

TAKINTILAR

VAKA ÖRNEKLERİ *ve*
TEDAVİ YÖNTEMLERİ



PSIKİYATRİ UZMANI
DR. OĞUZ TAN



TAKINTILAR
Vaka Örnekleri ve Tedavi Yöntemleri
Uzm. Dr. Oğuz Tan

TİMAŞ YAYINLARI | 1088
Psikoloji Dizisi | 5

YAYIN YÖNETMENİ
İhsan Sönmez

EDİTÖR
Seval Akbıyık
Yavuz Türk

DÜZELTİ
Canan Hatiboğlu

KAPAK TASARIMI
CumbaCo

İÇ TASARIM
Tamer Turp

1. BASKI
Aralık 2004, İstanbul

17. BASKI
Mayıs 2020, İstanbul

ISBN

ISBN: 978-975-263-004-8



TİMAŞ YAYINLARI
Cağaloğlu, Alemdar Mahallesi,
Alayköşkü Caddesi, No: 5, Fatih/İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24

timas.com.tr
timas@timas.com.tr
facebook.com/timasyayingrubu
twitter.com/timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 45587

BASKI VE CİLT
Sistem Matbaacılık
Yılanlı Ayazma Sok. No: 8
Davutpaşa-Topkapı/İstanbul
Telefon: (0212) 482 11 01
Matbaa Sertifika No: 16086

YAYIN HAKLARI
© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Psikiyatri Uzmanı Dr. Oğuz Tan

1969 yılında İstanbul'da doğdu. 1994'te İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Kütahya'da pratisyen hekim olarak çalıştı. Psikiyatri ihtisasını Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde tamamladı. Tıp yayıncılığıyla uğraştı. Çeşitli bilimsel araştırmalara imza atmasının yanı sıra çok sayıda tıbbi makale ve kitabın Türkçeye kazandırılmasına çevirmen ve editör olarak katkıda bulundu. Halen Üsküdar Üniversitesi'nde psikiyatri uzmanı ve öğretim üyesi olarak görev yapıyor. Bilim tarihi, edebiyat ve Türk müziğine ilgi duyuyor. Evli, bir erkek ve bir kız çocuk babası.

İÇİNDEKİLER

Birinci Bölüm

TAKINTI HASTALIĞINA GENEL BİR BAKIŞ

KISA TAKINTI ÖRNEKLERİ.....	13
BEYNİN DAVETSİZ MİSAFİRİ: TAKINTI.....	22
TAKINTI HASTALIĞI SIK GÖRÜLÜR MÜ?.....	26
TAKINTILI KİŞİLİK.....	33

İkinci Bölüm

EN SIK GÖRÜLEN TAKINTI TÜRLERİ

TEMİZLİK TAKINTILARI.....	43
ŞÜPHE VE KONTROL TAKINTILARI.....	60
DÜZEN TAKINTILARI.....	62
DUA ETME, SAYMA, TEKRARLAMA TAKINTILARI.....	69
HASTALIK TAKINTILARI.....	77
SALDIRGANLIK TAKINTILARI.....	83
CİNSEL TAKINTILAR.....	85
DİNİ TAKINTILAR.....	86
METAFİZİK TAKINTILAR.....	87
BÜYÜSEL TAKINTILAR.....	89
BİRİKTİRME TAKINTILARI.....	90
ELİ AĞIR İNSANLAR: OBSESİF YAVAŞLIK.....	96

Üçüncü Bölüm

TAKINTI HASTALIĞININ SEBEPLERİ

BİYOLOJİK SEBEPLER.....	105
PSİKOLOJİK SEBEPLER.....	125
ASRİ ZAMAN İNSANI TAKINTILI YAPAR MI?.....	139
TAKINTI HASTALIĞI İRSİ MİDİR?.....	141

Dördüncü Bölüm

TAKINTIYA AKRABA HASTALIKLAR

TAKINTIYA AKRABA HASTALIKLAR HAKKINDA.....	149
TİK BOZUKLUĞU.....	150
ÇİRKİNLİK TAKINTILARI.....	153
HASTALIK HASTALIĞI	156
KIL KOPARMA HASTALIĞI.....	158
ZAYIFLAMA HASTALIĞI	160
KUMARBAZLIK.....	162
HİRSİZLİK HASTALIĞI	163
KUNDAKÇILIK HASTALIĞI.....	165
ALIŞVERİŞ HASTALIĞI.....	167
SEKS BAĞIMLILIĞI.....	169

Beşinci Bölüm

TAKINTI HASTALIĞININ TEDAVİSİ

TAKINTI HASTALIĞINDA İLAÇ TEDAVİSİ.....	173
TAKINTI HASTALIĞINDA DAVRANIŞÇI PSİKOTERAPİ	197
TAKINTI HASTALIĞINDA BİLİŞSEL PSİKOTERAPİ	210
TAKINTI HASTALIĞINDA BEYİN AMELİYATI.....	213
TAKINTI HASTALIĞINDA ELEKTROŞOK TEDAVİSİ	214
TAKINTI HASTALIĞINDA MANYETİK UYARIM TEDAVİSİ.....	215
PADUA ENVANTERİ.....	216
KAYNAKLAR.....	222

Bütün takıntı hastalarına...

