

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>



HADI CANIM SEN DE!



Psk. Dr. ZAFER AKINCI



AŞK MI, HADI CANIM SEN DE!

Psk. Dr. ZAFER AKINCI







Psk. Dr. Zafer Akıncı
Aşk Mı, Hadi Canım Sen De!
Selis Kitaplar 195 • Psikoloji Serisi

Copyright © 2016 Selis Kitaplar
ISBN: 978-605-9311-02-1
1. Baskı, Nisan 2016
7. Baskı, Mayıs 2016

Mehmet Tuncel, Genel Yayın Yönetmeni
Semih Kavak, Görsel Yönetmen
Yahya Ayyıldız, Editör

Uygun Basın ve Tic. Ltd. Şti'de basılıp ciltlenmiştir.
Merkez Mah. Çınar Cad. Kavak Sok. No: 34
Yenibosna - İstanbul Tel: 0212 451 60 90
Sertifika No: 12000

Selis Kitaplar

Prof. Dr. Kâzım İsmail Gürkan Cad. Çağdaş Han No: 13 K: 2
34410 Çağaloğlu/İstanbul
Tel: 0212 513 63 89 Faks: 0212 528 22 17
E-posta: info@seliskitaplar.com

www.seliskitaplar.com
twitter.com/seliskitaplar
facebook.com/seliskitaplar

Selis Kitaplar Basım Yayın Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi,
bu eserin tüm yayın haklarının sahibidir. Yazılı izin alınmadan
kısmen ya da tamamen çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.



HADI CANIM SEN DE!

Psk. Dr. ZAFER AKINCI



Psk. Dr. Zafer Akıncı

Eğitim hayatına fizik ve bilgisayar programcılığı eğitimi alarak başlamış ve psikolojiye olan ilgisini fark ederek psikoloji bilimine yönelmiştir.

Psikoloji alanında yurt içi ve yurt dışı olmak üzere 4300 saatin üzerinde akrediteli ve sertifikalı eğitim almıştır. Uzm. Dr. Hakan Yalman ile birlikte kuantum fiziği ve psikolojik yaklaşımlarla yanılısamalı kader algısı üzerine çeşitli yazılar, seminerler ve programlar yapmıştır.

Uygulamalı psikoloji, insan kaynakları, yönetim ve organizasyon alanlarında üç farklı üniversitede yüksek lisans eğitiminden sonra klinik psikoloji ve gelişim psikolojisi olmak üzere iki farklı psikoloji alanında doktora eğitimi almıştır.

Yurt içi ve yurt dışı akrediteli birçok psikoterapi tekniğinin eğitimini almış, önce Prof. Dr. Öget Öktem Tanör'ün desteği ile nöropsikoloji alanına yönelmiş ve sonrasında Yrd. Doç. Dr. Hatice Kafadar ile yaklaşık iki yıl boyunca bu alanda çalışmalar yapmıştır. Yrd. Doç. Dr. Hatice Kafadar'la birlikte yazdığı makaleler uluslararası yayın organlarında yayımlanmış ve uluslararası kongrelerde sunumlar yapmıştır.

Dokuz farklı nöropsikolojik test üzerinde bilimsel çalışmalarda bulunarak, bu testlerin korelasyon analizini Doç. Dr. Hatice Kafadar'la birlikte yapmış ve bu testlerin telif haklarını almıştır.

1000 saati aşan aile terapisi ve danışmanlığı (bakanlık onaylı) eğitimlerinden sonra üç farklı tıp doktorundan yaklaşık 8.500 saatlik süpervizyon almıştır.

Dikkat eksikliği üzerinde kalıcı düzelme sağlayan IQup Metodu'nu geliştirmiştir. IQup Bilişsel Gelişim Metodu'nun etkinliği ve kalıcılığı üzerine bilimsel araştırmalar yapılmış ve metot uluslararası alanda kabul görerek dünya literatürüne girmiştir.

IQup Metodu ülkemizi eğitim ve nöropsikoloji alanında Paris, Amsterdam ve Çanakkale olmak üzere üç uluslararası kongrede temsil etmiştir. IQup üzerinde yapılan bilimsel araştırmalar, Cambridge Üniversitesi yayınları tarafından basılan JINS (Journal of International Neuropsychological Society), AIJSS (American International Journal of Social Science) ve ELSEVIER - Procedia Socian and Behavioral Sciences ve IOJES (International Online Journal of Educational Sciences) dergilerinde yayımlanmıştır.

Uluslararası yayın organlarında yayımlanan akademik makaleleri yanında popüler dergi ve gazetelerde de seksen kadar makalesi yayımlanmıştır.

Çeşitli ulusal radyo ve televizyonlarda programlar hazırlamıştır.

Halen Uzm. Dr. Hakan Yalman ve Doç. Dr. Özcan Yıldız'la birlikte "Kan transfüzyonunun nöropsikolojik etkileri ile kişilik yapılarında kalıcı değişimleri" konulu bilimsel araştırmanın çatı ekibinde çalışmaktadır.

Çeşitli spor takımları, şirketler, devlet kurumları başta olmak üzere birçok sanatçı, siyasetçi ve işadamına sonuç odaklı danışmanlıklar yapmıştır.

Evli ve iki çocuk babasıdır.

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM: AŞK BİR HASTALIK MI?	11
“Canım Çok Yanıyor, İçim Acıyor.”	11
“Aşktan, Sevgiden Nefret Ediyorum.”	13
Aşkın Anlatılmayan Yüzü	15
Aşk Geçim Kaynağı	17
Aşk Tamamen Kötü Bir Duygu mu?	17
Aşıkları Koruma Derneği	18
Satılık Aşk	19
Dostoyevski’nin Aşk Gerçeği	19
Napolyon Gerçekten Aşık mıydı?	21
Victor Hugo’nun Büyük Aşkı Kim?	21
Leo tolstoy Eşine Şiddet Kullandı mı?	23
Ferhat ile Şirin’in Acıklı Sonu	24
Ferhat ile Şirin Terapistle Gitmiş miydi?	25
Astronot Aşık Olur mu?	27
İlk Görüşte Aşk Nasıl Olur?	27
Kime Aşık Olacağımız 4 Yaşındayken Belli Oluyor	29
Aşk Kör Eder mi?	30
Aşık Olma Hastalığı	30
Aşık Olduğunuz Kişiyi Gerçekten Tanıyor musunuz?	31
Annenizle İlişkinize Bakarak Geleceği Görebilir misiniz?	32
Sevgilinizin Normal Olduğunu Nasıl Anlarsınız?	32
Sevgiliniz Neden Aşırı Kıskanç?	33
Sevgiliniz Neden Duyarsız?	34
Her Şey, Heyecan İçin mi?	35
Madde Bağımlılarıyla Aşıkların Beyni	36

Arnold Schwarzenegger Bile mi?	36
Bunların Ferhat'la Ne İlgisi Var?	37
Simpson'ın Aşkına Karşılık Hayatı	38
"Aşk, Gözümü Kör Etmişti"	39
Aşkı İçin Suikast	40
Aşk ile Şiddetin İlişkisi	40
Neden Hep Yabancılar?	41
Aşk Nedir?	41
Hormon Nehri	42
Aşk, Cihazlarla Görülebilir mi?	43
Aşk, Bir Hastalık mıdır?	43
Aşkın Çeşitleri Olur mu?	44
Aşk Ne Zaman Biter?	47
Gerçek Bir Aşk Öyküsü	48
Aşkın Sırrı: İyi Niyet ve Çenenin Kapatmak!	49
Neden Hep Yanlış Kişilere Aşık Oluyoruz?	50
Aşkın Ömrü 3 Yıl mı?	50
Aşık Olursam Arabayı Hızlı mı Kullanırım?	51
Aşık Olduğunuz Kişi Mükemmel mi?	51
İnsan Kendi Kendini Nasıl İkna Eder?	53
Karar Sonrası Çelişki	54
Kaçan Kovalanır mı?	55
Bu Aralar Herkeste Bir Acayiplik Var	56
Artık Kimseyi Dinlemeyeceğim	57
Beni En İyi Anlayan Dostlarımdır	57
Onu Neden Unutamıyorum	58
Bütün Olaylar Aşkınizi Destekliyorsa	59
Aşkınizi İçin Neleri Göze Alabilirsiniz?	60
Ne Onunla Ne Onsuz	62
Aşırı Fedakârlık	63
Herkes Benim Sevgilimi Kıskanıyor	64
Ben Aşkima Tam Güveniyorum	65
Aşkım Benim Ruh İkimiz	66

2. BÖLÜM: AŞK MAĞDURLARI	69
Aşk, Kendinden Vazgeçmek midir?	69
Suçlu, Şeytan!	73
Aşkın Gözü Kör müydü?	77
Bir Rüyadır Aşk	83
Yıllar Su Gibi Geçerken	89
Deli Diyorlar Bana, Desinler, Değişemem!	97
Çözümsüz Aşk	103
Görücü Usulü	111
Kontrol Bende (Değilse)!	115
Sevginin Yetmediği Yerde	123
Aşkın Trajedisi	131
Aşk Ateşi	139
Alternatif Gerçekler... ..	145
Biz, Aşkın Kitabını Yazdık... ..	149
Aşka Aşık	155
Hepsi Hikâye!	161
Bazı Okurların Muhtemel Sorularına Cevaplar	164

*Fedakârlığı, vefayı, sevgiyle mücadeleyle
ve başarıyı öğreten hayat hocam **anneme**
tüm kalbimle teşekkür ediyorum.*

*Aşkın en güzel hali olan şefkatli aşkı yaşayarak
gösteren ve karşılıksız sevmenin ete kemiğe
bürünmüş hali olan dedem ve anneannem
Havva Ayaz ve Emin Ayaz'a hayranlıkla
şükranlarımı sunuyorum.*

*Bu projenin ilk ortaya çıkışında verdiği
destekten dolayı arkadaşım **Erhan Öner'e**
ve proje sürecinde sunduğu katkılardan
dolayı sevgili çalışma arkadaşım
Belgin Çakır'a gönülden
teşekkür ediyorum.*

*Okumadan önce bir kere daha düşünmenizi tavsiye ederim!
Çünkü anlatacaklarım, aşkla ilgili düşüncelerinizde
değişikliğe neden olabilir.*



1. BÖLÜM

AŞK BİR HASTALIK MI?



"CANIM ÇOK YANIYOR, İÇİM ACIYOR."

İçeri ağır ve yorgun adımlarla girdi. Yığılırcasına karşımdaki koltuğa oturdu ve gözlerime donuk bir ifadeyle bakmaya başladı. Bakışlarında ürkütücü bir hüznün vardı. Garip bir sessizlik, yavaşlamış hareketler ve ara ara iç çeker gibi derin nefes alışlar, gözlerindeki ürkütücü hüznü tamamlıyordu. O anda aklımdan bu durumun, fırtına öncesi sessizlik olduğu düşüncesi geçti. Sonra iletişime başlamak ve ortamı rahatlatmak için, "Hoş geldiniz" diye seslendim. Gözleri boş ve anlamsız bir şekilde bakarken içimden, "Kötü bir şeyler olacağı benziyor" diye geçirmiştim.

Bu kaygılı ve meraklı düşüncelerimin karşılığını ararken aniden korkunç bir sesle hıçkırığa hıçkırığa ağlamaya başladı. Bu tür vakalara alışkın olmama rağmen ben bile şaşırdım, endişelendim ve sakinleştirmek için maalesef bir şey yapamadım. Ben bile diyorum, çünkü bu konuda iyi düzeyde bir tecrübe ve eğitime sahiptim.

Fakat ne yaptıysam nafile. Hemen doktor arkadaşlarımı yardıma çağırdım. Onlar da bu ağlama nöbetiyle baş edemeyince sakinleş-



*"Ah be doktorum, bir bilseniz neler yaşadım.
Çok şaşırdınız ancak hiç kimse bu hâle
durup dururken düşmez. Canım çok
yanıyor, içim çok acıyor."*



doğal olarak birbirlerine olan ilgiyi alevlendirmiş. Onay işi tamamlandıktan sonra da Talat'la görüşmeye devam etmiş ve sonunda duygusal bir ilişki ve aşk başlamış. İşin kötü tarafı ise iki tarafın da evli olmasıymış. Ancak Talat, ruh ikizi olduğunu düşündüğü ilk erkekmiş. Zaten önce Talat açılmış. Sonrası malum...



