



-
Psikoloji
-

ÖZGÜR ÖZTÜRK

ZAAFLAR KİTABI

DK

1973 doğumlu Prof. Dr. Özgür Öztürk, İzmir Bornova Anadolu Lisesi'nin ardından Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde başladığı lisans eğitimini 1997 yılında tamamladı. Sonraki yıl girdiği Tıpta Uzmanlık Sınavı'nda ilk tercihi olan Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nı kazandı. Uzmanlık eğitimini 2003 yılında “Şizofrenide Obsesif Kompulsif Belirtiler” başlıklı tez çalışmasıyla tamamladı. Tezi *Journal of Psychiatry and Clinical Neurosciences* dergisinde yayımlandı. 2005-2008 arasında Balıklı Rum Hastanesi Anatolia Klinikleri'nde görev yapan Dr. Öztürk, 2007 Aralık ayında girdiği sınavda başarılı olarak psikiyatri doçenti, 2014'te de profesör oldu.

Avrupa Psikiyatri Birliği (EPA) ve Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) toplantılarında davetli konuşmacı olarak bulunan Prof. Dr. Özgür Öztürk, Türkiye Psikiyatri Derneği Asistan Çalışma Birimi'nin ve İstanbul Psikiyatri Enstitüsü'nün kurucusudur. Temel çalışma alanları psikotik bozukluklar, bağımlılık ve anksiyete bozukluklarıdır. İyi derecede İngilizce ile Almanca bilen ve halen İstanbul Psikiyatri Enstitüsü'nde çalışmakta olan Öztürk'ün 12'si uluslararası olmak üzere 36 bilimsel makalesi, üç kitabı ve bir ders kitabı çevirisi bulunmaktadır.

Zaaflar Kitabı

ZAAFLAR KİTABI

Yazan: Prof. Dr. Özgür Öztürk

Editör: Necla Feroğlu

Yayın hakları: © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ocak 2022 / ISBN 978-625-8036-68-8

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Serçin Çabuk

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 446 05 99

Sertifika no: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Zaafklar Kitabı

Prof. Dr. Özgür Öztürk

İçindekiler

1. Beni ben yapan şeyler	11
2. On bin yıllık sevgi-nefret ilişkisi: alkol.....	19
3. Efendi gibi içmek mit mi?	31
4. Sıradanlıktan kaçarken doluya tutulan M'nin hikâyesi	37
5. Hazzın doruğundan ölümün soğukluğuna: eroin.....	49
6. Esrar, esrarlı kapıları aralayan anahtar mı?.....	55
7. Büyük aşklar, büyük trajediler	65
8. Yemek için yaşamak	73
9. Aklımız, fikrimiz “ora”da: her yerde seks var!	83
10. Alışverişin mutlulukla (ne) ilgisi var.....	91
11. Bebelere balon, çocuklara playstation	97
12. Hayatımız risk!.....	103
13. Sonsuza kadar mutlu yaşamak gerçekten gerekli mi?	111
14. Beyin: yaşlanmayı reddeden organ.....	119
15. Günahkâr münafıktan kusurlarımızı kabullenmeye: insanın yolculuğu	127
16. Zihni bedenin değil, bedeni zihnin emrinde kullanmak.....	135
17. Suç kimde? Bende mi, toplumda mı?	143
18. Köksüzleşme.....	149
19. Bilimin rehberliğinde hem eğlenceli hem sağlıklı yaşayabilmek	159
20. Sıradan hayata övgü.....	175
21. Sadece “yeterince iyi” olarak tatminkâr bir ömür sürebiliriz	181

Beni ben yapan şeyler

Homo sum humani. Nihil a me alienum puto.

(Ben insanım. İnsana ait hiçbir şey bana yabancı değildir.)

Publius Terentius (M.Ö. II. yy.)

