

# SOSYAL FOBİ

GÖRÜNEN ve  
GÖRÜNMEYEN YÖNLERİ



UTMAN PSİKOLOG  
YILDIZ BURKOVİK



## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	9
BAŞLARKEN .....	11

### Birinci Bölüm

#### SOSYAL FOBİ NEDİR?

TANIMLARLA SOSYAL FOBİ .....	15
BEKLENTİ ANKSİYETESİ .....	17
“KAÇ, HEMEN UZAKLAŞ” DÜŞÜNCESİYLE MÜCADELE .....	18
FİZYONOMİK TEPKİLER.....	27
DUYGUSAL TEPKİLER.....	30
SOSYAL FOBİ NE ZAMAN BAŞLAR?.....	35
SOSYAL FOBİNİN GÖRÜLME SIKLIĞI NEDİR? .....	38

### İkinci Bölüm

#### GÖRÜNEN ve GÖRÜNMEYEN YÜZLERİYLE

#### SOSYAL FOBİ

SOSYAL FOBİNİN GÖRÜNEN YÜZÜ .....	43
SOSYAL FOBİKLERİN KULLANDIĞI SAVUNMA MEKANİZMALARI .....	62
SOSYAL FOBİYLE BİRLİKTE GÖRÜLEN PSİKIYATRİK BOZUKLUKLAR.....	64

### Üçüncü Bölüm

#### SOSYAL FOBİ TEDAVİSİNDE ÇEŞİTLİ

#### YAKLAŞIMLAR

YÖNTEMLER HAKKINDA.....	71
KİŞİLİK TESTLERİ.....	72

PSİKOTERAPİ .....	75
PSİKODRAMA YÖNTEMİ .....	84
BIOFEEDBACK YÖNTEMİ .....	91
NEURO-FEEDBACK YÖNTEMİ .....	92
İNANÇ VE İNANMANIN GÜCÜ .....	95
ALTERNATİF UYGULAMALAR.....	97

## Dördüncü Bölüm ÖNERİLER

### Beşinci Bölüm

### SORULAR ve CEVAPLARLA SOSYAL FOBİ ÖRNEKLERİ

UYUYAN DEVLERİN ÖYKÜLERİ .....	121
--------------------------------	-----

### Altıncı Bölüm

### PSİKİYATRİST GÖZÜYLE SOSYAL FOBİ

UZM. DR. SEMRA KAYA BARIPOĞLU.....	149
------------------------------------	-----

## EKLER

EK-1. KENDİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ .....	161
EK-2. BECK DEPRESYON ENVANTERİ .....	166
EK-3. YALE-BROWN OBSESİF KOMPÜLSİF SKALASI (Y-BOCS) .....	172
EK-4. LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ BELİRTİ ÖLÇEĞİ .....	178
KAYNAKLAR.....	181

## BAŞLARKEN

Bu kitabı yazma sebebim, hayatımın çeşitli evrelerinde “sosyal fobi” ile olan samimi ilişkim... Buna samimiyet mi, zorunlu beraberlik mi yoksa kaderin bir cilvesi mi denir, bilemem. Her ne kadar beni zorlasa da hayatımın çeşitli dönemlerinde sosyal fobi ile birlikte yaşamak durumunda kaldım. Gerçekten rahatsız edici olan bu fobi, benim kendileriyle aynı konumda bulunmam gereken kişilerden daha geri planda kalmama da neden oldu zaman zaman. Bu kitapla, beni kimi zaman, “Lanet bir illet bu!” dedirtecek derecede zorlayan –ki inanın psikoloji okurken o kadar yoğun yaşamadığım bu korku özellikle mesleğe atılma sırasında beni daha çok sıkıştırdı; az daha nakavt olacaktım– “sosyal fobi”yi yenmenin çok da zor olmadığını anlatmak, yazmak istedim.

Gördüm ki çevremizde pek çok sosyal fobik insan var. Kendi tecrübelerime benzer olaylar yaşayan kişilerle konuştuğukça, kimi zaman kendi deneyimlerimle kimi zaman da onların bana öğrettikleriyle –sanmayın ki sadece psikolog ya da psikoterapistler insanlara bir şeyler veriyor; bizler de danışmaya gelenlerde birçok şey öğreniyoruz– sosyal fobiye ait özelliklerin kesinlikle kontrol edilebileceğini gördüm.