*Anneme hiç yakışmadı. Annem bunu yapmamalıydı.
'Herkes olabilir ama annem asla!' derdim. 'Bir kadın
bunu nasıl yapar?' diye çok ağladım.*



"AŞKTAN, SEVGİDEN NEFRET EDİYORUM."

"Hocam, kendimden nefret ediyorum. Kadınlardan nefret ediyorum. Evlilikten nefret ediyorum. Keşke..." diye hıçkırıklarla ağlamaya devam ediyordu. Ben bir süre daha sakinleşmesini bekledim. Sakinleşince devam etti: "Hocam, ben 27 yaşındayım ve sözlüyüm. Bu işlerden çok anlamam. Ama hayata karşı güvenimi yitirdim. Hayattan soğudum. Anneme hiç yakışmadı. Annem bunu yapmamalıydı. 'Herkes olabilir ama annem asla!' derdim. 'Bir kadın bunu nasıl yapar?' diye çok ağladım. Çünkü annem tek değil ki. Kardeşlerim, babam ve ben varım. Bir kadının duyguları nasıl herkesten çok daha önemli olabilir ki? Annem 52 yaşındaydı ve babamı çok sevdiğini düşünürdüm. Babam da şok olmuştu. O da hiç tahmin edemedi. Ama nasıl oldu hiç anlayamadık. Birden Talat diye bir adam çıktı. Annem ona aşık oldu. Ama bu aşkın sonu nereye vardı? Annem şu an mezarda ve bunu, hiç değmeyecek bir adam için yaptı. Anneme hem bu ilişki hem de bu ölüm şekli hiç yakışmadı. Küçük iki kardeşim, babam ve ben perişanız. Ben bu durumu, 8 yaşındaki kardeşime nasıl açıklayayım? Ona ne diyeyim? Annesinin onu, Talat diye bir adam için yıkıp geçtiğini mi söyleyeyim? Değer miydi buna? Demek ki bize söylediği, 'Hayatımda sizden daha değerli hiçbir şey yok kızım. İyi ki siz hayatımdasınız' sözleri hep yalanmış. Aile ne demek, annelik ne demek, aşk ne demek? Hocam çok kötüyüm, benim annem, çok sevdiğim annem intihar etti. Ba-



Küçük iki kardeşim, babam ve ben perişanız. Ben bu durumu, 8 yaşındaki kardeşime nasıl açıklayayım? Ona ne diyeyim? Annesinin onu, Talat diye bir adam için yıkıp geçtiğini mi söyleyeyim?



zen nefret ediyorum, bazen çok özlüyorum. Kafam karmakarışık. Ben artık kime, nasıl güvenebilirim? İnsana, en sevdiği kişi böyle bir şey yaparsa başkaları neler yapmaz ki? Bittim hocam, ben bittim artık. Yaşayamıyorum. Bunalıyorum. Boğulacak gibi oluyorum. Nefes alamıyorum. Ailemi görmek istemiyorum. Aştan, sevgiden nefret ediyorum. Başımı alıp gitmek, hatta bazen ölmek istiyorum. Her şeyi bırakmak, terk etmek istiyorum...”

Bu anlattığım hikâye, 52 yaşındaki annesi Makbule Hanım'ın Talat isimli bir beyle yaşadığı yasak aşk nedeniyle girdiği bunalımın sonucunda intihar ederek ölmesinin ardından, Sevinç isimli kızının yaşadığı derin depresyonun hikâyesidir. Ciddi bir destekle Sevinç Hanım sağlığına kavuşmuştur. Bana bunu yayınlamam için izin verdiklerinden dolayı ailenin tüm üyelerine çok müteşekkirim. Tahmin ettiğiniz üzere isimler değiştirilmiştir.

Bu hikâye, bir tutkulu aşk hikâyesidir. Zannediyorum sizler de böylesi aşk hikâyelerine denk gelmişsinizdir. Konuya girerken gerçek bir hikâyeyle başlamanın iyi olacağını düşündüm. Çünkü konuştuğumuz konu; aşkı ele alacak, gerçek olacak, doğrulanabilir olacak ve bilimsel olacak. Şimdi hikâyeden çıkıp konuya geçebiliriz.

Bu kitabı yazarken çok düşündüm. Çünkü şu ana kadar birçok kişi, aşkla ilgili çok farklı şeyler yazdı. Hem de bunlar, neredeyse tüm tarih boyunca yazılmıştır. Belki de hakkında en çok yazılan konu aşktır. Bu konuda çok fazla kaynak var. Aşk nedir, nasıl aşık olunur, insanlar aşık olunca neler yapar, neler hisseder?...

AŞKIN ANLATILMAYAN YÜZÜ

Bu konuları düşünüp birçok kitabı araştırırken, hiç kimsenin anlatmadığı bir şeyi, aşkın anlatılmayan karanlık yüzünü fark ettim. Çünkü aşkla ilgili hep davetkâr, hep motive edici, hep aşkı yaşamaya ikna edici, insanı aşkın içinde olmaya eğilimli hâle getirici yazılar, filmler, müzikler, şiirler, hikâyeler, romanlar ve edebî eserler var. Hiç dikkat ettiniz mi bilmiyorum ama aşkla ilgili birbirinden çok farklı, çok fazla tanım var ve bu tanımların hepsi de ne yazık ki çok motive edici.



*Aşkla ilgili birbirinden çok farklı, çok fazla
tanım var ve bu tanımların hepsi de ne
yazık ki çok motive edici.*



Ben, böyle bir kitap yazmaya ne zaman karar verdim dersiniz? Aştan zarar görmüş vaka kotasını doldurduğumda... Bu konuda mağdur insan sayısı o kadar çoğalmaya başladı ki artık birinin gerçekleri söylemesi gerekiyordu. Yani aşkı inceledikçe, insanların gerçek hikâyelerini gördükçe, anlatılanların neredeyse çoğunun yalan, yanlış, abartılı, uydurma şeyler olduğunu düşünmeye başladım. Yani aşkın anlatılmayan karanlık tarafını görmeye başladım. Ne yazık ki çevremizdeki herkes; edebiyatçılar, romancılar, şairler, film yapımcıları, televizyon programcıları, müzisyenler, sanatçılar, ressamalar, bazı uzmanlar bile, acayip bir şekilde aşk satıcısı gibi çalışıyor. Ama benim gördüğüm vakaların bir kısmını görselerdi(!), aslında yaptıkları şeyin insanlara büyük bir zarar verdiğini onlar da fark ederdi.

Bir örnek vaka anlatayım: Bir adam, 44 yaşında ve iki çocuk babası. Bu adamı özel yapan şey; evli, çocuklu, çalışıyor ve ayakları üzerinde duruyor olması değil. 44 yaşında olması da değil. Onu özel yapan şey, tutkulu bir şekilde karanlık bir duyguyla, başka bir kadına olan aşkından dolayı eşini ve çocuklarını acımasızca terk edip gitmesidir. Sonrasında karısının verdiği hayatta kalma mücadelesidir. Siz bu hikâyeyi dinlediğinizde çok sıradan geliyor, değil mi? Ne kadar basit ve sıradan bir hikâye! Çünkü bir bakın çevrenize, hemen her



Ben, böyle bir kitap yazmaya ne zaman karar verdim dersiniz? Aşktan zarar görmüş vaka kotasını doldurduğumda... Bu konuda mağdur insan sayısı o kadar çoğalmaya başladı ki artık birinin gerçekleri söylemesi gerekiyordu.



yerde bu tip hikâyeler var. Şiirlerde var, romanlarda var, filmlerde var, hikâyelerde var, dizilerde var, resimlerde var, müziklerde var... O kadar çok ki! Neden 'karanlık hikâye' diyorum biliyor musunuz? Bu hikâyelerin sonunda mutlaka birilerinin hayatı mahvoluyor, perişan oluyor. İşte bu yüzden aşk hikâyeleri, genellikle birer karanlık hikâyedir. İşte tam da bu yüzden aşkın saklanan 'karanlık' hikâyesi diyorum. Neden aşkın saklanan 'karanlık' hikâyesi diyorum? Çünkü olaylar hep aşık olanın bakış açısından anlatılıyor, dolaylı olarak hak vermemizi sağlayıcı ve duygusal bağlantı kurdurucu empatik tasvirlerle anlatılıyor. Aşk mağduru olan diğer kişinin bakış açısı bir şekilde hep saklanıyor, anlatılmıyor. Empati kurulan kişiler hep aşık olan kişiler. Peki, ortada acı çeken, hayatı perişan olan diğer kişilerin hikâyesi nerede? İşte tam da bu yüzden ben bunlara 'aşkın saklanan karanlık yüzü' diyorum.

Çevrenize baktığımızda en çok gördüğümüz şeyin karanlık aşk hikâyeleri olduğunu söylememiz çok da yanlış değil. Bu süreci çok sorguladım. Neden bu kadar yaygın ve neden kimse aşkın karanlık tarafını su yüzüne çıkarmıyor? Sonra baktım ki aşk denilen bu duyguyu, herkes bir şekilde alıp satıyor. Belki çoğumuz bu aşk duygusunun alıcısıyız. Ne yazık ki bilinçli kişilerin sattığı, herkesin üzerinden ekmek yediği bu duyguyu, neredeyse normal yaşayan yok denecek kadar az. Bakın filmlere, kitaplara, dizilere, romanlara, çevrenize, hemen her yere, arkadaşlarınıza bile, korkunç hikâyeler var. Niye hiç kimse, bu aşk hikâyelerinin karanlık tarafını anlatmıyor? Niye? Çok akıllı olduğunu düşündüğümüz okumuş, yazmış, çizmiş birçok aydın kişi, neden aşkın bu karanlık tarafını gizliyor.

AŞK GEÇİM KAYNAĞI

Sonra bu sorgulamalar beni başka bir gerçekle yüzleşmeye itti. Çünkü düşündükçe fark ettim ki birçok kişi bu aşk işinden ekmek yiyor. “Aşk şöyle güzel, böyle güzel” deyip sürekli bir reklam ve pazarlama yapıyor. Yüz kişinin doksan dokuzunun bu aşk duygusu yüzünden hayatının perişan olduğunun bilgisi neden paylaşılmıyor? İyi niyetli düşünüp makul sebepler bulmak için kendimi çok zorladım ama bulamadım. Neden acaba uzmanlar, şairler, romancılar, felsefeciler, film yapımcıları gibi konularına hâkim birçok kişi, bu vakaları, bu acı çeken insanları, hayatları mahvolmuş kişileri, duyguları incinmiş, psikolojileri bozulmuş hayatları görmezden geliyor? Gerçekten “Görmüyor” demek istiyorum ancak diyemiyorum. Herkesin aklına gelecek olan cevap benim de aklıma geliyor. Çünkü herkes bu aşk işinden bir şekilde nemalanıyor.

Bu aşk hikâyeleri yüzünden hayatları perişan olmuş pek çok kişiyi gören bir terapist olarak bunları yazmaya karar verdim. Bu kitabı okumaya devam ederken iyi düşünün. Hem ünlülerin hem filozofların hem de bizim gibi sıradan insanların hayatlarından öyle gerçek vakalar anlatmaya devam edeceğim ki fikirleriniz değişmeye başlayacak. Neden bu kadar eminim biliyor musunuz? Çünkü benim fikirlerim de çok değişti.

AŞK TAMAMEN KÖTÜ BİR DUYGU MU?

Aşkın karanlık yüzüyle ilgili yüzlerce örneğe rastladım ancak olumlu taraflarını sergileyen vakalar da gördüm. Bu vakalarda çiftler, birbirlerine bir ömür boyu aşık olmuş, sadık kalmış, öncelik vermiş, fedakârlıkta bulunmuş, birbirlerini düşünmüş, sevmiş ve birbirleriyle ilişkilerini mutlu bir şekilde devam ettirmiş. Aşk duygusunun



Bu vakalarda çiftler, birbirlerine bir ömür boyu aşık olmuş, sadık kalmış, öncelik vermiş, fedakârlıkta bulunmuş, birbirlerini düşünmüş, sevmiş ve birbirleriyle ilişkilerini mutlu bir şekilde devam ettirmiş. Aşk duygusunun karanlık tarafı yoğun ve yaygın olsa da bu gibi vakaları nasıl izah edeceğiz?



karanlık tarafı yoğun ve yaygın olsa da bu gibi vakaları nasıl izah edeceğiz?

