

# İçindekiler

Önsöz .....5

BİRİNCİ KISIM: ŞÜPHECİ DÜŞÜNCELERİ ANLAMAK.....9

1. “Başkaları hakkında şüpheli düşünceler” ile neyi kastediyoruz? ..... 11
2. Paranoya ve şüphelilik ne zaman ortaya çıkar? .....36
3. Paranoya ve şüpheliliğe verilen yaygın tepkiler .....64
4. Paranoyanın ve şüpheli düşüncelerin neden ortaya çıktığını anlamak .....79
5. Şüpheli düşüncelerin neden belirttiğini ve sıkıntıya yol açtığını anlamak ..... 108

İKİNCİ KISIM: ŞÜPHECİ DÜŞÜNCELERİN ÜSTESİNDEN GELMEK ..... 125

6. Değişimin başlangıcı ..... 127
7. Endişeyi azaltmak ..... 150
8. Daha iyi uyumak ..... 166
9. Özgüveninizi arttırmak ..... 179
10. Güvende olmayı öğrenmek: Paranoyak ve şüpheli düşüncelerimizi incelemek .....208

11. Paranoyak ve şüpheci düşüncelerimizle ortaya çıktıkları sırada baş etmek.....	231
Ek: Daha çok yardım almak.....	241
Yazarlar Hakkında .....	247
Dizin.....	249

# Önsöz

Kitabın ilk baskısından bu yana on yıl geçtiğini görmek biz yazarlarını bayağı şaşırttı!

2006 yılında paranoya ve şüphecilik nadiren yüksek sesle dile getirilirdi. Konuşulduğu zaman da genellikle sadece “psikoz” gibi ruh sağlığı sorunlarıyla bağlantılı olarak değinilirdi. Fakat araştırmalarımız paranoyanın düşünüldüğünden çok daha yaygın olduğunu, muhtemelen depresyon ya da kaygı kadar yaygın olduğunu göstermektedir. Fakat piyasada şüpheciliği ele alan tek bir rehber kitap bulamadık –bu kitabı yazmamızın nedeni de budur!

Bugün paranoyanın üstesinden gelmeye odaklanan psikolojik rehberlik kitapları vardır ancak şüpheciliğin yaygınlaştığı –onun hayatın normal bir parçası olduğu- gerçeği gittikçe daha çok kabul edilmekte ve anlaşılmaktadır. Şüpheli duygular ve düşünceler daha açıkça dile getirildiği için bunlardan utanma duygusu da gittikçe azalmaya başlamıştır. Şüpheli düşüncelerden muzdarip kimsenin utanmasına veya sıkılmasına gerek yoktur: pek çoğumuz, hayatımızın bir noktasında bunları deneyimleriz.

Paranoyanın daha açık bir şekilde ve yeni bir açıdan irdelenişi sosyal faktörlerin oynadığı rolün kabul edilmesine de yol açmıştır. Bir örnek verirsek, kapalı devre kameraları bize dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna dair pek de gizli olmayan bir mesaj veriyor. Medyamız bizi korkunç, hunhar suçların ayrıntılarıyla eğlendirmeye bayılıyor. Tren istasyonları ve hava alanları gibi kamu alanları bize şüpheli nesnelere karşı tetikte olmamızı hatırlatıyor. Şu halde çevremizdeki insanlardan korkmamızda da şaşılacak bir şey yok!

Şüphencilik sadece yetişkinlere özgü olmadığı da açıkça görülmüştür. Çocuklar da genellikle karmaşık sosyal dünyalarından bir anlam çıkarmaya çalışırken paranoya yaşayabiliyorlar. Şüphencilik kişinin hayatında daha önce düşünülenenden çok daha erken başlayabilir (diğer pek çok psikolojik durum gibi).

Son on yılda yapılan araştırmalar genlerin paranoyada bir rol oynayabileceğini göstermiştir. Doğduğumuz zaman doğal olarak kontrolümüzün dışında olan koşullar nedeniyle bazılarımız şüphencilik diğerlerinden daha çok maruz kalabilir. Fakat bu, genetik yatkınlığı olan insanların mutlaka sorun yaşayacağı anlamına gelmez; tam tersine. Çevresel faktörler de –özellikle hayatta başımıza gelenler ve bunlara tepki verme şeklimiz- en az genetik kadar önemlidir.