Birinci Bölüm

TAKINTI HASTALIĞINA
GENEL BİR BAKIŞ

KISA TAKINTI ÖRNEKLERİ

AFRİKAKARINCASININ ÖMRÜ NASIL TÜKENİR?

Bir cins afrikakarıncasından bahsederler. Bu karınca, dünyanın dört bucağındaki hemcinsleri gibi çalışkandır. Gününü rızkını aramakla geçirir, karnını doyurabileceği bir gıda bulursa sırtlanır, yuvasına taşır, maaile sebeplenirler. Malum, karınca diğerkâm bir böcektir; “Rabbena, hep bana,” demez, her lokmayı paylaşır. La Fontaine’den öğrendiğimiz kadarıyla karıncada istikbal endişesi de hayli yüksektir. Biriktirir de biriktirir. Gamsız ağustosböceğine de ne ibretimiz dersler verir! Dolayısıyla hayatı at, eşek, katır nevinden hayvanlar gibi taşımakla geçer. Gıda arar, bulur, yuvasına taşır, yuvasından dışarı çıkar, yine arar, bulur, yuvasına taşır ve hayatı hep böyle sürüp gider.

Bilumum hayvanatın özel hayatına pek meraklı olan biliminsanları, afrikakarıncasının hayatını da rasada alır; ellerinde kameraları, minicik karıncaların peşinde dağ, tepe, orman dolaşırlar. Bir gün şeytanlıkları tutar, karıncanın yuvasının girişine bir buğday tanesi koyarlar ve oracığa konuşlanıp olan biteni seyre dalarlar.

Yuvasından çıkan karınca, karşısında buğday tanesini görünce gerisingeri döner, içeri girer. Az bir zaman sonra karınca yine kapıda peyda olur, bakar, buğday tanesi yine orada. Haydi dön geri. Tekrar dışarı çıkar, buğday tanesi duruyor. Gir içeri.

Zavallı hayvan kendi lisanınca “Acaba gıdamı içeri taşımadım mı?” diye düşünmektedir. Fakat gıdasını yuvasında görmek de ikna etmez afrikakarıncasını. Sevimli böceğin hayatı, kapının

önündeki buğday tanesiyle yuvası arasındaki birkaç milimlik mesafeyi ileri geri kat etmekle nihayet bulur.

LADY MACBETH'İN KIRLI ELLERİ

Günde kaç defa el yıkarsınız? Söz dinlemeye başladıkları yaştan itibaren çocuklara her yemekten önce ve sonra el yıkamaları öğütlenir. Ayrıca sağlığı koruma kuralları gereğince her tuvalet çıkışında eller iyice sabunlanmalıdır. Normal bir erişkinin günde üç öğün yemek yediği, beş altı kere de tuvalete gittiği farz edilirse, okul kitaplarındaki hijyen tavsiyelerine harfiyen riayet eden titiz bir insanın günde 15 kere, bilemediniz 10 kere el yıkaması gerekir. İş gereği el yıkaması gerekenleri saymıyoruz. (Ameliyattan önce gereken temizliği yapmayan cerrah, kapkara olmuş ellerini, kollarını, yüzünü her gün iş çıkışı uzun uzun temizlemeye çalışmayan bir tamirci yoktur herhalde.)

Peki yemek öncesinde, sonrasında veya tuvalet çıkışında el yıkamanız acaba ne kadar sürer? En fazla 20-30 saniye, bilemediniz 1 dakika olsa gerek. O halde kişinin el yıkamaya ayırdığı toplam zaman günde 10-15 dakikayı geçmez. Meslek icabı daha uzun süre temizlenmek zorunda kalanlar hariç tabii.

Halbuki Shakespeare'in meşhur karakteri Lady Macbeth, hayatını el yıkamaya adamıştır. El yıkamak, hayatının en önemli işi haline gelmiştir Lady Macbeth'in. Malum, edebiyat tarihinin "kötü kadın"larından kendisi. Kişisel hırsları sebebiyle kocasını tahrir edip Kral Duncan'ı öldürtür. Ardından el yıkama hastalığına tutulur. Ne yapsa ellerini temiz hissedemez. Ve şöyle haykırır:

"Arabistan'ın bütün kokulu sabunları getirilse bu elin kirleri temizlenmez!"

Aramızda el yıkama hastası olan çoktur. Bir yanlış anlamaya meydan vermemek için hemen belirtelim: El yıkama hastaları genellikle Lady Macbeth'e benzemez. Hatta tam tersine, çoğu

son derece dürüst, kusursuzluk peşinde koşan, aşırı kontrollü, bütün kural ve kanunlara sıkı sıkıya uyan kişilerdir.

EV Mİ, HAMAM MI?

