

# SESSİZ ÇIĞLIK: TERAPİDEN KİŞİLİK BOZUKLUĞUNA GİDEN YOL

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL Mikrobiyolog ve Koruyucu Sağlık Uzmanı

## Çığlık Terapisi Nedir?

Çığlık terapisi, bireyin bastırılmış duygularını serbest bırakmak için yüksek sesle çığlık atmasını içeren bir yöntemdir. Genellikle psikoterapi teknikleriyle ilişkilendirilir ve bireyin stresini, öfkesini veya travmatik deneyimlerini dışa vurmasını amaçlar. Bu terapi, 1970'lerde Arthur Janov tarafından geliştirilen **İlkel Çığlık Terapisi** (Primal Scream Therapy) ile popüler hale gelmiştir.



## Neden Yapılır?

Çığlık terapisinin temel amacı, kişinin bastırılmış öfke, üzüntü, kaygı ve diğer olumsuz duygularını fiziksel olarak dışa vurmasına yardımcı olmaktır. İnsan psikolojisinde, ifade edilemeyen duyguların birikerek psikolojik rahatsızlıklara yol açabileceği düşünülmektedir.

Çığlık atmak, vücutta endorfin salgılanmasını tetikleyerek kısa süreli bir rahatlama hissi sağlayabilir.



### **Bu Bir Tedavi Olabilir mi?**

Çığlık terapisi bilimsel olarak kabul görmüş, yaygın bir tedavi yöntemi değildir. Bazı psikoterapistler ve alternatif terapi uygulayıcıları tarafından desteklenirken, klinik psikoloji ve psikiyatri camiası içinde genellikle kanıt eksikliği nedeniyle tartışmalıdır. Kısa vadede rahatlama sağlasa da, uzun vadeli etkileri ve kalıcılığı hakkında kesin bilimsel veriler sınırlıdır. Bunun yerine, psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve travma odaklı terapiler daha etkili çözümler olarak önerilmektedir.

### **Toplum Üzerindeki Olası Olumsuz Etkileri**

- ❖ **Toplumsal Rahatsızlık:**  
*Çığlık atma eylemi, çevredeki insanlarda rahatsızlık yaratabilir ve toplum içinde huzursuzluğa neden olabilir.*
- ❖ **Yanlış Algılanma:**  
*Çığlık atan bireyin psikolojik sorunları olduğu veya saldırgan olduğu düşünülebilir.*
- ❖ **Sürdürülebilir Olmayan Bir Çözüm:**  
*Bastırılmış duyguların sürekli olarak çığlık atarak dışa vurulması, kalıcı bir psikolojik iyileşme yerine geçici bir rahatlama sağlayabilir.*
- ❖ **Bağımlılık Riski:**  
*Çığlık terapisi, bazı kişiler için sağlıklı bir başa çıkma mekanizması haline gelebilir ve temel sorunları çözmek yerine duygusal boşalım aracı olarak kullanılabilir.*
- ❖ **Gürültü Kirliliği:**  
*Büyük şehirlerde ya da toplu yaşam alanlarında uygulandığında çevreye zarar verebilir.*

Sonuç olarak, çığlık terapisi bazı bireyler için anlık bir rahatlama sağlayabilir, ancak uzun vadede psikolojik sorunların çözümünde etkili bir yöntem olup olmadığı konusunda kesin bilimsel bir kanıt bulunmamaktadır. Alternatif olarak, duygusal dengeyi sağlamak için terapi,

meditasyon ve bilinçli farkındalık (mindfulness) gibi yöntemler daha sürdürülebilir çözümler sunabilir.



### **Çığlık Terapisi ile Başlayan Bir Alışkanlık Kişisel, Sosyal ve Psikolojik Sorunlara Yol Açar mı?**

Çığlık terapisi ile başlayan bir alışkanlık, bireyde hem sosyal hem de psikolojik sorunlara yol açabilir. Bunun birkaç nedeni vardır:

#### **1. Sosyal Sorunlar**

- ❖ **Toplumsal Uyumsuzluk:** Çığlık atarak duyguları ifade etme alışkanlığı kazanan birey, sosyal ortamlarda bunu kontrol edemediğinde çevresi tarafından garip, saldırgan veya dengesiz olarak algılanabilir. Bu da sosyal ilişkilerinin bozulmasına neden olabilir.
- ❖ **İletişim Problemleri:** Kendi duygularını çığlık atarak ifade etmeye alışan kişi, zamanla normal iletişim yöntemlerini (konuşarak, tartışarak çözüm üretmek gibi) ikinci plana itebilir. Bu, iş ve özel hayatında sağlıklı ilişkiler kurmasını zorlaştırabilir.
- ❖ **İzolasyon:** Çığlık atma alışkanlığı çevresi tarafından rahatsız edici bulunursa, birey sosyal ortamlardan dışlanabilir. Bu da yalnızlık ve depresyon gibi sorunlara yol açabilir.

- ❖ **Yanlış Anlaşılma:** Çığlık atmak, özellikle toplum içinde agresyon veya şiddet eğilimi olarak yorumlanabilir. Bu da bireyin hem özel hem de profesyonel yaşamında yanlış anlaşılmasına neden olabilir.