Başka bir gezegenden dünyaya inmiş bir uzaylı olduğunuzu varsayalım. Daha önce hayatınızda hiç insan görmemişsiniz ve şimdi karşınızda binlercesi duruyor. Hepsi üç aşağı beş yukarı aynı boyda ve ikişer ayaklı, ikişer elli, birer ağızlı yaratıklar. Önünüzde dizilmiş, meraklı gözlerle size bakıyorlar. Onlarla iletişim kurma ve söylenenleri anlama imkânına da sahip olduğunuzu varsayalım. Diyelim ki aralarından biri size sesleniyor:

“Hey, uzaylı! Söylesene, bizi neye benzetiyorsun? Bizi birbirimizden ayırt edebiliyor musun?”

Büyük bir ihtimalle onlara şöyle bir cevap verirdiniz:

“Hayır. Hepiniz aynı gibisiniz.”

Öyle ya, hepimizin duruşu, yürüyüşü, oturuşu birbirine benziyor aslında! Bu, bir insanın yüzlerce fili izlerken hepsini birbirine benzetmesi gibi bir şey. Öte yandan, böylesi bir cevap biz insanlar için ne büyük bir şok! Olacak iş mi: Biz ki sıkı bir eğitimden geçmiş, ağır mesailer yaparak kariyer basamaklarını tırmanmış, saygınlık ve şöhret kazanma çabası içinde yanımızdakine fark atmışız; biz ki yanımızdakinden daha orijinal giyinmişiz, kendimize baktığımız için yaşımızı yanımızdaki kadar göstermiyoruz... Aynı görünmek de ne demek!

Siyahi adam ile sarı benizli ve çekik gözlü adamın birbirine benzediklerini söylemek mümkün olabilir mi? Ya kadın ile erkeğin, yetişkin ile çocuğun, kavgacı ile barışçının, cesur ile korkağın, dindar ile dinsizin, engelli ile engelsizin birbirinden farksız görünmelerine ne demeli?

Dünya üzerinde milyarlarca insan, milyonlarca özgün yaşam tarzı, binlerce kültür ve inanç olmasına rağmen ırkların, cinsiyetlerin, yaşların farklılığına, kişiliğimize, başarılarımıza, sorunlarımıza bakmaksızın aynı kefeye konulmak; birbirimizden ayrıştığımızı, farklı kategorilerde olduğumuza, özel görüldüğümüze dair inancımızı yerle bir etmek bizi derinden sarsar, huzursuz eder.

Belki de sadece bir uzaylının yapabileceği gibi, içinde bulunduğumuz günlük koşturmacadan, zihnimizi meşgul eden meselelerden uzaklaşıp kalabalıklara dışarıdan bakabilirsek, birbirimize ne kadar benzediğimizi fark edebiliriz: Finlandiyalı bir aile tıpkı Çinli bir aile gibi, Çinli bir aile de tıpkı bizim gibi yaşar aslında. Hepsi, akşam eve gelip yemek yedikten, televizyon karşısında biraz vakit geçirdikten sonra uyur. Daha iyi para kazanmak, çocuklarını daha iyi okullarda okutmak, daha fazla tatil yapabilmek ister. Ancak bu ortak ihtiyaçlarımız, bizleri sıradanlaştıran, hayatımızı rahatsız edici biçimde tekdüze gösteren bir tablo ortaya koymaktadır. Oysa en temel psikolojik ihtiyaçlarımızdan biri, “biricik” olmaktır. Bu yüzdendir ki birinin bizi bir uzaylının gördüğü gibi görmesi, bize “başkalarından farksız” olduğumuzu söylemesi, hele ki bir uzaylı değilse, fena halde canımızı sıkır!

Biz insanlar, doğduğumuz günden itibaren değerli olduğumuzu hissetmeye ihtiyaç duyarız. Bu bir kibir duygusundan ziyade, insan doğasına has bir özelliktir: Annemizin biricik çocuğu, sınıfın yetenekli öğrencisi, yakınlarımızın vazgeçilmez arkadaşı, milyonlarca insanın ve hayatın arasında farkını gösteren kişi olduğumuzda kendimizi mutlu hissederiz.

