

BİRİNCİ BÖLÜM

KABUL EDİLEMEZ TAKINTILI DÜŞÜNCELERİN ÖN PLANDA OLDUĞU OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK NEDİR?

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB)

Bu kitapta üzerinde duracağımız “kabul edilemez girici düşünceler”in yarattığı rahatsızlık, *obsesif kompulsif bozukluk* denen durumun görülme şekillerinden biridir. O yüzden günlük dilde “vesvese” olarak da ifade edilen “kabul edilemez girici düşünceler”e geçmeden önce, obsesif kompulsif bozukluğun ne olduğuna bakalım kısaca.

Tüm toplumlarda yaygın olarak rastlanan obsesif kompulsif bozukluk, obsesyon ve kompulsiyonlardan oluşur. Obsesyon takıntılı düşünce, dürtü ve imgeleri ifade eder. Kompulsiyon ise bunlara tepki olarak gerçekleştirilen davranış ya da zihinsel etkinlikleri. Bu düşünce ve davranışlar bireyde ve yakın ilişkilerinde sıkıntı oluşturduğunda; günün önemli bir zamanını almaya başladığında; sosyal, mesleki ve kişilerarası işlevsellikte bozulmalara yol açtığında ruhsal bir bozukluk olarak kabul edilir.

Obsesif kompulsif bozukluk “çok renkli” bir durumdur. Yani bu durumdan mustarip olanlar arasında bireysel farklılıklar görülür. Ancak yapılan araştırmalar 4 ana belirtili boyutunun olduğunu göstermiştir. Bunlar bireyin yaşadığı aşırı kaygı ve endişelerin temalarını oluşturur. Birazdan göreceğiniz gibi bu temalar hepimizin yaşamında sıklıkla karşılaşılan alanlarla ilgili. Ancak

kişinin yaşadığı kaygı, tiksinti veya korkunun rahatsızlık düzeyine tırmanmasında iki etken devreye girer: Birincisi, kişi olumsuz sonucun ortaya çıkma ihtimalini başkalarına göre daha yüksek görür. İkincisi, olumsuz sonucun gerçekleşmesi hâlinde, bunun baş edilemez bir felaket olacağına inanır.

1. “Kirlenme, hastalık kapma, bulaşma, yayılma” temalı belirtiler

- Örneğin: Kişinin tuvaletten çıktığında elini yeterince yıkamazsa yakınlarına hastalık bulaştıracığından çekinmesi; dışarıda yürürken ayakkabısına köpek dışkısı bulaşacağını düşünmesi; yağ ya da un gibi maddelerin bulaşmasından tedirgin olması; kanserli bir hastayı ziyaret ettiğinde kanser bulaşacağından korkması; özelliklerini sevmediği insanlara ya da onların değdiği şeylere dokunursa bundan etkileneceğinden endişelenmesi.
- Bu belirtiler genellikle yıkama, silme, temizleme gibi kompulsiyonlar ile kirlilik ve bulaşı azaltmaya dönük güvenlik önlemleri ya da kaçınmalarla ilişkilidir. Dışarıda tuvalete girmemek, tuvalete az gitmek için az su içmek, eve misafir kabul etmemek, yağda kızartılan yiyecekler yememek gibi.

2. “Zarardan, yaralanmadan veya talihsizlikten sorumlu olma” temalı belirtiler

- Örneğin: Kişinin, kapıyı kilitlemeyi unutursa eve hırsız gireceğinden korkması; arabanın vitesini boшта bırakırsa kazaya neden olacağını düşünmesi; gönderdiği bir e-postada yanlış ya da eksik ifadeler kullanırsa kendisinin ya da bir başkasının işten atılacağından kaygı duyması; bir doktor ya da hemşirenin yanlış tedavi uygular da hastaya zarar gelirse diye korkup durması.
- Bu belirtiler genellikle kontrol etme ya da başkalarından güvence alma davranışlarıyla ilişkilidir. Kapıyı kilitleyip

kilitlemediğini tekrar tekrar kontrol etmek; evden çıkmadan önce olası tehlikeli cihazları bir ritüel hâlinde gözden geçirmek; yapılması gereken şeylerin yapılmış olduğunu zihinde canlandırarak netleştirmeye çalışmak; evden ya da işyerinden son çıkan kişi olma sorumluluğunu başkasına vermek; bir şeylerin kapalı/güvende/sağlam olduğuna dair yakınlarından tekrar tekrar güvence almak gibi.