Ahmet¹ 28 yaşında, bekâr bir işçidir. Ellerinin kirlenmesine hiç tahammülü yoktur. Günde en az 25 kere ellerini yıkar. Belki 25 kere el yıkamak çok fazla sayılmaz. Ama Ahmet musluk başına geçtiği zaman oradan kolay kolay ayrılamaz. Günde 25 kere, uzun uzun da olsa el yıkamak bazılarında anormal gelmeyebilir. Ama Ahmet'in elleri, aşırı yıkamanın ve sabun kullanmanın yaptığı tahrişe bağlı olarak kıpkırmızıdır.

Ahmet bununla da kalmaz, kullandığı iş makinesinin anahtarlarını her gün defalarca dezenfekte eder. Bir kere de değil, defalarca.

Ayakkabılarının pantolonuna dokunmaması için çeşitli tedbirler alır. Sadece paçaları ayakkabılarına değdiği halde, bütün üstü başı kirlenmiş hissine kapılır ve bu hissi bir türlü kafasından atamaz. Ayakkabısına değen giysisini çıkarma isteği, adeta korkunç bir tutku halini alır genç adamda. Çünkü üstünde kirli pantolon varken diğer giysilerine dokunursa onları da kirletecektir! Ortalık yerde çıplak kalmamak için kolay kolay kıyafet değiştiremez elbette. Ama paçası ayakkabısına değmiş pantolonla gezmek Ahmet için büyük bir işkencedir.

Ahmet'in giyinip soyunmaya mahsus özel eldivenleri vardır. Bu eldivenlerle başka hiçbir şey yapmaz. Onları sadece giyinip soyunurken kullanır. Fakat aldığı bütün tedbirler genç adama yetersiz gelmektedir; bazen kıyafetlerini yakma isteğine bile kapılır.

Hayatı gerçekten çok zordur. İnsan içine karışmak bile dayanılmaz bir azaptır onun için. Ne zaman çarşıya pazara gitse insanların kendisine sürtüneceği korkusu içindedir. Sürekli ar-

1 Örnek vakalardaki isimler, etik sebeplerle değiştirilmiştir.

kasına bakar, başkalarından uzak durmaya çalışır, kimse kendisine sürtünmese bile sürtündü gibi gelir. Eğer birinin kendisine sürtündüğünden emin olursa kılık kıyafetini derhal kuru temizlemeciye gönderir. Sabun, deterjan ve kuru temizlemeci masrafı Ahmet'in kesesini sarsar. Su faturalarını gören herkes ona, "Burası ev mi, hamam mı?" diye sorar.

Daha da kötüsü, pislik ve temizlikten başka hemen hiçbir şey düşünemez Ahmet. Uyanık olduğu saatlerin, dakikaların, saniyelerin neredeyse tamamı pislik korkusuyla ve temizlenmek için ne yapması gerektiği düşüncesiyle doludur. Ne güzel bir yaz günü yürüyüş yapmaktan zevk alır, ne gittiği meşhur lokantanın nefis yemekleri tat verir kendisine, ne de dostlarıyla sohbet gönlünü açar. Kafasında daima tek düşünce vardır: Pislik.

TERZİNİN ZALİM ŞÜPHESİ

Bir terzi, rahat bir uyku çekip ertesi günkü mesaisine dinlenmiş ve dinç olarak başlamak amacıyla yatağına girer. Ama bir türlü gözüne uyku girmez. Şu meşum soru zihnine takılır kalır: "Ütüyü prizden çekmiş miydim?" Aslında ütüyü prizden çektiğini çok iyi bilir. Ama "Ya çekmediysem!" düşüncesi korkunç bir şüphe olarak beynini kemirir durur. Sıcak yatağından kalkar, dükkânına gider. Evet, elbette ütünün fişini çekmiştir. Rahatlamış olarak evine döner, yatağına girer. Artık rahat bir uykuyu hak etmiştir.

O ne! Meşum soru yine boy gösterir kafasında: "Ütüyü prizden çekmiş miydim?" Terzi ütüyü prizden çektiğinden emin, az önce dükkânda asayişin berkemal olduğunu kendi gözleriyle gördü ya! Ama ya çekmediyse? Bu korkunç şüpheye katlanmaktansa kalkar, yine dükkâna yollanır. Her şeyin normal olduğunu görür, döner dönmez yatağına atar kendini. Artık uyumalıdır. Bütün gün el emeği göz nuru dökmüştür. Dinlenecek ki işini

düzgün yapsın, ekmek parasını kazansın. Ama olmaz. Şüphede dayanılmaz boyuttadır: “Ya ütünün fişini çekmediysem!”

Kendi kendisini rahatlatmaya çalışır, dükkâna gidip ütünün fişini çektiği anları gözünün önüne getirir. Rahatlayamaz. Şüphede, insanı sıvacık yatağından kaldırıp sokaklara dökülecek kadar şiddetlidir. Tekrar dükkâna yollanır, prizi kontrol eder. Bu şüphede-kontrol döngüsü, adam yorgunluktan uyuyup kalana kadar sürer gider. Takıntılı terzi bazı geceler hiç uyuyamaz.

