

# NELERDEN KORKARSINIZ ?

Daniel A. SUGARMAN

**Korku normal bir duygudur. Korkunuzu yenmek için bir Ruhbilginini size, aşağıdaki, sekiz öneride bulunmaktadır :**

**25** yaşındaki Linda, paniğe kapılmadan bir asansöre binemez. 57 yaşındaki Robert yaklaşan emekliliği için devamlı üzüntü duymaktadır.

Her yaşta ve hayatın her devresinde korku herkes için bir problem olmaktadır. Birkaç yıl önce İngiliz yazarı Horace Walpole şöyle diyordu : "Hepimiz korkularımızın oyuncuğuyuz : Birimiz karanlığın, diğeri fizikî ıstırapın, bir üçüncümüz başkaları tarafından komik duruma düşürülmenin, fakirliğin, yalnızlığın... yani her-birimiz için kendi özel korkumuz pusuda beklemektedir".

Korku, esasında, çok yararlı bir duygudur. Korktuğumuz zaman vücudumuzda birçok fizikî değişiklikler olur : kalp atışımız ve reaksiyonlarımız hızlanır; gözbebekleri açılır ve içine daha çok ışık girer; enerji - verici adrenalinden çok miktarda kandolaşımına karışır. Bir yangın veya bir kaza durumunda korku hayat-kurtarıcı kaçıış ateşler. Tehlike fizikî olmaktan ziyade psikolojik ise, aynı şekilde korku sizi kendinizi koruyucu tedbirler almağa zorlar. Korkularınız, karşı karşıya olduğunuz tehlikeyi her zaman aşmakta ise, problem o zaman başlıyor demektir.

Bazıları korkuya, diğelerine kıyasla daha yatkındır. Herhangi bir hastanenin yeni doğmuş bebekler servisine yapacağınız bir ziyaret size bunu kanıtlar : doğuşlarından itibaren, bebeklerin şanslı pek azı, örneğin hızla kapanan bir kapı gibi, korku-yaratan âni durumlara sükûnetle cevap verir. Diğeri bazıları ise büyük bir korku ile feryadı basar. Bunlar doğuştan korkulu reaksiyonda bulunmağa yöneliktir, çünkü çok hassas olma eğilimini kalıtım yoluyla almışlardır.

Ruhbilimciler, küçüklükteki yaşantı ve ilişkilerimizin, daha sonraki korkularımızı şekillendirdiğini söylerler. Örneğin, Bill adındaki genç bir adamın, her belâyı cesaret ve hayal-gücü ile

yenilmesi mümkün geçici bir engel sayan bir babası vardı. Babasını kendine örnek olarak alan Bill hayatta herşeyi iyi karşılamağa ve problemleri kendi başına çözmeğe alışmıştı.

Bunun aksine Phil'in babası vaktinin çoğunu kendisini ve ailesini korumağa ayırırdı. İşini değiştirdiği takdirde karşılaşılabileceği zorlukları göze alamadığından mutsuz olarak hep aynı işte kalmıştı. "Arabada arıza olabilir" diyerek uzun seyahatlerden kaçınırdı. Böyle bir atmosferde büyüyen Phil doğal olarak korkak ve gergin bir insan olmuştu.

Korkunun, belki de en yıkıcı şekli, birçok insanın hayatını gölgeleyen kronik, kemirici kuruntudur. Kuruntuya tahammül zordur, zira özel bir odak noktası yoktur.

Kendilerini sık sık korku ve kuruntuya kaptıranlar bile, bunları oldukça azaltmak için girişimde bulunabilirler. İşte size bazı öneriler :

1. Vücudunuzla ilgilenin ! Aşırı korku duyan herkes iyi bir fizikî muayeneden geçmelidir. Eğer beslenmesi bozuk, hasta veya yorgun ise, kendisini korkusuz hissedemez. Şikâyetlerinin başında, devamlı korktuğundan yakınan bir kadın hastamı hatırlarım ki, kan-şekerinin düşük olması demek olan 'hypoglycemia' hastalığına tutulduğu anlaşılmıştı. Mamafih, eğer bu muayeneler sonunda korkunuza, vücudunuzun sebep olmadığı anlaşılırsa, bunu bir yana bırakıp, mücadelelerinizi veya hatalı öğreniminizi araştırın.

2. Hislerinizi başkaları ile paylaşın ! Korkular ketum'luk ve "çok kendine özgü" gibi bir hisse sahip olanlarda daha fazladır. 1968'de Yale Üniversitesi ruhbilginlerinden Prof. Irving Janis bir grup cerrahî servisi hastalarını inceledi. Bazıları ameliyat öncesi endişelerini dile getiriyordu; diğeleri, sanki kendilerine olan güvenlerini gösterircesine, çok az endişeliydi. Tuhaftr,

ilk gruptakilerin çok az ameliyat-sonrası komplikasyonu oldu ve korkularını kendilerine saklayan stoik hastalara kıyasla daha kolay bir nekahat devri geçirdiler.