3. Kabul edilemez girici düşünceler (Vesvese)

- Kişinin zihnine kimliği ya da değerleriyle ilgili aykırı düşünceler/imgeler/dürtüler gelmesi ve bunlardan aşırı rahatsız olması. Örneğin: Heteroseksüel birinin aklına hemcinslerine yönelik cinsel düşüncelerin/görüntülerin/dürtülerin gelmesi; kişinin zihnine çocuğunu bıçaklamakla ilgili düşüncelerin düşmesi; dini inancı olan birinde kutsal değerlere küfretme dürtüsünün meydana gelmesi; kutsal değerlerle cinsel imgelerin birlikte akla gelmesi; muhalif olduğu bir parti liderine hayranlık duyma, dilencileri tekmeleme ya da yaşlılara kötü davranma gibi kişinin politik, dini, felsefi, toplumsal kimlik özelliklerine ters düşen isteklere kapılması.
- Bu düşüncelere genelde kişinin kendini test etme, ayrıntılı düşünme, analiz etme ve soru sorma davranışları eşlik eder. Çoğu zaman, bu düşüncelerin ortaya çıkma ihtimali olan yerlerden kaçınma da görülür. Dini değerlere küfretme dürtüsü hisseden bireyin inancını sorgulaması ya da yaşadığı durumun ne olduğunu öğrenmek için dini otoritelere tekrar tekrar soru sorması gibi. Aklına eşcinsellikle ilgili düşünceler gelen bireyin bu konuda sürekli araştırma yapması, bir gey bara gidip ne hissedeceğini test etmesi ya da hemcinsleriyle yakınlık kuracağı durum ve ortamlardan kaçınması gibi.

4. *Simetri, eksiksizlik ve bir şeylerin tam olması ile ilgili endişelerin var olduğu belirtiler*

- Kişi bir şeyleri tam, düzgün, eksiksiz, eşit veya belli sayılarda yapmaya çalışır. Örneğin, çalışma masası tam anlamıyla düzenli olmadıkça orada çalışamayacağını düşünür, duvardaki saatin eğri durmasından aşırı derecede rahatsız olur, kurduğu bir ilişkinin doğru olup olmadığından kuşkulandır, telefonda karşısındakıyla uygun şekilde konuşup konuşmadığından emin olamaz.
- Bireyler bu temadaki takıntılara sahipse genellikle düzenleme, sayma ve sıralama davranışları gösterirler. Dağınıklığa yol açabilecek durumlardan kaçınma ya da bir şeylerin tam olup olmadığıyla ilgili yakınlarından güvence alma davranışları da sık görülür.

Bu kitapta bizim ana konumuz kabul edilemez girici düşünceler olacak. “Kabul edilemez” derken, bu düşüncelerin kişinin doğrularına, kimliğine, yaşam tarzına aykırılığını kastediyorum. “Girici” derkense zihnimizden geçen binlerce düşünceye kıyasla bunların can acıtıcı, zorlayıcı ve kendilerini belli eden karakterlerini. İleride daha ayrıntılı olarak göreceğimiz gibi bu düşünceler bazen kelimeler, bazen resim, bazen de dürtü hâlinde kendini gösterir. Ancak şunu da belirtmeden geçemeyeceğim: Takıntılardan mustarip bireylerin takıntıları birden fazla boyutta olabilir. Kabul edilemez girici düşünceler obsesif kompulsif bozuklukta çok yaygın olmakla birlikte bu, durumun tek belirtisi değildir. Yani temizlikle ilgili kaygılar simetri endişesine eşlik edebilir. Ya da kabul edilemez düşüncelerle zarara ya da felakete neden olma temalı düşünceler birlikte bulunabilirler. Benzer şekilde yıllar içinde bireyin takıntılarının temaları da değişebilir. Daha önce zarara neden olmayla ilgili takıntıları olan bir kadın, çocuk sahibi olduktan sonra, çocuğuna vurma isteği ile ilgili rahatsız edici düşünceler edinebilir. Ya da 20’li yaşlarında cinsellikle ilgili takıntılı

düşünceleri olan bir adamın 40'lı yaşlarında dini alanla ilgili takıntıları ortaya çıkabilir.

