



# Takıntılı Huylarımız

**Mehtap KAYAOĞLU**

*Psikolojik Danışman & Psikoterapist*

**H**erkese merhabalar diyerek okurken keyif almanızı ümit ettiğim bir konuyu sizlerle paylaşmak istiyorum.

Yirmi yıldan fazladır psikolojik danışmanlık hizmetleriyle uğraşan bir kişinin gözlemleri ve pek tabii ki yaşadıkları, uçakların kara kutusu gibidir tahmin edebileceğiniz gibi. Sahilde kum, bizde ilginç olaylar bitmez gibime geliyor. İçinde bulunduğumuz hayatın gizemleri tüm karmaşıklığıyla meslek hayatımıza eşlik ediyor.

İlk yazı olduğu için huylarımızdan bahsedeyim istedim. Niçin huylarımız? İlk yazı için ilk konu çağrışımının da kendi içinde bir anlamı olduğunu düşünmeden duramıyorum bir yandan. Diğer yandan insan deyince aklıma gelen ilk şey huylarıyla insan.

Bireysel ve aile danışmanlığı yaparken dikkatimi çekiyor. Danışanlarımız kendileriyle ilgili sorular sorarlarken ya da birlikte yaşadıkları kişilerin sıkıntı ve zorluklarıyla ilgili bilgi almaya çalışırken şu ifadeyi kullanıyor;

“Mehtap Hanım... Eşimle (kardeşimle/annemle/babamla... vs) anlaşamıyoruz. Benim bazı huylarımı kabul etmiyorlar...” veya “Kızımın huyları yüzünden çocukları ve eşi kendisinden bıkmaya başladı. Ona nasıl yardım edebiliriz?”

Soruların devamını dinleyince, aslında bahsedilenlerin “Huy” olmaktan çıkmış ve “Takıntı”ya dönüşmüş karakter özellikleri olduğunu düşünüyorum. Ve gelen sorulara bu anlam-

da cevaplar vermeye çalışıyorum. Meslek hayatımda Baktım sorular çoğaldı en iyisi bilgiyi genel anlamda yazayım da herkes okusun istedim.

Huy, genel anlamda “Mizaç” kelimesiyle birbirini karşılıyor. Mizaç, huy dediğimizde; insanın doğuştan getirdiği temel özellikler aklımıza gelir. İslam literatüründe buna bir anlamda “Fitrat” diyoruz. Yaratılıştan gelir ve neredeyse tamamen biyolojik kaynaklı durumları temsil eder.

Huy/mizaç/fitrat kelimelerini kullanınca, günlük hayatta en fazla kafa karıştıran diğer yapı akla geliyor hemen değil mi? Yani “Karakter” ve “Kişilik” kelimeleri.

Karakter kişilik, yapısal bütünümdedeki sonradan kazandığımız özellikleri temsil eder. Hal böyle olunca da hiç birimizin kişilik/karakter özellikleri diğerine benzemez. Çünkü doğuştan gelen mizaç/huy/fitratımız, zaman içinde bulunduğunuz ailenin sosyal yapısına, aldığımız eğitime, toplumsal özelliklerimize, kazandığımız kültürel yapılanmaya göre değişiklik gösterir.

Biraz karışık gibi dursa da aslında son derece kolay bir formülasyon:

Huy/mizaç/fitrat = doğuştan gelenler  
Karakter/kişilik = sonradan kazanılanlar

Bu bilgi inançlarım doğrultusunda düşününce bana son derece doğru geliyor. Çünkü insanların ortak özellikleri ve ortak yapıları olmasaydı,

Kur'an'ı Kerim hayatımıza yeterince hükmedemezdi. Oysa ortak ögeler, ortak yapılar sayesinde; hangi devir ve hangi yeryüzü toprağı olursak olalım aynı emir ve aynı ayetlerle muhatap olabiliyoruz.

Yaşadığımız dinin evrensel olabilmesi; yüzyıllar boyu insan yaşamına müdahale edebilmesi; insan yaşamını disipline edebilmesi ve yine insanlar için ciddi bir yaşam programı olabilmesi için, insanoğlunda çağlara ve dönemlere inat ortak yapısal bir bütünün olması gerekirdi zaten... Allah(cc), hiçbir ayrıntıyı unutmaksızın insanı yaratmış ve insandaki ortak fitri özellikler gereği, emir ve yasaklarını bildirmiştir.

Demek ki huylarımız var bir de huy sandığımız takıntılarımız. Yani doğuştan gelmeyen, yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası olmayan, istersek ve çabalarsak kolaylıkla terk edebileceğimiz, zamanla bünyemize yerleşen ve neredeyse psikolojik destek almamıza neden olacak kadar abarttığımız takıntılarımız!

