

Korkunun Kontrolü, Tedavisi ve Önemi

(Reşat ÖNDER)

Ürkmüş olan veya korku duyan bir yetişkin tepkilerini umumiyetle bir çocuktan veya ergenden daha iyi kontrol edebilir; fakat uzun süren bir gerginlik onun direncini kırıp onu çocuk seviyesine ingirebilir ve tıpkı bir çocuk gibi ağladığı, kaskatı kesildiği veya kaçtığı görülebilir. Nitekim ilk çocuğunu doğururken genç karısının yirmi dört saat ağrı ve sancı ile mücadelesi nice erkeği merak ve üzüntüden olduğu yere yığıvermiştir... Yalnız insan büyüdükçe, korku tepkilerini daha çok kontrolü altına alır ve elinden geldiği zaman onlardan kaçınır ve korunur.¹

Bu heyecan hali çocuğun fitratında mevcuttur. Ancak eğitimle gelişir ve çeşitlenir... Korkunun hastalıklaşmış şekli olan kaygı ve fobinin temelinde de yanlış eğitimin yattığı bilinmektedir. Korkaklığın insanı pısrık, çekingen, iki yüzlü, içten pazarlıklı ve dalkavuk yaptığına, gerçek kimliğini belli edemeyeceğine, fikirlerini rahat ve serbest söyleyemeyeceğine, dolayısıyla ahlakı manada şahsiyet ve karakter sahibi olamayacağına dikkat çekilmiştir.²

Korkunun doğal ve hastalıksal biçimlerini ayırmak için elimizde sağlam bir ölçüt vardır. yararlı olacak yerde zararlı, korunma aracı olacak yerde yıkıntı aracı olan bütün korkular hastalıksaldır.³ Hastalıksal korkuların sağaltımı (tedavisi) de olanaksızdır. Fröydcü anlayışa bağlı olanlar ruhsal çözümlemeyi (psikanalizi), başka hekimler kimi yatıştırıcı (Os. Musekkin; Fr.Sedatif)'lar gibi etkisi kısa sürede geçici ilaç (Fr.Palliatif)'lar önermektedirler. Gerçekte bu hastalara "hastalıklarıyla birlikte yaşamalarını öğretmek"ten başka yapacak bir şey yoktur.⁴

Hayatın için kendisini atmış olan hiç kimse korkudan uzakta kalmış olarak yaşama imkânlarına sahip değildir. Korkuyu bertaraf etmenin yolu korkuya teslim olmaktır. Bu bir kimsenin hali hazır ve istikbalin getireceği şeylere karşı koyamadığı için korkmasıdır ki, burada ancak teslim bayrağını çekmekten başka bir çare yoktur.⁵ Daha değişik bir ifade ile denir ki; korkuyu yenmek için en iyi çare, onu doğrudan ele almak ve dolambaçlı yollara başvurmamaktır. Örneğin, çocuk okulda bir dersten sınıfta kalmaktan veya kırık not almaktan korkuyorsa o dersteki başarısızlığını azaltma ihtimali olan metotlarla çalışmalı öğrenmesini sağlamalıdır.⁶

Eğer çocuk bir hayvandan veya nesneden korkuyorsa bunun tedavisi iki yolla yapılabilir:

1.Yeniden Şartlanma Metodu: Bu metot korkulan hayvan veya nesnenin zararsızlığını şartlanma yolu ile çocuğa yeniden kazandırmaktır. Şartlanma

¹ COLE-MORGAN, a.g.e., s.94-95.

²TÜTÜNCÜ, DEÜİFD. c.IV, s.275.

³ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., "Korku" mad.

⁴ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.e., "Korku" mad.

⁵ JERSİLD, a.g.e., s.190.

⁶ COLE-MORGAN, a.g.e., s.100.

metodu ağır bir tempoda yapılması gerekir, acele sonuç alınması beklenmemelidir.

2.Kullanmama Metodu: Bu metod çocuğun korktuğu şeyde bir süre uzak tutmakla gerçekleştirilir. Eğer korkulan nesne çocuk için ciddi zararlı yönü varsa bu metot daha geçerlidir. Örneğin, ısırın mahalle köpeğinden uzak tutma gibi.

Korkunun, tehlike ile karşılaşınca insanı ondan uzaklaştırmadaki rolü apaçıktır. O halde eğitimin gayesi bir tepki olarak korkuyu ortadan kaldırmak değil, tersine değeri büyük olan bu davranış tipini faydalı maksatlara hizmet edecek fırsat ve haller için sağlamak olmalıdır. Hiç kimse çocukların umacıdan korkmasını istemez. Fakat, tehlikeli, vahşi bir hayvandan kendisini kurtarmak için teşebbüse geçmeyecek kadar korkusuz olması da istenecek bir şey değildir.⁷

Korku, kendi başına hoş olmayan, itibarsız sayılan bir heyecandır. Fakat, korku uyandıran tehlikeli durumdan kaçmak bir hoşnutluk uyandırabilir. Umumiyetle insanların ağlamaktan kaçındıkları kabul edilmiştir. Fakat bir çok genç kızlar gözyaşı dökmekten hoşlanırlar. Heyecanlardan hoşlanma zevki insandan insana çok değişir; onun için çocuğunu cezalandırmak isteyen bir anne ona bir zevk ve hoşlanma temin etmediğinden emin olmak zaruretindedir.⁸

Şu da bilinmekte yarar görüyorum ki korkuları ortadan kaldırmak için alınan tedbirler ve ortaya konan imkânlar bazen korku sebebi olabilirler.⁹ Bundan dolayı gerek korkuların kontrolünde, gerekse tedavisinde izlenecek yolların seçimine; metotların uygulanışına çok dikkat edilmesi gerekir. korkunun özellikle insanlar arası mesafeyi açtığını hepimiz bilmekteyiz. Bazen mesafenin korunması, bazen de mesafenin kısaltılmasının yararı kaçınılmazdır. Burada önemli olan korkuların bilinçli hale getirilip getirilmemesidir. **Neticesi faydalı korkular normal, neticesi faydasız korkular da anormal olduğunun bilinmesidir.**

⁷ COLE-MORGAN, a.g.e., s.99.

⁸ COLE-MORGAN, a.e., s.109.

⁹ COLE-MORGAN, a.e., s.93.