Ancak kabul edilemez düşünceler tarzında takıntıları olan bireyler birkaç açıdan farklılık gösterir: Girici düşüncelerle sorunları olan bireyler bunu anlatmakta çoğu zaman zorluk yaşarlar. Hatta bazen sıkıntılarını profesyonel olmayan kişilerle paylaştıklarında onlar tarafından anlaşılamayabilirler. O yüzden, vesveselerin ön planda olduğu grubu tek başına bu kitapta toplamaya karar verdik.

Kitap boyunca, “girici düşünceler”, “kabul edilemez düşünceler”, “düşünce takıntıları” “kabul edilemez girici düşüncelerin ön planda olduğu takıntı bozukluğu”, “kabul edilemez düşüncelerin ön planda olduğu OKB” şeklindeki tanımların hepsi aynı durumun farklı adlarıdır bir yerde.

Şimdi, yaşanan ıstırapı bilimsel kitap kelimeleriyle tanımlamayı bir kenara bırakıp kabul edilemez girici düşüncelerin hayatın içinde nasıl var olduklarına örnek öyküler üzerinden bakalım.

Meryem'in Bir Günü

Meryem saat dokuzda gözünü açtığı anda kayınvalidesi yılgın bir ses tonuyla küçük Esmâ'yı sakinleştirmeye çalışıyordu. Sabaha kadar kafasında kurduğu düşüncelerden ötürü uyuyamamıştı Meryem. Sonunda ağlamaktan, kendini sorgulamaktan ve şunun yanıtını asla verememekten yorgun düşüp bayılmıştı âdeti: “*Ben kötü bir anne miyim?*”

Yataktan çıkıp salona geçti. Kayınvalidesinin kucagında ağlayan iki aylık bebeğine doğru korkuyla yaklaştı. Bir anne bebeğine niye korkuyla yaklaşırdı ki? Kayınvalidesinin bezgin bakışlarıyla karşılaşınca, “Anne, ver istersen emzireyim, belki de aç olduğu için ağlıyordur,” dedi. Bunu söylerken ondan yardım ümit ettiğini ve emzirirken yanında kalmasını istediğini anlamıştı Gül Hanım. “Tamam kızım,” dedi. “Buradayım ben.”

Meryem bebeğini kucağına alıp emzirmeye başladığında birden o korktuğu hisse kapıldı yine. *Şu aptalca düşünceye... Nasıl söyleyeceğini bilemediği o dürtüye... Annesinin memesini emen masum bir bebeği boğma düşüncesi, ne tür bir psikopatın aklına gelirdi ki!..*

Meryem, Esmâ'yı boğmasına ramak kaldığını hissetti. *Alah'tan Gül Hanım oradaydı! Masum bir bebeği katletme potansiyeli içinden her an çıkabilirdi.* Titreyip ağlamaya başladı. Gül Hanım bu duruma alışmıştı artık. “Yine mi aynısı oldu kızım?” diye sordu. Esmâ daha doyamadan babaannesinin kucağına geçti. Gül Hanım önce, “Ben buradayım, merak etme, hiçbir şey olmayacak!” diye güvence verdi gelinine. Sonra, “Bu çocuğun anne sütüne ihtiyacı var,” diye devam etti. “Hadi, gayret et, bak nasıl ağzını açıyor, daha doymadı. Sen emzir, sonra ben yine ilgilenirim onunla, sen de dinlenirsin.”

Bebek doyduktan sonra Meryem kendi yarattığı sorgu odasına dönüp saatlerini alacak bir sorgulama sürecine girdi. Bedeni uyuşmuştu. Açlık da dahil hiçbir şey hissetmez hâlde yatağın içinde düşündü de düşündü. Birkaç saat sonra, boğmak dışında bebeğine kesici şeylerle de zarar verebileceği düşüncesi geldi zihnine. Kalkıp evdeki tüm bıçakları bir araya topladı. Akşam eşinden onları kendisinin bilmediği bir yere saklamasını isteyecekti.

Meryem, iktisat fakültesi mezunuydu. Geçen yıl evlenince işten ayrılmıştı. Bir an evvel çocuk sahibi olup Meryem'in ona tam zamanlı bakması konusunda eşi Aydın'la anlaşmışlardı. Gebelikteki aksilikler de onu çok zorlamıştı ama lohusalık döneminin bitimine yakın, bebeğin durdurulamayan ağlamalarıyla birlikte aklına gelmeye başlayan düşünceler kâbusu olmuştu asıl. Bebeğine zarar verme, onun acı çekmesine, hatta ölmesine neden olacak davranışlarda bulunma düşüncelerini bastırmaya çalıştı önceleri. Ancak başaramadı; azalmak bir yana giderek artmaya başladılar. Hatta zaman zaman bu düşüncelerini gerçekleştirme dürtüsü de

hissediyordu. Bir hafta öncesine kadar annesi geliyordu Meryem'e destek olmak için ancak sağlık sorunları nedeniyle evine dönmek zorunda kaldı. O zamandan beri kayınvalidesiyle birlikte yaşıyorlardı.

