



Türk Din Psikolojisi Dergisi
Turkish Journal for the Psychology of Religion

Sayı: 2 • Aralık 2020 • 107-134
Issue: 2 • December 2020 • 107-134



Psikoloji ve Din Açısından Takıntılar: ‘Vesvese’ Üzerine Analizler

Obsessions in Terms of Psychology and Religion: The
Analyzes on the ‘Waswasah’



Ali Kerdiçe

Yüksek Lisans Öğrencisi
Uşak Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: alikerdige75@gmail.com
Orcid: 0000-0002-4392-791X
Uşak / Türkiye

Habil Şentürk

Prof. Dr.
Uşak Üniversitesi
İslami İlimler Fakültesi
E-posta: habil.senturk@usak.edu.tr
Orcid: 0000-0002-2375-7271
Uşak / Türkiye

MA Student

Uşak University
Institute of Social Sciences
E-mail: alikerdige75@gmail.com
Orcid:0000-0002-4392-791X
Uşak / Turkey

Prof. Dr.

Uşak University
Faculty of Islamic Studies
E-mail: habil.senturk@usak.edu.tr
Orcid: 0000-0002-2375-7271
Uşak / Turkey

Türk Din Psikolojisi Dergisi
Turkish Journal for the Psychology of Religion

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 02 Eylül 2020 • 02 September 2020
Kabul Tarihi • Accepted 11 Kasım 2020 • 11 November 2020

* Bu makale, birinci yazarın *Psikoloji ve din açısından takıntılar: Vesveseler* başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Ö z e t

Psikoloji ve din, insanın ilgi alanlarının başında gelir. Psikoloji insanı tanımak, din ise insanın kutsal ile olan ilişkisini, inanç ve manevi dünyasını anlamak için gereklidir. Bu sebeple bilimsel çalışmalarla insanın her yönüyle incelenmesi, problemlerine çözüm yolları aranması da bir ihtiyaçtır. Vesvese, insani problemlerin başında gelmektedir. Vesvese insanı ilgilendiren ve manevi vurgusu ön planda olan bir problem olduğu için psikoloji ve din alanlarında çözümler üretilmeye çalışılmaktadır. Psikoloji ve din alanlarının vesvese problemine yaklaşımlarında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Psikoloji, vesvese problemini obsesyon olarak kabul edip metafizik sebeplerine değinmeden ele alırken din, vesveseyi metafizik sebeplerini de göz önünde bulundurarak bu problemin üstesinden gelinebilecek önerilerde bulunmaktadır. Bu makale çerçevesinde, psikoloji ve din alanlarının vesvese problemini nasıl temellendirdikleri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Psikoloji alanındaki obsesyon ve kompülsiyon problemi ile vesvese problemi arasındaki benzerlik ve farklılıklar ortaya konarak obsesyon ve vesvese arasındaki ilişkilendirmelere değinilmiştir. Obsesyon, vesvese probleminin psikoloji alanındaki adımı gibi bir yanılgı da bulunmaktadır. Obsesyon ve vesvese problemi insanı olumsuz etkilemesi, fısıltılar, iç sesler şeklinde olması ve insanı davranışta bulunma konusunda çaresiz bırakması gibi durumlarla benzerlik göstermektedir. Vesvesenin metafizik varlıklardan da kaynaklanabileceği noktası ise obsesyon ve vesvese problemini birbirinden ayıran keskin teolojik farklılıklar olmaktadır. Psikoloji, metafizik süreçlerin deney ve gözlemden uzaklığını öne sürerek obsesyon probleminin; insanın fizyolojik, biyolojik, nörolojik süreçleri ile geçmiş yaşantılarından kaynaklanabileceği üzerinde durmaktadır. Daha önceden obsesyon ve kompülsiyon problemlerinin şeytan, cin ve cadı gibi metafizik sebeplere bağlanması psikoloji açısından bilimsel yetersizlikle açıklanmaktadır. Tekrar eden düşünce ve kaygıdan uzaklaşma amacıyla yapılan ve yinelenen davranışlar kompülsiyon kavramıyla açıklanmaktadır. Vesvesenin davranışa dönüştürülmüş şekli için belirlenmiş bir kavrama ulaşamayan bu makalede, sonuç olarak obsesyon ve vesvese problemi birbirinden farklı iki alanın ortak problemleri olarak değerlendirilmiştir. Dini inançlarından faydalanarak vesvese problemini açıklamaya çalışan psikologların obsesyon ve vesvese problemlerini birbirine yaklaştırdığı görülmüştür. Psikoloji açısından obsesyon ve kompülsiyon rahatsızlığının somut sebepler aranan ruhsal bir problem olduğu görülmüştür.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Din psikolojisi • Vesvese • Obsesyon • Telkin • Din

A b s t r a c t

Psychology and religion are the main areas of human interest. Psychology is necessary to know about the human being, and religion is necessary to understand mankind's relationship with the sacred, the belief, and the spiritual sphere. For this reason, it is also a need to examine every aspect of mankind seek solutions to their problems through scientific studies. Waswasah is one of the main human problems. Since waswasa is a problem that concerns people and is with a spiritual emphasis, solutions are tried to be produced in the fields of psychology and religion. There are some differences in the approaches of psychology and religion to the problem of waswasah. While psychology deals with the problem of waswasah by accepting it as an obsession and detaching it from spiritual reasons, religion makes suggestions that can overcome this problem with concrete data, taking into account the metaphysical reasons of waswasah. Within the framework of this article, it has been tried to reveal how psychology and religion fields ground the problem of waswasah. By revealing the similarities and differences between the obsession and compulsion problem and the waswasah problem in the field of psychology, the associations between obsession and waswasah are mentioned. There is also a misconception that obsession is the name of the problem of waswasah in the field of psychology. The problem concerning obsession and waswasah is similar to situations such as affecting people negatively, being in the form of whispers, inner voices, and leaving them helpless to act. The point that waswasah can arise because of the devils and demons, which are metaphysical entities, is of the sharp theological and metaphysical differences that distinguish the obsession and waswasah from each other. Psychology suggests that metaphysical processes are far from experimentation and observation. It emphasizes that obsession problem can arise from the physiological, biological and neurological processes of the human being and their past experiences. Previously, obsession and compulsion problems were attributed to metaphysical causes such as the devil, demons and witches, which are explained away by scientific inadequacy in terms of psychology. Repetitive behaviors to get away from repetitive thoughts and anxiety are explained with the concept of compulsion. In the article, in which a concept determined for the behavioralized form of waswasah problem was not reached, as a result, obsession and delusions were evaluated as common problems of two different areas. It has been observed that psychologists, who prioritize religious life, bring the problems of obsession and waswasah closer to each other. From the perspective of psychology, it has been observed that obsession and compulsion disorder is a mental problem for which concrete reasons are sought.

K e y w o r d s

Psychology of religion • Waswasah • Obsession • Suggestion • Religion

Giriş

Psikoloji alanında çözüm aranan obsesyon-kompülsiyon problemi ile dinlerde yer alan vesvese kavramı arasında benzerlik olup olmadığı merak edilen bir konudur. Obsesyon-kompülsiyon problemi ile vesvese probleminin din ve psikoloji alanlarında nasıl açıklandığı, bu problemlerin benzer sebeplerinin olup olmadığı, psikoloji ve din alanlarıyla ilgilenenlerin vesvese problemine yaklaşımları ve çözüm önerileri bu araştırmanın temel problemleri olarak kabul edilmiştir. Psikoloji, vesvese problemini obsesyon kavramı altında değerlendirmektedir. İnsanların, obsesyonun kaynağını eski zamanlarda şeytan, cin ve cadı gibi görünmeyen varlıklar olarak kabul ettiklerini söyleyen psikoloji, o zamanki ilmi yeterliliklerin bu problemi temellendiremediği için obsesyonların kaynağının doğaüstü varlıklar olarak açıklanmış olabileceğini savunmuştur. Bu ve buna benzer açıklamalarda materyalist ve rasyonalist bir bakış açısıyla hareket edilmiştir. Hâlbuki insanın manevi yönünün de ihmal edilmediği çözüm önerilerinin önünü açmak ve insani problemlere farklı bir yerden bakma fırsatı da vermek gerekmektedir.

Bu çalışmada dokümantasyon tekniği kullanılmıştır. Araştırma teorik olarak hazırlanırken konu hakkında yazılmış süreli ve süresiz yayınlar imkânlar ölçüsünde incelenmiştir. Özellikle psikoloji, din psikolojisi, dinler tarihi, psikoloji ve dini konularda yazılan eserler yararlanılan başlıca kaynaklar olmuştur. Dokümantasyon yöntemi ile belirlemiş olduğumuz konu hakkında; yazılmış kitaplar, ansiklopediler, makaleler, uzmanlık tezleri ve uzman görüşlerine başvurulmuş, elde edilen bilgiler tenkit süzgecinden geçirilerek çalışma ortaya konulmuştur. Bu kaynaklar, yeri geldikçe ilgili başlıklar altında gösterilmiş ve kaynakçada toplu olarak yer verilmiştir.

Obsesyon, bireyin denetimi altında bulunmayan ve sürekli kendini tekrar eden olumsuz, hoş olmayan düşüncelerin bulunduğu nevroz türüdür. Bu nevroza sahip kişiler belirli davranışları tekrar etmekten kendini alıkoyamaz (Güney, 1998: 200). Obsesif düşüncelerin sürekliliği kişiyi kaygılandırdığı için kişi, kaygılarını azaltmak ve ortadan kaldırmak için kompülsiyon adı verilen davranışları yapmaktan kendisini alıkoyamamaktadır. İnsan; başarı, sağlık gibi günlük işlerinin ve hayatını etkileyen faktörlerin olumlu yönde düz bir çizgi üzerinde ilerlemesini beklemektedir. Bireyin ruhsal ve duygusal durumu da böyledir. Kişinin duygusal durumunda dalgalanmalar yaşanması, olumlu durumların yanında olumsuz durumlarla da karşılaşmak ruhsal olarak insanı etkilemektedir.

Kişilik bozukluklarının görülmesinin bir nedeni de bireyin duygusal durumunda yaşanan çelişkilerdir. Kişi, yaşadığı korku ve kaygıları sabitleştirmeye çalışmak amacıyla mantıksız ve yaşadığı kaygı durumuyla alakasız olan davranışlar sergileyebilmektedir (Rother, 2012: 25).