## 2. Psikolojik Sorunlar

- ❖ **Duygu Düzenleme Problemleri:** Çığlık atma yoluyla rahatlama alışkanlığı, duygularını daha sağlıklı şekillerde yönetmeyi öğrenemez. Bu da stres, kaygı ve öfke yönetimi problemlerine yol açabilir.
- ❖ **Bağımlılık Riski:** Çığlık atarak rahatlama sağlayan birey, zamanla bu yöntemi bir başa çıkma mekanizması olarak kullanabilir ve farklı duygusal durumlarla baş etmede başka yöntemler geliştirmekte zorlanabilir.
- ❖ **Öfke ve Agresyon Artışı:** Çığlık atma alışkanlığı, kişinin öfke veya stres anında hemen bu yöntemine başvurmasını teşvik edebilir. Zamanla agresif tepkiler geliştirmesine ve kendini kontrol etmekte zorlanmasına neden olabilir.
- ❖ **Duygusal Boşluk ve Depresyon Riski:** Başlangıçta rahatlatıcı gelen bu alışkanlık, bir süre sonra temel psikolojik sorunları çözmeden geçici bir rahatlama sunduğu için bireyin giderek daha büyük bir duygusal boşluk hissetmesine neden olabilir.

Çığlık terapisi kısa vadede rahatlama sağlasa da, sürekli uygulanması bireyin duygu yönetimi ve sosyal ilişkileri açısından ciddi sorunlar yaratabilir. Sağlıklı bir psikolojik gelişim için, duyguların daha sürdürülebilir yöntemlerle (konuşma terapisi, meditasyon, sanat terapisi vb.) işlenmesi önerilir. Aksi takdirde, çığlık atarak rahatlama alışkanlığı uzun vadede bireyi hem sosyal çevresinden uzaklaştırabilir hem de psikolojik olarak daha kırılgan hale getirebilir.

## Çığlık Terapisi İleride Kişisel Bozukluğa ve Beraberinde Saldırganlığa Dönüşür Mü

Çığlık terapisi uzun vadede kontrolsüz bir alışkanlık haline gelirse, bazı bireylerde kişisel bozukluklara ve saldırganlığa dönüşebilir. Bunun birkaç nedeni vardır:

### 1. Duygu Düzenleme Mekanizmalarının Bozulması

- ❖ Çığlık atarak stres veya öfkeyi boşaltmaya alışkanlığı olan birey, zamanla sağlıklı duygusal düzenleme mekanizmalarını geliştiremeyebilir.
- ❖ Öfke, kaygı veya üzüntü gibi duygular karşısında daha yapıcı yollar (konuşmak, problem çözmek, meditasyon gibi) geliştirmek yerine, anlık rahatlama sağlayan çığlık atmaya bağımlı hale gelebilir.

### 2. Saldırganlık ve Öfke Kontrol Sorunları

- ❖ Çığlık atmak, bazı bireylerde **fiziksel tepkilerle öfke ifade etmeyi normalleştirebilir.**
- ❖ Uzun vadede, kişi öfkesini ya da stresini çözenin yolunun yüksek sesle bağırarak veya agresif bir şekilde tepki vermek olduğunu düşünebilir.
- ❖ Kişi, problem çözme yerine sürekli öfke patlamaları ve ani tepkiler göstermeye yatkın hale gelebilir.

### 3. Empati ve Sosyal Uyum Problemleri

- ❖ Çığlık terapisi, bireyin kendi duygularını ifade etmesine odaklanırken, başkalarının duygularına karşı duyarlılığı azaltabilir.
- ❖ Sürekli yüksek sesle duygularını dışa vurmak, bireyin sosyal ilişkilerinde olumsuz algılanmasına ve empati eksikliğine neden olabilir.

- ❖ Kişi, başkalarının sınırlarını ihlal ettiğini fark etmeyebilir ve sosyal uyum problemleri yaşayabilir.

#### 4. Strese Bağlı Duygusal Bağımlılık Gelişimi

- ❖ Çığlık atmak, **stresle baş etmenin tek yolu haline gelirse**, kişi zamanla bu yöntemi her durumda kullanmaya başlayabilir.
- ❖ Bu durum, bir süre sonra stresin yönetilmesini zorlaştırarak, kronik bir gerilim ve öfke hali yaratabilir.
- ❖ Kişi, duygusal rahatlama için sürekli daha yüksek sesle ve daha sık çığlık atmaya yönlenebilir.

#### 5. Anti-Sosyal Davranışlara Yol Açabilir mi?

- ❖ Çığlık terapisi, uygun olmayan ortamlarda uygulanırsa bireyin toplumla olan bağlarını zayıflatabilir.
- ❖ Zamanla birey, sosyal normları ihlal etmeye başlayabilir ve toplum içinde rahatsız edici veya saldırgan olarak algılanabilir.
- ❖ Kişi, çığlık atmanın artık yeterli gelmediğini hissederse, fiziksel agresyon gibi daha ileri boyutlara geçebilir.



#### Sonuç

Çığlık terapisi, kontrollü ve bilinçli bir şekilde uygulandığında stres ve öfke yönetiminde yardımcı olabilir. Ancak, bu yöntem sürekli bir alışkanlık haline gelirse ve birey sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmese, **öfke kontrol bozukluğu, saldırganlık ve kişisel bozukluklara dönüşme riski** taşıyabilir.

Bu nedenle, çığlık terapisinin uzun vadede yerine, **duygusal farkındalık, bilişsel davranışçı terapi (BDT), nefes teknikleri ve sanat terapisi** gibi daha sürdürülebilir yöntemler önerilir.