KORKUYU YENMEK

GERD HENNENHOFER
KLAUS D. HEİL



İLYA

İLYA
PSİKOLOJİ DİZİSİ

Kitabın Orijinal Adı
"Angst überwinden"

© 5846 Sayılı Yasaya göre tüm hakları
İlya Yayınevine aittir.

ISBN : 975-8631-12-8

Birinci Basım
2001-İZMİR

İkinci Basım
2003-İZMİR

Baskı
İLYA MATBAASI
607 Sk. No: 20 Çamdibi/İZMİR
Tel: 0232 - 449 99 77

İLYA BASIM YAYIN VE ÖZEL EĞT.HİZ.
SAN. TİC. LTD. ŞTİ.
İnönü Cad. No:623/2 Hatay/İZMİR
Tel: 0232 - 246 69 20 / 246 66 94
Fax: 0232 - 285 11 08

GERD HENNENHOFER
KLAUS D. HEIL

KORKUYU YENMEK

Almanca'dan Çeviren
Lütfi Yarbaş

İLYA

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 7

BÖLÜM I

KORKUNUN SEBEPLERİ VE ŞEKİLLERİ

1-Korku Nedir? 11
2-Vücudumuz Korkuya Nasıl Tepki Gösterir? 21
3-Herkes "Korku-Birey"dir 29
4-Normal Korkular 37
5-Korku Nasıl "Öğrenilir"? 45
6-Korku ve Kişilik 61
7-Fobiler Nasıl Oluşabilirler? 69
8-Korkuya Karşı Günlük Stratejiler 79

BÖLÜM II

TESTLER

TEST I 97
TEST II 109
TEST III 119
TEST IV 133

BÖLÜM III

KORKUYA KARŞI ALIŞTIRMA PLANLARI

1.Alıştırma Programı 149
2.Alıştırma Programı 162
3.Alıştırma Programı 166
4.Alıştırma Programı 170
5.Alıştırma Programı 180
6.Alıştırma Programı 190
7.Alıştırma Programı 200

BÖLÜM IV

ÇOCUK KORKULARINI AŞMAK 207

ÖNSÖZ

Korku, zamanımızın bir hastalığı olmuştur. Milyonlarca insan korku çekmektedir. –Çoğu bilerek, birçoğu da kendilerine bile itiraf etmeden, insanları korkuya götüren stresler ve gerilimler yaşamaktadırlar. Sınav korkusu, iş değiştirme korkusu, amir korkusu, hastalık korkusu, yalnız kalma korkusu, gelecek korkusu çekmektedirler. Korku onları dış dünyayla olan ilişkilerinde özgüvensiz yapmaktadır. Veya birçok hafif veya şiddetli korkulardan biriyle yaşamak zorundadırlar.– Yükseklik korkusu, uçak (uçma) korkusu, alan korkusu. Onların çocukları hayvanlardan, yabancılardan, karanlıktan veya okuldan ürkerler.

Korku nefesi keser ve insanı esir alır. Önemli hayati kararları etkiler.

Sıkça, insanları hasta yapabilecek, bedensel şikayetlere yol açarlar.

Birçok insan yaşamlarının korku tarafından ne denli etkilendiğinin farkına bile varmazlar. Korkuları olduğunu asla kabul etmezler. Yalnız belli bir huzursuzluk hissederler, günlük yaşamın yüklerinden ve stresinden şikayetçi olurlar. Ama bu belirtilerin sebebinin korku olduğunu anlamazlar. Bu yüzden bir doktor veya psikoterapiste gitme düşüncesinden uzaktırlar.

Bu kitap, kendilerinde zaman zaman bu huzursuzluğu hisseden, veya korku çeken, ve ailesinde veya arkadaş çevresinde bu durumda olanları tanıyan insanların tümü için hazırlanmıştır. Çünkü korku aşılabilir. Zamanında farkına varılır ve tedavi edilirse, ağır arızalar ve yanlış ruhsal gelişmeler önlenebilir.

"Korkuyu yenmek" bunun yollarını gösterir. Kitap, modern korku araştırmalarından elde edilen bilgileri aktarır. İlk bölüm, korkunun nasıl oluştuğunu, hangi şekillerde ortaya çıktığını, hangi bedensel görüntülerin ona refakat ettiğini gösterir. İkinci bölüm, okuyucunun kendini daha iyi tanımasını ve kendinin korkuya yatkınlığını belirleyebilmesini sağlayacak testler içerir. "Gerçek" korkuyu çok seyrek hisseden okuyucu da, bu kitabı ilgiyle okuyacaktır. Testlerin yardımıyla ruhsal denge veya dengesizliğini kontrol, kişiliğinin (Selbstbehauptung) nasıl olduğunu tespit edebilir.

Üçüncü bölüm, onların yardımıyla okuyucunun kendini ve çocuklarını korkularından kurtarabileceği, denenmiş alıştırma programları getirir.

"Korkuyu yenmek" davranış terapisi tecrübelerine dayanır. Bu terapinin, yaşam ve davranış bozukluklarını tedavide kullandığı yeni tedavi metotları, böyle bir kitap hazırlamayı ancak şimdi mümkün kılmıştır.

Abartılı veya anlamsız korkular her zaman karakter bozukluğu değildirler. Her zamanda bilinmeyen çelişkilere dayanmazlar. Bir doktor veya psikoterapist gözetiminde mecburen uzun bir tedavi gerektirmezler. Akıldışı korkular ve fobi'ler günümüzde birçok durumlarda öğrenilmiş,

uygunsuz davranış biçimleri olarak kabul edilirler. Modern öğrenim psikolojisi, deneysel korku araştırmaları ve davranış terapisi, öğrenilen bir yanlış davranışın –anlamsız korkular gibi– belli teknikler yardımıyla tekrar "unutulabilir*" olduğunu göstermektedir. Böylece hedefe yönelik, sistematik davranış alıştırmaları korkulardan kurtuluşa götürür.

Buradan alışılmış psikoterapinin reddi veya davranış terapisinin tek taraflı kabulü çıkmaz. Bizim için söz konusu olan, korkulardan kurtulmak için başarılı yollar göstermektir. Bu kitaptaki terapi planları, kendini kurtarmanın mümkün olduğu, ve bir terapist gözetiminde tedavinin şart olmadığı durumlarda kendi kendine tedaviye yöneltirler. Bu yöntemin herhangi bir zararı yoktur. "Korkuyu yenmek", artık kendi kendini tedaviye açık olmayan büyük korkular ve fobilerde bir uzman doktor veya psikoterapiste gidilmesi için cesaret de verir.

Bu kitapta "Angst" (korku) ve "Furcht" (endişe) kavramları arasındaki alışılmış ayrımın yapılmamış olması, belki dikkati çekecektir. Kierkegaard'dan beri felsefe, edebiyat ve düşünce bilimleri psikolojisinde "Furcht" genelde somut, tehdit edici objeler ve durumlar için, "Angst" ise daha çok yaşamı belirsiz ve genel olarak tehdit eden durumlardaki duyguyu ifade için kullanılıyor. Biz her iki kelimeyi de aynı anlamda kullanıyoruz. Çünkü böyle tanımlanan duygusal durumların belirtileri ayrılmazlar. Ve onları yenmenin yolları da aynıdır.

---

* Orijinalinde "Verlernt" öğrendiğini unutmak.

BÖLÜM I

KORKUNUN SEBEPLERİ VE ŞEKİLLERİ

1 KORKU NEDİR?

Anlamlı Korku Korur.

Korkuyu bir duygu hali olarak yaşarız; merdivenden düşme korkusu, tehlikeli bir sollama manevrasında rizikoya girme korkusu, bir uçurum kenarında duran birçok insanın hissettiği huzursuzluk.

Korku vücudumuzda, bizi tehlikeli durumlarda düşünerek hareket etmemiz konusunda uyaran ve bununla da bizi koruyan, bir alarm sistemi gibi çalışır. Bu sistemin işlevi gayet basittir. Tehlikeli bir durumun farkına varırız, şimşek hızıyla ve otomatik olarak gergin ve dikkatli bir duruma geçeriz.

Korku, uyanıklığı, dikkati ve organizmanın geri kalan tüm işlevlerini son haddine çıkararak, insanın potansiyel gücünü yükseltir. Alarm sistemi, tehlike sinyalleri alıp, bizi tehlikeli durumlarda doğru tepki gösterebilecek duruma getirdiğinde, çok anlamlıdır.

Akşam trafiği. Herbert K. dakikalardır bir kamyonun arkasına takılmış durumda. Nihayet! –karşıdan gelen yok. Ama bir sonraki viraja ancak 500 m. var. Herbert K. gaza basıyor. Kamyonun tam hizasında mide civarında anlaşılmaz bir duygu oluşuyor. Kalbi yerinden fırlayacakmış gibi çarpıyor. Keskin fren yapıyor ve kamyonun arkasında kalıyor.

Anlamlı ve normal korku tepkileri olmasaydı, insanlar devamlı tehdit altında olurlardı.

Uçak inişe geçtiğinde Pilot heyecanlı bir gerginlik içindedir. Dikkati ve uyanıklığı sonuna kadar yükselmiştir.

Kundak masasında emekleyen bebek, kendini doğrultamazken, derinlikten korkar (ürker). Bu korku onu düşmekten korur.

Doğru ve Yanlış Korku

Alarm sistemimiz her zaman doğru çalışmaz. Korku belli bir derecede heyecanı aşarsa, anlamlı hareket kabiliyeti tekrar düşer.

Lufthansa-uçuş öğrencilerinin belli bir yüzdesi; bu yüzden daha stajdayken, vazgeçmek zorunda kalmaktadırlar. Birçok iniş kalkışlardan sonra bile, korku tepkileri hâlâ çok güçlüdür.

Bu durumda korku hissi uyanıklık ve dikkati daha fazla yükseltmez, aksine temkinli hareketi önler. Korku artık korumaz, korku bloke eder. En iyi tepki bölgesi aşılmıştır. Aşırı korkuya karşı önlem alınabilir.

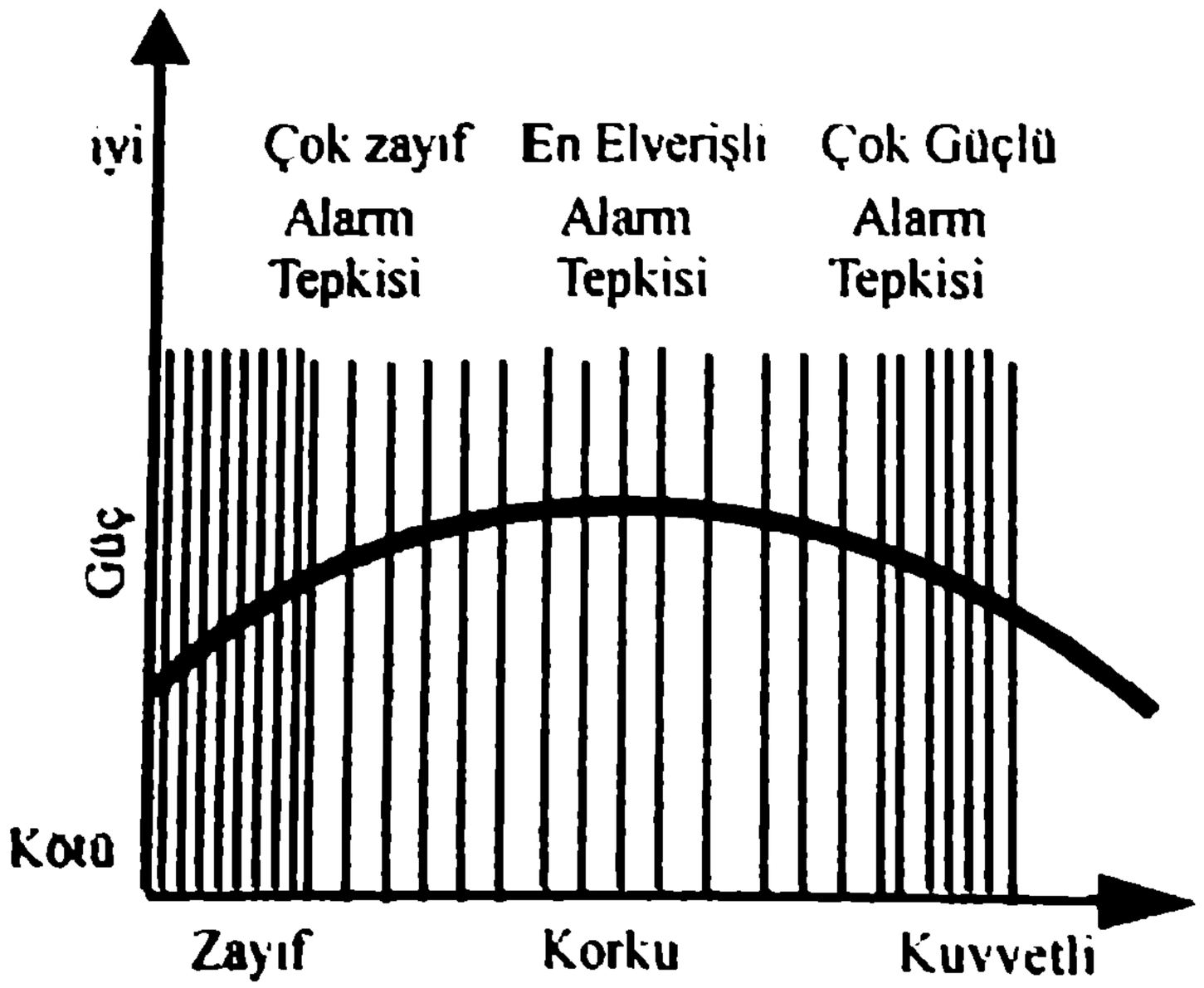
Savrulma kurslarında sürücüler, tehlike anında doğru hareket etmeyi öğreninceye kadar eğitilirler.

Alışkanlık ve tecrübe korku hissini azaltır, böylece tekrar anlamlı tepkiler vermek mümkün olur.

Korku, ya çok az alarm verir veya çok fazla alarmla paniğe yol açarsa anormaldir. YALNIZ bir tehlike anındaki heyecanın yüksekliği, somut tehlike durumuyla doğru orantıda ise, yalnız o zaman korku anlamlıdır. Yalnız o zaman "normal korkudan" bahsedebiliriz.

Korku yükseldikçe, önce gücümüz (uyanıklık, dikkat, özen, tedbir) yükselir. En elverişli bölge aşıldığında ise, güç azalır: paniğe kapılırız.

Soğukkanlılık veya tedbirsizlik? Trafikte, bir senede yaklaşık 20.000 ölü! Bunların çoğu düşüncesiz ve aceleci sürücülerin hatalı sollama kurbanları. Birçok durumda korku mekanizması arıza yaptı, tehlikeli durum tehlike olarak algılanmadı. Çok soğukkanlı davranıldı.



Fareden Korkmak

Filmde artık kalıplaşmış: Güzel film yıldızının ani ve keskin bir korku çığlığı. Yardım arayarak sevgilisinin geniş göğsüne sığınıyor. Bütün bu heyecanın sebebi de, koltuğun arkasında kaybolan minicik beyaz bir fare.

.Uschi, 28 yaşında, cazibeli ve akıllı. Yazı masası büyük bir idari binanın altıncı katında yöneticiler bölümünde. Asansörü kullanmıyor. Diğer insanlardan utanıyor. Yalnız arkadaşına anlatıyor: "Birdenbire aşağıya düşme ihtimali, bu duygu, korkunç. Terleme, ıslak avuçlar, nefes darlığı,çarpıntı,hapis olmanın dayanılmaz korkusu... Asansörlerden nefret ediyorum!"

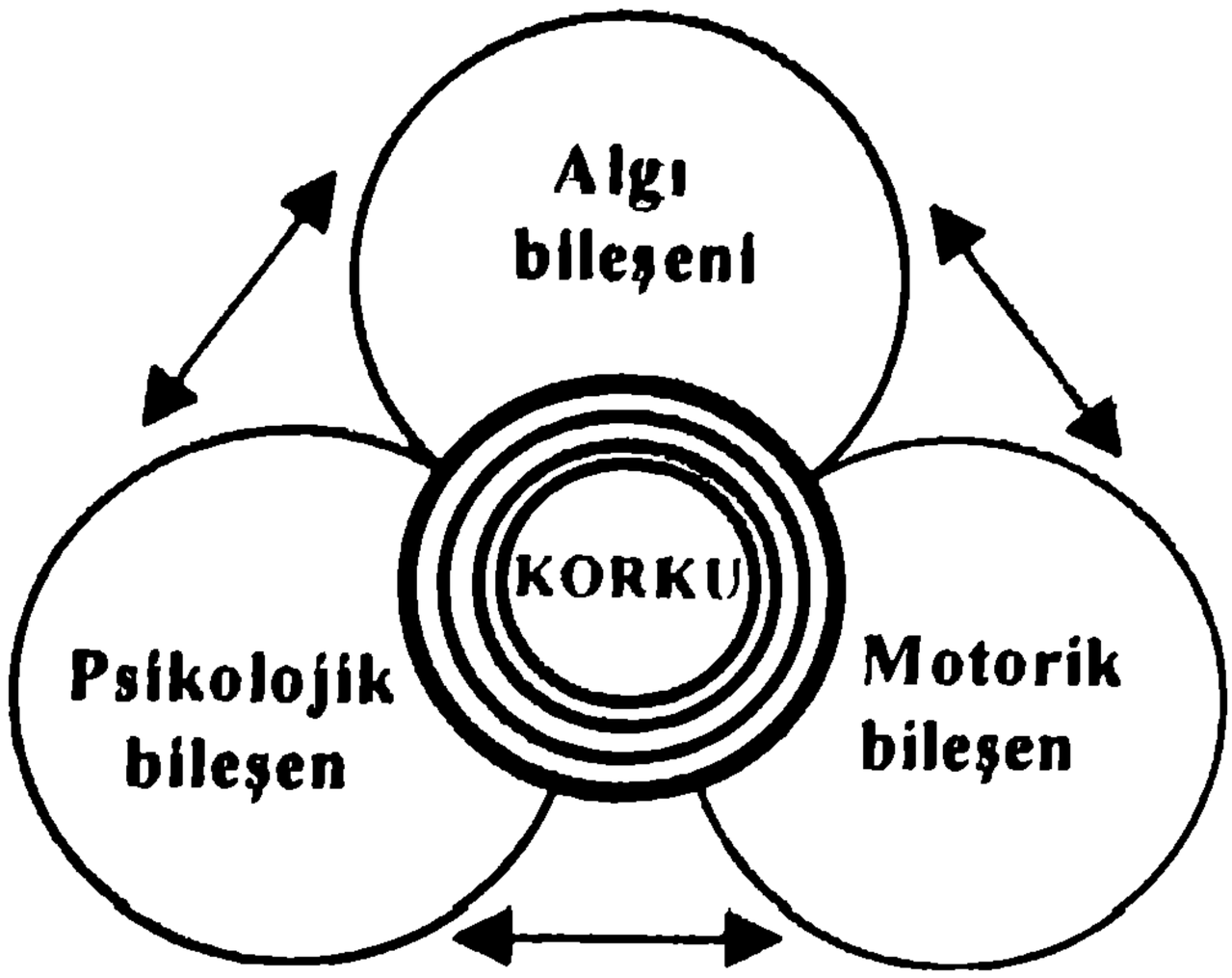
Bu sahne her seferinde bizi güldürse de, anlamsız korkular ve gülünç korku tepkilerini ciddiye almak zorundayız. Çünkü anlamsız korku hasta edebilir.

Birçok insan esasında gerçek tehlike arz etmeyen birçok durumlardan ve nesnelerden korkarlar. Örneğin:

Evinin kapısının gerçekten kilitli olup olmadığını beşinci kez kontrol eden adam, sinemada, sıranın ortasında sıkıldığı için mutlaka köşeye yönelen kadın veya gayet zararsız bir örümcek gördüğünde tüyleri diken diken olan insan.

Bu durumlarda korkuya verilen tepki gerçekten tehlikesiz duruma uygun değildir. Alarm sinyalleri ve tepkiler anlamsız görünürler. Bu korku hasta yapar. Yaşamı darlaştırır.

Korku Duygudan Fazla Bir Şeydir.



Korktuğumuz zaman, içimizde esasında ne olur? Bedensel ve ruhsal olayların bilim adamları tarafından eş zamanlı gözlemleri, korkunun yalnız basit bir duygu olmadığını göstermiştir.

Korku, tek başına korku veya endişe dediğimiz şey değil, çeşitli tepki bileşenlerinin arasındaki karmaşık ilişkiler yumağıdır.

- ***Algı bileşeni:*** *Tehlikenin tanınması (Tehlike sinyallerinin algılanması)*
- ***Psikolojik bileşen:*** *Belli psikolojik değişiklikler. (Örneğin, avuçların terlemesi, kalp atışlarının hızlanması, kızarmayı veya bembeyaz olmayı sağlayan deri damarlarındaki dolaşım değişikliği.)*

• ***Motorik bileşen:*** *Karakteristik kas tepkileri (Otomatik kaçış veya korunma hareketleri, ama sözel açıklamalarda)*

Ancak bu bileşenlerin üçünün bir araya gelişi, korku veya endişe olarak yaşadığımız şeydir.

Tehlikeyi algılarsınız: Bu anda içinizde bir "motor" çalışmaya başlar. "100 beygir gücü"nden fazla bir güç sizi şimşek gibi yüksek devire getirir. Kan basıncınız yükselir. Vücudunuzu ter basar. Kalbiniz daha hızlı çarpar. Daha sık nefes alırsınız, tüyleriniz "diken diken olur." Bir an –çoğunlukla ikaz sinyallerini algılama ve tepki arasında saniyeden çok az bir zaman– düşünürsünüz. Bu esnada vücudunuzun bütün gücünü toparlar, yedek güçlerinizi de aktifleştirir, gelecek olan "savaş"a veya "kaçış"a hazırlanırsınız. Şimdi, tepeden tırnağa, tehlikeyi karşılamak için etkinlik ve harekete hazırsınız: Mücadele veya kaçma arasında kararsızsınız. Söz konusu olan "Hayatta Kalmak"tır ve siz psikolojik ve fiziksel olarak buna hazırsınız.

Bu hayatta kalma sistemi biyolojik olarak insanların içinde vardır. Atalarımız, taş devri insanları için bunun hayati önemi vardı. Onların ilkesi şuydu: "kaçmak", ya da "rakibe göz açtırmadan vur, vur ki kaçsın gitsin" Ve bunun için de korkunun aktifleştirdiği enerjiye ihtiyaçları vardı.

Sizin de korku durumunda bütün vücudunuz titrer veya göğsünüzde bir sancı, karnınızda bir basınç hissedersiniz. Kendinizi bağlanmış gibi hisseder herhangi bir şekilde boşalmak istersiniz. Bağırırsınız, imdat! Allahım! –eğer bağırabilirseniz-

Korku? İçinizi Boşaltın!

Ama bununla daha enerjilerinizi kullanmadınız, henüz çok az buhar bıraktınız. Çünkü bizler medeni insanlarız. Toplu yaşamın kuralları ve yetiştirilme tarzımız genelde hemen dövüşmeye başlamamızı veya çabucak en yakın ağaca kaçıp tırmanmamızı engeller. Artık taş devrinde yaşamıyoruz, karşısına çıkıp gücümüzü harcayabileceğimiz ayılar yok. Çevremiz, bilhassa da TEKNİK, bizi hayatımızı tehdit eden tehlikelerden her gün biraz daha çok koruyor. Günlük hayatımız biraz değişik görünüyor: Huysuz bir amirle tartışma, zor bir sınav durumu, araba kazası rizikoları, stres.

Ama biyolojik mirasımız hâlâ aynıdır. Korku aynı kalmıştır. Üç tepki bileşeninin etkisi değişmemiştir. Genelde, tehlike ve korkuda içimizde fazladan oluşan enerji birikimini harcayabilecek durumda değilizdir. Kelimelerle kaçarız, kelimelerle saldırırız. "Aptal herif, yol hakkının bende olduğunu, görmüyor musun?!" Veya kaçış hareketimiz ve kaslarımızın tepkisi için, vücudumuzun hazırladığı enerjiyi gaza basarak harcarız.

Şunu tanırsınız; çok kızgınsınız ve içinizi boşaltmak istiyorsunuz. Ama buna imkanınız yok. Bu durumda kızgınlığınızı içinize atıyorsunuz. Yanlış. Birkaç jimnastik hareketiy-

le enerjinizi harcayın, sakinleşin.

Otomobil kulüpleri haklı olarak şunu tavsiye ederler: Başarılı bir şekilde atlattığınız tehlikeden sonra birikmiş enerjinizi harcamanız gerekmektedir. –Ama direksiyonda değil!– Çünkü fazla güçlerinizin kullanılması gerekmektedir.

Yanınızda oturanı düşünün, korkuyla başa çıkma konusunda o sizden daha zor durumdadır. Çünkü direksiyon sizin elinizdedir! Refakatçiniz ise pasifliğe mahkum edilmiştir. Çünkü motorik reaksiyon engellenirse korku büyür.

2 VÜCUDUMUZ KORKUYA NASIL TEPKİ GÖSTERİR?

Korku Kendini Ele Verir

Küçük çocuklarda sıkça tam olarak gözlenebilir: Yalan söylediklerinde veya masum bahaneler uydurduklarında, kızarırlar. Duygusal heyecanların derecesine göre, belli bedensel değişimler oluşur. Bu yetişkinlerde de böyledir. Vicdan azabı duyuyorsak, sinirli ve korkulu oluruz. Yalnız duygularımızı dışa karşı gizlemeyi çocuklardan biraz daha iyi biliriz. Kızarmadan, yalan söyleyebiliriz. Esasında biz de, ürkmek, utanç, yalan söylerken yakalanma korkusu gibi psikolojik durumları tam manasıyla saklayamayız. Çünkü bunlar derideki kan dolaşımını, dolayısıyla derimizin rengini etkilerler. Derimizdeki nem oranı yükselir, bu yüzden elektrik direnci azalır. Aynı anda kalp daha hızlı atmaya başlar, kan basıncı yükselir, nefes alma çabuklaşır.

Tüm bu psikolojik değişiklikler "yalan makinesi" (polygraph) tarafından tespit edilebilirler. Fiziki psikoloji araştırmaları da, korku esnasında ortaya çıkan bedensel yan tepkileri özenli ölçümlerle incelemektedirler. Korku esnasında hissedebileceğimiz çeşitli duygular, alarm durumunda bütün organizmanın uyarıldığı düşünülürse, anlaşılırlar. Yalnız bedensel taraf düşünülürse, hareketlilik değişiminin derecesi,

o anda yaşadığımız duygusal heyecanın yoğunluğunun doğrudan göstergesidir.

Korkunun Psikolojik bileşeni vegetativ (bilince bağlı olmayan) sinir sistemi tarafından harekete geçirilir. Bu bedensel yan tepkilerin ne kadar çeşitli olduğunu, korkularını tarif eden insanların şikayetleri göstermektedir.

- *Esasında, normalde özgüvenli Uschi, gülünç olmak istemiyor. Asansörün birkaç saniye sonra en alt katta olacağını biliyor, kalbi hızlı hızlı çarpıyor, elleri terliyor, alnında ter tanecikleri oluşuyor, nefessiz kalıyor, en iyisi kaçmak istiyor...*

- *Bacaklarda aniden bir halsizlik, güçlü baş dönmesi, tüm vücutta titreme ve mide civarında hiç hoş olmayan bir burkulma. Bunlar, Memure K.'nın her köprüden geçişinde yaşadığı belirtiler... Böyle bir durumda hatta, kelimenin tam anlamıyla "donuna yapmış."*

- *Haber spikeri M. her gece vardiyasında eve giderken geniş ve ıssız Opera meydanından geçmek zorunda. Yaklaşan bir baygınlık öncesinde duyulduğu gibi bir güvensizlik duygusu içini kaplıyor. Bilinçsizce bir tutanak arıyor, korkusu yükseliyor, korkunç bir mide bulantısı hissediyor, kusacak gibi oluyor...*

Vegetatif Sinir Sistemi İç Denge İçin Savaş

Nefes alırız, ama nefes almayı düşünmeyiz. Kalbimiz biz uyurken hatta baygınken bile çarpar.

Normalde solunum, sindirim veya kalp atışıyla ilgilenmeyiz. Çünkü onlar kendiliklerinden yani otomatik olarak çalışırlar.

En önemli yaşamsal organ işlevlerini normal olarak canımız istediği gibi etkileyemeyiz (yönlendiremeyiz). Bu işi vegetatif (özerk) yani kendiliğinden çalışan sinir sistemi yapar. Onun esas görevi, vücudumuzdaki fizyolojik dengeyi her seferinde yeniden sağlamaktır. Bu "iç ortam"ımızı değişmez tutmaya yarar.

Gergin bir heyecan durumunda, korkuda, yıldırım gibi gerekli enerjiyi ve yedek güçleri kullanıma hazır tutar, içimizdeki motoru çalıştırır.

Normalde Vegetatif sinir sistemi nasıl çalışır? Bizim ilgilenmemize lüzum kalmadan organizmamızdaki önemli yaşamsal işlevlerin devamını sağlar: Solunum, kalp, dolaşım, sindirim, su ve ısı miktarını ayarlayarak "bitkisel" yaşamamızı sağlar. Baygınlık veya fenalık geçirme durumlarında da yaşam için önemli organ fonksiyonlarını ayakta tutar.

Bu işi, birbirlerini karşılıklı, terazi gibi bir denge siste-

minde, etkileyen iki parça sistem üstlenir; sempatik ve para sempatik. Sempatik sistem bizi güç harcamaya hazır hale getirir; başkaları yanında aynı zamanda kalp atışlarını hızlandırır, kan basıncını arttırır, damarları genişletir ve bu şekilde kasların çalışma gücünü yükseltir. Ter salgısını arttırır, daha çabuk ve daha derin nefes aldırır, gözbebeklerini büyütür, sindirimi engeller, böbrek üstü bezlerini daha çok adrenalin salgılamaları için uyarır. Sempatik uyarılar demek ki, gücümüzü yükseltir, iş başarma yeteneğimizi arttırır, aktiviteye hazırlar, yapılacak iş için enerji ve yedek güçleri hazır tutar.

Vegetatif sinir sistemi fizyolojik denge durumunun korunması için çalışır. Onun için sempatik sisteme, parasempatik sistem hep karşı durur. Onun uyarıları dinlenmeyi, gevşemeyi ve uykuyu teşvik ederler. Parasempatik-sinir sistemi kalp ve dolaşım gücünü frenler, damarları tekrar daraltır, kan basıncını düşürür, beslenmek için gerekli bütün fonksiyonları teşvik eder. Terlemeyi durdurur ve nefes almayı yavaşlatır.

Sempatik ve parasempatik, organ fonksiyonlarında arızalar olmaması için, her zaman yeniden ölçülü bir dengeyi bulmak zorundadırlar. Normal durumlarda çoğunlukla bu denge sağlanır; her iki sistem terazinin "kefelerine" devamlı "bastırırlar." Sempatiğin hazırladığı enerji bittiğinde, parasempatik istirahati ve dinlenmeyi sağlar. Bu genelde otomatik olarak söz konusu "kefe"nin durumuna göre seyreder; sempatik ağır basıyorsa, parasempatik hemen dengeyi sağlar. Vegetatif sinir sistemimiz bu yüzden çok dayanıklıdır, çünkü esnek tepki gösterir; yüksek zorlanmalara da dayanır. Dayanma gücü aşıldığında ise, içindeki sigortalar –ikaz sinyalleri,

yorgunluk bitkinlik gibi– ani çöküşleri engellerler.

Gergin, heyecanlı durumda, yani korkuda, bu biraz değişik görünür. Terazi karşılaştırmasında kalırsak –korku daha çok sempatik kefeye ağırlık verir. Çünkü bizim organizmamız, korku durumunda yedek enerjilerin harekete geçebilmesi için, sempatiğin ağır basması üzerine kurulmuştur.

Tekrar dengeye gelmek için iki seçenek vardır: Ya, sempatiğin kullanmamız için hazır tuttuğu enerjiyi tamamıyla harcarız (jimnastik hareketleri) –böylece sempatik 'kefe'yi yükten kurtarırız– veya parasempatik sistemi harekete geçirir, böylece parasempatik kefeye yükleniriz. Aktif olarak gevşemeye çalışırız veya bir şeyler yeriz.

Bir korku durumu uzun süre devam ederse, sık sık parasempatik uyarılarda görülür. Tipik korku reaksiyonları ortaya çıkar, mesela bulantı, kusma, ishal ve işeme.

Alarm Sistemimiz Şöyle Çalışır

Korkunun vücudumuzda hangi tepkileri oluşturduğunu biliyoruz. Ama korku nasıl "kaydedilir"? Alarm sistemi nasıl "işleme sokulur"? Şekil değişik "haber yollarını" gösteriyor.

- *Duyu organlarımız beyin kabuğuna bir tehlike uyarısı bildirirler.*
- *Beyin kabuğunda bir bilim süreci oluşur. Çağrışım yaparız "tehlike!"*
- *Tehlike sinyallerinin alımında, hypothalamus (ara beynin bir parçası) ta korku duygusu oluşur.*
- *Korku duyguları hipofiz bezine bildirir.*
- *Hipofiz bezi doğrudan kan dolaşımı sistemine, ACTH hormonu döker. ACTH (Adrenocorticotropes hormon)*
- *Böbrek üstü bezi (6) kandaki ACTH hormonunu tespit eder, ve kendisi de tepki olarak hormonlar, daha ziyade Adrenalin salgılar.*
- *Bu hormonlar bütün organizmayı en yüksek savaş ve kaçışa hazır duruma getirirler. Aynı anda korku duyguları hypothalamus aracılığıyla vegetatif sinir sistemimiz çalışmaya başlar.*

• *Bütün organizmadaki gergin–heyecanlılık durumu beyne geri bildirilir. (Bu şekilde mesela kalbimizin daha hızlı çarptığını bilinçli olarak algılarız)*

• *Her şeyden önce heyecan durumu omurilik soğanına bildirilir, onun parça sistemi, reticuläre Formation (ağ şeklindeki) büyük beyin kabuğuna uyarılar (impulse) gönderir.*

• *Bu retuculäre Formation uyarıları büyük beyin kabuğunu "ateşlerler", onu "kışkırtırlar", bunun sayesinde en yüksek hazırlık durumuna gelir, "uyanır"; sonuç en gergin dikkatlilik hali, çevreden gelen tüm uyarılar şimdi özellikle keskin olarak algılanır ve büyük bir dikkatle işlenir.*

Tehlikeye hazırız. Beyin kabuğu sonuna kadar uyarılmış, duruma en uygun algılama, düşünme ve hareket etmemizi ve bunu motorik iş yeteneğimizi en iyi şekilde kullanarak yapabilmemizi mümkün kılıyor. Sempatik önceden –böbrek üstü hormonlarıyla birlikte– gerekli enerjileri hazırlamıştı zaten.

3 HERKES"KORKU–BİREY"DİR

Siz Bir "Mide-Bağırsak Tipi"misiniz?..

• *Beş aydan beri: Gerhard M. sabahleyin kalkıyor –mide ağrıları, bütün gün süren mide ağrıları. Akşama doğru ancak, bürodan eve giderken, kendini biraz iyice hissediyor. Büyük bir çelik fabrikasında kısım şefi olarak omuzlarında oldukça büyük yükler var, ama bunun mide şikayetlerinin sebebi olabileceğini hiç bilmiyor.*

• *Elisabeth F. Araba sürmekten dehşetle korkuyor. Mümkün olan her yerde bundan kaçınıyor. En iyisi yayan yürüyor. Tatlı dille söylememin de faydası olmuyor. Arabanın içinde içine bayılma hissi geliyor, başı dönüyor: kalbi çok hızlı çarpıyor, nabız en yükseğe çıkıyor.*

... veya Kalbinizi mi "Tercih Edersiniz"?

Solunum, sindirim, kalp atışı –hepsi kendiliğinden çalışıyor. Bu düzenli giden otomatiğin sorumlusu bizim özerk sinir sistemimizdir. Korku esnasında vücutta meydana gelen çeşitli değişiklikleri biliyoruz. Çok hafif uyarıldıysak, bedensel tepkilerimizi yalnız çok zayıf olarak hissederiz –veya farkına bile varamayız. Ama güçlü uyarılmalarda, önemli bedensel (bizi hasta yapabilecek) yan tepkiler ortaya çıkabilir.

Özerk sinir sistemimiz normalde ayrım yapamaz; örneğin sempatik etkileyebileceği bütün vücut fonksiyonlarını başlatır. Birçok insanda uyarılma durumunda ve korkuda belli organ sistemlerini diğerlerine nazaran öncelikle "tercih" eder, onlarda çabucak "yüksek devir"e çıkarlar. Çünkü Amerikalı psikolog Lacey'in ispatladığı gibi, birçok insanının bireysel "özerk tepki kalıbı" vardır.

