

SYLVIE ROUSSEAU

KAYGININ PENÇESİNDEN KURTULMAK

Kaygının Hayatınızı Yönetmesine İzin Vermeyin



KABALCI YAYINEVİ

Psikoloji - Birincil Şeyler Dizisi

SYLVIE ROUSSEAU
*(Cessez de nourrir votre tigre
Ne laissez plus l'anxiété diriger votre vie)*

KAYGININ PENÇESİNDEN KURTULMAK

© Kabalcı Yayıncılık, İstanbul 2026

Kabalcı Yayıncılık Birinci Basım: Nisan 2026, İstanbul

Genel Yayın Yönetmeni: Murat Ceyişakar

Yayına Hazırlayan: Niyazi Koçak

Çeviri: Onur Yıldız

Dizi Editörü: Selin Yılmaz

Kapak Tasarımı: Dorukcan Koçak

Sayfa Tasarım: Adem Şenel

KABALCI YAYINCILIK

info@kabcikita.com

www.kabcikita.com

Sertifika No. 43738

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Cataloging-in-Publication Data (CIP)

Sylvie Rousseau

Kaygının Pençesinden Kurtulmak

1. Psikoloji, 2. Kaygı, 3. Korku, 4. Özgüven

ISBN 978-625-5621-43-6

Ertem Basım Yayın Dağıtım San. Ltd. Şti

Sertifika No: 48083

SYLVIE ROUSSEAU

KAYGININ PENÇESİNDEN KURTULMAK

Kaygının Hayatınızı Yönetmesine
İzin Vermeyin

Çeviri:

Onur YILDIZ

İÇİNDEKİLER

YAYINEVİ SUNUŞU	7
ÖNSÖZ	11
GİRİŞ	13

BİRİNCİ BÖLÜM

KAYGI VE KORKUYU HARMANLAYALIM	19
Yanlış Alarm vs Gerçek Tehlike.....	20
Stres Hakkında Bir Çift Söz.....	22
Kaygının Pençesinde.....	23
Korku ve Kaygının Faydaları.....	28
Hayatınızı Mahveden Korkular	30

İKİNCİ BÖLÜM

KONTROL: İKİ UCU KESKİN BİÇAK.....	33
Kontrol Yanılsaması	33
Kriz Anında.....	34
Kontrol: Kısa Vadeli Bir Çözüm.....	37
Kaçınmayla İlgili Sorun	41
Kaçınmanın Bedelleri	44
Bir Alternatif	47

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TARAF TUTMAKSIZIN	57
Gözlem Modunda.....	57
Zaman Çizelgesi.....	58
Mesafe Koymak.....	59
Düşüncelerin Akıntıya Kapılıp Gitmesini İzlemek	61
Ya Kazananlar ya da Kaybedenler Olmasaydı?	63

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

KABULLENME VE ÖZŞEFKAT İÇİN BİR ALAN.....	71
Kabul Etmek Teslim Olmak Değildir	71
Kabul Etmek Zorsa	74
Özşefkatin Önemi.....	77
Kaçınılmaz Acı.....	81
Sınırların Belirlenmesi.....	82

BEŞİNCİ BÖLÜM

İNANILMAZ BİR HİKÂYE MAKİNESİ.....	89
Düşüncelerin Azı Karar Çoğu Zarardır	89
Zihninizden Geçen Her Şeyi Olduğu Gibi Kabul Etmeyin	90
Patron Kim?.....	92
Esir ya da Özgür.....	94
Düşüncelerinizin Hepsini Ciddiye Almayın	98
Kelimelerin Ağırlığı.....	102

ALTINCI BÖLÜM

ÂNİ YAŞAMAK.....	109
Minnettarlık Gelişsin Diye.....	109
Şimdi ve Burada.....	111
Kusurluluk Mükemmeldir.....	115
Bilinçli Farkındalık.....	117
Beceri Geliştirme	121
Peki ya Kaplanınız?	122

