

Kafadaki Sesler

2014-11-29 02:01:35 +0200

Eskiden beri ABC Radio National'ın *All in the Mind* podcast'ini severim. Bir bölümünde insanların kafasında, sebepsiz duydukları seslerden bahsediyor.

İnsanlar hayatın orta yerinde kafalarının içinde sesler, konuşmalar duymaya başlıyor. İlk tepki korku. Bir kadın bu sese *judge*, yargıç adını takmış. Yaşadığı bir istismar travmasından sonra ortaya çıkmış ve temelde kendini yok etmeye çalışmasının bir yansıması olduğuna kanaat etmiş. Daha sonra bu sesteki korku-mamaya başlamış, bunun kendini tanıması için bir yardımcı olduğunu söylüyor.

İnsanların *ses duyanları* güvenilirmez, korkulacak insanlar olarak gördüklerini anlatıyor. Filmlerde seri katillerin de benzer şeyler söylemesinden, *ses duymanın* doğrudan kötülükle ilişkilendirildiğinden bahsediyor. İnsanların böyle bakmasının, kendi tecrübelerinden bahsetmeyi zorlaştırdığını anlatıyor.

İnsanın kafasında şiddet eğilimli şeyler duymasının, illa şiddete yöneleceği anlamına gelmediğini, insanların her daim şiddet içerikli bir şeyler söylediğini anlatıyor. Televizyon olsun, çevre olsun, hatta kendi *nefsimiz* olsun, bize birinin kafasını kırmanın *gerektiğinden* bahsedebiliyor ancak bunları ne kadar ciddiye aldığımızı kendimiz belirliyoruz. Bunun gibi, insanın kafasındaki sesin *falancağı öldür* demesinin doğrudan bir fiile dökülmeyeceğini ekliyor.

Beynin konuşmayı anlama merkezindeki bir karışıklıktan kaynaklandığı tahmin ediliyormuş bunun. *Nasıl* olduğu konusunda tam bir açıklama yok, ancak hatıraların su yüzüne çıkıp, konuşma merkezini etkilemesi ve bu etkinin normal konuşmadan ayırdedilememesinden kaynaklandığı düşünülüyor.

Tedavisinin nasıl olacağını sorarsak, travmatik tecrübeler yaşayan insanların bu travmalarını atlatmalarına yardımcı olmanın, duydukları seslere de faydalı olduğu söyleniyor. İlaç tedavisi ise genelde stresi azaltmaya yönelmiş.

Uluslararası Ses Duyanlar Birliği bu sesleri dinlemek gerektiği üzerinde duruyormuş. Bu konuşmalarının içeriğinin kişiden kişiye farklılık gösterdiğini ve insanların seslerin ne dediğine dikkat etmesi gerektiğini söylüyorlar. Hatta birbirinden ayrı, *habersiz* konuşan sesleri, birbiriyle *tanıştırmanın* faydalı olduğunu, düşüncemizin sesiyle de benzer bir tanıştırmanın faydalı olduğundan bahsediyor. Bu sayede *içindeki seslere* Facebook hesabı açanlar oluyormuş.

Onları arkadaşları gibi *modelleyip*, bir ilişki kurmanın faydalı olduğunu da anlatıyorlar.