Eğer korku esnasında midenizi hissederseniz, eğer küçük bir uyarılmada bile mide çevresinde basınç tespit ederseniz, o zaman (büyük ihtimalle) "Mide-Bağırsak Tipleri"ne aitsiniz demektir. Sizin özerk tepki kalıbınız "Mide" olarak adlandırılır, çünkü düşük veya yoğun psikolojik baskıda sempatiğiniz sindirim sistemini "tercih" etmektedir. Veya her zaman önce kalbinizi mi hissediyorsunuz? Uyarılma durumunda kan dolaşımınızla zorluklarınız oluyor mu? Başınız dönü-

yor mu? O zaman siz (muhtemelen) bir "kalp–dolaşım tipi" siniz. Belki "yalnız" huzursuz ve sinirlisiniz? Veya özellikle uyarıya duyarlısınız? Veya sadece bitkin ve güçsüzsünüz? Eğer belli bir özerk tepki kalıbı tipi'ne sahip olup olmadığınızı tespit etmek isterseniz. Sayfa 109'daki 2 numaralı testi yapınız. Ancak zayıf bir şekilde uyarıldıysak, o zaman sempatik diğer organları da uyarmış olsa da bilinçli olarak yalnız "tercih edilen" organ sistemini hissederiz: Özerk tepki kalıbı tipimiz "Mide–bağırsak" ise –bu durumda önce sindirim sistemimiz tepki verir– böylece midemiz yalnız birazcık tepki verir, kendimizi biraz kötüce hissederiz veya sindirim bozuklukları yaşarız. Ama aşırı derecede uyarılır veya sık sık güçlü uyarılmalara maruz kalırsak, o zaman kuvvetli mide şikayetlerimiz oluşur, belki de bir gün ülser oluruz. Tepki kalp tipi "kalp-dolaşım" olan insanlar, sempatiklerinin kalp ve dolaşım sistemini sevmesinin acısını çekerler.

Gerhard M'nin doktoru çok sıkı bir muayeneden sonra da Mide ağrılarının organik bir "esas" sebebini tespit edememişti. Tanı: "Bir vegetatif sinir sistemi kaynaklı fonksiyonel mide rahatsızlığı"

Yani "gerçek" bir hastalık durumu yok, ama buna rağmen mide ağrıları? Bu fonksiyonel rahatsızlık nasıl oluyor?

Söylediğimiz gibi özerk tepki kalıbı tipi –diğerlerinden oldukça güçlü bir şekilde ortaya çıkan– insanlar vardır. Bu insanlar psikosomatik hastalıklara elverişlidirler; psikolojik baskılara somatik yani bedensel belirtilerle tepki verirler.

Uyum'a ne Kadar Yeteneklisiniz?

Organizmamız dış dünyayla ahenk içinde olmaya çalışır. Ama devamlı değişen bir dünyada yaşıyoruz; devamlı yeni uyarımlar dengemizi "tehlikeye sokarlar."

Eğer huzurlu durumumuz tehdit edici çevre uyarımlarıyla değiştirilirse, o zaman vegetatif sinir sistemimiz, denge durumunu mümkün olan en kısa zamanda tekrar sağlamada bize yardımcı olur. Biliyoruz ki; uyarılma durumunda sempatik bizi en yüksek harekete hazır olma durumuna getirir, biz de bizi alarma geçiren zararlı uyarımı kaçarak veya karşı koyarak ortadan yok edebiliriz. Parasempatikte arkadan gelen dinlenme fazı, harcadığımız enerjileri tekrar kazanmamızı sağlar. Bu "masraflı" düzenin her zaman kullanılması gerekmez. Alışma, "adapte olma" yeteneği, yeni çevre şartlarına uyumu mümkün kılar.

Belli uyarımlara sık sık –veya kesintisiz uzun zaman– maruz kalırsak, onlara olan tepkimiz giderek zayıflar; sonunda tamamen tepkisiz kalırız; onlara artık alışmışızdır, onlara "adapte" olmuşuzdur. "Adapte" olma yeteneğimiz olmasaydı, devamlı yeni uyarımlarla alarma geçer ve hiçbir zaman dinlenemezdik. Böyle, somut tehlikeli durumlara bile, eğer bu durumu –kötü tecrübe olmadan– tekrar tekrar başardıysak, sakince yaklaşabiliriz. Bu "adapte olma" yeteneği kendini

en bariz bir şekilde algılama alanında gösterir. Böylece dokunma duyumuz elimizin üstündeki madeni paraya çok çabuk alışır. Ve tren kompartımanındaki kötü havanın da bir müddet sonra artık farkına varmayız.

• *Küçük bir test yapın! Elinizin üstüne bir madeni para koyun. Dikkatlice okumaya devam edin, parayı düşürmeyin. Kısa bir zaman sonra madeni hissetmez olacaksınız.*

• *Bir tren kompartımanına giriyorsunuz. Hava sigara dumanına boğulmuş. Pencereyi açmak istiyorsunuz. Yolculardan biri hayretle gazetesini kenara koyuyor. "Ne, kötü hava?" diye soruyorsunuz, "Ben hiçbir şey hissetmiyorum." diyor.*

• *İp cambazı yeni bir takla provası yapıyor. İlk denemelerde daha rahatsızlık hissediyor. Ama daha sonra, projektör ışıklarının altında, seyirciler için gerçekten sansasyonel "dikkatsiz" davranıyor.*

en bariz bir şekilde algılama alanında gösterir. Böylece dokunma duyumuz elimizin üstündeki madeni paraya çok çabuk alışır. Ve tren kompartımanındaki kötü havanın da bir müddet sonra artık farkına varmayız.

- *Küçük bir test yapın! Elinizin üstüne bir madeni para koyun. Dikkatlice okumaya devam edin, parayı düşürmeyin. Kısa bir zaman sonra madeni hissetmez olacaksınız.*

- *Bir tren kompartımanına giriyorsunuz. Hava sigara dumanına boğulmuş. Pencereyi açmak istiyorsunuz. Yolculardan biri hayretle gazetesini kenara koyuyor. "Ne, kötü hava?" diye soruyorsunuz, "Ben hiçbir şey hissetmiyorum." diyor.*

- *İp cambazı yeni bir takla provası yapıyor. İlk denemelerde daha rahatsızlık hissediyor. Ama daha sonra, projektör ışıklarının altında, seyirciler için gerçekten sansasyonel "dikkatsiz" davranıyor.*

en bariz bir şekilde algılama alanında gösterir. Böylece dokunma duyumuz elimizin üstündeki madeni paraya çok çabuk alışır. Ve tren kompartımanındaki kötü havanın da bir müddet sonra artık farkına varmayız.

- *Küçük bir test yapın! Elinizin üstüne bir madeni para koyun. Dikkatlice okumaya devam edin, parayı düşürmeyin. Kısa bir zaman sonra madeni hissetmez olacaksınız.*

- *Bir tren kompartımanına giriyorsunuz. Hava sigara dumanına boğulmuş. Pencereyi açmak istiyorsunuz. Yolculardan biri hayretle gazetesini kenara koyuyor. "Ne, kötü hava?" diye soruyorsunuz, "Ben hiçbir şey hissetmiyorum." diyor.*

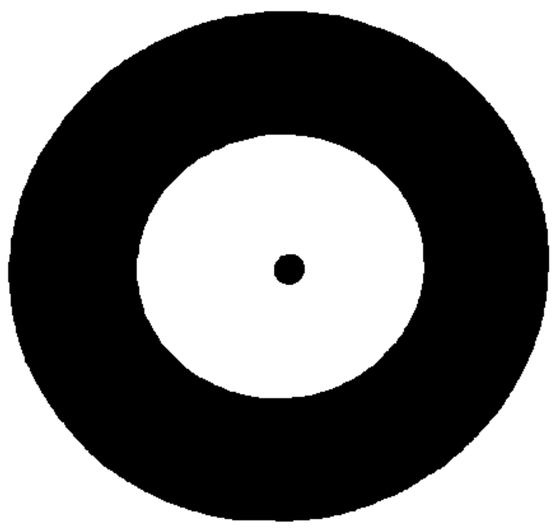
- *İp cambazı yeni bir takla provası yapıyor. İlk denemelerde daha rahatsızlık hissediyor. Ama daha sonra, projektör ışıklarının altında, seyirciler için gerçekten sansasyonel "dikkatsiz" davranıyor.*

en bariz bir şekilde algılama alanında gösterir. Böylece dokunma duyumuz elimizin üstündeki madeni paraya çok çabuk alışır. Ve tren kompartımanındaki kötü havanın da bir müddet sonra artık farkına varmayız.

- *Küçük bir test yapın! Elinizin üstüne bir madeni para koyun. Dikkatlice okumaya devam edin, parayı düşürmeyin. Kısa bir zaman sonra madeni hissetmez olacaksınız.*

- *Bir tren kompartımanına giriyorsunuz. Hava sigara dumanına boğulmuş. Pencereyi açmak istiyorsunuz. Yolculardan biri hayretle gazetesini kenara koyuyor. "Ne, kötü hava?" diye soruyorsunuz, "Ben hiçbir şey hissetmiyorum." diyor.*

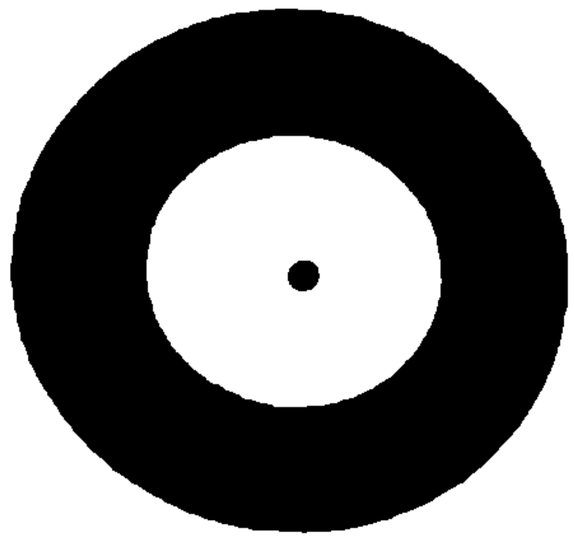
- *İp cambazı yeni bir takla provası yapıyor. İlk denemelerde daha rahatsızlık hissediyor. Ama daha sonra, projektör ışıklarının altında, seyirciler için gerçekten sansasyonel "dikkatsiz" davranıyor.*



Algılamanızın adapte olma yeteneğinizi bir denemeyle kendiniz kontrol edebilirsiniz: Dairenin ortasındaki siyah noktaya gözlerinizi bir dakika kadar sabitleyin. Bu denemeden sonra okumaya devam edin! Ne tespit ettiniz? Önce dıştaki siyah dış simidin içindeki beyaz daireyi belirgin bir şekilde görebilirsiniz. Birkaç saniye sonra siyah halka yavaş yavaş açılmaya başlar. Beyaz halka biraz koyulaşır. İki alanın renk tonları yavaş yavaş eşitlenmeye başlar, "grileşirler". Tarafsızlığa eğilim gösterirler.

Mutlaka, siyah ile beyaz arasındaki geçiş çizgilerinde bir müddet sonra tuhaf bir titreşimin farkına varmışsınızdır. Gözlerimizi tam olarak sabit tutamayız, o devamlı küçük istem dışı hareketler yapar. Siyaha alışan ağ tabakası bölümleri üzerine mesela öyle "kayarsa" ve aniden beyaz yüzeyin ışığı düşerse titreşimler meydana gelir. Bu düzey o zaman artık tarafsız uyumlu gri olarak değil, tersine –yeni bir uyarım olarak– çok beyaz görünür. Yeni uyarımlar, yeni algı nesneleri demek ki belli bir müddet sonra nötral uyarımlar olurlar.

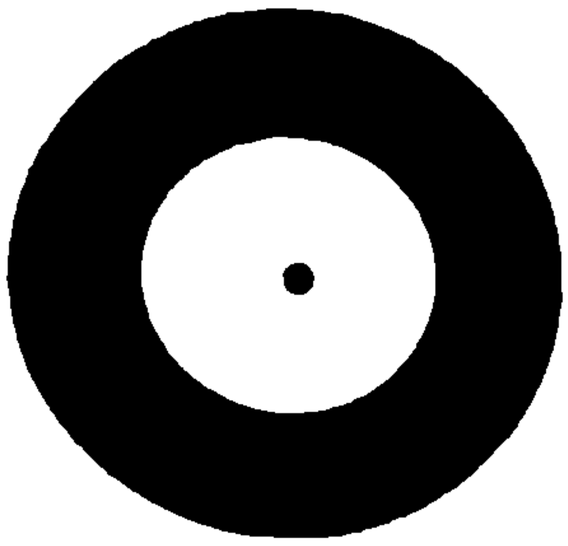
Griye doğru eğilimi fark edinceye kadar ne kadar zamana ihtiyacınız oldu? Saniyeleri sayın, arkadaşlarınızla da deneyin. (Gösterge titreşimin başlangıcıdır)



Algılamanızın adapte olma yeteneğinizi bir denemeyle kendiniz kontrol edebilirsiniz: Dairenin ortasındaki siyah noktaya gözlerinizi bir dakika kadar sabitleyin. Bu denemeden sonra okumaya devam edin! Ne tespit ettiniz? Önce dıştaki siyah dış simidin içindeki beyaz daireyi belirgin bir şekilde görebilirsiniz. Birkaç saniye sonra siyah halka yavaş yavaş açılmaya başlar. Beyaz halka biraz koyulaşır. İki alanın renk tonları yavaş yavaş eşitlenmeye başlar, "grileşirler". Tarafsızlığa eğilim gösterirler.

Mutlaka, siyah ile beyaz arasındaki geçiş çizgilerinde bir müddet sonra tuhaf bir titreşimin farkına varmışsınızdır. Gözlerimizi tam olarak sabit tutamayız, o devamlı küçük istem dışı hareketler yapar. Siyaha alışan ağ tabakası bölümleri üzerine mesela öyle "kayarsa" ve aniden beyaz yüzeyin ışığı düşerse titreşimler meydana gelir. Bu düzey o zaman artık tarafsız uyumlu gri olarak değil, tersine –yeni bir uyarım olarak– çok beyaz görünür. Yeni uyarımlar, yeni algı nesneleri demek ki belli bir müddet sonra nötral uyarımlar olurlar.

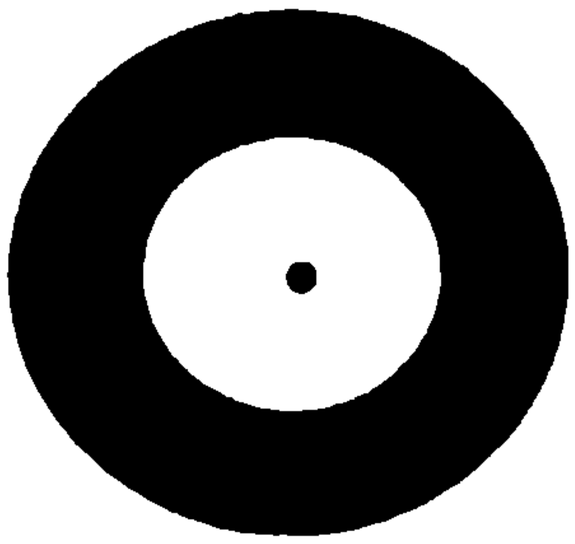
Griye doğru eğilimi fark edinceye kadar ne kadar zamana ihtiyacınız oldu? Saniyeleri sayın, arkadaşlarınızla da deneyin. (Gösterge titreşimin başlangıcıdır)



Algılamanızın adapte olma yeteneğinizi bir denemeyle kendiniz kontrol edebilirsiniz: Dairenin ortasındaki siyah noktaya gözlerinizi bir dakika kadar sabitleyin. Bu denemeden sonra okumaya devam edin! Ne tespit ettiniz? Önce dıştaki siyah dış simidin içindeki beyaz daireyi belirgin bir şekilde görebilirsiniz. Birkaç saniye sonra siyah halka yavaş yavaş açılmaya başlar. Beyaz halka biraz koyulaşır. İki alanın renk tonları yavaş yavaş eşitlenmeye başlar, "grileşirler". Tarafsızlığa eğilim gösterirler.

Mutlaka, siyah ile beyaz arasındaki geçiş çizgilerinde bir müddet sonra tuhaf bir titreşimin farkına varmışsınızdır. Gözlerimizi tam olarak sabit tutamayız, o devamlı küçük istem dışı hareketler yapar. Siyaha alışan ağ tabakası bölümleri üzerine mesela öyle "kayarsa" ve aniden beyaz yüzeyin ışığı düşerse titreşimler meydana gelir. Bu düzey o zaman artık tarafsız uyumlu gri olarak değil, tersine –yeni bir uyarım olarak– çok beyaz görünür. Yeni uyarımlar, yeni algı nesneleri demek ki belli bir müddet sonra nötral uyarımlar olurlar.

Griye doğru eğilimi fark edinceye kadar ne kadar zamana ihtiyacınız oldu? Saniyeleri sayın, arkadaşlarınızla da deneyin. (Gösterge titreşimin başlangıcıdır)



Algılamanızın adapte olma yeteneğinizi bir denemeyle kendiniz kontrol edebilirsiniz: Dairenin ortasındaki siyah noktaya gözlerinizi bir dakika kadar sabitleyin. Bu denemeden sonra okumaya devam edin! Ne tespit ettiniz? Önce dıştaki siyah dış simidin içindeki beyaz daireyi belirgin bir şekilde görebilirsiniz. Birkaç saniye sonra siyah halka yavaş yavaş açılmaya başlar. Beyaz halka biraz koyulaşır. İki alanın renk tonları yavaş yavaş eşitlenmeye başlar, "grileşirler". Tarafsızlığa eğilim gösterirler.

Mutlaka, siyah ile beyaz arasındaki geçiş çizgilerinde bir müddet sonra tuhaf bir titreşimin farkına varmışsınızdır. Gözlerimizi tam olarak sabit tutamayız, o devamlı küçük istem dışı hareketler yapar. Siyaha alışan ağ tabakası bölümleri üzerine mesela öyle "kayarsa" ve aniden beyaz yüzeyin ışığı düşerse titreşimler meydana gelir. Bu düzey o zaman artık tarafsız uyumlu gri olarak değil, tersine –yeni bir uyarım olarak– çok beyaz görünür. Yeni uyarımlar, yeni algı nesneleri demek ki belli bir müddet sonra nötral uyarımlar olurlar.

Griye doğru eğilimi fark edinceye kadar ne kadar zamana ihtiyacınız oldu? Saniyeleri sayın, arkadaşlarınızla da deneyin. (Gösterge titreşimin başlangıcıdır)

Alışmak Tehlikeli Olabilir

Gözlerin adapte olması için size ve arkadaşlarınıza gereken zamanları karşılaştırın. İnsanların yeni uyarımlara alışmaları için değişik zamanlara ihtiyaçları olduğunu göreceksiniz.

Akustik bir sinyalin aniden ortaya çıkmasının önce bütün insanları yerlerinden sıçrattığını ve çok uyanık bir duruma getirdiğini göreceksiniz. Bu akustik uyarımı sık sık tekrarlarsak her seferinde korku tepkisinin zayıfladığını, sonunda "denek"in alıştığını tespit ederiz. Ama bu yeni uyarımın onlar için nötral olmasına kadar, insanların farklı zamanlara ihtiyaçları vardır.

Tehlike sinyallerine çabuk alışanlar –otobanda her fırsatta sollayan, her boşluğa dalanlar gibi– tehlikeli yaşarlar. Biyolojik yararlı ve anlamlı alarm sistemi, "korku" artık doğru çalışmıyordur. Ama diğer taraftan alışmanın çok yavaş oluştuğu –hatta hiç oluşmadığı– insanlar da vardır.

Defalarca uçağa bindiği halde sakinleşemeyen uçaktan korkan kişi, aylardır yandaki inşaatın gürültüsüne her gün yeniden kızan komşu.

Korku araştırmacıları, çok korkmaya eğilimli insanlarda adapte olma prensibinin arızalı olduğunu tahmin ediyorlar. Hepimizin sahip olduğu, dışarıdan alınan sinyallerin uyanıklık ve hassaslık derecelerine karar veren, bir uyarılma seviyemiz vardır. Çok yüksek genel uyarılma seviyesine ve çok düşük adapte olma yeteneğine sahip insanlar, daha yüksek korkuya hazırlık derecesine eğilimlidirler.

4 NORMAL KORKULAR

Yılanlardan Korkmak Doğuştan mıdır?

Yılanlardan korkar mısınız? Evet? Peki kobaylardan veya hamsterlerden niye korkmuyorsunuz?

Bir insan kalabalığının önünde konuşmaktan çekiniyorsunuz. Ama iyi bir arkadaşınızın karşısında otururken, onunla gayet rahat konuşabiliyorsunuz. Yabancılar varken az veya çok çekingensiniz. Sık sık, bu tehlikesiz hayvanlar onlara şimdiye kadar hiçbir zarar vermediği halde, örümceklerden, farelerden, solucanlardan korktuklarını saklamayan insanlara rastlıyorsunuz.

Hangi korkular normaldir? Hangi korkular anormal hatta anlamsızdır? Birçok insan belli durumlarda hafif korkarlar.

Amerikan Psikoloğu Lang çok sayıda öğrenciyi yılandan korkma konusunda inceledi. Tüm test edilenler yılanlardan belli şekilde rahatsız olduklarını söylediler. Yoğun korku duyanlar ise yüzde yirmiydi. Yılan gördüklerinde dehşete kapılan öğrencilerin miktarı yüzde bir ile iki arasındaydı. Onlar hayvanat bahçelerinden ve yılanlarla karşılaşabilecekleri yerlerden sakındıklarını söylediler.

Farelerden, yükseklikten, karanlıktan, dar yerlerde kapalı kalmaktan, insanların söz konusu olduğu hastalık ve durumlardan korkanların oranları da buna benzer bir dağılım gösterir.

Açıkça görülüyor ki, kötü tecrübeler olsun olmasın, birçok insanı korkutan objeler ve durumlar vardır. Doğuştan gelen korkular var mıdır? Korkularımızı herhangi bir zaman öğrendik mi?

Bu korkular doğuştandır:

• *Amerikalı Psikolog Watson yeni doğmuş bebeklerde yapmış olduğu gözlemlerde, bebeklerin ilk günden itibaren bir dizi belli uyarımlara korkuyla tepki verdiklerini tespit etmiştir. Yüksek sesler, her türlü acı, veya ani bir acizlik (mesela bebeğin yastığı beklenmedik anda yana kaydıysa) –bebekler her seferinde belirgin bir şekilde korku tepkileri göstermişlerdir.*

• *Genellikle karanlıktan korkan insanlara güleriz. Ama hiç kendinizi denediniz mi? Işıkları açmadan bodrumdan bir şey getirmeyi deneyin! Bodrumun her köşesini, her açısını biliyorsunuz! Karanlıkta sağa sola tutunarak giderken, aniden karnınızda tuhaf bir duygu hissediyor musunuz?*

Davranış bilimcileri cevabını veriyor.

Korku duygularını açıkça göstermenin, korkaklıkla hiçbir şekilde bir alakası yoktur. Birçok insan yaralılar ve ölülerle karşılaştığında, davranış bilimcilerinin söyledikleri gibi, "sakat kalmış hemcinslerinden" korkularını saklamaya çalışırlar.

Ancak pek azı bunu başarırlar.

Korku alarm sistemiyle doğuştan donanmışızdır. Ama belli obje ve durumlara verdiğimiz korku tepkisi de doğuştan mıdır? Bunu araştırmak "Ethologie"nin, karşılaştırmalı davranış biliminin görevidir. Ethologlar hayvanların korku davranışlarını doğada ve deneylerde gözlemlemişlerdir.

Kuşların çoğu yırtıcı hayvanları onların zararsız hemcinslerinden ayırabilirler. Davranış bilimciler mesela, tehlike sinyalleri tecrübesi yapamayacak şekilde kontrol altındaki şartlarda yetiştirilen hayvanların kendileri için tehdit edici ilk uyarımda bile korku tepkisi verdiklerini keşfetmişlerdir. Yavru kazlar Atmaca'ya benzeyen maketlerle karşı karşıya bırakılmışlardır. Araştırmalar göstermiştir ki, kazlar Atmaca maketlerinden, kaz benzeri maketlerden olduğundan daha çok –öğrenmelerine gerek kalmadan– korku tepkisi göstermişlerdir.

Tehlikeli uyarım objelerinin tanınmalarını sağlayan düzenin bir başka ispatı da kafeslerde yetişen maymunlardır. Daha önce hiç görmedikleri için, kötü tecrübe edinmiş olamayacakları halde yılanlardan korkmaktadırlar.

Korku olgunlaşmalıdır

Ölmüş veya sakat kalmış hemcinslerinden, insan ve hayvanların gösterdikleri korkunun biyolojik yararı vardır. sakat hemcinslerin bulunduğu yerler, (örneğin çevrede yırtıcı hayvanlar olabileceğine,) normalde tehdit edici tehlikelere işarettir. Muhtemelen böyle tehlike uyarımları evrim boyunca oluşmuştur. Bunun biyolojik anlamı, korkunun hayatı koruyan işlevindedir.

Doğuştan olan korku tepkileri gelişme esnasında şekillenirler; onların olgunlaşmaları gerekir. Çünkü kaçma ve koruma düzenleri belli bir yaştan sonra tam işlev yeteneğine ulaşırlar. Korkunun olgunlaşma süreci, yılanlardan korkmanın gelişmesi gözlendiğinde, özellikle belirginleşir.

İki yaşına kadar çocuklar bir yılan gördüklerinde hiçbir tepki göstermezler. Üç-dört yaşlarında ilk dikkat belirtileri ortaya çıkar.

Açıkça korku tepkileri dört yaşından itibaren görülür. Yaş ilerledikçe yılan görüldüğündeki korku yoğunluğu artar. Ancak 17. yaştan itibaren olgunlaşma süreci kapanmıştır.

Burada dikkate değer nokta, insanların çoğunun hiçbir zaman yılanlarla ilişkileri olmadığı, yani onlarla kötü tecrübeleri olamayacak olduklarıdır. Ama yine de yılanlardan korkarlar.

Küçük çocukta, çok tanınmış, yabancı korkusu da doğuştandır. Ama bu –sözde "sekiz-ay-korkusu" olarak– en erken altı ile sekizinci aylar arasında ortaya çıkar; çocuğun algı yeteneklerinin önce, tanıdık yüzleri, yabancı (yani korkutucu) yüzlerden ayırt edecek olgunluğa erişmesi lazımdır.

Karanlıktan ve yalnızlıktan, büyük su yüzeylerinden, hayali yaratıklardan, büyük hayvanlardan ama aynı zamanda trafikten, boğulmaktan ve ateşten korku çocuklarda normalde ikinci yaştan itibaren bile gözlenebilmektedir. Çocuklarınız varsa, mutlaka, özellikle karanlıktan ve yalnızlıktan korkunun aşağı yukarı beşinci yaşa kadar yoğunlukla artış gösterdiğini tesbit etmişsinizdir. Her iki durumunda –diğer korku objelerine karşın– özelliği uyarımın eksikliğidir.

Bu durumlarda da gözlemler, korkunun olgunlaşma sürecinin tecrübeden bağımsız olarak geliştiğini gösterir, çünkü psikologların gözlemlediği çocuklar ne karanlıkta ne de yalnızlıkta kötü tecrübe yapmamışlardı.

Çocukların gösterdikleri korkular, tecrübeler arttıkça azalırlar. Çocuk ne kadar büyükse, her beklenmedik veya yoğun uyarıma korku tepkisi verme eğilimleri o kadar azdır. Buna karşılık, başka insanların düşmanca davranışlarına tepki olan sosyal korkunun en yüksek noktası genelde buluğ çağından sonradır.

Her İnsanı Korkutan Şeyler

Normal Korkunun Dört Kategorisi

İngiliz Psikolog Jeffrey A. Gray, korku uyarımlarını sınıflandırmayı denemiştir. Onun düşüncesine göre, bizde huzursuzluk veya korku yaratan tüm uyarımları dört kategoride toplayabiliriz.

1. Yoğunluk
2. Yenilik
3. Özellikle biyolojik evrimle oluşan tehlike uyarımları
4. Sosyal yaşamdan gelen uyarımlar.

İlk iki kategori, yoğunluk ve yenilik her şeyden önce çocuklarda baskın rol oynar.

Uyarımın çok az olduğu durumlarda, örneğin karanlık ve yalnızlıkta, uyarımın "yeniliği" çevre uyarımlarının "mevcut olmamasındandır." Belli beklentiler zamanında ortaya çıkmazsa –anne bebeğini zamanında doyurmazsa veya onunla sevgiyle ilgilenmesini aniden bırakırsa– o zaman bu alışılmışın eksikliği bebek için "yeni"dir ve böylece korkutucudur.

Büyük bir yağmur fırtınası geliyor. Şimşekler çakıyor, yıldırımlar düşüyor; korkuyoruz. Uyarımlar aniden ve yoğun ortaya çıkıyorlar. Bu durumda yenilik ve uyarı yoğunluğunun bir karışımı oluşuyor. Biliyoruz ki; uyarımın bizi etkilemesi ne kadar ani olursa, uyarılmamız da o kadar güçlü olur. Birden birelik yani Anilik'te demek ki, bir uyarımı doğuştan korku sebebi yapan bir kategoridir.

Doğuştan gelen korku tepkilerini gözlemleyebileceğimiz gibi, birçok korkuyu şekillendirirler. Alışılmış olarak ama rahatsız edici bir şekilde ortaya çıkmazlar çünkü yinelenen tecrübelerle ve adapte olma prensibiyle yavaş yavaş nötralleşirler.

5 KORKU NASIL "ÖĞRENİLİR"

Korku-Sebepsiz midir?

• *52 yaşındaki işletme müdürü, Franz. S.'nin korkusu tamamıyla anlaşılmaz olarak görülür. –Franz S. Tam anlamıyla olgun bir şahıs, mesleğinde başarılı, mutlu bir evlilik, iki çocuk, para derdi yok, evi kendinin, iki arabası var.*

Bu özgüvenli adamın parfüm kokusundan korkuyor olması aklın almayacağı bir şeydir. Karısı evlendiğinden bu yana parfüm kullanamıyor, hatta çok hafif kokulu kolonya bile Franz S.yi korkutuyor. Eve bayan misafir geldiğinde, o gittikten sonra hemen bütün kapı ve pencereler açılmak zorunda.

• *Karin B. Evli, sadece ev hanımı, insan saçından devamlı korkmaktan şikayetçi. Kendisi de bunu açıklayamıyor –günün birçok saatini titiz kontroller ve gülünç temizlik işleriyle, çevresini insan saçından temiz tutmak için harcıyor. Bütün giyecekleri sık sık silkeliyor, koltukları arıyor, mutfağın fayanslarını defalarca siliyor. Gerçekten bir saç bulduğunda ise, alışılmamış yoğunlukta korkuya kapılıyor ve bu da ona "haklı" olduğunu gösteriyor.*

Yetişkin bir adam nasıl olur da Parfüm kokusundan korkar? Neden evli bir ev kadını saçtan korkar?

Yılandan korkmak, yaralı insanları görünce huzursuz olmak, tehdit jestlerinden korkmak, ani gök gürültüsü ve şimşekte korkarak sıçramak, karanlık yabancı bir odada yalnızken korkmak –bu korkuları "normal" korkular olarak derecelendiririz.

Kötü bir tecrübemiz olmadığı halde bizde korku uyandıran ve doğuştan korku uyarımları olarak dört kategoride toplanan durumların sayısı gerçekten azdır. Bu korkular genelde rahatsız edecek şekilde ortaya çıkmazlar ve çoğu zaman tekrarlanan tecrübelerle nötralleşirler.

Bu bizi tekrar, neden bazı insanların, bizim için hiçbir şey ifade etmeyen nesnelerden, korktukları sorusuna götürür. Bu şekilde sebepsiz, akıldışı korkulara Phobien (Fobiler) adı verilir. Nasıl oluyor da, daha önce nötral olan durum ve objeler, hiçbir somut tehlike teşkil etmedikleri halde, Fobilerin ateşleyicisi olabiliyorlar?

Ne saçlar, ne de kokular ve asansörler, bizde en azından küçük bir huzursuzluk yaratan doğuştan korku uyarımları sınıfına, girmezler. Saçlardan korkmak, parfümden huzursuz olmak –bu çeşit korkular doğuştan değildirler. Onlar herhangi bir zaman "öğrenilmiş", belli şartlar altında alıştırılmış olmalılar.

Küçük Albert'in hikayesi

Sonunda küçük, yalnız kürklerden değil, Noel babadan bile dehşetle korkmaya başlamıştı. Neler olmuştu?

Yirmili yılların başında Amerikalı Psikolog John Broadus Watson etik açısından biraz şüpheli bir deney yapmıştı:

On bir aylık, kimsesiz Albert'in birkaç hafta boyunca beyaz bir fareyle oynamasına müsaade etmişti. Bu esasında alışılmamış bir şey değil, Albino fareler klasik deney hayvanlarıdır ayrıca çok da sevimlidirler. Bir gün –tam da Albert faresini okşamak isterken– çok güçlü bir gongla çocuğu korkutmuştu. Albert korkuyla sıçramış ve çığlıklar atarak, olabildiğince çabuk emekleyerek kaçmıştı. Birkaç gün sonra, bu deneyin birçok defa tekrarlanmasından sonra, Albert fareyi gördüğü anda aynı korku tepkilerini göstermeye başlamıştı.

Bu fare korkusu kalmıştı. Hatta aynı şekilde beyaz bir tavşan görüldüğünde de ortaya çıkmaya başlamıştı. Albert artık köpeklerden de hatta bütün kürklü hayvanlardan da kaçıyordu. Bir kürk manto bile onu çok korkutuyordu.

Ağız Sulandığında... Pawlow Şartlandırması

Açıklanamayan korkuları ancak, şartlandırmanın ana yöntemlerini öğrenirsek, anlayabiliriz:

Rus psikolog Iwan P. Pawlow köpeklerle yaptığı deneylerde, belli uyarımlara tepki vermenin nasıl öğrenilebilir olduğunu göstermiştir; "Şartlanma" ile.

1. *Yem, tükürük salgılama tepkisi için tabii ve doğuştan bir uyarımdır. Her köpeğin doğasında, yem görüldüğünde veya kokusu alındığında tükürük salgılamak vardır, buna şartsız bir uyarma, şartsız bir tepki adı verilir.*

2. *Buna karşın bir çıngırak sesi tükürük salgılanması açısından nötral bir uyarımdır. Bir ses yalnız başına, bir köpeğin tükürük salgılamasını sağlamaz.*

3. *Yem ve çıngırak sesi aynı anda birbiriyle bağlanırsa, tükürük salgılama ortaya çıkar.*

4. *Yem ve çıngırak sesinin beraber verildiği birçok deneylerden sonra, yalnızca çıngırak sesi tükürük salgılanmasına sebep olur. Köpek bir şeyler "öğrenmiştir". Bir şartlanma oluşmuştur. Daha önce nötral olan bir uyarımdan şimdi, şartlanmış tepki olarak tükürük salgılamayı sağlayan, bir "şartlı" şartlandırılmış uyarım oluşmuştur.*

Öğrenmek, demek ki, yalnız bilgi elde etmek değildir. Davranış şekillerini öğrenme konusunda "şartlanarak öğrenme" önemli bir ilkedir.

Bir bebek her yeni ve yoğun uyarıma şiddetli bir uyarılmayla tepki gösterir. Gelişmemiz sırasında ama bu uyarımların çoğuna alışırız; bu uyarımlar zamanla nötral olurlar. Artık nötral olan bu uyarımlarla herhangi bir zaman hoş olmayan olaylar bağdaşırsa –korku tepkileri gibi– böylece bu uyarımlara tekrar korku ile tepki vermeyi "öğreniriz". Belli şartlar altında hatta bir fobi bile oluşabilir. Saç-fobisi olan ev kadını, parfüm-fobisi olan adam –her ikisinin de başından bir öğrenme süreci geçmiş olmalıdır.

Küçük Albert Şartlandırılmıştı

Rus Pawlow'un köpekleriyle gösterdiğini, Amerikalı Psikolog küçük Albert'le dünyaca meşhur deneyinde incelemişti. Watson'a, Pawlow'un şartlandırmasının yardımıyla, neden birçok insanın, hiçbir tehlike arz etmeyen ve doğal olarak korku verici olmayan uyarımlara karşı korkuyla tepki gösterdiklerini açıklamak mümkün olmuştur. O böylece Fobilerin şartlanmış korku tepkileri olduğunu ispatlamıştı.

Beyaz fare Albert için –korku tepkisi açısından– nötral bir uyarımdı.

(1) O Albert'in oyun arkadaşıydı, ve Albert bu hayvandan korkmuyordu. Gürültü ama, tamamen beklenmedik bir gong darbesi, küçük Albert'i müthiş korkutmuştu.

(2) Böyle büyük bir gürültü doğuştan ve şartlanmamış bir korku uyarımıdır.

Eğer şartlanmamış uyarım nötral uyarımla bağdaştırılır ve bu çift birçok defa tekrarlanırsa,

(3) Önceden nötral olan uyarım şartlı uyarım, yani şartlandırılmış korku sebebi olur. Albert fareye her yaklaştığında, gürültü ile korkutuldu. Albert sıçradı ve ağlamaya başladı.

Birkaç denemeden sonra fare tek başına bile küçük

Albert'te korku yaratmaya yetti.

(4) Öyleyse Albert'in fare korkusu şartlandırılmış bir korku tepkisidir, çünkü korkusu doğuştan olmayan bir Uyarım (fare) sonucu ortaya çıkıyordu.

Ama bu deneylerden sonra Albert yalnız belli bir fareden korkmuyordu. Fobi'si zamanla bütün farelere yayıldı. Sonunda zararsız tavşanlar hatta her çeşit kürk Albert'de huzursuzluk yaratmaya başladı. Albert Fare-fobisini "genelleştirmişti".

Genelleştirmenin anlamı: Şartlanmış tepki, esas şartlanılmış uyarılma az veya çok benzeyen uyarımlarda da ortaya çıkar. Bir köpeği mesela belli yükseklikte belli bir zil sesine şartlandırabilirsiniz. Bir müddet sonra her çeşit, herhangi bir zil sesine bile tepki gösterir.