YEDİNCİ BÖLÜM

HAYATI KUCAKLAMAK.....	125
Hayatın Anlamı.....	125
Hayatınızın Feneri	126
İstikametler	127
Olan Biteni Daha Net Görmek.....	128
Değerlere Odaklanın.....	129
Değerler Arasında Sıkışıp Kalmak.....	135
Dikiz Aynasında.....	136

SEKİZİNCİ BÖLÜM

ADIM ADIM.....	141
Kafesten Çıkmak ya da Kafesin İçinde Kalmak.....	141
Yavaşlamak, Gözlemlemek, Seçmek.....	143
Değerler Tarafından Yönlendirilen Eylemler.....	145
Hedeflerinizi Belirlemek.....	147
Kaçınma Engelleriyle Başa Çıkmak	150
Kararlılık Termostatu.....	152
SONUÇ.....	155
TEŞEKKÜR.....	157
KAYNAKÇA.....	159

YAYINEVİ SUNUŞU

Gündelik hayatta, etrafımızın bireyler değil unvan ve rollerle çevrili oluşunu ifade eden cümleler iştir ya da sarf ederiz: “Genel müdür olmuş ama insan olamamış!”, “Koca adam, insan bir dönüş yapar!”, “Herkes ana-baba olmamalı!” vb. Tüm bu türlü cümlelerde karşımızdakinin bizimle kurduğu veya şahidi olduğumuz bir ilişkide insani olmayan bir şeyler olduğunu ifade eder, kişinin rolünün, mevkisinin ya da yaşının gereği olduğunu düşündüğümüz tutum veya davranışı görememekten dert yanarız. İnsanın büyümesi ve yükselmesinden beklentimiz olgunlaşmasıdır da aynı zamanda. Oysa içinde yaşadığımız kültür bu olgunlaşmanın sevgi, saygı, özsaygı, özfarkındalık, özgüven, özşefkat gibi birincil ve ancak süregelen şekilde deneyimlenerek öğrenilen parçalarını bir biçimde geri plana iter ve bize de bunu aşılır. Örneğin, hayatın başında kimse bize kendimizi sevmeyi öğretmez, en basitinden.

Her birimiz hayata farklı çizgilerden başlar, kendimizi “bildik bileli” bir şeyler “olmaya” çabalarız. Bebeklik ve çocukluk yaşantılarında kabul ve onay için el yordamıyla benimsediklerimizi bir yana bırakırsak, hayatın olağan akışı içinde sırasıyla; gerçek veya sanal çocuk oyunlarında kazanan olmaya, derslerde başarılı olup takdir belgesi almaya, iyi okullara girmeye çabalarız. Ardından mesleki bir “olmak” gelir, sınavları kazanıp hayatta bir unvan ve alan sahibi olmaya uğraşırız. Hayatının aşkını bulup sonsuza kadar mutlu yaşamak

da bu hedefler arasındadır. Elbette daha norm dışı hayatlara yönelmek de olasıdır. Değişmeyen ise bu her türden yönelimin ardındaki evrensel insan motivasyonudur; kişi kendisini büyük ideallerin neferi olarak da konumlandırırsa hayatını başka canlıları yaşatmaya da vakfetse, Guinness Rekorlar Kitabı'na girmeyi de hedeflese kendisini bir biçimde üzerine inşa ettiği motivasyon aynıdır. Bu yönelimlerin hepsinde de açıkça ifade edilmemiş beklentiler, takdir, kabul, onay, mutluluk beklentisi söz konusudur ve yine hepsinde kendi seçimlerimizi yaptığımız inancı ile hareket ederiz. Gelgelelim, sonrasında kimilerimiz için sıra hayal kırıklığına gelir, gün gelir rahatsız ve huzursuz hissettiğimiz olur ya da bütün adımları sırasıyla atsak, bütün evreleri bizden beklenen yönde tamamlasak da vadedilen mutluluğu duyumsamayız. Nerede yanlış yaptığımız sorusu, omuzlarımızda ağırlaşır. Tutunmaya çalıştığımız boşlukta, bakışımız ötekilerin hayatına kayar.