Kur'an-ı Kerim'de vesvesenin kaynağı olarak insanın nefsi, insanlar, gaybi varlıklar olan şeytan ve cinler gösterilmiştir. Hatta Kur'an-ı Kerim'de vesvesenin zıttı olan ve melekler tarafından insanlara telkin edilen ilham kavramına da değinilmektedir. Psikoloji ve psikiyatride obsesif kompulsif bozukluğa kaynak olabilecek durumlar ise şöyle sıralanmıştır: genetik, beyin işlevlerinde bozulma, serotonin maddesinin işlevlerinde bozulma, hormonların işlevinde bozulma, çocukluk çağı travmaları ve kişilik özellikleri (Aksongur, 2010: 82). Psikoloji, olanı incelemesi gerektiği için takıntıların kaynağının da duyular, deney ve gözlemlerle algılanabilecek şeyler olması gerektiği üzerinde durmuştur. Bu probleme çözüm ararken hipotezlerini bu bakış açısıyla oluşturmuştur. İnsanın duygu durumunu ifade eden manevi yanı (ruhu) da vardır. Metafizik alanı laboratuvarımıza sokup inceleyemediğimiz gerekçesiyle bu alanın varlığına dair delilleri yok sayamayız. Maneviyat maddeyi anlamlı kılan özdür. Fromm, (2010) psikolojinin ruhtan yoksun bir bilim haline getirilmesini eleştirerek insanın laboratuvara sokularak anlaşılmaya çalışılmasından duyduğu rahatsızlığı dile getirmiştir. Anormal davranışlar, anlaşılmaya çalışılırken insanın bütünselliğine önem verilmelidir (Çalışkan, 1998: 113). Eşyaya isim verebilme yeteneğine sahip olan insan, kavramsallaştırdığı yeni durumları yeni nesle eğitim yoluyla aktarmaktadır. İnsan, çevresini inceleyerek öğrenmeyi gerçekleştirdiği gibi davranış konusunda da öğrenmeyi ön plana çıkarmaktadır. İnsan; deneme yanılma, taklit etme ve düşünsel etkinlikler yoluyla kendini geliştirebilmektedir. İnsanda bulunan ilme ve gelişmeye olan yatkınlık, manevi dayanak ve sosyal çevre etkisi gibi durumlar, insan potansiyelinin açığa çıkmasında bütünlüğün ne kadar önemli bir unsur olduğunu göstermektedir (Hökelekli, 1993: 124-125). İnsan, anlaşılmaya çalışılırken bütünselliğin görmezden gelinmesi obsesyon gibi bazı davranış bozukluklarına kalıcı çözümler üretilmesini engelleyebilmektedir (Small & Vorgan, 2013).

Din ve psikoloji, farklı alanlar olsa da insani problemleri çözmek gibi ortak amaçlara hizmet etmektedirler. Şentürk'e göre "Din ve psikoloji, biri insanı muhatap alması, diğeri de konu edinmesi bakımından yakın ilişki içinde olan alanlar ve kavramlardır" (Şentürk, 2017: 9). Bu iki alanın ortak muhatabı olan insanın karşı karşıya kaldığı problemleri inceleme konusunda da iş birliği yapmaları faydalı görülebilmektedir.

Psikoloji ve psikiyatri kelimelerinin başında geçen psişe (psyche) kelimesi ruh demektir. Psikoloji ve psikiyatri insan ruhunu, zihinsel yapısını ve davranışlarını anlamaya çalışmaktadır. Psikolojideki ruh kavramı bazı dinlerde, özellikle İslamiyet'teki ruh kavramından farklıdır. Bu konuda farkındalıktan uzak bir tutum yanlış anlaşılmalara yol açabilmektedir. Bundan dolayı son zamanlarda psikoloji için davranış bilimi tabiri kullanılmaktadır (Saygılı, 2010: 12). Psikolojinin materyalist bir bakış açısına sahip olması bazı sorunlara sebebiyet verebilmektedir. İnsanı ve manevi yönünü açık bir şekilde ifade edebilen en etkili kurumlardan biri din olmuştur. İnsan, sosyal bir varlıktır. İnsanın toplum içinde ve yalnız kaldığında gerçekleştirdiği davranışlarının birçoğunu dine de dayanan ahlaki ilkeler belirlemektedir. Kültürel unsurlar, mimari, misafirperverlik, evlilik, yemek yeme usulleri de olmak üzere insanın hemen her davranışı dini kurallar tarafından düzenlenmektedir. Öyleyse insan hayatının bütününe nüfuz etmiş olan din, insani problemleri anlamaya çalışırken kendisine başvurulması gereken önemli bir kurumdur.

“Obsesyon kişinin düşünce alanına sık sık giren bir düşüncedir” (Morgan, 2011: 314). Kişi, obsesif düşüncelerin mantıksızlığının farkında olmasına rağmen bu düşünceleri kendi zihninden uzaklaştıramamaktadır. Birey kendisine gelen telkinleri davranışlarına dökmediği veya çevresindeki insanlarla paylaşmadığı sürece ikinci bir kişinin obsesif düşüncelerin varlığından haberdar olması söz konusu olamamaktadır. Obsesif düşüncelerin kanıtı; tekrar eden, aşırı ve mantıkdışı davranışlar olarak ifade edilen kompülsiyonlardır.

Tekrar eden düşüncelerin ruhsal bir problem haline gelmesi; bireyi belli bir şey düşünmeye, hissetmeye veya yapmaya yönelik zorlanma duygusu hissetmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durum, bireyin normal yaşamına devam etme konusunda sıkıntılar yaşamasına sebep olmakla birlikte tedavi ve öneri konusunda dirençle karşılaşılan bir problem haline dönüşebilmektedir (Özerdem, 1998: 99).

“Obsesyon ve kompülsiyonlar ilk kez 1837’de Esquirol tarafından melankoli belirtisi olarak tanımlanmıştır. Obsesyon terimi ilk kez 1886’da Morel tarafından kullanılmasına rağmen 4000 yıl kadar önce Mezopotamya’da görüldüğüne dair bilgiler bulunmaktadır” (Erek, 2006: 8). Takıntı, obsesyon veya vesvese insani bir problemdir. Dini metinlerde ilk insanla birlikte bu problem başlatılabilmektedir. İnsan, tüm bilimlerin kaynağı olarak tarihi en eskiye dayanan varlıklardan biridir. İnsanın var olduğu ve varlığına devam ettiği her an insani problemler de

devam edecektir. Bizlere obsesyonu andıracak bazı veriler, dini metinlerde dikkatimizi çekmektedir.

“Kutsal kitaplarda İ.Ö. 11. yüzyılın ikinci yarısında İsrail’in ilk kralı Seul’un sık sık şeytandan gelen zararlı düşüncelere yakalandığı, damadı David’in arp çalmasıyla yatıştığından bahsedilmektedir. Bir din adamı tarafından yazılmış olan Malleus Maleficarum (Şeytanın Çekici) adlı kitapta orta çağda bir papazın herhangi bir kilisenin önünden geçerken ve dua ederken şeytanın etkisi ile sürekli dilini çıkardığından, kendini rahibi dinlemeye verdikçe şeytanın onu daha da fazla etkilediğinden söz edilmektedir” (Erek, 2006: 8-9). Bu örnekler yaşanan problemleri, vesvese altında değerlendirmemize olanak vermekteyken psikoloji alanında bu açıklamalar, bilimsel yetersizliğe dayandırılmaktadır.

Kompülsiyon, obsesyonların etkisini azaltmak ve rahatsız edici düşüncelerden kaynaklanan kaygı durumundan kurtulmak veya kaygıyı azaltmak için bireyin sergilemiş olduğu, rahatlama gerçekleşene kadar devam eden davranışlardır. “Kompülsiyon, bireyin davranışlarında görülen bir bozukluktur. Birey bazı davranışları tekrar etmede kendini zorunlu hisseder” (Morgan, 2011: 314). Kompülsiyon, kişinin arzu ve isteklerine uymayan, mantık dışı işlere ve aşırı davranışlara zorlanması sonucu sergilediği davranışlar şeklinde de ifade edilebilir (Geçtan, 1997: 192-200). Birey, tekrar eden düşüncelerin baskılarından kurtulup rahatlama elde edebilmek için kendisine gelen düşünceleri davranışa dönüştürmektedir. Fakat birey, takıntılı düşünceleri davranış haline getirerek bu düşüncelerden kurtulamamaktadır. Davranışa dönüştürülen obsesif düşünceler, bu yolla pekiştirilerek daha dirençli bir hâl alabilmektedir. Bazı insanlar, toplumun anormal olarak karşılayacağını düşündüğü bu düşünceleri ve davranışları kimseyle paylaşmayarak bir kabulleniş de sergileyebilmektedirler. Kompülsif davranışlar, insanın mantıktan ve iradeden yoksun bir görüntü sergilemesine de sebep olabilmektedir. İnsan; tüm kültürel birikimlerine rağmen kaygı durumu ve mantıksız davranışlar arasına sıkışıp kalabilmekte, bazen de çevresi tarafından alay konusu yapıma kaygısı yaşayabilmektedir (Jung, 2010: 11-12).

Sözlükte kuruntu, işkil, fısıltı, şüphe, kışkırtma, vehim, şeytani düşünce olarak ifade edilen vesvese, “Etimolojik olarak ziynet eşyalarının çıkardığı seslere verilen addır. Ancak ıstılahta ise vesvese, insan hatırına, zihnine gelmek suretiyle nefiste adeta gizli bir ses duyuyormuş duygusu veren fısıltıları ifade eder” (Aydın, 2002: 537). Vesvese; nefis, şeytan, cinler ve insanlar tarafından telkin edilen ve süreklilik gösteren rahatsız edici düşünceler, fısıltılardır. Saygılı’ya göre (2015) bazı farklılıklar

olmakla beraber vesvesenin tıptaki adı obsesyonudur. Bu ilişkilendirme, vesvese kavramı ile obsesyon kavramının işlevsel olarak benzerlikler göstermelerinden kaynaklanmış olabilmektedir. Vesvese problemi daha çok dini terminolojide karşımıza çıkmaktadır. Halk arasında takıntı olarak da ifade edilen bu problem daha çok vesvese olarak bilinmektedir. Vesvese, insana istemediği bir anda gelen ve insan zihnini meşgul eden rahatsız edici içerikli düşüncelerdir. İnsanların yaşadığı vesveseler; itikat, ibadetler, ahlak gibi dini içerikli olabileceği gibi temizlik, bulaşma, kuşku gibi bireysel hassasiyetlere göre değişebilen içeriklere de bürünebilmektedir. Vesveselerin içeriği ne olursa olsun birey, pişmanlık ve kaygı gibi duygusal durumlara yoğun bir şekilde maruz kalabilmektedir.