Gittikleri doktor Meryem'de obsesif kompulsif bozukluk olduğunu ve birtakım ilaçlar kullanması gerektiğini söyledi. Ancak bu ilaçlar anne sütüne geçebilirdi. O yüzden bebeğin süttan kesilmesinin değerlendirilmesinin de uygun olacağını ekledi. Ama kendi ailesi de eşinin ailesi de bebeğin süttan kesilmesi fikrine sıcak bakmadı. Meryem de arada kaldı: İlaçlar gerçekten işe yarayacak mıydı? İşe yaramazsa hem bebeği anne sütünden mahrum kalacak hem de kendisi bebeği için hiçbir şey yapmamış olacaktı.

Meryem, emzirmek dışında çocuğuyla pek vakit geçirmiyordu. Emzirdiğinde ise çoğu zaman yanında birinin olmasını istiyordu. Özellikle geceleri, uyuduğu sırada ne yapacağını kontrol edemeyeceğine inandığından, eşi yanında olsa dahi büyük bir huzursuzluk yaşıyordu. Güvendiği birkaç arkadaşına yaşadıklarından bahsetti. Bazıları anneliğe hazır olmadığına dair yorumlar yaptı. Bir başkası, bunun bir hastalık olduğunu, gerekirse çocuğu süttan kesip ilaç kullanması gerektiğini, kendi sağlığının daha önemli olduğunu söyledi. Hele içlerinden biri vardı ki çocuklarına nasıl fedakârca baktığını ve hepsinin de anne sütünden ne kadar büyük yarar gördüğünü anlatmıştı ballandıra ballandıra. Bunların hemen hiçbirisi Meryem'e iyi gelmedi. Durumunu başka arkadaşlarına anlatmaya bir süre daha devam etti. Paylaşmanın ve onlardan bazı bilgiler almanın kendine iyi geleceğini düşündü. Bazen emin olmak için tekrar tekrar sordu. Ancak aldığı yanıtların hiçbirisi kendi içinde bir çözüme yaklaşmasına yetmedi.

Eşi akşam saatlerinde genellikle yorgun geliyordu eve. Bir-iki saatlik, o da kısıtlı bir diyalogları oluyordu. Başlarda, durumunu her paylaştığında, eşi ona içtenlikle güvence verdi. Bunların vesvese olduğunu, stresten dolayı böyle hissettiğini ve geçeceğini

söyledi. Ama vesveseleri devam edince başlardaki ilgi ve şefkatinin yerini önce akıl verme, sonra da öfke aldı. Meryem'in ondan evdeki bıçakları bilmediği bir yere kaldırmasını istediği bu son geceyse kendini ve sesini kontrol edemez hâle geldi: Bu duruma kendi kendine sebep olduğunu, ortada hiçbir şey yokken sorun yarattığını söyledi bağırarak. Böylece Meryem'in kâbus dolu gecelerine bir yenisi daha eklendi.

Can'ın Zehir Olan Tatili

Can, 27 yaşındaydı. Lise mezunuydu ve bir ayakkabı mağazasında çalışıyordu. Altı aylık evliydi. Balayını saymazsa eşiyle birlikte çıktıkları ilk tatildeydiler.

Fakat bir süredir Can'ın aklına eşcinsellikle ilgili takıntılı düşünceler musallat olmuştu. Dükkâna gelen yakışıklı müşterilerin bazılarından cinsel olarak etkilendiğine dair düşüncelerdi bunlar. Hatta onları öpüp cinsel organlarına dokunduğunu içeren imgeler de geliyordu zihnine. Öyle zamanlarda çok yoğun bir kaygı ve huzursuzluk yaşıyordu. Aklına gelenleri bastırmaya çalışıyordu. En çok kullandığı yöntemse o düşünce ya da imgeyi kendisi için uygun olanla değiştirmektir. Örneğin, zihninde bir erkeği öptüğüyle ilgili bir imge belirdiğinde, bir kadını öptüğünü hayal ediyordu. Ya da aklına erkeklik organıyla ilgili bir imge geldiğinde, kadın cinsel organını düşünüyordu. Aklındaki sorular hep bu konuyla ilgiliydi. Cinsel yönelimle ilgili sosyal medya paylaşımlarına rastladığında ya da filmlerde eşcinsellikle ilgili sahnelerle karşılaştığında hem bu tür içerikler hemen dikkatini çekiyor hem de bunlardan çok rahatsız oluyordu.