Kabalcı Yayınları, Birincil Şeyler adını verdiği bu psikoloji dizisinde her yaştan okuru bakışını kendine çevirmeye çağırıyor. En mahrem duygularımıza ayna tutma ve en çaresiz hissettiğimiz durumlara onları anlaşılır kılacak bir ışık tutma iddiası taşıyor. Yer yer verilen insan halleri örnekleriyle ise derinlerdeki duygularımızın, iplerimizi hangi görünümelerde oynatabileceği örneklendiriliyor. Bildiğimizi sandıklarımızı sorgulamak, görünenin ötesini kavramak, kendimize ve dünyaya bakışımızı esnetmek, başka olasılıkları görmeye alan açarak hayatı zenginleştirmek imkânını besliyor. Evet, bu dizideki kitaplar bizi elimizden tutup sağlıksız durumlardan olası çıkış yollarına götürüyor. Sorunlarımızı muhakeme edebileceğimiz tarafsız, bilimsel zeminde acı-tatlı gerçeği önümüze koyuyor. Gerçeğimizi kabul noktasına belki hemen varamayız ama gerçeklikle bir defa karşılaşmanın er ya da geç olumlu sonuçları olacağına inanıyoruz. Gerçekliğimiz, sonunda selamet

olduğunu bildiği için, onun sesine kabartılan kulağın peşini artık bırakmayacaktır.

Hayatımızı insani yönde değiştirmek için psikolojinin en hakiki kaldıraç olduğu inancıyla her dem taze yaralarımıza hava aldırıp iyileşmenin yolunu açmaya katkı sunabilirsek Birincil Şeyler Dizisi'ni yayınlamaktaki amacımıza ulaşmış olacağız.

ÖNSÖZ

Pandemi, iklim krizi, terörizm, ekonomik kriz... Görünüşe göre, günümüz dünyası gittikçe daha yoğun endişe verici bir hâl almakta! Kaygı, her zaman bu ölçekte olmasa bile acı verir. Sosyal medya ve bilişim teknolojileri aracılığıyla endişe, kaygı ve paniği körükleyen bir yığın bilgiye her gün maruz kalıyoruz.

Psikolog Sylvie Rousseau'nun büyük bir insancılıkla kaleme aldığı bu kitap, tam da vaktinde elimize ulaştı. Kitap, en son bilimsel çalışmalara sırtını dayamanın avantajıyla kaygıya dair yeni ve ferahlatıcı bir bakış açısı sunuyor.

Kaygı başlangıçta, farkındalığı ve dikkati arttırdığı ve bizi doğru eylemde bulunmaya teşvik ettiği için faydalıdır, ancak aynı zamanda bir istilacı da olabilir ve yaşamdan aldığımız doyumunu düşürebilir. Bu kitap, kaygıyla başa çıkarak yaşayabilmek için bir yaklaşım sunuyor: Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT). Giderek büyüyen bilimsel literatür ACT'nin panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal anksiyete gibi çeşitli kaygı türlerinin tedavisinde etkili olduğunu göstermektedir.¹

Doktor Rousseau, emniyet ve güven çerçevesinde bize rehberlik ediyor ve kaygıyla yeni bir bakış açısıyla yüzleşmemize yardımcı oluyor. Somut araçlar ve çağrışım yaratan metaforlar

1 Joanna J. Arch, Georg H. Eifert, Carolyn Davies, Jennifer C. Plumb Vilar-daga, Raphael D. Rose et Michelle G. Craske, « Randomized Clinical Trial of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) versus Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Mixed Anxiety Disorders », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 80, n° 5, 2012, s. 750-765.

kullanarak bize kaygımıza nasıl hâkim olabileceğimizi öğretiyor. Bu kitap, aynı zamanda harika bir bilgi kaynağı.

Yazarın muhteşem kaleminin hakkını vermek gerek. Günlük yaşamdan sahneler gerçeklik ve duyarlılıkla anlatılmış. Sunulan insan portrelerinde kendimizi görebiliriz. Onların yaşadıkları, sorunlarının bizimkilerle aynı olduğunu anlamamızı sağlıyor. Psikoterapi seanslarında bir yolculuğa çıkıyoruz ve bazen kendimizi o seansların içinde gibi hissediyoruz.