Artık “eski bir sosyal fobik” olduğumu söyleyebiliyor ve bundan hiç utanmıyorum. Bu durumun ne kadar acı verici olduğunu, kimse fark etmesin diye hayat boyunca nelerden vazgeçildiğini, yerinde saymanın mutsuzluğunu en iyi yaşayanlar

bilir. İnsanın zayıf yönlerini deşifre etmesi gerçekten zor. Ancak hayatım boyunca şunu öğrendim: “İnsan doğrularla, gerçeklerle yaşar ve ancak gerçeği kabullendiği zaman ileriye doğru gider, asla donmaz, durmaz, bulanmaz.” Bu nedenle, bu konudaki bilgilerimi, deneyimlerimi ve çözüm önerilerini yazmak, okuyucuyla paylaşmak istedim. Umarım mesajım doğru yerlere, doğru kişilere ulaştığında olduğu yerde duranlar artık gerçek potansiyellerini açığa çıkarmak gerektiğini görürler. Belki o zaman “uyuyan devler” uyanabilir. Evet, uyuyan devler, diyorum, çünkü sosyal fobikler aşırı mükemmeliyetçi oldukları, hata yapmaya asla tahammül edemedikleri için eleştirilmektense geri planda kalıp susmayı tercih ederler. Onların seslerini duyurmasıyla, belki de ne devler çıkacak ortaya.

Ve artık geri çekilme değil, ortaya çıkma zamanı... Zaman, çekingen davranma, tedirgin olma zamanı değil. Son zamanlarda yaşanan acı olaylar nedeniyle görüyorum ki susma zamanı değil artık. Haydi uyuyan devler, hep birlikte el ele yaşama katılım ve daha çok ilerleyelim. Acılar denizinden gerçeğe, güce ve sevgiye; hep beraber el ele...

*Yıldız Burkovik*  
*Mayıs 2004*

# Birinci Bölüm

SOSYAL FOBİ NEDİR?

“Damlayan su, mermeri;  
yürüyen gayret, dağları deler.”

– Ovidius

## TANIMLARLA SOSYAL FOBİ

Sosyal fobi ilk kez Isaac Marks tarafından 1966 yılında tanımlanan psikiyatrik bir bozukluktur. Temelde, başka insanların bulunduğu ortamlarda hata yapma, diğer kişiler karşısında küçük düşme korkusudur. Yani sosyal çevre içinde yaşarken açığa çıkan korku halidir. Korku, gerçek bir tehlikenin veya bir tehlike düşüncesinin uyandırdığı endişe duygusudur. Fobi ise belirli durumlar karşısında bazı hastaların kapıldıkları baskılı, endişeli, mantıkdışı korku olarak tanımlanır. Fobi (*phobia*) sözcüğünün etimolojisine bakarsak eski Yunancadaki “phobos”tan geldiğini görürüz. Özcan Köknel, fobiyi; kaçma, havalanma, uçma, dehşet, telaşlı korku, panik olarak tarif eder.<sup>1</sup>

Tüm bu tanımlara bakarak korkunun gerçek bir tehlike ile karşılaştığında ortaya çıkan gerçekçi bir duygu, fobinin ise gerçekçi olmayan ancak belirli bir baskı hissi sonucunda açığa çıkan bir duygu olduğunu söyleyebiliriz. İnsanı en çok zorlayan şey, duygular ve bu duygular karşısında verilen tepkilerdir. Tepki

1 Özcan Köknel, *Korkular, Takıntılar, Saplantılar*, İstanbul: Altın Kitaplar, 1998, s. 20.

veren kişiyi diğer insanlar izlemektedir. Bunun farkında olmak tepki veren kişiyi tedirgin eder. Kendisini izleyen kişinin, verdiği tepkiyi yanlış anlayabileceğini, bu tepkiyi yersiz bulabileceğini düşünür.

Bir sosyal fobiğin düşünce zinciri olumsuz düşüncelerle harekete geçer. Kişi kendisini büyük bir zincirle bağlar ve o zincirin gidebildiği yere kadar gider. Yani durmadan kendi içinde döner, hareket edemez. Yalnızca endişe duyar ve tedirgin olur. Elbette ki bu hissiyatın içindeki kişi performans göstermesi gereken bir durumla karşılaştığında daha da çok kaygı duyar ve ani tepkiler göstermeye başlar. Herhangi bir alarm altında en çok yaşanan durum öncelikle “buradan kaçmalıyım, uzaklaşmalıyım” duygusu, sonrasında ise kalp çarpıntısı, kaslarda gerginlik sonucu titreme, boğazın düğümlenir gibi olması, ateş basması sonucu açığa çıkan terleme ya da aniden buz kesmedir. Büyük bir ihtimalle bu bedensel tepkileri, baş ağrısı ya da vücudun en hassas bölgesi neresiyse o bölgeyi vuran ağrılar veya bağırsak ve mide problemleri gibi bozulmalar takip eder. Yaşanılan duruma stresin çeşitli şekillerde açığa çıkması diyebiliriz.

