

Fobiler: Bize Muhtemelen Zarar Vermeyecek Şeylerden Neden Bu Kadar Korkuyoruz?

Oturma odanızın zemininde aniden bir örümcek koşa nasıl hissederdiniz? Örümceklerin çoğu zehirli olsa da çok küçük bir kısmı insanlar için tehlikelidir. Çevre Araştırma ve Eğitim Enstitüsüne göre, doğru veri toplamak zor olsa da dünyada her yıl örümcek ısırığı nedeniyle ölenlerin sayısının 10'dan az olduğu düşünülüyor.

Buna rağmen ben dâhil birçok insan örümcek fobisi olduğunu söyler. Odamda bir örümcek olduğunu bildiğim sürece uyuyamıyorum ve örümcek ağlarını düşünmek bile beni ürpertmeye yetiyor. Birçok durumda fobiler, kendi başlarına bize ciddi zarar veremeyecek bir şeye karşı duyulan yoğun korkuyu temsil ediyor. Peki, neden bu kadar yaygınlar ve nereden kaynaklanıyorlar?

ABD'nin New Jersey eyaletindeki Rutgers Üniversitesinden psikoloji profesörü Vanessa LoBue'ye göre korku insanlar için hayati bir duygudur: “Korku önemli çünkü bizi potansiyel olarak tehlikeli şeylerden korur.” Ancak Macaristan'daki Pécs Üniversitesi Görsel Biliş ve Duygu Laboratuvarı Direktörü András Zsidó'ya göre bir korku aşırı ve yaşamı felç edici hâle gelirse fobi olarak sınıflandırılabilir. Zsidó, korkunun herkesin yaşadığı doğal bir duygu olduğunu; fakat günlük yaşamda engel oluşturmaya başladığında fobiye dönüştüğünü söylüyor. LoBue ise fobilerin genellikle gerçek tehditle orantısız olduğuna dikkat çekiyor.

Bazı fobilerin yaygın olmasına rağmen çoğu uzman fobilerle doğduğumuza inanmıyor. LoBue'ye göre küçük bebekler korkuyu henüz hissedemez; çünkü korkmak, bir şeyin tehdit oluşturduğunu değerlendirmeyi ve bunun için dünya hakkında bilgi sahibi olmayı gerektirir. Öyleyse örümceklerden veya yılanlardan doğuştan korkmuyorsak neden özellikle bunlara karşı fobi geliştiriyoruz?

Viyana Üniversitesinden gelişim psikolojisi profesörü Stefanie Hoehl, bebeklerin çiçek ve balık gördüklerine kıyasla yılan ya da örümcek gördüklerinde göz bebeklerinin daha fazla genişlediğini ortaya koyan bir çalışma yürüttü. Göz bebeklerinin genişlemesi, potansiyel bir tehlike algısının işaretidir. Hoehl korkuların doğuştan geldiğini düşünmüyor; ancak çevremizdeki bazı şeyleri, kısmen hareket etme biçimleri nedeniyle, diğerlerinden daha hızlı fark edebildiğimizi söylüyor: “Dünyada korkmayı öğrenmeye hazır olduğumuz şeyler var.”

LoBue, örümcek ve yılanlardan diğer hayvanlara göre daha çok korkmayı öğrenmemizin nedeninin onların “garip” görünmeleri olabileceğini düşünüyor. Bir yılan, alışık olduğumuz dört ayaklı hayvanlar gibi hareket etmez; örümcekler de bize olağan dışı gelen biçimlerde ilerler. Bazı uzmanlar, belirli şeylerden korkma eğiliminin evrimin sonucu olabileceğini savunuyor. Zsidó'ya göre ilk insanların yaşadığı çevre oldukça tahmin edilemezdi ve bugün karşılaştığımız

pek çok korku, insanlığın gelişiminin bir döneminde akılcı bir işleve sahipti. Ancak bu korkular günlük hayatımızda artık yararlı olmaktan çıkmış olabilir.

Yine de belirli korkuları öğrenmeye yönelik evrimsel bir yatkınlık, tek başına fobi geliştirmek için yeterli değildir. LoBue'ye göre bir hayvan ya da nesneyle yaşanan olumsuz deneyim, özellikle korkmaya doğal bir yatkınlığımız varsa, korkunun hızla yerleşmesine yol açabilir. Başkalarının olumsuz tepkilerini görmek de bizi bir şeyden korkutabilir. Örneğin bir çocuk irkildiğinde annesi de güçlü bir tepki verir ve “Bu gerçekten kötü” derse çocuğun o durumdan korkmayı öğrenme olasılığı artar. Hoehl'e göre fobiler bu yolla nesilden nesile aktarılabilir.

Deneyimler korkularımızı biçimlendirdiğine göre popüler kültürün de etkisi olabilir. LoBue, “Filmlere bakın, kitaplara bakın. Yılanlar ve örümcekler ne zaman kurtarıcı oluyor? Asla.” diyor. Doğal dünyaya karşı duyulan ve biyofobi olarak adlandırılan korkularda yaşadığımız çevre de belirleyici olabilir. Zsidó, kentleşme oranı yükseldikçe hayvanlara yönelik fobilerin daha yaygınlaştığını buldu. Görünüşe göre doğada daha fazla zaman geçiren ve hayvanlarla daha çok deneyim yaşayan insanlar, karşılaşabilecekleri canlılardan daha az korkuyor.

Uzmanların çoğu iki konuda hemfikir: Fobilerimizden kurtulabiliriz ve bunun en etkili yollarından biri kendimizi korktuğumuz şeye aşamalı biçimde maruz bırakmaktır. LoBue küçük adımlarla başlamayı öneriyor. Korktuğunuz şeyin önce fotoğraflarına bakabilir, onunla ilgili olumlu bilgiler öğrenebilir ve daha sonra karşılaşma sürenizi yavaş yavaş artırabilirsiniz. Ancak fobi aşırıysa ve hayatınızı büyük ölçüde etkiliyorsa profesyonel yardım almak daha doğru olur.

Zsidó'nun araştırması, olumlu deneyimlerin yalnızca mevcut korkuları azaltmadığını, korkuların baştan oluşmasını da engelleyebildiğini gösteriyor. LoBue, korkunun bizi koruyan ve bu nedenle gerekli olan bir duygu olduğunu; ancak fobilerimizi kontrol edebileceğimizi vurguluyor. Şahsen örümcek fobimin bir ebeveynden mi, bir filmde mi yoksa yeterince örümcekle karşılaşmamış olmaktan mı kaynaklandığını bilmiyorum. Belki de bunların bir birleşimidir. Ama bu yazıyı yazmak, fobimi yenmenin ilk adımı olabilir.

Kaynak: Daisy Stephens, “Fobiler: Bize Muhtemelen Zarar Vermeyecek Şeylerden Neden Bu Kadar Korkuyoruz?”, BBC Dünya Servisi / BBC Türkçe, 20 Ağustos 2026. IGCSE çalışması için kısaltılmış ve düzenlenmiştir.