Ertesi gün aynı senaryo yeniden başlar. Ütüyü prizden çektiğinden emin olduğu halde, “Ütüyü prizden çekmiş miydim?” diye sorar durur kendi kendine. Evle dükkân arasında gece boyunca mekik doker. Bir sonraki gün kurtulur mu takıntısından? Elbette kurtulamaz. Ondan sonraki gün de kurtulamaz, daha sonraki gün de... Bu zalim şüphede aylarca terzinin içini kemirir durur.

Sonunda buna bir çare bulur: Gece ütüyü kontrol etmek için dükkâna gittiğinde yanında bir de defter bulundurur. Ütüyü, prize, fişe bakar. Cebinden kalemini çıkarır ve defterine not düşer: “Şu saatte dükkâna gittim, ütü prizde değildi.” Eve döner, yatağa girer. Defteri yanı başındadır. Derin bir uykunun kıyılarında dolaşırken, beynine yeni bir şüphede saplanır:

“Ya yazdığım doğru değilse!”

Bir defter dolar, iki defter dolar, aylar geçer, bir defa bile ütüyü prizde unutmadığı halde yatak-dükkân turlarından kurtulamaz. Giderek durum tahammül edilmez bir hal alır. Sonunda eşini de işe bulaştırır kahramanımız:

“Hanım, sen de benimle dükkâna gel, ütünün prizde olup olmadığını benimle birlikte kontrol et.”

Eşi, terziyi çektiği korkunç azaptan kurtarmak için önce memnuniyetle bu teklifi kabul eder. Herhalde iki kişi birden koca prizi yanlış görececek değildir. Oysa terzi takıntısından yine

kurtulamaz: Karısının yanılmadığı ne malumdur? Artık zavallı kadına da uyku haramdır. Evle terzihane arasında sabaha kadar mekik dokuyan iki kişi görür mahallenin gece kuşları. Bir de koltuk altında taşınan defter tabii. Kadın, bu zevksiz sporun temposuna dayanamaz ama;

“Bey, bu defa dükkâna gelmesem,” dediğinde, adamın sıkıntısı o kadar büyük olur ki görenler terzi oracıkta can verecek sanır. Çaresiz nöbeti çocuklar devralır. Ayın belli günleri çocuklardan biri, belli günleri çocuklardan diğeri, belli günleri de karısı refakat eder terziye.

ÇOCUĞUMU ÖLDÜRÜR MÜYÜM?

Ayşe yeni anne olmuştur. Yirmi dört yaşındadır. Bebeği iki aylıktır. Bebek bakmayı yeni öğrenmektedir. Ancak Ayşe'nin büyük bir korkusu vardır: Bebeğini kazara düşürüp öldürmek!

İstirabın büyüklüğünü düşünebiliyor musunuz? İnsanın minicik yavrusunun ölümüne sebep olması! Ayşe sürekli evin zeminini kontrol eder. Zeminde bir eğrilik var mı, tahtalardan biri çürümüş olabilir mi, ayağı bir şeye takılabilir mi? Bu kontrol etme eylemi, lafın gelişi değil, gerçekten süreklidir. Bebeğe bakmadığı saatlerin neredeyse tamamı evin döşemesinin sağına soluna bakmak, döşemenin sağlamlığını elle kontrol etmek, şüpheli yerlere ayakla pat pat yapmak, zeminde bir kabartı var mı yok mu diye incelemekle geçer. Tekrar inceler, tekrar inceler, tekrar, tekrar, tekrar...

Ha, bir de zemin kontrolünden arta kalan zamanlarda elini yıkar Ayşe. Maazallah mikrop kapar da bunu bebeğine bulaştırırsa, bebeğin küçücük bünyesi zalim mikropla baş edemez de, Ayşecik bir tanecik yavrusunu daha süte doymadan mezara koymak zorunda kalırsa... Böyle böyle el yıkamalar günde 60'ı bulur.

Bebeğini emzirirken, onu severken, onunla oynarken de sürekli zemini ve mikropları düşünür müşfik anne. Evet, kalbi gerçekten sevgi doludur. Sevgi doludur ama anne olmanın, yavrusunu koklamanın, yavrusuna sarılmanın zevkini alamaz. Bedeni bebeğiyle birlikte, lakin akli evin döşemesinde ve mikroplardadır.

Aylar geçtikçe daha korkunç bir takıntı Ayşe'yi esir alır: “Ya çocuğumu camdan atarsam! Bir an irademi kaybeder ve bebeğimi beşinci kattan aşağı sallayıverirsem!”

Evlad katili olmak düşüncesi hem dehşet verici hem de utanç vericidir. Baştan bu takıntısını kimseye söylemez. Çocuğu kucağında balkona çıkmaz, cam kenarlarına yaklaşmaz, merdiven tırmanmaz.