Stres daima her türlü sıkıntının ana kaynağında yer almaktadır. Stresle baş edebilmek için onun büyümesini engellemek, yani kaynağı kısmen de olsa kurutmak gereklidir. Oysaki bu kaynağın var olduğunu bilmek kişinin kendisini tehdit altında hissetmesine neden olur. Tehdit, tehlikenin var olduğunu algılamaktır. Kişi kimi dürtüleri, aşırı uyarıları ya da çevresel durumları dengesini bozan, gerginliği arttıran birer tehlike olarak değerlendirir. Buna karşı savunma düzenekleri kuramazsa ya da yetersiz kalırsa endişe dediğimiz “anksiyete” ortaya çıkar.<sup>2</sup>

Endişenin kelime anlamı olarak karşılığı kuruntu, vesvesedir. İçten gelen olumsuz bir duygu olarak endişe; sıkıntılı bir bekleyişi

2 M. Orhan Öztürk, *Psikanaliz ve Psikoterapi*, Ankara: Bilimsel Tıp Yayınevi, 1998.



çağrıştıran, kişinin davranışlarına ket vuran bir durumdur. His-sedilen tehlike karşısında savunma sistemlerini harekete geçire-meyen kişinin endişe düzeyi daha da çok artar ve kişi belirgin bir tehdit algılaması yaşar. Eğer aynı tehdit daha önceden yaşanmış ve kişinin güveninin zedelenmesine sebep olmuşsa; yeniden böyle bir durum ile karşılaşma endişesi dediğimiz “beklenti anksiyetesi” ortaya çıkar. Bu ise çok daha büyük bir tehdit olarak algılanır. Çünkü daha önce yaşadığı olumsuzluğun yineleneyeceği kaygısını taşıyan kişi gerçekte üstesinden gelebileceği, baş edebileceği bir sorunla karşılaşınca yenilgiyi baştan kabul eder ve istemeden de olsa bu emri beynine gönderir.

## **BEKLENTİ ANKSİYETESİ**

Güzel bir şeyler olacağı beklentisinde olmak elbette ki iyi-dir. Diğer yandan, kötü şeyler olacak düşüncesi içinde kalarak beklemek, yani beklenti anksiyetesi içinde olmak gerçekten rahatsızlık verici bir durumdur. Küçük, zararsız bir şey bile insanın gözünde çok büyük ve zararlı bir durummuş gibi al-gılanır. Kişi en küçük sorunları bile fazlasıyla büyütür. Mesela küçük bir toz parçası kişinin gözünde büyük yapışkanlarla dolu çöplerin birbiri içine girdiği, mikroplarla dolu devasa bir hal-deymişcesine algılanır. Bu ve benzeri tüm olumsuz düşünceler kişinin hep iç dünyasında yaşanır ve giderek büyür. Artık her an, her dakika kötü bir şey olacağına gerçekten inanır, buna kesin gözüyle bakar. Yıldırım kendisine çeken bir paratoner gibi hisseder. Oysaki ortada kötü olabilecek hiçbir şey yoktur, “Ya olursa?” düşüncesi yerini, “Olacak, mutlaka kötü bir şey olacak” düşüncesine bırakmıştır. Böylesi bir bekleyiş sonuçta kişiyi olumlunun imkânsızlığına inandırır. Zihnin oynadığı bu oyun, kişinin asosyal oluşuyla daha da kabullendirir kendisini. Kimseyle iletişim kurmayıp, konuşmayıp, her şeyi sadece kendi

içdünyasında yaşarsa daha çok ikna eder kendisini. Kaygının en sevdiği hal budur: “Zihninde büyüt, daha çok besle ve daha çok arttır. Eğer çevrende de benzer kaygıyı taşıyanlar varsa birbirininzinkini paylaşın ve arttırın.” Öylesine inanılır ki bu düşünceye, bunun aksini söyleyene inanmaz gözlerle bakılır. Artık inanış bir kesinlik halini kazanmıştır ve bu saatten sonra mutlaka profesyonel bir yardım eli uzatılmalıdır.

## **“KAÇ, HEMEN UZAKLAŞ” DÜŞÜNCE Sİ İLE MÜCADELE**

Eğer bir insanda her alarm durumunda “kaçma” düşüncesi açığa çıkıyorsa, bu üzerinde durulması gereken bir olgudur. Elbette gerçek bir savaş durumunda bombalar altında gülererek, endişesiz dolaşmak gerçekçi ve mantıklı bir davranış değildir, ancak yapılması gereken şey çılgınca ve nereye gideceğini bilmeden koşturmak yerine bir sığınağa, daha güvenli olduğu düşünülen bir yere girmektir. Savaş sırasında gidilmesi gereken güvenilir bir yer seçildiği gibi fobi ânında da beyin derhal “güvenilir bir yere git” emrini verir. Bu emri alan kişi daima kendisini güvende hissettiği yere –ki bu yer, genelde kişinin evidir– gidiyorsa, kendisine yönelik bir tehdit olduğunu düşündüğü her durumda güvenilir bir yere/eve kapanır ve mümkün olduğunca oradan çıkmaz.