Bu duyguyu yaşamak uğruna ne büyük bir enerji sarf ettiğimizi düşündüğümüzde şaşırılmamak elde değil. Hele bir dönem var ki hayatımızda, farkımızı ortaya koymak tek amacımız haline geliyor. O dönemde giydiğimiz kıyafetlerden savunduğumuz fikirlere kadar yaptıklarımızı, ilerleyen yıllarda utanç ve pişmanlıkla anmamız, çok da şaşırtıcı olmaz. Hangi dönemden bahsediyorum dersiniz? Ergenlikten ve ilköğrenlik yıllarından elbette! Ama, bu abartılı dönemin dışındada farklılığını ortaya koymak, önemli bir motivasyondur insanoğlu için. Farklı bir duruş sergilemeyi başaranlara bir nebze kıskançlık, biraz da gıptayla bakarız...

Tam da bu sebepten hayatta bizi mutlu eden, bize keyif veren şeylerin çok özel bir anlamı vardır. Çünkü bizi “biz” yapan şeylerin en başında “zevk” aldıklarımız gelir.

Siz, “Çayınızı ince belli bardakta mı yoksa fincanda mı içersiniz?”

Siz, “Kahvenizi az şekerli mi yoksa orta şekerli mi alırsınız?”

Cevaplarınız, zannettiğinizden çok daha önemlidir. Bazılarının, bu küçük nüanslar yüzünden büyük sorunlar çıkardığına şahit olmuş olmalısınız.

“Ben çayı böyle içmiyorum. Kaç kere söyledim size!”

Çayını fincanda isteyip bardakta aldığı için sorun çıkaran birini ayıplıyor olsanız da, belki biraz düşününce sizi siz yapan küçük bir ayrıntı için birini incitmeyi göze aldığınız bir anı, siz de hatırlayabilirsiniz. Yıllardır spor yaparken giydiği sararıp solmuş tişörtü çöpe atan eşine kızan koca, her gün oturduğu deri koltuk işgal edilince surat asan ev sahibi ya da saçları istediğinden daha kısa kesildiği için karalar bağlayan genç kız... Bir tişört, bir kolye ya da uzun saçlar, fincanda içilen çay ya da orta şekerli kahve gibi kişinin kimliği haline geldiyse, o halde mesele pek de küçük değildir artık...

İlk bakışta naif ve çocuksu gelen bu kimlik mücadeleleri

asında insanın kendisini farklı kılan, kişiliğini tanımlayan özelliklerine sahip çıkma çabasından başka bir şey değildir.

Zevklerimiz, hayattaki duruşumuzun özetidir.

Ne yazık ki zevklerimiz, kahveyi mutlaka orta şekerli içmek veya anısı olan eski bir tişörtten vazgeçememek gibi masum küçük alışkanlıklardan ibaret olmayabiliyor. Bazı zevkler bu kadar basit değil ve kolayca açıklanamıyor. Örneğin portakallı çikolatadan vazgeçemeyen biri aynı zamanda şeker hastalığı nedeniyle insülin kullanıyorsa, ona fazlasıyla pahalıya mal olan bu zevkini neden bir başkasıyla değiştiremediğini anlamak güçleşir...

Zevkli ve eğlenceli davranışlar doğal olarak beyinde kendilerini tekrar ettirmeye –dolayısıyla da alışkanlık yaratmaya– yönelik bir itim yaratırlar. Bu davranışlar listesinin başında, tahmin edebileceğiniz gibi, keyif verici maddelerin tüketimi gelir. Ama son bilimsel veriler listeye başka türden eylemlerin de eklenebildiğini gösteriyor. Bunlar, beyinde bağımlılık yapan maddelerin yarattığı etkiyi birebir taklit eden, bizi kendilerine aynı ölçüde bağımlı kılabilen eylemler. Mesela, kumar oynamak. Mesela, alışveriş yapmak. Dahası, sosyal medya ve bilgisayar oyunları. Ve hatta, seks! Bunlar masum birer keyif etkinliği iken kişinin hayatını ve zihnini tamamen ele geçiren, kendinden başka bir keyfe yer bırakmayan davranış bozuklukları haline gelebilen eylemler...

Sevdiğimiz ve zevk aldığımız bir şey, nasıl oluyor da hayatımızı berbat eden bir zaafa dönüşebiliyor? Kişisel açıdan acı veren, bilimsel olarak son derece ilginç olan bu süreç nasıl geliyor ve dönüşüyor?