Ayrıca neyin, neden işe yaradığını belirlememize yardımcı eden titiz klinik deneylerin yardımıyla şimdi paranoyanın nasıl tedavi edileceğine ilişkin daha çok bilgiye sahibiz. Mesela şiddetli paranoyası olan 150 hastayla yaptığımız bir deney sadece şüpheli düşünceler konusunda kaygılanmak için harcadığımız zamanı sınırlamanın gerçekte paranoyayı azalttığını göstermiştir. Şüphencilik ister bizim için büyük bir sorun, ister sadece ara sıra rahatsız eden bir durum olsun, bunlar hepimize yardımcı olabilecek içgörülerdir.

Kitabın bu yeni baskısı paranoya konusundaki son gelişmeleri –paranoya nedir, neden ortaya çıkar ve nasıl üstesinden gelinir- yansıtmaktadır. Yeni bölümler ekledik ve diğer bölümleri de en son bilimsel gelişmelerle güncelleyerek ve klinik açıdan kanıtlanmış daha çok tedavi tekniği sunarak gözden geçirdik. Ayrıca paranoya konusunda [www.paranoidthoughts.com](http://www.paranoidthoughts.com) adlı internet sitemizden alarak kitaba koyduğumuz çok daha fazla kişisel hikâye de bulacaksınız.

Kitabın iç düzeni ilk baskıyla aynıdır. Birinci Kısım'da şüpheli düşüncelerin ne olduğunu, nasıl ortaya çıktığını ve bu deneyimin nasıl bir his verdiğini açıklıyoruz. İkinci Kısım'da bu anlayışa dayanarak korkularınızla başa çıkmanıza yardımcı

edecek on pratik adım sunuyoruz. Kitap boyunca klinik çalışmalarımızdan aldığımız gerçek yaşam deneyimlerine dayanan şüphencilik örnekleri veriyoruz.

Şüphencilik yaygın görülür, bizi zorlayan durumlara verilen anlaşılabilir bir tepkidir. Her gün diğer insanlara güvenip güvenmeyeceğimize karar vermemiz gerekir. Bunu yaparken, etrafımızdaki insanların niyetini yanlış anlamamız çok kolaydır. Eğer paranoya sizin için bir sorunsay, onun üstesinden gelinebileceğini bilmenin size cesaret vermesini istiyoruz. Korkularınızı alt *edebilirsiniz*.

Kitaptaki bölümleri teker teker inceleyin. Pek çok insana yardım etmiş olan teknikleri uygulayın. Şüpheli düşüncelerinizi anlamayı ve onların üstesinden gelmeyi öğreneceksiniz.

*İnsan kurallara sığmaz!*

## **BİRİNCİ KISIM**

# **ŞÜPHECİ DÜŞÜNCELERİ ANLAMAK**





# 1

## “Başkaları hakkında şüpheci düşünceler” ile neyi kastediyoruz?

*Geriyeye dönüp yaşadığım onca kaygıya baktığım zaman, ölüm döşeğinde hayatı boyunca çoğu hiçbir zaman gerçekleşmemiş olan pek çok sıkıntı yaşadığını söyleyen yaşlı adamın hikâyesini hatırlıyorum.*

Winston Churchill

### Giriş

Bazen dünyadaki her çeşit insanı birleştiren tek şey birbirimize karşı duyduğumuz korku gibi görünüyor. İnsanların birbirlerine karşı duyduğu şüphe ve kaygılar o kadar yaygın ki, sanki bunlar insan olmanın –tatsız olsa da- gerekli bir parçası gibi.

Farklı ülkelerin insanları, dini veya politik inançlarımızı veya cinsel eğilimlerimizi paylaşmayan insanlar, hatta sıra dışı bir saç kesimi veya giyim tarzı olan insanlar bile sıklıkla güvensizliğimizin, kaygımızın veya korkumuzun hedefi oluyor.

Ve daha dünyevi bir düzeyde konuşacak olursak, gece geç vakitte ıssız bir sokakta yürümekten kim kaygı duymaz ki? Kim bir süre uzakta kaldıktan sonra evine yaklaşırken yokluğunda soyulmuş olabileceğinden endişe duymaz ki? Kim bir arkadaşının, bir meslektaşının veya bir aile üyesinin onun iyiliğini düşünmediğinden, belki bir an için bile olsa şüphelenmemiştir ki?