Öncelikle kişiyi kaçmaya sürükleyen şeyin gerçek bir tehdit olup olmadığını bilmek gerekir. Kişi kabul etmelidir ki kendisini kaçmaya götüren şey aslında gerçek bir alarm durumu değildir. Bir sosyal fobiğin kaygı duyması için durumu gerçek bir tehlike olarak algılaması yeterlidir. Oysaki durum gerçek bir tehlike arz etmiyor olabilir. Bu korkuyu yaşayan kişi öncelikle yalnızca kendi algılamasından ötürü böylesi bir endişeye sürüklendiğini ve

kaçma ihtiyacı hissettiğini görmelidir. Bu farkındalığı sağlamak bu tür psikiyatrik durumların tedavisinde ilk adımdır.

### **KENDİ HAYATIMDAN BİR ÖRNEK**

Hayatımın çeşitli dönemlerinde ben de kaçma duygusunu yaşadım. Bu duyguyu en yoğun yaşadığım an 1989 yılında GATA Haydarpaşa Eğitim Hastanesi'nde çalıştığım döneme rastlar. “Stres” konusunda düzenlenen bir sempozyumda bana slayt gösterme görevi verilmişti. O ana kadar hiç slayt göstermemiştim. Bu işi nasıl yapacağım kısaca gösterildi ve ön sıralardaki bir masanın başına oturtuldum. Başta işler güzel gidiyordu, hiçbir problem yoktu. Ancak son anda, geciken bir konuşmacı geldi ve kendisine ait slaytları “Bunlar gösterilecek!” diyerek önüme attı.

Slaytları aldım ve bana verildiği gibi dizdim. O kişinin sırası geldi, “Slayt lütfen,” dedi, ben de başlattım. Slaytları en son gösterilmesi gerekeni en başa koyarak dizmiş, üstelik de baş aşağı yerleştirmiştim. Çok sayıda hoca ve nezih bir tabaka karşısında konuşan kişi –kendisi de bir psikiyatristti– beni inanılmaz bir şekilde azarladı. Kendimi son derece aşağılanmış hissettim, vücudumu ter bastı ve titremeye başladım. Konuşmacı slaytları düzeltmemi istiyordu. “Eğer slaytları düzeltebilirse anlatmak istediklerimi görebilirsiniz,” deyişi son derece alçaltıcı ve aşağılayıcı nitelikteydi.

Yanımdaki stajyer psikoloğa “Yardım et, düzeltelim,” dedim. O da iyice gerildiği için “Ben yapamam,” diye karşılık verdi. Tam bir alarm halinde slaytları düzeltmeye çalışıyordum. Bu sırada arkadan “İşte, tam bir stres örneği!” diye sesler geliyordu. O sesleri duydukça daha da çok titriyordum. İçimden geçen, slaytları oracıkta bırakıp ağlayarak kaçıp gitmekti. Ancak bunu yapmak imkânsızdı. Hem askeri bir ortamda hem de ciddi bir toplantıdaydık. Ayrıca hastanenin resmi psikoloğu olarak bunu yapmam asla uygun olmazdı. Nihayet düzelttim ve slaytları

göstermeye başladım. Ancak kendimi duygusal olarak tam bir çöküntü içinde hissediyordum, sanki tükenmişim. Fakat bunu da başkalarına göstermemem gerekiyordu.

Sempozyum bittiğinde beni aşağılayan konuşmacıya görevimin slayt göstermek olmadığı, aslında hastanenin psikoloğu olduğum, slayt gösterme işini yalnızca görevlendirildiğim için ve hayatımda ilk defa olarak yaptığım aktarılmıştı. Sonradan o kişinin gelip benimle konuşması bile maalesef benim o ilk korkumun yerleşmesine engel olamadı. Ondan sonra her sempozyum ya da konuşmada hep bir endişe hissettim.

İşte, bunun gibi olaylar bir kez olsun yaşandığında böyle bir endişe oluşturup insanın beynine “Peki ya bir daha olursa?” düşüncesini kazıyor. Benzer bir olayın yaklaştığını algılayan beyin derhal “kaç” emrini veriyor. Ancak bunun bir çözüm değil, sadece bir kaçış olduğunu kabul etmek gerekir. Aksine, kaçmak beyinde birtakım olaylar zincirini harekete geçirir. Bir kez bile olsa kaçmak, kişinin ikinci ve üçüncü seferlerde yine aynı şekilde davranmasına, önceki davranışını destekleyici şekilde tepki vermesine zemin hazırlar.