Doktor Rousseau'yu, anksiyete bozukluklarından mustarip kişilerle terapötik yönteminin değerlendirilmesine odaklanan doktora tezini yönetme fırsatım olduğu zamandan beri tanıyorum (2019'da tamamlandı). 2005'ten beri psikolog olan Dr. Rousseau, anksiyete tedavisinde uzmanlaştı ve bu yaklaşımı danışanlarına düzenli olarak uygulamakta. Dr. Rousseau, bu kitapta öğretilen değerleri gerçekten benimsiyor. Bu kitabın size çok kıymetli faydalar sağlayacağına eminim.

İyi okumalar!

Dr. Frédérick Dionne, Ph.D. Psikolog
Université du Québec à Trois-Rivieres'de Doçent
(Quebec, Kanada)

GİRİŞ

Gerçek bir ilham kaynağılar! Hoş olmayan düşünceler, acı veren duygular, rahatsız edici bedensel hisler ve kaygının yarattığı acı verici anılar karşısında ilerlemeye devam eden insanlar için durum işte böyle. Kendilerini korkutan kaplandan kaçmak yerine cesaret ve kararlılıkla doğrudan gözlerinin içine bakarlar ve onu beslemeyi bırakırlar. Kendileri için önemli olan konularda harekete geçmek ve hayatı dolu dolu yaşamak için, artık kaplanın kendilerine bulaşmamasını beklemezler.

Hem her şey hem de hiçbir şey için endişelenen, belirsizliğe tahammül etmekte zorlanan ve gelecekte korkan Myriam geliyor aklıma. Tasalanmak için her şeyi bir bahane olarak kullanırdı. Parasının bitmesinden, kaza geçirmekten, işini kaybetmekten, iyi bir anne olamamaktan, yalnız yaşlanmaktan korkardı. Ayrıca sorun çözülene kadar düşünmeden edemediği evdeki küçük bir tamir işi, aldığı bir davet ya da işteki küçük bir hata, pireyi deve yapması için yeterdi. Bu şekilde endişelenirken hayatının bir kısmı ellerinin arasından kaçıp gidiyordu.

Performans kaygısı yaşayan Ève de geliyor aklıma. Üniversitede 20 üzerinden 16'dan düşük bir not aldığında tatmin olmuyordu. Saatlerce ders çalışıyor, arkadaşlarıyla dışarı çıkmayı reddediyor ve arkadaşlık ve aile onun için çok önemli olmasına rağmen ailesini nadiren ziyaret ediyordu. Kaygısı sınav arifesinde artıyor, uykusuzluk baş gösteriyordu. Sınavda ve tüm hayatında başarısız olacağına dair kıyamet senaryoları kurguluyordu. İlk stajının arifesinde üst üste panik ataklar geçirmişti.

Bir de iyi yemekleri seven ama içeri girdiğinde insanların ona nasıl bakacağından ve hakkında ne düşüneceklerinden korktuğu için asla tek başına bir restorana gitmeyen Éric vardı. “Bu yaşta yapayalnız bir adam; bu durum da neyin nesi ki?” sorusunu okuyacağını sanırdı restorandakilerin gözlerinde. Cesaretini toplayıp restorana tek başına gitmeye karar verdiğinde, günün ya da haftanın daha az yoğun zamanlarını seçiyordu. Yargılanma korkusu, en sevdiği spor olan *Crossfit*’i yalnızken yapmasını da engelliyordu. Spor salonuna adımını atar atmaz herkesin onu izleyeceği izlenimine kapılıyor ve bunu düşünmek dahi Éric’i son derece utandırıyor. Kızaracağından, şıpr şıpr terleyeceğinden, tir tir titreyeceğinden ve herkesin bunu fark edeceğinden emindi. Bu korku, kendisini giderek daha fazla izole etmesine ve diğer insanlardan kopmasına neden olmuştu.