Bilimde bir şeye istisna diyebiliyor olmamız için bir kere bile olması yeterli. Bilimsel düşünce tarzında ikiden fazla tekrar eden olgulara istisna diyemiyoruz. Bunun bir matematiği ve sürdürülebilirliği var demektir. Dolayısıyla sistematik düşünmek zorundayız. Elanie Hatfield isimli bir Amerikalı bilim kadınıyla karşılaştım. Bu bilim kadınının inanılmaz güzel bir yaklaşımı ve izahı var. Bu konuyu, sırası geldiğinde, çok ayrıntılı ve örnek uygulamalarıyla anlatacağım.

AŞIKLARI KORUMA DERNEĞİ

Bu kitabı okurken belki bazılarınız kızacak bazılarınız ise takdir edecek. Kızan insanlarla ilgili ilginç bir durum var. Bu konuda ne zaman bir söyleşi yapsam, aşkın karanlık tarafını anlatmaya başlasam, hemen bir aşk avukatı veya aşk duygusunu koruma ve yaşatma derneği üyesi çıkıyor, itiraz ediyor, “Aşkı yaşamayan bilemez. Siz kimsiniz de çıkmış aşk hakkında böyle konuşuyorsunuz. Siz aşkı anlatamazsınız. Bence siz duygusuzsunuz. Sizin aşk acılarınız var, değil mi? Hayır, aşk kesinlikle güzeldir, aşksız hayat olmaz, olamaz” gibi.

Dünyada aşk duygusunu yaşamayan kimse yok. Yaşamadığını söyleyen doğruyu söylemiyordur. Üstelik aşkı yaşamamak, doğru bir şey de değil. Aşkı hepimiz, genç-yaşlı, büyük-küçük, bir şekilde belirli yaşlarda ve düzeylerde yaşadık. İkinci olarak, bir durumu, örneğin şizofreniyi sadece yaşayanlar anlatmalı veya uyuşturucu madde kullanımını sadece uyuşturucu kullananlar anlatmalı gibi bir yaklaşım doğru değil. Bunu kim, hangi maksatla söylemişse yanlış söylemiş.

“Kalp doktorları, kalp krizini kendileri yaşadığı için çok iyi tedavi ediyorlar” diye bir düşünce olamaz. Burada esas olan; kimin, neyi, neden söylediği değil; kimin ne söylediğidir.

*Dünyada aşk duygusunu
yaşamayan kimse yok.
Yaşamadığını söyleyen
doğruyu söylemiyordur.
Üstelik aşkı yaşamamak,
doğru bir şey de değil.*

SATILIK AŞK

Yani odaklanmamız gereken nokta; aşkla ilgili söylenenler, aşkı kimin tanımladığı ve neden böyle bir tanım yapıldığıdır. Şunu söylemek zorundayım ki dünyanın en iyi satan ürünü maalesef aşktır. Herhangi bir televizyon programı yapılacağı, bir dizi film çekileceği, bir roman yazılacağı zaman ne anlatıldığına dikkat ediniz. Genellikle yasak aşk ve aşkın o aşırı, süslü, duygusal tarafları. İnsanların benimseyebileceği veya özdeşleşebileceği bir şey sunuyor olmanız gerekiyor ki o ürün çok satabilsin. Onun için hiç kimse aşkın karanlık tarafını anlatmıyor. “Aşk nedir?” sorusunun cevabı ne yazık ki aşkı tarif eden kişilerin kendi yaşadıklarından ortaya çıkardıkları veya sadece sübjektif gözlemlerinden ibaret. Yani aslında aşkın tarifi tamamen sübjektif ya da kişinin hislerine uygun yapılıyor. Romancı, yazar, şair, yönetmen; hem sübjektif algılarına göre hem de insanların ilgisini çekecek şekilde aşkın tarifini yapıyorlar.

DOSTOYEVSKI'NİN AŞK GERÇEĞİ

Aşk ı tarif edenlerden birisi de hiç üphanesiz ki Fyodor Dostoyevski'dir. Dostoyevski, aşk ı, "Cehennem nedir? Sanıyorum ki sevmeye yetisinden yoksun olmanın ıstırabıdır" diye tarif etmiştir. Hiç merak ettiniz mi, aşk ı nasıl yaşamış, hayat ı nasılmış diye? Dostoyevski, geçimini, roman yazarak sağlayan biri. Dönemini ve sonrasını yazdıklarıyla çok etkilemiş. Dostoyevski'nin ilk evliliğ i, askerliğ i sırasında Maria Dmitrievna isimli bir kadınla oldu. Çok güzel olan evliliğ inin kötü taraf ı, Maria'nın zaten başka birisiyle evli olmasıydı. Yani Dostoyevski, evli bir kadınla yasak bir aşk yaşıyordu. Dosto-

yeveski, yakın arkadaşı Baron Vrangeli yazdığı mektuplarda evliliğini ve ilişkisini şöyle yorumluyordu: “İkimiz de son derece mutsuzduk ama birbirimizi sevmekten kendimizi alıkoyamıyorduk. İlişkimiz berbatlaştıkça birbirimizi daha çok sevdik.” Vrangeli, Maria’yı tanıyan birisi olarak, “Ne yazık ki Dostoyevski’nin düşünceleri gerçekçi değil. Maria’da sevgi adına hiçbir şey yok. Sadece Dostoyevski’yi zavallı bir adam olarak görüp acıdığı için onunla birlikte. Kesinlikle Dostoyevski’ye aşık değil ve ona acıyor” diyordu.

Sonra hikâye daha da kötüleşti. Dostoyevski askerden terhis edilince karısı Maria ile birlikte St. Petersburg’a gitti. İşin kötü ve ilginç tarafı, Maria verem hastalığına yakalanıp sağlığı bozulunca Dostoyevski, Apollinaria Suslova isimli başka bir kadınla yasak bir aşk yaşamaya başladı. Kumara olan ilgisi giderek artıyordu. Tam da bu sırada Kumarbaz isimli romanını yazdı. Kumarbaz romanındaki otobiyografik anlatıcısı aracılığıyla, “Öyle anlar var ki onu (verem olmuş, sürekli öksüren Maria’yı kast ediyor) boğmak için hayatımın yarısından vazgeçebilirim. Aslında hemen her tartışmamız buraya varıyor. O anlarda yemin ederim, tam bağrına keskin bir bıçak saplama şansım olsa bunu zevkle yaparım” ifadelerini kullanıyor. Dostoyevski bu acımasız cümleleri yazdıktan kısa bir süre sonra karısı Maria vefat etti. Sonra sanki lanetlenmiş gibi Dostoyevski’nin hayatında her şey çok daha kötüye gitti. Kumar bağımlılığı ve borçları onu mahvetti. Ardından erkek kardeşi vefat etti. Yetmedi sevgilisi Suslova onu terk etti. Her gören Dostoyevski’ye çok acıyordu.

Ben de sizin gibi bu hikâyeyi ilk okuduğumda inanmadığım için birçok kere teyit etme ihtiyacı duydum. Ancak bu hikâye, yüzlerce ünlü insanın gerçek hikâyelerinden sadece biridir. Bu kabul edilmesi zor olan anlattıklarımın hepsi ne yazık ki tarihî birer gerçektir. Size, ilerleyen bölümlerde çok daha ilginç örnekler vereceğim. Aşkı çok iyi anlatan kişilerin hayatına bir bakınız. Hani, gerçek sevgi nerede, aşk nerede, sadakat nerede, hani ömür boyu onsuz olamama? Yok, değil mi? Ben ne zaman, “Aşkla ilgili bu güzel hikâyeler, insanların

acılarını artırmaktan başka hiçbir işe yaramıyor” desem, hemen birileri havalara zıplayarak, “Olur mu öyle şey. Aşk kutsaldır. Herkes mutlaka aşkı tatmalıdır ve yaşamalıdır. Aşk yoksa hayatın anlamı olmaz ki...” diyor. İyi düşünün! Ya bu anlattıklarım, birilerinin hayatının kurtulmasına, düzene girmesine yardımcı oluyorsa?

NAPOLYON GERÇEKTEN AŞIK MIYDI?

Tarihte meşhur bir aşk hikâyesi daha var: Napolyon ve Josephine aşkı. Bu Napolyon, bildiğimiz Napolyon Bonapart’tır. Napolyon, güzel Josephine’i görür görmez vurulmuş ancak kendini Josephine’e ifade etmesi seneler sürmüştür. Sonunda aşkını söylemiş ve bir araya gelmişler. Ne güzel bir aşk hikâyesi değil mi! Sonunda kavuştu büyük aşıklar. Oysa ki hikâyenin esas kısmı bundan sonra başlıyor. Napolyon ve Josephine bir kez bir araya geldikten sonra, ihanet ve dramla dolu gerçekten karanlık bir aşk yaşadılar. Josephine bir çocuk doğuramayınca Napolyon onu başka bir kadın için terk etti ve Josephine kalp kırıklığından, üzüntüden, muhtemelen psikolojik kökenli bir hastalıktan öldü. Napolyon ise hayatına devam etti.

VİCTOR HUGO’NUN BÜYÜK AŞKI KİM?

Aşkı, “Aşk nedir? Sokaklarda çok fakir ve aşık genç bir adamla tanışmıştım. Şapkası eskidi, paltosu yıpranmıştı. Ayakkabılarından su, ruhundan yıldızlar geçiyordu” diye bahseden Victor Hugo’dan bahsetmek istiyorum. Büyük bir yazar olan Victor Hugo, önce çocukluk aşkı Adèle Foucher ile sevgiliydi. Küçüklüklerinde birlikte oyunlar oynamışlardı. Ancak birbirlerinden çok farklıydılar. Adèle’in entelektüel konulara ilgisi yoktu. Şiirler onu duygulandırmazdı, o da şiirleri sevmiyordu zaten. Hugo’nun annesi Sophie Hugo’nun şiddetle karşı çıkması üzerine ilişkilerini yıllarca gizlice sürdürmüşlerdi. Sophie 1822 yılında vefat edince 1823 yılında evlendiler. Ancak Hugo’nun erkek kardeşi Eugene de Adèle’e aşıktı. Bu evlilik üzerine Eugene’in psikolojisi oldukça bozulmuş, delilik tanısı konmuş ve hastaneye yatırılmak zorunda kalmıştı.

Gördüğünüz üzere Victor Hugo, bildiğimiz aşk tanımına uygun hareket etmiş. Annesini, abisini ve belki kariyerini tehlikeye atıp aşkına kavuşmuştu. Şimdi mutlu son bekliyoruz ancak ne yazık ki hikâye böyle bitmiyor. Tüm bu fedakârlıkları, büyük aşkıyla yaptığı evliliğine sadık kalmasını sağlamamıştı. Hugo, aslında günümüz tabiriyle, bir kadın avcısıydı. Elbette bu huyu dönemin Fransa'sında daha kabul edilebilirdi. Adèle beşinci çocuklarından sonra daha fazla çocuk yapmayı reddedince Hugo beklediği fırsatı bulmuş ve başka kadınların peşine düşmüştü. Bunlardan en ünlüsü aktris Juliette Drouet'tir. Drouet ile bir tiyatro oyunundan sonra tanışmışlardır. Daha sonra Drouet oyunculuğu bırakmış, Hugo'nun sekreteri ve yol arkadaşı olmuştur. Drouet yaşlandıkça Hugo başka kadınlara yönelmiş, ancak her zaman Drouet'e düşkün olmuştur. Yani Hugo, Adèle'i Drouet ile, onu da başka kadınlarla aldatmıştır.

Bir keresinde Hugo'nun metreslerinden biri, Hugo'nun canını yakmak için kendisine gönderdiği bütün aşk mektuplarını Juliette Drouet'e göndermiştir. Juliette bunun üzerine intihar girişiminde bulunmuş, ancak neticede Victor Hugo onu tek aşkı olduğuna ikna etmiştir. Bunlar olurken Hugo'nun eşi Adèle de Hugo'nun eski arkadaşı Charles-Augustin Sainte-Beuve ile duygusal bir ilişki yaşamaktadır. Hugo bu durumdan memnun olmasa da evliliklerini sürdürmüş ve çocuklarını birlikte yetiştirmişlerdir.