Kendini cinsel yönelim konusunda sorguladığı da oluyordu. Toplumsal şartların zor olduğu bir mahallede büyümüştü. Maruz kaldığı çeşitli zorbalıklarla baş etmeye çalışmıştı. Küçüklüğünde, mahallede yapılan cinsel şakalardan olumlu ya da olumsuz yönde etkilenmediğini hatırlıyordu. Erkek çocuklar arasındaki bu kaba

şakalarla başa çıkabilmişti. Hayır, o tür şakalardan zevk aldığını hatırlamıyordu. Ayrıca askerde o kadar erkekle birlikte kalmıştı. Hatta bölümünde iki askerin cinsel ilişki sırasında yakalandığı söylenmişti. Askerlikten atılmışlardı. Bu olaya sadece gülüp geçtiğini hatırlıyordu mesela.

Can, bu sıkıntısını kimseyle paylaşamıyordu. İnternette cinsel yönelimle ilgili aramalar yaptı. Ancak bu çabası, sorularının ve kuşkusunun daha da artmasıyla sonuçlandı. Hatta girdiği bir forumda, eşcinsel olduğunu kırklı-ellili yaşlardan sonra anladığını söyleyenlerin ifadelerini okuyunca büsbütün kaygılandı. Bilgisayarda yaptığı bu aramaların görünmemesi içinse önlemler aldı.

Sonrasında Can'da kendini kontrol etme davranışları başladı. Bir erkek gördüğünde vücudunda bir değişiklik olup olmadığını kontrol eder oldu. Cinsel organında karıncalanma, uyuşma gibi herhangi bir farklılık hissettiğinde bu kaygı ve uğraşısı daha da artırıyordu. Ya da anal bölgesinde bir kaşıntı olduğunda bunun anlamını sorguluyordu. Eşiyle cinsel ilişki yaşarken de bu düşüncelerin aklına gelmesi ise giderek daha rahatsız edici bir hâl aldı. Başlarda bastırarak halletmeye çalıştığı bu durum için bulduğu çözüm, cinsel ilişkiden kaçınmak oldu. Bu da eşiyle olan yakınlığını etkilemeye başladı.

O yüzden Can, eşiyle ilk kez çıktıkları bu tatilin kafasını rahatlatmasını ümit etmişti. Ancak aklını kurcalayan şey, deniz kenarında insanların mayoyla gezmesiydi. Alternatif tatil planları önermiş ama eşi kabul etmemişti. Sonunda Akdeniz kenarında bir otele gitmeye karar vermişlerdi.

Tatilin ilk günlerinde çok rahattı Can. O düşünceler aklına gelmediği için çok mutluydu. Ara ara kendini yokladığında artık o hislere kapılmadığını fark edip yaşadığı şeyin bir saçmalık olduğuna inanmaya başlamıştı ki bir akşam eğlencesinde zihnine yeniden düşünceler üşüştü. Önce bunları bastırmaya, sonra da düşünce değiştirmeye çalıştı. Fakat sonuç daha kötü oldu.

Yaşadıklarını eşine anlatmaya karar verdi sonunda. Eşi ne diyeceğini bilemediğini ama onun yanında olacağını söyledi. Ancak bu itiraf etme ve anlatma fasılları tekrar ettikçe eşi için sıkıntı verici olmaya başladı. Sonunda sinirlendi ve “Bence durumun cinsel yöneliminle ilgili bir şey değil ama sen hastasın!” dedi. Tatilin keyfi çoktan kaçmıştı ama bunu duyduğunda tuhaf bir şekilde rahatladı Can.

Bâki Hoca’nın Dramı

45 yaşında ve üç çocuk babası olan Bâki, bir mahalle camisinin müezzini. Sesinin güzelliği tüm mahallece biliniyor ve birçok dini etkinliğe davet ediliyor. Arkadaşları ve ailesi tarafından sevilen, sakin ve sevecen bir adam.