Myriam, Ève ve Éric kendilerini kısıtlayan ve hayatlarını tatmin edici şekilde yaşamalarını engelleyen çeşitli korkulara sahipler. Kendilerine bir gün, daha iyi olduklarında, gönüllerinden geçeni başatabileceklerini, kalıplardan çıkabileceklerini ve sonunda özgür olabileceklerini söyleyip durmuşlardı. Daha az endişelenecek, kendi düşüncelerinde daha az kaybolacak, bilinmeyenle daha iyi yüzleşecek ve ânın tadını daha çok çıkaracaklardı. Yaşadıkları acıyı ille de kaygı olarak adlandırmıyorlardı, ama bir şeylerin yolunda gitmediğinin farkındaydılar.

Artık üçü de kaygı kaplanının hayatlarını yönetmesine izin vermeme hususunda ortak paydada buluştular. Artık kaygı kaplanından kurtulmak, onu kontrol etmek ya da bastırmak için çok fazla zaman ve enerji harcamıyorlar. Kaygılarının geçmesini beklemeyi bırakıp kendileri için gerçekten önemli olan konularda harekete geçmeyi öğrendiler.

Kaygı bin bir suratlıdır. Bir bozukluk hâline gelebilir ve depresyon gibi diğer ruh sağlığı sorunlarıyla beraber ortaya çıkabilir. Bu kitabın amacı, kaygının nedenleri üzerinde durmak veya farklı kaygı bozukluklarını listelemek değildir. Bazen

bunlar gayet açıktır. Başka zamanlarda ise bazılarınız bunları bilse de üzerinde durmaz. Aldığınız tanı ya da sorunuza yapıştırdığınız etiket ne olursa olsun, size sunulan araçlar kaygıyla daha iyi başa çıkmayı ve Myriam, Ève ve Éric için olduğu gibi hayatınızı dolu dolu yaşamayı öğretecektir.

Bu kitap, psikolojik sorunların tedavisinde yenilikçi bir yaklaşım olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ilkelerine dayanmaktadır. ACT, kendinizle ve içsel deneyimlerinize -yani düşünceleriniz, duygularınız, bedensel hisleriniz ve anılarınızla- olan ilişkinizi değiştirmenizi ve kendinizi düşündüklerinize ve hissettiklerinize açmanızı önerir. Semptomları kabullenmeye ve yaşamdan alınan doyumunu arttırmaya odaklanır. Bu nedenle amaç, kaygıyı yönetmek ve kontrol etmek değildir. ACT, kaygı durumunda yeni ve daha esnek tepki verme yolları sunarak, sizin için değerli olan şeylerle bağlantı kurmanızı ve yaşamak istediğiniz hayata doğru şefkatli bir tavırla ilerlemenizi sağlar.

ACT'nin geliştirilmesine yardımcı olduğu önemli bir beceri olan psikolojik esneklik, bu yaklaşımın merkezinde yer alır. Altı bileşeni -kendini gözlemleme (içinizde neler olup bittiğini gözlemleme), kabullenme (düşündüklerinizi ve hissettiklerinizi şefkatle karşılama), bilişsel defüzyon (düşüncelerinizle aranızda mesafe koyma), şimdiki anın farkındalığı ("şimdi ve burada" olma), değerler (sizin için önemli olan şeylerle bağlantı kurma) ve kararlı eylemler (sizin için değerli olan şeyler için harekete geçme)- birbirleriyle ilişkilidir ve birbirlerini güçlendirir. İlk dört bileşen, değer verdiğiniz şeyler lehine harekete geçmeniz için içinizde bir alan yaratacaktır. Bunlardan birini geliştirmek, diğerlerini de etkileyecektir. Öğrenme süreci boyunca bu esnekliği aklınızda tutun.

Bölümlerin sıralanışı bir rehber oluşturma mantığıyla tasarlanmadı. Ancak bir bölümden diğerine geçmeden önce, çok da ara vermeden o bölümün içeriğini özümsemek için zaman ayırın. Bazı kavramlar birkaç kez, farklı biçimlerde

açıklanacaktır. Bu, bilerek yapılmıştır: Tekrar etmek, konuyu daha iyi anlamana ve daha derinlemesine incelemenize yardımcı olacaktır.