Hugo'nun aşk maceralarından bahsederken adı çok sık duyulmayan bir bayan da Leonie Biard'dır. Evli bir bayan olan Biard, ilişkilerinin sonucunda zinadan hapse girmiştir. Bu suçu Victor Hugo ile birlikte işlemiş olmasına rağmen Hugo, "Fransa'nın dostu" olduğu için dokunulmazlık sahibiydi ve Biard hapse girerken karakolu özgür bir adam olarak terk etmişti. Juliette Drouet de rakiplerinden biri daha ortadan kalktığı için memnundu.

Hugo, aşkı bir başka söyleminde, "Sevmek ya da sevmiş olmak, bu kadarı kafi. Daha fazlasını istemeyin. Hayatın karanlık kıvrımlarında bulunmayı bekleyen başka bir inci yok" diye tarif ediyor ve hayatı böyle bitiyor.

Ben merak ediyorum gerçek aşkın gerçek tarifi nedir? Eğer gerçek aşkın tarifi kitaplarda yazılan ise, bu yaşanılanlara ne diyeceğiz? Çünkü hemen hepsi yaşanırken büyük aşk hikâyesi denilerek anlatılır. Eğer bu yaşanılanlar aşk ise kitaplardaki anlatılan büyük birer yalan ve aldatmacadır.

LEO TOLSTOY EŞİNE ŞİDDET KULLANDI MI?

Tolstoy, kendisinden 16 yaş genç olan Sophia Andreevna Behrs ile büyük bir aşkla evlenmişti. Bu büyük aşktan 13 çocukları olmuş, bunlardan 8'i hayatta kalabilmişti. Tolstoy, bütün günlüklerini büyük aşkı Sophia'ya göstermişti. Sophia şok olmuştu. Çünkü evlilikleri sürecinde Tolstoy, büyük aşkı Sophia'yı hizmetçisiyle aldatmış ve bunu günlüğüne yazmıştı. Hatta hizmetçi bu ilişkiden hamile kalmıştı. Sophia onu affetmiş ve Tolstoy'un hem sekreterliğini hem düzeltmenliğini hem de mali yöneticiliğini üstlenmiş, ona Savaş ve Barış ve Anna Karenina gibi eserleri ortaya koyacak özgür ortamı sağlamıştı.

Sonraki dönemlerde evlilikleri öyle bozuldu ki, büyük edebiyatçılar tarafından edebî tarihin en mutsuz evliliği olarak adlandırıldı. Tolstoy işi, Sophia'yı mirasından çıkarmaya ve hatta geçmiş eserlerinin telif hakkından men etmeye kadar götürdü.

Sophia'nın 50 yılı aşkın bir süreyi kapsayan günlüklerine baktığımızda Tolstoy, Sophia'ya psikolojik işkence yapmıştır. Tolstoy'un sevgi ve iyilikle verdiği vaazların hiçbirinin ailesiyle ilişkisine yansımadağını, dünya malını da yalnızca sözde reddettiğini söyler. Sophia için Tolstoy kendisine işkence eden, taş kalpli bir adamdır. Günlüklerinde şöyle bir anıya yer vermiştir:

"Tolstoy aşkı tarif ederken, 'Sevgi hayattır. Anladığım her şeyi sadece sevgi sayesinde anlayabilirim. Her şey sevgidir ve sevgi sayesinde vardır. Her şey onunla bir bütündür. Sevgi tanrıdır ve ölüm benim, yani bir sevgi parçasının, büyük ve sonsuz kaynağa dönmesi anlamına gelir" cümlelerini kullanır.

Sıkıcı olmamak için burada kesiyorum. Çünkü böyle 80'den fazla

hikâye daha var. Bu hikâyelerin kahramanları ne yazık ki aşk hakkında çok büyük sözler sarf etmiş aydın kişilerdir. Keşke imkân olsa da şu an yaşayan ve aşk hakkında büyük laflar eden birçok uzman, yazar, çizer aydınların aşk hayatlarına bakabilme fırsatı olsa. Keşke onların eşleriyle konuşabilme imkânımız olabilse. Aşk bir de onlardan dinleyebilsek, acaba nasıl tarif ederlerdi?

FERHAT İLE ŞİRİN'İN ACIKLI SONU

Aşkla ilgili üzeri örtülmüş, ilginç bir nokta daha var: Hiç kimse aşkın sonuçlarından bahsetmiyor. Sadece sürecin başındaki ateşli, yoğun duygular anlatılıyor. Hiç kimse bu büyük aşkların ne kadar devam ettiğinden söz etmiyor. Birbirlerine kavuştuktan sonra bu büyük aşkların hayatları nasıl devam ediyor, kimse bununla ilgilenmiyor. Hep bize kavuşana kadarki kontrolsüz duyguların ve davranışların yansımalarından dem vuruluyor. Mesela edebî eserlerde “Leyla ile Mecnun”, “Ferhat ile Şirin”in inanılmaz aşk hikâyelerini bulursunuz. Hiç düşündünüz mü, neden bu hikâyelerin sonu acıklı bitiyor? Çünkü hastalıktan, karanlıktan... Aşkın karanlık yüzünden... “Leyla ile Mecnun” hikâyesini biraz da bu gözle okuyun, bakalım neler göreceksiniz. Gerçekçi psikolojik bir bakışla okuduğunuzda bu aşkların ne yazık ki şizofrenik tepkiler veren mağdur kişiler olduğunu göreceksiniz.

Satılan aşk hikâyesi şöyle başlar: “Yolda yürürken hiç tanımadığınız birisiyle çarpışıyorsunuz. Eşyalarınız yere düşüyor. Eşyalarınızı almaya çalışırken birden o kişiye bakıyorsunuz, gözleriniz tam ortada kesiyor. Gözleri daha önce hiç kimsenin bakmadığı kadar ısıltılı bakıyor size. Adını bile bilmediğiniz bu kişiyle dakikalarca sanki



Edebî eserlerde “Leyla ile Mecnun”, “Ferhat ile Şirin”in inanılmaz aşk hikâyelerini bulursunuz. Hiç düşündünüz mü, neden bu hikâyelerin sonu acıklı bitiyor?



beyninize akıyormuş gibi garip ve ılık bir duygu hissederek bakıyorsunuz. Eşyalarınızı yerden kaldırmaya çalışırken, ‘Acaba yıllardır aradığım kişi bu mu?’ diye içinizde garip bir heyecan hissediyorsunuz. Kalbiniz hızlı hızlı çarpıyor. Vücut sıcaklığınız artmaya başlıyor. ‘Bana ne oluyor?’ diye düşünüyorsunuz.”

Bu hikâye böyle devam edip gidiyor. Güzel, değil mi? Peki ya çarpıştığınız, derin duygular hissettiğiniz kişi psikopat biri ise? Ya bu kişi bir sosyopatsa ve size şiddetin birçok türünü uygulayıp hayatınızı mahvedecekse? Bunun böyle olmadığından emin misiniz? Değilsiniz tabii ki. Neye benziyor biliyor musunuz bu aşk tarifleri? Gözünüzü kapatıp, kapalı olarak araçların çok yoğun olduğu bir caddede karşıdan karşıya hızla koşmaya... Size hangi arabanın ne zaman çarpıp çarpmayacağını bilmeden hızla risk alarak koşmak gibi.

FERHAT İLE ŞİRİN TERAPİSTE GİTMİŞ MİYDİ?

Aşkı yaşayanların en çok hissettiği duygu heyecandır. Haklısınız, çok büyük bir heyecan, çok büyük bir adrenalin, çok büyük bir zevk, müthiş bir duygu seli... Peki bunlar için hayatınızı mahvetme riskine değer mi? Şimdi içinizden itirazlar geçebilir ama lütfen durun, sabrederek okumaya devam edin. Yaşanmış ve hayatın içinden o kadar örnek anlatacağım ki... Sadece sabrederek okumaya devam edin.



*“Hocam, bir bilseniz neler yaptım eşim için.
Ama hiç kıymeti yok, değil mi? Eşim için dağımı
delim ama yine yaranamıyoruz. Daha ne
yapayım ben, bilmiyorum ki?”*



Aşkla ilgili birçok tarif var. Ama hiçbir tarifte şuna rastlayamazsınız: Mesela “Leyla ile Mecnun” ya da “Ferhat ile Şirin” hikâyesini hatırlayacaksınız. 12 yıl sonra Leyla ile Mecnun’un hayatı nasıl gidiyordu veya Ferhat ile Şirin’in? Hiç düşündünüz mü bunu? Niye hiç kimse bundan bahsetmiyor? Niye hep kavuşana kadarki hikâyelere aşk diyorlar? Kavuştuktan sonraki duygular, ‘aşk’ değil mi? Peki o zaman, aşk değilse yaşanan duyguların adı ne? Çünkü o zaman hikâye



"Ferhat, şimdi beni konuşturma. Bir çiçekle bahar gelmez. Bir kere dağı deldin diye ne yapalım? Hayatımızda yoksun işte. Keşke dağı delmeseydin de bize iyi bir baba, iyi bir eş olsaydın.



satmıyor, değil mi? Çünkü Ferhat ile Şirin'in 12 yıl sonraki durumunu anlatsanız, hayatın bazı gerçeklerini anlatmak zorunda kalacaksınız. Çünkü Şirin iki çocuk annesi, ilgisizlikten bıkmış, usanmış ve artık söylenen bir kadına; Ferhat ise ilgisiz, maç bağımlısı bir adama dönüştü. Bu sebeple anlatılmıyor. Şöyle bir düşünün: Ferhat ile Şirin, çocuklarının ders çalışmasıyla ilgili problem yaşıyorlar ve bir uzmana gidiyorlar. Muhtemelen ilk konuşan Şirin, Ferhat'ın ilgisizliğinden yakınıyor ve şöyle diyor:

"Hocam, bıktım artık şu Ferhat'tan, arkadaşlarından ve maçından. Hiç çocuklarımızla ve benimle ilgilenmiyor. Bıktım usandım, yeter artık! Biraz ilgi gösterebilirsin. Ben köle miyim? Ferhat benimle bunun için mi evlendi? Madem ilgilenmeyecektin, o zaman neden evlendin, neden çocuk yaptın?"

Muhtemelen Ferhat da ona cevaben şöyle diyecek:

"Hocam, bir bilerseniz neler yaptım eşim için. Ama hiç kıymeti yok, değil mi? Eşim için dağı deldim ama yine yaranamıyoruz. Daha ne yapayım ben, bilmiyorum ki?"

Şirin orada devreye girecek:

"Ferhat, şimdi beni konuşturma. Bir çiçekle bahar gelmez. Bir kere dağı deldin diye ne yapalım? Hayatımızda yoksun işte. Keşke dağı delmeseydin de bize iyi bir baba, iyi bir eş olsaydın. Hem de ne saçma şey, bir dağı delmek! Ben mi sana, 'Git de dağı del' dedim? Akıllı olsaydın da kenarından dolaşsaydın. Hocam bıktım artık bu Ferhat'ın dağı delme hikâyelerinden."

Ve hikâye uzayıp gidecekti, değil mi? Hiç kimse bahsetmiyor bunlardan. Hiç kimse insanların kavuştuktan 12 yıl sonraki hayatlarından bahsetmiyor. Aşkın karanlık tarafını düşündüğünüzde, anla-

tılacak o kadar çok hikâye var ki. Kocaman, aklı başında insanların bu tutkulu aşk duygusu için neler yaptığına inanamazsınız.

ASTRONOT AŞIK OLUR MU?