Bu kitap, bağımlılık yaratan maddeleri detaylandırarak anlatmak veya davranışların fiziksel ya da psikolojik etkilerini sıralamak için yazılmadı. Tedavide kullanılan farklı ilaçların listesi de konumuz olmayacak. Hele bağımlılığın ne kadar kötü ve ahlak dışı bir şey olduğunu hiç anlatmayacağım.

Çünkü tüm bunlar üzerine sayısız yayın, kitap, broşür ve internet sitesi bulmak zaten mümkün. İçinde bulunduğu durumu anlamaya çalışan bir okuru zaafı nedeniyle utandırmak, onu ahlak dışı ilan edip suçluluk duygusuyla boğuşturmak, hiç istemeyeceğim şey.

Benim yapmak istediğim ise, geriye doğru birkaç adım atarak, bağımlılığın fotoğrafını daha geniş bir açıdan çekmek ve okura göstermek. Düşüncem şu: Eğer biyolojik ve ruhsal yapımızı inkâr etmeden zaaflarımızın farkına varır ve onları olduğu gibi kabullenirsek, işte o zaman, onlara rağmen sağlıklı ve mutlu bir hayat sürdürmenin ipuçlarını yakalayabiliriz. Zaaflarla mücadele etmenin yolunun, yenileceğimiz kavgalara girmek değil, onları ve kendimizi iyi tanıyıp, ahenkli bir dans edebilme yetisini geliştirebilmemize bağlı olduğuna inanıyorum.

Bağımlılık yaratan şeylerin kimisi insanoğluna varoluşundan beri eşlik ediyor, kimileri ise hayatımıza sadece birkaç yıl önce girdi. Bazısı zevkimiz iken zaafımız oldu, bazıları zaafımız olduğu için zevkimiz haline geldi. Zevklerimiz ve zaaflarımızın hayatımızdaki anlamlarını incelemek, geniş açılı fotoğrafımızı sağlıklı biçimde çerçevelemek için bilimsel verilere, biyolojik ve toplumsal kavramlara ek olarak, alanlarda çalışan bir psikiyatrist olarak kişisel izlenimlerimden de faydalandım. 21.yüzyılın ilk yarısında, en çok gündemimizi işgal eden, kimisi eski, kimisi yeni zevk nesnelerimize biraz detaylı bakacağız.

Hazırsanız, bilinen en eski zevklerden biriyle başlayalım...

On bin yıllık sevgi-nefret ilişkisi: alkol

Ağzımın içine bir hırsız koyayım da beynimi mi çalsın?

William Shakespeare, *Othello*

“Keyif verici madde” kavramı, insanın aklına birçok farklı isim ve pek çok sahne getirebilir. Benim aklıma önce Alman yazar Goethe’nin dünya klasığı olmuş *Faust* oyununun başkahramanı geliyor. Bu muhteşem tragedyada *Faust*, dünyevi zevklere sınırsızca erişebilmesi karşılığında, ruhunu şeytana satmak için anlaşır. Bugünün *Faust*’u da, keyif verici maddelerin iştah açıcı ekonomik getirisi için, gizli laboratuvarlarda yeni maddeler bulmak için çabalayan bir kimyagerdir olasılıkla. Sonra, tabii ki aklıma Hollywood yapımı *Breaking Bad* dizisinin başkahramanı Mr. White da geliyor. Kimya öğretmeni White, akciğer kanserinden öleceğini öğrendikten sonra ailesine para bırakabilmek için eski bir öğrencisiyle metamfetamin üretimi yapmaya başlar.

Gerek edebiyatta gerek beyaz ekranda gerekse gerçek hayatta bu tiplerden yüzlercesini sayabiliriz. Ama keyif verici maddeler arasında şüphesiz ki en meşhur, en yaygın ve toplumsal açıdan en kolay kabul göreni, açık arayla alkoldür. Bu nedenle böyle bir kitapta alkolü ilk sıraya almak o yüzden şaşırtıcı olmamalıdır.