Pek çok örnek, sözlerimi destekleyecektir. Bu örnekler klinik deneyimlerimden esinlenilmiştir ve bir danışanın hikâyesinin bir bölümünü ve bir diğerinin danışanım olma sebebini temel alır. Bazı örnekler, farklı kişilerin deneyimlerini bir araya getirerek oluşturduğum yeni hikâyelerdir. Herhangi bir danışanımın tanınmasını mümkün kılacak isimler ve bilgiler elbette değiştirilmiştir.

Siz okurken metaforlar, odaklanma alıştırmaları, meditatiflikler, zihinde canlandırma ve deneyimsel alıştırma önerilecektir. Ayrıca birçok kez “Sıra sizde” alıştırma yapmaya davet edileceksiniz. Düşüncelerinizin çıktılarını not etmek için her zaman elinizin altında bir günlük bulundurun. Bunlardan bazıları acı verici duygulara yol açabilir. Kabul edin onları: Bu duygular size öğretilen becerileri uygulamaya koymanızı sağlayacak öğrenme fırsatlarını temsil ederler. Bunları tekrar tekrar yapmak doğal hâle gelmeleri için önemlidir. Kes-tirme yol ya da mucize formül diye bir şey yoktur. Tıpkı yeni bir dili, sporu ya da müzik aletini çalmayı öğrenirken olduğu gibi, deneme yapmak esastır. Kitap okumak, video izlemek ya da konferanslara katılmak yeterli değildir.

Devamlılığınızı sürdüremiyorsanız yeniden deneyin. Kendinize karşı sabırlı, nazik ve tabii ki de bağışlayıcı olun. Değişim zaman alır. Bu, adım adım gelişen bir süreçtir. Her seferinde bir adım attığınızda zaman içinde hedefinize ulaşacaksınız.

Daha dolu dolu, daha anlamlı bir yaşam sizi bekliyor. Hazır mısınız? Haydi başlayalım!

BİRİNCİ BÖLÜM

KAYGI VE KORKUYU HARMANLAYALIM

Zaman zaman herkes kaygı hisseder. Bazıları tarafından bir duygu, bazıları tarafından ise psikolojik ve bedensel bir durum olarak kabul edilen kaygı, her an her yerde ortaya çıkabilir. Hiç şüphesiz birçok insan gibi, beklediğiniz çocuğun sağlıklı olup olmayacağını ve ebeveynlik rolünüzü yerine getirip getiremeyeceğinizi merak etmiş, zor bir dönemden geçen bir yakınınız için endişelenmiş, bir iş görüşmesinden önce strese girmiş, yeni ilişkinizin doğru bir ilişki olup olmayacağını merak etmiş, seyahat ederken meydana gelebilecek olaylardan, hastalıktan veya yaşlanmaktan korkmuşsunuzdur.

Bu gibi durumlarda en kötüsünü mü düşünürsünüz? Muhtemelen tüm duygular birbirine girer: korku, üzüntü, cesaretsizlik, sinir, güçsüzlük, pişmanlık, utanç, suçluluk. Kalbinizin daha hızlı attığını, nefes alış verişinizin hızlandığını, boğazınızda bir yumru oluştuğunu ve ateş bastığını fark ediyor musunuz? Ayrıca tek bir arzunuz var: kaçmak, bu rahatsızlıktan kurtulmak, ne pahasına olursa olsun o durumdan uzaklaşmak.

Bu tür düşünceler, duygular ve fiziksel hisler, kaygının psikolojik ve fizyolojik bileşenleridir. Er ya da geç hepimiz, yaşamdan aldığımız doyumunu etkilemeden beklenmedik bir anda ortaya çıkabilen bu belirtilerden birini veya ötekini yaşarız. Neden oldukları rahatsızlık nedeniyle bedensel hisleri genellikle daha kolay algılarız, ancak bunlar çoğunlukla kendi başlarına ortaya çıkmazlar, bunlara çoğu zaman düşünceler ve duygular eşlik eder.

