

# FOBİLER

**Bilim adamları ve terapistler,  
bu eski bilmeceyi çözmeye çalışı-  
yorlar.**

**M. DAVIDSON - N. PONNAMPERUMA**

Fobilerden nasıl kurtulabilirsiniz?

Fobi uzmanlarına bakılırsa birkaç seçeneğinizi var. Örneğin, ya bir "Freud yatağı"na yatıp, saatlerce dua edip korkularınızı içinizden atabilir, ya da bir davranış değiştirme laboratuvarında kendinizi test ettirip, onları yenebilirsiniz. Tedavilerin her ikisini de denemek, yine sizin elinizde. Dinlenmeye çalışıp, korkularınızın gerçekten ne için olduğunu kabul ediniz. Böylece, belki de aniden paniğe kapılmanızın sebebini ortaya çıkarabilirsiniz.

İnsanoğlu fobilerin ne olduğunu eski Yunanlılar zamanından beri anlamaya çalışmaktadır. Aşağı yukarı korku anlamına gelen ve bu durum için kullanılan "phobos" kelimesini de ilk kullananlar Yunanlı hekimler olmuştur. Fakat bu adlandırma konuyu tam olarak açıklayamamaktadır. Çünkü, yalnız zamanımızda fobiler üzerinde bilimsel çalışmalar yapılmaktadır. Davranış bilimcileri ve terapistler, bu zor ve sürekli bilmece hakkında pek çok bulgular elde etmişlerdir.

Bazıları terapik tekniğe uymamasına karşın, bir fobinin ne olduğu hakkında, genellikle hepsi aynı fikirdeydiler. Bir fobi, gerçek tehlikeye oranla çok daha tehlikeli olan bir korkudur. Biraz daha değişik bir biçimde dile getirmek gerekirse; herhangi bir gemideyken kalbiniz güm güm atıyor ve soğuk soğuk ter döküyorsanız, siz fobiksinsiniz. Eğer Titanik'te iken heyecanlıysanız, o zaman normalsiniz. Aşağıda sorularımız ve onlara aldığımız yanıtlar bulunmaktadır.

Sık sık aşırı olarak yardım isteyen kişilere özgün olan fobiler nelerdir?

Claustrophobia (kapalı yerlerden korkma), agoraphobia (açık yerlerden korkma) ve acrophobia (yükseklerden korkma). Fakat bir kimsenin hayatını tehdit eden herhangi bir korku da, örneğin; uçmaktan korkma, bir fobi olabilir.

Kadınlar mı, yoksa erkekler mi daha fazla korkaktır?

Kadınların büyük bir çoğunluğu korktuklarını kabul ederler. Erkekler ise, korkmayı kabul etmekten korkmaktadırlar. Korkmaktan korkan bir adamın klasik durumunu gösteren kelime,

kuşkusuz ki, phobophoc'tir. Bu ise, kendi ölüm korkusunu inkâr etmek için ölüme meydan okuyan ileri derecedeki bir gözüpekliliği göstermektedir.

Terapistlerin raporlarına bakılırsa, bazı kişiler hatayı kabul etmektedirler; fakat nedense, korkuyu asla. Örneğin; sıcak bir yaz gününde, genç bir adam Westwood (Kalaforniya'da) yüksek bir binada bulunan psikoloğun dairesinde tedavisi başlayacağı zaman sanki çöker, mahv olur. Kendisiyle iki aylık bir tedavi süreci içinde cinsel konular hakkında serbestçe tartışılırken, bir ara, kendisini bitkini hale getiren bu durum hakkında soru sorulduğu zaman, hasta, psikoloğun dairesine varabilmek için, asansör korkusu yüzünden merdivenlerden yürüyerek çıkmak zorunda kaldığını kabullenmek cesaretinden yoksun olduğunu inkâr eder.

Fobiler ne denli yaygındırlar?

Fobilerin kuşkusuz, milyonlarca kişiye acı çektiirdiği ve sorunun bizim düşündüğümüzden de daha geniş kapsamlı olduğu söylenmektedir. Öyle ki, pek çok hasta bu geniş kapsam yüzünden, gizli kalmış ve aydınlatılmamış sorunlarını içlerinde saklayarak, yaşantılarını zar zor sürdürmeye çalışmaktadırlar. Fobinizi keşfetğinizi farz edelim. Ama yine de, başkaları tarafından ileri sürülme korkusuna, zihni meşgul eden zorlayıcı bir davranışa ve en önemlisi cinsel ilişkiyi üstü kapalı anlatmaya giriş korkusuna sahip olduğunuz söylenebilir.

Bir kişi korkunç bir film seyrettikten sonra fobik (korkak) olabilir mi?

Orta yaşta bir kişi için, önüne gelen her canlı yaratığı param parça eden katil köpekbalıkları, bir yeri biraz sonra kül yığını haline getirecek olan, taa göklere kadar yükselen alevler, su üstündeki kayıklardan dağ gibi gemilere kadar her şeyi yutan dev dalgalar ve milyonluk şehirleri saniyede yerle bir eden depremler gibi konuları korku veren filmler genellikle, ölümlü inkâr etmek için evrensel insan zevkini tatmin etmenin zararsız bir yoludur. Fakat bu cins filmler, bazı kişilerde gizli korkulara da neden olmaktadır.

Fobisi olan herkes tedavi ister mi?