Yaşamının başlı başına stresli ve huzur kaçırıcı bir deneyim olmasından mıdır, insanoğlunun on binlerce yıldır zihnini rahatlatan, vücudunu gevşeten ve keyif veren bu maddelerin peşinde koşması? Bunları üretmek ve üretecek teknolojileri geliştirmek için harcanan inanılmaz zamanı ve emeği

düşünürsek, son yıllarda sadece Avrupa Birliği'nde alkol için 130 milyar Euro'dan fazla para harcandığını da göz önünde bulundurursak (Koyuncu, 2019), bir insanın hayatında içkinin kaplayabileceği yer bize hakikaten şaşırtıcı gelecektir.

Sahi, alkolle ilişkimiz ne kadar eskiye dayanıyor?

Alkolizm üzerine ilk bilimsel araştırmalar 19. yüzyılın ortalarında başladı. Oysa antik dönemlerde bile bir içki kültürü vardı. O dönemlerde sarhoşluğa ve yarattığı sorunlara dair elimizdeki az sayıda veri de, şairlerin ve epik yazarların kaleminden çıkmış olanlardır. Horace, Lucian, Juvenal gibi hicivciler, Plato, Plutark ve Seneca gibi filozoflar ve Büyük Plinius ile Athenaeus gibi ansiklopedi yazarları bu konuya değinirler. Büyük Plinius, sıkça dönemin lüks düşkünlüğünden ve yolsuzluklardan yakını. *Tabiat Tarihi* adlı kitabında sarhoşluğa, şarap çeşitlerine ve alkolün tedaviye yönelik kullanımına dair geniş bir bölüm ayırmıştır. Athenaeus ise şarap çeşitleri üzerine sayfalarca bilgi vermenin yanı sıra Aristoteles ve öğrencilerinin sarhoşluk hakkında yazdıkları satırlardan alıntılar yapmıştır. Onun sayesinde Batı felsefesinin en önemli isimlerinden birinin kayıp fikirlerini öğreniyoruz: Sarhoşluk, Romalılar ile Yunanlıların nezdinde genel anlamda sorun çıkarıcı bir hal değilmiş. Bir "neşeli olma hali" olarak tarif edilen sarhoşluk, Baküs Şenlikleri gibi içki partileri dışında pek yaşanmıyormuş. Klasik döneme dek Romalılar ve Yunanlılar, çoğunlukla ağırbaşlı içiciler olarak betimlenirler. Ama bu, alkolün antik dönemde karanlık yüzünü saklayabilmiş olduğu anlamına gelmesin: Sarhoşluklarıyla ünlü Kartacalılar, İberyalılar, Keltler ve Makedonyalılar, kronik alkolizmin varlığının en büyük kanıtıdır (*Alcoholism in Ancient Greek and Rome*, 1926). İçkinin insan zihnine oynadığı oyunlar tam anlaşılmasa da hissedilmiş olmalıdır ki Kelt mitolojisinde cennetin içinden akarak geçen bir likör ırmağı betimlenir; Anglo-Sakson kültüründe ise likör sonsuzluğun, şiirin ve bilgeliğin kaynağı olarak ifade edilir...

“Özgür Öztürk’ün *Zaaflar Kitabı* bana Lorca’nın adını koyduğu bir kavramı, *duende*’yi hatırlattı: ‘Hiçbir zaman kapanmayacak olan yaralarımızın, iyileşirken ruhumuzdan çıkardığı eşsiz yetenek.’

Öztürk kitabında, zaaflarımızla mücadele etmenin yolunun onları ve kendimizi iyi tanıyıp, ahenkle dans edebilme yetisini geliştirmekten geçtiğini söylüyor. Zaaflarımız belki de *duende*’mizi bulmanın yollarından biridir.

Kendini vazgeçilmez zannetmek ile kendini hiçe saymak dışında bir yol mutlaka vardır. Ne mesnetsiz bir kibir ne de haksız bir tevazu!

Yaralanmaktan korkmamalı, onlardan utanmamalıyız. Şifamız da oradadır çünkü.”

Ercan Kesal