Fobik bir tepkiye şartlanmak için bazen, bir tek kere tabii korku sebebiyle, nötral uyarımın bir araya gelmesi bile yeterli olabilir. Korku çok büyük olursa bu durum ortaya çıkar.

Günlük Hayatta Şartlanma

İlk defa belediyenin karşısındaki cafede karşılaşmışlardı. İki senelik samimi bir arkadaşlık sonunda ayrılık geldi. –Aynı Cafe'de–

Bayan –genç bir kütüphane memuresi– beraberliğin devam etmesini istiyordu. Erkek, –genç bir üniversiteli– özgürlüğünü istiyordu. O akşamki tartışma hiç hoş değildi, hakaretler edildi. "Ben gerçekten duygusal değilim" diyordu bayan bir arkadaşına, "ama her seferinde, bu cafeyi görünce, midem bulanmaya başlıyor."

Her birimiz dünyaya yalnız küçük bir miktar doğuştan gelen refleksler, yani şartsız uyarımlar ile şartsız ve tabii tepkiler arasındaki bağlantıların sadece küçük bir kısmını getiririz, örneğin doğuştan gelen yeni ve yoğun uyarımlara karşı korku tepkileri.

Ama bu birkaç tabii refleks, üzerine gelişmemizin yapılandığı sağlam bir temeldir. Şartlanma ile zamanla çevre uyarımlarına farklı tepki gösterme yeteneğine kavuşuruz. Pawlow'un şartlandırmasındaki esas biyolojik anlam buradadır. Birçok alışkanlığımızın kaynağı, uyarımlar ve tepkiler arasın-

da böyle "öğrenilmiş" bağlantılardır. Onlar, her seferinde yeniden yönlenmemize gerek kalmamasını sağlarlar.

Şartlanma her zaman olumlu etkiler vermez: Çok kötü yaşam tecrübelerimiz olan nesneler ve durumların, çok normal şartlar altında tekrar karşılaşsak da, içimizde hoş olmayan, olumsuz etkiler uyandırdığını hepimiz biliriz. Arkadaşıyla son tatsız tartışmayı yaşadığı cafeyi görünce, genç kızın huzursuzluk duyması bu yüzdendir.

Birçok tercihlerimiz ve antipatilerimiz şartlanma ile oluşur. Böylece konuşma öğeleri de, mesela kelimeler, bazı duygusal tepkilerin sinyalleri olabilirler. Özellikle reklam ve politik propaganda alanında yoğunlukla kullanılan bir ilke; aslında nötral olan konuşma öğeleri, mesela isimler, amaca göre "olumlu" veya "olumsuz" kelimelerle mümkün olduğu kadar sık olarak bir araya getirilirler.

"Sosyalizm" kelimesi, mesela, korku yaratmaz, her şeyden önce olumlu değerlerle çağrıştırılırsa.

Ama bu nötral uyarım kelimesi "sosyalizm" dinleyicilerde korku yaratan "tehlike" kelimesiyle sık sık birleştirilirse, o zaman bir şartlanma oluşur. "Sosyalizm" kısa zamanda, tek başına korku sebebi olan, şartlanmış bir uyarım olmuştur.

Korkuyu Unutabilir miyiz?

Şartlanma ile "öğrenilen" davranış şekilleri normalde tamamıyla değişebilirler.

> *Hayal kırıklığına uğramış genç bayan, kız arkadaşı tarafından, erkek arkadaşıyla son tatsız tartışmayı yaptığı cafeye –aylardan sonra bile burada huzursuzluk duymasına rağmen- bir daha gitmeye ikna edildi. Ama önceki olumsuz olayın tekrar oluşmadığını gördü. Yavaş yavaş bilinen cafeyi birçok ziyaretten sonra, orada artık korku ve bulantı hissetmediğini "öğrendi". Korku tepkisi "silinmişti".*

Pawlow köpeğine aynı anda yem vermeden, şartlanmış uyarım "Çıngırak Sesi"ni dinletseydi, o zaman bu şartlı uyarım yavaş yavaş tekrar nötral sinyal olurdu. Psikologlar burada "sönmek" veya "silinmek"ten bahsederler. Şartlanmış tepki gittikçe seyrekleşerek ortaya çıkar; sonunda deney hayvanı çıngırak sesine, tükürük salgılamayla tepki vermez olur.

Eğer, şartlanmamış, tabii bir uyarım olmadan, tekrar tekrar bir şartlanmış uyarım sinyali alırsak, o zaman şartlanmış uyarım-tepki bağlantısı yavaşça tekrar çözülür, yavaş

yavaş "unutulur".

Birçok insan maalesef tam bir kısır döngü içindedirler: Mesela, biliriz ki asansöre binmekten korkuyoruz, o zaman asansörlerden uzak dururuz. "Asansör" şartlı uyarımıyla ortaya çıkan, şartlanmış korku tepkimize, silinmesi için şans tanımıyoruz. Yıllar sonra bir gün gerçekten asansöre binmek zorunda kaldığımızda ise, korku tepkimiz ilk günkü gibi yoğun oluyor. Çünkü şartlanmış tepkiler çok uzun zaman "kalırlar". Onlar "çözmek", onları ortaya çıkaran şartlanmış uyarımlarla karşı karşıya kalmayı gerektirir.

Asansör korkusuyla, asansöre binerek mücadele edebiliriz, uçak korkusunu, uçarak –yani kendimizi şartlanmış uyarımlara sık sık maruz bırakarak– yavaş yavaş nötralleştiririz.

Neden Taştan Değil de Fareden Korkarız?

Eğer bir insanın bir fobisi varsa –yani somut olarak tehlikeyle alakası olmayan belli durumlarda, büyük korku tepkisi gösteriyorsa– o zaman bir şartlanarak öğrenme olduğunu kabul etmemiz gerekir. Ama her zaman ilk şartlanmanın nasıl oluştuğu bilinemez ve her zaman da ilk tabii korku uyarımını bilemeyiz. Albert'te bu, korkunç gürültüydü, aynı şekilde ani bir acı da olabilirdi.

Sıkça, tabii korku uyarımlarının hiç veya çok az korkuya sebebiyet verdiği durumlara düşeriz. İnsan organizması, tecrübeleri biriktirme ve üst üste toplama yeteneğine sahiptir, böylece, bu belli durumlarda tesadüfen sık sık ortaya çıkan nötral uyarımlar, şartlanmış korku uyarımlarına dönüşebilirler.

Oluş anında yalnız hafif bir huzursuzluk yaratan durumlar, bu olay çok sık tekrarlanırsa, zamanla yoğun korku tepkilerine yol açabilirler.

Bu Tramvay-Fobisi Nasıl Oluştu?

Tabii olan, hamilelikten kaynaklanan korku uyarımı "bulantı", önceleri nötral olan uyarım "tramvay" ile aynı anda ve sıkça beraber ortaya çıktılar. Zamanla zararsız uyarım "tramvay" şartlanmış korku sebebine dönüştü. Bu arada hamilelikte edinilen olumsuz "tramvay-atmosferi" tecrübesi kaydedildi ve birikti.

İşte bir Tramvay-fobisinin oluşması

"Tramvaya binmek beni hiç etkilemezdi. –Beş aylık hamileyken de, haftada birçok kere tramvayla şehir içinde yolculuk etmem gerekiyordu. Bu zaman içerisinde kendimi pek iyi hissetmiyordum. Sık sık aniden gelen bulantılarım ve istifra nöbetlerim oluyordu. Ama bu hamilelikte normaldi. Daha çok tramvayın çok dolu olduğu sıcak yaz günlerinde –kötü hava, hoş olmayan kokular– çok kötü oluyordum. Doktoruma da sadece dört durak vardı. Bu konuda düşünmememin en iyi olacağını düşünüyordum. Huzursuzluğumu zorla "bastırdım". Ve daha sonra küçük doğdu."

Üç sene sonra hasta tekrar bir tramvaya biner. Hemen anlaşılmaz bir mide bulantısıyla karşılaşır. Normal üstü bir korku bir sonraki durakta inmesine sebep olur. Geri kalan yolu yürüyerek gider. Diğer tramvaya binme denemelerinde de korku tepkisi verir.

Tabii korku sebebi olan durumlarda tesadüfen bulunan hangi uyarımların, şartlanmış uyarım olacağına ne karar verir? Neden küçük Albert'te o fareydi de, aynı odada bulunan diğer oyuncaklar değildi? Neden hamile kadında o tramvaydı da biletçinin üniforması değildi?

Deneyci korku araştırmaları, her çevre uyarımının korku sebebi olmaya elverişli olmadığını göstermiştir.

Bazı nötral uyarımlar bu yeteneği çok çabuk kazanırlar.

Gray'in 4 kategoride topladığı tabii korku uyarımlarına dahil olan obje ve durumlar özellikle bunlara dahildirler.

Bir hayvan, "ölü" bir taştan daha kolay korku sebebi olacaktır. Eğer bir nesne diğerinden daha çok yılana benziyorsa, onun şartlanmış uyarım olma şansı daha büyüktür. Eski ve çoktan unutulmuş olumsuz tecrübeler de korku sebebi seçimini etkilerler.

Eğer bir birey belli sinyallere özellikle duyarlı tepki veriyorsa, bilim adamları buna "Sensibilisierung" (Duyarlılaşma, hassaslaşma) derler. Eğer bir uyarım, belli bir dikkate değerliğe sahipse, hemen korkuya sebep olması gerekmez ama yinede belli bir oranda uyarıya sebep olur.

Tabii uyarımlar iki şartla korku sebebi olabilirler. Bu tarz uyarımlara karşı belli bir "duyarlılık" olmalıdır, ve bir veya daha çok şartlanmalar olmuş olmalıdır.

Şimdi şartlanma durumlarında var olmayan nötral uyarımlar birdenbire aynı şekilde anlamsız korku uyandırabilirler. Bu nasıl oluyor?

Hatırlarsak; küçük Albert'in laboratuarda suni olarak üretilmiş fare korkusu, bütün tüylü ve kürk şeklinde olan şeylere kadar genişlemişti. Demek ki, korkutucu nitelikler, ilk şartlanmadaki uyarıma benzeyen, bütün uyarımlara yayılmışlardır. Böyle bir "Uyarım genelleştirmesi" fobilerin çoğunda görülür. Böylece bir kaynaktan birçok korkular oluşabilir, –bir tramvay fobisinden, tren veya otomobille seyahat etme korkusu, veya asansör ve dar oda korkusu–.

Zamanla, korkuyu tekrar unutabiliriz. –"söndürmek". Bu süreç uyarım genellemesi ne kadar ilerlemişse, o kadar uzun sürer.

Arka-Plan Korkularınız var mı?
"Sahte Şartlanma"

Hepimizin doğuştan arka-plan korkularımız vardır. Bunlar bizim bilinçli olarak ya hiç, ya da çok zayıf yaşadığımız korkulardır. Kimi yüksek bir merdivene severek çıkmaz, çünkü başı döner, kimi, kendini huzursuz ve hapisteymiş gibi hissettiği için, dar odalardan çekinir. Genelde bu arka-plan korkuları bizi pek etkilemezler. Bizi kısıtlamazlar. Onlardan rahatsız olmadan yaşarız.

Bu arka-plan korkuları, güçlü duygusal sarsıntılar sonucu, yoğun ve kısıtlayıcı korkular olarak hissedebileceğimiz şekilde, faaliyete geçebilirler. En kötü durumda hatta büyük bir fobiye dönüşebilirler.

Bilim böyle durumlarda "Sahte Şartlanma"dan bahseder. Çünkü şartsız korku uyarımları ve nötral uyarımların doğrudan bir çift olarak bir araya gelişleri yoktur. Rahatsız edici ve anlamsız korkular sahte –şartlanmada başka bir ilkeye göre oluşurlar; tepki sistemi korku bir zaman boyunca o kadar sık ortaya çıkmıştır ki, şimdi çok küçük korku sinyallerinde de çalışmaya başlamaktadır. Böylece zor bir olaydan, sonra aniden genel korkaklık artabilir.

32 yaşındaki Elke M. esasında karanlıktan hiç korkmazdı. Elke M. babasına çok bağlıydı. Baba aniden ve beklenmedik bir şekilde bir kalp krizi sonucu öldü. O babasının ölümünü hazmedememişti.

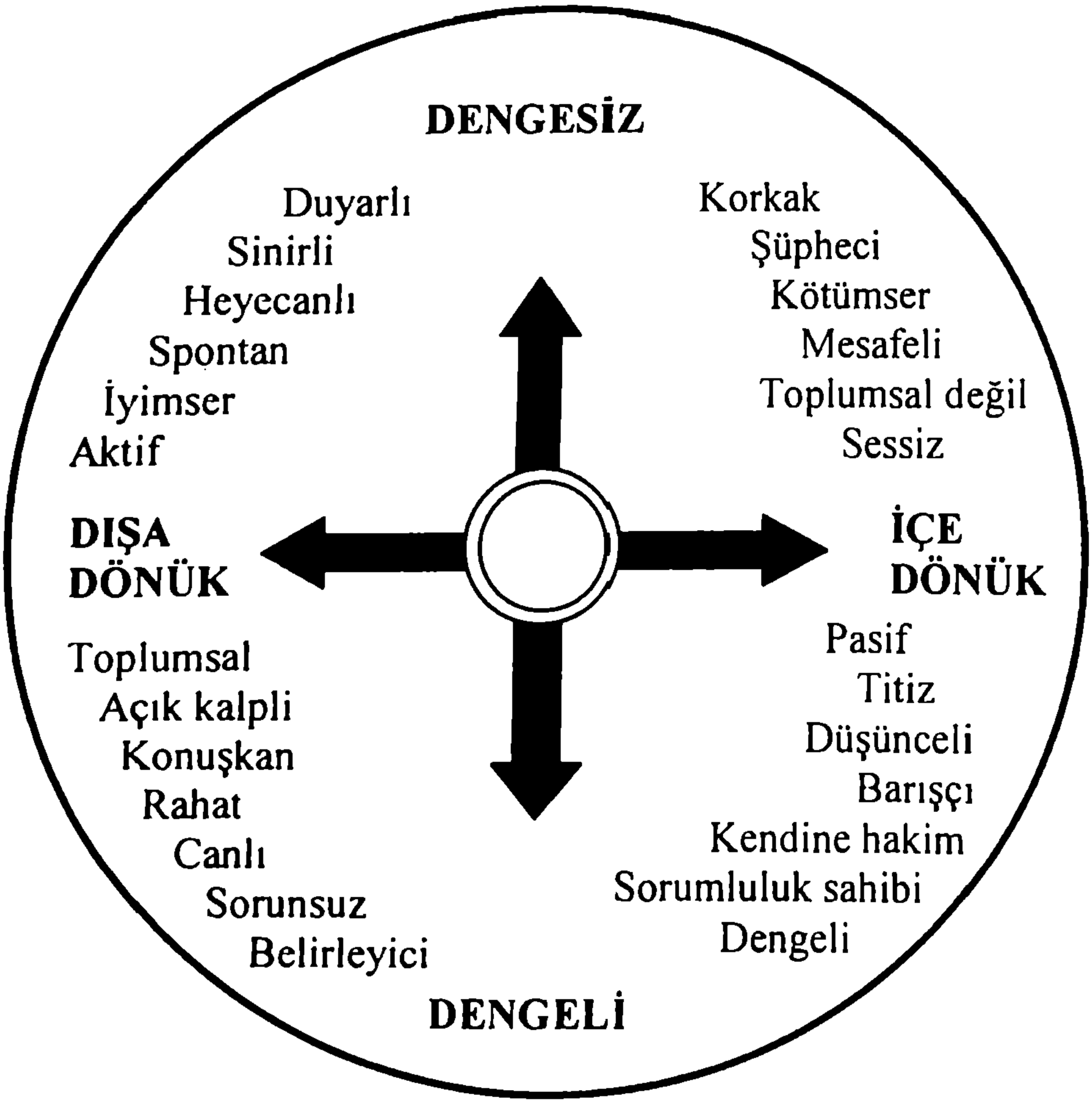
Doktoruna ancak beş sene sonra zorluklarından bahsetti: "Karanlık hiçbir odaya giremiyorum. Dehşetli korkuya kapılıyorum. Çatı arasına çıkmaya da korkuyorum. Yüksekten aşağıya bakınca başım dönüyor. Tuhaf olan bütün huzursuzluklarımı babamın ölümünden sonra çok güçlü hissetmeye başladım."

6 KORKU VE KİŞİLİK

Dengeli mi, Dengesiz misiniz?

"Gerçekten çok zayıf sinirleri var" veya "Onun çelik gibi sinirleri olmalı."

Bu iki konuşma tarzı hiçte öyle boş sözler değildir. Rus Psikolog Pawlow çeşitli deneylerle sinirleri "güçlü" insanlarla, sinirleri "zayıf" insanlar olması gerektiği sonucuna vardı. Buna çok benzer fikirleri de sonraları İngiliz Psikologları Hans-Jürgen Eysenck ve Jefrey A. Gray savunmuşlardır.



Şema iki kişilik boyutu "dengeli-dengesiz" ve "içe dönük-dışa dönük" arasındaki bağlantıları gösteriyor. Kişinin bu iki ana eksen üzerinde aldığı durumlara göre, onda çeşitli kişilik özellikleri gözlenebilir. (H.-J. Eysenck'e göre)

Birçok tek kişilik araştırmalarında Eysenck, iki grup hastalar arasındaki ortak yönler sorusunu araştırdı; aşırı korku, psikosomatik (psikolojik bozuklukların beden hastalıklara sebep olmaları) rahatsızlıklar; ve depressif etkiler geliştirenlerle, toplumsal yaşamın kurallarıyla devamlı sorunları olanlar.

Sonuç: Eysenck tarafından incelenen ilk grubun insanlarının hepsi aşırı içe dönük, ikinci gruptakiler de aşırı dışa dönüklerdi. Bütün farklılıklar yanında, bir kişilik özelliğinde benzeşiyorlardı. Bütün hastalar duygusal dengesizlik gösteriyorlardı ve vegetatif sinir sistemlerine özellikle kolay hitap edilebiliyordu. Hepsi dengeli-dengesiz ekseninde benzer yerler alıyorlardı. (bkz Şema)

İçe Dönük mü, Yoksa Dışa Dönük müsünüz?

İnsanlar bildiğimiz gibi, bireysel korkuya hazır olma konusunda ayrılırlar. Özerk sinir sisteminin duyarlılığı ve ona refakat eden tepkiler, hem de yeni uyarımlara adapte olma yeteneği, yani derecesine göre farklı belirgin olabilirler.

Dengeli kişilikler sakindirler, rahat ve özgüvenlidirler. Daha az heyecanlanırlar ve onların özerk sinir sistemleri dengeli çalışır. Göstergenin stabil-labil (dengeli-dengesiz) ekseninde daha ziyade "dengesiz" bölgesinde bulunan insanlar, daha çok somurtkan, sinirli, sıkça cesaretsiz, kararsız ve hayalciliğe yatkındırlar. Heyecanları yoğun, ve kolayca başlatılabilirdir. Nevrotikler ve herşeyden önce fobi sahipleri daha çok dengesiz insanlar grubundan sayılmalıdırlar.

İnsanları tam anlamıyla şu veya bu gruba aittirler diye ayırmak kolay bir iş değildir; çok az insana, şu veya bu aşırı uçtadır diyebiliriz. Birçoğumuz iki kutup arasında orta sahada bulunuruz.

Dengesizlik testimizde mesela, insanlarımızın yalnız yüzde ikisi, "çok dengesiz" diyebileceğimiz kadar yüksek puanlar alırlar. Aynı miktarda az insanı "çok dengeli" grubuna sayabiliriz. Bunlara karşın orta bölgede aşağı yukarı insanların yüzde altmış dördü yer alır. "Daha ziyade dengesiz değil dengeli" veya "daha ziyade dengeli değil dengesiz" kategorilerine sayabileceğimiz kimseler her seferinde deneklerin yüzde otuz dördüdür.

"Dengesizden" çok "dengeli" misiniz?

Eğer kişilik göstergesindeki yerinizi merak ediyorsanız, sayfa 97' deki Test-I'i yapınız.

Belki şimdi dengeli veya dengesiz insanlara dahil olup olmadığınızı biliyorsunuz. Ama çok önemli bir başka kişilik boyutu daha vardır. Eysenck tarafından incelenen insanların dengesizlikleri birbirlerine benziyordu ama "içe dönük-dışa dönük" eksenindeki durumları çok farklıydı.

Kendinizi nasıl tahmin ediyorsunuz. İçe dönük mü? Yoksa, dışa dönük mü?

"İntrovertierte" kişiler, içe dönük insanlar olarak karşımıza çıkarlar. Onlar vicdan sahibi, topluma pek karışmayan insanlardır. Tutuk ve çok dikkatlidirler, yalnızlığı sever, şamatadan kaçarlar. Güçlü çevre uyarımlarından kaçınmaya çalışırlar.

"Extravertiert" insanlarda bunun tam tersini görürüz. Onlar dıştan gelen dürtüleri severler, toplumsaldırlar, değişikliği severler, genelde iyimserdirler ve ciddi yapıları, olayları tartmada ve çekintilerinde görülen içe dönük kişilerden, daha hareketlidirler. Ve aşırı durumlarda patlama şeklindeki hareketlerini kontrol etmede güçlük çekerler. Dışa dönük insanlar spontan hareketlerinde, toplum kurallarına hatta (en kötü durumda) kanunlara bile ters düşmeye yatkındırlar.

"Dengeli-dengesiz" eksenindekine benzer şekilde "içe dönük-dışa dönük" ekseninde de insanların çok az bir kısmı kesinlikle şu veya bu aşırı uca yerleştirilebilirler.

Ama bir insanın şu veya bu kutuba meyilli olduğu tespit edilebilir.

Erregungs-Hemmungs-Hypothese"
Uyarılma-Ket vurma-Hipotezi

Yeni araştırmalar içe dönük ve dışa dönük kişiler arasındaki farkın beyin psikolojisi temellerine dayandığını göstermektedir.

Eysenck "Uyarılma-ket vurma-hipotezi" diye adlandırdığı bir teori oluşturmuştur. Omurilik soğanı ile beyincik arasında bir yerdeki merkezin, beyin kabuğunda uyarılma sevi-
yesini düşürme veya arttırma olayını harekete geçirdiğini kabul etmektedir. Bu merkez "reticuläre formation", (ağ gibi) sinirlerin sıkça dokunmuş gibi göründüğü bir ağdır.

Bu merkezden çıkan uyarı sinyalleri ket vurma sinyallerinden fazlaysa, büyük beyin kabuğunun uyarılma hassaslığı yüksektir. Ket vurma sinyalleri daha fazlaysa, büyük beyin kabuğunun çalışması azalır. Beyin kabuğunun uyarılma derecesine göre çevre uyarımları çabuk ve yoğun veya daha yavaş işleneceklerdir.

İçe dönük kişilerin içlerine kapanık insanlar olarak karşımıza çıktıklarını söylemiştik, onlar kendilerini dış dünyadan soyutlarlar. Eysencks hipotezi bunu, içe dönüklerde "reticuläre formation"un ket vurmaktan daha çok uyarı sinyalleri göndermesiyle açıklar. Bu yüzden onların büyük beyin kabukları uyarımlara dışa dönüklerinkinden daha hassastır. Bunun so-

nucu onlar çevre uyarımlarını çok daha çabuk ve yoğun işler. ler ve bir konuda daha çabuk öğrenirler –kolayca şartlana. bilirler. Dışa dönük insanlarda buna karşın büyük beyin ka. buğu "reticuläre formation"dan uyarma sinyallerinden daha çok ket vurma sinyalleri alır. Bu yüzden dış uyarımlara daha sık maruz kalabilirler. Onların çevre uyarımlarına ihtiyaçları vardır ve onları ararlar.

İçe Dönük Kişiler Daha Çok Tehlike Altındadırlar

Şimdi bu kişilik tabelasındaki "Dengeli-Dengesiz" ve "İçe dönük-Dışa dönük" eksenleri üzerindeki konumlar korku davranışımız üzerine neyi ifade edebilirler.

Dengeli-Dengesiz eksenindeki konum, bir korku durumunda uyarılmamızın yoğunluğunu ifade eder. "İçe dönük-Dışa dönük" eksenindeki konum da, şartlanabilirlik derecemizi belirtir. Aynı şekilde, daha önce nötral olan uyarımların ne kadar kolay bizim için şartlanmış korku sebepleri olabileceklerini belirler.

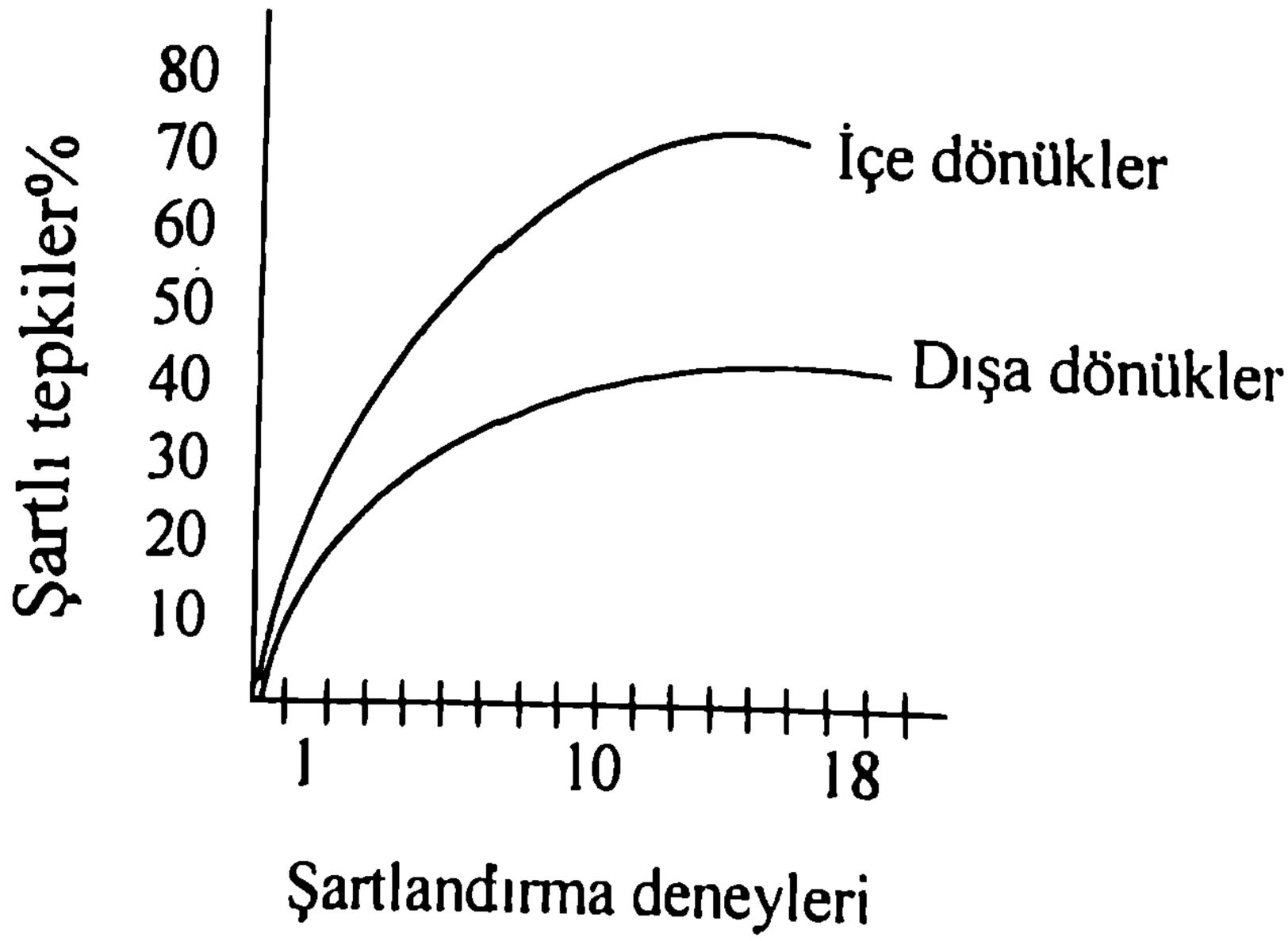
İçe dönük ve çok dengesiz olan insanlar Eysenck'e göre daha kolay fobiler, depresyonlar ve saplantılar geliştirirler. Aynı dengesiz olan dışa dönüklerse, psikopatik ve histerik rahatsızlıklara daha yatkın olurlar. Aşırı dışa dönük kimselerin toplumsal kuralların dışına çıkma tehlikeleri vardır; kolayca yoldan "saparlar".

İngiliz Psikolog Gray'e göre "bunu yapma-yoksa" içe dönüklerin en sık kullandıkları kendilerine yönelik yapılandırmadır. Kendilerine spontan davranış şekillerini "yasaklarlar". Çünkü fazla uyarıma maruz kalırlarsa sinirli olurlar. Sıkça Fobik belirtileri olan akıl dışı korkulara kapılma rizikoları vardır.

Labaratuarda bir kişinin şartlandırılabilirliğini tespit etmenin klasik metodu, Göz kırpma-refleksi deneyidir: Gözlerimize ani bir esinti değerse, göz kapağımızı istem dışı kapatırız. Bu şartsız bir refleks-tir, yani doğuştan gelen tabii bir korunma tepkisidir.

Başka birçok uyarım, mesela çan sesi, denek-lerde aynı tepkiyi getirmez. Ama esinti ve çan sesi birçok kez beraber ortaya çıkarsa, belli bir zaman sonra yalnız akustik sinyal (çan sesi) göz kırpma-tepkisi getirebilir.

Bu testle, içe dönük deneklerin, dışa dönükler-den çok daha çabuk şartlı tepki gösterdikleri anla-şılmıştır. Eysenck bu deney sonucunu "uyarılma-ket vurma hipotezi" için belge olarak kabul etmiştir; içe dönükler şartlı tepkileri dışa dönüklerden daha çabuk oluştururlar.



7 FOBİLER NASIL OLUŞABİLİRLER

Anlayamadığımız Korkular

Bir insan, insanların çoğunda korku yaratmayan somut tehlikesiz durumlar ve nesneler karşısında aşırı korku duyuyorsa veya korku ile durum ve objenin gerçek tehlikesi arasında gözle görülebilir bir orantısızlık varsa, o zaman bilim adamları bir "Fobi"den bahsederler.

Öyle insanlar tanırız ki, bunlar;

- *Korkudan hiçbir köprüden geçmezler,*
- *Tehlikesiz böceklerden korkarlar,*
- *Asla asansöre binmezler,*
- *Yüksek binalara girmeye cesaret edemezler,*
- *Veya doktorda en zararsız iğnelerde bile paniğe kapılırlar.*

Bu durumların çoğu zaten –genelde doğuştan olan korku uyarımları çoğumuzda hafif bir huzursuzluk yaratsalar da, normalde bizi sakındıracak kadar korkunç değillerdir.

Örneğin; çok yükseklerden aşağıya bakmak, dar odalarda kapalı kalmak, hatta trafikte yaralı insanlara bakmak gibi durumlara alışırız. Her Tıpçı, öğrenciyken kan gördüğünde ürktüğünü hatırlar. Tecrübe arttıkça sakinleşilir.

Bu yüzden gerçekten tehlikeli durumlarda soğukkanlı davranabiliriz. Bu mümkün olmasaydı, örneğin bir sürü tehlikesi olmasına karşın bu günkü trafikte araba kullanamazdık. Ölüm ve hastalık korkusu bile içimizde devamlı korku hisleri uyandırmaz.

Sakınmak Korkuyu "Güçlendirir"

Bir adam parfüm kokusundan korkuyor. Bir kadın saçlardan... Bu tepkiler insanların çoğuna tamamıyla anlamsız gelir. Genelde başkalarının anlamsız korkularını oluşum sürecini bilmediğimizden çok nadir olarak anlarız.

Bazı İnsanlarda Neden Fobi Oluşur?

Vegetatif ve duygusal dengesiz insanların, dengeli insanlardan daha kolay ve daha yoğun uyarılabildiklerini biliyoruz. Onlar korkuya sebep olan durumlara çok zor alışırlar, adapte olmaları dengeli insanlardan daha yavaştır. Sonuçta, korku yaratıcı durumlarda dengesiz insanlar daha büyük korkuyla tepki verirler.

> *İlk Uçağa bindiğinizde korkmuş muydunuz? Belki birkaç uçuştan sonra korkularınızın azaldığını farketmişsinizdir. Her seferinde daha rahat tepki verdiniz, çünkü yeni duruma alışabildiniz. Bugün uçmak size zevk veriyorsa büyük ihtimalle korku uyarımlarına çabuk alışan insanlardansınız.*

Dengesiz insanlar korku tepkisinin zayıflaması için çok daha fazla zamana ihtiyaç duyarlar. Yüksek dengesiz bir insan aynı zamanda kolay şartlanabilen içe dönük tiplerden ise, onda fobi oluşma tehlikesi büyüktür.

Duygusal dengesiz bir kimse, mesela uçaktan korkan biri, çok güçlü heyecanı yüzünden, birçok uçuştan sonra bile korku yaratan duruma alışamaz. Bunun dışında bir de içe dönük bir kimseyse, korkusu gittikçe daha da büyür. Çünkü korku durumunda ortaya çıkan tüm nötral korku uyarımları (mesela hostesslerin üniformaları) şartlanmış korku uyarımlarına dönüşebilirler. Bir sonraki uçuşta, heyecan tekrar çok yüksek olduğunda, bütün şartlanmalar tekrar tazelenecektir.

Acaba bu insanların çoğu, yoğun olarak uğraşmalarına ve somut tehlike olmadığını bilmelerine rağmen, bu korkularından neden kurtulamazlar?

Fobisi olan, korku veren durumlardan sakınacaktır. Bu sakınma davranışı yüzünden şartlanmış korku dürtüsünün yok edilme şansı da olmayacaktır.

Ama korku yaratıcı bir durumdan sakınmak da korkuyu güçlendirmeyecektir? Bir çelişki? Hayır.

Yaşamımızdaki öğrenim süreçleri psikolojinin "Güçlendirme" prensibine göre olur: Bir hareket bize olumlu, memnun edici sonuçlar getirirse, yani başarılıysak, kendimizi güçlü hissederiz. Bu hareketi tekrarlamaya hevesli oluruz.

Belli bir korku yaratıcı durumdan sakındığımızda ise, olumsuz uyarımın ortaya çıkmasıyla "mükafatlandırılırız" yani sakınma davranışımız güçlenir. Ama fobimiz devam eder, hatta güçlenir, çünkü korku yaratıcı durumlardan sakınmaya daha yoğun olarak başvururuz.

Dagmar S. nin Hikayesi

42 yaşındaki Dagmar S., Şehir hastanesinin tek kişilik beyaz odasında, yeni ameliyattan çıkmış, yatıyor. Doğrulmak istiyor, ama gücü yok. Bu ani acizlik onu korkutuyor. Terlemeye başlıyor, heyecanı o kadar yükseliyor ki, öleceğini zannediyor. Sonunda son bir güçle zile ulaşıyor.

Bölüm doktoru hastayı sakinleştiriyor: Ameliyattan hemen sonra böyle tansiyon düşüşleri normaldir ve zararsızdır. Dagmar S. Rahatlıyor.

Ertesi sabah odanın çıplak boşluğu onu tekrar aşırı uyarılma (heyecan) durumuna getiriyor. Dagmar S. bu yüzden çok kişilik bir odaya alınıyor. Aynı odada yatan diğer iki kadınla konuşabilme imkanı ona çok iyi geliyor. Çabucak iyileşmeye başlıyor.

Evde, –yeni badanalanmış bembeyaz yatak odasında yalnız– açıklanamaz bir korkuya kapılıyor. Terleme atakları, nefes darlığı ve kalp çarpıntısı onu daha da huzursuz ediyor. Ev doktoru organik bir rahatsızlık tespit edemiyor. Dagmar S. bedenen sağlıklıdır.

Kızının rengarenk ve capcanlı düzenlenmiş odasına taşınıyor ve kendini daha iyi hissediyor. Ama açık renk fayanslı banyoda ve beyaz badanalı mutfakta heyecan ve korku durumları tekrarlanıyor. Yalnız oturma odasında, televizyon veya sohbetlerle meşgul olurken, korkuları olmuyor.

Bir müddet sonra evden dışarıya çıkabildiğinde, uzun beyaz veya gri, göze herhangi bir değişikliğin veya tutunma noktasının çarpmadığı duvarlar boyunca yürürken, her seferinde korkuya kapılıyor. Kısa bir zaman sonra boş caddeler ve meydanlarda paniğe kapılmaya başlıyor.

Hermann L. nin hikayesi
Brigitte F. nin hikayesi

"Özel hayat mı? O nedir? Bir defa doya doya uyuyabilsem bile yeterdi?"

42 yaşındaki Hermann L. kendini son zamanlarda iyi hissetmiyor. Devamlı sinirli ve mide ağrıları çekiyor. Ev doktorundan tatmin olmadan dönüyor; "hiçbir şeyiniz yok!" bedenen sağlıklı, mide için birkaç hap ve damla... Hermann L. pes ediyor. Acilen izine ihtiyacım var, dinlenmeliyim...

Ama gelecek tatil daha çok uzakta. Bir reklam ajansının sahibi olarak kendisi ve ailesi için hiç zamanı yok. Randevular birbirini takip ediyor. Gün 48 saat olmalıymış! Devamlı alarm durumunda, en küçük bir sebepten "tepesi atıyor". Esasında bir şey hemen olmazsa, çevremdeki insanlara karşı haksızlık ediyorum."