Muhtemelen kaygı kaplanını nasıl yöneteceğinizi öğrenbilmeniz için meselenin özüne inmem konusunda acele ediyorsunuzdur. Öyle olduğunu biliyorum ama olabileceğiniz en iyi yol arkadaşı olabilmeniz için bilmeniz gereken bazı temel bilgiler var. Neyle karşı karşıya olduğunuzu tam olarak bilmek, ihtiyacınız olan becerilerden biridir.

Yanlış Alarm vs Gerçek Tehlike

Kaygıdan mustarip insanlar dramatik bir şey olacağından veya istenmeyen bir olayın gerçekleşeceğinden ya da yeniden meydana geleceğinden korkarlar. Gördüğünüz gibi, kaygı gelecek zamanda olabileceklere dairdir. Tehlike beklentisine ve olumsuz olaylara karşı duyulan korkuya odaklanır. Ortaya çıkabilecek sonuçlarla ilgili şüpheler ve abartılardan oluşan bir iç söylemle bağlantılı aşırı endişelenmeyi içerir. Kaygı kısmen bu söylemle beslendiğinden, genellikle korkudan daha uzun sürer.

Korku ise şimdiki zamana dairdir. İşlevi bize gerçek ve yakın bir tehlikenin varlığını bildirmek, yakın bir tehdide karşı bizi uyarmaktır. Böyle durumlarda tepki vermemizi, tüm enerjimizi toplamamızı ve güvende kalmamız için davranışlarımızı yönlendirmemizi sağlar. Korku, doğası gereği adaptiftir ve korunmamızda ve hayatta kalmamızı sağlamada önemli bir rol oynar. Anladınız, değil mi?

Gerçek olsun ya da olmasın, beden bir tehlike karşısında çeşitli hormonlar salgılar: adrenalin, noradrenalin, endorfin ve kortizol. Bu hormonlar bizi durumla başa çıkmak için harekete geçirir. Daha sonra şu davranışlardan herhangi birini benimseriz: kaçma (kaçmaya çalışma, saklanma) mücadele (yüzleşme, kavga) veya eylemi engelleme (donma, hareketsiz kalma).

Zihnimiz ne yazık ki bir tehlikenin gerçek olup olmadığı konusunda en iyi karar mekanizması değildir. Tehdit olmadığı hâlde tehdit algılayabilir. Orada olmasalar dahi her yerde

tehlikeler gören ve bunları gereğinden çok önce öngören kaygılı insanların başına gelen de budur. İster içlerinde ister dışlarında olsun, bir tür risk altında olduklarına inanmalarına yol açabilecek en ufak bir işaret için tetikte beklerler. Çok hassastırlar, alarm sistemleri her an devreye girebilir.

Örneğin koltuğunuzda oturmuş huzur içinde kitap okuyorsunuz ve birinci kattan geldiği anlaşılan bir duman kokusu alıyorsunuz. Yıldırım hızıyla yukarı çıkıyorsunuz ve koridorun sonundaki odanızdan alevler çıktığını görüyorsunuz. Kabul edin: Korkarsınız. İşte bu korku, kendinizi kurtarmak için ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi yönlendirmenize yardımcı olacaktır. Öte yandan, evinizin bir gün alevler içinde kalma ihtimalinden kaygılanıyorsanız, anksiyeteniz var demektir. Sebepsiz yere soyulmaktan korkuyorsanız da anksiyeteniz var demektir; gecenin bir yarısı evinizde sesler duyup neler olup bittiğine bakmaya gittiğinizde kar maskesi takmış biriyle yüz yüze gelerseniz, kesinlikle korkarsınız. İster gerçek korku (bir yangın, bir soygun) ister zihninizin yarattığı bir korku (bir yangın çıkacağını ya da soyulacağınızı düşünmek) olsun, bedeniniz aynı şekilde tepki verecektir.

Sıra Sizde!

Gözlerinizi kapatın ve gerçek bir tehlikeyle karşı karşıya kaldığınız ve çok korktuğunuz bir durumu hatırlayın. İçinizde neler olup bittiğini anımsayın (düşünceleriniz, duygularınız ve bedensel hisleriniz).

.....

.....

.....

Verdiğiniz tepki bu tehlikeyle başa çıkmanıza yardımcı oldu mu? Açıklayın.