### **“KAÇMAMALIYIM, SAVAŞMALIYIM”**

Kaçma düşüncesine kapıldığımız anda beynimizi yeniden harekete geçirerek yeni bir düşünceyi yerleştirmeye çalışmalıyız. Böyle durumlarda beynimize “kaçmamalıyım, savaşmalıyım” mesajını kabul ettiğimizi bildirmeliyiz. Fakat olumsuz düşünen bir kişi için savaşmak da korkutucudur. Çünkü savaşta yaralanmak ya da şehit olmak da vardır. Savaşta ise yalnızca kaybedenleri gören kişi, bu değerlendirmesi nedeniyle zaten baştan kaybetmiştir. Savaşta en önemli durum stratejiyi iyi kurmaktır. Stratejiyi iyi kuran, sistemli, programlı ve iyi bir güçle birlikte takviyeli olan aslında daha çok kazanandır. Ancak bu durum elbette ki bir

nevi psikolojik savaştır. Nevzat Tarhan, *Psikolojik Savaş* isimli kitabında şunları anlatıyor:

“Psikolojik savaş; klasik anlamdaki savaşın kazanılmasında ve kaybedilmesinde, savaştan sonra da üstünlüğün devam etmesinde yahut sorunların çözülmesinde insanların ruh haline etki ederek sonuç almak olarak tanımlanır. Düşmanını tanımayan savaşta yenilir. Hem kendisini hem düşmanını tanımayan, savaşta yenildiği gibi savaştan sonra da toparlanamaz. Düşmanını tanımayıp kendisini tanıyan, savaştan sonra ayağa kalkabilir. Hem kendisini hem düşmanını tanıyan gücün ise yenik düşme ihtimali yok gibidir. Kendisini tanımayıp düşmanını iyi tanıyan gücün, savaşta yenik düşme ihtimali çok yüksektir. Psikolojik savaşın birinci adımı, hasmını ve kendini iyi tanımaktır.”<sup>3</sup>

Genel bir değerlendirme yaptığımızda, işe önce kendimizle başlamalıyız diyebilirim. Kendini bilmek en büyük erdemdir, denir ki “erdem bilgidedir”. Bilgili olan ise, aslında kendini tanıyan ve bilgiyi iyi yönde kullanandır. Kendini bilmenin, tanımanın verdiği bilgi en büyük güçtür. Ancak bazı kişiler kendileriyle yüzleşmekten dahi kaçabilir, hep kendilerinin uzığında kalabilirler. Kimseyi dinlemez ve psikolojik destek lafına alay ederek bakarlar, söyleyenleri de küçümserler. Oysaki buna rağbet ederek destek alma cesaretini bulanlar, yani kendileriyle yüzleşen kişiler; korkularıyla, acılarıyla, geçmişten beri üzerlerinde kalan yüklerle ve hesaplaşmalarla karşı karşıya kalırlar. Ancak o yüzleşme ve kabullenmenin ardından ise psikolojilerini daha güçlü hale getirip, zayıflıklarını görerek onlarla baş etmede stratejiler bulabilirler. Üstü örtülmüş olan, asıl güçlerinin yani gerçek “kendi”lerinin farkına varırlar. Bu bir nevi psikolojik savaştır ve psikolojik savaşın galipleri, psikolojisi güçlü olanlardır.

3 Nevzat Tarhan, *Psikolojik Savaş*, İstanbul: Timaş, 2014 (20. baskı).

Unutulmamalıdır ki mücadele ile elde edilenler çok daha değerli, kolay yolla elde edilenler ise daima çabuk vazgeçilen şeylerdir. Hayat daima insana çeşitli sorunlar ve sorunları çözmeye yönelik fırsatlar getirecektir. Önemli olan ele geçen fırsatların doğru şekilde değerlendirilebilmesidir. Yaşam içindeki diğer olaylara baktığımızda da aynı ilkeyi görürüz. Mesela bir çocuk bisiklete binmeyi öğrenirken düşse de babası/annesi çocuğu kaldırır, tekrar bindirir ve çocuğu destekler. Sonunda çocuk düşse kalka bisiklete binmeyi öğrenir. Ya da trafik kazası geçiren kişiler, bir süre arabaya binerken tedirgin olurlar veya araba kullanmaya son verirler. Ancak olayın üstüne gidip yeniden denerlerse bir süre sonra kazanın etkisinden kurtulurlar ve artık bir problem kalmaz.

### ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

Sosyal fobiyi körükleyen bir duygu da öğrenilmiş çaresizlik duygusudur. Daha önce yaşadığı kötü tecrübeleri zihnine yazan kişi, benzer durumlarda da aynı şeyi yaşayacağına inanarak tedirgin olur ve sorunun üstesinden gelmek için hiç çaba göstermez. Bu durum tekrar tekrar başarısız olması sonucunda oluşan vazgeçme duygusu ve eylemidir.

Bu konuyla ilgili çok güzel bir örnek vardır: Bir köpekbalığı ve başka bir balık aynı akvaryuma konulmuş, ancak araya bir cam bölme yerleştirilerek birbirinden ayrılmış. Köpekbalığı acıkınca karşısındaki balığa saldırmak istemiş, fakat arada cam bir bölme olduğu için cama çarpmış. Tekrar tekrar diğer taraftaki balığı yiyebilmek amacıyla saldırıp dursa da her seferinde aradaki cam engele takılmış. Karşısındaki balığı yemek için tam 28 saat uğraşan köpekbalığı, sonunda denemekten vazgeçmiş. Bir süre sonra aradaki cam bölme kaldırılmış, diğer balık yanına gelmiş ama köpekbalığı onu yememiş ve bir süre sonra da açlıktan ölmüş.