Bu kaygılar çok farklı şekiller alabilir ve dereceleri çok değişik olabilir fakat hepsinin ortak noktası *başkalarının bize zarar verme niyetinde olduğu* şüphesidir. Bu kaygıların ergenlikten yaşıllığa kadar her çeşit insan arasında son derece yaygın olduğuna kuşku yoktur. Doğrusunu söylemek gerekirse, şüpheli ve paranoyak düşünceler mutlu, öfkeli, depresif veya kaygılı düşünceler kadar yaygın olabilir.

Britanya'daki en önemli ruh sağlığı araştırması olan Yetişkinlerde Psikiyatrik Hastalıklar Araştırması'nın sonuçlarında bunun kanıtlarını görebiliriz. Binlerce insanı kapsayan bu araştırma yedi yılda bir yapılır ve ulusal bir gösterge olması tasarlanmıştır –yani bize genel olarak nüfusun ruh sağlığına dair oldukça güvenilir bir fikir verir.

Yapılan son araştırmada paranoyak düşünceler hakkında üç soru yer alıyordu. Bu sorulardan her biri katılımcıların önceki yılki deneyimine odaklanıyordu. Bazen başka insanların kendilerine karşı olduğunu hissedip hissetmedikleri sorusuna katılımcıların yüzde 19'u –veya yaklaşık olarak beşte biri– olumlu yanıt vermiştir. Soru sorulanların yüzde 8'i insanların kasten onlara veya çıkarlarına zarar vermeye çalıştığını bildirmiştir. Ve yüzde 2'si de bir grup insanın kendilerine ciddi olarak zarar vermek veya incitmek için komplo kurduğundan şüphelendiğini söylemiştir.

Paranoyak düşünceler besleyenler sadece yetişkinler değildir: çocuklar ve ergenler de buna eğilimlidir. Aslında paranoya (daha başka pek çok psikolojik sorun gibi) genellikle ilk olarak gençken ortaya çıkar. Britanya'da yaşları sekiz ile on dört arasında değişen 1000 çocuğun katıldığı bir çalışmada, çocukların yüzde 17,5'i okulda hedef olduklarını hissettiklerini söylemiştir. Yaklaşık yüzde 12'si okulda insanların onları izlediğini ya da gizlice gözetlediğini düşündüğünü

bildirmiştir. Ve yüzde 8,5'i okulda diğerlerinin onlara zarar vermeye çalıştığını hissetmişti.

Paranoya yeni bir şey değil. Diğer bütün duygular gibi, yüzlerce yıl geriye uzanan tanımlarını bulabiliriz. Mesela 1621'de Robert Burton çok satan *Anatomy of Melancholy* (Melankolinin Anatomisi) adlı kitabı yayımladı. Burton bu Anatomi'yi tekrarlayan ve dirençli depresyonuyla (veya "melankolisiyle") baş etme çabasının bir parçası olarak yazmıştı; onun depresyonunda paranoyak düşünceler hâkimdi:

*O (depresif kişi) şeytanla veya bir hırsızla karşılaşacağı veya hastalanacağı korkusuyla tek başına bir şey yapmaya cüret edemez; bütün yaşlı kadınların büyücü olduğundan korkar, gördüğü her kara köpeğin veya kedinin bir şeytan olduğundan şüphelenir, ona yaklaşan herkes afsunlanmıştır (büyülenmiştir), bütün yaratıklar, hepsi ona zarar vermek niyetindedir.*

Burton şöyle devam ediyor:

*Şüphe ve kıskançlık (depresyonun) genel semptomlarıdır... Eğer insanlar şaka yaparsa, bunu ciddiye alır. Eğer ona selam verilmez, danışılmaz, davet edilmezse... ihmal edildiğini ve küçümsendiğini düşünür; bu bir süre ona eziyet eder. Eğer iki kişi konuşuyorsa... hemen onun hakkında konuştuklarını düşünür. Veya eğer onunla konuşuyorlarsa, söyledikleri her sözü yanlış anlamaya veya en kötü şekilde yorumlamaya hazırdır; kimsenin gözlerini ona dikip bakmasına dayanamaz... Ona güldüklerini veya onu işaret ettiklerini düşünür...*