İlham, insanın kalbine, zihnine gelen olumlu telkinler için kullanılan bir kavramdır. Sözlükte “içmek, birden yutmak” anlamındaki lehm (lehem) kökünden türemiş olan ilhâm kelimesi “yutturmak” demektir. Terim olarak “Allah’ın, doğrudan veya melek aracılığıyla iyilik telkin eden bilgileri insanın kalbine ulaştırması” diye tanımlanabilir (Yavuz, 2000: 98).

İlham kavramı vesvesenin zıttı olarak da kabul edilebilir. İlham, vesveseden kaynak ve içerik olarak farklılaşmaktadır. İlham, insana ilahi rızaya uygun davranışların bir nevi hatırlatılması veya telkin edilmesi şeklinde açıklanabilir. İlham, Allah tarafından melekler aracılığıyla insanlara iyi, güzel ve faydalı olan şeylerin telkin edilmesidir. Kişi bu durumu iç ses şeklinde de değerlendirebilir. Halk arasında “içine doğma” deyimiyle de ifade edilen ilham, irade kuvveti ve inancın durumuna göre farklılaşabilir. Tasavvufta nefsin mertebeleri arasında yer alan “nefs-i mülhime” ilhama layık olan nefis mertebesi olarak açıklanmıştır. Birey, arzu ve istekleri dizginledikçe nefsin kötü telkinleri azalır ve böylece nefse, ilahi rızaya uygun ilhamlar gelebilir.

a. Obsesif ve Kompulsif Kişilik Bozuklukları

Obsesyon, “tedirgin etmek, sıkıştırmak, rahat vermemek, bunaltmak” anlamında Latince’deki “obsidere” sözcüğünden gelen ve psikiyatri sözlüklerinde, “yanlış olduğunu bildiğimiz halde kafamızdan atmadığımız, mantık ve muhakeme ile uzaklaştırılmayan, arzu edilmeyen saplantı halindeki fikirler” olarak tanımlanır (Yılmaz, 2018: 21).

Obsesyon, kişiye mantıksız geldiği halde bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendisini alıkoyamama durumudur. Kişi, mantık dışı telkinlerin yarattığı kaygı durumunu bir türlü hafifletememektedir. (Morgan, 2011: 314). Örneğin defalarca doktora gidip sağlıklı olduğunu öğrenme-

sine rağmen hâlâ ölümcül bir rahatsızlığı olduğu düşüncesinden kurtulamamak bir obsesyon türüdür. Bu örnekte kişinin ciddi bir sağlık probleminin olduğunu düşünmesi obsesyon, doktora giderek sağlıklı olduğu halde yeniden kontrollerinin yapılmasını istemesi kompülsiyondur. Obsesyonun anlaşılmasını kolaylaştırabilecek bir diğer tarif de şöyle yapılabilir; bazen iç sesinizde istemediğiniz halde tekrarlanan şarkılar olmuştur. Hatta bu şarkılar veya sesler çokta hoşlanılan tarzda olmayabilmektedir. İşte yaşanan bu durumun aşırı halleri obsesyon olarak tarif edilebilmektedir. (Cüceloğlu, 2012: 443).

Kompülsiyonlar; aşırılık ifade eden, mantıkdışı ve süreklilik gösteren davranışları ifade etmektedir. Kompülsiyonlar, obsesyonun varlığı ve şiddeti hakkında bilgi vermektedir. Bazı hastalarda hem obsesyon hem de kompülsiyon belirtileri birlikte görüldüğü gibi sadece obsesyon veya sadece kompülsiyonların görüldüğü hastalara da rastlamak mümkündür (Yılmaz, 2018: 23).

Obsesif kompülsif kişilik bozukluğu yaşayan bireyler “genellikle etkin, ortalama düzeyin üstünde aydın, yüksek değer ölçütleri olan, aşırı vicdanlı ve dürüst kişilerdir” (Geçtan, 1997: 193). Bu insanlar; yaptıkları işi en iyi şekilde yapmaya çalışırlar, esnetilemez dürüstlükleri ve adaletleri ile davranışta bulunmaya özen gösterirler. Birey kendi ilkeli yaşamının, çevresindeki bazı insanların yaşantılarıyla çelişmesinden rahatsızlık duyar. Kişi, yaşamış olduğu kızgınlık duygusunu dışarı yansıtabildiği gibi bazen de baskılama yolunu seçebilmektedir (Geçtan, 1997: 192-201; Morgan, 2011: 314).

Obsesif kompülsif kişilik bozukluğu yaşayan bireylerin; maruz kaldığı düşünceler ve bu düşünceler sonucunda yaptığı eylemler kendisine yabancıdır. Kişi, kendi değerlerine ve kabullerine yabancı olan düşüncelere direnç göstermesi durumunda yoğun kaygı yaşamaktadır.

Obsesif düşünceler sonucunda kişi, irade dışı bir şekilde eylem gerçekleştirmez. Ancak birey, o kadar yoğun kaygı durumuyla karşılaşır ki bu eylemi gerçekleştirmeden kaygısını hafifletemeyeceğini düşünür ve eylemde bulunma zorunluluğu hisseder. Bu kişiler; kararsızlık yaşarlar, enerji tüketimleri had safhadadır, kendi özgürlüklerini kısıtladıkları gibi çevresindeki insanlara da müdahalede bulunmaya çalışırlar.

a.a. *Obsesyon Türleri*: Obsesyonlar; süreklilik gösteren, insanı rahatsız eden faklı şekil ve içeriklerde olabilen bir rahatsızlıktır. Başlıca obsesyon türleri; bulaşma, kuşku, saldırganlık, biriktirme, cinsel, dini, simetri -düzen- ve somatik obsesyonlarıdır.

i-Bulaşma Obsesyonlar: İnsanların sosyal çevrelerinde ve hatta evlerinde bir şeylerle temas halinde olduklarında kirlendikleri düşüncesinin tekrarlaması sonucu ortaya çıkan obsesyon türüdür. Çeşitli çalışmalarda en sık karşılaşılan obsesyonun bulaşma obsesyonu olduğu bildirilmiş olup hastaların yaklaşık %45-55’inde görülmektedir (Yılmaz, 2018: 24; Bilekli, 2016: 14). Kişi gözle görülmeyen mikrop, kir, sperm, kan gibi maddelerin bulaşması sonucu kirleneceğini düşünmektedir. Bulaşma obsesyonlarına genellikle yıkama, yıkanma ve kaçınma kompülsiyonları eşlik etmektedir (Yılmaz, 2018: 24). Bulaşma obsesyonu olan kişilerin sosyal hayatları olumsuz etkilenmektedir. Bu insanlar, misafir geldiğinde veya dışarıdan getirilen herhangi bir nesneye karşı kuşkulu davranabilmektedirler. Bu konuda Aksongur, (2010) “Korkulan nesneye karşı en çok duyulan duygusal tepki kaygı olsa da utanç, iğrenme ve tikslenme de sık görülür. Bulaşma obsesyonları olan kişiler genellikle, en ufak temasta bile nesneden nesneye ya da kişiden kişiye bulaşma olabileceğine inanırlar.” demiştir. Bu düşünceler ve devamında kendini gösteren kompülsiyonlar insan hayatını zorlaştırmaktadır. “Kirlenme kaygısının dört temel özelliğine bakıldığında şunlar görülür: Kirlenme kaygısı hızlı kazanılır, azaltılabilir değildir, bulaşıcı ve asimetriktir. Küçük bir çay kaşığının kirliliği koskoca bir kap temiz suyu kirletebilirken aynı çay kaşığı temizse, kirli bir bardak suyu temizleme özelliğine sahip değildir. Azaltılabilir olmayan bu kirlilik, yoğunluğunu hiç kaybetmeden bir nesneden diğerine aktarılabilir” (Bilekli, 2016: 14). Bulaşma obsesyonu olan kişiler için yıkayanlar ve yıkananlar tabirini kullanmak yerinde olacaktır. Çünkü bu insanlar için her şey bir kirlenme kaynağı olabilir (toz, toprak, kir, idrar, sperm vb.). Kirlendiğini düşündükleri nesnelere, kendilerine bulaşması için yıkarlarken bedenlerinin herhangi bir şekilde kirlendiğini düşündüklerinde ise bu defa da ellerini yıkayabilmekte veya banyoda saatler süren bir titizlikle yıkanabilmektedirler.

Çalışmalarımızı gerçekleştirdiğimiz döneme denk gelen ve tüm dünyada yayılan koronavirüs (covid-19) salgın hastalığı çevreden gelen bilgilere göre obsesyonu olan insanları, olumsuz yönde etkilemiştir. Obsesif kompülsif kişilik bozukluğu yaşayan bu insanlar normal hayat şartlarında bile kaygı durumları çok yüksekken “koronavirüs ülkemizde” haberleriyle onların tedirginlikleri kat be kat artmıştır. Çocuklarını camdan bile baktırmayan, hiçbir şekilde dışarı çıkmayan ve ev halkından da kimseyi dışarı bırakmayı istemeyen, saatlerce duş alan, elleri tahriş olana kadar ellerini yıkayan insanların durumları iyice ciddilemiştir.

ii-Kuşku Obsesyonları: En sık görülen obsesyonlardan biri de kuşku obsesyonudur. Yapılan bazı çalışmalarda kuşku obsesyonunun görülme

sıklığı %23 olarak bulunmuştur (Yılmaz, 2018: 4-5). Kuşku, insanda var olan doğal duygulardan biridir. İnsan, bazı durumlarda alması gereken tedbirleri alıp almadığı konusunda tereddüt edebilir. Ancak kuşku durumu kişiyi çok rahatsız edip sürekli o durumu düşünmesine sebep olursa bu durum tereddüt olmaktan çıkmaktadır. Genellikle tüm obsesyon türlerinin temelinde kaygı yatmaktadır. Kuşku obsesyonunun sonucunda ortaya çıkan kontrol etme kompülsiyonuna karşı direnmek veya geciktirmek kişiyi, çoğu zaman katlanılmaz derecede kaygılandırmaktadır (Solmuş, 2012: 217). Kuşku obsesyonları, genellikle kontrol etme ve sürekli denetleme kompülsiyonları şeklinde görülebilmektedir. Kişi ocağı kapattığını bildiği halde sürekli açık kaldığını düşünmesi, dışarı çıkarken kapıyı kilitleyip kilitlemediğinden emin olamaması ve bunların sonucunda defalarca kontrol etmesi kuşku obsesyonlarına eşlik eden kompülsiyonlara örnek olarak gösterilebilmektedir (Aksongur, 2010: 82).