Bir gün bebeği emzirirken yeni bir takıntı eklenir eskilere: “Ya bebeğimi kollarımda sıkarak öldürürsem!”

Önce kendine bu düşüncenin ne kadar mantıksız olduğunu telkin etmeye çalışır. Öyle ya, dünyadaki milyarlarca anneden kaçınılmaz olarak bebeğini sıkarak öldürmüştür? Ama takıntıyla baş etmek kolay değildir. Emzirme işi artık imkânsız hale geldiğinde takıntılarını yakınlarına açar, bebeği başka birine tutturur ve öyle emzirir. Ayşe artık bebeğini kucağına alamamaktadır.

Emzirme çağı, çaresizliğin oluşturduğu bu enteresan yöntemle atlatılır. Bebek artık sofraya oturmaya, çorba, köfte, Allah ne veriyse yemeye başlar. Günlerden bir gün Ayşe bir bıçağı bakar bir bebeğine, bir bıçağı bir bebeğine... “Ya bıçağı bebeğime saplarsam! Ya bir an kontrolümü kaybedersem!”

Ve sonunda sofralar da ayrılır. Ayşe, çocuğuyla aynı masaya oturamaz olur. Dehşetli takıntılarının anneye verdiği dayanılmaz acıyı düşünemiyor musunuz? Peki acaba çocuk ne hissediyor? Annesinin kendisini dağlar kadar sevdiğinin farkında mıdır?

Yoksa kucağa alınmamış, sofrada yalnız bırakılmış bir çocuk mu görecektir geçmişine baktığında?

İMANIMI KAYBETTİM!

Takıntı, mantıksız olduğunu bildiği halde insanın bir türlü kafasından atamadığı fikir ve hayallerdir. Üstelik çok da rahatsız edicidir.

Mehmet üniversiteyi yeni bitirmiş, çalışkan, başarılı, dürüst, beyefendiliğiyle ün salmış 22 yaşında bir gençtir. Dindar bir ailede yetişmiş, kendisi de ergenlik yıllarından itibaren dini vazifelerini titizlikle yerine getirmeye çalışmıştır. Ama bize geldiği zaman hıçkırıklar içindeydi:

“İmanımı kaybettim,” diyordu sürekli. Ağlamaktan doğru dürüst konuşamıyordu bile. “Ben ateistim,” diyor, hemen ardından tekrar gözyaşlarına boğuluyordu.

Herkesin aklına olmadık zamanda, olmadık yerde, olmadık fikirler gelebilir. Mehmet’in de, 15-16 yaşlarındayken tam namaza durduğu sırada, gözünün önüne erotik sahneler geliyordu. Önceleri çarçabuk bu sahneleri zihninden uzaklaştırabiliyordu. Utanmakla birlikte söz konusu durumu fazla dert etmiyordu.

Mehmet mükemmeliyet peşinde koşan, yaptığı her işin kursesiz olmasını isteyen biriydi. Bu yüzden dinin emirlerine harfiyen riayet etmek istiyordu. Giderek önemli bir ibadet olan namazı huşu içinde kılamadığını düşünmeye başladı. Namazı huşu içinde kılabilmenin yollarını araştırdı. Kitaplar okudu, sohbetlere gitti, sorular sordu. Farz namazlarla yetinmedi, nafile namazlar kıldı. Namaza ayırdığı vakit arttıkça, huşu içinde kılma arzusu şiddetlendikçe, namaz sırasındaki erotik hayalleri yoğunlaşıyordu. Tabii içindeki suçluluk ve utanç duyguları da derin bir yeise sürüklüyordu Mehmet’i.

O hale geldi ki namaza başlar başlamaz türlü türlü sahneler gözünün önünde canlanıyor, selam verene kadar ne yaparsa yap-sın o görüntüleri gözünün önünden uzaklaştırıyordu. Camiye gittiğinde, kapıdan içeri girer girmez mabedin duvarlarında, mihrapta, minberde aynı hayaller peyda oluyordu. Mehmet söz konusu hayallerden asla erotik bir haz duymuyordu. Tam aksine bunlar yüzünden büyük bir azap içinde kıvranıyordu.

“Acaba ben cinsi sapık mıyım?” diye düşünüyordu. Cinsel arzularını hafifletmek amacıyla sık sık oruç tutmaya başladı. Fakat ne yapsa olmuyordu. Kendisini imanı zayıf, günahkâr, hatta sapık olarak gördükçe erotik hayaller yoğunlaşıyor, çektiği acı daha da büyüyordu. Gece gündüz ne kadar alçak biri olduğunu düşünüyordu artık. Hep suratı asıktı, hep mutsuzdu. Üniversitenin son yıllarında ders çalışamaz oldu, notları düştü.

Derken hacca gitme imkânı buldu. Bu onun için bir yeniden doğuş olabilirdi. Bütün günahlarını affettirebilir, kalan hayatını iyi bir Müslüman olarak sürdürebilirdi. Kutsal mekânlarda acısı daha da arttı Mehmet’in. Sonradan bize, katıla katıla ağlayarak, oralarda bile aynı görüntülerin gözünün önünden silinmediğini anlattı.