Aradaki engel kalkmış olsa bile köpekbalığının yeniden deneme gücünü kaybedip başarısızlığı kabul etmesini, yani başarısızlığa şartlanmasını “öğrenilmiş çaresizlik” olarak adlandırabiliriz. Hepimiz zaman zaman karşıımıza çıkan engellerle mücadele etmeyi geri çekiliriz. Geri çekilmek bazen daha temkinli olarak yeniden harekete geçmeyi sağlarken bazen de yeniden denemeye sebep olur. Bazı insanlar bu durumu kimselere hissettirmez, bazıları ortalıkta büyük bir kargaşa meydana getirir, kimileri ise böyle engellerle karşılaşmamak adına hayatın içinde aktif olarak bulunmaktan kaçınır hale gelir.

Yaşanan bazı olaylar ve birilerinin teşviki ya da zorlaması ile yapılan hareketler insana farklı tecrübeler kazanabilme ve dersler çıkarabilme imkânı veriyor. Yıllar önce başımdan geçen bir olayda bunun örneğini yaşayarak gördüm.

1992 yılıydı ve ben Maslak'taki Sipahi Ocağı'nda ata binmeyi öğreniyordum. Birkaç ders sonrasında at beni sırtından fırlattı. Yere kapaklanmıştım, nefes almakta zorlanıyordum. Hocalar hemen gelip beni oturtular. İnanılmaz bir çarpıntı ve titreme içindeydim, nefes alamıyordum, kendimi çok kötü hissediyordum. Beni kaldırdılar, şekerli su içirdiler ve kendimi toparlar toparlamaz tekrar binmemi istediler. Çok korkmuş ve heyecanlanmıştım, aslında ata binmekten vazgeçtiğimi söylemek istiyordum. Ancak yeniden binmemi öyle kesin bir şekilde söylüyorlardı ki karşı koyamadım ve bindim. Günün sonunda, oradan çıktığımda bunun doğal bir şey olduğunu ve korkmamam gerektiğini öğrenmiştim.

İşte, önemli olan hayatta bazı kötü tecrübeleri yaşamış olmanın kişiyi hedefinden vazgeçirmemesi gerektiğini öğrenmek... Hedefler kişinin hayatını belirliyor. Bir iki çelmeye düşmemek, düşülürse de kalkmak gerektiğini insan daima beynine kazımalı... Kaçmak değil “savaşmak” gerekli... Daha doğrusu, olayları kabullenip zayıf yönleri kuvvetlendirmek, eksiklikleri azaltmak

ve fazlalıkları törpülemek en doğru çözüm. Ancak ufak tefek kötü olayların birleşmesiyle kişi, sosyal hayata katılmaya cesaret edemeyecek duruma gelebiliyor, sürekli endişeli bir bekleyişe giriyorsa—hele ki kişilik altyapısında sosyal hayata ilişkin endişeler varsa— sosyal fobinin zemini hazırlanmış demektir. Bu zeminin üzerine eklenen her bir kötü tecrübe maalesef kişinin etrafına yüksek duvarlar örer ve sonunda kişi kendisini eve hapseder.

“Endişe, akılda dolaşan ince bir korku akıntısıdır, ne kadar uzun süre akarsa o kadar derin izler bırakır.”<sup>4</sup> İnsan bazen de bu durumu kişiliğinin bir parçası olarak görmeye başlayabilir, hatta bu duruma tahammül etmeyi öğrenmiş dahi olabilir. Hatalı olan, kendisine ait olmayan bir parçanın sanki tümüyle kendisine aitmiş gibi hissedilmesi, hatta inanılmasıdır. Bu durum tamamen sosyal fobinin bir aktarımı olduğu halde, zaman içinde bir duygu haline gelir. İşte bu noktada, insanın kendi gerçek kişiliğini fark etmesine yardımcı olmak üzere psikoterapistler devreye girmelidir. İnsan kendini kolayca kandırabilir, yani kendine karşı objektif olamayabilir. Bu nedenle sağlıklı bir kendini tanıma süreci profesyonel bir yardımla daha kolay hale gelebilir.

## **SOSYAL FOBİDE OLUMLU VE YAPICI DÜŞÜNCENİN ÖNEMİ**

Bilgisayarın çalışmasını ve çeşitli fonksiyonları yürütmesini sağlayan şey ona yüklenen yazılımlar ya da programlardır. İşte, insan beyni de böyledir. Ona “kötü şeyler olacak” adlı programı yüklediyseniz, beyniniz davranışlarınızı bu programa göre ayarlayacaktır. Yüklediğiniz program “her şey güzel olacak” programı ise beyniniz başarmanız için sizinle işbirliği yapmaya başlayacaktır. Durmaksızın çalışan beyin, yeryüzünün en gelişmiş bilgisayarının bile ulaşamadığı bir kapasiteyle yüz milyonlarca bilgi

