1986
 Sagan, C., *Karanlık Bir Dünyada Bilimin Mum Işığı*, Çev: M. Göktöpel, TÜBİTAK-YKY, 1998
 Luczak, H., "Angr", *Geo*, April 1996, No:4, s:84-102

İŞE İNANARAK BAŞLADIK...

VE BUGÜN

BEKO OLARAK 38 AYRI ÜLKEDEYİZ...

HER ZAMAN İNSANA DEĞER VERDİK...

VE ŞİMDİ

BEKO MARKASI İLE

MİLYONLARCA İNSANIN HİZMETİNDEYİZ...



DÜNYA EKONOMİSİNE

TÜRKİYE'DEN "BİR DÜNYA MARKASI"

KAZANDIRMANIN GURURUNU

HEP BİRLİKTE YAŞIYORUZ.

www.bekoticaret.com.tr

BEKO
Bir dünya markası