Hacdan dönüşte Mehmet namazı topyekûn bıraktı. Namazı bırakınca erotik hayallerinden de kurtuldu. Ama takıntı bu, insanın peşini kolay kolay bırakır mı? Bu defa da ezan sesi duyduğunda, kendini yakışsız benzetmeler yapmaktan alıko-yamıyordu.

Kendisini evde ezan sesinin en az duyulduğu odaya hapsetti. Yine de müezzini duyarsa derhal radyoya, televizyona koşup sesini sonuna kadar açıyordu. Ezan sesi kulağına gelmemeliydi. Derken evde sürekli kulaklarında müzikçalar kulaklığıyla gez-meye başladı. Namazı bıraktığı halde namaz vakitlerini her gün dakikası dakikasına takip ediyordu. Saatinin saniye şaşmaması

için büyük dikkat harcıyordu. Çünkü ezan vaktine beş on dakika kala mutlaka camilerden uzak bir yerde bulunmalıydı.

“Beynamaz olduğum yetmiyor, camilerden bile kaçır oldum,” diyordu bize. Takıntılarından kurtulmak için ibadetten uzaklaşması, mutsuzluğunu daha da arttırıyordu. Üstelik takıntıları da azalmıyordu.

Nihayet içinden Allah’a küfretmeye başladı. İşte bu en korkuncuydu. Zihninden inanılmaz küfürler geçiyordu. Nasıl gözünün önüne seks sahnelerinin gelmesini durduramıyorsa, aklına takılan küfürlü sözleri de durduramıyordu. Tabii küfrün hemen ardından defalarca tövbe ediyordu. Neredeyse bütün günü küfür-tövbe döngüsü içinde geçmeye başladı zamanla. Günde belki milyonlarca kere tövbe kelimeleri dökülüyordu ağzından.

“İmanımı kaybettim,” diye hıçkırıklarla bize geldiğinde işte bu durumdaydı Mehmet.

BEYNİN DAVETSİZ MİSAFİRİ: TAKINTI

Takıntı insan zihninin düşman başına diyebileceğimiz özelliklerinden biridir. Aklımıza bir düşünce veya hayal gelir, oturur, bir türlü oradan kalkmaz. Ne yaparsak yapalım, o düşünce veya hayal oradadır. Kafa bozuk plak gibi takılır kalır aynı yerde.

Frenkler takıntıya *obsesyon* derler. Obsesyon, “saplantı” kelimesiyle de Türkçeye çevrilebilir. Net bir tarif yaparsak, obsesyon veya saplantı/takıntı:

1. İstenmeden gelen,
2. Sıkıntı verici,
3. Tekrarlayıcı ve sürekli düşünce, dürtü veya hayaldir.

Yukarıda takıntı hastalarına örnekler verdik. Kimine kirlendiği hissi gelir, mutlaka gidip temizlenmek ihtiyacı duyar. Kiminin

kafasına, çocuğuna zarar vereceği endişesi saplanır. Kimi aklında dolaşan günah düşüncelerden bir türlü kurtulamaz. Örnekler oğaltılabilir. Dikkat ederseniz bu düşünce, dürtü ve hayaller daima istenmeden gelir, sıklıntı vericidir, tekrarlayıcıdır.

Kişinin takıntısı doğrultusunda yaptığı ve kendini alıkoyamadığı eylemlere ise *kompülsiyon* deriz. Kompülsiyon, “zorlantı” kelimesiyle Trkeştirilirse de anadili Türkçe olan insanlara bu kelime herhalde pek mana ifade etmez. Yine de daha iyisi tretilene kadar kompülsiyon veya zorlantı kelimelerinden birini kullanmak dışında çaremiz yok.

O halde, mesela insanın aklına kirlendiği düşüncesinin gelmesi takıntı, gidip ellerini yıkaması komplsiyondur. Allah’a küfretmeye mâni olamamak takıntı, tövbe etmek komplsiyondur. ocuğunu kaldırıp camdan atacağını düşünmek takıntı, cam kenarlarından uzak durmak komplsiyondur.

Özetle kompülsiyonlar öyle davranışlardır (veya dua etmek vs. türünden zihinsel eylemlerdir) ki:

1. Takıntıya cevap olarak gerçekleştirilir.
2. Kişi kendisini bu davranışları yapmaktan alıkoyamaz.
3. Tekrarlayıcıdır. (Defalarca el yıkanır, sürekli zemin veya priz kontrol edilir, yedi veya yedinin katları kadar estağfurullah denir.)
4. Genellikle katı biçimde, hatta *merasim* katılığıyla uygulanır. (Belli şekilde belli sayıda el yıkanır, belli sayıda tövbe edilir, priz kontrol edilip deftere tarih ve saat düşülerek not alınır.)