İşte bize anlatılmayan hikâyelerden birisi de 2007 yılında NASA'da astronot olarak çalışan Liza Nowak isimli bir bilim kadınının hikâyesi:

Dünyada uzaya gitmiş kaç kadın var dersiniz? Belki birkaç kişiden birisi. Pek çok psikolojik ve fizyolojik testten geçmiş, sağlıklı olduğu belgelenmiş bir kişi. Liza Nowak, herkesi çok şaşırtan bir şey yapıyor; adam kaçırma, hırsızlık ve darp suçlarına teşebbüsten tutuklanıyor. Hiç kimse Liza Nowak'a yakıştıramıyor bu suçları. Nowak'ı araştıran dedektifler, çok ilginç bir şeyle karşılaştılar. Nowak'ın kaçırmaya çalıştığı Coleen Shipman, Nowak'ın sevdiği adamla ilişkisi olan bir başka bayandı. Nowak çantasına bir matkap, lateks eldiven, plastik poşet ve bıçak koyarak Orlando'ya gitti ve Shipman'ı takip etmeye başladı. Shipman'ı bir otoparkta biber gazıyla ve çevreden gelen iki adamın yardımıyla etkisiz hâle getirdi. Tam o sırada Shipman'ı kaçırmaya çalışırken yakalandı. İki yıl süren soruşturma ve duruşmaların ardından Nowak suçunu kabul ederek indirimli şekilde cezalandırıldı. Astronot eğitimi almış, kontrol konusunda çok ciddi eğitimlerden geçmiş bir kadının tutkulu aşkı sonucu nasıl dengesini kaybettiğini ve yanlış şeyler yaptığını buradan anlayabiliriz. İlerleyen bölümlerde bunun herkes için geçerli olabileceğinin bilimsel kanıtlarını sunacağım.

İLK GÖRÜŞTE AŞK NASIL OLUR?

Aşk hakkında ilginç bir efsane daha var: ilk görüşte aşk veya yıldırım aşkı. “Bizi aşk bir araya getirdi. Aniden oldu ve nasıl olduğunu hiç anlamadım...” Birileri sürekli bu aşk konularında spekülative ve doğrulanamayan şeyler söylüyor ve bu fikirler her nedense bazı kişilerin hayatlarına zarar veriyor.

Klinik tecrübelerimde insanlar bana, “Hocam, neden hep bu tip dengesizler beni buluyor, hiç anlamıyorum. İkidebir benzer

kişiler tarafından üzüldüğümü” diye soruyorlar. Sizce de öyle mi? Gerçekten bu kadar tesadüf mümkün mü? Bir insan nasıl beş kere tesadüfen aynı dengesiz tiplere denk gelir ki? Belki de tesadüf değildir. Tesadüf olmadığını hiç düşündünüz mü? Bu tesadüfen aşk sendromuna ister kaos teorisi, ister nedensellik ilkesi, ister kuantum eşleşmesi, isterseniz de psikik determinizm açılarından yaklaşın, sonuç değişmez. Bu düşünce bilim dışı, mantık dışı, yaşımdışı büyük bir safsatadır.

Bilim bize kesinlikle şunu söyler: İnsanların bilinçsiz veya bilinçli seçimleri kesinlikle rastgele, tesadüfen değildir. Siz pek çok muhtemel potansiyel aşık arasından (belki de bu kişilerin bir kısmıyla ilgili aklınızdan hiç böyle düşünceler geçirmediğiniz) neden bu kişiyi seçtiniz? Gerçekten soruyorum, siz bunun tesadüf olduğunu mu düşünüyorsunuz? Örneğin kıyafet almaya gittiğinizde birden o elbise önünüze denk geldi(!) ve siz aldınız, öyle mi? Eğer mesele bu kadar basit olsaydı, büyük şirketler ürünlerinin muhtemel satışlarıyla ilgili plan yapıp satış tahmininde bulunurlar mıydı hiç? Sizce şirketler bu reklamlara çok büyük paraları sebepsiz veya hayır amaçlı mı veriyor? Hayır, bu düşünce kesinlikle doğru değil. Siz o elbisenin hayali zihinsel haritasını daha önce bilinçaltınızda oluşturmuştunuz. Birebir aynısı olmasa da aşağı yukarı bir haritanız oluşmuştu. Psikolojide buna ‘bilişsel şema’ diyoruz. Siz bu zihinsel haritayla bir yerleri gezerken “Tam bu!” dediğiniz anda o elbisenin bilinçaltınızda daha önce oluşmuş haritaya uyduğunu düşünebilirsiniz. Nörolog Antonio Damasio, beynimizin orbifrontalkorteks denilen ve alına yakın bir bölgenin karar verme işlemini yaptığını bilimsel olarak ortaya koymuştur. Bu elbiseyi ilk gördüğünüz anda, beyninizin bu bölgesi siz farkında bile olmadan yaklaşık 2 yıl önce oluşturduğunuz ‘güzel elbise haritası’yla ilişki kurup sizde büyük bir heyecan oluşturur. Siz seçim yaptığınızı zannedersiniz. Haklısınız, seçim yaptınız, ancak bu seçimi 2 yıl önce beyninizde ‘güzel elbise haritası’nı ilk kez oluşturduğunuzda yaptınız.

»—————«
*Biz daha 4 yaşında iken o sırada çok sevdiğimiz
ve yanında kendimizi iyi hissettiğimiz kişilerin
fizyolojik ve davranışsal özelliklerinden bir
'sevilecek kişi listesi' hazırlıyoruz. Bu liste bizim
kime aşık olacağımız konusunda çok
belirleyici bir konumdadır.*

»—————«

KİME AŞIK OLACAĞIMIZ 4 YAŞINDAYKEN BELLİ OLUYOR

Psikolog Marcel Zentner'in çok etkilendiğim bir yaklaşımında “İnsanlar, ileride aşık olacakları kişinin temel özellikleri listesini, çocukluğunda duygusal yakınlık duyduğu kişilerin özelliklerinden oluşturur” diye devam ediyor. Yani biz daha 4 yaşında iken o sırada çok sevdiğimiz ve yanında kendimizi iyi hissettiğimiz kişilerin fizyolojik ve davranışsal özelliklerinden bir ‘sevilecek kişi listesi’ hazırlıyoruz. Ve bunu tamamen bilinçsizce yapıyoruz. Bu liste bizim kime aşık olacağımız konusunda çok belirleyici bir konumdadır. Psikolog Marcel Zentner buna ‘idealize eş kişilik kavramı’ diyor.

Bu konularda bilimsel çalışmalarıyla tanınan Helen Fisher isimli bir araştırmacı bunu geliştiriyor ve çeşitli kültürleri de işin içine dâhil ederek konuyu inceliyor. Ve buna ‘aşk haritası’ ismini veriyor. Yani annemizin kıyafetlerinin renkleri, dayımızın ses tonu, babamızın yüz mimikleri... Küçüklüğümüzde beynimiz, hemen herkesten bir şekilde bilinçdışı bir kayıt alıyor. Bunların duygusal olarak olumlu olanlarını aşk haritası listesine ekliyor. İşte bu yüzden biz o kişiye aşık oluyoruz. Yani tesadüf yok, Freud haklı ve psişik determinizm var. Diyeceğim o ki biz o problemlili kişiye kendi aşk listemizden dolayı aşık olabildik. Biz bu yüzden hep o tipleri bulup kendimize çekiyoruz. Bu sebeple aşk haritamızda hep o kişiler var ve ondan dolayı hep aynı hataları yapmaya devam ediyoruz. Lütfen “eğer bir hata ikiden fazla tekrar ediyorsa bir sistemi vardır” sözünü hatırlayınız. Bazen bu sözü hatırlamak hayatınızı kurtarabilir.



Bazen de bir aşk başlıyor, bitiyor, sonra depresyon başlıyor, o da bitiyor, sonra yeniden aşk başlıyor. Yani bu duruma bir anlamda 'aşık olma hastalığı' diyebiliriz.



Bu durum tersine de işliyor. Yani nefret ve güvenilmez kişi haritamız da var. Bir kişiden ilk görüşte nefret ettiyseniz durun ve hemen karar vermeyin. Çünkü beyniniz sizi yanıltıyor olabilir. Aslında ne hemen sevin ne de hemen nefret edin. Siz iyisi mi hemen karar vermeyin.

AŞK KÖR EDER Mİ?

Bu konuda bir başka çıkmaz da ilişkilerde sadece sizin aşk haritanızın olmayışı. Yani bir de karşınızdaki kişinin aşk haritası var. İyi bir ilişki için hem haritalarınız uyumlu olacak hem de psikolojik hastalığınız olmayacak. Bu ise istatistiksel açıdan yüzdesi aşırı derecede küçük bir ihtimal. Yani uzun süreli devam edebilecek aşk hikâyesi ihtimaliniz o kadar küçük ki... Peki aşıklar 'aşklarının sonsuza kadar süreceğinden' neden bu kadar eminler?

Helen Fisher'in 'aşk körlüğü' ifadesi de çok yerinde bir adlandırmadır. Çünkü biz, kendi haritamıza uymayan bir kişi hakkında pozitif yanılmalı bakıştan dolayı kendimizi aşkın sularına bırakırız. Bu sebeple aşkımız sanki sonsuza kadar sürecekmış gibi gelir. Aşk körlüğü geçince gerçeklerle yüzleşmenin ağır depresyonu başlayabilir.

Belki de bu yüzden, o büyük ve küçük aşklar hep hüsrarla, acıyla bitiyor. Ne yazık ki bitmeye de mahkûm gibi gözüküyor.

AŞIK OLMA HASTALIĞI

Bazen de bir aşk başlıyor, bitiyor, sonra depresyon başlıyor, o da bitiyor, sonra yeniden aşk başlıyor. Yani bu duruma bir anlamda 'aşık olma hastalığı' diyebiliriz. Aşksız olamadığını düşünme hâli.

Yapılan bilimsel çalışmalarda, özellikle bazı kişilerin bazı tiplere aşık olma eğilimlerinin çok daha yüksek bir ihtimale sahip olduğu

kanıtlanmıştır. Bu kişilerde kişilik bozukluğu olma ihtimali oldukça yüksektir. Sürekli aşık olan ve olma isteği yüksek düzeyde bulunan kişilerde kişilik bozukluğu olduğu klinik deneylerle kanıtlanmıştır.

Eğer aşık olma hastalığına sahip birisine bağlanmak üzereyseniz, hemen bu sözümü hatırlayın ve durun. Çünkü aşkınızın diğer aşklara göre çok daha hızlı biteceğini size garanti edebilirim. Çok daha yıkıcı sonuçlarla yüzleşebilirsiniz.

AŞIK OLDUĞUNUZ KİŞİYİ GERÇEKTEN TANIYOR MUSUNUZ?

Aşık olan kişiler ilk görüşte aşk yaşama şartlanması altında olduklarından, belki de hayatlarının en büyük hatasını yaparlar. Hiç tanımadığımız bir kişiye karşı aniden bir sıcaklık hissettiğimiz anda sanki onu tanıyormuşuz gibi hissetmeye başladığımızda tehlike büyür.

Bu durumun psikolojide Solomon Asch'a ait 'örtük kişilik kuramı' diye bilinen bilimsel bir açıklaması var. Bu yaklaşıma göre kendi beyninizde geçmişte oluşturduğunuz kişilerle ilgili haritanızı yeni insanlarla tanışırken kullanırsınız. Eğer içinizde kıpırtılar hissettiğiniz birisiyle ilk kez görüştüğünüzde onun hakkında pek çok şeyi bilmeseniz de beyniniz, boşlukları pozitif önyargılı olarak doldurur. Belki de hayatınızın en yanlış kişisi, size o anda en doğru kişi gibi gelebilir. Terapistlerin çok gözlemlediği, "Hocam, şok oldum. Aslında hiç öyle birisi gibi görünmüyordu. Kendisini hiç tanıyamamışım. Bunları nasıl yapar?..." gibi ifadelerin yer aldığı durumlar vardır. Ben hemen sorarım: "Bu kişinin nasıl birisi olduğunu nereden biliyordunuz?" Cevap çok ilginçtir: "Hocam öyle hissetmişim. İçime doğmuştu. Kalbime öyle gelmişti..."



*"Kalbimle değil beynimle düşünmeliyim.
Şu an kişiliğinde örttüğü neler var acaba?"
diye söylemeye çalışınız, bu sayede doğru
bir karar almış olursunuz.*





Bu ilişkide anneler çocuklarına ilgili, duyarlı ve dengelidir. Abartılı sevgi gösterileri olmayan, dengeli şekilde bir ilişki vardır. Bunun için bu çocukların abartılı, iç içe, yapışık ilişkilerden kaçma eğilimleri oldukça yüksektir.



Aslında acı gerçek şöyledir: Siz, bir şey hissederek iletişime başladığınızda, örtük kişilik kuramına uygun şekilde beyniniz boşlukları pozitif önyargılı olarak doldurur. Ve siz artık geç kalmışsınızdır. Gerçekleri hormonal etkiler bittikten, iş işten geçtikten sonra anlayabilirsiniz. Bu durum size bazen çok şeyler kaybettirebilir. Lütfen böylesi bir durumda kalırsanız bu satırları hatırlayıp içinizden kendinize, “Kalbimle değil beynimle düşünmeliyim. Şu an kişiliğinde örttüğü neler var acaba?” diye söylemeye çalışınız, bu sayede doğru bir karar almış olursunuz.