Ancak geçen hafta müftülük tarafından bir uyarı cezası aldı. Nedeni, son zamanlarda, vakit namazlarında ezanı cemaatten birilerinin okumasını talep etmesiydi. Bu durum şikâyet konusu olunca, inceleme sonucunda görevini ihmal ettiğine kanaat getirildi.

Bâki hocanın görevini yapamama nedeni, bir süredir boğuştuğu takıntılı düşüncelerle ilgiliydi. Ezan okuduğu sırada, içinde “Allah” kelimesi geçen yerlerde, hocanın zihnine “Allah’a küfür” ve dinsizlikle ilgili düşünceler geliyordu. Aynı düşünceler zihnine birçok dini etkinlikte geliyordu aslında. Ve kendisi, ortaya çıkan bu rahatsızlıkla kelime-i şahadet ve salavat getirerek başa çıkabiliyordu. Fakat ezan okurken aynı anda kelime-i şahadet ve salavat getiremediğinden sıkıntısı daha fazla oluyordu. Sonunda, cemaatten güvendiği bir arkadaşına ezanı onun yerine okuması için ricada bulundu.

Namaz ve diğer ibadetler de Bâki Hoca için çok sıkıntılı hâle gelmişti. Onca yıl ibadet etmekten mutluluk duymuşken ibadet onun için bir eziyete dönüşmüştü artık. Camideyken durumu dışarıdan belli olmasın diye olağan davranıyor ancak çoğu zaman

aynı ibadeti evinde kendi başına, daha önceleri duyduğu o dini huzuru yakalayana kadar tekrar ediyordu. Son zamanlarda bu durum günde 3-4 saatini almaya başlamıştı.

Giderek neşesini de kaybetti. Eskisi gibi yaşamaya istek duymuyor, durduk yerde gözleri doluyordu. Uykuları bozulmuş, alıngan biri olmuştu. Etrafındakiler yolunda gitmeyen bir şeylerin olduğunu sezip hâlini hatırını sorsa da durumunu kimseye anlatamıyordu. İştahı da kaçmış, son bir ayda 5-6 kg kaybetmişti. Onu çok çökkün gören bir arkadaşı, depresyonda olabileceğini söyledi. Fakat Bâki asıl nedeni biliyordu.

Sonunda toplumsal alandan uzaklaşmaya başladı. Uzun uzun düşüncelere dalıyor ve insanlarla sohbet etmekten kaçınıyordu. Bu durum takıntılarla başa çıkmasını daha da zorlaştırıyordu. Gerçi neyin neyi zorlaştırdığı çok da belli değildi ya.

Disiplinli, hafız bir babayla dindar ve titiz bir annenin en büyük çocuğuydu. Yaşamında dini değerler hep ön planda olmuştu. Yaşadığı durumunsa ilk sinyallerini son on yılda çok seyrek aralıklarla hissetmişti ama “Allah’a küfür” düşünce ve dürtüleri esas olarak son zamanlarda sıklaşmıştı. Hoca bunun dini kaynaklarda da geçen “vesvese” olduğunu biliyordu. Yine de o düşünceler zihnine geldiğinde tahammül etmekte zorlanıyordu. Üstelik bu düşüncelere karşı bir şey yapmamanın inancını yaralamasından da korkuyordu.

Son on yıl içinde, önce abdestini tam alıp alamadığıyla ilgili vesveseleri olmuştu. Öyle dönemlerde, gün içinde tekrar tekrar abdest almış, hatta emin olmak için eşinden başında beklemesini istemişti. Ellerinde aşırı yıkamadan dolayı deri iltihabı meydana gelmişti. Öyle ki banyo için harcadığı su bile fazladan bir ekonomik külfet olmaya başlamıştı. Bu nedenle bir psikiyatra başvurmuş, kendisine obsesif kompulsif bozukluk tanısı konmuş ve ilaç tedavisi görmüştü. Yaklaşık bir yıl süren tedaviden sonra belirtileri azalınca normal hayatına ancak o zaman dönebilmişti.

Uraz'ın Felsefi Problemi

Uraz, lise sondaydı ve üniversite sınavlarına hazırlanıyordu. Üç yıl önce geçirdikleri trafik kazasında anne babasını kaybetmişti maalesef. Birçok ameliyatın ardından sağlığına kavuşan Uraz, anneanne ve dedesiyle yaşamaya başlamıştı. Müşfik ve destekleyici insanlardı. Uraz ise derslerinde oldukça başarılıydı. Ancak bu ders yılının başından itibaren ders notlarında düşüşler oldu.