Yukarıdaki rnelere bakan pek çok okuyucu büyük ihtimalle “Aa, bende de bu takıntı var,” demiştir. Evet, insanların büyük bölümünde irili ufaklı pek çok takıntı vardır. Ama bir kişinin “takıntı hastası” olduğunu söyleyebilmek için, takıntılıların rahatsız edici boyutta olması gereklidir. Mutlaka hepimizin çevresinde her şeyden pek çabuk iğrenen, sık sık el yıkayan bir anne, ağabey, komşu, arkadaş bulunur. Bu kişilerin hepsi hasta

mıdır? Elbette değildir. Ama verdiğim örneklerde görüldüğü gibi takıntı kişiye acı veriyorsa veya işine, gücüne, okul başarısına, insan ilişkilerine zarar veriyorsa o zaman ortada bir “takıntı hastalığı” var demektir. Takıntı hastalığına bilim dilinde *obsesif kompulsif bozukluk* denir.

TAKINTININ ENVAİ ÇEŞİDİ

Sık gördüğümüz takıntıları şöyle özetleyebiliriz:

- 1. Bulaşma takıntıları:** Pislik, mikrop, meni, idrar gibi maddelerin bulaşmasından korkma.
- 2. Şüpheli takıntıları:** Kapıyı kapattığından, fişi çektiğinden, namazı doğru kıldığından vs. emin olamama.
- 3. Bedenimizle ilgili hastalık takıntıları:** Ölümcül hastalıklara yakalandığı hissinden kurtulamama.
- 4. Düzen ve simetri takıntıları:** Eşyaların düzenli ve simetrik olmamasından aşırı rahatsızlık duyma. Pantolonun ütüsü çizgisi jilet gibi olmadığına huzursuzluk hissetme.
- 5. Saldırganlık takıntıları:** “Çocuğumu camdan atar mıyım? Kadınlara saldırır mıyım?” şeklinde çevredekilere zarar vermekten korkma.
- 6. Cinsel takıntılar:** Namazda akla erotik görüntülerin gelmesi, olmadık insanlarla erotik görüntüleri gözünün önünden uzaklaştıramama.
- 7. Dini takıntılar:** Allah’a küfretme, “Allah var mı yok mu?” sorusundan kurtulamama, günah olan şeyleri yapma arzusuna mâni olamama.
- 8. Metafizik takıntılar:** “Ben ben miyim? Ruh nerededir? Yıldızların ötesinde neler var? Bugün bugün mü yoksa yarın mı, dün mü? İnsanlar hayal mi gerçek mi?” gibi sorulardan kurtulamama.

Sık karşılaştığımız kompulsiyonlar (zorlantı) ise şunlardır:

1. **Kontrol kompülsiyonları:** Yoldan dönüp kapıyı kapatıp kapatmadığını kontrol etme, evden çıkmadan önce prizleri defalarca denetleme vb.
2. **Yıkama kompülsiyonları:** Tekrar tekrar el yıkama, banyo yapma, evi temizleme, gıdaları yıkama vb.
3. **Sayma kompülsiyonları:** Plaka numaralarını toplama, yoldan geçen arabaları sayma, gömleklerin düğmelerini sayma vb.
4. **Sorma-anlatma kompülsiyonları:** “Ne dedin bir daha söyle? Sana para verdim mi söyle?” şeklinde sorular vb.
5. **Dua etme kompülsiyonları:** Aynı duayı, besmeleyi, tövbeyi defalarca tekrarlama vb.
6. **Simetri ve düzen kompülsiyonları:** Yürürken çizgilere basmama, paraları Atatürk resimleri üst üste gelecek şekilde istifleme, duvarda eğri duran tabloyu düzeltme vb.
- 7- **Biriktirme kompülsiyonları:** Hiçbir eski eşyayı atamama, dışarıda ne bulursa alıp eve getirme, evi çöp eve dönüştürme vb.

HER ŞEYİ KAFAMA TAKIYORUM

Bir insan “Takıntılıyım” dediğinde genellikle şunu söylemek ister:

“Her şeyi kafama takıyorum. Duyduğum önemsiz bir söz beni incitiyor, o anda tepki vermiyorum ama sabaha kadar gözüme uyku girmiyor. Gece, yorganın altına girdiğimden güneşin doğuşuna kadar aralıksız aynı şeyi düşündüğüm çok oluyor. Başka bir insanın farkına bile varmayacağı bir şeyi, ben günlerce, haftalarca kafamdan atamıyorum.”

Takıntılı insan derken kastettiğimiz, “her şeyi” değil, bir veya birkaç düşünceyi kafasına takan kişidir. Örneklerini yukarıda verdik.

TAKINTI HASTALIĞI SIK GÖRÜLÜR MÜ?