iii-*Saldırganlık Obsesyonları*: Kişinin kendisine veya çevresindeki diğer insanlara zarar verme, öldürme düşünceleri, şiddet içeren korkutucu imgeler, utanılacak bir şeyi yapmaktan korkma, dikkatsizlik nedeniyle başkalarına zarar vermekten korkma ile ilgili obsesyonlardır (Yılmaz, 2018: 21). Bir annenin çocuğuna istemeyerek zarar vermekten korkma düşüncelerinin sürekliliği veya kişinin yaptığı iş sonucu çevresindeki kişilerin zarar göreceğinin düşüncesine kapılması ve bu düşüncenin sürekliliği bu obsesyon türüne örnek olarak verilebilir. Saldırganlık obsesyonuna sahip kişiler, zarar vermekten korktukları insanlardan kaçınmaya, uzak durmaya çalışırlar.

iv-*Biriktirme Obsesyonları*: Koleksiyonculuk da diyebileceğimiz biriktirme obsesyonu görülen kişiler, ihtiyacı olsun olmasın birçok şey satın alırlar, hemen hemen sahip oldukları her şeyi saklarlar ve hiçbir şey atmazlar, eski gazete, dergi, para vb. değersiz şeyler biriktirirler. Maddi değeri olan veya hobi için yapılan biriktirmeler bu kapsama alınmamaktadır (Yılmaz, 2018: 24).

v-*Cinsel Obsesyonlar*: İnsanın aklına istemsiz bir şekilde gelen ve süreklilik gösteren cinsel içerikli düşünceler şeklinde tanımlanabilir. Obsesif kompülsif kişilik bozukluğu olan bireylerde cinsel obsesyonun görülme sıklığı %13-26 arasındadır (Yılmaz, 2018: 24). Cinsel obsesyonlar daha çok kişinin ahlaki ilkelerine ve toplumsal normlara aykırıdır. Bu durum bireyde kaygıya yol açar ve kişi bu düşünceleri zihninden uzaklaştırmaya çalışır. Eş cinsellik, aileden biri, çocuklar, arkadaş vb. ile ilgili cinsel içerikli zihne gelen istemsiz düşünceler cinsel obsesyona örnek

verilebilir. *As Good As it Gets* (Benden Bu Kadar) adlı filmin kahramanı Melvin, cinsel obsesyona örnek olacak şöyle bir durum yaşamaktadır; hoşlanmadığı, istemediği halde eş cinsel olan karşı komşusu ile ilgili zihnine gelen uygunsuz düşünceler yüzünden o komşusuyla karşılaşma kaygısı yaşamakta ve uzak durmanın yollarını aramaktadır (Brooks, 1997).

vi-Dini Obsesyonlar: Dini içerikli obsesyonlar; bireylerin inanç ve dini ritüelleri ile ilgili zihne gelen istemsiz, tekrar eden düşünceleri ifade eden obsesyon türüdür. Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan bireylerde dini obsesyonun görülme sıklığı %11-42 arasında değişmektedir (Yılmaz, 2018: 24). Dini obsesyonlar araştırmamızın yapı taşlarını oluşturmaktadır. Çünkü bazı psikolog ve psikiyatristler tarafından dini obsesyon, halk arasında vesvese diye bilinen obsesyon türü olarak görülürken bazılarına göre “dini obsesyon sadece dini içerikli girici düşünce ve aşırı eylemleri ifade etmektedir. İslam literatüründeki vesvese kavramı tüm girici düşünce ve aşırı eylemleri ifade ettiği için vesvese ve dini obsesyon birbirini karşılayan kavramlar olarak değerlendirilemezler” (Toprak, 2018: 124).

Dini obsesyonların görüldüğü bireyler; inançla ilgili şüphe ve tereddüt yaşarlar, abdestlerinin olup olmadığı, boy abdesti alırken kuru yer kalıp kalmadığı, İlah’a karşı kötü sözler şeklinde birçok istemsiz ve rahatsız edici düşüncelerle karşılaşır. Birey, kusursuzluk beklentisini dine ve dini davranışlara aşırılık derecesinde yansıttığında yaptığı her dini davranışta mantık dışı düşüncelere kapılabilmektedir. Sonuç olarak dini duygusunu ibadetleriyle destekleyerek yaşamını sürdüren bireyler, bu tür düşünceler yüzünden ibadetlerden uzaklaşabilmektedirler.

vii-Simetri-Düzen-Obsesyonları: Simetri ve düzen obsesyonu, çevrede bulunan nesnelere simetrik ve düzenli olması konusunda normalden kat be kat dikkat etmek ve bir düzensizlikle karşılaşıldığında kaygı yaşanması şeklinde ifade edilebilir. “Düzenleyiciler de diyebileceğimiz bu bireyler belirli nesnelere, eşyaları (tamir aletleri, elbiseler, mutfak malzemeleri ya da mobilyalar gibi) özel bir biçimde; “tam olması gerektiği gibi” ya da “tam yerine” koyarak düzen tutturmaya çabalayan insanlardır. Bu kişiler, aletlerin yerlerinin değiştirildiği, dokunulduğu ya da başka bir düzene koyulduğu durumlarda bundan çok rahatsız olur ve kaygılanırlar; bu kaygı, eşyalar “asıl yerlerine” yerleştirilene kadar da devam eder” (Solmuş, 2012: 218).

viii-Somatik Obsesyonlar: Kişinin çevreden hastalık bulaşacağı konusunda istemsiz düşüncelere kapılmasıdır. Genelde bu tarz düşünceler

lere kapılan insanlar; kanser, AIDS gibi tedavisi zor hastalıklara yakalandığı veya yakalanma ihtimalinin olduğu gibi düşüncelere kapılırlar. Sürekli ölümcül bir hastalığa yakalanma veya hasta olduğunu düşünme kişiyi tedirgin etmekte, bazen bu düşünceye sahip insanlar hasta olmadığı konusunda doktorlara bile inanmamaktadır. Bu obsesyonla ilgili şöyle bir örnek olay aktarmamız yerinde olacaktır; genç bir tıp öğrencisi okuduğu kitaplardan ve gördüğü dergilerden etkilenecek öğrendiği hastalıkların belirtilerini kendisinde görmeye başlamıştır. Son olarak bir hastaneye başvurduğunda beyinde tümör olduğu tedirginliğiyle doktorlardan yardım isteyen tıp öğrencisi, rahatsızlığının psikolojik olduğunu öğrenince şaşırması ve bu durumu kabullenmekte zorlanmıştır (Small & Vorgan, 2013: 138).

b. Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğunun Etiyolojisi

Bilim, sebepsiz süreçlerin anlamsız olduğunu kabul ederek yaşanan problemlerin veya gözlemlenen olayların sebeplerinin olması gerektiği üzerinde durmaktadır. Bu durum Kur'an-ı Kerim'de de vurgulanmıştır. "Onlar ayakta, oturarak ve yanları üzerine yatarken Allah'ı anarlar, göklerin ve yerin yaratılışı üzerinde düşünürler: "Rabbimiz (derler), bunu boş yere yaratmadın, sen yücesin, bizi ateş azabından koru!" (3/191). Var olan her şey bir amaca hizmet etmekteyken var olan birçok şey de sebep sonuç ilişkisi ile yaratılmıştır. Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu farklı kuramlara göre farklı nedenlerle açıklanan bir problem durumudur. Her kuram kendi bakış açısı ve temellendirmelerine göre açıklamalarda bulunmaktadır.

Obsesif kompulsif bozukluk psikanalitik kurama göre bilinçaltı baskılarına verilen tepkiler sonucu ortaya çıkmaktadır. Kişinin önceki dönem yaşantıları, titiz, kuralcı, özellikle çocukluk çağında aşırı kuralcı ve disiplinli eğitim görmesi, tuvalet eğitimi sırasında baskı görmesi, travmalar yaşaması bu bozukluğun temel sebepleri olarak görülmüştür. Shakespeare'in Lady Machbet adlı karakterinde bilinç dışı dürtüler sonucunda oluşan kompulsif davranışların örnekleri görülebilmektedir. Sevgilisi ile birlikte eşini öldürmek zorunda kalan Lady Machbet'in eline bulaşan kandan dolayı sürekli ellerini yıkamak zorunluluğu hissettiği aktarılmıştır (Akgün, 1989: 20-24). İnsan yaşantıları içerisinde bilinçaltına bastırılan bazı yaşanmışlıklar, bilinç denetimi zayıfladığında istem dışı bilince çıkıp düşünce ve davranışlarda kendini gösterebilmektedir. Psikanalize göre her kompulsif davranışın ve yaşanan psikolojik problemlerin altında yatan bilinçdışı bir sebep vardır (Bakırcıoğlu, 2012: 2587). Kişi normal kaygılarını kontrol ederek veya işlevsizleştirerek giderirken

aslında farkında olmadan bu durumu pekiştirmiştir (Karahana, 2006: 17-18; Toprak, 2018: 18).

Bilişsel kurama göre; kişinin gerçeklik algısını, gerçek dışı varsayımlar ve düşüncelerle ilişkilendirerek ortaya koyması obsesif kompulsif bozukluğun sebepleri arasında gösterilmektedir. “Bu yaklaşımın ünlü örneği A-B-C modelidir. Burada A gerçek bir olayı, B bu olayla ilgili çarpık anlamaları ve yorumları, C ise olayın çarpık yorumlamalarından kaynaklanan olumsuz duyguları sembolize eder” (Karahana, 2006: 19). İnsan zihni, duyular yoluyla çevreden edindiği bilgileri ilişkilendirerek sonra kullanmak üzere depolar. Algılar sırasında asıl olan gerçekliği o an için çevrede bulunan mantıksız veya bâtil sebeplerle ilişkilendirmesi ilerleyen zamanlarda nesnel gerçekliğin bu mantıksız sebeplere dayandırmasına yol açabilmektedir. Obsesif kompulsif bozukluk da bu yolla oluşabilmektedir.