### Takıntı nedir?

Takıntılar ya da tıbbi literatürde daha yaygın kullanım şekliyle obsesyonlar, kişiyi rahatsız eden, tekrarlayıcı ve zorlayıcı düşünceler, duygu veya dürtülerdir. Kişi çoğunlukla obsesyonunun mantıksız olduğunun farkındadır ancak yine de zihninden atmakta zorlanır. Çoğunlukla takıntılara kompülsiyon(zorlantı) dediğimiz bazı davranışlar eşlik eder. Kompülsiyonlar, kişinin takıntısından kaynaklanan sıkıntıyı gidermek için ona istinaden yaptığı veya yapmak zorunda hissettiği tekrarlayan davranışlar veya düşüncelerdir. Bu nedenle hastalık psikiyatride **obsessif-kompülsif bozukluk** olarak tanınır.

En çok rastlanan obsesyon bulaşma/titizlik takıntısıdır. Herhangi bir hastalık veya tiksiniilen bir nesneye temastan kaygılanılır. Ailede tek bir kişinin bu takıntıya sahip olması, evin genelinde sorun oluşturur. Çünkü ta-

kıntılı kişi hem kendisini hem çevresini kontrol etmeye çalışır. Örneğin aşırı el yıkar, banyoda çok kalır. Birilerinin kendisine veya eşyalarına dokunmasına aşırı öfkeli tepkiler gösterir. Hatta sinir krizleri geçirir. Derken ailede huzur diye bir şey kalmaz.

Şüphe obsesyonları var. Yaptım mı yapmadım mı, ocağı kapattım mı kapatmadım mı, kapıyı kilitledim mi kilitlemedim mi gibi. Tatile çıkan aile üyeleri, evdeki takıntılı kişinin evde yangın çıkacağı obsesyonu yüzünden kilometrelerce yoldan geri dönüp kontrol yapmak zorunda kalınca ev hakkında sinir diye bir şey kalmaz! Her zaman tekrarlanan bu tip olaylar yüzünden tartışmalar yaşanır. Ve tatil keyfi obsesyon çilesine döner.

O kadar çok ki saymakla bitmez. Kıskançlık takıntısı, sayma takıntısı, simetri takıntısı, cinsel takıntılar, dini takıntılar, kontrolünü kaybedeceği takıntısı, delirme takıntısı, aldatılma takıntısı, vs.

Dilerseniz aile hayatınızı sıkıntılı hale getiren bu takıntılardan örnekler sıralayayım:

Her şey tam ve mükemmel olsun isterler. Eksiklikler ve noksanlıklar onları sürekli rahatsız eder. Zihinlerinde tasarladıkları işleri yaptıklarında kendilerini huzurlu / mutlu hissederler. Minicik bir eksiklikte, sanki dünyanın sonu gelmiş gibi sıkıntılı duygularla boğuşmak zorunda kalırlar.

Herkes için en iyi olanın, kendi düşünce ve fikirleri olduğunu zannedip dururlar. İnsanların düşüncelerini değiştirmek için çabalarlar. Değiştirecekler ama tabii ki bir şartla... Herkes onun söylediği noktaya gelecek!

Duygu kontrolü zordur bu kişilerde. Kolaylıkla tartışmaya girebilirler. Söylenen sözlerin kendilerine karşı söylendiğini düşünüp, hemen karşı saldırıya geçebilirler. Huyları tanımlama cümleleri ise son derece meşhurdur: "Haksızlığa tahammül edemiyorum!" oysa her insanın haksızlığa tahammül etmemesi gerekir.



Ve zulme karşı başkaldırması gerekir. Bu özellikteki insanların bahsettiği haksızlıklar, günlük yaşama yayılmış ve kendilerinin ikinci plana itildiği kompleksini yaşamalarına vesile olan cinsten haksızlıklardır. Bu da önemli bir detay anlayacağınız üzere.

Yukarıdaki maddeye bağlı olarak, ergenlik döneminde insanın yapısına "Esneklik" özelliğinin yerleşmesi gerekir. Takıntıya dönen durumlarda bu esneklik devreye girmez. Kişi sıra dışı durumlarda, farklı bakış açıları geliştiremez. Derken takıntılı bir düşünme yapısı, inat, mükemmeliyetçi düşünmeye başlama gibi süreçler devreye girmeye başlar. Ve bunların takıntı olduğunu bilmediği için, yaşadıklarının tamamının "Huyu" olduğunu sanmaya başlar.

Etrafındaki insanlarla ilişkileri kontrol etmeye başlar. Hatta öyle çok kafa yorar ki beyni uyusmaya başlar. Örneğin, kocası eve gelmeden önce, annesinin evine uğramasın. İş arkadaşlarıyla niye öyle değil de bu şartlarda konuşmuş gibi doğrudan kendisini ilgilendirmeyen meselelere bile takılmaya başlar. Bunları da düşünürken, en doğal hakkı olduğunu belirtmeyi de unutmaz!

Örnekleri çoğaltmak mümkün. Asıl olan günlük yaşamda patolojik özellikler sergileyen ve aslında hastalığa dönüşmeye başlamış yapıların "Huy zannedilmemesi" gerçeği sevgili okurlar.