Hermann L. 'nin gücü eskiden daima bilinçli ve özgüvenli haliydi. Ama son ayların telaşesi onun bu özelliklerini aldı götürdü. Hermann L. aniden korku ve depresyonlara kapılmaya başladı.

Brigitte F. Bir zamandır sık sık boşanma hakkında düşünüyor. Kocası ve onun arasındaki gerilim çekilmez olmuş durumda. Ama avukata gitme adımını atmaya cesaret edemiyor.

Korkuyor. Arkadaşına "Kendi başımca kalırsam ne yaparım? Şimdi 35 yaşındayım ve eski mesleğime dönme şansım çok az veya hiç yok. On seneden fazla yalnız ev kadını olan bir kimseyi hangi firma işe alır ki? Düşünürsen şu andaki yaşamımın da iyi tarafları yok değil. Para derdi yok, günümü istediğim gibi geçirebiliyorum. Ama kocam akşam işten gelince, ben en iyisi kaçmak istiyorum. Onu görünce nefes alamıyorum. Sonsuz kavgalar beni her gün biraz daha sarsıyor, bu devamlı heyecana artık dayanamıyorum. En kötüsü de, hiçbir şeyin değişmeyecek olması. Hiçbir çıkış yolu göremiyorum, çözüm yok.

Korkunun Birçok Kökleri (Sebepleri) Vardır

Hasta Dagmar S. nin hikayesi bir Fobinin şartlanmayla tipik oluşumunu gösteriyor. Asıl korku kaynağının –Ameliyat sonrası tansiyon düşmesi, ve çaresizlik– çoktan ortadan kalkmış, sağlığı tekrar yerine gelmiş olmasına rağmen, hastane günlerinden çok sonraları dahi korku nöbetleri geçirmektedir. Çıplak, beyaz oda duvarının görüntüsü onun aşırı heyecanlı, aşırı uyarılmış duruma getiriyor. Korkusu daha sonra dış duvarlar, boş sokaklar veya büyük meydanlara kadar yayılıyor.

Hastalığı esnasında orada bulunan nötral uyarım, –çıplak beyaz duvarlar– şartlanmış korku uyarıcı haline gelmiştir. Görünüşte açıklanamayan bir fobi oluşmuştur.

Her şartlanmayla öğrenmenin yanı sıra, fobi ve başka korkuların çeşitli oluşum mekanizmaları vardır.

- *Bunlardan biri vücudu kesintisiz alarm durumuna getiren, sürekli aşırı yük altında olmaktır. Hermann L. gibi, devamlı aktif olmak, devamlı başarılı olmak, devamlı randevulara yetişmek zorunda olan bir yöneticiyi, en küçük sebepler bile çok sinirlendirebilir.*

Bu duygusal tepkiler genelde korku durumları karakterindedir.

• *Brigitte F.deki gibi çelişkili durumlarda yani çıkış yolunun görünmediği ve kararsızlığın yükünün devamlı çekildiği durumlarda anlamsız korkuların sebebi olabilirler.*

• *Çocuklar çoğu davranışlarını anne-babalarını taklit ederek öğrenirler. Anne mesela çok korkak davranıyorsa, çocuğun korkaklığı da artar. Çünkü çocuklarda gözleyerek-öğrenme önemli rol oynar. Onlar ana-babayı taklit etmeye eğilimlidirler.*

• *Ama Fizyolojik korku kaynakları da vardır. Belli hastalıklar, örneğin karaciğer rahatsızlıkları veya B1 vitamini eksikliği aniden ortaya çıkan korku durumlarına sebep olabilirler.*

Önemli olan: Tüm açıklanamayan korku durumlarında mutlaka doktora gidilmelidir. Eğer doktorunuz, organik olarak sağlıklı olduğunuzu söylerse, sizi bir davranış terapistine veya psikoterapiste sevk etmesinde ısrarcı olunuz.

8 KORKUYA KARŞI GÜNLÜK STRATEJİLER

Klasik Korkuyu Yenme Şekli Olarak, Sakınmak. "Yanmış Çocuk Ateşten Korkar."

Savaş ve kaçış korkuyu aşmanın iki klasik stratejisidir. Ama günümüzde artık sadece çok az somut, korku uyandıran Obje'ye karşı savaşla karşılık verebiliriz. Yani çoğunlukla kaçma dürtüsü ağır basar. Ama: İnsanın akıllı hareket edebilme yeteneği vardır ve bu şekilde korkusunu çok sık olarak azaltabilir veya onu tamamıyla aşabilir.

Peki ama, belli bir durumdan, insandan veya Obje'den korktuğumuzu bilirsek, ve yine, bu durumda akla uygun hareketle korkumuzu yenemeyeceğimizi bilirsek ne olur? Yani, korku uyarımı oluşmadan önce zaten kaçacağımızı bilirsek? O zaman, böyle durum, insan ve objelerden önceden sakınmamız mantıklı olur.

Sakınma davranışımız psikolojik prensip "Güçlendirme"ye göre öğrenilir. Korku uyandıran bir durumu atlatırsak, "ödül"lendiririliriz; çünkü ürktüğümüz korkuyu yaşamadık.

Acaba bizi korku uyandıran objeyle karşılaşmaktan koruyan bu strateji nasıl çalışır?

• *"Dikkat! Köpek var!" bu levha bir tehlike işaretidir.*

• *Otomobil sürücüsü kavşağa yaklaşıyor. Bir trafik işareti (geçiş üstünlüğü işareti) ona tehlikeli bir durumu bildiriyor; sürücü fren yapıp, yavaşlıyor.*

• *Daha önceden parmağını yakmış küçük çocuğa uyarı kelimesi "sıcak!" denilince elini çekiyor. "Yanan çocuk ateşten korkar."*

• *30 yaşındaki Erika M. hastanede annesini ziyaret etmek istiyor. Kapıcıdan annesinin sekizinci katta yattığını duyunca geri dönüyor.*

Korku uyarıcı bir Objeyle veya korkutucu bir durumla çok sık olarak belli ikaz edici uyarımlar bulunur. Bu uyarıcı işaretleri alırsak, tehlikeden önceden kurtuluruz. Bayan M. için "Sekizinci Kat", onun korku durumu "yüksekliğe" dikkatini çeken bir sinyaldir. Korkudan kurtulmak için bu durumdan kaçınır.

M. çifti çok iyi anlaşıyorlar. Yalnız senelik izin korkusunda evde tartışma çıkıyor. Bay M., eski bir dağcı, Alplere gitmek istiyor. Bayan M. denize, o dağlardan nefret ediyor. "Senin yükseklik korkun gerçekten abartılı" diyor Bay M. karısı ise bir binanın üçüncü katına bile çıkamıyor.

Sakınma Davranışı İnsanı Kısıtlar

Korkuyu devamlı sakınmak yoluyla aşmak, önemli kararların olumsuz etkilenmesine, hatta insanın önemli yaşam alanlarının kısıtlanmasına götürebilir.

Werner F. tanınmış bir inşaat mühendisidir. Son üç sene zarfında O, gelecek vadeden dört iş teklifini geri çevirmiştir. Esas sebebi patronları bilmiyorlardı: Çok büyük camları olan geniş bürolar onda dehşetli korkulara yol açıyorlar. O en iyisi, küçücük pencerelerinde perdeler olan, küçücük bürolarda çalışmayı tercih ediyor.

Yükseklik korkusu olan bayan M. sakınma davranışıyla özel hayatının ancak küçük bir bölümünü kısıtlıyor. Korkusu sebebiyle iş yerini, büronun ve pencerelerin büyüklüğüne göre aramak zorunda olan inşaat mühendisi ise, anlamsız korkusuyla hayati kararlarını oldukça kısıtlıyor. Sakınma stratejisi onu korkudan kurtarıyor ama imkanlarını da ona hareket alanı bırakmayacak şekilde kısıtlıyor.

Birçok korku uyandıran durumlardan hiç düşünmeden otomatik olarak sakınırız. Ortaya çıkacak olan korku duygula-

rını, bu şekilde hafifletmeyi başardığımız için, sakınma davranışı tam bir öğrenilmiş alışkanlık olacaktır. Çünkü o, –güçlendirme prensibine göre– davranış hafızamıza çok güçlü olarak kazınır. Böyle "güçlendirilmiş" tepki şekillerimizi her seferinde daha sık tekrar edeceğiz, çünkü başkaları için ya anlaşılmaz olan veya yok sayılan, ikaz uyarılarına karşı iyice hassaslaşacağız.

Birçok korkularla mücadele etmek zorunda kalan insanlar, böyle uyarı sinyallerine karşı duyarlıdırlar. Böyle insanlar, çevrelerindeki insanlara, bu tuhaf davranışların esas sebeplerini bilmedikleri için, çoğunlukla tutuk, güvensiz, utangaç ve ürkek görünürler. Bir abartılı ve genel korkaklığın kökenleri genellikle yetiştirilmededir.

Sıkılgan bir çocuk genellikle ana-babanın yanlış yetiştirme metotlarının bir ürünüdür. Her zaman havaya kalkan uyarıcı parmak yaramaz hareketleri önler ama, serbest gelişmeyi de önler. Ve sonunda çocuğun kendi kararlarını geliştiremeyecek bir duruma getirir. Çocuk cezadan korkar ve bu yüzden yeni durumlarda daima sakınır.

Goethe'nin Yükseklik Fobisi Vardı

İnsanların çektikleri korkuların çoğu beklenti korkularıdır. Biz genelde bir durumda değil, bir durumdan korkarız.

Ama öğrenilmiş korku tepkisi, ancak esas korku yaratan uyarım olmadan, korku yapan durumu sık sık ararsak silinebilir. Bu sayede sözü geçen durumu tekrar nötral yaşayabiliriz.

Ama insanların çoğu korktukları durumlardan sakınırlar. Bununla da kısır döngü: Eğer belli bir durumdan sakınılması gerekirse, söz konusu kişi yavaş yavaş çok daha fazla şeylerden "kaçınmak" zorunda kalacaktır. Çünkü, nasıl şartlanmış uyarılar genelleşmeye meyilliyseler, sakınma davranışlarımız da gittikçe genişlerler, bu durum, bütün korkulardan kurtulmak için insanın kendi dört duvarını terketmemesine kadar gidebilir.

> *Sakınma davranışı o halde, korkuya karşı düşünülebilecek en kötü stratejidir.*

Ama korktuğumuz birçok durumdan kaçmamız mümkün değildir. Bir dereceye kadar insan kendide bunun altından kalkabilir. Hepimiz farkında olmadan korkuyu gerçekten

yenmek için belli günlük stratejiler kullanırız. Bu günlük stratejilerin kullanılabilirliği öğrenim psikolojisi ve davranış terapisi tarafından deneylerle araştırılmıştır. Bu kitaptaki alıştırma planlarının bir bölümü de bunlara dayanır.

Goethe korkuyu yenmenin "katı bir metodunu kendisinde kullanmıştır: "Yüksek bir yerden aşağıya bakınca, her seferinde başımın dönmesi beni özellikle korkutuyordu... Kendi başıma Münster-kulesinin en yüksek yerine çıktım. Düğme veya Taç'ın altındaki boyunda, her ne diyorlarsa artık, yaklaşık çeyrek saat, tekrar temiz havaya dışarıdaki bir Elle (75)'nin dörtte biri kadar bir genişlikte pek tutunma imkanı olmayan insanın ayakta, süslemeler, kilise, her şeyi içinde barındıran çevreyi görebildiği platforma çıkmaya cesaret edinceye kadar oturdum... aynı korku ve eziyeti o kadar sık tekrarladım ki, sonunda bu durum beni korkutmaz oldu.

Korkuya Karşı Korkuyla Savaşmak?

Goethe'nin, yükseklik korkusu vardı. O bu korkusuyla nasıl mücadele etti? Gayet basit: Korku uyandıran durumla sık sık karşı karşıya kalmakla. O düzenli bir şekilde yükseklik korkusunun karşısına geçti.

Psikolog bu durumda "Antifobik davranış" denilen durumdan bahseder –kendini bilinçli, korkmadan korku yaratan duruma maruz bırakmak, korku karşıtı bir tepki yaratır.

Bu stratejinin ardında hangi psikolojik prensipler vardır? Korkulan durumla, korku uyarımlarına alışana kadar karşı karşıya kalınır. Baştaki güçlü korku tepkisi, adapte olma prensibiyle azalır; her duygusal uyarım en yüksek durumuna ulaşır ve yeteri kadar bu durumda kalırsa, belli bir zaman sonra azılır. Böyle durumlar tanıyoruz.

Cenazenin defnedilmesi esnasında akrabaları sakin, neredeyse ilgisiz bir Dul Bayan gördüler. Kocasının ani ölümü onu korkunç derecede sarsmıştı. Günlerce sadece ağlamıştı ve son derece şaşkındı. Şimdi defin esnasında sakindi: Duygusal uyarımı bitmişti, daha fazla devam edemeyecekti.

Korkuyu yenmekte antifobik davranış prensibi çok kaba ve tehlikeli bir tarzdır. Ancak bir terapistin gözetimi altında yapılmalıdır. Ama, zaten korkularını azaltmak için gönüllü olarak korku durumlarına girmeye çok az insanın gücü yetmektedir.

Buna rağmen bunu yaparlarsa, o zaman çok erken vazgeçme tehlikesi vardır. –Yani uyarının son haddine ulaşıp bu durumda belli bir zaman kalma, ki bu sayede uyarım tamamıyla azalsın.–

Bu şekilde korku genelde daha çoğalır, çünkü korku duyguları önceki korku-şartlanmalarını tazeler ve fobik tepkiyi güçlendirir.

Küçük Petra sudan korkmaktadır. Yaz tatilinde, sahilde babası onun denizden ağlayarak korkmasından bıkmıştır. "Petra bu korkusunu nihayet kaybetmelidir." der karısına ve beş yaşındaki kızını biraz kabaca dalgaların içine çeker.

Bir çocuğun yetiştirilmesinde sertlik veya aşırı katılık kullanmak anlamsızdır ve genelde istenilen davranışa götürmez. Hele çocuğu antifobik davranışa zorlamak tamamıyla yanlıştır. Çocuğun korku verici durumla zorla karşı karşıya getirilmesi, çocuğun korkusunu daha da arttırır.

Hayal Gücünüz Kuvvetli midir? Başka Şey Düşünün!

Önünüzde zor bir sınav var. Çok iyi hazırlanıyorsunuz. Fakat yoğunlaşmanız sık sık bozuluyor. Devamlı sınav gününü düşünmek zorunda kalıyorsunuz. Önünüzde kötü bir şey, hatta tehlikeli bir şey var, beklenti korkusu var.

İnsanların çoğu bu gelecekte ortaya çıkacak durumlara dayanan "antizipatorisch" (vaktinden önce kullanılan) korkuları yenmek için, gelecekteki durumu tekrar tekrar düşünmekle yenmeyi denerler. Problemi hayallerinde canlandırırlar, zihinlerinde korku yaratan durumları gezerler. Bu günlük strateji gerçekten sıkça beklenti korkusunun azalmasını veya yok olmasını sağlar.

Ama hayalinizdeki canlandırmaların yeteri kadar uzun zaman sürmesi gerekir.

Aynı prensibi başka uyarımlarda da kullanabilirsiniz. Çok kızgınken, neden bu kadar çok kızdığınızı düşünürseniz, yardımı olacaktır. Kısa bir zaman sonra hiddetinizi unuttuğunuzu tespit edeceksiniz.

Gerçi hayal gücü ve düşünceyle başlatılan korku durumları da uyarımı öyle yükseltebilir ki, yanlış yapılan antifobik davranışlarda olduğu gibi burada da beklenti korkusu artabilir.

Beklenti korkusunu, korku yaratan durumları tekrar tekrar beyninde canlandırarak azaltamayan kişiler ise, en iyisi saptırmayı aramalıdırlar (denemelidirler).

Bu günlük stratejide, birçok insana korkularını yenmekte yardımcı olur. Çünkü her birimiz düşüncelerimizi ve hayal gücümüzü belli bir yere kadar yönlendirebiliriz. Verimsiz düşüncelere, saplantılı düşünceler çemberine ara verebilir, bir kenara "bırakabiliriz". Yedek hayaller "hazinemizde", bize korkumuzu unutturacak bir sürü tatlı ve güzel düşüncelerimiz vardır. Olumlu duygu anları bu hayallerimizde ne kadar güçlüyse, bu prensip o kadar iyi işler.

Durmadan bedensel fonksiyonlarına dikkat eden ve devamlı hastalıklardan korkan insanlar vardır. Davranış terapistleri bu insanlarla mümkün olduğu kadar az –ve sonunda hiç– hastalıklar üzerinde konuşmamayı öğreten alıştırmalar yaparlar. Beyninde hastalık düşüncesi belirir belirmez hemen kesintiye uğratılması gerekir. Hastalar bu şekilde olumsuz düşünceleri, kendilerinin verecekleri bir parolayla, anında durdurmaya, daha iyi düşünceleri onların yerine koymaya şartlandırılırlar.

Bir Şeyler Yiyerek-Korkuyu Yenmek

Aynı anda hem gülüp, hem de kızgın görünebilir misiniz? Hayır.

Aynı anda ortaya çıkan ve birbirleriyle uyuşmayan tepki şekilleri birbirlerini zayıflatır veya engellerler. Burada "güçlü" olan tepki üstün gelir. Bilim adamları burada "ters orantılı engelleme"den bahsederler.

Sympathicus (Sempatik sinir sistemi), parasympathicus (parasempatik sinir sistemi) organ fonksiyonlarımızı eş zamanlı olarak idare edemezler (Bölüm 2). Heyecanımızı (uyarımımızı), özerk sinir sistemimizin yatıştırıcı etkisi olan parasempatik bölümünü çalıştıracak bedensel fonksiyonlarımızı bilerek çalıştırırsak, yatıştırabiliriz.

Örneğin bir parça çikolata yeriz. Bununla Parasempatik'i uyarırız, o da sindirim sistemimizi uyarır. Ama ayırım yapamadığı için, etkileyebileceği bütün bedensel fonksiyonları etkiler. Yani sempatik sinir sistemimizi çalışmalarını yatıştırıcı yönde etkiler, korkumuz azalır.

Bu günlük strateji örneğin uçak korkusu olanlarda başarılı bir şekilde uygulanır. Güler yüzlü ve güzel hostesler "yatıştırıcı" yiyecek ve içecekler dağıtırlar. İştahla yemek yemek ve korku beraber olmayan tepki şekilleridir.

Amerikalı Psikolog Mary Cover Jones, Watson'um küçük Albert ile yaptığı şüpheli deneyi biliyordu. Onu ilgilendiren soru ise onun yardımıyla şartlandırılmış fobiyi tekrar yok edebilecek bir tedavi metodu olup olmadığıydı. Tavşan fobisi olan küçük bir çocuğu tedavi etmeyi denedi. Bu tedavide önce "ters orantılı engelleme" prensibini sistematik olarak kullandı.

Tavşanla çocuk arasındaki mesafe azaldıkça çocuğun korkusunun arttığını tespit etti. Bu yüzden çocuğu laboratuarın bir köşesine tavşanı da uzak bir köşesine koydu. Emniyetli uzaklıkta çocuk bir parça çikolata bile kabul etti. Çocuğu tavşana doğru adım adım, yavaş yavaş yaklaştırdı. Her seferinde çocuk korku hissettiğinde ona bir parça çikolata verdi. Çocuk yavaş yavaş sakinleşti, ve sonunda tavşana çok yakın oturmayı bile başardı. Tedavinin sonunda hatta tavşanı görünce mutlu bile oluyordu. Fobisi yok edilmişti.

Korkularınızı Kendiniz Tedavi Etmeli misiniz?

Korkuyla –daha doğrusu; korkunun sempatik yan tepkileriyle– huzur, gevşeme ve cinsel etkinlik de bağdaşmaz. Çocuklarda özellikle merak uyandırırsak, "saptırma" prensibi çok etkilidir.

> *Küçük bir çocuğun yabancı bir adama tanıştırılması gerekmektedir. Önce korkuyor-çekiniyor. Anidan, adam çocuğun dikkatini pırıl pırıl kol saatine çekiyor. Çocuk merakından adama daha çok yaklaşmaya cesaret ediyor. Korku tepkisi engelleniyor.*

Yakınlarında kendimizi emniyette hissettiğimiz tanıdık kişilerin, bizi koruyan insanların, korkularımızı yenmekte bize büyük yardımları dokunabilir.

> *İlkokula yeni başlayan, okula ilk defa adımını atan çocuğa annesi refakat ediyor. Baba sudan korkan küçük kızının elini sevgiyle tutuyor ve onu yavaşça suya götürüyor.*

Bir kişinin "örnek" olması, yani korkusuz davranışı, başka birinin korkusunun azalmasında çok etkilidir. Her şeyden önce "bak ben yanındayım işte" teselli duygusu, rahatlatır. Her iki prensip de, –bilimsel olarak– çocuk korkularına karşı alıştırma planlarında sistematik bir şekilde kullanılmaktadır.

Ancak başka insanların destekleyici yardımları zamanla bitirilmelidir. Yoksa koruyan şahısa büyük bir bağımlılık oluşturma ve korkak insanda kendi başına bir şey yapamama durumunun oluşması tehlikesi vardır.

Bu bölümde insanların günlük hayatta –kendiliğinden ve bilimsel temellere dayanmadan– korkuyu yenmek için kullandıkları bir dizi stratejileri tanıttık. Yine de bu günlük stratejiler birçok durumlarda etkili değillerdir. Mantık dışı korkular veya ağır korku durumları çekiyorsak, genelde ne yapacağımızı bilemeyiz. Bu stratejileri bilerek kullanmak, korkumuzun derecesini birçok durumlarda doğru tahmin edemeyeceğimizden, tehlikeli bile olabilir.

Davranış terapistleri korkunun da işin içinde olduğu rahatsızlıkların tedavisinde, korkuları kendi başına yenmek konusunda stratejilerinden geliştirebildiği birçok bilgiler elde etmişlerdir. Bu stratejiler karmaşık olmayan durumlarda kullanılabilirler. Böyle "hafif" durumlar için kitabın bundan sonraki bölümlerinde alıştırma programlarını sunuyoruz.

Korkular diğer korkulardan soyutlanmış olarak ortaya çıkıyorsa, yani korku duyulan objelerin ve durumların sayıları sınırlı ise, bu alıştırma planlarını kendinize uygulayabilirsiniz. Programlar kendinize zarar veremeyeceğiniz şekilde hazırlanmışlardır. Kendi kendinizi tedavi şunda veya bunda başarılı olamadıysa: Lütfen bir terapiste gidiniz!

O, bireysel korkularınızın durumuna göre uygulayabileceği bir yığın tedavi metotları bilmektedir.

Korku yaratan uyarımı tam olarak bilemediğiniz, yani somut fobik durumlar dışında da ortaya çıkan bütün fizyolojik

yan görüntüleriyle korku durumları ve korku nöbetlerinin hepsi terapistlerin ellerine teslim etmemiz gereken korkulardır. Buna, tamamıyla belli düşünceler ve tasarımlar sebebiyle ortaya çıkan bütün korkular da dahildir.

Aşağıdaki dokuz soruyu lütfen özenle ve samimiyetle cevaplandırınız.

1- Son altı ay içerisinde kapsamlı bir şekilde doktor tarafından muayene edildiniz mi?

2- Doktorun kararına göre bedenen sağlıklı mısınız?

3- Korkularınızın sebebi, doktorun verdiği bilgilere göre kesinlikle somatik (bedensel, organik ve fizyolojik) değil mi?

4- Korkularınızı saymazsak, kendinizi psikolojik olarak sağlıklı hissediyor musunuz?

5- Yaşamınızla genelde başa çıkabiliyor musunuz?

6- Yaşamınızı karmaşıklaştıran korkularınızda, tam olarak niye ve neden korktuğunuzu söyleyebilir misiniz?

7- Korkularınız "Bu zorluklar olmasaydı, daha serbest ve daha mutlu olurdum" diye kesinlikle söyleyebileceğiniz tarz korkular mı?

8- Şu anda –güncel sebeplerden (mesela evlilik sorunları)– gayet özel, ve şahsi sorun ve çatışmalarınız var mı?

9- Bugünlerde mesleki veya özel hayatınızda büyük stres altında mısınız? (aşırı çalışma, işyeri değişimi, ev inşaatı)

• Dikkatlice kontrol ediniz: 1'den 7'ye kadar olan sorulardan yalnız bir tanesine bile "Hayır" cevabı verdiyseniz, en kısa zamanda doktora gitmeniz gerekir. Bir psikolog veya davranış terapistine sevkinizi isteyiniz. Kendi kendinizi tedaviye kalkışmayınız!

• 8. veya 9. soruya (veya her ikisine birden) "Evet" diye cevap verdiyseniz, bu kitaptaki alıştırma planlarıyla korkularınıza karşı çıkmak için, şu an doğru zaman değildir. Bu soruları birkaç hafta sonra tekrar gözden geçirip kendinizi tekrar deneyiniz! Şu anda size ancak birinci alıştırma programı –gevşeme alıştırmaları– yardımcı olabilir.

• 1'den 7'ye kadar bütün sorulara "Evet" ve 8. ve 9. sorulara "Hayır" diye cevap verdiyseniz, bu kitaptaki alıştırma planlarıyla korkularınızı yenmeyi denemenizde bir sakınca yoktur. Önce önümüzdeki sayfalardaki testleri çalışınız.

BÖLÜM II

TESTLER

TEST 1

Korkuya Yatkınlığınızı Test Ediniz

Duygusal Olarak Dengeli misiniz? Yoksa Dengesiz misiniz?

Önceki bölümlerden *dengesiz* kişilerin genelde aşırı korkak tepki vermeye yatkın olduklarını biliyorsunuz. Eğer gerçek korku söz konusuysa yani gerçekten tehlikeli objelerden veya durumlardan korku–heyecanı o kadar büyüktür ki, mantıklı hareket edecek durumda değildir. Bütün insanların doğuştan gelen korkularının objelerinden, dengesiz kişilerin korkuları o kadar abartılıdır ki, zaman zaman gülünç görünürler. Veya dengesiz ve güvensiz olurlar. Eğer söz konusu olan şartlanmış korku tepkileriyle, dengesiz insanda bazen bunlar "yetişkin" fobilerdir.

Peki, duygusal olarak zor uyarılabilen aşırı dengeli kişi? Doğuştan gelen korku uyarımları onu korkutmazlar, o fobileri tanımaz. Ama onun da tepkileri "ideal" değildir –gerçek tehdit oluşturan durum ve Objeler söz konusuysa bu durumda aşırı "soğukkanlı"dır. Hiçbir şey onu heyecanlandıramaz ve tehlike anının farkına varmaz. Kahramanca ölüm için ideal adaydır.

Dışa Dönük mü, İçe Dönük müsünüz?

Bu kişilik boyutu, korku tepkilerimizin derecesini belir-

lemede esas rolü oynamaz. O daha çok bir kişinin ne kadar kolay şartlanabilir olduğunu belirler. İçe dönük olan, dışa dönüklerden, daha kolay şartlanmış korku tepkileri geliştirir. –Şartlanmada ortaya çıkan korkuların yeteri kadar güçlü ol-duğu durumlarda.

Bu yüzden dengesiz *içe dönük* mantık dışı korku ve fobilerin oluşmasına özellikle duyarlıdır. Dengeli içe dönük her ne kadar şartlandırılabilir ise de, yine de şartlanmaya yeterli gelecek kadar güçlü korku heyecanına çok seyrek kapılacaktır.

Dışa dönük kişi eğer çok dengesiz ise, tehdit edici veya doğuştan gelen korku uyarımlarında gerçi büyük korku hisse-decektir ve genelde cesur olarak tanımlanamayacaktır. Ama çok zor şartlandırılabileceği için, neredeyse hiç fobi, yani somut tehlikesiz objelerden veya durumlardan açıklanama-yan korkular, oluşmayacaktır. Dengeliyse onu hiç bir şey sar-samaz. Ama onun rizikosu da hiçbir şeyden korkmamasıdır –hatta cezalardan bile. Vicdan oluşmasında ve toplum kural-larına "Uyma"da eksikleri vardır. Onun suçluluk duygusu yoktur, gerekirse gözü hiçbir şeyi görmez. (geht noftalls "über leichen")

Test Yönetmeliği Korkuya Duyarlılık

Psikologlar, her iki kişilik boyutunu "Dengeli-Denge-siz" ve "dışa dönük-içe dönük" oldukça güvenilir bir şekilde tespit edebilecek testler geliştirmişlerdir. Önümüzdeki sayfa-larda sizler için esas itibarıyla Eysenchk'e dayanan böyle bir test hazırladık. Ölçü, ilgili karakter özelliklerine işaret eden, bir dizi görüş ve alışkanlık davranışlarıdır.

Bu testi nasıl yapacaksınız? Sıradaki 70 sorunun her birinde anında ve çok düşünmeden, soruyla fikirleriniz bağdaşıyor mu? Karar vereceksiniz. Söylenen size uyuyorsa "doğru" sırasına bir çarpı yapıyorsunuz. Eğer uymuyorsa "doğru değil"'e bir çarpı yapıyorsunuz.

Testin güvenirliliği kendinize karşı dürüst davranmanıza bağlıdır. Bu yüzden kendinize en uygun cevap seçeneğini işaretlemeyi deneyin. Ve hiçbir soruyu cevapsız bırakmayın.

Testin değerlendirmelerini 106. sayfada bulacaksınız.

Ama lütfen önceden oraya bakmayınız.

TEST SORULARI	**Doğru**	**Yanlış**
1. Başkaları yaptığım işte bir şeyleri beğenmezlerse hemen kırılırım	c	a
2. Başkalarının yanında herhangi bir şekilde yanlış davrandıysam, bu beni günlerce meşgul eder	c	a
3. Seri davranmayı gerektiren işler yapmak bana zevk verir	e	b
4. Hafif rahatsızsam, arada moralim bozuk olur	d	f
5. Kendimi mutsuz ve bitik hissetmem esasında seyrek olur	a	c
6. Yalnız çalışmayı sevmem	e	b
7. Kalp atışlarım kolaylıkla çarpıntıya dönüşür.	c	a

	Doğru	Yanlış
8. Başka insanların beraberce oturup sohbet ettikleri bir odaya tek başıma girmek beni rahatsız eder.	c	a
9. Sık sık aklıma o anda geleni yaparım.	e	b
10. Çok hazırcevap birisiyim, her zaman uygun bir cevabım olur.	e	b
11. Sakinliğimi kolayca bozdurmam, genelde rahatımdır ve kolay kolay heyecanlanmam.	a	c
12. Bugün halletmem gereken işleri yarına bıraktığım çok seyrektir.	f	d
13. Moralim sebepli veya sebepsiz sık sık değişir.	c	a
14. Gezmeyi severim.	e	b
15. Hayatı kolay tarafından alırım, her şeyin alışılmış düzende olmaması beni etkilemez.	e	b
16. Çok seyrek baş ağrısı çeken insanlardanım.	a	c
17. Sık sık huzursuzluk duyarım ve ne yapacağımı bilmem.	c	a
18. Duygularım çok zor açığa vurabilirim, ancak çok yakın arkadaşlarıma açılabilirim.	e	b
19. Biletsiz olarak tramvaya binebilseydim ve kontrol olmayacağından emin olsaydım, bunu yapardım	d	f

	Doğru	Yanlış
20. Sık sık aşağılık duygusuna kapılırım.	c	a
21. En zor mücadeleleri kendimle yaparım.	c	a
22. Arkadaşlarımın beni çok enerjik bulduklarına inanıyorum.	e	b
23. Bana bağıran olursa ben de ona bağırırım.	e	b
24. Çevremdeki insanlar genelde benden daha korkaktırlar.	a	c
25. Bazen utandığım için hiç kimseye anlatamayacağım tasarı ve düşüncelerim vardır.	d	f
26. Bazen fazla enerjiden yerimde duramam bazen de tembel ve yavaş olurum.	c	a
27. Başkalarına şaka yapmayı severim.	e	b
28. Sık sık canlanıp bir şeyler yapmam için anlayışlı arkadaşlara ihtiyacım olur.	c	a
29. Çoğunlukla kendimi mutlu ve memnun hissettiğimi söyleyebilirim.	a	c
30. Neşeli ve canlı bir toplulukla kendimi tamamıyla salıvermek bana zor gelir.	b	e
31. Aniden karşılaşabileceğim zorluk ve problemleri sık sık kendime dert ederim.	c	a
32. Bazen ayıp bir fıkraya zevkle gülebilirim.	d	f
33. Genelde başka insanlarla beraber olmaktansa kitap okumayı veya televizyon seyretmeyi daha çok severim.	b	e

	Doğru	Yanlış
34. Sağlığım hakkında sık sık düşünürüm.	c	a
35. Bazen o kadar sinirliyimdir ki, bağıran bir motor, uzak bir inşaatın gürültüleri gibi belli gürültülere tahammül edemem.	c	a
36. Oldukça canlıyımdır (hareketliyimdir).	e	b
37. Bazen, aslında hiç anlamadığım konularda konuşurum.	d	f
38. Esasında pek de üzülmediğim bir konuda başkalarına karşı çok üzülmüş gibi yaptıysam, sonradan suçluluk duygusuna kapılırım.	c	a
39. Bazen gerçekten kızgınımdır.	d	f
40. Duygusal olarak başkalarından daha hassas ve daha gergin olduğuma inanıyorum.	c	a
41. Sıkça yabancıların bana eleştirici baktıkları hissine kapılıyorum.	c	a
42. İnsanlarla beraber olmaktan hoşlanıyorum.	e	b
43. Çocukken, benden itaat beklediklerinde ana–babam hakkında sıkça ümitsizliğe kapılırdım.	c	a
44. Eğlence partilerinde genelde arka planda dururum.	b	e
45. Aklıma gelen ilk şeyi genelde söyleyiveririm.	e	b
46. Sık sık suçluluk duygularına kapılırım.	c	a

	Doğru	Yanlış
47. Başka insanlarla beraberken de sık sık esasında yalnız ve değersiz olduğum duygusuna kapılırım.	c	a
48. Birçok şeylerin bana başkalarından daha zor geldiğine inanıyorum.	c	a
49. Verdiğim sözü tutmak zor gelse de hiçbir zaman verdiğim sözü tutmamazlık etmiyorum.	f	d
50. Heyecanlı bir şeyler yaşamak için aslında her zaman istekliyimdir.	e	b
51. Kafamdan geçenleri esasında hemen kelimelerle ifade edebilirim.	e	b
52. Bir iş yapacağım zaman sırf tutukluluğum, gerginliğim yüzünden diğer insanlardan daha fazla güce ihtiyacım oluyor.	c	a
53. Ara sıra dedikodu yapmayı severim.	d	f
54. Söylememem veya yapmamam gereken şeyler hakkında sık sık düşünürüm.	c	a
55. Sıkıcı bir partiyi kolayca şenlendirebilirim.	e	b
56. Bazen söylediğim şeylerin karşımdakini gerçekten ilgilendirip ilgilendirmediğinden şüphe duyuyorum.	c	a
57. Konuşurken veya bir şey yaparken pek uzun uzun düşünmem.	e	b

	Doğru	Yanlış
58. Sık sık herhangi bir şeyler için endişelenirim.	c	a
59. Eğer her gün iyi arkadaşlarımla beraber olamasaydım, çok mutsuz olurdum.	e	b
60. Fıkra anlatmayı veya başkalarıyla beraber yaramazlık yapmayı beceremem.	b	e
61. Önemli işlerde başlangıcı yapmak bana zor geliyor.	c	a
62. Bazen kendimi sebepsiz yere çok kötü hissediyorum.	c	a
63. Etrafımda devamlı hareketlilik olduğunda kendimi çok iyi hissederim.	e	b
64. Sık sık, sanki çevremdeki dünya tam gerçek değilmiş gibi bir duyguya kapılıyorum.	c	a
65. Önemli bir işi bitirdiğimde, genelde memnun değilimdir ve bu işi esasında daha iyi yapabilirdim diye düşünürüm.	c	a
66. Çocukken bana söylenen her işi her zaman itiraz etmeden yapardım.	f	d
67. Başkalarıyla beraberken, genelde geri planda kalmayı tercih ederim.	b	e
68. Duygularım oldukça hassastır ve kolay incinirim.	c	a

	Doğru	Yanlış
69. Genelde neşeli ve rahat bir insan olduğumu düşünüyorum.	e	b
70. Sık sık hayallere dalarım.	c	a

TEST 1

Test Değerlendirmesi

Test Kontrolü:

Önce (f) harfini kaç kere işaretlemiş olduğunuzu sayın. Her (f) bir puandır. Buraya yazınız.

Kontrol katsayınız f = [ ] Puan

Beş puan veya daha fazla puanınız varsa: Bu durumda testinizin değerlendirilip, değerlendirilemeyeceği garanti değildir. Sizin olayları güzelleştirme ve kendinizi başkaları tarafından görülmek istediğiniz şekilde ortaya koyma eğiliminiz var. Veya özeleştiriniz yeterli değildir. (f) Puan değeriniz bu kitap içindeki değer testlerin sonuçlarını da tehlikeye düşürmektedir. Testinizi değerlendirmeye devam etmeden önce, emin olmak açısından cevaplandırdığınız tüm soruları tekrar gözden geçirin. Kendinize karşı bu defa çok dürüst ve gerçekçi olun –cevaplarınızı başka kimsenin görmesi gerekmez!

Dengeli olmak / Dengesiz olmak

Kaç defa (c) harfini işaretlediğinizi sayın. Her (c) bir puandır. (İşaretlenen (c)'ler ile işaretlenen (a)'ların toplamı 35 olmalıdır)

Dengesiz katsayınız c = [ ] Puan

Şimdi de bu sayfadaki tabelada ait olduğunuz puan sınıfını işaretleyin. Buradan, duygusal olarak ne kadar dengeli veya dengesiz olduğunuzu ve insanların yüzde kaçının sizinle aynı grupta olduğunu okuyabilirsiniz.