Obsesif kompulsif bozukluğu biyolojik açıdan inceleyenler, bu problemin sebeplerine yeni bir bakış açısı getirerek çözüm sürecinin farklılaşmasına destek sağlamışlardır. Önceleri psikolojik etkiler sonucu ortaya çıktığı kabul edilen obsesif kompulsif bozukluğun, son yıllarda nörobiyolojisi ile ilgili araştırmalarda önemli bulgular elde edilmiştir. Biyolojik kurama göre yapılan bazı nörobiyolojik çalışmalar obsesif kompulsif bozukluğun nedenlerini açıklayacak bulgularla sonuçlanmıştır. Yaşanan kafa travmaları sonrasında başlayan obsesif kompulsif bozuklukların bazı cerrahi müdahaleler sonrası düzelmesi gibi örnek durumlar obsesif kompulsif bozukluğun nörobiyolojik nedenlerinin olabileceğini göstermektedir (Karahana, 2006: 13-14).

Nöro-kimyasal çalışmalar sonucunda vücuttaki serotonin, dopamin, glutamat gibi hormonların işlevlerindeki eksikliğin veya bu hormonlarla ilgili problem yaşanmasının da obsesif kompulsif bozukluğa sebep olabileceği öne sürülmüştür (Karahana, 2006: 14-16; Yılmaz, 2018: 26-27).

c. Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğunun Tedavi Yöntemleri

Obsesif kompulsif kişilik bozukluklarının tedavisinde kullanılan çok farklı yöntemler bulunmaktadır. Bilim ve teknolojinin gelişmesi, insanlığın bilgi olarak ilerlemesi her geçen gün farklı yöntemlerin ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır. Böylece obsesif kompulsif bozukluğun tedavisi konusunda hangi yöntemin daha etkili olacağı veya birkaç yöntemin bir arada kullanılarak daha etkili sonuçlar elde edilebileceği gündeme gelmektedir. “Obsesif kompulsif bozukluk, yaşam boyu devam

eden, fonksiyon kayıplarına yol açabilen ve tedaviye ileri derecede direnç gösterebilen bir hastalıktır. Zaman içinde semptomların şiddetinde dalgalanmalar olabilir. Hastaların yaklaşık %10' unda ise, OKB' un kötü gidişli ve gerileyici bir seyri vardır” (Erek, 2006: 8). “Obsesif kompulsif bozukluğun yaşam boyu görülme sıklığının %2-3 arasında olduğu değişik araştırmalarda ortaya konmuştur” (Karahan, 2006: 8).

Davranışçı kurama göre obsesif kompulsif bozukluk öğrenme yoluyla gerçekleştiği için öğrenmeyi gerçekleştiren uyarıcıları ve pekiştiricileri ortadan kaldırarak öğrenilen davranış söndürülebilir. Bunu yaparken genelde maruz bırakma, karşıt koşullanma, tepki oluşturma yöntemleri kullanılmalıdır.

Bilişsel terapiye göre; bilişsel olarak hatalı yorumlamalar sonucu hatalı davranışlar sergilenmesini engellemek için bireyin mantıksız yorumlarının farkına varması sağlanmalıdır. Obsesif düşüncelerini mantıksız davranışlarla ilişkilendirmiş biri, gerekli bilgilendirmeler yapılarak bilinçlendirildikten sonra kompulsif davranışların geciktirilmesi sağlanır. Sonuç olarak bireyin kompulsif davranışları sergilemeden de kaygı durumunun normale döneceğinin farkına varması sağlanmaya çalışılır (Koyuncu, 2012: 98-99).

Psikanalitik terapide genellikle terapist, hastanın kendisini göremeyeceği bir şekilde oturur. Hastayı erken çocukluk yıllarına ait yaşantılarıyla karşı karşıya getirmek yoluyla yaşanan problemin asıl sebeplerini ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Bilinçaltının neden olduğu problemlerin çözüme kavuşturulabilmesi için hipnoz, rüya analizleri, serbest çağrışım gibi teknikler kullanılarak yaşanan problemlerin asıl sebepleri açığa çıkarılmaya çalışılmaktadır (İnözü, 2012: 213).

Obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde sık kullanılan yöntemlerden biri de farmakolojik tedavidir. Bu tedavi türünde hastaya, ilaçlarla ve gerekiyorsa diğer tedavi yöntemleri beraber kullanılarak tedavi uygulanmaktadır (Yılmaz, 2018: 34). İlaç kullanımıyla kaygı durumu kontrol altına alınarak tedavi sürecinin verimliliği artırılmaktadır. Hastanın kişisel özellikleri göz önünde bulundurularak kullanılan diğer tedavi yöntemleriyle de kişinin tedavisindeki ilaca bağımlılık ortadan kaldırılmaya çalışılmaktadır.

Bazı ağır, tedaviye direnç gösteren vakalarda gerekli beyin görüntüleme çalışmaları yapıldıktan sonra gerekli görüldüğü durumlarda elektroşok tedavi uygulanabilmektedir. Obsesif kompulsif bozukluk hastaları için de birkaç pilot çalışma gerçekleştirilmiştir (Small & Vorgan, 2013:

108-110; Yılmaz, 2018: 35). Elektroşok yöntemiyle bireyde görülen obsesif düşüncelere sebep olan zihin problemlerinin bir şekilde giderilmesi hedeflenmektedir.

Obsesif kompulsif kişilik bozukluğunun tedavisinde kullanılan bir diğer yöntem hipnozdur. Hipnoz, “bir uyutucunun, deneğin dikkatini belirli bir uyarın üzerinde toplayarak bilincini uyuşturması ve deneği kendi istenci altına alması işidir.” (Bakırcıoğlu, 2012: 4081). Telkine açık olan insanlar hipnoz altına alınabilir. Hipnozla bazı psikolojik problemlerin sebepleri ortadan kaldırıldığı gibi kişi uyutucunun telkinlerine fizyolojik tepkiler de verebilmektedir. Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan bireylerde görülen kaygı durumunun kontrol altına alınması ve yaşanan kaygı durumunun bilinçaltındaki asıl sebeplerini ortaya çıkarma konusunda diğer tedavi yöntemleriyle beraber hipnoz da kullanılabilir.

d. Vesvese ve Kaynağı

“Sözlükte vesvese / visvâs “fısıldama, kötü telkinde bulunma, karışık sözler söyleme, kuşkulama” ; aynı kökten vesvâs “insanın içine doğan zararlı uyarıcı, kötü duygu ve düşünce, telkin, şüphe, fısıltı, evham” gibi manalara gelmektedir. Dini terminolojide vesvese / visvâs, “şeytanın veya nefsin insana kötü ve zararlı telkinde bulunması, şeytandan yahut nefisten gelen, insanı dine aykırı aşırı davranışlara yönelten telkin”; vesvâs “şeytan, şeytanın insanın içine attığı saptırıcı dürtü, faydasız söz, şüphe ve tereddüt” anlamlarında kullanılır” (Çağrı, 2013: 70-72).

Vesvese, Kur’an-ı Kerim ve hadis-i şeriflerde üzerinde durulan bir kavramdır. İnsan, telkine uygun olarak yaratılmıştır. Kişi, çevresinde bulunan insanlardan ya da varlıklardan etkilenebilmektedir. Zira halk arasında “gaza gelme” tabiri insanın üzerindeki telkinin etkisine örnektir. İnsan, kendisine söylenen şeylerden etkilenebilmekte ve kendi sözleriyle insanlar üzerinde etki bırakabilmektedir. Kur’an-ı Kerim’de vesvese ve kaynağından bahsedilirken tam da bu nokta üzerinde durulmaktadır. Vesvese kavramına bir açıklama getirildiğinde bu kavramın cinler ve şeytan gibi görünmeyen varlıklarla ilişkilendirildiğini görmekteyiz. İnsanlardan veya bazı varlıklardan gelen telkinlerin insan üzerinde zorlayıcı bir etkisi yoktur. İnsan, iradesi ölçüsünde bu vesveselere meyletme veya meyletmeme konusunda özgürdür. İlk insan da dâhil herkes vesveseye maruz kalabilmektedir. Vesveselerin sürekliliği insanın yaşantısını olumsuz etkilemektedir. Din psikolojisi alanında kendisine yer verilen problemlerden biri vesvesedir. Vesvese kavramı dini terminolojide yer alan

bir kavram olması ve insan davranışı üzerinde etkili olmasından dolayı dikkatleri üzerine çekmektedir. Vesvese kavramını incelemek kadar bilimsel çalışmalara konu etmek de zor bir uğraş olarak kabul edilmektedir. Çünkü bilimsellik, kanıtlanabilirlik olarak ifade edilebiliyorken metafizik ifadeler, inanç ve imanla desteklenen konular olmaktadır. Bu alanda uzlaşmaların sağlanması zor olarak görülmektedir.

Uzman Klinik Psikolog Betül Kına ile yaptığımız bir yazışma sırasında kendisine şu soruyu yöneltmiştim: “Bir psikolog olarak vesvese kavramını nasıl açıklıyorsunuz? Psikolojiye göre vesvese nedir?” Cevap olarak “vesvesenin insan güdülerinin en ilkel hali olan ‘id’ den kaynaklanabileceğini ayrıca Erik Erikson’un karşıt gelme - kendi olma ihtiyacı, kendinden yüce bir varlığa itaat etme – etmeme gibi ikilemlerinin etkisiyle id kaynaklı bir problem olduğunu ve bu durumun ileri halinin dini obsesyon olarak kabul edildiğini” ifade etmişti. Vesvese ile dini obsesyon arasındaki farkı aslında kendi ifadeleriyle ortaya koymuş olmaktadır. Vesvesenin aşırı ve süreklilik halini almasını dini obsesyon olarak nitelendirmişti. Bu durumda vesvese, nefsin telkinleriyken dini obsesyon ise işin ruhsal bozukluk boyutuna ulaşmış hali olmaktadır. Vesvese, yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı gibi psikoloji terminolojisi altında obsesyon olarak açıklanmaya çalışılmıştır. Oysa vesvese kavramına dini terminolojide de geniş yer verildiği unutulmamalıdır.