Evet... İnsanoğlunun yeryüzüne gelişinden beri ortak bazı huyları vardır. Bu huylar Afrika'dan Bosna'ya, Uruguay'dan Amerika'ya kadar değişmez. Her insan için ortak özellikler taşır. Ama yukarıda saydığım tarz durumlar huy olmayıp, aslında kişilik yapısına yerleşmeye başlayan takıntılı düşüncelerdir. Üzerinde durup çabaladığınızda da üstesinden kolaylıkla gelebileceğiniz takıntılar.

Özetle söylemek gerekirse; bir şeyin huy olması için yaratılıştan gelmesi gerekir. Yaratılıştan gelenleri yukarı-

da sıraladığımız göre, "Huyum bu! Vazgeçemiyorum!" söylemleriyle arkasına sığındığımız bazı davranışlarımızın, aslında bizim zaman içinde geliştirdiğimiz alışkanlıklarımız olduğunu bilmemiz gerekir.

...alışkanlıklar değiştirilebilir! Huylar değiştirilemez!

...evet... son olarak diyorum ki lütfen huylarımıza haksızlık yapmayalım!..

...huylarımız; insan olma zemininde, farklı kültür ve toplumlardaki insanların tümünü ortak bir parantezde toplama işlevini yürütüyor. Bu kadar önemli ve cici bir süreci, kendi oluşturduğumuzla ve değiştirmekten üşendiklerimizle zedelemeyelim!

En azından bu yazıyı okuyan herkes, bugünden itibaren söylem şeklini değiştirebilir.

"Huyum bu! Ne yapayım? Değiştiremiyorum ki... ama eşim de (annem/babam/kardeşim/nişanlım... vs.) beni anlamıyor" demeyeceğiz.

"Kendime böyle bir alışkanlık geliştirmişim... Nasıl olduysa! Sanırım onun isteklerini yerine getirme konusunda zorlanıyorum. Ama elimden geleni yapacağım!" diyebileceğiz.

Ne de olsa huylar ortak, alışkanlıklar çeşit çeşit.

### Takıntı ne zaman hastalık olur?

Aslına bakarsanız her takıntı hastalık değildir. Günlük hayatında 'masumane' takıntıları olan, ve bunları senelerdir sürdüren birçok insan vardır. Ayrıca titizlik, tertiplilik, kontrolçülük, kuralcılık gibi bir takım kişilik özellikleri birçok zaman insana faydalı olabilen ve hayatını daha kaliteli ve başarılı yaşamasına neden olan özelliklerdir. Ancak kişi takıntıları nedeniyle günlük hayatında, işyerinde ve sosyal çevresinde birtakım sorunlar yaşamaya başlıyorsa, bu takıntılar hayatının önemli bir kısmında karşısına zorluk olarak çıkıyor ve önemli zamanını almaya

başlıyorsa o zaman psikolojik destek almayı gerektirir. Yani takıntılı kişi kapıyı kontrol edeyim derken her sabah işyerine geç kalırsa, temiz olayım diye banyoda uzun kalan kişi ev halkını çileden çıkarmaya başlamışsa, elini sürekli yıkamaktan dolayı derileri sertleşmişse, marketten aldığı makarna paketlerini bile yıkamadan yerine koymuyorsa hastalık haline gelmeye başlamış demektir.

### Peki ne yapacaksınız?

Aile içi ilişkilerde huzursuzluk, kavg, tartışma, sorunlu karı-koca ilişkileri, bu ve benzeri sorunların ortaya çıkmasında etkili oluyor maalesef. Her şeyden önce aile taa büyüme döneminden itibaren çocuğuna huzurlu bir ortam sağlamalıdır diye düşünüyoruz. Bunun yanında aile içinde birbirinizin takıntılarına eşlik etmemeniz çok önemli. Yani kişi sizden takıntılı dürtüleri için bazı ritüellere uymanızı istediğinde yapmamalı ve o takıntının üzerine gitmesi için yardımcı olmalısınız. Bunu yaparken de kızıp bağırmanın, hakaret edip aşağılamadan tatlı bir dille ve doğal hareketlerle destek olmalısınız. Evde birbirinize zaman ayırmak, eğlenceli sohbetler yapmak, duyguları hakkında konuşmak, birlikte gezmek, sevdiği faaliyetleri yapmak da çok işe yarar tabii ki.

Çok dikkatli olmalısınız. Çünkü takıntılar, sıkıntılı durumlarda ortaya çıkıyor. Sıkıntılı durum geçse bile takıntının kendisi kalmaya devam ediyor. Bu da takıntıyla yaşamaya mahkûmiyet anlamına gelebiliyor.

Diyelim ki yazıyı okudunuz, kendinizde veya aile bireylerinizde takıntılı davranışların olduğunu düşündünüz. Kendinizce doğru davranmaya çalıştınız; ama değişiklik yok, hatta ilerleme hissediyorsanız lütfen yardım alın. İyi bir terapi süreci ve problem çözme yeteneklerinizin geliştirilmesiyle takıntılardan uzaklaşmak mümkün unutmayın.

Sevgiler...