ANNENİZLE İLİŞKİNİZE BAKARAK GELECEĞİ GÖREBİLİR MİSİNİZ?

Kime aşık olduğumuzun yanında nasıl aşık olduğumuz da bizim kişiliğimizle ve geçmişimizle yakından ilgilidir. Yani ne şekilde aşık oluyorsak, kişiliğimiz ve geçmişimiz bu tavırlarla tam uyumludur.

Ainsworth isimli bir bilim insanı, inanılmaz bir araştırmayla kişilerin ileriki yaşlarında yaşadıkları duygusal ilişkilerde çocukken ebeveynleriyle ilişki kurma şekillerinin çok önemli olduğunu kanıtlamıştır. Başka bir deyişle aşık olma şeklinizle çocukluğunuzda ebeveyninizle olan ilişkilerinizin güçlü bir ilgisi var.

SEVGİLİNİZİN NORMAL OLDUĞUNU NASIL ANLARSINIZ?

Yani aşık olduğunuz kişinin annesiyle olan ilişkisi, sizinle olan ilişkisinin ipuçlarını veriyor. Bu söylediğim bir fikir değil, bilakis bilimsel deneylerle kanıtlanmış projektif bir bilgidir. Buna göre

çocuklarla ebeveynleri arasında üç tür ebeveyn-çocuk ilişkisi belirlenmiştir: Birinci tür, 'güvenli ilişki' dedikleri çocuk-anne ilişkisidir. Bu ilişkide anneler çocuklarına ilgili, duyarlı ve dengelidir. Abartılı sevgi gösterileri olmayan, dengeli şekilde bir ilişki vardır. Bunun için bu çocukların abartılı, iç içe, yapışık ilişkilerden kaçma eğilimleri oldukça yüksektir. Samimiyet adı altında aşırı duygulardan uzak durma eğilimi olan bir kişilik özelliğine dönüşmüştür. Bu tür bağıllık geliştiren çocuklar, anneleri yanlarında olmasa bile, ona ulaşabileceklerini bilirler. Güvenli çocukların mutlu ve özgüven sahibi olmaya eğilimleri daha baskındır. İleriki yaşlarında yaşayacakları aşk ilişkilerinde çok daha tutarlı olma eğilimleri daha muhtemeldir. Çünkü abartılı ve aşırı duygulu ilişkilerden ve aşklardan ve böyle kişiliklerden kaçma eğilimleri oldukça yüksektir. Dolayısıyla daha sadık, daha düşünceli, daha anlayışlı ve yerinde kıskanç olan kişilerdir. Bu yüzden sevgiliniz abartıdan uzak, dengeli ve size ulaşamadığında anlayışlı bir şekilde sorguluyorsa güvenli bir ilişki oluşmuştur. Annesiyle güvenli ilişki kurmuş kişilerle çok daha mutlu olabilirsiniz.

SEVGİLİNİZ NEDEN AŞIRI KISKANÇ?

İkinci ilişki türünde ise kaygılı-kararsız bir ilişki vardır. Bu ilişkide anne, çocuğun gereksinimlerine karşı ilgili ve duyarlı değildir. Anne ayrıldığı anda çocuk kaygılanır, çoğu zaman gözyaşına boğulur. Sanki annesi terk etmiş gibi hisseder. Bu çocukların, diğer yetişkinler tarafından sakinleştirilmeleri oldukça zordur. Hemen her yeni durumda korku hissederler. Dolayısıyla terk edilme kaygıları oldukça yüksek kişiliklere dönüşürler. Bu, duygusal ilişkilerine, 'bağımlı aşık olma' şeklinde yansır. Bu kişilikler bağımlı olmaya yatkın, abartılı duygusal tepkiler veren ve yüksek perdeden sevgi gösterileri yapan kişilerdir. Ayrıca bu kişiler aşırı



Bu ilişkide anne, çocuğun gereksinimlerine karşı ilgili ve duyarlı değildir. Anne ayrıldığı anda çocuk kaygılanır, çoğu zaman gözyaşına boğulur.





Dolayısıyla terk edilme kaygıları oldukça yüksek kişiliklere dönüşürler. Bu, duygusal ilişkilerine, 'bağımlı aşık olma' şeklinde yansır.



kıskançtır. Yani aşk haritası böyle oluşmuş bir bireyin benzer özellikteki kişilerin dikkatini çekme ihtimali çok daha yüksektir. Kaygılı bağlanan kişilerin algıları seçicidir ve kendileri gibi olanları hemen bulup onlara aşık olurlar. Siz bilinçaltınızda böyle bir sevgi türü ve haritası oluşturduğunuzda, bu davranışlara uygun kişilerle karşılaşma ihtimaliniz çok daha yüksektir. Böyle kişilerin ilişkilerinin uzun süremediği kanıtlanmış bir veridir. Kendimizi anlamamız ve farkındalık, iyi ilişkiler için şarttır. Tanıştığınız kişinin annesiyle ilişkilerini iyice sorgulamanız, sizin için çok faydalı olabilir.

SEVGİLİNİZ NEDEN DUYARSIZ?

Üçüncü olarak da kaçınmacı-soğuk ilişkiler vardır. Bu ilişkideki anneler, çocuklarına karşı çok duyarlı, sevgi gösteren bir özellikte değildir. Ama sonuç, bizim düşündüğümüz gibi olmaz. Yani çocuk, annenin bu mesafeli, soğuk, kaçınmacı tavrından dolayı travma yaşamaz. Tam tersine güçlü bir savunma mekanizması geliştirir ve kendisi de böyle ilişkiler kuran bir kişiye dönüşür. Bunun sonucu olarak o kişinin bilinçaltında buna uygun bir aşk ve sevgi haritası oluşur. Yani ilişkilerinde çok vurdumduymaz bir yaklaşım sergiler. Aşık olduğu kişiyi aramayı unutabilir. İletişim kurmayı unuttuğu kendisine bildirilince de, "Bir şey olmaz, abartmaya gerek yok!" gibi yaklaşımlar sergiler. İlişkilerinde rahatsız edici derecede sakin ve soğukkanlıdır. Siz çok etkilendiğiniz bir problemi ona anlatırken, oldukça sakin bir şekilde, "Takma kafana, boş ver gitsin!" diye tepki verir. Siz bu tepkiyi anlamakta çok zorlanırsınız. Empati kurabilme yetenekleri oldukça düşük düzeydedir. Bu çocuklar, anne ayrıldığında çok kaygılanmaz, anne döndüğünde de ona çok ilgi göstermez. Aynı şekilde sevgilisiyle de benzer bir ilişki kurar ve çok

büyük duygular hissetmez. Kaçınmacı bağlanmış kişilikler, genelde sevgilisine, değersizlik hissi veren bir iletişim tarzıyla yaklaşır. Böyle kişilerin partnerlerinin genellikle psikolojik olarak hastalanma eğilimleri oldukça yüksektir. Yani böyle birisiyle bir ilişkiniz olursa ya bu durumu kabullenerek yolunuza devam edebilir ya da o anda ilişkiyi bitirebilirsiniz.



*Çocuk, annenin bu mesafeli, soğuk, kaçınmacı tav-
rından dolayı travma yaşamaz. Tam tersine güçlü bir
savunma mekanizması geliştirir ve kendisi de böyle
ilişkiler kuran bir kişiye dönüşür.*



HER ŞEY, HEYECAN İÇİN Mİ?

Hiç düşündünüz mü, aşık olmak zorunda mıyız? Aşkı neden bu kadar çok istiyoruz? Aşkın en çok istenme nedenlerinden biri, nöropinefrin hormonuna bağlı olan heyecan duygusudur. Yani heyecan diye tanımlanan duygunun temeli, kalbin hızlı hızlı atması, terlemenin ve kan akışının artmasıdır. Sizce, bu heyecanı hissetmek için ne olacağından tam da emin olmadığımız bir ilişkiye kendimizi bırakmaya değer mi? Biraz zevk almak; adrenalın ve serotonin hormonlarıyla heyecanla kalbimizin hızlı hızlı çarpması için bu kadar büyük riskler almak mantıklı mı? Eğer maksadımız gerçekten kalbimizin hızlı hızlı çarpması ve buna bağlı katarsis ise; karanlık, kuytu, köpeklerin çok olduğu bir yolda gece vakti yalnız olarak yürüyün. Peşinize köpekler düşünce, koşarak kaçtığınızda yine kalbiniz büyük bir şiddetle çarpar. İşte size adrenalın, işte size heyecan! Heyecan için dünyada çok değişik etkinlikler yapan insanlar var. Tehlikeli sporlar diye internette araştırırsanız çok değişik aktivitelerle karşılaşsınız. Hatta literatürde 'adrenalın bağımlılığı' diye bir psikolojik problem bile var. Peki, bu riski almaya değer mi? Çevrenize biraz daha dikkatle bakarsanız, bu riski almış, yanılmış, hata yapmış ve sonunda aşk duygusundan mağdur olmuş çok fazla kişi görebilirsiniz.

MADDE BAĞIMLILARIYLA AŞIKLARIN BEYİNİ

Aşkın hastalıklı karanlık yönünü anlatan çok sayıda bilimsel çalışma yayınlanmıştır. Bu konuda en bilineni Prof. Dr. Semir Zeki'nin araştırmalarıdır. Aşkın hastalıklı yönü olduğuna inanan başka uzmanlar da var. Mesela bunlardan bir diğeri de Pisa Üniversitesi psikologlarından Donatella Marazziti, günde yüz kez elini yıkayan obsesif kompulsif bozukluk hastalarının beyinlerinin fonksiyonel MRI görüntüleriyle, tutkulu aşk yaşayan kişilerin beyinlerinin fonksiyonel MRI görüntüleri arasında birebir benzerlik olduğuna yönelik bulguları, bilimsel mecralarda yayınlamıştır. Ayrıca madde bağımlılarının beyin görüntüleriyle, tutkulu aşk yaşayanların beyin görüntüleri arasında müthiş bir uyum olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu sebeple eğer aşıksanız, beyin kimyanız bozulmuş olabilir. Yanlış karar veriyor olabilirsiniz.



*Madde bağımlılarının beyin görüntüleriyle,
tutkulu aşk yaşayanların beyin görüntüleri
arasında müthiş bir uyum olduğu bilimsel olarak
kanıtlanmıştır. Bu sebeple eğer aşıksanız,
beyin kimyanız bozulmuş olabilir.*



ARNOLD SCHWARZENEGGER BİLE Mİ?

Çok bilinen bir vaka vardır: Arnold Schwarzenegger vakası. 2011 yılında eski Kaliforniya valisiyken 1986'dan beri evli olduğu ve sevdiği Maria Shriver ile birlikteliği devam ederken o sırada mantıksız bir şekilde, evlerinde çalışan görevli bir bayanla aşk yaşamaya başladı, hatta ondan gayrimeşru bir çocuğu oldu. Sonra eşinden ayrıldı. 2014 yılında verdiği bir röportajda, "Hayatımın en kötü günleriydi. Psiko-lojik tedavi aldığım ve hayatımı mahveden bir dönemdi. Çok yanlış seçimler yaptım" şeklinde itiraf etti.

Bazı kişiler, "Aşık olmak çok tehlikelidir ve bu dönemlere çok dikkat ediniz" sözlerime, hemen, "Ne alakası var!" diyebilir. Hatta

“Aşık olunca ne riski alıyoruz ki? Aşkla riskin ne ilgisi var?” diyebilir. Bilim, bize beyninizin aşık olduğunda nasıl risk aldığını gösteriyor. İlk olarak, beyninizin seçim yapma-karar verme bölgesinin etkinliği hızla azalmaya başlar. Duygu ve heyecan arttıkça, bağımlılık yükseldikçe doğru karar verme, seçim yapma yeteneğinizi kaybedersiniz. Eğer özgür bir seçimden bahsediyorsanız, tutkulu bir şekilde aşık olan birisi asla özgür bir seçim yapamaz. Dikkat ediniz, bunu Prof. Dr. Semir Zeki söylüyor. Tutkulu aşık olursanız mantıklı düşünemezsiniz. Ben ne zaman bu gerçekleri söylemeye kalksam, birileri hemen, “Sen aşkı değil, aşk seni seçer” diye durduruyorlar. Ben de hemen, “Peki, bu hayatları, psikolojileri bozulmuş aşk mağduru kişileri aşk mı seçti?” diye soruyorum. Tahmin ettiğiniz üzere cevap gelmiyor. Sessizlik bana çok şey anlatıyor.