Uraz günün önemli bir bölümünde hayatın anlamı ve kendisinin doğru değerlere sahip olup olmadığı üzerine düşünüyordu. Bu durum derste yoğunlaşmasını engellediği gibi akşam evde yapacağı bireysel çalışmaların da verimini düşürüyordu. Doğru değer yargılarına sahip olmayışına ilişkin şüpheleri onda sıkıntı yaratıyor, bu sorunun cevabını arayıp dururken başka bir şeyle ilgilenemiyordu. Zaman zaman cevabı bulduğu hissine kapıldığına geçici bir rahatlama yaşıyor ancak bir süre sonra kendini yine aynı döngünün içinde buluyordu.

Dedesiyle anneanesi bunun ergenlik sorunları veya sınav stresiyle ilgili olabileceğini düşünerek ona danışmanlık almasını önermişlerdi. Fakat danışmanlık süreci pek de verimli ilerlemiyordu. Uraz kafasındaki sorulara cevap bulunmadan sınavın da bir anlamı olmadığını düşünüyordu artık. O yüzden seanslar sırasında, kendi başına yaptığı sorgulamaları danışmanla birlikte yapmaya başlamıştı. Yaşadığı belirsizlik seanslar sırasında biraz azalır gibi olsa da sonrasında kaldığı yerden devam ediyordu.

İç Dünyamız: Düşünceler, İmgeler ve Duygular

Girici düşünceler zihinsel fenomenlerden biridir. Hepimizin sahip olduğu bu zihinsel fenomenlere, yani iç dünyamızın unsurlarına yakından bakarsak neyle karşı karşıya olduğumuzu anlamaya biraz daha yaklaşıyoruz.

Şimdi her şeye uykumuzdan uyandığımız andan itibaren baş-

layalım: Uyandınız... Bilinciniz yerine geldi. Gözlerinizi açtınız. Beş duyunuzla ve içsel duyumları algıladığınız duyularınız sayesinde dünyayla ilişki kurmaya başladınız. Dış dünyayla. Aynı zamanda iç dünyanızla da ilişki kurmaya başladınız. Uyandığımız andan itibaren zihin akışımızın da farkında olmaya başlarız. Tıpkı dış dünyadaki trafik gibi zihnimizde de bir trafik başlar. Hangisi daha kalabalıktır acaba?

Dış dünyada olduğu gibi iç dünyamızdaki uyarıların da ancak bir kısmını fark edebiliriz. Fark etmemizi sağlayan dikkatimizdir. Dikkat, bir spot ışığı gibi belli bir bölgeyi aydınlatır ve oradaki şeyleri görmeye başlarız. Örneğin, bu kitabı okurken son bir dakikadır etrafınızda olan şeylerin kaçını gördünüz ya da duydunuz? Peki, onlar orada yoklar mıydı? Dış dünyada dikkat alanınız dışında kalan şeyler belki hâlâ var ve onları görmüyor ya da duymuyorsunuz. Duyu organlarınız sağlam olmasına rağmen. Bazı şeyleri de daha fazla duyuyorsunuz. Örneğin, sizi çok rahatsız eden bir çiklet çiğneme sesi var ve birçok uyarının arasında o dikkatinizi çekiyor. Sanki tüm diğer sesler zayıflıyor ya da aynı kalıyorken o ses gittikçe güçlenerek öne çıkıyor. Ya da yerde gördüğünüz bir böcek ölüsü. Gördüğünüz, görebileceğiniz birçok başka şey varken o gözünüzde büyüyor...

İşte tüm algılarımızın, düşüncelerimizin, duygu ve dürtülerimizin üretilip işlendiği merkez olan zihnimizde de sürekli bir akış var. Ve bu akış içinde bazı düşünce, imge ve dürtüler daha çok dikkatimizi çekiyor. Yani bizim için “giriçi” olan düşünce de zihin akışımızdaki sayısız unsurdan biri aslında. Ancak bir şekilde –ki ne şekilde olduğunu ilerleyen satırlarda ayrıntılı olarak göreceğiz– bizim dikkatimizi çeken bir unsur hâline geliyor. Bu düşünceleri biz oluşturmuyoruz ama onların “giriçi” olmasında veya öyle kalmasında bizim etkimiz nedir acaba?