Bir korkunuz hakkında konuşabileceğiniz en uygun kişiler, endişelerinizle ilgilenenlerdir. Eğer duygularınızı onlara açabilirsiniz önemli bir adım atmış olursunuz. Açamazsanız, çok güvendiğiniz bir arkadaşınızı, bir öğretmeninizi deneyebilirsiniz. Genellikle göreceksiniz ki, onlar korkunuza şaşmayacaklardır, zira korkunuz sizin sandığınız gibi sadece size özgü bir şey değildir.

3. Kısa korku devrelerini kabullenin ! Korkuyu çok önem vermek problemi sadece kuvvetlendirir. Korku ve endişe yaşamınızdaki en önemli değişikliklerin doğal refakatçisidir. Son zamanlarda bana gelen bir hastam son dört yıl içinde üç yer değiştirmişti. Böyle sık yer değişiminin doğurduğu tabii sıkıntılara reaksiyonu olduğunu anladım. Ancak korkularının doğal olduğunu kabule başlayınca kendine olan güvenini kazanabildi.

4. "Şimdiki zaman'da" yaşamağı öğrenin ! Eğer en kötü korkularınızı incellerseniz bunların "şayet ..... olursa ne olur ?" cinsinden olduğunu görürsünüz. Yani gerçek olmaktan çok çoğu hayal ürünüdür : "şayet imtihanı veremezsem, şayet hastalanırsam, şayet bir gün dostlarımı kaybedersem, şayet kötü bir etki bırakırsam, v.s. v.s."...

5. Kendi kendinize ne dediğinize dikkat edin! Bazı durumları felâket gibi görmekle insanlar korkularını genellikle daha da artırırlar. Bir durum hakkında kendi kendinize söylediğiniz şeyler o duruma reaksiyonunuzu çizer. Örneğin, arabanız bozulduğunda bunu normal olarak "eziyet verici bir durum, ama bir dram değil" diye karşımanız gerekir. Ama bunun tersine, "hep bu gibi aksilikler beni bulur, doğuştan şanssızım" demegi seçerseniz kendi kendinize acımış ve kendinizi kronik endişeye itmiş olursunuz.

6. Kusursuz olmaktan vazgeçin ! Eğer gerçekten iyi bir iş yapmak isterseniz genellikle başarısızdır. Ama o işi kusursuz yapmak isteginden ve kendi kendinizden çok şey bekleme alışkanlığındaysanız, işe daha başlamadan yeni-

lebilirsiniz de. Hastalarımın biri eşinin iş arkadaşlarına vereceği bir akşam yemeği daveti hususunda kendisini endişeye kaptırmıştı. Onu dinlerken gördüm ki, korkusu sadece basit bir yemek daveti yapmaktan ileri gelmiyordu; aslında o, o yıl gittiği bütün davetleri geride bırakacak nitelikte bir parti vermek istiyordu. Her şeyin en mükemmelini istemekle de üstüne lüzumsuz bir yük yükliyordu.

7. Dinlenmeğı öğrenin ! Bir insan aynı zamanda hem korkmuş hem de dinleniyor olamaz. Korkulu, gergin birisine kendisini serbest bırakmasını söylediğimde "eğer kendimi serbest bırakabilseydim, şimdi burada, bir ruh doktorunun muayenehanesinde olur muydum ?" dedi. Ben de onunla aynı fikirdeydim, yalnız, kendini gevşek bırakabilme, öğrenilmesi mümkün bir beceridir. Örneğin, korktuğunuz veya kendinizi gergin hissettiğiniz zaman rahat bir koltuğa oturun, içinize yavaşça hava çekin ve yine yavaş, yavaş bırakın. Solunumunuzu kontrol altına almakla genellikle korku belirtilerini de azaltabilirsiniz.

Kaslarınızı gevşetmeğı öğrenmenin en iyi yolu Yoga yapmaktır. Bu konuda çeşitli kitaplar vardır.

8. Hayatınıza bir amaç kazandırın ! Yaşamının bir amacı olmayanlar, ters ve korkak olurlar. İnanç zor zamanlarda sığınılacak bir limandır. Diğer insanlara yararlı olmağı çalışmak da aynı işi görür.

Tanıdıklarımın bir kadın hemen daima endişelerinin kurbanı idi. Birgün, yaşadığı şehrin bir kütüphaneye ihtiyacı olduğunu öğrendi ve şehire bir kütüphane kazandırmak çabasına girişti; artık, kendi kuruntularını düşünecek zamanı kalmamıştı. Yine tanıdığım bir yaşlı erkek sağlığından endişelenirdi. Derken, bulunduğu şehirde "çocuklara kendi evinde evladı gibi bakan" aile plânını öğrenince kendini bu işe adadı ve sağlığı için kuruntu yapmaz oldu.

Yapılacak en akıllıca iş bu olsa gerek : Kendinizden birşeyler vermekle korkularınızdan kurtulmanız !

READER'S DIGEST'ten  
Çeviren : Ruhsar KANSU

- **Tolerans başka nisanların kusurlarında kendinizin de bir payı olduğunu kabul etme olgunluğudur.**
- **Yalnız fikirlere karşı en iyi silâh doğru fikirleri söylemektir.**