Dışa dönüklük/ İçe dönüklük

(b) harfini kaç defa işaretlediğinizi sayınız. Her (b) bir

puandır. (İşaretlenen b'ler ve e'lerin toplamı 25 olmalıdır)

İçe dönüklük katsayınız b = ☐ Puan

Puan Grupları	Sizin Grubunuz	Değerlendirme	Sizin Grubunuzdaki İnsanlar
24-35 Puan	○	Çok dengesiz	% 2,3
19-23 Puan	○	Dengesiz	% 13,6
13-18 Puan	○	Dengeliden daha ziyade dengesiz	% 34,1
8-12 Puan	○	Dengesizden daha ziyade dengeli	% 34,1
2-7 Puan	○	Dengeli	% 13,6
0-1 Puan	○	Çok Dengeli	% 2,3

Şimdi bu sayfadaki Açıklama tabelada hangi puan grubuna ait olduğumuzu işaretleyin. "Değerlendirme" sütununda içedönük veya dışadönük insanlara ait olduğunuzu görebilirsiniz.

Dengesizlik katsaınız 13 Puan veya daha yüksek
İçedönüklük katsayınız 11 Puan veya daha yüksek

Genelde korkuya duyarlılığınız ortalamanın üstünde. Buna ilaveten dışa dönüklerden daha kolay şartlandırılabilmeniz geliyor. Sizin değerleriniz her iki testte de oldukça yüksekse, fobilerin oluşmasına yatkın olabilirsiniz. 1. Alıştırma Programındaki (Sayfa 149) Gevşeme tekniğini öğreniniz.

Ve 3 Alıştırma Programındaki (Sayfa 166) büyük korkulardan sonra fobi oluşmasını nasıl engelleyebileceğinizi okuyunuz. Test 2 (Sayfa 109) size hangi bedensel tepkilerin sizin önemli korku–göstergeleriniz olduğunu söyleyecektir. 3. Test (Sayfa 119) aracılığıyla da hangi korku uyarımlarının sizin için özellikle kritik olduklarını ve Fobilere sebebiyet verebileceklerini öğrenebilirsiniz.

Dengesizlik katsayısı 13 Puan veya daha yüksek,
İçe dönüklük katsayısı 10 Puan veya daha düşük

Korku uyarımlarıyla dengeniz birçok insanlarda daha kolay bozuluyor. Heyecanınız o kadar yüksek oluyor ki, en iyi tepkiyi veremiyorsunuz. Ama gerçek bir fobi geliştirme olanağı sizde esasında azdır.

1. Alıştırma Programındaki (Sayfa 149) Gevşeme alıştırmasını öğrenin, o zaman birçok korku durumlarına karşı daha rahat olacaksınız.

Dengesizlik katsayısı 12 Puan veya daha düşük

Lütfen bu kitaptaki diğer testleri de yapınız. Onlar size mümkün olan zayıf noktalarınızı tanımanızda yardımcı olacaktır.

Puan Grupları	Sizin Grubunuz	Değerlendirme	Sizin Grubunuzdaki İnsanlar
22-25 Puan	○	Çok içe dönük	% 2,3
16-21 Puan	○	İçe dönük	% 13,6
11-15 Puan	○	Dışa dönükten çok içe dönük	% 34,1
6-10 Puan	○	İçe dönükten çok dışa dönük	% 34,1
1-5 Puan	○	Dışa dönük	% 13,6
0 Puan	○	Çok dışa dönük	% 2,3

TEST 2

Duygusal olarak uyarıldıysak –özellikle korktuğumuzda– vücudumuzda da çeşitli belirtiler ortaya çıkar. Bu belirtiler Vegatatif sinir sistemi tarafından başlatılırlar (Geniş bilgi Bölüm 1 ve 2'de). Bunların hangi bedensel tepkiler oldukları insandan insana değişir. Birçok insanın belirli ve kendine özgü "özerk tepki çeşidi" vardır.

Ama Vegatatif sinir sisteminin uyarım esnasında belli organları "çalıştırmaya" başlamasının kolay veya zor olması da değişiktir. Çok zayıf uyarımlarda çabuk ve şiddetli tepki verirse, o zaman buna "vegatatif dengesizlik" denir. Bu kendini çok çeşitli bedensel şikayetlerle belli eder.

Test 2 sizin vegetatif dengesizliğinizin derecesini belirlemenize yardımcı olacaktır. Aynı anda dört "Özerk tepki çeşidi" ana grubundan hangisine ait olduğunuzu tespit edebilirsiniz. Bu bildiğinizde de kolaylıkla şahsi "aversive" (Karşıt duygu, antipati) tepkinizi belirleyebilirsiniz. –Yani en küçük korkuda ortaya çıkan bedensel tepki. Bu önemli alarm sinyalini, korkuya karşı alıştırma programları uygulayacaksanız, çok iyi bilmeniz gerekir.

Test 2, aynı Test 1 gibi işlenecektir. Takip eden her ifadenin size uygun olup olmadığına karar vereceksiniz. Buna göre de "doğru" veya "yanlış"ı işaretleyeceksiniz.

Şu veya bu soru sizin için utandırıcı veya rahatsız edici olsa da lütfen hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız. Testimizin sonuçlarını kimsenin görmesi gerekmez. Bazı sorular aynı gibi olsa da veya iki defa sorulsa da şaşırmayınız. Cevaplarınız çeşitli görüş açılarından değerlendirileceği için, bunun böyle olması gerekmektedir.

VEGETATİF DENGESİZ MİSİNİZ?	**Doğru**	**Yanlış**
1. Bazen başımı ateş basar ve kan başıma hücum eder.	e	a
2. Çok kolay kızarır veya bembeyaz olurum.	p	j
3. Heyecanlı durumlarda kolayca nefesim kesilir, ki derin nefes almak zorunda kalırım.	d	c
4. Hassas bir midem var, bu kendimi daha çok bulantı dolgunluk hissi veya mide ağrısı şeklinde belli eder.	i	f
5. Bazen ışığa ve gürültüye karşı o kadar hassas olurum ki, parlak ışık, cırlak renkler veya belli gürültüler bana bedenen acı verir.	x	t
6. Bazen damarlarımda belirgin olarak kalp ve nabız atışlarını hissederim.	d	c
7. Bazen titreme nöbetlerim olur: Ateş basması ve üşüme nöbetleri birbirini takip eder.	i	f
8. Vücudum hava veya iklim değişimine belirgin olarak tepki verir.	x	u
9. Ağır bir iş yapmadığım halde bazen nefes nefese kalırım.	d	c
10. Korku veya heyecan anında kolaylıkla titremeye başlarım veya dizlerimin dermanı kesilir.	o	k

	Doğru	Yanlış
11. Bazen kalbim deli gibi çarpmaya, tökezlemeye veya bozuk ritimle çalışmaya başlar.	d	b
12. Genelde yemek bana dokunmaz.	g	i
13. Belli durumlarda, biraz kekelemeye başlayabilirim.	p	j
14. Bazen damarlarımda bir (kalp) atışı veya belirgin nabız atışı olur.	e	a
15. Gerçekten dinlenebilmesi için, esasında vücudumun sekiz saatten fazla uykuya ihtiyacı vardır.	x	t
16. Bazen göğsümde batmalar olur, üşütmediğim halde boğazım ağrır.	d	b
17. Arada sırada kalbimin boğazımdan çıkıp gidecekmiş gibi çarptığını hissederim.	n	m
18. Çok seyrek olarak sancılarım vardır.	g	i
19. Bazen yeteri kadar hava alamadığım duygusuna kapılırım veya göğsümde boğucu bir sıkışıklık duyarım.	e	b
20. Çok sık yorgun ve bitkinimdir.	z	q
21. Sıkça kollarımda ve bacaklarımda karıncalanma veya uyuşma olduğunun farkına varırım.	e	a
22. Belirli olaylardan önce heyecanlı ve huzursuz oluyorum.	p	k

	Doğru	Yanlış
23. Sıkça mide bulantısı ve kusmaktan şikayetçi olurum.	i	g
24. Sık sık baş ağrısı çekerim.	e	b
25. Acıya oldukça duyarlıyımdır.	w	v
26. Sık sık gözlerimin etrafında, yüzümde, başımda veya omuz çevresinde istemsiz kasılmalar tespit ederim.	d	b
27. Heyecanlı ve korkulu durumlarda dışkılama ve idrar ihtiyacım doğar.	n	m
28. Tanıdığım diğer insanların çoğundan daha çabuk yorulduğuma inanıyorum.	y	s
29. Sık sık başağrısı çekerim.	o	k
30. Arada sırada kalbimin boğazımdan çıkıp gidecekmiş gibi çarptığını hissederim.	d	b
31. Sık sık iştahım kesilir.	o	k
32. Uzanmış durumdayken aniden doğrulunca başım hafif döner, gözlerim kararır.	e	b
33. Sık sık kabızlık çekerim.	i	g
34. Bazen boğazımda büyük bir düğüm olduğunu hissederim.	e	b
35. Sık sık ellerimin, kollarımın sakin olamadıklarını tespit ederim.	o	k
36. Çok seyrek sancılarım (acılarım) vardır.	a	e

	Doğru	Yanlış
37. Sabahleyin uyandığımda genelde bir müddet daha yoğun ve bitkin olurum.	y	r
38. Sıkça midem ekşir ve geğirmem olur.	h	g
39. Bazen titreme nöbetlerim olur. Ateş basması ve üşüme nöbetleri birbirini takip eder.	d	c
40. Hiç beklemediğim anda biri benimle konuşursa veya bir şey aniden hareket ederse, sıçrarım.	o	l

TEST 2
Test Değerlendirmesi

Vegetatif olarak dengesiz misiniz?

Bütün işaretlediğiniz harfleri a'dan z'ye tek tek sayın. Bunları listedeki harflerin karşısına yazın.

Yazmış olduğunuz bu rakamları şimdi, arkada duran rakamlarla çarpın. Bütün harfler için bunu yaptıktan sonra sonuçları aynı sıradaki kutuya yazın. Örneğin:

i 5 x 6 = 30

a, f, j ve q harflerinde çarpım tabii ki sıfır olacaktır. Bu yüzden sıfırları biz önceden yazdık.

Dört dengesizlik grubundaki –"Kalp ve kan dolaşımı", "Mide ve bağırsak", "Genel heyecanlanabilirlik" ve "Güçsüzlük ve bitkinlik"– puanlarınızı şimdi şu şekilde hesaplayabilirsiniz. a'dan e'ye, f'den i'ye, j'den p'ye ve q'dan z'ye ayrı ayrı çarpımları toplayın. Sonuçları "Toplam" kutusuna yazın.

Vegetatif dengesizliğimizin toplam değerini bu dört grubun "Toplam"larını toplayarak hesaplayabilirsiniz.

Toplam Kalp-Kan dolaşımı	=	
Toplam Mide-Bağırsak	=	
Genel Heyecanlanabilirlik	=	
Güçsüzlük-Bitkinlik	=	
Toplam Vegetatif Dengesizlik	=	

Kalp ve Kan dolaşımı

a ☐ x 0 = ☐

b ☐ x 1 = ☐

c ☐ x 2 = ☐

d ☐ x 3 = ☐

e ☐ x 4 = ☐

Toplam = ☐

Mide-Bağırsak

f ☐ x 0 = ☐

g ☐ x 1 = ☐

h ☐ x 5 = ☐

i ☐ x 6 = ☐

Toplam = ☐

Genel

j ☐ x 0 = ☐

Heyecanlanabilirlik

k ☐ x 1 = ☐

l ☐ x 2 = ☐

m ☐ x 3 = ☐

n ☐ x 4 = ☐

o ☐ x 6 = ☐

p ☐ x 7 = ☐

Toplam = ☐

Güçsüzlük ve	q		x	0	=	
Bitkinlik	r		x	1	=	
	s		x	2	=	
	t		x	3	=	
	u		x	4	=	
	v		x	5	=	
	w		x	6	=	
	x		x	7	=	
	y		x	9	=	
	z		x	10	=	
				Toplam	=	

Bir sonraki sayfada hangi puan gruplarına ve toplam olarak hangi Vegetatif Dengesizliğe ait olduğunuzu işaretleyin. Şimdi Vegetatif olarak hangi derecede dengeli veya dengesiz olduğunuzu ve halkın yüzde kaçının sizinle aynı gruba dahil olduğunu okuyabilirsiniz.

Açıklamalar

Kalp-Kan dolaşımı 30 puan ve yükseği

Korku ve diğer heyecanlı durumlarda kalp, dolaşım veya solunum zorluklarıyla tepki veriyorsunuz. Kalbin teklemesi, baş dönmeleri, tansiyon dengesizliği, terlemeler veya "nefes alamama" duygusu sizin için karakteristik özelliklerdendir.

Mide-Bağırsak 14 puan ve yükseği

Korkuya, mide bulantısı, mide ağrısı, kabızlık veya ishal'le tepki veriyorsunuz.

Genel heyecanlanabilirlik 33 Puan

Bedensel korku belirtileriniz, titreme, kızarma, bet beniz atması, sıçrama, ürkme, kekeleme veya güçlü "sinirlilik" gibi çeşitli huzursuzluk durumlarıdır.

Güçsüzlük ve bitkinlik 38 puan

Heyecan ve korku kendini sizde çoğunlukla genel bir bitkinlik, uykusuzluk, çeşitli ağrılar veya olağanüstü duyarlılık şeklinde belli eder.

Eğer bu grupların birinde diğerlerinden iki puan grubu yüksek durumdaysanız:

Bu sizin "özerk tepki tipiniz"in açık bir işaretidir. Sizin "aversive" tepkiniz büyük bir ihtimalle bu bölgededir ve bu bölgede de "bedenleştirme" yani organik şikayetlerin oluşma tehlikesi daha büyüktür.

Eğer bir veya birkaç grupta ortalamanın üstündeyseniz:

Gevşeme tekniğini öğreniniz. Bu sizin dengesizliğinizi azaltacaktır.

Eğer bir veya daha çok grupta –veya vegetatif dengesizlik toplam puanında– puan grubunda "çok yüksek"seniz:

Alıştırma programlarına başlamadan önce doktor tarafından muayene edilmeniz gerekmektedir.

Puan Grupları

Kalp Kan Dolaşımı	Mide Bağırsak	Genel Heyecan-lanabilirlik	Güçsüzlük Bitkinlik	Genel Toplam Vegetatif Dengesizlik	Değer-lendirme	Sizin Grubu-nuzdaki İnsanlar
Puanlar	Puanlar	Puanlar	Puanlar	Puanlar		
49-56 ○	34-41 ○	□	□	167-211 ○	Yüksek	% 2,3
40-48 ○	24-33 ○	47-59 ○	49-55 ○	141-166 ○	Yüksek	% 13,6
30-39 ○	14-23 ○	33-46 ○	38-48 ○	114-140 ○	Düşükten çok yüksek	% 34,1
21-29 ○	5-13 ○	20-32 ○	28-37 ○	88-113 ○	Yüksekten çok düşük	% 34,1
16-20 ○	□	13-19 ○	18-27 ○	61-87 ○	Düşük	% 13,6
□	□	□	□	52-60 ○	Çok düşük	% 2,3

TEST 3

En Çok Neden Korkuyorsunuz?

Bölüm 5'ten somut olarak büyük tehditler oluşturmayan belli uyarımların korku sebepleri –olağanüstü bir "duyarlılığınız" yoksa– olabileceklerini biliyorsunuz.

Hangi çeşit objeler ve durumlara "duyarlı" olduğunuzu tespit etmek istiyorsanız Test 3'ü yapınız. O size, sarsıcı durumlarda yaşadığınız korku uyarımlarının hangilerinin "tehlikeli" olabileceğini gösterecektir. O zaman 3. Alıştırma programına göre daha sistemli çalışabilir ve bir fobinin oluşmasını engelleyebilirsiniz.

Bu testte bir dizi korku yaratan, insanların çoğunda korku veya en azından rahatsız edici duygular uyandırabilecek, uyarımları bir araya getirdik. 60 Test ödevinin her birinde daima üç korku uyarımı karşı karşıya getirilmiştir. Sırayla okuyun ve her seferinde bu üç uyarımdan hangisinin sizi daha çok korkuttuğuna karar verin.

Çok değişik şeyler olabilecekleri için karar vermek her zaman kolay olmayacaktır. Cevap vermekte zorlanırsanız lütfen soruyu boş bırakmayın, aksine bu uyarımları çok yoğun olarak kafanızda canlandırın. O zaman bu üç uyarımdan hangisinin sizde en azından rahatsız edici bir duygu yarattığına karar verebilirsiniz.

Daha çok ondan korkarım.

1.

☐ **a** Cesetlerden
☐ **c** Küçük bir odada kapalı kalmaktan
☐ **e** Ameliyat olmaktan

2.

☐ **d** Tabii afetlerden
☐ **a** Fareler ve sıçanlardan
☐ **b** Sınavlardan

3.

☐ **c** Yalnızlıktan
☐ **e** Açık yaralardan
☐ **b** Yazılı sınavlardan

4.

☐ **d** Bir kavgaya karışmaktan
☐ **e** Ruh hastası olmaktan
☐ **b** Hayatta başarısız olmaktan

5.

☐ **a** Yangınlardan
☐ **d** Bir kavgaya bakmaktan
☐ **b** Alıştığım çevreden ayrılmak zorunda kalmaktan

6.

☐ **c** Uçakla uçmaktan
☐ **d** Büyük insan kalabalıklarından
☐ **e** Kalp tökezlemesinden

7.
- ☐ **b** Aptal görünmekten
- ☐ **d** Çok kızmaktan
- ☐ **a** Zararsız örümceklerden

8.
- ☐ **e** Bir ameliyatı seyretmekten
- ☐ **a** Şimşekten
- ☐ **c** Karanlıktan

9.
- ☐ **b** Otorite sahiplerinden
- ☐ **a** Ölü hayvanlardan
- ☐ **c** Yabancı çevreden

10.
- ☐ **e** İnsan kanından
- ☐ **a** Ateşli silahlardan
- ☐ **d** Ani gürültülerden

11.
- ☐ **a** Uçan böceklerden
- ☐ **d** Kötü havadan
- ☐ **e** İğne vurulmaktan

12.
- ☐ **a** Zararsız yılanlardan
- ☐ **b** Gaddar görünen insanlardan
- ☐ **d** Bir insan diğerini sindiriyorsa

13.
- ☐ **b** Hasta insanlardan
- ☐ **e** İstifra etmek zorunda kalmaktan
- ☐ **c** Gök gürültüsünden

14.

☐ **c** İçinde insanların bulunduğu bir odaya girmekten
☐ **a** Yürüyen böceklerden
☐ **d** Gaddar görünen insanlardan

15.

☐ **b** Polislerden
☐ **c** Derin sulara bakmaktan
☐ **e** Bedensel muayenelerden

16.

☐ **e** Başka birine iğne vurulurken bakmaktan
☐ **c** Yabancı insanlardan
☐ **d** Yüksek seslerden

17.

☐ **e** Yüksek evlerin balkonlarından aşağıya bakmaktan
☐ **b** Okulda veya meslek kursunda başarısızlıktan
☐ **a** Ruh hastalarından

18.

☐ **d** Arabayla seyahatten
☐ **b** Çalışırken birinin gözetlemesinden
☐ **e** Mikroplardan

19.

☐ **c** Yaklaşan otolardan
☐ **e** Hayvan Kanından
☐ **a** Köpeklerden

20.

☐ **c** Geniş ve açık meydanlardan
☐ **b** Çirkin insanlardan
☐ **d** Trenle seyahatten

21.

☐ **e** Doktorlardan

☐ **b** Sakatlardan veya hilkat garibelerinden

☐ **c** Trafiği yoğun bir caddede karşıya geçmekten

22.

☐ **d** Tabii afetlerden

☐ **e** Açık yaralardan

☐ **c** Küçük bir odada kapalı kalmaktan

23.

☐ **a** Fareler ve sıçanlardan

☐ **b** Başkaları tarafından reddedilme duygusundan

☐ **e** Ruh hastası olmaktan

24.

☐ **b** Okulda veya bir meslek kursunda başarısız olmaktan

☐ **a** Yangınlardan

☐ **e** Bir ameliyatı seyretmekten

25.

☐ **d** Bir kavgaya karışmaktan

☐ **e** Ameliyat olmak zorunda kalmaktan

☐ **a** Cesetlerden

26.

☐ **b** Bir toplulukta yanlış giyinmiş olmaktan

☐ **d** Bir kavgaya bakmak zorunda kalmaktan

☐ **e** Kalp tökezlemesinden

27.

☐ **a** Şimşekten

☐ **d** Büyük kalabalıklardan

☐ **c** Yalnızlıktan

28.

☐ **d** Çok kızmaktan
☐ **c** Uçakta seyahat etmekten
☐ **a** Zararsız örümceklerden

29.

☐ **c** Karanlıktan
☐ **b** Eleştirilmekten
☐ **a** Yürüyen böceklerden

30.

☐ **d** Kötü havadan
☐ **c** İçinde önceden insanların oturduğu bir odaya girmekten
☐ **b** Karşı cinste başarısızlıktan

31.

☐ **a** Yarasalardan
☐ **c** Gök gürültüsünden
☐ **d** Kirden

32.

☐ **d** Yüksek seslerden
☐ **c** Yabancı çevreden
☐ **e** Bedensel muayeneden

33.

☐ **b** Başkaları tarafından önemsenmemekten
☐ **a** Ateşli silahlardan
☐ **c** Otobüsle seyahatten

34.

☐ **d** Ani gürültülerden
☐ **b** Hasta insanlardan
☐ **a** Uçan böceklerden

35.

- ☐ **a** Zararsız yılanlardan
- ☐ **e** İstifra etmek zorunda olmaktan
- ☐ **d** Arabayla seyahatten

36.

- ☐ **d** Trenle seyahatten
- ☐ **b** Çirkin insanlardan
- ☐ **c** Yabancı insanlardan

37.

- ☐ **e** Bulantıdan
- ☐ **b** Polislerden
- ☐ **d** Mikroplardan

38.

- ☐ **c** Derin suya bakmaktan
- ☐ **b** Otorite sahiplerinden
- ☐ **e** Birine iğne vurulurken bakmaktan

39.

- ☐ **c** Yaklaşan otomobillerden
- ☐ **a** Köpeklerden
- ☐ **b** Sakatlardan veya hilkat garibelerinden

40.

- ☐ **c** Trafiği sık bir caddeyi geçmekten
- ☐ **a** Hayaletlerden
- ☐ **e** Yüksek binalardan

41.

- ☐ **a** Okulda veya bir meslek kurumunda başarısızlıktan
- ☐ **e** Doktorlardan
- ☐ **c** Geniş, açık meydanlardan

42.

☐ **b** Başkalarına acı vermekten
☐ **c** Küçük bir odada kapalı kalmaktan
☐ **d** Tabii afetlerden

43.

☐ **b** Sınavlardan
☐ **e** Açık yaralardan
☐ **a** Cesetlerden

44.

☐ **a** Fareler ve sıçanlardan
☐ **b** Hayatta başarısızlıktan
☐ **c** Yalnızlıktan

45.

☐ **a** Yarasalardan
☐ **c** Yabancı çevreden
☐ **b** Polislerden

46.

☐ **b** Kızgın insanlardan
☐ **c** Karanlıktan
☐ **a** Zararsız örümceklerden

47.

☐ **c** İçinde insanların oturduğu bir odaya girmekten
☐ **d** Kızmaktan
☐ **a** Şimşekten

48.

☐ **e** İğne vurulmaktan
☐ **d** Gaddar görünen kimselerden
☐ **b** Çalışırken gözetlenmekten

49.

☐ **b** Otorite sahiplerinden
☐ **d** Yüksek seslerden
☐ **c** Gök gürültüsünden

50.

☐ **e** Bir ameliyatı seyretmekten
☐ **d** Bir dayak atışı seyretmekten
☐ **c** Uçakta uçmaktan

51.

☐ **e** Başkasına iğne vurulurken bakmaktan
☐ **c** Derin bir suya bakmaktan
☐ **a** Köpeklerden

52.

☐ **c** Yabancılardan
☐ **d** Pislikten
☐ **b** Hasta insanlardan

53.

☐ **d** Eleştirilmekten
☐ **a** Zararsız yılanlardan
☐ **e** Bedensel muayenelerden

54.

☐ **e** Bulantıdan
☐ **a** Uçan böceklerden
☐ **b** Başkaları tarafından takdir edilmeme duygusundan

55.

☐ **b** Başkaları tarafından önemsenmemekten
☐ **e** İstifra etmek zorunda kalmaktan
☐ **d** Otobüsle seyahatten

56.

☐ **e** Kalp çarpıntısından

☐ **d** Bir kişinin diğerini tartaklamasından

☐ **a** Yangınlardan

57.

☐ **d** Mikroplardan

☐ **a** Yarasalardan

☐ **c** Yaklaşan otomobillerden

58.

☐ **c** Sık trafikli bir caddeyi geçmekten

☐ **e** Keskin bıçaklardan veya eşyalardan

☐ **d** Trenle seyahatten

59.

☐ **a** Mezarlıklardan

☐ **e** İlaç Kokusundan

☐ **b** Sakatlardan veya hilkat garibelerinden

60.

☐ **e** Doktorlardan

☐ **c** Geniş, açık alanlardan

☐ **b** Çirkin insanlardan

TEST 3
Test Değerlendirmeleri

En çok neden korkarsınız?

Her harfi kaç defa işaretlemiş olduğunuzu sayınız. Her işaret için bir puan sayılacaktır. Böylece korku uyarım şekilleri için a'dan e'ye beş ayrı toplam elde edeceksiniz. (Kontrol için: Beş kategorinin puanları toplamı 60 olacaktır.) Puanlarınızı aşağıya yazınız.

Kategori a:	Puan	☐
Kategori b:	Puan	☐
Kategori c:	Puan	☐
Kategori d:	Puan	☐
Kategori e:	Puan	☐

Bir sonraki tabelada her kategoride hangi puan grubuna dahil olduğunuzu işaretleyin.

Dikkat edin: Puan sayınız korkunuzun yüksekliğini mutlak olarak vermez, aksine sadece, korku uyarımlarının hangi kategorisinde (yani korku uyarıcı obje ve durumlarda), daha kolay korku tepkisi –eğer verirseniz– verebileceğinizi gösterir. Korku tepkinizin yüksekliği hakkında bilgiyi size Test 1 verecektir.

Bu beş korku uyarım kategorisinden, birinde diğerlerinden iki veya daha fazla puan aldıysanız, bunun anlamı, bu uyarımlar için özellikle "duyarlı"olduğunuzdur. Kategorilerin tek tek ne anlama geldiklerini, gelen sayfalarda okuyunuz.

AÇIKLAMALAR

Kategori a:

Bu korku uyarımları, biyolojik evrim sırasında oluşmuşlardır ve kültürümüzde genelde kabul görürler. Kurtçuklardan, örümceklerden, farelerden, yürüyen böceklerden, yarasalardan, yılanlardan, ateş ve mezarlıklardan "korkulabilir".

Kategori b:

Bunlar çok geniş sosyal korkulardır: Diğer insanlar tarafından reddedilme korkusu, eleştirilme veya hor görülme korkusu.

Eğer bu kategoride ortalamanın üzerindeyseniz, kontrol için TEST 4'ü yapınız, sonra da Alıştırma Programı 6'ya göre hareket ediniz.

Kategori c:

"Yeni"den ve bilinmeyen şeylerden korku, daha önce deneyiminiz olmayan tehlike ve felaketlerden korku. Bu grupta özellikle yüksek puan aldıysanız, muhtemelen "Beklenti korkularına" duyarlısınız demektir. 1. ve 2. Alıştırma Programlarıyla kendinizi donatın.

Kategori d:

Yaralanmalardan, ameliyatlardan, hastalık ve ölümden korku. Bu kategoride yüksek puanınız varsa, Gevşeme Programını öğrenin. Bunun dışında genel korkaklığınız da (Test 1) ortalamanın çok üstünde ise, doktor tavsiyesi almanız gerekmektedir.

Puan Grupları					Değerlendirme	Sizin Grubunuzdaki İnsanlar
Grup a	Grup b	Grup c	Grup d	Grup e		
Puanlar	Puanlar	Puanlar	Puanlar	Puanlar		
23-36 ○	28-36 ○	15-36 ○	20-36 ○	22-36 ○	Çok yüksek	% 2,3
18-22 ○	22-27 ○	11-14 ○	16-19 ○	19-21 ○	Yüksek	% 13,6
13-17 ○	15-21 ○	8-10 ○	11-15 ○	15-18 ○	Düşükten çok yüksek	% 34,1
8-12 ○	9-14 ○	4-7 ○	7-10 ○	11-14 ○	Yüksekten çok düşük	% 34,1
3-7 ○	3-8 ○	1-3 ○	3-6 ○	7-10 ○	Düşük	% 13,6
0-2 ○	0-2 ○	0 ○	0-2 ○	0-6 ○	Çok düşük	% 2,3

TEST 4

Kendinizi Kanıtlamanız İyi midir?

Diğer insanlara karşı davranışlarımız sıkça sosyal korkularımızdan etkilenirler. Kendilerini kanıtlama yönleri zayıf, sıkılgan insanlar hayatın getirdiği birçok durumlarda büyük zorluklarla mücadele etmek zorundadırlar. Test 4, sizin de bu gruba dahil olup olmadığınızı söyleyecektir. 6. Alıştırma programında da sosyal korkularınıza karşı ne yapmanız gerektiğini öğrenebilirsiniz.

Sıradaki Test'te, başka insanlara karşı davranış, düşünce ve duyguların rol oynadığı 30 durum veya saptama sunulmaktadır. Bu 30 sorudan her birine değişik şekilde tavır alabilirsiniz. Bu yüzden her seferinde iki veya üç cevap imkanı tanınmıştır.

Her seferinde sizin için en uygun cevabın yanındaki kutuya çarpı işareti koyunuz. Verilen cevapların hiçbiri size uymuyorsa, yine de karakterinize –tüm itirazlara rağmen– en uygun gelebilecek cevabı işaretleyin.

Ve bir tavsiye daha; bazı soruların cevap seçeneklerinden hangilerinin "daha iyi" olduğu veya üçüncü şahıslar tarafından iyi bulunacağı açıkça görülebilir. Bu durumların kararlarınızı yönlendirmesine müsaade etmeyiniz. Söz konusu olan somut "doğru" cevabı bulmak değil –ki o zaten yoktur– aksine sizin için karakteristik olan cevabı işaretlemenizdir.

1. İyi bir tanıdığınızın sizin hakkınızda söylentiler yaydığını öğreniyorsunuz. Nasıl davranırsınız?

☐ **a** Onunla ilk imkanda bu konuyu konuşmayı denersiniz.

☐ **f** Onunla bütün ilişkilerinizi keser, onunla karşılaşmamaya gayret edersiniz.

2. Emrinizdeki bir insanı azarlamak size zor gelir.

☐ **f** Doğru

☐ **e** Doğru değil

3. Trene binerken kabaca yan tarafa kaktırıldınız.

☐ **c** Siz de başkalarını kaktırarak kendinize yol açmaya çalışırsınız.

☐ **f** Rahatça binebileceğiniz ana kadar beklersiniz.

☐ **a** Bağırarak bu durumu protesto edersiniz.

4. Genelde düşüncelerini kendilerine saklayan insanlara dahilsiniz.

☐ **b** Doğru

☐ **c** Yanlış

5. Biri ayağınıza basıyor ama özür dilemiyor.

☐ **f** "Farkına varmadı, en iyisi bir şey demeyeyim" diye düşünürsünüz.

☐ **d** "Bastığınız yer rahat mıydı bari?" dersiniz.

☐ **c** "Bakın, madem ayağıma bastınız, en azından bir özür dileyebilirsiniz" dersiniz.

6. Size sempatik gelen insanlara ilginizi açıkça göstermeyi kolaylıkla başarabilirsiniz.

☐ **a** Doğru

☐ **f** Doğru değil

7. Bir fikir tartışması esnasında konuştuğunuz kimselerin çoğunun başka düşünceleri savunduklarını tespit ediyorsunuz.

☐ **b** Diğerlerini nasıl olsa ikna edemeyeceğiniz için düşüncelerinizi açıklamazsınız.

☐ **e** Düşüncelerinizi objektif olarak savunur ve diğerlerini düşüncelerinize inandırmaya çalışırsınız.

8. Bir toplantıya geç geliyorsunuz. Salonda oturulacak yer kalmamış. Ama en ön sırada bir boş yer keşfediyorsunuz.

☐ **b** Arkada ayakta bekler, bir dahaki sefere daha erken gelmeye karar verirsiniz.

☐ **f** Öndeki boş yere gitmeye karar vermeden önce, arkalarda boş yer olup olmadığına bakarsınız.

☐ **e** Hiç düşünmeden bütün salonu geçip bu boş yeri kapmaya çalışırsınız.

9. Ara sıra gerektiğinden fazla özür dilediğiniz duygusuna kapılır mısınız?

☐ **f** Evet

☐ **e** Hayır

10. Bir mağazada size çok iyi davranıldı. Ama fiyatlar gözünüze aşırı yüksek göründüğü için, bir şeyler satın almaya karar veremediniz.

☐ **e** Fiyatlar çok yüksek olduğu için karar veremediğinizi açıklar, yardımları için teşekkür eder ve mağazadan ayrılırsınız.

☐ **b** Planlamadığınız halde, küçük bir şey satın alır, gidersiniz.

☐ **f** Yardımları için teşekkür eder, bu konuyu tekrar düşünmek istediğinizi açıklarsınız.

11. Amiriniz size yeni bir ödev veriyor ve açıklıyor, ama siz hemen anlayamıyorsunuz.

☐ e Ödevi tekrar ve detaylı açıklamasını rica edersiniz.

☐ d Amirinize onu tam olarak anlayamadığınızı açıklar ve ödevi tekrar anlatmasını rica edersiniz.

☐ b Hiçbir şey söylemezsiniz ve başka yollardan ödevi anlamaya uğraşırsınız.

12. Size tamamıyla yabancı biriyle bir konuşmaya başlamak size zor gelir.

☐ f Doğru

☐ e Doğru değil

13. Bir restorantta size iyi hazırlanmamış bir yemek getiriyorlar.

☐ a Garsondan bu yemeği geri almasını ve onun yerine başka bir yemek getirmesini rica edersiniz.

☐ d Şikayet etmezsiniz ama, ileride buraya bir daha gelmemeye karar verirsiniz.

☐ c İşletme sorumlusunu masanıza getirtir ve kalitenin kötülüğünden şikayetçi olursunuz.

14. Büyük bir markette aradığınız şeyi bulamadınız. Boş ellerle kasadan geçerken huzursuz olur musunuz?

☐ b Evet

☐ c Hayır

15. İyi bir tanıdığınızın durup dururken size karşı dışlayıcı davranmaya başladığını hissediyorsunuz.

☐ **b** Bu andan itibaren bu tanıdığınızla karşılaşmamaya çalışırsınız.

☐ **e** Bu tanıdığınızla konuşup, bu tavrının sebeplerini öğrenmeye çalışırsınız.

☐ **c** Bu tanıdığınızdan yanlışlığa meydan vermeyecek şekilde, bu davranışının sebeplerini açıklamasını istersiniz.

16. Büyükçe bir toplantıda iyi bir amaç için para yardımı toplanmasına karar veriliyor.

☐ **c** Hiç düşünmeden yardımınızı teklif eder ve belki de en çok parayı sizin toplayacağınızı hesaplarsınız.

☐ **a** Size teklifin gelmesini beklersiniz ama sonra bütün gücünüzle para toplamaya çalışırsınız.

☐ **d** Başkalarından para yardımı istemek size zor gelecektir ve sizden bu işte yardım istenilmemesini ümit edersiniz.

17. Bir arkadaşınız sizden saçma bulduğunuz bir şey istiyor. Onun ricasını kolayca geri çevirebilirsiniz.

☐ **c** Doğru

☐ **b** Doğru değil

18. Bir mağazadan çıktıktan sonra size eksik para üstü verildiğini fark ediyorsunuz.

☐ **b** Hiçbir şey yapmazsınız.

☐ **a** Mağazaya geri gider ve eksik verilen parayı istersiniz.

☐ **d** Mağazaya geri gider ve eksik olan parayı almaya çalışırsınız.

19. Çok az tanıdığınız birine iltifat etmek size çok kolay gelmez.

☐ f Doğru

☐ e Yanlış

20. Mesleki açıdan size yapamayacağınız kadar çok iş yüklendiği duygusunu taşıyorsunuz.

☐ c Bu durumdan şikayetçi olup, gerekirse işi bırakmakla tehdit edersiniz.

☐ b Fazla işleri yetiştirebilmek için fazla mesai yaparsınız.

☐ d Amirlerinizin dikkatlerini işgücünüzün sınırlarına çeker, yardımcı olunmasını rica edersiniz.

21. Haksızlığa uğradıklarında kendilerini savunan insanlara

☐ b Hayranlık duyarsınız.

☐ c Aynı sizin davranacağınız gibi davranıyorlar gözüyle bakarsınız.

22. Başka insanlarla fikir ayrılıkları

☐ c Sizin için, diğer insanlara fikirlerinizi açıklamak için iyi fırsattır.

☐ e Durumları açıklığa kavuşturmak için açıkça tartışılmalıdır.

☐ b Hoş olmayan şeyler yaşamamak için mümkün olduğu kadar kaçınılmalıdır.