4 Jack Ensign Addington, *% 100 Düşünce Gücü*, çev. Birol Çetinkaya, İstanbul: Akaşa, 1994, s. 159.



birimini değerlendirir. Sınırları halen tam olarak çözülemeyen insan beyni ile ilgili yakın zamanda edinilen şöyle bir bilgiden bahsedelim: Nörofizyologlara göre beyin attığımız her adımı yarım saniye önce kararlaştırıyor. Ama unutmayalım ki beyni çözen de insandır. Biz de beynimizin alıp uygulayacağı kararları yönlendirebiliriz. Yani, beynimizi kendi istediğimiz ölçüde çalıştırabilir, düşüncelerimizi ayarlayabilir ve bazı faaliyetleri yönlendirebiliriz. Tüm bunları –bir ölçüde de olsa– yapabilmemizin yolu doğru bilgi ve düzenli çalışmadır.

Beyin ve insan faaliyetleri üzerine yapılan pek çok araştırma vardır. Dr. Martin Sealment'ın yaptığı araştırmalar, iyimserliğin ve pozitif düşüncenin; okulda, sporda, iş hayatında ve insan ilişkilerindeki başarıda çok etkin rol oynadığını ortaya koymuştur. Birçok şeyin sırrı “olumlu düşünce”dedir. Olumlu düşünen insanlar genel olarak IQ seviyelerinin üst sınırına kadar ulaşmakta, kötümser olan insanlara göre daha sağlıklı bir yaşam sürmektedirler. Beyin aynı zamanda vücuttaki kimyasal dengeleri de sağlayan merkez olduğu için olumsuz düşünceler vücudumuz için gerekli kimyasalların üretimini sekteye uğratır.

Yeryüzünde yaşayan her bireyin düşünce içeriği ve yapısı birbirinden farklıdır. Bazen insanların düşünceleri birbirine bir parça yaklaşır, biri diğerini andırır ama çoğunlukla kişiler arasında düşünce boyutunda birtakım çatışmalar olur. Buna karşın olumlu ve yapıcı düşünen insanlar buldukları çevreye farklı bir tat verirler. Bunu fark eden diğerleri daima o tadı yayan kişilerin etrafında toplanır. Pek çoğumuz böyle ilgi toplayan kişilere şahit olmuşuzdur.

Eğer insan kendisinin farkındaysa, kişiler arası iletişimde ne derece etkili ve uyumlu olduğunu fark edebiliyorsa bu farkındalığı olumlu yönde kullanabilir. Fakat bazı insanlar olumlu, yapıcı ve yaratıcı düşünceye sahip olsalar bile bu özelliklerini açığa çıkaramayabilirler. Bunu kullanabilmek, insanın insana

açık olmasına, açık düşünebilme yeteneğine bağlıdır. Kimi insanlar duygu ve düşüncelerini dizelere yansıtır; kimi ise kendi içinde, kendisinden başka kimsenin giremediği yüreğinde saklar. Birçok sosyal fobik kendi dizelerini yüreğine yazarken, ya kısmen çevreden uzaklaşır ya da kendisini çevresine karşı tamamen kapatır. Evinden çıkmak istemez, yeniliklere başlamada zorluk yaşar; yani adaptasyon güçlüğü çeker. İlklerde zorlanma daima kişinin bir sonraki adımda yaşayacağı endişeyi artırır, olumlu tepkiler yerine olumsuz ve sıkıntıyı daha da çoğaltan tepkileri ortaya çıkarır.

Hayatımızdaki ilkler son derece önemlidir. İlk korkumuz, ilk kez bize sarılarak korkumuzun üstünü örten ebeveynimiz, ilk öğretmenimiz, ilk doktorumuz, ilk kıskançlığımız, ilk özenddiğimiz ve benzemek istediğimiz kişi, ilk söylediğimiz sözcük, ilk kurduğumuz cümle, ilk adımlarımız, ilk yürümemiz, ilk koşmamız, ilk düşüşümüz, düştükten sonra cesaretle kalkıp yürümeye devam ettiğimiz ilk an, ilk okuduğumuz kitap, ilk söylediğimiz şarkı, çocukça ilk aşkımız, ilk ergenlik, ilk yetişkinlik gibi pek çok ilk hayatımızda yer alır. Kimi zaman unutulur kimi zaman zihnimizde asılı kalırlar, kimi zaman hoş bir anı olarak kimi zaman ketleyen, engelleyen bir durum olarak ortaya çıkarlar. Önemli olan, eğer kötü bir anıya ve içinde olumsuzluk varsa bunun fark edilmesi, anlatılması, yakınlar tarafından anlaşılması ve habis bir hal almadan tedavi edilmesidir. Eğer iyi sonuçlandırılırsa artık alanımızda korku, endişe yoktur. Ancak saklanmışsa kişiyi zorlar ve sonunda bir açmaza götürür; tüm sıkıntı yaratan tepkiler işte bu durumda yavaş yavaş kendisini gösterir. Yavaşlıkla başlayan durum fark edilmedikçe giderek bir çığ haline gelir ve kişi bunun altında kalabilir. O yüzden tüm tepkiler asla gözardı edilmemelidir.