BUNLARIN FERHAT’LA NE İLGİSİ VAR?

Bunlar tarihte de farklı olmamış. Hepimizin bildiği Ferhat ile Şirin hikâyesi çok daha fecidir. Ferhat, Persler döneminde yaşamış ünlü bir nakkaştır. Sultan Banu’nun kız kardeşi Şirin için Ferhat, Sultan’a haber salarak Şirin’i ister. (Yine mantıksız seçim, çünkü Ferhat ile Şirin, yaşam koşulları açısından hiç de uyumlu değildir. Sultan, kız kardeşini vermek istemez. Ferhat’ı oyalamak için Elma Dağı’nı delip şehre su getirmesini şart koşar. Şu bilinen meşhur dağı delme hikâyesi... Ferhat, tutkulu aşkın verdiği dengesiz bir enerjiyle Elma Dağı’nı delmeye başlar. Sultan Banu, dağı delip suyun akacağı kanalı tamamlamak üzere olan Ferhat’ın yanına yaşlı dadısını göndererek, Şirin’in öldüğü haberini ulaştırır. Ferhat, bu acı haber üzerine, elinde tuttuğu aracı havaya atar, düşen alet, Ferhat’ın başına isabet eder ve Ferhat orada ölür. Ferhat’ın acı haberini alan Şirin, korku ve heyecanla olayın geçtiği kayalığa gelir. Ferhat’ın öldüğünü görünce bu acıya dayanamaz ve kayalıklardan aşağı yuvarlanarak orada can verir. Her iki sevgiliyi, can verdikleri kayalıklarda yan yana gömerler.

Ferhat, o sırada, “Biz uyumlu değiliz Şirin’le. Hoş kadın, güzel kadın ama nasip değilmiş!” deseydi hikâye nasıl biterdi sizce? Bazı

insanlar bu heyecanı yaşayabilmek için hayatlarıyla ilgili inanılmaz büyük riskler almış, sonra da büyük bedeller ödemişlerdir. Kendimizi bu bilgilerle ne kadar eğitip bilinçli hareket edersek, beynimiz de bu tip durumlarda o kadar tutarlı tepkiler verir. Psikolojide ‘hazırlıklı tepki kuramı’ diye bilinen çalışmalar beynimizi duygusal durumlara önceden hazırlayabileceğimizi kanıtlarıyla göstermiştir. Ama bunu yok sayarsak ağır bedeller ödeyebiliriz. Aklınıza “Sanki bunları bilenler hiç bedel ödemiyorlar mı?” diye bir soru gelebilir. Bu sorunun cevabı çok basittir ve hemen hepimiz biliyoruz. Çünkü basit istatistikî sonuçlar, gerçekleri ortaya koyar. Yapmamız gereken iki basit veriyi karşılaştırmaktır. Şöyle ki: Bu konuyu ciddiye alanlarla hafife alanların ne kadarı ciddi bedeller ödemiştir verisini birbiriyle karşılaştırınız. Biraz daha derin düşünersek hatırlayabileceğimiz sosyal tepkiler de işimizi kolaylaştırır. “Bana bir şey olmaz. Boş ver böyle şeyleri. Hepsi safsata. Bilimle peynir gemisi yürümez...” gibi cahilce büyük konuşmaların aşkzedelerini hatırlayabilirsiniz.

SIMPSON’IN AŞKINA KARŞILIK HAYATI

Size birkaç gerçek hikâyeden daha bahsedeyim. O.J. Simpson, bildiğiniz gibi çok ünlü bir Amerikan futbolu oyuncusudur. O.J. Simpson’ın çok ilginç bir aşk hikâyesi var. O.J. Simpson, önce Nicole Brown’a aşık oluyor ve onunla evleniyor. Sonrası çok kötü geliyor. Simpson’dan 1992 yılında boşandıktan iki yıl sonra Nicole Brown ile sevgilisi garson Ron Goldman ölü olarak bulunuyor. Nicole Brown, O.J. Simpson’ın aşırı kıskanç olduğunu defalarca



*O.J. Simpson’a 33 yıl hapis cezası verildi.
Aşk; gözünü, mantığını o kadar kör etmişti ki
aklına gelen ilk mantıksız seçimi yaptı ve çok ağır
bir bedel ödedi. 2017 yılından önce şartlı tahliye bile
olamıyor. Beraberinde 5 kişi daha cinayete ortak
olmaktan ceza aldı. Yani hayatı bitti.*



söylemişti. O.J. Simpson; Nicole Brown ile garson Ron Goldman'ın feci şekilde öldürülmesinde ilk şüpheliydi. Ardından Simpson'ın arabasıyla tam hız polisten kaçıışı, tutuklanması ve duruşmaları, Amerikan tarihinde medyaya en çok yansıyan olaylardan biri oldu. Neticede O.J. Simpson'a 33 yıl hapis cezası verildi. Ne içindi bütün bunlar? Kariyeri bitti. Hayatı bitti. Ama tutkulu aşk; gözünü, mantığını o kadar kör etmişti ki aklına gelen ilk mantıksız seçimi yaptı ve çok ağır bir bedel ödedi. 2017 yılından önce şartlı tahliye bile olamıyor. Beraberinde 5 kişi daha cinayete ortak olmaktan ceza aldı. Yani hayatı bitti.

"AŞK, GÖZÜMÜ KÖR ETMİŞTİ"

Ünlülerden çok önemli bir hikâye daha var: Meg Ryan yine kendisi gibi meşhur Dennis Quaid ile evliydi ve çok güzel bir ilişkileri vardı. O sırada bir şekilde tanıştığı Russell Crowe'la tutkulu, mantıksız, yanlış bir aşk yaşadı. Bu sırada tahmin ettiğiniz gibi mantıklı düşünemedi ve kendisini aşkın akışına bıraktı. Bu yasak aşk, kısa bir süre sonra ortaya çıktı. Meg Ryan, 2000 yılında olaylı bir şekilde boşandı. Russell Crowe'la büyük bir aşkla ve mantıksızca başladığı ilişkisi bir süre sonra bitti. Meg Ryan o kadar kötü şeyler yaşadı ki... Yuva yıkan, sadakatsiz, onursuz kadın etiketleriyle aşırı eleştirilere maruz kaldı. Ona o kadar çok yüklenildi ki depresyona girdi. Ve Meg Ryan hayatının en büyük hatasını yaptığını kabul etti. "Aşk, gözümü kör etmişti ve ne yazık ki büyük hatalar yaptım" diyerek televizyonlarda da bunu açıkladı. Dikkat ettiniz mi bilmiyorum ama Meg Ryan bu kötü süreçleri tek başına yaşadı. Yanında onun için risk aldığı büyük aşkı yoktu.



Meg Ryan hayatının en büyük hatasını yaptığını kabul etti. "Aşk, gözümü kör etmişti ve ne yazık ki büyük hatalar yaptım" diyerek televizyonlarda da bunu açıkladı.



AŞKI İÇİN SUİKAST

Bilim insanlarının olgu olarak inceleyip psikoloji derslerinde anlattıkları ciddi bir vaka da John Hinckley vakasıdır. John Hinckley vakası, tutkulu aşkın psikopatolojisi konusunda çok konuşulan örneklerden biridir.

Jodie Foster'a aşık olan John Hinckley, Jodie'ye defalarca aşkını anlatan mektuplar yazıyor ve normal olarak hiçbirine cevap alamıyor. John Hinckley de Jodie Foster'ın ilgisini çekebilmek ve Jodie'ye olan aşkını gösterebilmek için dönemin Amerikan başkanı Reagan'a suikast düzenledi. Yakalandığında ağzından dökülen tek şey, Jodie Foster'a olan büyük aşkı olmuştur. Jodie Foster bu duruma çok üzülse de aşkın karanlık yüzünü anlamamız için iyi bir örnektir.



John Hinckley, Jodie'ye defalarca aşkını anlatan mektuplar yazıyor ve normal olarak hiçbirine cevap alamıyor. John Hinckley de Jodie Foster'ın ilgisini çekebilmek ve Jodie'ye olan aşkını gösterebilmek için dönemin Amerikan Başkanı Reagan'a suikast düzenledi.



AŞK İLE ŞİDDETİN İLİŞKİSİ

Aslında aşkın karanlık yüzüyle ilgili anlatacağım hikâyeler sadece bu kadar değil. Bakın size olumsuz bir bilgi daha vereyim. Kadınların bir kısmı aşk cinayetlerine kurban gidiyor. Bu konuda önemli bir çalışma yayınlandı. Dr. David Celani isimli araştırmacı, Amerika'da 2 milyondan fazla kadına şiddet vakası tespit etmiş. Bu şiddet vakalarında bazı kadınlar hayatını kaybediyor ve bunların %88'i daha önce yine şiddete maruz kalmış kadınlar. Yani bu kadınlar ilk defa şiddete maruz kalmıyor. Bunun anlamı, kadınların bir kısmının, aşık oldukları vahşi adama, şiddet uygulama hakkı veriyor olmasıdır. Bu vahşi adamlar şiddeti defalarca uyguluyorlar. Sonra da yine kötü bir tartışmada acımasızca katlediyorlar, kendilerine aşık olan bu kadınları.

NEDEN HEP YABANCILAR?

Bazı okuyucuların akıllarına şöyle bir soru gelebilir: Neden hep yabancı ülkelerden örnekler veriliyor? Çünkü ülkemizden örnekler vermeye başladığımda ya dava ediliyor ya da sosyal medyadan saldırıya uğruyorsunuz. Bu yüzden ülkemizdeki meşhur insanların yanlış ilişkilerini konuşmak yerine yabancı örnekler veriyorum. Bu örnekler bizim ülkemizde de var. Birçoğunuz şimdi biraz düşünseniz bunun örneklerini bulabilirsiniz. Yabancı örneklerden kendi hayatınıza çıkarım yapabilirsiniz.

AŞK NEDİR?

O zaman gerçekten aşk nedir? “Bilimsel olarak aşk nedir?” dediğimizde, dünyada herkesin mutabık kaldığı tek tanım, nörobiyolojik aşk tanımıdır. Ne yazık ki aşkı, psikolojik açıdan tanımlamak çok zordur. Çünkü bir şeyin tanımlanabilmesi için, sınırlandırılabilir duygu ve davranış kalıplarının olması gerekir. Hemen herkeste farklı süreçte işleyen bir olguyu ne yazık ki tanımlayamıyoruz. Aşkın en tuhaf noktası da aşkı tarif edenlerin aşkın sonuçlarından, duygusal görüntülerinden hareketle sürecin kendisini tanımlamaya çalışmalarıdır. Yani “Aşk nedir?” dendiğinde “Aşk onda kaybolmaktır” gibi sonuca ilişkin açıklamalar yapılıyor. Bu tanımlar, aşık olmuş bir kişinin yaşadığı duygulanımın tarif edilmesidir. “Onda kaybolmak, sevgilide kaybolmak.” Bu tanım, kaybolan kişinin aşk tarifine uyuyor. Peki diğer kişiye göre aşk nedir? Yani o kişi kaybolmadı ise aşkı nasıl tarif eder sizce? Aşıklardan birisi diğerinde kayboluyor. Peki diğeri ne oluyor? İşte tam bunun için psikolojik, olgusal açıdan aşkı tanımlayamıyoruz.

Ama nörobiyolojik açıdan bir tanımı var. Size de çok anlaşılır geleceğini temin edebilirim. Ancak burada bir konuyu da anlatmak isterim. Aşkı bilimsel olarak her anlattığımda okuyan veya dinleyen kişiler, çok ileri derecede itici ve gerçekçi buluyorlar. Sonra da “Hocam, bu kadar bilmek istemiyoruz. Bu kadar bilimsel olmasa da olur” diyorlar. Ben de onlara diyorum ki “Çevrenize iyi bakın lütfen.