Kur’an-ı Kerim ve hadis-i şeriflere göre vesvesenin kaynağı denilince akla ilk olarak şeytan gelmektedir. İkinci olarak cinler, insanın kendi nefsi ve diğer insanların telkinleri gelmektedir. Kur’an-ı Kerim’de cinlerden ve insanlardan kalplere vesvese veren sinsi vesvesecinin şerrinden Allah’a sığınılması emredilmiştir (114/4). Vesveseler, insan için gerçeklikler olarak algılanabilir. Kur’an-ı Kerim’de vesvese kavramı beş ayette geçmekte, bunların üçünde şeytanın (7/20; 20/120; 114/5), birinde nefsin (50/16) insana saptırıcı etkisi anlatılmaktadır. Nâs suresinde (114/4) kişiyi ısrarla günah işlemeye kışkırtması sebebiyle şeytandan vesvâs diye söz edilir. Yine Nâs suresinde vesvesenin insanlardan gelebileceğine de vurgu yapılmıştır. Vesvesenin insanın nefsinde var olan istek ve arzularından kaynaklandığı ve şeytanın sebep olduğu konusunda bazı zıt fikirler de mevcuttur. Öztürk’e göre (2005) iblis ve sebep olduğu vesvese Kur’an-ı Kerim’de sembolik bir anlatım şeklinde ifade edilmiştir. Şeytan, insanın nefsindeki iyi ve kötü ikileminde kötü kısmı sembolleştirmek için kullanılmış bir kavramdır. Bizim anlayacağımız şekilde kendine has bir varlık değildir. Şeytan, insanın iyiliğe karşı kötülük ikilemini temsil eden sembolik bir varlık olması veya kendine has özellikleriyle soyut gerçekliğe sahip bir varlık olması tartışılan, farklı görüşler öne sürülen bir

konudur. Ancak burada şeytanın varlığı veya yokluğu konusunu tartışmak yerine işlevselliği üzerinde durmak gerekmektedir (el-Gazzâlî, 1974: 65).

Metafizik konularda insanın zihnine gelen kuruntu ve vesveseler iki kısımda değerlendirilmiştir. Bunlarda birincisi, kalbe ve zihne anlık olarak gelen ve farklılaşan vesveselerken ikincisi ise, şüpheden kaynaklanan ve kalbe yerleşip insanı düşünsel olarak sürekli rahatsız eden vesveselerdir. Zihne ve kalbe yerleşen, şüphe uyandırarak insanı düşünsel anlamda rahatsız eden vesveselerin etkisini azaltabilmek veya onlardan kurtulmak için birinden veya birilerinden rehberlik, yol gösterme, delillerle çürütme şeklinde destek istenmeli, insana gelen vesveselerin tutarsızlığı konusunda kişi ikna edilmelidir. Vesveselerden kurtulmak veya etkilerini azaltmak için Allah'a sığınmak, iradeyi güçlendirmek, aşırı düşüncelerden vazgeçmek, başka şeylerle meşgul olmak, sosyalleşmek gibi durumlar faydalı olabilmektedir (Kasapoğlu, 2005: 65-82).

e. Obsesyon ve Kompülsiyon ile Vesvese Arasındaki Benzerlikler ve İlişkiler

İslam dininde ve diğer bazı dinlerde bir problem olarak görülen vesvese ile obsesyon kavramı ilişkilendirilebilirken kompülsiyonlara denk gelecek bir kavram din alanında belirtilmemiştir. Bu durum vesvesenin kendisine verilen önemin perdelenmemesinden kaynaklanmış olabilmektedir. Vesvese, asıl problem olarak tanımlanmıştır. Vesvesenin sebep olduğu davranışları ayrıca kavramsallaştırma ihtiyacı görülmemiştir.

Vesvese kavramı psikoloji cephesinde karşılık bulamayan, önemsenmeyen genel anlamda obsesyon, özel alanda dini obsesyon olarak kabul edilip geçirtilen bir kavram gibi görünmektedir. Çünkü metafizik alanla ilgili kavramlar barındıran vesvese, bilim öncesi açıklanmış ve sebepler bulunmaya çalışılmış bir kavram olarak görülmektedir. Çalışmalarımızın denk geldiği koronavirüs salgın hastalığı ve karantina günlerinde sosyal medya ve elektronik posta yoluyla iletişim kurduğumuz psikologların tutumlarını da göz önünde bulundurarak bu kaniya varmış bulunmaktayız. Psikoloji verilerinin bilimsel argümanlarla desteklenmesi gerekmektedir. Psikoloji, bilimdir ve bilimsel araştırmalar deney ve gözleme dayanır. Sonuç olarak metafizik alanla psikoloji arasında bir ilişkilendirme yapılamaz, yapılmamalıdır. Şunu da belirtmeliyiz ki dini bilgilere ilgisi olan, inançlarını göz önünde bulundurarak açıklamalar yapan psikologlar, vesvese probleminin dini yönünü de göz önünde bulundurarak değerlendirmeler yapmaktadırlar.

Obsesyon, psikoloji alanını ilgilendiren ve detaylı incelenebilen

bir kavramdır. Vesvese ise kutsal kitaplar ve dini önderler tarafından açıklanmış bazı korunma ve kaçınma yolları öğretilmiş, sebepleri içerisinde fizik ötesi varlıkların da gösterilmiş olduğu bir kavramdır. Metafizik varlıkları inceleyememenin yanı sıra, iman haricinde bu varlıkların ispatını da yapamamaktayız. Öncelikle obsesyon ve kompülsiyon kavramlarının vesvese ile benzer yönlerine değinerek daha sonra farklılıkları noktaları belirtmek gerekmektedir.

Obsesyon, insan zihninde tekrar eden düşünceler ve telkinler olması yönüyle vesvese ile benzerlik gösterir. Obsesif düşünceler bireyi rahatsız etmeye başladığı andan istenilen kompülsif davranışın ortaya çıkışına kadar kaygı durumu devam eder. Birey mantıksız, gerçek dışı, ayinsel davranışlarla herhangi bir düşünsel irtibat kuramamasına rağmen kaygı durumundan kurtulmak için davranışta bulunma zorunluluğu hisseder. Aynı durum vesvese için de geçerlidir. Herhangi bir konuda kendisine vesvese gelen biri, düşünsel ve davranışsal olarak yoğun kaygı ve korkuya kapılabilir. Bu durumda kendisine gelen telkin doğrultusunda davranışta bulunma zorunluluğu hisseder. Bulaşma konusunda obsesif düşüncelere maruz kalan biri ile yine kirlenme konusunda vesvese yaşayan biri aynı konumlandırılabilir. Farklılaştıkları durum takıntılı düşüncenin kaynağı ve ulaşılan sonucun içeriğidir. Bulaşma obsesyonu sonucunda kişi, kirleneceğini hatta hastalanacağını düşünürken vesvese durumunda aynı sonuç için kaygılanmakla beraber bu kirlenme durumunun ibadetlere engel olacağı düşüncesini de beraberinde getirir. Bu noktada yaşanan durumun vesvese veya obsesyon olduğu ayırımına varmak güçtür.

Obsesyon gibi vesvese de tekrar eden insanı ruhsal yönden bunalan, fiziksel olarak oyalayıcı bir problemdir. Obsesif düşünceler ve vesvese, kişiye istemsiz bir şekilde gelir. Kişi bu düşünce veya telkinleri engelleme konusunda zorlanmaktadır. Obsesif düşüncelerde olduğu gibi vesvese de içerik olarak çoğu zaman mantık dışıdır.

Vesvesenin nedenleri arasında insanın nefsi de yer almaktadır. Obsesyona sebep olan durumlar arasında insanın duygu durumu, zihni, bedeni ve önceki yaşantıları gösterilmektedir. Bu yönüyle de vesvese ve obsesyon arasında bir benzerlik bulunmaktadır. Nefisten gelen vesveseler, kişinin kendi duygu durumunun ve iradi kuvvetinin çatışmasının sebep olduğu problemlerdir. Aynı şekilde obsesyonun sebepleri açıklanırken psikanalitik kurama göre obsesyonun; id'in ilkel istekleri, ego ve süper-ego arasındaki çatışma durumundan ortaya çıkabileceği üzerinde durulmuştur.

Bazı psikolog ve psikiyatristlere göre vesvese; obsesyonun tanı konmamış, çerçevesi belirlenmemiş ve ilkel olarak açıklanmış hâlidir. Şöyle ki insanlar, bilimsel bakış açısından uzak oldukları dönemlerde veya bilimsel verilerin yetersiz olduğu zamanlarda bazı problem durumlarını anlamak ve anlamlandırmak için din veya doğaüstü olaylarla açıklama yoluna gitmişlerdir. Ancak artık bilimsel bilginin yargıları sabit, genel geçer olduğu için bazı problemler yeniden ve objektif olarak ortaya konabilmektedir. “Vesvesenin dini bir kavram olması ve din tarafından açıklanması, doğaüstü varlıklardan kaynaklanabilmesi gibi durumlardan dolayı vesvese bilimsellikten uzak bir kavramdır,” görüşü fark edilebilecek kadar ortadadır (Erek, 2006: 6). Bilimin gözlemlenebilir varlıkları ve durumları incelemesi tâbidir. Bazı manevi problemler yaşayan insanların tıbbi destek aldıkları halde hiçbir şekilde çözüme ulaşamadıklarının ancak bazı dini ritüeller sayesinde çözüme ulaştıklarının örnekleri de görmezden gelinmeyecek kadar çoktur. Avrupa’da şeytan çıkarma ritüellerinin hala Vatikan’da psikiyatristlerin de gözetimi altında yapılması ve bu yolla ruhsal problemlerinden kurtulan kişilerin varlığı bizlere maneviyat üzerinde dinlerin de etkili olabileceğini göstermektedir (Kosa, Singer, & Younger, 2016-2017). Şunu unutmamak gerekir ki bilimsellik, argümanların daha kuvvetli argümanlarla çürütülmesi şeklinde ilerlemeye itilen bir süreçtir.

Vesvese problemi, bazı farklılıkları olmasıyla beraber psikoloji alanında yer alan obsesyon kavramının karşılığı olarak da görülebilmektedir (Saygılı, 2015: 40). Karadağ, (2013) obsesyonları, vesvese çeşitleri olarak kabul etmiş ve bu iki kavramın farklı alanlar tarafından açıklanmış benzer kavramlar olduğuna değinmiştir. Vesvese ve obsesyon farklı alanlar tarafından açıklandığı için farklı isimlendirilmiştir. Bu konuda herhangi bir görüş birliği olmasa da obsesyon ve vesveseyi farklı alanların ortak problemi olarak kabul etmek en isabetli karar olacaktır. İnsani problemler olmalarından dolayı vesvese ve obsesyon benzer işlevler yürütmektedir. Din alanında yapılan bazı çalışmalarda ve dini inancını çalışmalarıyla ilişkilendiren bazı psikolog ve psikiyatristler farklılıkları dile getirdikten sonra bu görüşe yakın durmuşlardır.

Obsesyon ve vesvese kavramlarının bir problem olarak etki alanları insan olması hasebiyle benzerlik gösterdikleri söylenebilir. Ayrıca şöyle bir nokta var ki dini anlamda vesvese teşhisi konmuş, belirtileri olan biri, psikiyatrist veya psikolog desteği aldığı anda belirtiler o kadar benzerlik göstermektedir ki kişinin yaşadığı problemler obsesyon olarak nitelendirilebilmekte ve bu alanda teşhis konarak tedavi süreci planlanabilmektedir.