## FİZYONOMİK TEPKİLER

Bir sosyal fobiğin yüz yüze kalabileceği çok sayıda fizyonomik tepki vardır: Bunlar; huzursuzluk sonucu yaşanan kalp çarpıntısı, sıcak basması sonucu terleme ya da yüz kızarması, soğuk basması sonucu vücut ısısının düşmesiyle üşüyüp titreme, tüylerin diken diken olması, göğüste sıkışma, nefes alamıyormuş (boğuluyormuş) hissi, göz bebeklerinin büyümesi, baş dönmesi, mide bulantısı (öğürme ya da kusma), bağırsak bozukluğu, ağız kurumaması, ellerde ve ayaklarda uyuşma, kafada basınç hissi (bazı kişiler bunu “Sanki kafamın bir tarafı uzamış gibi hissediyorum,” şeklinde ifade eder), bağımlılık hissi, düşünce akışında yavaşlama, konuşulanları algılamada zorlanma, sözcükleri tam olarak duyamama, hatta kendi sesine ve duyduğu seslere yabancılaşma hissi olarak özetlenebilir.

Yapılan araştırmalara göre sosyal fobik davranışların sinir sisteminin dopamin ve serotonin sistemleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca korkular kişinin otonom sinir sistemini uyarak kalp üzerinde aşırı zorlanmaya, kalp spazmına ve hatta beslenme bozukluğuna ve bağırsak spazmlarına kadar çeşitli bozukluklara sebep olur.

### BEYİNDEKİ İMKÂNSIZLIKLAR ZİNCİRİ

Beynimizde çeşitli düşünceler hâkimdir. Zaman zaman her biri birbirinden ayrılır, zaman zaman ise hepsi birbirinin içinde yer alır. Düşünceler kimi zaman olumlu, kimi zaman olumsuz; kimi zaman sağlıklı, kimi zamansa sağlıksızdır. Sosyal fobi, korku ve kaygının birleşip iç içe geçmesine dayalı bir durum olduğu için olumsuz duyguların olumlu duygulardan çok daha belirgin olarak görülmesiyle şekillenir.

Sosyal fobide en çok açığa çıkan düşünce, “Ben bunu yapamam” düşüncesidir. Beyin bir tane olumsuz düşünce ortaya

çıkarırsa başka olumsuz düşünceler de buna eklenerek artacaktır. Kişi eğer bu düşünce silsilesine bir tane bile olsa olumlu düşünce katabilirse olumlu düşünceler de birbirine eklenecektir. Ancak böyle bir düşünce tarzına sahip olan kişiler için araya olumlu düşünce katmak son derece zordur. Olumsuz düşünmek bir sosyal fobik için öylesine yerleşmiş bir alışkanlıktır ve kişinin zihninde öylesine yer etmiştir ki olumsuz düşüncelerin arasında hiç boşluk kalmaz ve bu nedenle araya olumlu hiçbir şey giremez. Mükemmel bir şekilde birbirine eklenmiş olumsuzluklar zinciri kurulur.

İnanılmaz bir işleme vardır bu düzende. Hiçbir düşünce şekli bu kadar olumsuzu bir araya getiremez. Eğer kişi bu düzenin nasıl başladığını bilirse gelişimini engelleyebilir. Fakat bazen kişiler olayın başlangıcını fark edemeyip alışkanlıkla kendilerini bu düzeneğin içinde bulurlar. Beyinde başlayan ilk hareket, olayın kesinlikle olumsuzlukla gerçekleşeceğini düşünmektir. Sonra karamsar düşünce diğer bir karamsar düşünceyi yakalamaya çalışır. Ortaya atılana uygun bir düşünce yakalanmalıdır ki uyum olsun. Artık kişinin zihni ilk düşünceyi destekleyen olumsuzlukları aramaktadır.

Hatalı uyum, hatalı düşünceyle başlar. Olumlu ve sağlıklı bir düşünce kurgusuyla başlanırsa mutlaka buna uygun bir düzencele devam edilir. Aslında kişi, yaşantısında gerçekleşeceğini düşündüğü olayların başlangıç çizgisini kendi düşüncesiyle çizer. Beyin kişinin isteğiyle harekete geçer ve kendine yardımcı diğer düşünceleri ekleyerek isteneni gerçekleştirir. “Ben bunu yapamam, mutlaka rezil olacağım, bunu beceremem” düşüncesi ile harekete geçen kişi bu yöndeki diğer olumsuz düşünceleri de devreye sokar.

## **BEYNİN ÇALIŞMA SİSTEMİ**

Bu noktada, beynin nasıl çalıştığı meselesini biraz daha açalım. Beyin en basit anlatımıyla iki ayrı kısımdan, yani sağ ve