23. Bir arkadaşınız tarafından haksız yere eleştiriliyorsunuz.

☐ d Ona haksız olduğunu gösterirsiniz.

☐ b Tartışmadan kaçınmak için sesinizi çıkartmazsınız.

☐ a Ona meseleleri açıkça görebilecek durumda olmadığını anlatırsınız.

24. Sizden bir şey rica ediliyor. Ama siz bunu yerine getirirseniz sizin için tatsız sonuçlar doğurabileceğini hissediyorsunuz. Hiç düşünmeden hayır diyebilir misiniz?

☐ **c** Evet

☐ **b** Hayır

25. Başkaları tarafından abartılı bir şekilde övülüyorsunuz.

☐ **f** Kendinizi rahatsız hisseder, övgüyü kabul etmezsiniz.

☐ **d** Bu övgünün hakkınız olduğunu bilirsiniz ve teşekkür edersiniz.

☐ **c** Bu övgü sizi çok memnun eder ve bunu da onlara söylersiniz.

26. Evde çok önemli bir işiniz arasında iyi bir tanıdık tarafından rahatsız ediliyorsunuz.

☐ **b** İşe ara verirsiniz.

☐ **c** Tanıdığınızdan daha elverişli bir zamanda tekrar gelmesini rica edersiniz.

27. Somurtkan ve ne yapacağı önceden belli olmayan insanlarla işiniz olduğunda her zaman biraz huzursuz olursunuz.

☐ **f** Doğru

☐ **e** Yanlış

28. Bir park boşluğu başka bir sürücü tarafından kabaca sizin önünüzden kapılıyor.

☐ **b** Başka bir park yeri ararsınız.

☐ **c** Diğer sürücünün dikkatini bu saygısız davranışa çeker ve park yerini boşaltmasını beklersiniz.

☐ **c** Diğer sürücüden park yerini derhal boşaltmasını istersiniz.

29. Sizin için, önemli bir politikacıyla konuşma imkanı doğuyor.

☐ **e** Bu imkanı kullanırsınız.

☐ **f** Rahatça konuşamayacağınızdan korkarak bu imkandan vazgeçersiniz.

30. Bir bölgeye girmeye hakkınız olduğu halde bir polis bunu size yasaklıyor.

☐ **b** İtiraz etmeden o bölgeyi terk edersiniz.

☐ **d** Polisi hakkınız olduğuna inandırmaya çalışırsınız.

☐ **e** Polisi şikayet etmekle tehdit edersiniz.

31. Diğer insanlarla tartışmalardan ve açık münakaşalardan mümkün olduğu kadar kaçınıyorsunuz. Geçici de olsa barışsızlık durumuna katlanmak size çok zor gelecektir.

☐ **b** Doğru

☐ **c** Yanlış

32. Bir terfi olayında sizi açıkça atlıyorlar.

☐ **a** Gerekli mercide terfi hakkınızı savunmayı denersiniz.

☐ **d** Tartışmalara mahal vermemek için, susarsınız.

33. Havaların çok soğumasına rağmen kapıcı kaloriferleri hala çalıştırmıyor.

☐ **b** Aynı binada oturanların onunla bu konuda konuşacağını ümit edersiniz.

☐ **e** Kapıcıyla konuşur ve dikkatini bu eksikliğe çekersiniz.

☐ **c** Kaloriferlerin hemen çalıştırılmasını ister, yoksa kiranın bir kısmını ödememekle tehdit edersiniz.

34. Çocuğunuz haksızlığı açıkça belli olan bir kötü not getiriyor.

☐ **b** Öğretmenin bu konuyu daha iyi bileceğini düşünür, itiraz etmezsiniz.

☐ **c** Öğretmenle bağlantı kurar ve kötü notun nereden kaynaklandığı hakkında konuşursunuz.

35. Bir devlet dairesinde lüzumsuz yere uzun zaman bekletiliyorsunuz.

☐ **c** Beklemenin kısaltılmasını zorla sağlamaya çalışırsınız.

☐ **b** Boşuna heyecan yaratmamak için sabredersiniz.

☐ **a** Bu durumu protesto edersiniz.

36. Bir restorantta bir baştan bir başa giderken herkesin bakışlarının üzerinizde olduğunu hissetmek sizi huzursuz ediyor.

☐ **f** Doğru

☐ **a** Doğru değil

37. Birden kendinizi bir tartışmanın merkezinde buluyorsunuz.

☐ **c** Durumun tadını çıkarırsınız ve devam etmesini sağlamaya çalışırsınız.

☐ **d** Rolünüze layık olmayı denersiniz.

☐ **b** Bu durumun sona ermesinden memnun olursunuz.

38. Birdenbire çeşitli tanıdıklarınızın sizi reddettikleri veya sevmedikleri duygusuna kapılırsanız bu sizi etkilemez.

- ☐ **a** Doğru
- ☐ **f** Yanlış

TEST 4

Test Değerlendirmesi

a'dan f'ye her harfi ayrı ayrı kaç defa işaretlediğinizi sayınız. Sonra bu sayıları aşağıdaki tabelada her harfin yanında bulunan kutucuklara yazınız. Şimdi her sayıyı yanında bulunan sayıyla çarparak arkasında bulunan kutuya sonucu yazınız. Bu çarpım sonuçlarını toplayınız. Toplam sonuç, sizin kendini kanıtlama toplam puanınızı verecektir.

a	☐	x	3	=	☐
b	☐	x	0	=	☐
c	☐	x	5	=	☐
d	☐	x	2	=	☐
e	☐	x	4	=	☐
f	☐	x	1	=	☐

Kendini Kanıtlama Toplam Puanı ☐

Aşağıdaki tabelada hangi puan grubuna ait olduğunuzu işaretleyiniz. Böylece kendini kanıtlaması güçlü olan veya kendini kanıtlaması zayıf olan insanlardan olduğunuzu görebilirsiniz. Ayrıca insanların yüzde kaçının sizin ait olduğunuz gruba girdiğini okuyabilirsiniz. Eğer Kendini Kanıtlama Puanınız ortalama 94 puandan düşükse, bu sosyal korkuya işarettir. Bu durumda 6. Alıştırma Programına uyunuz.

Puan Grupları	Sizin Grubunuz	Kendinizi Kanıtlamanızın Değerlendirilmesi	Sizin Grubunuzdaki İnsanlar
144-165 Puan	○	Extra güçlü	% 0,1
127-143 Puan	○	Çok güçlü	% 2,2
111-126	○	Güçlü	% 13,6
94-110 Puan	○	Güçsüzden daha ziyade güçlü	% 34,1
77-93 Puan	○	Güçlüden daha ziyade güçsüz	% 34,1
60-76 Puan	○	Zayıf	% 13,6
43-42 Puan	○	Çok zayıf	% 2,2
19-42 Puan	○	Extra zayıf	% 0,1

BÖLÜM III

KORKUYA KARŞI ALIŞTIRMA PLANLARI

ÖZETLER

1.Alıştırma Programı : GEVŞEME

Korku durumlarını ve heyecanları azaltmak için kaslarınızın aktif olarak gevşetme tekniğini öğreniyorsunuz. Test 1 ve Test 2'de ortalamanın üstünde puan aldıysanız tavsiye edilir. Alıştırma Programlarının 2., 3. ve 5. sinde bu gevşeme tekniği gerekmektedir.

2.Alıştırma Programı : Gevşeme alıştırmalarıyla beklenti korkularını azaltmak.

Önemli olaylardan önce heyecan seviyenizi düşürerek kritik durumlarla daha kolay başa çıkabilmeyi öğreniyorsunuz. 1. ve 2. Testlerde ortalamanın üstünde puan aldıysanız, tavsiye edilir. Ön şart: Gevşeme tekniğini bilmek.

3.Alıştırma Programı : Yaşanan bir korkudan sonra fobi oluşmasını engellemeyi öğreniyorsunuz.

Bu programla bir fobinin gelişmesine karşı çıkabilirsiniz. Test 1 Dengesizlikte ve içe dönüklükte ortalamanın üstündeyseniz tavsiye edilir. Ön şart: Gevşeme tekniğinin bilinmesi. Test 3 ile hangi korku uyarımlarına özellikle duyarlı olduğunuzu tespit edin.

4.Alıştırma Programı : Bir fobiden, sistematik ve azar azar bu duruma maruz kalarak kurtulmak.

Kolayca ulaşılabilen somut nesnelerden veya durumlardan aşırı korkularınızı yenmesini öğreniyorsunuz. Yükseklik korkusu, açık alan korkusu, dar veya karanlık odalar korkusu, her tür hayvan korkusu durumlarında tavsiye edilir. Test 2 ve Test 3 aracılığıyla önce "aversive" tepkinizi ve "tercihli" korku uyarımlarınızı öğrenin.

5.Alıştırma Programı : Bir fobi'den "karşı şartlandırma" ile kurtulma.

Bu program da aynı şekilde mantık dışı korkuları ve fobileri yenme konusunda size yardımcı olacaktır. Korku uyandıran nesne ve durumlara ulaşmak çok zorsa tavsiye edilir. Ön şart: Gevşeme tekniğinin çok iyi bilinmesi. Önce Test 3 ve Test 4'ü yapınız.

6.Alıştırma Programı : Sosyal durumlarda aşırı korku.

Başka insanlarla olan ilişkilerinizdeki korku ve güvensizlik duygularını azaltmayı ve kendine güvenli bir duruma gelmeyi öğreniyorsunuz. Çevrenize uygun isteklerinizi bildirmeyi, sosyal ilişkilerde kendinizi daha iyi kanıtlamayı ve ilerlemeyi öğreniyorsunuz. Test 3'te b kategorisinde özellikle yüksekseniz ve Test 4'te 94 puandan düşükseniz tavsiye edilir.

7.Alıştırma Programı : Çocukluk Korkuları.

Çocuklarınıza korkularını yenmekte yardımcı olmak istediğinizde kullanabileceğiniz önemli prensipleri öğreniyorsunuz. Sistemli alıştırma programıyla çocuğunuzu mesela; su korkusu, yalnızlık korkusu, karanlık korkusu ve okul korkusu gibi korkulardan kurtarıyorsunuz.

1.ALIŞTIRMA PROGRAMI

GEVŞEME

Korku gibi duygularda, fiziksel olayın yanında daima aynı anda motorik ve psikolojik yan görüntüler ortaya çıkar. Korkunun bu üç bileşeni birbirlerini karşılıklı etkilerler. Kas etkinliği daima korkuyla beraber görülür ve çok güçlü korku duyguları kasların istem dışı kasılmalarına sebep olur. Kasların gerginlik derecesi bize iç gerginliğimiz hakkında bilgi verir. İçimizdeki korku duygusu kaybolduğunda yalnız psikolojik değil, bedenen de rahatlarız. Korkumuzu azaltmak için bunun tersini de yapabiliriz: Duygular kas etkinliğiyle yönlendirilebilir olduklarından, kaslarımızı gevşeterek korku duygularını azaltabiliriz. "Ters Orantılı Engelleme"yi hatırlayınız. Kas gevşemesi korku tepkileriyle uyuşmaz. Gevşeme durumuna girer girmez heyecan seviyemiz düşecektir. Buna ilave olarak gözlerin kapalı olmasının, dış dünyanın uyarımlarının söndürülmesinin sakinleştirici etkisi de gelecektir. Bir sonraki sayfada başlayacak olan "büyük" gevşeme alıştırmaları korkularınızı yenmekte size yardımcı olacaktır. Bu kitaptaki diğer Alıştırma Programlarının çoğu hatta bunu ön şart olarak istemektedirler. Gevşeme alıştırmalarının size günlük hayatta da yararları olacaktır. Mesela: Sinirlilik veya uykusuzluk problemlerinde. Her alıştırmadan sonra kendinizi rahatlamış, gevşemiş ve hafiflemiş hissedeceksiniz.

Lütfen önce sıradaki açıklamalara dikkat ediniz.

• Dolaşım bozukluklarınız varsa, gevşeme alıştırmalarına başlamadan önce doktorunuza danışınız.

• Uygun bir "Antrenör"le çalışınız; alıştırma direktiflerini eşinize veya iyi bir arkadaşınıza yavaş yavaş okutunuz veya grup içinde çalışınız. İşe yarayan başlıca bir metot: Metinleri teyp kasetine konuşunuz ve çalışırken dinleyiniz. (Masa üzerindeki kitapla alıştırmalar yapmak ve direktifleri okumak gerçekten son çaredir).

• Alıştırma metnindeki kelimeleri tam manasıyla söyleyerek, yavaş ve anlaşılır şekilde kaydedilmelidirler. Ara verilmesi gereken yerlerde durulmalı (araların uzunluğu aşağı yukarı belirtilmiştir) ve beklenmelidir. Antrenör (veya siz, teybi hazırlarken) elinde bir saat bulundurmalıdır. Her gün, aşağı yukarı her alıştırma için ne kadar zamana ihtiyaç olduğu belirtilmiştir.

• Günlük alıştırmalarınız için sakin bir yer arayınız. Önceden evdekiler tarafından, kapı sesi, telefon sesi gibi şeylerle rahatsız edilmemeyi sağlayınız.

• Kol dayama yerleri olan rahat bir sandalye üzerinde çalışın.

• Gevşemeyi 7 Günlük Plan'a göre öğrenin. Hiçbir yerde acele etmeyin. Gevşeme tepkilerinin kendiliğinden gelebilmesi için belli bir zamana ihtiyacınız vardır.

"Büyük" Gevşeme Alıştırmaları

1.GÜN (Gerekli Zaman 8-10 Dakika)

Sandalyeye oturun. Kollarınızı rahatça kol dayama yerinin üzerinde bırakın. Kendinizi yapabildiğiniz kadar gevşetin (10 saniye).

Şimdi, bu gevşemiş durumda sağ elinizi kapatarak bir yumruk yapın. –Yumruğunuzu biraz daha biraz daha sıkın ve bu arada gerilme duygusuna dikkat edin... Sağ yumruğunuzda..., elinizde..., alt kolunuzda (5 saniye).

Şimdi sağ elinizin parmaklarını gayet serbest bırakın, şimdi de başka bir duygu, gevşeme duygusuna dikkat edin. –Şimdi kendinizi tamamıyla boşa bırakın... daha çok gevşemeyi deneyin (5 saniye).

Tekrar: Sağ elinizi yumruk yapın... yeniden Gerginlik duygusuna dikkat edin (10 saniye).

Şimdi tekrar bırakın, gevşeyin. Parmaklar tekrar açılıyor ve siz tekrar gevşeme duygusuna yoğunlaşıyorsunuz (10 saniye).

Aynı şeyi şimdi sol elimizle tekrar ediyoruz, vücudun diğer bölgeleri gevşerken, siz yumruğunuzu daha çok sıkıyorsunuz... ve gerilimi duyuyoruz, elimizde, alt kolumuzda (5 saniye).

Ve şimdi gevşeyin, karşıtlığın tadını çıkarın... gayet

gevşek (10 saniye).

Aynı şeyi tekrar edin; sol elinizi sıkı ve güçlü kapatın (10 saniye) ve elinizi tekrar gevşetin. Bilinçli olarak farka dikkat edin (10 saniye) ve şimdi iki elinizi de kapayın... sıkı, daha sıkı. İki elde, alt kollar gibi çok gergin –burada ortaya çıkan bedensel duygulara yoğunlaşın- bundan başka hiçbir şeyi düşünmeyin (10 saniye)... ve gevşeyin. Parmaklarınızı açın, gevşeme duygusuna dikkat edin. –Ellerinizi ve alt kollarınızı gevşetin, daha çok gevşetin... daha gevşetin (10 saniye).

Aynı şeyi tekrar ediyorsunuz. Her iki eli yumruk yapıyor, sıkıyoruz (10 saniye) ve tekrar gevşiyoruz (10 saniye).

Şimdi her iki kolu dirsekten kıvırıyoruz. Pazılarımızı şişiriyoruz. Sıkı... daha sıkı. –Tekrar Gerilmeyi hissediyoruz (5 saniye), tamam... kolları uzatıyoruz ve gevşek bırakıyoruz. Kollarımızı tamamıyla gevşek aşağıya salıyoruz... ve gevşeme duygusunun etkisine kendimizi bırakıyoruz (10 saniye).

Tekrar: Pazılarımızı sıkıyoruz. Sıkılı tutuyoruz... dikkatlice bu duyguyu dinliyoruz (10 saniye). Kolları salıyoruz, gevşiyoruz, gevşeyebildiğimiz kadar gevşiyoruz (10 saniye). Tekrar edin, gerginliği hissedin (10 saniye). Gevşemeyi hissedin (10 saniye).

Şimdi kollarımızı bütün kolumuz boyunca gerginliği hissedene kadar uzatıyoruz. Böyle kalıyoruz ve bu gerginliğe konsantre oluyoruz (5 saniye).

Şimdi gevşiyoruz. Kollarımızı rahat bir pozisyona getiriyoruz. Kendimizi gevşemenin etkisine bırakıyoruz. – Burada kollarımızda tatlı bir ağırlık hissetmemiz gerekir (5 saniye).

Kollarımızı tekrar gerginliği hissedinceye kadar uzatıyoruz. Uzatıyoruz, bu duyguya dikkat ediyoruz (5 saniye), kollarımızı tekrar rahat duruma getiriyoruz. Gayet gevşek bırakıyoruz. Hiç gerginlik yok. Kollarımızın iyice gevşek olduğunu hissetsek de, daha fazla gevşetmeye çalışıyoruz. Bırakıyoruz, gevşeme hissi bedenimizin derinliklerine yayılıyor, daha derinlere, daha derinlere (20 saniye).

Bu alıştırmaları bitirdikten sonra kalkmadan önce geriye doğru sayıyorsunuz "dört..., üç..., iki..., bir. Kendimi rahat, dinlenmiş, uyanık ve sakin hissediyorum".

2.GÜN (Gerekli Zaman 8-10 Dakika)

Bütün kaslarınızı gevşek bırakın... kendinizi ağırlık duygusuna bırakın. Şimdi kaşlarımızı kaldırıyoruz, alnımızda kırışıklıklar oluşturuyoruz, çok sıkı, daha sıkı (5 saniye). Tamam bırakıyoruz ve alnımızı gevşetiyoruz. –Alnımızın ve kafa derimizin bu gerdirme-gevşeme yoluyla her seferinde biraz daha pürüzsüz olduğunu düşünüyoruz (10 saniye). Şimdi kaşlarımızı birbirine yaklaştırıyoruz. Mümkün olduğunca sıkı. Alnımızda kızgınlık çizgileri oluşturuyoruz... ve kasların gerginliğini hissediyoruz (5 saniye) ve şimdi gevşek bırakıyoruz. Alnımız tamamıyla gevşemeli, pürüzsüz olmalı (10 saniye).

Ve şimdi... gözlerimizi kapatıyoruz... daha sıkı, daha sıkı. –Gerginlik hissine konsantre oluyoruz (10 saniye).

Şimdi gözlerimizi gevşetiyoruz. Gözlerimizi kapalı tutuyoruz ama çok hafif... en rahat olduğumuz şekilde. Gevşeme'yi hissediyoruz (10 saniye)

Şimdi dişlerimizi sıkıyoruz –çiğneme kaslarında ortaya çıkan gerginliği hissediyoruz (5 saniye). Şimdi çenemizi gevşetiyoruz. Dudaklarımızı sakin, hafif açık tutuyoruz. Gevşemenin tadını çıkarıyoruz (10 saniye).

Şimdi dilimizi kesici dişlerimizin arkasına bastırıyoruz. Burada da gerginliklere dikkat ediyoruz (10 saniye). İyi... dilimizi şimdi rahat ve gevşek haline bırakıyoruz (10 saniye).

Şimdi dudakları birbirine bastırıyoruz... sıkı, daha sıkı. –İçerden dudakları ısırmıyoruz! Yalnız dudakları sımsıkı bastırıyoruz (10 saniye).

Dudakları tekrar gevşetiyoruz. Gerginlik ve gevşeme hislerinin farkına dikkat ediyoruz. Gevşeme üzerine konsantre oluyoruz. Dudaklarda..., dilde... ve gırtlakta..., çiğneme kaslarında..., gözlerde..., alın kısmında... ve kafa derisinde..., yüzde.

Kendimizi an be an daha gevşek hissediyoruz (10 saniye).

Şimdi başımızı mümkün olduğu kadar arkaya bastırıyoruz. –Ensemizdeki gerilime dikkat ediyoruz (5 saniye). Başımızı sağa yatırıyoruz... gerilimin değişimine dikkat ediyoruz (5 saniye). Şimdi de sola (5 saniye) başımızı tekrar kaldırıyoruz ve öne doğru –çenemizi göğsümüze bastırıyoruz (10 saniye). Ve başımızı rahat duruma getiriyoruz... kendimizi gevşemeye bırakıyoruz (10 saniye).

Şimdi omuzlarımızı tam anlamıyla yukarıya kaldırıyoruz. Gergin bekliyoruz (10 saniye) ve tekrar bırakıyoruz. –Gevşemeyi hissediyoruz (10 saniye).

Omuzları tekrar yukarıya çekiyoruz. –Omuzlarımızla daire çiziyoruz, yukarıya çekiyoruz... sonra öne... ve arkaya. Omuzlardaki ve sırtın omuzlara yakın bölümündeki gerilime dikkat ediyoruz (5 saniye).

Ve omuzları tekrar gevşek bırakıyoruz... gevşiyoruz. Omuzların derinliklerindeki gevşemeyi hissediyoruz ve sırt kaslarımızın gevşemesini.

Ensenizi gevşetin..., gırtlağınızı..., çiğneme kaslarını, gevşeme yayılıyor ve... daha derine... devamlı derine ve daha derinde etkisini göstermeye başlıyor (20 saniye).

Alıştırmayı "dört..., üç..., iki..., bir. Kendimi rahat, dinlenmiş, uyanık ve sakin hissediyorum" formülüyle bitiriyoruz.

3.GÜN (Gerekli Zaman 16-20 Dakika)

1. ve 2. Günün alıştırmalarını tekrar ediyoruz.

4.GÜN (Gerekli Zaman 8-10 Dakika)

Bütün vücudumuzu mümkün olduğu kadar gevşetiyoruz. –Gevşeme esnasında ortaya çıkan rahatlatıcı, hoş ağırlık duygusunu hissedin–. Rahat ve serbest nefes alıyoruz... ve... veriyoruz... ve... veriyoruz. –Nefes verirken tam gevşemenin yükselen duygusuna dikkat edin– (10 saniye).

Şimdi güçlü nefes alıyoruz –ciğerlerimizi dolduruyoruz– derin nefes alıyoruz ve nefesimizi tutuyoruz. –Gerginliğe dikkat edin– (5 saniye). Ve şimdi... nefes veriyoruz. Nefe-

simizi –göğüs kafesi gevşek iken– kendiliğinden uçmaya bırakıyoruz (5 saniye). Gevşemeye devam ediyoruz... serbest ve rahat nefes alıyoruz. Kendimizi gevşeme duygusuna teslim ediyoruz ve onun tadını çıkarıyoruz (10 saniye).

Vücudumuzu mümkün olduğu kadar gevşek bırakırken, ciğerlerimizi havayla dolduruyoruz. Derin nefes alıyoruz... ve nefesimizi tutuyoruz (10 saniye).

Yeter. Nefes veriyoruz... ve kendinizi gevşemeye bırakın. –Tekrar normal nefes alıyoruz. Göğüs kafesini gevşek bırakıyoruz... ve yavaş yavaş sırtınızı da gevşetin... omuzları... ve kolları. –Her şeyi gevşek bırakıyoruz ve gevşemenin tadını çıkarıyoruz (10 saniye).

Şimdi dikkatimizi karnımıza veriyoruz. Karın kaslarımızı sertleşinceye kadar geriyoruz. Gerilimi hissediyoruz (5 saniye). Gevşiyoruz, kaslarımızı salıyoruz ve gerilim ile gevşeme arasındaki çelişkiyi hissediyoruz (10 saniye).

Tekrar: Karın kaslarımızı geriyoruz –böyle kalıyoruz... bu duyguya dikkat ediyoruz (10 saniye). Ve gevşiyoruz, karın kasları gevşerken hissettiğimiz rahatlamanın tadını çıkarıyoruz (10 saniye).

Şimdi karnımızı içimize çekiyoruz. Karnımız içe doğru çukurlaşıyor –bu yeni gerilime dikkat ediyoruz (10 saniye). Tekrar gevşiyoruz. Karnımız eski haline geliyor. –Rahat nefes almaya devam ediyoruz, vücudumuzdaki duygulara yoğunlaşıyoruz... yumuşak bir masaj gibi (10 saniye).

Karnımızı tekrar içeri çekiyoruz... gergin duruyoruz (10 saniye). Şimdi karnımızı dışarıya çıkarıyoruz... bu du-

rumda gergin duruyoruz (10 saniye). Karnımızı bir daha içe çekiyoruz... ve gerilime dikkat ediyoruz (10 saniye)...

Şimdi karnımızı tamamıyla gevşetiyoruz. Gerginlik, gevşeme vücudumuza girdiği oranda azalmalıdır. Her nefes verişte gevşemenin ritmine dikkat ediyoruz... ciğerlerde..., mide ve bağırsak bölgesinde. Ve vücudumuzun burada biraz daha fazla gevşediğine dikkat ediyoruz. –Vücudumuzun bütün kaslarını nefes alıp verme ritmine göre toparlanmalarına dikkat ediyoruz... ve tekrar gevşiyoruz (10 saniye).

Şimdi dikkatimizi belimize veriyoruz. Belimizi öne doğru iyice kaktırıyoruz. Burada omurilik boyunca gerilime dikkat ediyoruz (5 saniye). Şimdi tekrar rahat bir konuma geliyoruz... ve sırtımızı gevşetiyoruz (10 saniye).

Belimizi tekrar öne doğru bastırıyoruz ve gerilimi hissediyoruz. Bu arada vücudumuzun geri kalan bölümlerini mümkün olduğu kadar gevşek bırakıyoruz. Belimizdeki gerilimin tam yerini hissetmeye çalışıyoruz (5 saniye).

Tekrar gevşiyoruz ki, gevşeme yavaş yavaş bütün vücudumuzu sarsın. Belimizi gevşetiyoruz... sırtımızı..., karnımızı..., göğsümüzü..., omuzlarımızı..., kollarımızı ve yüzümüzü –tüm bu bölümlere devam ve devam... ve daima daha derin gevşetiyoruz (20 saniye). Kalkmadan önce tekrar: "Dört..., üç..., iki..., bir. Kendimi rahat, dinlenmiş, uyanık ve sakin hissediyorum."

5.GÜN (Gerekli Zaman 25-30 Dakika)

1., 2. ve 4. Günün alıştırmalarını tekrar ediyoruz.

6. GÜN (Gerekli Zaman 8-10 Dakika)

Bütün kaslarımızı serbest bırakıyoruz ve gevşiyoruz (10 saniye). Şimdi basen ve üst bacak kaslarını kasıyoruz. Bu kasları topuklarımızı yere iyice bastırarak gerdiriyoruz (10 saniye).

Şimdi gevşiyoruz... ve gerginlik ve gevşeklik arasındaki farka dikkatimizi veriyoruz (10 saniye).

Şimdi bacaklarımızı dizlerimizden uzatıyoruz... ve üst bacak kaslarını geriyoruz –gergin kalıyoruz. –Bacaklarımız şimdi yere paralel olarak havada–. Basenleri ve üst bacak kaslarını gevşetiyoruz. Gevşemenin vücuda yayılmasını sağlamaya gayret ediyoruz (10 saniye).

Ayaklarımızı ve ayak parmaklarımızı aşağıya bastırıyoruz –balerinler gibi–. Ayaklarımızı vücudumuzdan baldırlarımız gerilinceye kadar açıyoruz... aşağıya doğru çok güçlü. Gerilime dikkat ediyoruz (5 saniye). Şimdi ayak ve baldırlarımızı gevşetiyoruz (10 saniye). Ve şimdi de ayağımızı ayak bileğimizden yukarıya doğru büküyoruz. Kaval kemiğimiz boyunca gerginliği hissediyoruz. Ayak parmaklarını mümkün olduğu kadar yukarıya kaldırıyoruz (5 saniye). Tekrar gevşiyoruz (10 saniye). –Şimdi vücudumuzu gevşeme duygusuna bırakıyoruz. Ayaklarımızı gevşetiyoruz... ayak bileklerimizi... baldırlarımızı... kaval kemiği boyundaki kaslarımızı... dizleri... üst bacak kaslarını... kalça ve basenlerimizi –vücudumuzun alt bölümündeki ağırlık hissine dikkat ediyoruz... ve gevşemeye devam ediyoruz (5 saniye).

Şimdi gevşemeyi karnımızı aktarıyoruz... belimize...

sırtımızın alt bölümlerine... gevşemeye devam ediyoruz... devam ediyoruz. Bu gevşemenin yavaş yavaş göğsümüze doğru yükseldiğine dikkat ediyoruz. Sırtımıza... göğsümüze... omuzlarımıza... ve kollarımıza... ta parmak uçlarımıza kadar gevşemenin ilerlemesini hissediyoruz. Devam ediyoruz, gevşemeye, daha derin, daha derin gevşiyoruz (5 saniye).

Bu arada gırtlak kaslarımızı gerip germediğimizi kontrol ediyoruz. Ensemizi gevşetiyoruz... çenemizi ve tüm yüz kaslarımızı... gözler, alın kafa derisi –gözlerimiz, çevremizden rahatsız olmayalım diye, kapalı– vücudumuzu bu tam gevşemiş halinde bir müddet tutuyoruz –gevşiyoruz (10 saniye).

Şimdi kendimizi eskisinden iki misli daha iyi gevşetebiliriz. –Derin nefes alıyoruz... ve veriyoruz. Vücudumuzun ağırlaştığını hissediyoruz. Tekrar uzun ve derin nefes alıyoruz... ve gayet yavaş tekrar nefes veriyoruz. Şimdi vücudumuzun iyice ağırlaştığını ve iyice gevşediğini hissediyoruz (10 saniye). Bu tamamıyla gevşemiş durumdayken... vücudumuzun tek bir kasını bile kıpırdatma isteği hissetmemeliyiz. Şimdi sağ kolumuzu yukarı kaldırmak için gerekli olan zahmeti düşünüyoruz. –Ve burada aynı anda omuz veya kollarda acaba küçük bir gerginlik var mı diye de dikkat ediyoruz– ve kolumuzu kaldırmamaya karar veriyoruz. Ve gevşemeye devam ediyoruz. Her küçük gerginliğin yavaş yavaş kaybolmasını hissediyoruz. –Ve kendimizi bu şekilde gevşetmeye devam ediyoruz (60 saniye).

Şimdi artık gevşemişlik durumunu istediğiniz kadar uzun tutabilirsiniz. Alıştırma programlarını, gevşeme şartı

aranırsa bu gevşeme durumunda yapacaksınız. Kalkmadan önce hiçbir zaman formülü unutmayınız: "Dört..., üç..., iki..., bir. Kendimi rahat, dinlenmiş, uyanık ve sakin hissediyorum."

7.GÜN (Gerekli Zaman 30-40 Dakika)

1., 2., 4. ve 6. Günün alıştırmalarını tekrar ediniz.

8.–14. GÜN

Şimdi her gün tek başınıza ve teypsiz 10 dakika alıştırma yapınız. Sırayla kolları, yüzü, enseyi, omuzları ve sırtınızın üst kısmını –göğüs, karın, sırtın alt bölümünü– kalçaları, üst bacak kaslarını, baldırları ve ayakları gevşetiniz.

Şayet bu şekilde tamamıyla gevşeyemediyseniz, yarım saatlik bir zaman harcayarak, yedinci günün alıştırmalarını bir "arkadaş"la tekrar ediniz.

Üçüncü haftadan itibaren gevşeme alıştırmalarını en az iki günde, üç günde bir tazelemeniz gerekir. Kısa bir zaman sonra alıştırmaların, hele günde birçok kere "kısa gevşeme" yaparsanız, tamamıyla benliğinize işlediğini göreceksiniz.

KISA GEVŞEME

"Büyük" gevşeme alıştırmalarını yapmak için her zaman yeterli zamanınız olmayacaktır. Genelde kısa bir dinlenebilmeniz için iki üç dakikalık bir zamanınız olacaktır. "Kısa gevşeme" programı bu küçük aralar için düşünülmüştür. Bu Programı neredeyse her yerde yapabilirsiniz: Tramvayda veya

trende, park yerinde arabanın içinde, büroda, yemekten sonra. Bunun ön şartı ise "Büyük" gevşeme programını bilmenizdir. Şöyle yapıyorsunuz:

- Rahatsız edilmeyeceğiniz iki üç dakikalık bir zaman seçiyorsunuz.

- Kollarınızı başınızın arkasında çapraz kavuşturuyorsunuz ve dirseklerinizi mümkün olduğu kadar geriye kaktırıyorsunuz.

- Dişlerinizi ve dilinizi birbirlerine karşı iyice bastırıyorsunuz.

- Bacaklarınızı öne doğru iyice uzatıyorsunuz ve ayak parmak uçlarınızı mümkün olduğu kadar öne bastırıyorsunuz. Bütün kaslarınızı geriyorsunuz.

- Nefes alıyorsunuz, nefesinizi tutuyorsunuz, aynı anda karın kaslarınızı gerdiriyor ve bastırıyorsunuz.

- Bu durumda kalıyorsunuz ve içinizden gayet yavaş beşe kadar sayıyorsunuz.

- Yavaşça nefesinizi salıyorsunuz. Organlarınızı bu arada gevşek bir şekilde salıveriyorsunuz, bütün vücudunuzu serbest bırakıyorsunuz.

- Birkaç dakika tamamıyla gevşemiş bir durumda kalıyorsunuz.

- Kalkmadan önce içinizden "dört..., üç..., iki..., bir. Kendimi rahat, dinlenmiş, uyanık ve sakin hissediyorum" formülünü söylüyorsunuz. Bu alıştırmayı tamamıyla hakim oluncaya kadar birkaç kez tekrar ediniz.

2.ALIŞTIRMA PROGRAMI

Gevşeme alıştırmalarıyla beklenti korkularını azaltmak

Beklenti korkuları olan insanlara siz de dahil misiniz? Önemli olaylardan –sınav günü, yeni bir işverenle tanışma görüşmesi, bir konuşma yapmanız gereken bir toplantı gibi– günlerce öncesinden korku duymaya başlıyor musunuz? O zaman muhtemelen duygusal olarak daha çok dengesiz insanlar grubuna giriyorsunuz (Test 1'e bakınız). Sizin korku seviyeniz daha çok zararsız durumlarda bile taşıyor ve siz korkulu, güvensiz ve uygun olmayan tepkiler veriyorsunuz. 2. Alıştırma Programı size, bu beklenti korkularınızı aşmakta yardımcı olacaktır. O zaman kritik durumlarla da daha rahat başa çıkabileceksiniz.

Beklenti korkusunu gevşeme alıştırmalarıyla azaltmada önemli olan heyecan seviyesini düşürmek ve bu durumdayken korku yaratan uyarımlara düşünce yoluyla alışmaktır. Eğer bu yeteri kadar sık yapılırsa, korkulan durum yavaş yavaş "alarm verici" özelliklerini kaybedecektir.

Şöyle yapıyorsunuz.

- 1.Alıştırma Programına göre "Büyük" ve kısa gevşeme alıştırmalarını öğreniyorsunuz.
- Her seferinde önemli olaydan önceki günlerde korkuya kapıldığınızda, kendinizi ve kaslarınızı derin bir gevşeme durumuna getiriyorsunuz.

• Kas gevşemeleri bazen ortaya çıkan beklenmedik düşünceler tarafından zorlaştırılır. Gevşemeye çalıştığınız sıralarda düşüncelerinizi sizin için güzel anıları olan olaylara veya güzel tabii manzaralara yoğunlaştırıyorsunuz.

• Daha sonra zihninizde sizi korkutan olayı bu gevşeme durumundayken canlandırıyorsunuz. Hayalinizde yavaş yavaş sizi korkutan olaya yaklaşıyorsunuz: Önce tamamen zararsız, sizi hiç korkutmayan durumları hayal ederek başlıyorsunuz ve hayalinizi yavaş yavaş geliştiriyorsunuz.

• Tek tek olayları durmadan tekrarlıyorsunuz. Unutmayın ki, "X" gününde güvenli ve rahat olabilmeniz için şimdi sizi korkutan olaylara hayalinizde hakim olmanız gerekmektedir. Çünkü gerçek olayda güvenliğiniz, davranışlarınızı şimdiden "yönlendirmekle" artacaktır.

• Kritik durumun hemen öncesinde –"sahneye çıkışınız"dan önce– kısa Gevşeme Programı uygulayın ve bütün olayları tekrar çabucak gözünüzün önünden geçirin.

Şimdi böyle bir olayı, hayal edilebilecek resimlerle basamak–şema halinde görelim.

Beklenti Korkusunun Azaltılması

Reinhard W. Haksızlığa uğradığını düşünmektedir. İki gün önce bir arkadaşının –aynı kıdem, aynı pozisyon– Grup Şefliğine yükseltildiğini duymuştur. "O yükselmesini biliyor tabi..." diyor, imalı bir şekilde bir başka çalışan. Reinhard W. bir şeyler yapmaya karar veriyor. Ve şefinden bir görüşme rande-

vusu alıyor. Şefiyle maaşının ve kendinin yükselme imkanları üzerine konuşacağı gün gittikçe yaklaşıyor. Reinhard W. Güvensiz ve korkuyor.