Obsesyon ve vesvese problemlerin benzerliklerinin olduğu alanlardan biri de içerikleridir. Obsesyon içerik olarak kişinin hassasiyetinin ve yaşadığı problemlerinin durumuna göre bulaşma, düzen, hastalanmaktan korkma, dini durumlarda aşırılık vb. konularda onun kaygı durumunu artırmaktadır. Vesvese konusunda da bilgi alabilmek için başvurduğumuz dini kaynaklarda genellikle iman, ibadetler, ahlak, temizlik ve bu durumlar sonucunda ortaya çıkan kaygı, şüphe, pişmanlık durumlarıyla ilgili içeriklere ulaşılmaktadır. Kişinin hassasiyetleri ve arzuları vesvese ve obsesyon problemlerini beslemektedir. İman konusunda saptmaya telkin, ibadetler konusunda alıkoyma, şüphelendirme yönlü telkinler vesvese olarak adlandırılmıştır. Ancak şunu göz ardı etmemeliyiz ki din genel ve aşırı uçları belirleyici hükümler getirerek özel alanda kıyas yapma veya çıkarımlarda bulunma yetkisini irade sahibi insana vermiştir.

Obsesyon ve vesvese kavramlarının farklılaştığı noktalara değinecek olursak obsesyon; insanın bedeni, biyolojisi ve yaşantıları sonucu oluşan ruhsal bir bozuklukken vesvese, bu durumların yanında metafizik varlıkların da sebep olarak gösterildiği bir problem durumu olarak açıklanmıştır. Obsesyon için böyle bir durum kabul edilmemektedir.

Vesveseler sonucu gerçekleştirilen davranışların sonucunda günahkâr olma, ibadetlerin kabul olmaması gibi konularda kaygının yanında pişmanlıklar da yaşanırken obsesif düşüncelerin sebep olduğu kompulsif davranışlar sonucunda anlık da olsa rahatlamalar yaşanabilmektedir.

Obsesyon, daha genel durumları ele alırken vesvese daha çok dini içerikli özel bir alan teşkil etmesiyle obsesyonun farklılaşmaktadır. Din alanında bu durumun tam tersi de ifade edilebilmektedir. “Obsesyon, tıp alanında incelenen vesvese türlerinden biridir.” şeklinde tespitler de mevcuttur (Karadağ, 2013: 8). İçerik olarak olmasa da araştırma alanı olarak obsesyonun vesveseden daha genel ve kapsayıcı bir kavram olduğu kanaatini kabul etmekteyiz. Çünkü obsesyonun sebepleri ve etkileri konusunda tıp alanında farklı kuram ve uygulamalara geniş bir şekilde yer verildiği bilinmektedir. Vesvesenin daha çok dini olana aykırılık gösteren içeriklerle açıklanması ve bu alanda insanı evham denebilecek düzeyde etkilemesi, vesvese kavramını din gibi daha özel bir alana çekmektedir.

Sonuç olarak obsesyon ile vesvese problemi birçok konuda benzerlik gösterse de bilimsel bakış açısının gerekliliği ve metafizik varlıkların etkisi gibi durumlardan dolayı aynı problem durumları olarak kabul

edilmemektedir. Vesvese problemi, psikoloji ve psikiyatri alanında obsesyon başlığı altında dini obsesyon olarak kabul edilmektedir.

f. Dinlerde Vesvese Problemi ve Korunma Yolları

İnsan, varoluşsal mücadelesi içerisinde anlam dünyasını zenginleştirmek ve hayatı anlamlandırabilmek için her an sorgulama içerisinde. Dünya adı verilmiş bir gezegende gözlerini hayata açan insan, kendi varlığının sebeplerini açıklama konusunda karşılaştığı problemlere tatmin edici cevaplar üretememektedir. İnsan, sadece kendi varlığının sebeplerini değil; dünya, var olan eşsiz düzen, evren gibi konularda da tatminkâr cevaplar peşinde koşmaktadır. Bilimin, insan zihninin ortak kültürü sayesinde ulaştığı nokta yadsınamaz. Ancak insanın varoluşsal çabası içerisinde bilimin cevap veremediği belki hiçbir zaman açıklayamayacağı sorular mevcudiyetini hala korumaktadır. İşte bu durumda insanı; varlık sebebi, geçmişi ve geleceği konusunda tatmin eden dinler olmuştur. Farklı dinler ve inanışlar insanı varoluşsal rahatlığa kavuşturmada her zaman ön planda gelmiştir.

Hemen her dinde mutlak iyi olan kudretli yaratıcı düşüncesinin zıttı, kötülüğün ilk sebebi veya temsilcisi olarak görülen varlıklara ve düşüncelere tanık olmak mümkündür. Kötülük, fiziksel olarak herhangi bir varlık eliyle gerçekleştirilmese de bu tür varlıkların etkisiyle insan davranışlarında kendini gösteren bir olgu olarak kabul edilmiştir. Semavi dinlerin kutsal kitaplarında kötülüğün temsilcisi ve kötü olanların ilki olarak kabul edilen varlık şeytandır. Bazen şeytan, ilahi kudrete asi bir varlık olarak anlatılırken bazen de şeytani fiiller şeklinde insanlarda görülebilecek özelliklerinden bahsedilmiştir. İnsanın yorumlama ve değişen şartlara uyum sağlama özelliği de göz önünde bulundurularak kötülük tasavvurunun farklılaşabildiğini söyleyebilmekteyiz. Semavi dinlerdeki tarifinden biraz saparak efsaneleştirilmiş haliyle diğer dinlerde de bu işlevleri üstlenen varlıklara rastlamak mümkündür. Hemen her dinde, felsefi olgularda ve mitolojilerde insana ve Tanrı'nın yaratmış olduğu düzene kastetmeye çalışan bir varlık tasavvur edilmiştir.

Semavi dinlerin aktardıklarının yanı sıra daha eskilere ulaşan kötülüğün temsilcisi varlıkların tasavvurlarına ulaşmak da mümkündür. Yunan mitolojisinde Hades, Babil dilinde yazılan Gılgamış destanında yer alan Kiji, Mısır'ın kötülük tanrısı Set, Mecusilik'teki Ahirman, Kenan dininde mot ve habayu gibi varlıklar kötülük tasavvuruna örnek olarak verilebilmektedir (Aydın, 2019: 9-11).

Kötülüğün temsilcisi olarak tasavvur edilen varlıklar kimi zaman efsanevi bir şekilde birbirleriyle mücadeleye tutuşabilmekteyken bazen

de semavi dinlerde olduğu gibi insanlara fiziksel olarak bir müdahaleleri olmamakla beraber insanları aldatma, kışkırtma, tereddütte bırakma ve şüpheye meylettirme, Allah'ın razı olmadığı işlere yönlendirme gibi faaliyetlerde bulunabilmektedirler.

Kötülüğün kaynağı olarak kabul edilen varlıkların veya sembollerin en temel etkilerinden biri vesvesedir. Vesvese kavramı farklı isimler verilse de işlev olarak şeytani fiiller arasında yer almış bir kavramdır. İncil'de Hz. İsa'nın iblis tarafından aldatılmaya çalışıldığı kıssalara denk gelmek mümkündür. Kur'an-ı Kerim'de tüm insanların kışkırtıcısı olarak kabul edilen şeytanın vesveseyi kullandığı, aynı şekilde Hinduizm'de nefsin arzu ve isteklerinin insanı kötü olana meylettirdiğinden bahsedilmektedir (Yitik, 2003: 28-29).

Kötülük ve kötülüğe sebep olan varlıklardan bahseden dinler, bu varlıklardan ve fiillerinden insanların korunma yollarına ilişkin açıklamalar da yapmışlardır. Kabile dinlerinde kötülük sebebi varlıklardan korunmak genellikle tanrı yolunda ilerlemek, bazı fedakârlıklarda bulunmakla mümkün görülmüştür. Hinduizm'de dünyevi hırslardan arınmak, nefsi terbiye etmek insanın sebep olduğu kötülüklerden korunma yolları olarak görülmüştür (Yitik, 2003: 25-29). Genel olarak dinlerin vesvese probleminden korunma yolları şöyle sıralanabilir: ilkeli ve planlı bir yaşam sürmek, aşırılıktan uzak durmak, ibadetlere devam etmek, düşünceleri faydalı yönde meşgul etmek, yalnız kalmamak, sosyalleşmeye önem vermek, Allah'ı anmak ve ahde bağlı kalmak, cahil kalmamak, bedeni ve duyguları terbiye edip dünyalıklara dalmamak (Karadağ, 2013: 70-76).

S o n u ç

Bu çalışmada vesvese problemi ile obsesyon-kompulsiyon probleminin benzerlik ve farklılıkları ortaya konulmaya çalışılmış, vesvese ile obsesyon arasında farklılıkların olması yanında onların benzerliklerinin de olduğu görülmüştür.

Psikoloji ve psikiyatri alanlarında, vesvese probleminin daha çok obsesyon sürecinin ilkel hali olarak kabul edildiği görülmüştür. Vesveseyi "obsesyon probleminin başlangıç ve hafif semptomlu hali" şeklinde ifade edenlerin de olduğu görülmüştür.

Vesvese problemini genel alanda obsesyon olarak kabul eden psikoloji, vesvesenin sebepleri arasında metafizik varlıklara yer verilmesini bilimsel yetersizlikle açıklamaktadır. Tüm bunlardan dolayı obsesyon ve vesvese kavramları, farklı alanları ilgilendiren ortak problemler olarak kabul edilebilir.

Vesvese kavramı için uygun görülen bir diğer kabul ise vesvesenin dini obsesyon olarak algılanmasıdır. Vesvese sadece dini içerikli olmadığı, farklı konularda da kişi vesveseye maruz kalabildiği için vesvesenin, dini obsesyon olarak kabul edilemeyeceğine ulaşılmıştır. Vesvesenin, dini obsesyona göre daha kapsamlı bir kavram olarak açıklandığı görülmüştür.