Pek çok terapist şunu öğütler: Eğer yaşantınızı ciddi olarak tehdit eden bir fobiniz varsa, zamanınızı ve paranızı yalnız bunun tedavisi için

## BAZI YAYGIN FOBİ TÜRLERİ

<b>Achlophobia</b>	: Kalabalıktan korkma
<b>Acrophobia</b>	: Yükseklerden korkma
<b>Agoraphobia</b>	: Açık yerlerden korkma
<b>Ailurophobia</b>	: Kedilerden korkma
<b>Anthophobia</b>	: Çiçeklerden korkma
<b>Anthrophobia</b>	: İnsanlardan korkma
<b>Aquaphobia</b>	: Sudan korkma
<b>Astraphobia</b>	: Işık ve ışıklı cisimlerden korkma
<b>Bacteriophobia</b>	: Mikroorganizmalardan korkma
<b>Brontophobia</b>	: Gök gürültüsünden korkma

<b>Claustrophobia</b>	: Kapalı yerlerden korkma
<b>Demonophobia</b>	: Şeytan, melek ve cinlerden korkma
<b>Equinophobia</b>	: Atlardan korkma
<b>Hematophobia</b>	: Kandan korkma
<b>Herpetophobia</b>	: Sürüngenlerden korkma
<b>Mysophobia</b>	: Kirli, pis şeylerden korkma
<b>Numerophobia</b>	: Numaralardan korkma
<b>Nyctophobia</b>	: Karanlıktan korkma
<b>Pyrophobia</b>	: Ateşten korkma
<b>Xenophobia</b>	: Yabancılardan korkma
<b>Zoophobia</b>	: Hayvanlardan korkma

harcayın.

Psikoanaliz, fobiler için en etkili tedavi midir?

Bu, davranış değişikliklerini deneyen Pavlovian'cı terapistlerin yeni bir sınıfı ile klasik Freud'cular arasındaki ilerî derecedeki rekabete terapistlerin buldukları yere bağlıdır.

Zamanımızda terapistlerin ne gibi görevleri vardır?

Terapistler, her bir hastanın ihtiyacına bağlı olarak ya Freud analizini, ya da davranış değişikliğini veya her ikisini birden denerler. Her ikisini denediklerinde bu "seçme" terapistler psikoanalizin meydana çıkarıcı çalışmalarında, derine dalmadan önce genellikle sakat olan bu fobiyi ortadan kaldırmaya çalışırlar. Çünkü, bir seçme terapist meseleye şöyle bakar ve "bir kimsenin evi yanıyor ise nedenini araştırmaya başlamadan önce, alevleri söndürmeye konsantre olursunuz" der.

Bir seçme terapistin hastası, ikinci tedaviye başlamadan önce fobik belirtilerin ortadan kalkmasıyla tedaviden vazgeçer mi?

Terapistlerin bazıları arada sırada bu gibi durumların meydana geldiğini kabul ederler. Fakat, onlar bunun tahmin edilen gerekli bir tehlike olduğunu da hissederler. Aynı zamanda bu terapistler antifobi eğitiminde başarılı oldukları zaman uzun vadeli tedavileri için daha hevesli hastaları olduğunu iddia ederler.

Antifobi eğitimi nasıl olmaktadır?

Bir davranış bilimcisi bunu şöyle izah eder: "Antifobi eğitimi kanın ters yönde akmasını sağlar". Bir korku durumunda, korkan kişinin sinir sistemi, tıpkı döğüşmeye veya uçmaya

hazırlanan vahşi bir hayvanın ki gibi tepki gösterecektir. Yani kan beyinden, sinir sisteminden ve cinsel organlardan uzaklaşarak, büyük kaslara doğru akar. Onlar sinirli bir girişimde bulduklarını söyledikleri zaman, korkanlara, sonu iyi gelmeyecek hislere sahip kişiler olarak bakabiliriz. Kan akışını ters yöne çevirmek... İşte bu yakınlaşmaya dayanarak, bu korkuyu ve fobinin kendisini ortadan kaldırabilirsiniz.

Bir terapist, korku anında fobik hastasının, kan akışını tersine çevirmesini nasıl öğretebilir?

Bir korku durumu ile karşılaşıldığında, kişinin eğitimle dinlenmesiyle kan ters akabilir veya normal olarak bulunması gereken yerde kalabilir. Yavaş yavaş, önce cesaret vermek suretiyle bazı hastalara bu yöntem uygulanmıştır. Örneğin; telefonda randevu almak için kızlarla konuşmaktan çok korkan bir genç, bu programın uygulanmasıyla tedavi edildi. Tedavi, bu gencin günlük bilgiler almak için bayan santral memurlarıyla konuşmasıyla başladı. Diğer hastalar, kendi kendine hipnotizmayı gerektiren, daha kuvvetli ikinci bir eğitimi veya çeşitli tedavi tekniklerini isteyebilirler.

Antifobi eğitimi nasıl olmaktadır?

Köpeklerden çok korkan 6 yaşındaki bir kız çocuğu, bu yöntemle tedavi edildi. Tedavi aynen şöyle oldu. Çocuğa önce, sevimli köpeklerin sevimli bulması için, çok sevdiği dondurma ikram edildi. Köpek filmleri, derece derece daha vahşi bir görüntüye sahip oluyordu. En sonunda çocuğa düşüncesi sorulduğunda, köpekleri eskisinden çok daha az tehlikeli bulduğunu söyledi.

Science Digest'ten çeviren : M. Turan AKAY