Tabii aramızda irili ufaklı takıntıları olan çok sayıda insan vardır. Fazla el yıkayan anneler, evde her şey aşırı düzgün olmazsa rahatsız olan komşu teyzeler, tıraş olması saatlerce süren babalar, aynı soruları tekrar tekrar soran arkadaşlar, dolmuşta verdiği paranın üstünü dakikalarca hesaplayamayan ablalar, parmağını çıtlattırma mutlaka iki kere daha çıtlatıp üçe tamamlayan ve sonra aynı parmağın diğer eldeki simetriğini de üç kere çıtlatan ağabeyler her yerde karşımıza çıkar.

Çoğumuzun, kendimize bile manasız gelen, kimseye söylemediğimiz, söylemekten utanmışımız takıntıları vardır. Her takıntılı kişi hasta mıdır? Elbette değildir. Hastalıktan bahsedebilmek için takıntıların kişide büyük sıkıntıya yol açması, kişinin mutlu olmasını, işini iyi yapmasını engellemesi gerekir.

Eskiden takıntı hastalığının nadir görülen bir durum olduğu zannedilirdi. Çok değil, 1980'den önce yazılmış kitaplara bakıldığında, bu rahatsızlığın sıklığının 10.000'de 5 olduğu yazılıdır. Yani yirmi beş sene önce her 10.000 kişiden 5'inde takıntı hastalığı olduğu düşünülürdü. Halbuki günümüzde her 10.000 kişiden 250-300'ünün takıntı hastası olduğu bilinmektedir. Yani İstanbul'da 250-300 bin, Türkiye'de yaklaşık 1,5-2 milyon, dünyada ise 300 milyona yakın insan, takıntı hastalığından muzdariptir. Söz konusu hastalığın hayatı nasıl derinden etkilediği düşünüldüğünde, korkunç boyutlarda bir obsesif kompulsif bozukluk salgınıyla karşı karşıya olduğumuz söylenebilir.

Ne oldu da bu kadar kısa zamanda takıntı hastalarının sayısı 50-60 kat arttı? Daha doğrusu şöyle soralım: Takıntı hastalarının sayısı mı arttı, yoksa eski istatistikler mi kusurluydu? İşin doğrusu şu olsa gerek: Takıntı hastalığında etkili bir tedavi keşfedilene kadar bu kişiler, takıntılarını herkesten saklayarak, utanç ve gizlilik içinde bir hayat sürüyorlardı. Obsesif kişi me-

sela yanı başınızdaki iş arkadaşınız Hüseyin'di. Hüseyin işinde başarılı, çalışkan, dürüst, zeki bir insandı. Ama kafasının içi sürekli takıntılarla doluydu. Siz çalıştığınız büroda, mağazada, fabrikada sadece üstünüze düşen işi yaparken, Hüseyin işinin yanı sıra mütemediyen takıntılarıyla uğraşmak zorunda kalıyordu. Hüseyin'in kafası sizin kafanızdan katbekat yoğundu. Bir yanda rutin işi, diğer yanda takıntıları...

Bir de bu takıntıları gizlemek için çaba harcamak zorundaydı. Mesela Hüseyin her şeyi, ama her şeyi sayıyordu. Gömleğininiz düğmelerini, işyerindeki herkesin düğmelerini, duvardan bakan Atatürk'ün mareşal üniformasındaki düğmeleri, duvarlardaki tabloları, halıdaki baklava desenlerini, dolaptaki dosyaları, dosya adlarındaki harfleri sayıp duruyordu. Üstelik öyle bir kere sayıp bırakmıyordu. Her gün yeni baştan sayıyordu. İşyerinde toplam kaç ayak, toplam kaç parmak olduğunu aralıksız sayıyordu. Her sayışta da kafasını kaldırıp herkesin ellerini, ayaklarını inceliyordu. Bir eliniz masanın altındaysa, türlü bahanelerle eğilip bükülüp elinizi görmeye çalışıyordu. İşyerinde toplam kaç yüzük olduğunu sayıyordu. Odada kaç tane kalem olduğunu sayıyordu. Siz, “Şu dosyayı verir misin Hüseyin Ağabey?” dediğinizde o, kurduğunuz cümlede kaç harf olduğunu sayıyordu. Ama koca adam utanıyordu her şeyi saydığını söylemeye. Hayatı dayanılmaz haldeydi. Sayma tutkusunu bir türlü glemleyemiyordu.

Takıntılı kişi mesela kuzeniniz Fatma'ydı. Yemeklerinin nefasetiyle ünlü güzel bir lokantaya gidiyordunuz Fatma'yla. Siz restoranın baştan çıkarıcı atmosferine kendinizi bırakıp iştahla yemeklere yumuluyor, bu güzel ânı yaşamayı nasip ettiği için Allah'a şükrediyordunuz. Ama Fatma'nın gözü hiçbir güzelliği görmüyordu. Onun zihni sürekli şu düşüncelerle meşguldü:

“Buraya beni getirdiler ama yerler de pek temiz görünmüyor. Yoksa döşemenin rengi mi biraz karanlık? Hava da yağmurlu, insanlar çamurlu ayakkabılarıyla lokantaya girecekler, çamurlar