Din ve psikoloji alanında vesvese ile obsesyon kavramları konusunda bir belirsizlik sezilebilmektedir. Çünkü vesvese problemini, dini verilere ve metafizik varlıklara dayanmasından dolayı psikolojik bir problem olarak kabul etmeyen psikolojinin, vesvese ile ilgili soru yöneltildiğinde bazen dini obsesyonmuş gibi bazen de obsesyonmuş gibi açıklamalar getirerek vesvese kavramı ile ilgili çelişkili durumlar ortaya koyduğu görülmüştür. Çalışmamızda bu durum incelenmiş ve gerekli ayrımlar yapılarak psikolojinin vesvese kavramına yaklaşımı netleştirilmeye çalışılmıştır. Aynı durum din alanında da yapılmakta, vesvese kavramından bahsedilirken parantez içinde obsesyon yazıldığına denk gelinebilmektedir. Vesvese kavramı, psikoloji alanında farklı açıklamalar getirilerek bir şekilde kendi alanından uzaklaştırılmaya çalışılmaktadır. Psikoloji alanında vesvesenin olduğu gibi kabul edilmesi, din alanında da obsesyonun olduğu gibi kabul edilerek farklılık ve benzerlikleriyle birlikte iki alanın ortak problemine çözümler üretilmeye çalışılmasının isabetli olacağı görüşüne ulaşılmıştır. Din psikolojisi alanında vesvese ve obsesyon kavramları ile ilgili çalışmaların artması ile bu belirsizliklerin de ortadan kalkacağını temenni etmekteyiz.

Dinlerde vesvese gibi insanı saptırıcı, oyalayıcı, kaygı verici düşünsel problemlerin yanında ilham gibi insana olumlu düşünce ve davranışların telkinlerinin de olduğuna ulaşılmıştır.

Obsesif düşüncelerin ortaya koymuş olduğu kaygı durumuna anlık rahatlatıcı etkisi olan süreklilik gösteren davranışlar kompulsiyon kavramıyla açıklanmıştır. Vesvese problemi için böyle bir duruma ulaşılmamıştır. Vesveselerin davranışa dönüştürülmüş hali için ayrıca bir kavramsallaştırmanın yapılmadığı görülmüştür.

Obsesyon probleminin insan üzerinde yoğun kaygı bırakıcı etkisi ön plandayken vesvese problemi yaşayan bir insanın, kaygı durumunun yanında pişmanlık duygusunu da yoğun bir şekilde hissedebildiğine ulaşılmıştır.

Vesvese veya obsesyon probleminin görüldüğü bireylerin; genellikle ahlaki ilkelere bağlı, ilkel bir yaşam sürmeye çalışan, hassas kişilik özellikleri gösteren kişilerin olduğuna ulaşılmıştır.

Vesvese veya obsesif kompulsif bozukluk, psikoloji ve psikiyatri alanında ele alınırken materyalist ve rasyonalist bir bakış açısıyla bu problemler çözülmeye çalışılmaktadır. İnsan; etten, kemikten bir bedende yaşayan ruhsal bir varlıktır. İnsanı anlamak, bütünsellik ve bireysellik ön plana çıkarılarak mümkün olabilmektedir. Çalışmamızda bu duruma getirilen tatlı eleştirilere verilen cevapları da değerlendirerek psikolojinin ruh bilimi değil davranış bilimi olarak gözlem ve deneylere dayalı bir yaklaşıma sahip olması gerektiği ve metafizik alanın felsefenin konusu olmasından dolayı psikolojinin, nesnel gerçeklikleri incelemek durumunda olduğuna ulaşılmıştır.

Psikologların veya psikiyatristlerin inanç ve yaşantılarına göre vesvese ve obsesyon kavramlarını açıklayış tarzlarında farklılıklar görülebilmektedir. Dine, Orta Çağ'ın öfke ve kini ile bakan bazı bilim adamları; bazı dini verileri, bilim öncesi açıklamalar olarak kabul edebilmektedir. Bu açıklamalardan vesvese kavramı da nasibini almıştır. Tam tersi durum obsesyon kavramı içinde geçerlidir. İnançları ile yapmış olduğu mesleği ilişkilendiren bazı psikolog veya psikiyatristlerin, obsesyon kavramı ile vesvese kavramını birbirine yakınlaştırdıkları görülmüştür. Sonuç olarak psikologların veya psikiyatristlerin inanç ve yaşantılarına göre obsesyon ile vesvese kavramlarını açıklayış tarzlarında ve yaklaşımlarında farklılıklar olduğuna ulaşılmıştır.

Dinlerin maneviyat üzerindeki etkisi, tartışma konusu olarak devam etmektedir. Bazı gruplar, dinin veya dinlerin insan tekâmülü için vazgeçilmez olduğunu öne sürerken bazı gruplar, tam tersi durumu kanıtlamaya çalışmak için araştırmalarına argüman aramaktadır. Bu tartışmalara değinmeden insanlık tarihinin her alanında olan dinlerin, insanın ruhsal durumu üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu kabul ederek obsesyon gibi vesvese problemiyle benzerlik gösteren bazı psikolojik problemlerin çözümünde dini önerilerin, psikolojik verilerle harmanlanarak başarılı uygulamaların yapılabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Dinlerde vesvese probleminin farklı şekillerde ve farklı anlayışlarda açıklanış şekilleri aktarılmaya çalışılmıştır. Dinlerde var olan kötülükle ilişkilendirilmiş varlıkların fiilleri arasında vesvese çatısı altında değerlendirilebilecek durumlara ulaşılmıştır. Aynı şekilde insan nefsinden kaynaklanan aşırı arzu ve isteklere dalmak ve nefsin dünyalığı arzulanması gibi durumlar da vesvese sebepleri arasında gösterilmiştir. İncelemiş olduğumuz dinlerin (İslam, Yahudilik, Hıristiyanlık ve Hinduizm), vesvese konusunda genel tavsiyeleri; ikeli ve planlı bir yaşam sürmek, aşırılıktan uzak durmak, ibadetlere devam etmek, düşünceleri faydalı yönde meşgul

etmek, yalnız kalmamak, Allah'ı anmak ve ahde bağlı kalmak, cahil kalmamak, bedeni ve duyguları terbiye edip dünyalıklara dalmamak şeklinde açıklanmıştır.

Kaynaklar

- Akgün, N. (1989). *Obsesyonel nevroz*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Aksongur, B. (2010). Obsesif-kompulsif bozukluk. *Bee Life*, 17, 1-100.
- Aydın, A. (2019). *İlahi dinlerde şeytan kavramı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, H. (2002). Kur'an açısından şeytanın etkisi bağlamında vesvese ve şüphe. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 15 (4), 537-542.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bilekli, İ. (2016). *Zihinsel bulaşma, dindarlık, kendini affetme, suçluluk ve düşünce eylem kaynaşmasının obsesif kompulsif bozukluk semptomlarıyla ilişkisinin incelenmesi: üniversite öğrencilerinde deneysel bir çalışma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cemalçılar, Z. (2012). Psikolojiye giriş. [içinde] *Klinik Psikoloji*. Ed. M. İnözü. (ss. 190-221). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağrı, Mustafa. (2013). Vesvese. [içinde] *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. (ss. 70-72). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Çalışkan, İ. (1998). Kur'an'a göre dinin hitap alanı. *EKEV Akademi Dergisi*, 1(3), 100-113.
- El-Gazzâlî. (1974). *İhyâ'u ulûmi'd-dîn-3*. (çev. A. Serdaroğlu). İstanbul: Bedir Yayınları.
- Erek, Ş. (2006). *Obsesif kompulsif bozukluk ve panik bozukluğu olan hastalarda bipolar bozukluk komorbiditesi ve afektif temperament özelliklerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). İstanbul: Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi.
- Fromm, E. (2010). *Psikianaliz ve din*. (Çev. E. Erten). İstanbul: Say Yayınları.
- Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Güney, S. (1998). *Davranış bilimleri ve yöntem psikolojisi terimler sözlüğü*. Ankara: Ocak Yayınları.
- Hökekleli, H. (1993). *Din psikolojisi*. Ankara: Diyanet Vakfı

Yayınları.

Jung, C. G. (2010). *Psikoloji ve din*. (Çev. R Karabey). Ankara: Okyanus Yayıncılık.

Karadağ, B. (2013). *Hadisler ışığında vesvese ve korunma yolları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Şanlıurfa: Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karahan, D. (2006). *Erken disfonksiyonel şemaların obsesif-kompulsif bozukluğu olan hastalar ve sağlıklı kişilerdeki aktivasyonlarının karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). İstanbul: Sağlık Bakanlığı Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Kasapoğlu, A. (2005). Dinsel şüphe. *Kelam Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 65-82.

Kosa, F. & Singer, L. M. & Younger, J. (Yönetmenler). (2016-2017). *The story of God with Morgan Freeman* [Belgesel Film]. ABD: National Geographic.

Koyuncu, A. (2012). *Takıntı... kuruntu... vesvese*. İstanbul: Liman Yayınları.

Morgan, C. T. (2011). *Psikolojiye giriş*. (Çev. S. Karataş & R. Eski). Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.

Özerdem, A. (1998). Obsesif-kompulsif bozukluk ve psikoz. *Klinik Psikiyatri*, 1 (2), 98-102.

Öztürk, M. (2005). İblis'in trajik hikayesi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5 (1), 39-65.

Rother, S. (2012). *Spiritual psychology (Ruhsal psikoloji)*. (Çev. S. Ayanbaşı). İstanbul: Akaşa Yayınları.

Saygılı, S. (2010). *Beyin ve ruh*. İstanbul: Elit Yayınları.

Saygılı, S. (2015). *Strese son*. İstanbul: Elit Kültür Yayınları.

Small, G. & Vorgan, G. (2013). *Bir psikiyatristin gizli defteri en sıra dışı vakalar*. (Çev. D. Akın). İstanbul: NTV Yayınları.

Solmuş, T. (2012). *Sinemada psikoloji ve anormal davranışlar*. İstanbul: Doruk Yayıncılık.

Şentürk, H. (2017). *Din psikolojisine giriş*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Toprak, T. B. (2018). Dini obsesyon ve kompulsiyonların psikoterapisinde kuramlar, imkanlar, sınırlılıklar. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1 (1), 123-141.

Yavuz, Y. Ş. (2000). İlham md. [içinde] *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. (ss. 99-100). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Yılmaz, B. (2018). Obsesif kompulsif bozukluk tedavisinde güncel yaklaşımlar. *Lectio Scientific Journal of Health and Natural Sciences*, 2 (1), 21-42.

Yitik, A. İ. (2003). Hint dinlerinde kötülük ve şeytan. *Milel ve Nihal*

İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi, 1 (1), 21-39.

Ziskin, L (Yapımcı) & Brooks, J. L. (Yönetmen). (1997). *As good as it gets* [Sinema Filmi]. ABD: TriStar Picture.