Reinhard W.'nin beklenti korkusu var. Böyle anlamsız korku ve ürkme tepkileri ama Gevşeme Alıştırmaları kullanılarak azaltılabilir hatta yok edilebilirler. Bunun için bir basamak planı:

1.BASAMAK

Daha fazla para kazanmak istiyorsunuz. Beş gün sonra şefinizle maaşınızın artırılması konusunda görüşeceksiniz. Bu görüşme tarihi her aklınıza geldikçe korkuya kapılıyorsunuz. –Gevşeyin ve sizi korkutmayan ama bu olayla ilgili bir sahneyi düşünün.

Reinhard W. paydos etmiş. Kendini gevşek ve rahat hissediyor. –Bu sakin durumunda şefini neşeli bir grupta fıkra anlatırken hayal ediyor. Şefinin şu andaki neşeli hali onda hiçbir korku hissi uyandırmıyor.

2.BASAMAK

Şimdi şefinizle geçmişte yaşadığınız güzel bir anı zihninizde canlandırın.

Reinhard W. Yurtdışındaki bir kongreye 6 ay önce şefiyle beraber yaptıkları bir iş seyahatini düşünüyor. Şefi onu bu seyahat esnasında başarıları yüzünden övmüştü.

3.BASAMAK

Şu anda korkusuz olarak basamak 1 ve 2'yi zihninizde canlandırdınız. Basamak programında şimdi biraz ilerleyin. Düşüncelerinizi korku uyarmayan ama içinde sizin de aktif olduğunuz bir duruma yoğunlaştırın.

Reinhard W. şefine kantinde rastlıyor. Beraber yedikleri öğle yemeğinde --böyle hayal ediyor-- şefinin ailesini soruyor. Çocuk yetiştirme konusunda rahat bir sohbet oluşuyor.

4.BASAMAK

İki gün sonra şefinizle karşı karşıya geleceksiniz. Hayalinizde onunla gerekli organizasyon değişiklikleri konuştuğunuzu canlandırın. Eleştirmeyi de unutmayın, karşılık vermek o kadar zor değildir.

"Ona gayet sakin bir şekilde, bizim bölümümüzdeki organizasyon değişikliğini birçok noktada yanlış bulduğumu söyleyeceğim" diye düşünüyor Reinhard W. "O yanlış tepki de verse, ben sakin olacağım ve somut düşüncelerimi ortaya koyacağım".

5.BASAMAK

Yarın saat 11.00'de Şefiniz sizi bekliyor. Maaş artışı istemenizin sebeplerini tekrar düşünün. Şefinize karşı nasıl kendinizden emin ve özgüvenli olarak çıkacağınızı ve haklı isteklerinizi nasıl dile getireceğinizi zihninizde canlandırın.

"Şu anda maaş artışı istemem, herhalde ölçüsüz olmaz. Her zaman olağanüstü işler başarmak için gayret içerisinde oldum. Ve yeni araştırma programında da daha fazla sorumluluk üstlenebilirim!" Reinhard W. şefinin maaş artışını onaylayacağından emindir.

3.ALIŞTIRMA PROGRAMI

Bir korku olayından sonra fobi'yi engellemek

Yüzme havuzundaki kaza neredeyse felaketle sonuçlanıyordu. Petra C. su yutmuştu, boğulacağını zannetmiş, bayılmış ve kısa bir zaman dibe batmıştı. Neyse ki boğulmaktan kurtarılmıştı. Şok kısa sürede atlatıldı. Tabii ki o yaz bir daha yüzmeye gidilmedi ve bu Petra C.'nin korkunç olayı unutmasına yardımcı oldu.

Bu olaydan birkaç hafta sonra Petra C. işyerinde birkaç dosya aramak için arşiv odasına gitti. Dar aralıklı raflardan oluşan bu karanlık bodrum katı Petra C.'de birdenbire bir huzursuzluk yarattı. Nefes alamayacağı duygusuna kapıldı, kalbi çok hızlı çarpmaya başladı. Bu korkusunun ne anlama geldiğini anlayamadı; ertesi günü bu korkusunu gülünç bulmaya başlamıştı bile. Ama Petra C.'de aniden küçük ve karanlık odalara karşı bir antipati başladı ve gittikçe genişledi. Önceleri asansörlerden hiçbir çekincesi yoktu ama şimdi hapis olma ve boğulacakmış gibi olma duyguları hissetmeye başladı. Panik şeklindeki korku yüzünden evde bodruma inemez oldu, ve –asla bir daha yüzmeye gitmedi.

Petra C. bir hata yapmıştı. Yüzme havuzundaki kazanın korku uyandıran düşüncelerini bastırmayı başarmıştı ama darlığın, hapis olmanın ve boğulmak zorunda olmanın korkunç ve heyecan uyandıran korku duyguları gittikçe daha yoğunlaştı ve nöbetler halinde onu sarmaya başladı. Sakınma davranışıyla Petra C. bir fobinin oluşmasını engelleme şansını kaybetmişti.

Bölüm 5'ten biliyoruz ki; tabii bir korku uyarımının içimizde uyandırdığı korku heyecanı ne kadar büyükse, o kadar kolayca bir şartlanma –hatta bir fobi– oluşabilir. Ama korku tepkisiyle şartlı uyarımlar arasındaki bağlantı sağlamlaşıncaya –aynı anda "uzun hafızamıza" kaydoluncaya– kadar zaman geçer. Bu bağlantı birkaç gün, hafta veya ay sonra oluşur.

Bu zaman süresinde, eğer "korkunç" olaydan hemen sonra korku durumunun nötral uyarımlarıyla yeni denemeler yaparsak, bir fobi'nin "yerleşimini" önleyebilme şansımız vardır.

> *Belki de şanslı geçen bir mecburi inişten sonra uçak personelinin önce "özel izin" hakkettiklerini zannediyorsunuzdur. Tecrübeli pilotlar başarıyla sonuçlandırılmış ciddi zorlukların ardından hemen sonra tekrar "uçmaları" gerektiğini bilirler. Ancak bu şekilde – hemen uçun kabinine girebilirlerse– uçma korkusuna kapılmalarını engelleyebilirler.*

Pratikteki bu davranışın ardında, bizim de fobilerin oluşmasını engelleyebileceğimiz akıllı bir prensip vardır.

Ara sıra hepimiz –tabii korku uyarımlarıyla başlayan– büyük korku ve neredeyse korku-şoku yaşayabileceğimiz durumlara düşeriz. Eğer mesela çok tehlikeli bir trafik kazasından kıl payı kurtulmuş ve kısa bir an ölüm korkusu yaşadıysanız, korku tepkiniz şartlanma prensibiyle ileride nötral durumlara bağlı uyarımlarda tekrar ortaya çıkabilir. –Kaza yerinin göze çarpan özellikleri, arabanızın iç aksesuarları v.b.g. Hangi uyarımların duruma göre şartlanmış korku uyarımları durumuna geleceği, diğerleri yanında hangi tür uyarımlara karşı "duyarlı" olduğunuza bağlıdır.

Bir müddet sonra bu uyarı-tepki bağlantısı sağlamlaşır: Kaza yerinden tekrar geçtiğinizde veya direksiyona oturduğunuzda büyük bir rahatsızlıkla, hatta aşırı durumlarda korkuyla bile tepki verebilirsiniz.

Buna karşı, sıradaki kısa programla önlem alabilirsiniz.

1.ADIM

Korku tepkileri ne kadar güçlü olur ve ne kadar uzun sürerlerle, şartlanma oluşması o kadar kolay olur. Öyleyse, yaşadığınız bu ruhsal sarsıcı olaydan sonra korku heyecanlarınızın ve bedensel yan tepkilerin mümkün olduğu kadar çabuk kaybolmasını sağlayınız. Bunu da en iyi tam bir kas gevşemesiyle sağlayabilirsiniz. Her ihtimale karşı 1. Alıştırma Programına göre Gevşeme alıştırmasını öğrenmelisiniz ki, bir şoktan sonra hemen kısa gevşemeyi tatbik edebilesiniz.

2.ADIM

Ruhsal sarsıcı olay esnasında orada bulunan belli nötral

uyarımların şartlandırılmış korku uyandırıcılar olabilmelerini önleyiniz. Bir muhtemel şartlanmasının "uzun hafıza"nıza yerleşmesinden önce, bu durum veya durumun tek tek uyarımlarıyla yeni –nötral veya olumlu– tecrübeler yaşamaya çalışmanız gerekmektedir. Ne kadar zor olursa olsun; bir araba kazasından sonra, mesela mümkün olan en kısa zamanda tekrar araba kullanın. Ve en iyisi kaza yerinden birkaç defa geçin. Her şeyden önce o durumda duyarlı olduğunuz uyarımları tekrar yaşamaya gayret ediniz. Bunların sizde hangi uyarımlar olabileceğini Test 3 aracılığıyla öğrenebilirsiniz.

4.ALIŞTIRMA PROGRAMI

Bir fobiden, sistematik ve azar azar bu duruma maruz kalarak kurtulmak.

Genç Goethe'nin örneğinde yükseklik fobisine karşı çok kaba bir tedavi şekli, zorla aramak yoluyla "antifobik davranış", görmüştük. Korku yaratan uyarıma kendini korku duyguları bitene kadar maruz bırakma metodu, çok az insanın başarabileceği büyük bir kendini aşma gayreti gerektirir. Ayrıca korku yaratan durumları zorla aramak tehlikelidir de: Fobi bu sayede daha da kötüleşebilir.

Ama yine de bu kaba metotta önemli bir prensip vardır: Korku uyarımını bilinçli bir şekilde aramak mantıklı olabilir. Çünkü, ancak böyle bir alışkanlık oluşabilir veya şartlanmış korku tepkisi silinebilir.

Bölüm 5'ten biliyorsunuz ki, eğer tabii korku uyarımı meydana çıkmadan, şartlanmış bir korku uyarımı sık sık yaşanırsa, o zaman şartlanma tazelenmez aksine silinir. Bir fobiyi yenmek istiyorsak, korku yaratan durumu tekrar tekrar aramamız gerekir. –Ama zorla değil, aksine "ayarlı miktarda" azar azar, iyi planlanmış bir plan dahilinde. Ama başarı için gerekli ön şart, azar azar da arasak, korku yaratan durumda korkumuz bitinceye kadar mutlaka sabretmektir. Çünkü bu kendi kendine tedaviden gerektiğinden daha önce vazgeçersek, korku duyguları güçlenirler.

Ama bir fobide korku uyarımlarının çoğu o kadar çok korku yaratırlar ki, bu korku uyarımıyla karşılaşmaya yeterince uzun zaman dayanılamaz. Davranış terapistleri bu durum için korku durumlarını küçük, eşit "kolay hazmedilebilecek porsiyonlara" bölmeyi önermişlerdir. Bu ayarlı miktar "porsiyonlanmış" korku uyarımları –tek tek– bir bütün "korku porsiyonundan" daha kolay dayanılabilecek durumdadırlar. Goethe'nin Münster Kulesi'ne çıkarak kendini zorladığı korku mesela büyük bir "korku porsiyonu" idi.

En zayıf korku uyarımından başlayarak yavaş yavaş daha güçlü korkulara yönlenmenin en iyi davranış olacağı açıktır.

Peki bir asansör korkusunu veya yükseklik korkusunu porsiyonlara bölebilir miyiz? Evet, çünkü her korku objesinin etrafında birçok korku uyarımları gruplaşmışlardır. Onlar fobinin "olgunlaşma" sürecinde genelleştirme mekanizmasıyla oluşmuşlardır. Önceleri yalnız beyaz farelerden korkan küçük Albert, sonunda bütün farelerden, özellikle kürklü hayvanlardan, hatta kürklerden korkmaya başlamıştır. Korku uyarımı, esas şartlanmış korku uyarımıyla ne kadar az benzerlik gösterirse, fobik tepki de o kadar zayıf olur –tabii bu korku uyarımından ne kadar uzaklaşırsak da.

Bir fobiden sistematik ve azar azar bu duruma maruz kalarak kurtulmanın temel prensiplerini şimdi size bir yükseklik fobisi ve bir tramvay fobisi örnekleriyle açıklayacağız. O zaman başka fobi ve korkulara da, eğer alıştırma bölümlerini bu örneklere göre yaparsanız, karşı koyabilecek durumda olursunuz.

1.Alıştırma Adımı

Size özel "aversive" tepkinizin bulunması

Birçok insan, bireysel "özerk tepki tipi"ne sahiptir (Bölüm 3). Endişe veya korku durumlarında belli organ veya organ sistemleri özellikle güçlü tepki gösterirler. Belki kendi "aversive" tepkinizi zaten biliyorsunuzdur; Belki, daha ziyade mide çevresinde bir kasılmayla, boğazınızda bir düğümle, baş dönmesiyle, alında soğuk ter taneleriyle, "çözülmüş dizlerle" veya kalp çarpıntısıyla, tepki verdiğinizi biliyorsunuzdur. Eğer bilmiyorsanız: "Özerk tepki tipi"nizi bulmanıza Test 2 yardımcı olacaktır.

Kendi "Aversive Reaktion (Antipatik Tepki)"unuzu şöyle de bulabilirsiniz. Korku uyaran bir sahneyi zihninizde canlandırın ve oluşan bedensel duygularınızı tespit edin. Bu alıştırma programında daima çok önemle "aversive" tepkinize dikkat edin.

2.Alıştırma Adımı

Sistematik Alıştırma Planının Yapılışı

Elinize kağıt kalem alın ve korku durumunu "kolay hazmedilebilecek" porsiyonlara ayırın. Önemli olan korku porsiyonlarının doğru "ayarlanması"dır: Meydana getirdikleri korkuların güçlülük derecesine göre düzenlenmelidirler.

Örneğin bir yükseklik fobisinde derecelendirme oldukça kolaydır: Yerden ne kadar yüksekteysek veya uçuruma (parmaklık, pencere kenarı veya balkon demiri) ne kadar yaklaşırsak veya derine bakış açımız ne kadar dik olursa, korku da o kadar güçlü olur.

Bir Yükseklik Fobisini Aşmak İçin SistematikAlıştırma Planı Modeli

En az on katlı uygun bir ev bulunuz. Aşağıdaki aşama planına göre ilk katı "korkusuz" yapınız.

1.Aşama *: Yaya olarak birinci kata çıkınız.*

2.Aşama *: Bir pencereye yaklaşınız ve pencerenin çerçevesini inceleyiniz.*

3.Aşama *: Karşıdaki bina veya nesnelere yatay bir bakış atınız.*

4.Aşama *: Karşıdaki nesneleri dakikalarca seyrediniz.*

5.Aşama *: Camlar kapalıyken aşağıya, binanın önüne doğru bakınız.*

6.Aşama *: Dakikalarca binanın önüne doğru bakınız.*

7.Aşama *: Kapalı camlar ardından mümkün olduğu kadar dik olarak aşağıya bakınız.*

8.Aşama *: 7. Aşamayı tekrar ediniz ama dik olarak aşağıya dakikalarca bakınız.*

9.Aşama *: Camı açınız. 3'üncüden 8'inciye kadar aşamaları tekrar ediniz. Bu dokuz aşamayı her kat için ayrı ayrı yapınız.*

3.Alıştırma Adımı

Sistematik Arama

Şimdi sistematik alıştırma planını yaptınız. Esas alıştır-

ma için tatil günlerini veya her türlü mesleki ve özel sıkıntılardan uzak olabileceğiniz günleri seçiniz.

Planın 1. Aşamasıyla başlıyorsunuz. "Aversive" tepkinizin ortaya çıkıp çıkmadığına dikkat ediyorsunuz. Ortaya çıkmadıysa, ikinci aşamaya geçebilirsiniz.

İlk aşamada şayet "Aversive" tepkiniz görüldüyse, bu aşamayı rahatsızlığınız tamamıyla kayboluncaya kadar tekrar ediniz. Ancak bu aşamayı en az beş defa "aversive" tepkiniz ortaya çıkmadan yapabildiyseniz ikinci aşamaya devam edebilirsiniz. –Ama asla aynı gün içerisinde değil!! Ertesi gün, önce bir gün önce başardığınız aşamayı tekrar ederek başlıyorsunuz. Eğer onu bu seferde "aversive" tepki görülmeden başarabildiyseniz, bir sonraki aşamaya geçiyorsunuz.

Herhangi bir aşamada "aversive" tepkinizin kaybolmamış olduğunu tespit ederseniz –veya daha güçlü korku duyarsanız– o zaman iki aşama arasındaki mesafe sizin için çok demektir. Tekrar başardığınız aşamaya geri dönünüz. Bu aşamayı başardıktan sonra bir ara aşama açmanız gerekmektedir. Mesela camdan bakarken dik olarak değil de daha çapraz bakınız veya aşamanın bölümlerine daha fazla zaman ayırın.

Her zaman uymanız gereken bir temel kural, alıştırmaları asla daha "aversive" tepkilerinizin görüldüğü bir aşamada kesmemektir. Herhangi bir gün boyunca bir aşamayı "korkusuz" yapamadıysanız, tekrar bir önceki aşamaya dönün ve orada tekrar birkaç dakika geçirin. Ertesi gün başarı mutlaka gelecektir.

Her gün yarım saat veya bir saatten fazla alıştırma yapmayın. Arada sıkça gevşemek için zaman bırakın. Her başarılı aşamadan sonra kendinizi "mükafatlandırın". Sinemaya gidin veya arkadaşlarınızla rahat bir ortamda buluşun.

Ayrıca: Bu andan itibaren asansörlerin çekiciliğine ve rahatlığına karşı koyun! Ve merdivenleri yürüyerek çıkmayı alışkanlık haline getirin. Arada hep camdan dışarı bakın. Böylece adım adım yüksekliğe alışırsınız.

4.Alıştırma Adımı

Tekrarlama ve Derinleştirme

Başardınız mı? Korkmadan onuncu katın penceresinden bakabiliyor musunuz? Evet? O zaman devam edin!

Çevrenizdeki gözetleme kulelerini, kilise kulelerini ziyaret edin. Korkusuzca tırmanın ve bir aşama planıyla parmaklıklara yaklaşın:

Önce yatay olarak uzaklara bakın. Sonra eğik olarak aşağıya doğru bakın. Son aşamada da dış duvar boyunca aşağıya, toprağa bakın.

Ve senelik izinlerinizde, mümkün olduğunca yamaçlardan aşağıya, derinden akan nehirlere, yüksek köprülerden aşağıya bakın. Eskisi gibi hemen başınızı başka yöne çevirmeyin!

Bir Tramvay Fobisini Aşmak (Yenmek)

Aşama Planınız şu şekilde olabilir.

1.Aşama : *İki durak arasını yürüyerek gidin. Böylece yolu öğreneceksiniz.*

2.Aşama : *Oradan geçen birkaç tramvayı seyredin.*

3.Aşama : *Boş bir tramvayla tanıdığınız yolda bir durak gidin. Kapıya çok yakın durun, mümkünse kapısı açık giden eski tip bir tramvaya binin.*

4.Aşama: *Başka bir tramvayla iki durak gidin. Kapının kenarında dikilin.*

5.Aşama : *Şimdi üç, daha sonra dört durak dayanmaya çalışın. Korku hisleri oluşursa, ilk gelen durakta inin ve aynı durakları tekrar tramvayla kat edin.*

6.Aşama : *Tanıdığınız iki durak arasını, içinde az insanın bulunduğu bir bölümün orta kısımlarında ayakta dikilerek kat edin.*

7.Aşama : *Kalabalık olmayan bir vagonda iki durak gidin.*

8.Aşama : *Böyle bir vagonda üç, dört, beş durak gidin.*

Birçok insan dar odalarda kapalı olmaktan, asansörlerden, toplu taşıma araçlarına binmekten korkarlar. Mesela bir Tramvay Fobisi nasıl oluşur?

Çok dolu bir tramvaydasınız. Çok sıcak var ve içerideki hava da çok ağır. Dışarıda trafik sıkışıyor. Bekleme esnasında kötü havalandırma ve kapalı kapılar yüzünden aniden mideniz bulanıyor. İnmek istiyorsunuz ama buna imkanınız yok. Bu ani sözde çaresizlik hissi sizde korku uyandırıyor, kalbiniz hızla çarpmaya başlıyor.

Bu ilk kötü tecrübeden sonra korku hissi olmadan bir tramvay veya otobüse binemediğinizi fark edeceksiniz. Uzak yerlere bile en iyisi yayan gidecek ve her durumda tramvayla gitmekten sakınacaksınız. Özel arabanızda bile trafik sıkışıklığına denk gelip, her an duramayacak durumda olduğunuzda da kendinizi büyük ihtimalle iyi hissetmeyeceksiniz.

Eğer sıkça sakınma davranışıyla korkunuzdan kaçmak isterseniz de, korku tepkilerinizi yenmeniz için hiçbir şansınız olmayacaktır. Zorla bir tramvaya bindiğinizde de tamamıyla bitkin, korkudan harap olmuş bir durumda inecek ve bugün veya yarın pes edeceksiniz.

Bu yüzden fobinizi sistematik bir alıştırma planıyla ve gösterdiğimiz prensiplerle yenmeyi deneyin.

Alıştırma programınıza hiçbir zaman korkuyla ara vermeyin! Alıştırma gününüzü planın bir aşamasını gerçekten korkusuzca başardığınız zaman bitirin.

Bu alıştırma aşamalarından sonra eğer kendinizi daha emin hissederseniz, bir sonraki aşamaya geçebilirsiniz. Eğer

korku duygularından tam olarak kurtulamadıysanız 1'den 5'e kadar olan aşamaları kendinizden emin oluncaya kadar tekrar edin.

Aşamaların 6'dan 8'e kadar olanlarını şimdi de içinde çok az insan bulunan vagonlarda çalışınız. Ama kapıya giden yol boş olmalı.

Bu aşamaları biraz daha dolu vagonlarda tekrar edin. Sonunda da koltukların tamamıyla dolu olduğu, ama ayakta da birkaç kişinin bulunduğu vagonlarda seyahat edin. Ama kapıya yakın bir yerde ayakta duracak bir yer kapmaya bakın.

Bu aşamaları korkusuzca hallettiyseniz, alıştırmalara devam edin:

Yalnız trafiğin yoğun olduğu saatlerde tramvaya binin ve kendinize diğer yolcular arasında dikilebileceğiniz yer arayın. Yine önce bir, daha sonra iki, üç, dört, beş durak gidin. Bu arada hafif huzursuzluk veya korku hissederseniz, kısa gevşeme veya ilginizi başka şeylere yoğunlaştırarak saptırmaya çalışın: Önünden geçtiğiniz dükkanları sayın, belli otomobil markalarına dikkat edin veya güzel bir anınız hakkında düşünün.

Artık niyetlendiğiniz durak sayısını korkusuzca kat edebiliyorsanız, kendinize tanımadığınız daha uzak hedefler seçin.

Sonunda bir adım daha ileri gidiniz ve trafiğin yoğun olduğu zamanlarda birçok tıkanıklığa denk gelen hatlardan birini seçin. Tamamen sıkışık bir vagonda da durabilmeyi deneyin.

Eğer önceden diğer toplu taşıma araçlarında da zorluklarınız vardıysa, şimdi alıştırma yapmadan onlarda da bir rahatlama hissedeceksiniz. Eğer bunu hissetmiyorsanız, onlar içinde yeni aşama planları ve alıştırma programları hazırlayın.

5.ALIŞTIRMA PROGRAMI

Bir Fobiyi Karşı Şartlandırma ile Aşmak

Korku uyaran durumlarla veya korku objeleriyle her zaman doğrudan tekrar arayarak –zorla veya azar azar– karşılaşmak mümkün değildir.

Sıkça –özellikle beklenti korkularında– yeteri kadar tekrarlanması mümkün olmayan durumlardan da korkarız.

Davranış terapisinin öncülerinden Güney Afrikalı Psikolog Joseph Wolpe bu konuda kesin bir bulguya ulaşmıştır.

Alışmakla yavaş yavaş korkudan kurtulabilmek için, korku uyarımıyla gerçekten karşı karşıya kalmak zorunluluğu yoktur. Korkuyu hayalde gerçeğe yakın bir şekilde canlandırmak yeterlidir. Ama bu canlandırma esnasında gevşeme durumunda olmak şarttır.

Bu alıştırma programının başarısı "ters orantılı engelleme" prensibine dayanır (Bölüm 8). Korku tepkisiyle uyuşmayan bir tepki yaratılırsa, güçlü tepki zayıf tepkiyi engeller. Böyle korkuyla uyuşmayan tepkilerin başında derin kas gevşemesi gelir.

Akıl dışı korkularda "ters orantılı tepki" prensibi kullanılmak istenirse, korku uyarımını yine "porsiyonlara" bölmek gerekecektir. Gevşemiş durumdayken yalnız küçük bir parça korkuya maruz kalırsak, –yani korku uyarımı gevşeme tepki-

sinden zayıfsa– korku tepkimiz engellenecektir. Bu tarza davranış terapisinde "karşı şartlandırma" da denir.

Bölüm 5'ten bildiğimiz gibi bir fobi genelde bir şartlanma süreciyle oluşur. Esasında nötral olan bir uyarım, tesadüfen, tabii ve şartsız bir korku tepkisi doğuran, tabii ve şartsız bir korku uyarımıyla beraber ortaya çıkar. Bu korku terapisi özellikle güçlü olursa veya nötral uyarım ile tabii korku uyarımı birleşimi sıkça sahneye çıkarsa, o zaman nötral uyarım şartlanmış korku uyarımı (bir korku tepkisi –artık şartlı– ateşleyicisi) olur.

Bu şekilde oluşmuş bir fobiyi tekrar yok etmek istersek, gerçekten yeni yöntemler öğrenmeliyiz: Karşı şartlandırmada, şartlanmış korku uyarımı hep vücut gevşeme durumundayken sunulacaktır. Böylece bu korku uyarımı yavaş yavaş –bu yeni şartlandırma sürecidir– şartlanmış gevşemenin şartlanmış başlatıcısı olacaktır.

Bu Alıştırma Programında demek ki bir adım daha ileri gidiyor ve korkunun önüne aynı zamanda bir "çifte sürgü" çekiyoruz: Şartlanmış korku uyarımı yalnız silinip nötral uyarım olmayacak, bunun ötesinde ayrıca korkuyla uyuşmayan, hoş algılanan bir gevşeme tepkisinin başlatıcısı olacaktır. Uçma korkusunu örneğin yalnız yenmeyeceksiniz –uçmak size hatta çok büyük zevk verecektir.

1.Alıştırma Adımı

Gevşeme Tekniğinin Öğrenilmesi

Bu Alıştırma Programına başlamadan önce "büyük" gevşeme alıştırmasını öğrenmiş olmanız lazımdır. (1. Alıştırma Programı)

2.Alıştırma Adımı

Hayal Gücünü Çalıştırmak

Korku uyarımlarına kendimizi yalnız zihnimizde maruz bırakmak istediğimizden, önce hayal gücümüzü çalıştırmamız gerekmektedir. Bunun için aşağıdaki plan yapılmıştır.

1.Basamak :

Kaslarınızın tamamıyla gevşek olduğu bir durumda hoş içerikli bir resim üzerinde düşünün. –Mesela çok güzel günler geçirdiğiniz bir tatil beldesi–. Bu tasarıyı bir müddet zihninizde tutun ve ayrıntıları canlı gibi hayal edin.

2.Basamak :

Duygusal açıdan nötral bir sahneyi zihninizde canlandırın. Örneğin: Ev veya bahçe işi (elinizde elektrikli süpürgeyle uğraşıyorsunuz veya çitleri boyuyorsunuz gibi).

3.Basamak :

Bu sahneyi zihninizden silin ve 1. basamaktaki resmi tekrar oluşturun. Bir dakika kadar sonra tekrar 2. resme geçin. Emirler verin. Resimleri değiştirmek isterseniz "dur" veya "başla" deyin.

4.Basamak :

Bir hafta boyunca her gün bu hayal resimlerin değiştirilmeleri konusunda alıştırma yapın.

5.Basamak :

Alıştırma Programınızı daha başka hayali resimlerle genişletin. Eğer gevşeme durumundayken kendi emrinizle birkaç saniye içerisinde herhangi bir resmi hayalinizde canlandırabilir ve –daha önemlisi– emirle hemen kaybedebilirseniz, alıştırma programınız başarıyla sonuçlanmıştır.

3.Alıştırma Adımı

Alıştırma Planının Hazırlanması

Şimdi kendi bireysel "aversive tepkinizi" tespit edin. Bunu 4. Alıştırma programındaki gibi yapın.

Ancak şimdi esas alıştırma planınızı hazırlayın. Burada 4. Alıştırma programından daha ayrıntılı çalışmalısınız; çünkü her korku uyarımı tamamen güç derecesine göre sıralanmak zorundadır. Örneğin, bir yükseklik fobisini işliyorsanız, "mantıklı" görünen bir aşama planı hazırlamanız yeterli değildir. Çünkü, fobik uyarımların korku değerleri bireysel olarak çok çeşitlidirler.

1.Basamak :

Fobinizle ilgili olarak korku duyduğunuz her şeyin eksiksiz bir listesini hazırlayın. Hiç acele etmeyin ve her korku uyarımının çevresinde bulunan tüm objeleri, durumları ve görüntü parçalarını düşünün.

2.Basamak :

Bu Objelerin ve durumların korku değerlerini bir "korku termometre"siyle "ölçün": Listenizden size en güçlü "kaynar sıcak" korkuyu veren uyarımı seçin. Ona vereceğiniz değer "100°". Sonra size hiç korku vermeyen uyarıma "0°" korku değeri verin. Buna göre diğer bütün uyarımlara Korku değeri verin.

3.Basamak :

Şimdi "Korku Uyarımı-Hiyerarşisi"ni kartlarla hazırlayabilirsiniz. Bir kart alın. Sol üst köşeye büyükçe "Korku-Sıcaklığı"nı, hemen altına da söz konusu korku durumunu yazın. Yani her korku uyarımının kendine ait bir kartı oluşacaktır. Sağ tarafta bir şeyler not edebilmek için 4 cm. kadar bir boşluk bırakın. Şimdi kartlarınızı soğuktan sıcağa doğru sıralayın. Her ondalık arada (yani 0°-10°, 10°-20° v.s.) en az bir kart olmalıdır.

4.Alıştırma Adımı

Karşı Şartlandırma

Bir saat boyunca hiç rahatsız edilmeyeceğinizden emin olabileceğiniz bir yer seçin. Aşağıdaki şemaya göre hareket edin.

1.Aşama :

En zayıf korku değeri olan kartı alın.

2.Aşama :

Kendinizi Gevşemiş duruma getirin.

3.Aşama :

Karttaki korku uyarımını yoğun olarak zihninizde canlandırın.

4.Aşama :

"Aversive" tepkiniz ortaya çıkıyor mu? O zaman tasarıyı ona alışıncaya kadar yarım dakika zihninizde tutun.

5.Aşama :

"Dur" zihninizdeki tasarımı söndürün.

6.Aşama :

Söz konusu tasarıda tamamıyla sakin kalabilinceye kadar 2. Aşamadan 5. Aşamaya kadar tekrar edin. Bundan sonra da emin olmak için bu canlandırdığınız resmi beş defa daha zihninizden canlandırın.

7.Aşama :

Kartın sağ tarafına tarihi ve korkudan tamamıyla kurtuluncaya kadar kaç tekrar gerektiğini not edin.

8.Aşama :

Şimdi her kartı sırayla 1. Aşamadan 7. Aşamaya kadar sırayla çalışın.

Eğer "aversive" tepkiniz çok yoğunsa veya korku heyecanlarınız yarım dakika içerisinde henüz kaybolmadıysa, zihninizdeki resmi hemen "söndürün". Kendinizi tekrar gevşetin ve gösteriyi üç, dört dakikalık bir aradan sonra tekrar edin.

Eğer hâlâ iyiye doğru gelişme yoksa, o zaman büyük bir adım atmışsınız demektir. Son korku olmaksızın çalıştığınız kartı tekrar ele alın ve o kartla ilgili korku uyarımını tekrar zihninizde canlandırın.

Bundan sonra, gelen karta tekrar dayanamadıysanız, bu iki kartın arasına korku değerleri bu arada olan iki yeni kart hazırlayın (yani araya iki yeni basamak koyun).

Önemli olan alıştırma saatini daima korkudan arındırdığınız bir aşamayla, yani tamamıyla sakin bir durumda bitirmenizdir. Asla korku duyguları veya "aversive" tepkilerle çalışmayı bitirmeyin!

Günde bir saatten fazla çalışmayın. Ertesi gün önce o zamana kadar "Korkusuz" yapılan kartları tekrar edin. Bu sefer de her kartın üstüne tarih ve korkusuzluk için gerekli "zihinde canlandırma" sayısını yazın. Böylece günlük gelişmelerinizi iyi bir şekilde kontrol edebilirsiniz.

SINAV KORKUSUNU KARŞI ŞARTLANDIRMAYLA YENMEK

2. Alıştırma programında Reinhard W. örneğinde, beklenti korkularının basamak basamak sıralanan zihinde canlandırılmış sahnelerin yardımıyla nasıl azaltıldığını veya yok edildiğini anlatmıştık.

Eğer bir sınav korkusunu karşı şartlandırmayla azaltmak veya yok etmek istiyorsak, daha sistematik bir şekilde çalışmanız gerekecektir.

Bir sınavdan korkuyorsunuz. Sınav günü gittikçe yaklaşıyor. Kalan zamanı değerlendirin ve sınavın yapılacağı binayı –mümkünse– gözden geçirin (Herhangi bir neden bulacaksınızdır mutlaka!). Böylece hayalinizde canlandıracağınız resimler daha gerçeğe yakın olacaktır.

Aşağıda verdiğimiz korku uyarımı hiyerarşisinin basamakları sadece önerilerdir. Eğer verilen şema sizin hislerinizle uyuşmuyorsa, ölçüleri değiştirin, yeni basamaklar ilave edin. Burada da önemli olan: Alıştırmalarınızı asla korkuyla kesmeyin! Günlük alıştırma programınızın sonunda daima, daha önce gevşeme halindeyken korkusuzca canlandırabildiğiniz bir resmi alın.

Zihninizde canlandıracağınız resimler için öneriler.

1.Aşama :

Sınav günü giyeceğiniz kıyafeti giyiyorsunuz.

2.Aşama :

Evinizden çıkıyorsunuz ve sınav yolundasınız.

3.Aşama :

Sınavın yapılacağı binaya geldiniz ve binayı dışarıdan inceliyorsunuz.

4.Aşama :

Sekretere geldiğinizi bildiriyorsunuz.

5.Aşama :

Koridorda bekliyorsunuz.

6.Aşama :

İçeriye alınıyorsunuz.

7.Aşama :

Sizi imtihan edecek kişiye doğru gidiyorsunuz.

8.Aşama :

Sizi imtihan edecek kişinin masasının önünde oturuyorsunuz ve onun yüzünü inceliyorsunuz.

9.Aşama :

İmtihancı size bir soru soruyor.

Bu alıştırma programının başarısını sonradan da sağlayabilirsiniz. Eğer aşamaları hayali resimlerin yardımıyla korkusuzluğa kadar çalıştıysanız, aynı aşamaları mümkün olduğu kadar gerçekte de yapın.

Şimdi sınav korkusu alıştırma programına paralel olarak size özel bir korku veya fobiyi yenmek üzere bir aşama programı oluşturmayı deneyin. Önce en az yirmi adet korku uyarımı (obje ve durumlar) yazın. "Korku termometresi"nde bu obje ve durumların korku duygularının yoğunluğunu "ölçün". Değerlerine göre korku uyarımlarını sıralayın.

Eğer siz de uçmaktan korkan insanlardansanız, o zaman önce uçma korkusunu yenmek için bir korku uyarımı listesi hazırlayın. Aşağıda uçma korkusu konusunda birkaç korku uyarımı listeledik. Aşamaları kendi korku uyarımı-hiyerarşisiyle karşılaştırın.

Bu korku uyarımı listesinin basamaklarını zamandaki sırasıyla listeledik; çünkü, her duruma bağlı korku hisleri, her insanda değişiktir. Bu listeyi kendi listenizle karşılaştırın ve gerekli korku ısı derecesini söz konusu korku uyarımlarının karşısına yazın. Alıştırmaları ise Alıştırma Programı 3 ve Alıştırma Programı 4'e göre yapın.

Korku Uyarımı	***Korku Değeri***
1. Bilet ayırtmak.	.....
2. Valizleri hazırlamak.	.....
3. Havaalanına gitmek.	.....
4. Gişeye gidip, valizleri vermek.	.....
5. Uçaklara dışarıdan bakmak	.....
6. Yolcu bariyerini geçmek.	.....
7. Uçağa götüren otobüse binmek.	.....
8. Otobüsle bekleyen uçağa gitmek.	.....

9. Otobüsten inmek. .....

10. Uçağa gitmek. .....

11. Merdivenleri çıkmak. .....

12. Koltuğu bulmak, manto ve çantaları yerleştirmek. .....

13. Kemerleri takmak. .....

14. Motorlar çalıştırıldı. .....

15. Uçak piste ilerliyor. .....

16. Motor sesi yükseliyor, uçak hızlanıyor. .....

17. Uçak kalkıyor. .....

18. Yükselme uçuşu başlıyor. .....

19. Daire uçuşu, camdan aşağıya bakıyorsunuz. .....

20. Yatay uçuş, kemerleri çıkartıyorsunuz, içecek servisi başlıyor. .....

21. Pilot kötü hava bildiriyor. Türbülans. .....

22. Yatay uçuş. .....

23. İnişe geçiş, sigaralar söndürülüyor. .....

24. Motorlar yavaşlıyor. .....

25. İniş. .....

26. Fren yapma. .....

27. Uçak, bekleme pozisyonuna geliyor. .....

28. İniyorsunuz. .....

