

Ya siyah, ya da beyaz. Başka renk yok mu?
Var hayatın gerçek rengi.

0-6 yaş dönemi kişiliğimizin şekillendiği, gelecekte nasıl bir yetişkin olacağımızın artık neredeyse kesin olarak şekillendiği dönemdir. Bu dönemde ki ebeveyn özellikle bakıcı anne durumunda olan kişinin çocuğa davranışları ile kişilik şekillenir. Bu dönemde ki hatalı tutumlar çocuğun şansı varsa ergenlik döneminde telafi edilir. Eğer şansı yoksa ve ergenlik döneminde bunları aşamadıysa kişilik bozuklukları olarak tabir edilen (hastalık değildir) problemlerle geçen bir yaşam sürmeye mahkum olurlar.

Kişilik bozuklukları kendi içinde farklılıklar göstermektedir. Borderline, narsisistik, şizoid, şizotipal gibi türleri bulunmaktadır. Bu tip bozuklukların daha hafifi nevrotik(ödipal) olarak tanımlanan obsesif kompulsif, anksiyete, panik atak, fobiler gibi bozukluklardır. Bu bozuklukların karakterleri ve belirtileri birbirinde farklıdır ve düzeltilmesi psikoterapi ile mümkün olmaktadır. Psikiyatrik tedavi bu problemlerin çözümünde kısmen etkili olmakta verilen ilaçlar semptomları bir süre yok ederek sadece geçici rahatlama sağlamaktadır.

Hayatı ve insanları bazen çok iyi, bazen çok kötü görmek, aynı kişiyi bazen çok yüceltmek, bazende yerin dibine batırmak, diğer insanları değersiz varlıklar gibi görmek, bütün dünyanın ve insanların kendisi için yaratıldığını düşünmek, başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayamamak ya da hiç önemsememek-değer vermemek, empati kuramamak, empati kavramını saçma bulmak, insanlarla sürekli mesafeli bir ilişki içerisinde olmak, çok az ya da hiç dostunun olmaması, kolay kırılmak, aşırı alingan olmak, başarısız olmaktan içten içe çok korkmak, yapması gereken işleri bildiği halde bir türlü yapamamak, otorite kaygısı, içinden sürekli reddedilme kaygısı yaşamak, her an bir şey olacakmış gibi tedirgin ve gergin olmak, başkalarının kolaylıkla yapabildiği bazı şeyleri yapamamak, fobilerin ve yersiz korkuların olması, hayatını hep başkalarına göre yönlendirme gibi bazı belirtiler bu bozuklukların bazı işaretlerindedir.

Bu bozukluklar farklı şekillerde de belirti vermektedir; alkol bağımlılığı, kumar alışkanlığı, aşırı cinsellik, aşırı masturbasyon, cinsel işlev bozukluğu, eş veya partnerle cinsel ilişkide problemler, bilinçsizce para harcama-israf, bir iş yerinde düzenli çalışmama sık iş değiştirme, tahammülsüzlük, aşırı sinirlilik, karşıdakine gereğinden fazla öfkelenmek, eşi aşırı kızdıracak davranışlarda bulunup sonrasında yaşananları çok basit, gereksiz yere büyütülen bir olay gibi hissetme, karşıdakinin duygularını anlayamama-hissedememe gibi.

Yaşam kalitesini düşüren ve gerçek yaşamdan kişiyi uzaklaştırarak hem kendisinin hem de çevresinin mutluluğunu bozan bu bozukluklardan kurtulmak ve gerçek mutluluğu yaşamak ancak bu konuda eğitim almış psikoterapistler tarafından yapılan terapi ile mümkün olmaktadır. 1-3 yıl arasında sürebilen bu terapiler bazen zorluklar içeren ama sonu mutlulukla biten hayatı yeniden keşfetme yolculuğudur.

Murat HALİŞÇELİK
Sos. Hiz. Uzm., Aile Danışmanı, Psikoterapist