6.ALIŞTIRMA PROGRAMI

Sosyal Durumlarda Uygunsuz Korku

Bir parti veriyorsunuz. Misafirlerin çoğu eve gitmiş durumda. Ne de olsa saat gecenin 2'si. Yalnız tipik gece insanı olan üç arkadaşınız daha bekliyorlar. Yarın (bugün!) sizi zor bir gün bekliyor. Şu anda yalnız bir şey istiyorsunuz: Uyumak!

Ama misafirlerinizden biri "rahatsız ediyor muyuz?" diye sorduğunda, siz: "Rica ederim, istediğiniz kadar kalabilirsiniz, ben henüz yorgun değilim" diye cevap veriyor ve bodrumdan bir şişe şarap daha getiriyorsunuz.

Birçok insan bu durumda cesaretini toplayıp, açık ve seçik olarak: "Ben şimdi yorgunum ve uyumak istiyorum" diyemiyor.

Partiler burada daha oldukça zararsız. Birçok insan vardır ki, kendileri için önemli olan birçok sosyal durumlarda uygunsuz ve şiddetli korku tepkisi verirler. Kendi görüş ve düşüncelerini savunamayan, saldırıya uğradıklarında kendilerini müdafaa edemeyen, gerçek duygularını bastıran, devamlı evet diyen, kendilerini çevrenin düşüncelerine uyduran insanlar. Eğer 4. Test'te "zayıf", "çok zayıf" veya "ekstra

zayıf" kendini kanıtlama gruplarından birine dahilseniz, muhtemelen siz de bu insanlara dahilsiniz demektir.

Yüksek sosyal korkuya sahip "tutuk" insan, kendini o kadar sıkı kontrol altında tutar ki, çok seyrek rahat ve doğal davranabilir. Bu yüzden çok sık dışlanır veya hükmedici, kolayca saldırganlaşan insanları, saldırmaya yöneltir. Böylece tam da korktuğu şeye sebep olur. Somut yaşam olaylarında hep uygunsuzca ve güvensiz tepki verdiği için, gerçekten baskı altına alınır. Başarısızlığı ve başarısızlığına kızgınlığı da tekrar tutukluluğunu güçlendirir. Arada sırada kendi koyduğu sınırlarını aşar. Ama o zaman da, normal kendini kanıtlamanın çok ilerisine gider ve bu yüzden de daha büyük sosyal zorluklarla karşılaşır.

Davranış terapistleri, güçlü sosyal korkuları olan hastalar için, basamaklar halinde kurulmuş "kendini kanıtlama alıştırmaları" geliştirmişlerdir. Bu alıştırmalar, sosyal korkunun hafif olduğu durumlarda kendini tedavi edebilmek için de uygundur.

Bu tedavi programlarının dayandığı psikolojik prensipler "ters orantılı engelleme" ve "güçlendirme"dir. Biliyorsunuz ki, gevşeme ve korku birbirleriyle uyum sağlayamayan, bunlardan güçlü olanın galip geldiği tepkilerdir. Aynı şekilde sosyal durumlardaki korku "ters orantılı" olarak, utangaçlık ve güvensizlikle uyum sağlayamayan, bilinçli, özgüvenli tepki vermeyle ve duygularını açıklamayla, yani kendini kanıtlamayla engellenir. Bundan sonra gelişen sosyal başarılar sayesinde özgüvenli davranış yavaş yavaş güçlenir ve alışkanlık haline gelir.

Kendini Kanıtlama Alıştırmalarının Kuralları

İlerideki sayfalarda sosyal korkulara karşı iki tane örnek-alıştırma planı bulacaksınız. Bu örneklerden çıkarak kendi alıştırma programlarınızı yapabilirsiniz. Ama bunu yaparken daima aşağıdaki kurallara dikkat ediniz.

1. Korku hissetmiş olduğunuz veya özgüven eksikliğinize kızmış olduğunuz sosyal durumların hepsinin mümkün olduğu kadar kapsamlı bir listesini hazırlayın.

2. Sonra zorluk derecesine göre sıralanmış bir basamak program hazırlayın (en iyisi 3. Alıştırma Programındaki gibi kartlar hazırlayın). Önümüzdeki sayfalarda bu konuda öneriler bulacaksınız.

3. Her durum için, normal ölçülerde özgüvenli olan ve onlarla korkunuzu yenebileceğiniz birçok tepki seçenekleri hazırlayın. Önerileriniz üzerinde eşiniz veya iyi bir arkadaşınızla konuşun.

4. Daha önce davranışlarınızda ve konuşmalarınızda olmayan bu yeni davranış tarzını önce zihninizde, hayalinizde gerçekleştirin. Bunu yaparken de kendinizi gevşetin (1. Alıştırma Programı).

5. Planladığınız davranış tarzlarını –her şeyden önce zor olanlarını– aynanın önünde veya bir arkadaşınızla

tekrar edin. Daha önce hiç göstermediğiniz tepkilerin çalışılmaları gerekir. Bu, kritik durumda bu davranışı göstermenizi kolaylaştırır.

6. Ama burada da belli davranış şekillerine veya belli söylemlere katı bir şekilde bağlı kalmayın, yoksa kritik durumlarda yaratıcı ve hareketli tepkiler verebilme yeteneğiniz azalacaktır.

7. Sosyal ilişkilerdeki korkulu duygularla başa çıkabilmek için bazı kişiler sıkıntı hareketlerini alışkanlık haline getirirler (Örneğin, abartılı hafifçe öksürmeler, giyecekleriyle uğraşmak gibi). Bu hareketlerin bir kısmı farkına varılmadan yapılır ama çevrede rahatsız edici etki gösterir. Bu yüzden arkadaşınızdan, durumların provalarını yaparken sizde göze çarpan her şeye dikkat etmesini ve bunu size bildirmesini rica edin.

8. Şimdi basamak planınızın tek tek parçalarını bilinçli olarak ortaya çıkarın ve pratikte "prova" edin. Eğer çok aceleci davranmazsanız, yeni ve ölçülü davranışınız sosyal başarılar getirecektir ve sizde –daha önce aşırı korku, sıkıntılı suskunluk, utangaç vazgeçmeler gibi– alışkanlık yapma ihtimalini de yükseltecektir.

9. Kendini kanıtlama alıştırmalarında basamak planınızda daima yalnız bir duruma konsantre olun. Eğer bir problemi aştıysanız, kendinizi cesaretlendirilmiş hissedin. Başarı sizi güçlendirir. Bu başarı küçücük bir ilerleme de olsa, size başka durumları aşmanızda yardımcı olacaktır.

Çevrenizdeki Dünyadan Taleplerde Bulunun!

Uygun şekilde taleplerde bulunabilir misiniz? Birçok insan bunu yapabilecek durumda değildirler. Onlar başkalarının sempatilerini kaybedeceklerinden, eleştiri, uygun bulunmama veya reddedilmeye maruz kalacaklarından korkarlar. Beklenen olumsuz tepki onları o kadar korkutur ki, çekingenlikleri tarafından her seferinde bloke edilirler, bu yüzden de söz konusu durumda gerekli ve doğru olan şeyleri yapamaz veya söyleyemezler.

Kendinizi kanıtlamayı, uygun şekilde rica etmeyi ve istemeyi öğrenin! Bunun için bir aşama planı hazırlayın. Bir önceki sayfadaki 9 kurala göre hareket edin. Aşağıdaki düzenleme size bir aşama planı için örnekler vermektedir. Durumları bir bir ele alın ve onlara "korku değerleri" verin: Ödev size ne kadar zor geliyorsa, "korku ısısı" o kadar yüksektir. Sonra da listeye zorluklarına göre derecelendirdiğiniz en az 10 ödev ilave edin (Test 4 fikir verebilir).

Her durum için mantıklı sözler ve davranış şekilleri düşünün.

Eğer her durumu zihninizde ve arkadaşınızla yaptığınız rol oyununda başardıysanız, arka arkaya tekrar tekrar, iyice korkusuz tepki verinceye kadar çalışın.

Aşama 1

Dolu bir tramvayda gidiyorsanız; yolculardan sizi öne bırakmalarını rica edin.

Aşama 2

Bir mağazada satın aldığınız eşyayı özellikle düzgün paketlemelerini rica edin.

Aşama 3

Bir butiğe gidin ve kendinize birkaç şey tanıttırın. Önceden yalnız bakmak istediğinizi bildirin.

Aşama 4

Caddede yabancı insanlara hitap edin, onlardan çeşitli bilgiler rica edin (saat, adres resmi bina gibi).

Aşama 5

Postane, banka veya bilet gişesinde kuyrukta beklerken, başkalarının sıranızı almalarına müsaade etmeyin. Böyle insanlardan sıraları gelinceye kadar beklemelerini isteyin.

Aşama 6

Çevrenizdeki insanlar içinde pek yardımsever olmayan birinden (iş arkadaşı veya komşu gibi), sizin için küçük bir şey yapmasını rica edin. "Hayır" derse, başka bir zaman ricanızı tekrarlayın.

Aşama 7

Bir mağazada bazı şeyleri tezgaha çıkarttırın. Önceden "yalnız bakmak için" demeyin. Hiçbir şey almadan, teşekkür edip, başka bir bölüme geçin.

Kendinizi savunmayı öğrenin!

Özgüvenli görünmeyi öğrenin! Gerçekten "evet" deyin, eğer onaylamak istiyorsanız –ve eğer reddetmek istiyorsanız "hayır".

Eleştirmeyi ve duygularınızı kendiliğinden ifade etmeyi öğrenin. Her şeyden önce: Başkaları size karşı uygunsuz davranırlarsa, kendinizi savunun!

Bu durum için de, her durumda nasıl davranmanız gerektiğini anlatan önerilerle genişletilmiş, bir aşama programı hazırladık. Siz de kendini kanıtlama tepkilerini genişletme imkanları araştırın.

1.AŞAMA

Kalabalıkta artık kendinizi –şimdiye kadar olduğu gibi– kenara iteletmeyin.

"Lütfen sıkıştırmayınız!" diye tepki gösterin.

2.AŞAMA

Haklı sebepleriniz varsa, restorantta yemeği rahatlıkla geri gönderin.

Eleştirinize kibarlık katın: "Devamlı müşteriniz olarak

size şunu söylemek isterim ki..."

3.AŞAMA

Bir tezgahtar size isteksiz ve kötü hizmet veriyor.

Rahatsızlığınızı açık bir şekilde ifade edin: "Biraz gayret göstermenizi isterdim".

4.AŞAMA

Bir tanıdığınız düşüncesiz bir sözle kalbinizi kırıyor.

Hiçbir şey söylemeden dönün ve gidin. Bir sonraki karşılaşmayı aktif olarak siz sağlamayın.

5.AŞAMA

Eğer bir dahaki fırsatta böyle bir olay tekrarlanırsa.

Açıkça fikrinizi söyleyin: "Bunu bana söylemenizin ne gibi bir sebebi var?", "Bu sözünüz hiç de nazik değil.", "Moraliniz bugün hiç iyi değil galiba!", "Bu sözlerinizle gerçekten ileri gidiyorsunuz!".

6.AŞAMA

Özgüvenli bir şekilde "evet" demenin alıştırmasını yapın.

"Rahatsız ediyor muyum?" – "Evet, üzgünüm. Lütfen daha sonra tekrar arayın!"

"Sizi meşgul ediyor muyum?" – "Evet, daha bir miktar işim var."

"Sigara içersem sizi rahatsız eder mi?" – "Evet, bugün evet. Ağır bir soğuk algınlığım var."

7.AŞAMA

Karşınızda bir otorite sahibi de olsa "hayır" deyin.

"Bunu çabucak benim için yapabilir misiniz?" – "Hayır, bugün değil. Yarın zamanım daha elverişli."

8.AŞAMA

Size karşı da çıkılsa, kendi fikrinizi savunun –önce bağlayıcı olmayan durumlarda, sonra iyi tanıdıklarınıza karşı, sonunda da otorite sahiplerine karşı.

"Sizin fikriniz ilgi çekici olsa da, ben yine de ikna olmadım. Ben eskisi gibi düşünüyorum ki..."

9.AŞAMA

Bir şey hoşunuza gitmezse, samimi olarak eleştirin: Önce bağlayıcı olmayan durumlarda.

"Bu elbisenin rengi hoşuma gitmedi."

"Yemek maalesef çok sıcaktı."

"Uzun zaman beklemek zorunda kaldım!"

10.AŞAMA

Sonra iyi dostlarınıza karşı haklı eleştirilerinizi yapın. Eleştirdiğiniz kişiye daima bir çıkış yolu bırakın ve olumlu bir söz ilave edin.

"Biraz daha gayret gösterebilirdin."

"Son zamanlarda bana karşı sık sık surat asman, dikkatimi çekiyor."

"Benim fikrimi dinlemiyorsun bile!"

11.AŞAMA

Elemanlarınızı eleştirmenin alıştırmasını yapın. İstekleriniz açıkça anlaşılır bir şekilde belirtin.

"Bu işimi çok kolaylaştıracaktır, şayet siz..."

12.AŞAMA

Müdürünüzü eleştirin. Onun karşısına sağlam argümanlarla çıkın.

"Beraber çalışmayı kolaylaştırmak amacıyla sizinle uygunsuz bir durum hakkında konuşmak istiyorum."

13.AŞAMA

Başkalarının saldırganlıklarını geri püskürtün.

"Şimdi çok ileri gittiniz. Sizinle ancak, sakinleşip sesinizin tonunu ayarladığınız da tekrar konuşmaya hazırım."

"Söylediklerinizi tekrar düşünseniz iyi olacak!"

7.ALIŞTIRMA PROGRAMI

Çocukların Korkuları

Çocuklar birinci yaşlarından ergenlik çağlarına kadar, gelişmeye bağlı bir dizi korku yaşarlar (Bölüm 4'e bakınız). Bu normaldir. Ama belli bir gelişme aşamasına özgü korkuların devam edip, ileride yetişkin kişiyi davranışlarında belirleyici bir şekilde kısıtlaması doğal değildir. Anne babalar buna karşı, çocuklarının uygunsuz korkularına sistematik alıştırma planlarıyla karşı çıkarak, korunabilirler.

Gerçi uygulanan bir yanlış "tedavi", çok zarar da verebilir. Bu yüzden dikkat edin.

- Çocuğunuzun yalnız, sizin de hissedebileceğiniz, somut, kolayca adlandırılabilen objelere (örneğin; köpekler) veya durumlara (örneği; yalnız kalma) özgü korkularını tedavi edin.

- Beklenmedik anda ortaya çıkan şiddetli korkuların veya genel bir aşırı korkaklığın sebebinin kötü hava şartları veya yanlış davranışlar sebebiyle bizzat kendiniz olmamasını sağlayın. Bir kardeşin doğmasıyla birdenbire ihmal edilmek, ana baba arasında uzun süren anlaşmazlıklar, öfkeli bir aile üyesi veya yetişkinlerin belirsiz terbiye etme davranışları çocukta davranış bozuklukları ve buna bağlı olarak korkular yaratabilir.

- Kendi korkaklığınızla, aşırı dikkatliliğinizle veya aşırı ilgiyle çocuğunuzda bir bağımlılık ve güvensizlik uyandırmamayı kesinlikle sağlayın.

Yetiştirme Şeklinizi Test Edin

Aşağıdaki kısa test ile "Yetiştirme Davranışınızı" kontrol edebilirsiniz. 34 Açıklamanın hepsinde, tasvip ediyorsanız "doğru", tasvip edemiyorsanız "yanlış" şıklarını işaretleyin.

	Doğru	**Yanlış**
1. Çocuğum için neyin doğru neyin yanlış olduğunu her zaman tam manasıyla biliyorum.	☐	☐
2. Bazen çocuğumdan belli durumlarda çok şey istediğim hissine kapılıyorum.	☐	☐
3. Çok sinirli olduğumu düşünüyorum.	☐	☐
4. Çocuğumun bana problemlerini her zaman anlatmasına dikkat ediyorum.	☐	☐
5. Fırtınalı, gök gürültülü bir havada korkarsam, çocuğumun bunun farkına varacağını düşünüyorum.	☐	☐
6. Felaketler hakkında konuşmaktan kaçınıyorum.	☐	☐
7. Çocuğumun diğer çocuklardan daha yaramaz olduğunu düşünüyorum.	☐	☐
8. Bazen çocuğumu çok aceleci cezalandırdım diye kendime kızıyorum.	☐	☐

	Doğru	**Yanlış**
9. Bazen çocuğa üstün olduğumu göstermek gerektiğini düşünüyorum.	☐	☐
10.Çocuğumun oyuncaklarıyla daha itinalı olması gerektiğine inanıyorum.	☐	☐
11.Çocuğum bir durumu veya olayı anlatması gerektiğinde, bunu çok karmaşık ve uzatarak yapıyor.	☐	☐
12. Seksle ilgili şeyleri çocuğumdan uzak tutmaya çalışıyorum.	☐	☐
13. Yeni bir şeye başlamadan önce uzun uzun düşünüyorum.	☐	☐
14. Benim çocuğumun diğer çocuklardan daha çok dikkat konusunda uyarılması gerekir.	☐	☐
15.Çocuğumun önüne gelen her şeyi yiyip bitirmesine dikkat ediyorum.	☐	☐
16. Benim çocuğum sık sık beceriksizce davranıyor.	☐	☐
17.Çocuğun alacağı ceza konusunda eşimle sıkça anlaşamıyoruz.	☐	☐
18.Çocuğumun oyun arkadaşlarını seçmekte, benim de önemli söz hakkım vardır.	☐	☐
19. Başkalarının felaketlerinden bahseden kitapları, ancak sevmeye sevmeye okuyorum.	☐	☐

	Doğru	Yanlış
20.Çocuğumu "kara adam"la tehdit etmek, her zaman başarılı oluyor.	☐	☐
21.Çocuğum çok daha dikkatli olmalıydı.	☐	☐
22. Ara sıra çocuğumun ana-baba evini terk edeceği günü düşünüyorum.	☐	☐
23.Çocuğum geç kalırsa veya sallanırsa, kızgınlığımı hissetmesini sağlıyorum.	☐	☐
24. Benim çocuğumun oynarken kendini diğer çocuklardan daha çok kirlettiğini düşünüyorum.	☐	☐
25.Çocuğum eve kötü bir not getirseydi, muhtemelen ona kızıp bağırırdım.	☐	☐
26.Çocuğumun ellerinin temiz olmasına her zaman dikkat ediyorum.	☐	☐
27. Benim çocuğum diğerlerinden daha unutkan.	☐	☐
28. Cezanın, çocuğun yatağı ıslatmasını önleyeceğini düşünüyorum.	☐	☐
29.Çocuğumun daha tertipli olması gerekirdi.	☐	☐
30.Çocuğuma bir şey olabilir diye, sık sık korku duyarım.	☐	☐
31.Çocuğum başkalarının yanında yaramazlık yapsaydı, çok utanırdım.	☐	☐

	Doğru	Yanlış
32.Benim çocuğum diğer çocuklardan daha az söz dinliyor.	☐	☐
33.Moralim bozuk olduğunda, çocuğumu her zamankinden daha ağır cezalandırdığım oluyor.	☐	☐
34.Başkalarının cezalandırıldığını görmek, çocuğa ders olur diye düşünüyorum.	☐	☐

Gelecek alıştırma programlarından birine çocuğunuzla başlamadan önce, testin sonuçlarına iyice dikkat edin.

Eğer 5 Defadan Daha Az "Doğru" İşaretlediyseniz:

Çocuğun neye ihtiyacı olduğunu bilen "akıllı" ana-babalardansınız. Eğer çocuğunuz bedenen sağlıklı ise ve buna rağmen uygun olmayan korkular çekiyorsa, alıştırma programlarının biriyle deneyebilirsiniz.

Eğer 6 İle 10 Arasında "Doğru" İşaretlediyseniz:

Esasında çocuk yetiştirmede diğer ana-babalardan ne az, ne de çok hata yapıyorsunuz. Belki ara sıra çocuğa karşı davranışlarınızı gözden geçirmeniz gerekmektedir. Onu cezalandırmadan veya ödüllendirmeden önce, bununla neye ulaşmak istediğinizi iyice düşünmelisiniz. Ayrıca çocuğunuzdan pek çok şey beklemeyin.

Eğer 10'dan Fazla "Doğru" İşaretlediyseniz:

Önce bir doktor –daha doğrusu- bir çocuk yetiştirme

danışma bürosu ile konuşmadan, çocuk korkularına karşı alıştırma programlarını hiçbir şekilde kullanmayınız. Kendinize her durumda, aşırı özenli olup olmadığınızı, çok sert veya çok korkak olup olmadığınızı sormanız gerekir. Ama: Kendi kendinize bir şeyler yapmadan önce bir psikoloğa danışın.

BÖLÜM IV

ÇOCUK KORKULARINI AŞMAK

Genel Prensipler

Çocuğunuzun tedavisini sistematik olarak yapın. Bu kitabın önceki bölümlerini konsantre olarak okuyun. Kendi korkularınız olmasa da bu bilgilerin çoğu, çocuk korkularını tedavide de geçerlidirler. Eğer çocuğunuzun korkularını yenmek istiyorsanız, aşağıdaki temel kurallar her zaman geçerlidir.

1. Çocuk, korku uyandıran objeye kolayca başa çıkabileceği etaplar halinde yaklaşabilmelidir. Bu yüzden önce bir alıştırma planı hazırlayın (4. ve 5. alıştırma programlarındaki gibi).

2. Her aşamayı çocuğunuzla, hiç korkusuz olarak bu aşamayla başa çıkıncaya kadar tekrar edin.

3. Mümkün olan en uzun etkiyi sağlamak için, korkusuz olarak başarılan aşamaları aynı alıştırma gününde üç-dört defa daha tekrarlayın.

4. Başarıyla geçilen aşamaları ileriki günlerde de – kararlı bir şekilde, aynı sırayla–, tekrar edin. Çünkü, özellikle çocuklarda bazı uyarımlara karşı, korku yoğunluğunun büyük dalgalanmalar gösterebileceği bilinmektedir (pazartesi korkulmayan köpekten, cuma günü korkulması mümkündür).

5. Etaplar arasında dinlenme zamanları uygulayın.

Çocuğunuz hiçbir zaman çok aceleci bir programla zorlanmamalıdır.

6. Alıştırma programındaki etaplardan hiçbirini atlamayın. Örneğin, çocuğunuzun moralinin o gün çok iyi olması sebebiyle gibi. Ayrıca çok çabuk olmaya da çalışmayın, bunlar tekrar aynı korkulara, tekrar geri dönüş tehlikesi yaratırlar.

7. Daha önce başarıyla geçilmiş bir aşamadaki korkular tekrar ortaya çıktıysa, hemen çocuğunuzun korkmadan uyabildiği bir aşamaya geri dönmeniz gerekir. Gerekirse iki aşama arasına ara basamaklar uygulamalısınız.

Çocuk gevşeme programını kolayca öğrenemez ve zihninde canlandırdığı resimleri de kontrol altında tutamaz. Bu yüzden çocuk korkularının tedavisinde korku yaratan durumla gerçekte "ayarlı miktarda" sistematik olarak karşılaşma yoluyla alışkanlık edinme prensibini uyguluyoruz. Bu metodun etkililiği, psikolojinin şartlanmış korkuların *silinmesi* veya –doğuştan korkularda– *adapte olma* kanununa dayanır.

Çocukların korkularını tedavide kullanılan başka bir prensip de –çocuğun öğrenme süreçlerinin birçoğunda olduğu gibi– "model üzerinde öğrenmek"tir. Yani, bir örnekten öğrenmek. Örnek baba, anne, bir oyun arkadaşı, hatta duruma göre bir oyuncak bebek bile olabilir.

"Model üzerinde öğrenmek" nasıl uygulanacak?

Hareketleri doğal olarak çocuk tarafından taklit edilen, çocuğa yakın bir kişi aşama programındaki her adımı tek tek

yaparak çocuğa gösterecek ve çocuktan aynısını yapmasını isteyecek. Burada önemli olan, çocuğun dikkatinin taklidi yapılması gereken davranışa yoğunlaşmış olmasıdır. Bunun dışında her adımın çocuğun gelişmişliğine uygun olması gerekmektedir. Çocuk yeni davranış şekillerini kavrayabilmeli ve kendisi yapabilmelidir. Örneğin; sudan korkan bir çocuğa, suya balıklama atlamayı göstermenin faydası yoktur. O henüz bundan önceki davranış zincirinin basamaklarını başaramamaktadır.

Adapte olmanın, silinmenin ve model üzerinde öğrenmenin yanı sıra, çocuk korkularını aşmakta iki psikolojik prensip daha kullanmalısınız.

Bunların birincisi "ters orantılı engelleme" prensibidir. Eğer –bir parça çikolatayla mesela– beslenme tepkisini başlatırsanız, bu sakinleştirici etki gösterir. Meraklandırma davranışı ve sistematik saptırma, mesela bir oyuncakla, ortaya çıkan korkuları engellemeye yardımcı olacaktır. Her şeyden önce çocuğunuzda korkuyla bağdaşmayan olumlu duygular uyandırmaya çalışın. Örneğin, rolleri değişme oyunu çok başarılıdır. "Şimdi sen annesin ve bana suya nasıl girdiğini gösteriyorsun."

Korkusuzca davranmayı, çocuğunuz bugünden yarına öğrenemez. Bu yüzden, *güçlendirme öğrenimi* prensibini uygulayın. Tedavi esnasında çocuğunuza sakin ve sevgi dolu yaklaşın. Her şeyden önce korkusuz davranışlarında hemen onu takdir edin, sevgi gösterin, ödüllendirin.



BUNLARI SAKIN YAPMAYIN

- *Korku uyarımlarına çocuğu aceleci bir şekilde maruz bırakmayın (çocuğunuz Goethe değildir). Fiziksel kaba güç (çocuğu suya atmak gibi) veya psikolojik baskıya başvurmayın.*

- *Sosyal cezalar veya küçük görme, alay etmek gibi veya özellikle başka çocukların yanında "ürkek tavşan", "korkak" gibi sözler kullanmayın.*

- *"Model üzerinde öğrenme" metodumu yanlış anlayıp, çocuğa devamlı başka oyun arkadaşlarının korkusuz davranışlarını örnek olarak göstermeyin.*

- *Çocuğunuz korku uyandıran uyarımdan korktuğunda aşırı ilgi veya aşırı teselli göstererek, çocuğun korku davranışını pekiştirmeyin. (Yardıma muhtaç bir çocuğu korumak veya kendine bağımlı görmek, aynı zamanda ana-babanın kendi ihtiyaçlarıdır. Bu, ana-babayı programdan vazgeçmeye yöneltebilir. Öyleyse kendimizi de itinalı bir şekilde kontrol altında tutmalıyız.)*

- *Korkak davranışları için çocuğu cezalandırmayın veya azar ve olumsuz sonuçlarla tehdit etmeyin. (Örneğin: "Şimdi suya girmezsen, sana bu akşam dondurma yok!").*

AŞAMA PLANI

Su Korkusunu Yenmek

Çocuğunuzla alıştırma yapmadan önce sistemli bir aşama planı hazırlayın. Tedavinin kendisinde önceki sayfalarda öğrendiğiniz genel prensiplere kesinlikle uymalısınız. Aşağıdaki aşama planı yalnız bir öneridir. Siz, çocuğunuz için hangi basamağın ne derece korkutucu olduğunu daha iyi bilirsiniz. Bu yüzden ara basamaklar ilave edebilir veya basamak sırasında değişiklik yapabilirsiniz. Örneğimiz, bir yüzme havuzunun "yüzme bilmeyenler havuzu" için düşünülmüştür. Eğer alıştırmalarınızı deniz kenarında yapıyorsanız, basamakları mantıklı bir şekilde değiştiriniz.

1.BASAMAK

Elinizi kenardan suya sokup, suyla oynayınız. Çocuğunuzun bunu seyretmesini sağlayınız.

2.BASAMAK

Çocuğunuz da elini suya sokarak, oynuyor.

3.BASAMAK

Suya bir top, oyuncak ördek veya buna benzer bir şey atıp, çocuğunuzla birlikte oyuncakların suda yüzüşünü gözetleyin.

4.BASAMAK

Çocuğunuz böyle şeyleri suya kendi atsın.

5.BASAMAK

Havuzun kenarına oturup, bir ayağınızı suya sokun ve suda oynatın. Çocuğunuzun da bunu yapmasını isteyin.

6.BASAMAK

Aynı şeyi iki bacağınızla yapın.

7.BASAMAK

Diz boyu derinliğindeki suda çocuğunuzla birlikte ayakta durun. Çocuğun önünde dikilerek, korku uyandıran açık su yüzeyini görmesini engelleyin.

8.BASAMAK

Bir iki adım geri gidin ve çocuğun size doğru gelmesini sağlayın.

9.BASAMAK

Bu durumda topla oynayın.

10.BASAMAK

Çocuğunuzun yanında dikilin ve suda zıplamayı deneyin.

11.BASAMAK

Tek ayak üzerinde zıplamayı deneyin.

12.BASAMAK

6.Basamaktan 10. basamağa kadar yaptıklarınızı, azar azar derinleşen suda tekrar edin (Çocuğun göğüs hizasına kadar).

13.BASAMAK

Çocuğunuzla beraber zıplayın ve zıplarken her ikiniz de iki bacağınızı kısaca yukarı çekin.

14.BASAMAK

Yardımınızı yavaş yavaş azaltarak ve geri çekerek 6. basamaktan 12. basamağa kadar olanları defalarca tekrar edin. Çocuğunuzun artık suda yalnızken korkmadığını tespit ederseniz, ona sadece kenardan göz-kulak olunuz.

15.BASAMAK

Oyun hareketleri esnasında artık çocuğunuz su çenesinin altına geldiğinde de korkmuyorsa, yüzme alıştırmalarına başlayabilirsiniz.

Yalnız Kalmaktan Korkmak, Karanlıktan Korkmak

Eğer çocuğunuz odasında yalnız kalmaktan korkuyorsa, onu sistemli bir basamak planıyla korku uyarımı "yalnız olmak"a alıştırınız. Bu alıştırma programında kullanacağınız prensipler; güçlendirme ve "ayarlı miktarda aramak", yavaş yavaş korku yaratan uyarıma yaklaşmaktır. "Yaklaşma"nın buradaki anlamı, çocukla ilgilenen kişinin kendini azar azar geri çekmesidir. Bu süreç yavaş olmalıdır ve –ilerleme durumuna göre– günlerce veya haftalarca sürecektir.

<u>AŞAMA 1</u>

Çocuğunuz sizinle beraber kendi oyun odasındadır.

<u>AŞAMA 2</u>

Odadan çıkıyorsunuz ama kapıyı çocuğun sizi görebileceği gibi açık bırakıyorsunuz.

<u>AŞAMA 3</u>

Kapıyı aralık bırakıyorsunuz ama ara sıra çocuğunuzla konuşuyorsunuz.

AŞAMA 4

Kapıyı kapatıyorsunuz ama sesli iletişim için yakında bulunuyorsunuz.

AŞAMA 5

Kapı kapalı, sesli iletişim artık mümkün değil.

AŞAMA 6

Yalnız kalma sürelerini yavaş yavaş uzatıyorsunuz.

Çocuğunuz bir aşamayı korkmadan başarırsa her seferinde onu ödüllendiriniz. Daha önceleri bu bölümde verdiğimiz temel kurallara bağlı kalınız. Korku ortaya çıktığında hemen bir aşama geri gitmek ve alıştırma gününü mutlaka korkusuzca aşılan bir aşamadan sonra bitirmek özellikle önemlidir.

Karanlıktan korkmak konusunda da aynı şekilde hareket ediyorsunuz. İşte birkaç öneri:

1. Karanlık bir odada kalmayı çocuğunuzla oyun oynar gibi deneyin.

2. Odada akşamdan akşama daha az ışık bırakın. Önce lambayı azar azar koyulaştırın, daha sonra aydınlatılmış koridora açılan kapıyı her gün biraz daha kapatın.

Eğer çocuğunuz korkmazsa, örneğin size seslenmezse, onu ödüllendirin.

Okul Korkusunu Yenmek

Eğer çocuğunuz ilk okul yılından, okuldan korkuyorsa, aşağıdaki plana göre hareket edebilirsiniz.

1.BASAMAK

Çocuğunuzla sık sık okulun bahçesine ve okul binasına gidin.

2.BASAMAK

Çocuğunuzla birlikte binanın içine girin. Koşuşturan ve oynayan çocukları seyredin.

3.BASAMAK

Müdürden izin alarak ders zamanı dışında boş bir sınıfa gidin. Çocuğunuzla birlikte orada bulunun.

4.BASAMAK

Uygun bir öğrenciyi oyun arkadaşı olarak yanınıza alın. Çocukları resim yaptırarak, elişleri yaptırarak veya bir oyunla oyalayın.

5.BASAMAK

Şimdi kapının önüne gidin ama çocuğunuzla sesli iletişim kurabileceğiniz bir uzaklıkta kalın.

6.BASAMAK

Kapıdan uzaklaşın ama yine de sınıfın yakınlarında kalın.

7.BASAMAK

Çocuğunuzun, ders esnasında bir sınıfta misafir olarak bir müddet kalmasını deneyin. Siz sınıfın dışında, kapının önünde bekleyin.

8.BASAMAK

Çocuğunuzu yavaş yavaş sınıfta daha fazla bırakın. Siz yakınlarda bekleyin.

9.BASAMAK

Dışarıda okul önünde bekleyip, çocuğunuzu belli zamanda okuldan alın. Sınıfta olduğu müddetçe onu elişi ve resim işleriyle meşgul edin.

İLYA YAYINLARI
FELSEFE DİZİSİ

Ontoloji'de Yeni Yollar ..... *Nicolai Hartmann*

Descartes ve Felsefe ..... *Karl Jaspers*

Batı Felsefesi Tarihi 1. Cilt ..... *Bertrand Russell*

Batı Felsefesi Tarihi 2. Cilt ..... *Bertrand Russell*

Batı Felsefesi Tarihi 3. Cilt ..... *Bertrand Russell*

Felsefi İnanç ..... *Karl Jaspers*

George Lukacs ..... *Georg Lichtheim*

Stuart Mill ..... *Tezer Agaoğlu*

Hegel Mantığı ve Çağımız ..... *G.A.Emge*

Gerçekçilik ve Bilim ..... *Rudolf Steiner*

Estetik Betimleme, Din ve Freud Üzerine Dersler ..... *Ludwing Wittgenstein*

İnsan Doğası ..... *Wilhelm Keller*

Bilimin Toplum Üzerine Etkileri ..... *Bertrand Russell*

PSİKOLOJİ DİZİSİ

Korkuyu Yenmek ..... *Gerd Hennenhofer*
Klaus D. Heil

Özgüven Öğrenilebilir ..... *Peter Lauster*

Renk ve Duyu Psikolojisi ..... *Akın Kanat*

Dost Kazanma Sanatı ..... *Dale Carnegie*

Etkileyici Konuşma Sanatı ..... *Dale Carnegie*

Yenilgilerle Başarı
(Fönix Faktörü) ..... *Karl Slaikeu*
Steve Lawhead

Sevme Sanatı ..... *Erich Fromm*

Küçük Adama Söylev ..... *Wilhelm Reich*

Yanılsama Zinciri ..... *Erich Fromm*

Freud, Kadın ve Ahlâk ..... *Eli Sagan*

Rüya Yorumları 1. Cilt ..... *Güler Korkmaz*

Rüya Yorumları 2. Cilt ..... *Güler Korkmaz*

Rüya Yorumları 3. Cilt ..... *Güler Korkmaz*

KLASİK ROMANLAR

Genç Werther'in Acıları ..... *Johann Wolfgang Goethe*

Çanlar Kimin İçin Çalıyor 1. Cilt ..... *Ernest Hemingway*

Çanlar Kimin İçin Çalıyor 2. Cilt ..... *Ernest Hemingway*

Ana .....*Maksim Gorki*

Çocukluğum .....*Maksim Gorki*

Ekmeğimi Kazanırken.....*Maksim Gorki*

Benim Üniversitelerim.....*Maksim Gorki*

Silahlara Veda ..... *Ernest Hemingway*

Vadideki Zambak.....*Honoré de Balzac*

Fareler ve İnsanlar .....*John Steinbeck*

Yeraltından Notlar.....*Fyodor Dostoyevski*

Deniz Kurdu ..... *Jack London*

Yaşlı Adam ve Deniz ..... *Ernest Hemingway*

İnsancıklar.....*Fyodor Dostoyevski*

EDEBİYAT

Dünya Ed. Seçme Öyküler ..... *Gülperi Sert*

Öykü Seçkisi ..... *Gülperi Sert*

Yaşamın En Güzeli ..... *Fulvio Tomizza*

Çağının Tanığı İki Yazar: Vedat Türkali
ve Christa Wolf'ta Gerçekçilik ..... *Gülperi Sert*

Hiçbir Şeyi Unutmadım–Şiir ..... *Muzaffer Kale*

Bir Günlük Güneş–Şiir ..... *Muzaffer Kale*

Korku, zamanımızın bir hastalığı olmuştur. Milyonlarca insan korku çekmektedir. Çoğu bilerek, birçoğu da kendilerine bile itiraf etmeden. İnsanlar, korkuya götüren stresler ve gerilimler yaşamaktadırlar. Sınav korkusu, iş değiştirme korkusu, amir korkusu, hastalık korkusu, yalnız kalma korkusu, gelecek korkusu. Korku insanları dış dünyayla olan ilişkilerinde özgüvensiz yapmaktadır.

İşte bu kitap bütün bu korkularınızı yenmenize yardım edecektir.

ISBN 975-8631-12-8