Gerçekten kendimize samimi olarak itiraf edelim. Kaç kişinin hayatı karardı şu ana kadar? Size, gördüğüm vaka örneklerinin dört tane-sini anlatayım, bunların sizin hayatınızda nasıl bir karşılığı var?” Ve anlatmaya başladığımda fikirleri hemen değişiyor. Hatta birçok kişi hikâyelerin gerisini dinlemek bile istemiyor. Çünkü birilerinin bir şeyden çılgınca zevk alması için, daha kaç kişinin hayatı zarar görmeli? Kaç kişi daha yaşamalı bu hazin sonuçları?

Ben size aşkın ne olduğunu bilimsel, ama ondan daha önemlisi hayatın içinden örneklerle anlatmaya çalışacağım. Bizim bilimsel anlatımlara karşı da negatif bir önyargımız var ne yazık ki. İki farklı tarz sunuyorum. Mesela erkeklerin size gelip, “Hocam, testosteronumun yüksekliği yüzünden poliamorik veya poligamik ilişkiler kurmamakta zorlanıyorum ve ventromedial preferontal korteksimi etkin kullanmadığım için çok kötüyüm” yerine “Hocam, evlilikte istikrarlı olmak çok zor” diye çok daha anlaşılabilir bir şekilde ifade edebiliriz. Veya bir kadının size gelip “Hocam, vernicke ve broca kortekslerimin etkinlik düzeyinin ve amigdala tepkimin yüksek olması yüzünden çok mutsuzum” yerine “Hocam, eşim beni anlamıyor, konuştuklarımı duymuyor, bir türlü paylaşmıyor, çok üzgünüm” diye anlatabilir. Bunun için bilimsel tariflerin anlaşılabilir şekilde ifade edilebileceği çok sayıda alternatif, bizim de bunları bilmeye ihtiyacımız var.

HORMON NEHRİ

İlk olarak o kişiyi gördüğünüzde beyninizde feniletilamin hormonu ve onun tetiklemesiyle birlikte dopamin ve nöroadrenalin hormonları salınır. Bunun sonucunda gözbebeklerinin büyümesi, dudaklarda ve cinsel organlarda kan akışında hızlanma, heyecan, nefeste sıklaşma başlar. Tam o sırada beynin zevk bölgesi güçlü bir şekilde uyarılır. Sonra kendini güçlü, zinde hissetme, biraz hiperaktivite başlar. Böylece aşık olanlar “Hocam, ben onunla iken kendimi çok iyi hissediyorum” der. Beyniniz hormon nehrine döner ve siz aşırı duygular hissedersiniz. Bu sebeple onu görmek, onunla birlikte olmak için normal şartlarda üşeneceğiniz ve yapamayacağınız her şeyi yapabilir hâle gelirsiniz. Bu duygular sizde bağımlılık oluşturmaya başlar. Onu göremediğiniz-



İlk olarak o kişiyi gördüğünüzde beyninizde feniletilamin hormonu ve onun tetiklemesiyle birlikte dopamin ve nöroadrenalin hormonları salgınır. Bunun sonucunda gözbebeklerinin büyümesi, dudaklarda ve cinsel organlarda kan akışında hızlanma, heyecan, nefeste sıklaşma başlar.



de aşırı tepkiler vermeye başlarsınız. Mesajınıza biraz geç cevap verse, hemen endişeyle birlikte saldırgan hâle gelirsiniz. Onun için yapamayacağınız hiçbir şey olmadığını düşünmeye başlarsınız. Ve ne yazık ki artık bağımlı hâle gelmişsiniz demektir.

AŞK, CİHAZLARLA GÖRÜLEBİLİR Mİ?

Hatta Londra Üniversitesi'nde beyin araştırmaları biriminde yapılmış çalışmalarda kişilerin beyin görüntülerine FMRI cihazıyla bakarak kişilerin aşık olup olmadıkları anlaşılabiliyor. Çalışmada kızlar, önce yakışıklı erkeklerin resimlerine bakıp sonra da sevgilisinin resmine bakıyor ve eşzamanlı olarak beyin FMRI görüntüleri karşılaştırılıyor. Daha çok beyin ön singulat korteksi ve basal ganglia bölgelerinin yüksek düzeyde aktif olduğu gözlemleniyor. Dolayısıyla sevginizden tam emin değilseniz ya da birisinin size aşık olup olmadığını, tanıdık bir nörolog yardımıyla öğrenebilirsiniz.

AŞK, BİR HASTALIK MIDIR?

Araştırmalar burada kalmadı. Ne yazık ki aşıkları üzecek bazı çalışmalar da kanıtlanmış oldu. Şimdi hazır olun. Okuyacaklarınız tamamen bilimseldir ve tutkulu aşkın gerçek yüzünü ortaya koymuştur.

Londra Üniversitesi Nörobiyoloji profesörlerinden Prof. Semir Zeki'nin fonksiyonel MRI kullanarak yaptığı araştırmada 17 kişiye önce sevdiği kişinin, ardından da arkadaşlarının fotoğrafları gösterildi ve serebral kan akışı izlendi. Araştırmada insana müthiş mutluluk, haz, zevk ve enerji veren tutkulu aşkın kişilerde muhakeme,



Tutkulu aşk: Tutkulu aşkta yoğun düşkünlük, bağımlılık, onsuz olamama, abartılı duygusallık ve birlikte olmak için çok güçlü ve yoğun cinsel arzu ve cazibe vardır. Tutkulu aşk kısa sürmeye yatkındır, altı ayla yirmi ay arasında sürer. '



analiz etme, seçim yapma yeteneğini bozup saplantılı kişilik bozukluğuna yol açtığı bilimsel olarak kanıtlandı. Bunun anlamı, aşık olduğunuzda psikolojik olarak hastalanabilirsiniz.

Aşkta, beynin en büyük haz duyma ve ödüllendirme fonksiyonlarının bozulması ve özellikle oksitosin ve vazopressin maddelerinin aşırı derecede salgılanması nedeniyle aşık olduğunuz kişiye bağlılık değil, bağımlılık ortaya çıkıyor. Dolayısıyla aşıkken özellikle dopamin artışı, kişide mutluluk, heyecan, uykusuzluk, kalp çarpması, nefes darlığı gibi sonuçlara yol açıyor. Norepinefrin, heyecan ve enerji düzeylerini artırırken uyku ve iştahı kaçırıyor. Araştırmada madde bağımlılığı, obsesif kompulsif bozukluk gibi beynin özellikle dengeyle ilgili karar verme bölgelerinin çok zayıfladığı bilimsel olarak kanıtlandı. Beyinde medial insula bölümü aşkla aşırı derecede aktive oluyor. Bu da kişilerde aşırı motivasyona ve kontrol azalmasına yol açıyor. Aslında Prof. Dr. Semir Zeki, nöropatik aşk dediği aşk ile; beynin dopamin hormonu içinde yüzdüğü, kişinin aşırı konsantrasyonla ve takıntılı bir şekilde aşık olduğu kişiyi düşündüğü, yani hastalandığı tutkulu aşkı tarif ediyor.

Dolayısıyla “Aşk hastalık mıdır?” sorusunun cevabı bilimsel olarak kanıtlandı. Özellikle tutkulu aşk, kesinlikle bilimsel olarak kanıtlandı ki hastalıktır. Eğer aşıkken kalbiniz çok hızlı çarpıyorsa, mantıksız şeyler size mantıklı gelmeye başlıyorsa bilin ki bu durum sizi kötü durumlara doğru sürüklüyor.

AŞKIN ÇEŞİTLERİ OLUR MU?

Buraya kadar sabırla okumuş dikkatli okuyucuların akıllarına şöyle bir soru gelebilir: Bütün insanlar yüzyıllardır ne buluyorlar bu aşkta?

Yani hastalık boyutu bu kadar büyükse, neden bütün insanlar bu süreçten geçiyor? Bu sorunun tatmin edici cevabını bir bilim kadını veriyor.

Madem aşk bu kadar kötü bir hastalık, o zaman 42 yıl aşık olarak kalmış, birbirini düşünen, sevgisi azalmamış, şefkatle yaklaşan fedakâr aşıkları nasıl izah edeceğiz?

Elanie Hatfield diyor ki: “İki çeşit aşk vardır. Bunlardan biri tutkulu aşk, diğeri de şefkatli aşk.”

Tutkulu aşk: Tutkulu aşkta yoğun düşkünlük, bağımlılık, on-suz olamama, abartılı duygusallık ve birlikte olmak için çok güçlü ve yoğun cinsel arzu ve cazibe vardır. Tutkulu aşk kısa sürmeye yatkındır, altı ayla yirmi ay arasında sürer. Ancak bazen de şefkatli aşka dönüşebilir.

Şefkatli aşk: Şefkatli aşkta bağlılık, saygı, sevgi, sadakat ve duygusal yakınlık vardır. Şefkatli aşk, tutkulu aşka göre uzun sürer. Uzun derken 60-70 yılı kastediyorum. Aşkın şefkatli hâlidir.

Tutkulu aşkla şefkatli aşk arasında temelde birkaç farklılık var. Tutkulu aşkta bir kişiye aşırı odaklanma, “O yoksa hayat yok, ben de yokum!” benzeri duygu ve düşünceler hâkimdir. Tüm insanlar, olaylar, hatta annesi, babası ve hemen her şey sanki onların aşkını ortaya çıkarmak için varmış gibi yanılsamalı bir algı oluşur. Bu aşırı odaklanma hâli, derin ve zarar verici bir kıskançlık ve öfke duygusunu tetikler. Hiç olmayacak olaylardan anlamsız ve mantıksız çıkarımlar, aşık olduğu kişiye aşırı psikolojik baskıyla birlikte öfkeli tartışmalar ve nihayetinde de şiddet ortaya çıkar. İnce kenarlı bir mercek gibi düşünebilirsiniz. Başka bir deyişle beynin sevme ve odaklanma yeteneğini tek bir kişiye aşırı odaklama durumu. Hem fen derslerinden



Şefkatli aşk: Şefkatli aşkta bağlılık, saygı, sevgi, sadakat ve duygusal yakınlık vardır. Şefkatli aşk, tutkulu aşka göre uzun sürer. Uzun derken 60-70 yılı kastediyorum. Aşkın şefkatli hâlidir.



hem de uygulamadan bildiğimiz mercek olayı. Güneşe doğru tuttuğumuzda mercek, Güneş ışınlarını tek bir noktasında topladığı için kağıdı yakar. İşte tutkulu aşk, kime yönelik ise o kişiyi böyle yakar. Bazen çevreyi de böyle yakabilir.

Şefkatli aşkta ise partnerine olan büyük sevgi zamanla diğer kişilere, canlılara ve hayata olan sevgiyi artırır. Yani şefkatli aşkta kişi, çok daha fazla hayatla barışıktır. Bu bütüncül aşk yaklaşımıyla partneri mahkûm etmeyen, kısıtlamayan hafif düzeyli bir kıskançlığa yol açar. Böylelikle öfkeli tartışma düzeyi ve paranoid düşünceler oldukça düşük düzeydedir. Dolayısıyla şefkatli aşkın ömrü 60 yıl sürebilir.



Aşık olduğunuz kişi, biraz farklı davrandığınızda hemen bunu "Sen beni sevmiyorsun" gibi algılayıp aşırı duygusal tepkiler verebilir. Aslında tutkulu aşk bir yönüyle çok bildiğimiz "Ya benimsin ya da kara toprağın!" hastalıklı düşüncesinin yansımasıdır.



Bir diğer fark ise tutkulu aşkta inanılmaz bir aşık olunma arzusu vardır. Yani aşık olduğu kişi, onu kendisi kadar sevmek zorundadır. Yoksa bu hayat yaşanmaz. Tutkulu aşkta karşılık zorunluluğu olmazsa olmazdır. Yani aşık olduğunuz kişi, biraz farklı davrandığınızda hemen bunu "Sen beni sevmiyorsun" gibi algılayıp aşırı duygusal tepkiler verebilir. Aslında tutkulu aşk bir yönüyle çok bildiğimiz "Ya benimsin ya da kara toprağın!" hastalıklı düşüncesinin yansımasıdır. Tüm bu süreçler, tutkulu aşkı aşırı derecede bencilleştirir. Eğer o size aşık ise bu her şey için yeterlidir. Siz ne yaşarsanız yaşayın, ne kadar acı çekerseniz çekin hiç fark etmez. O aşık ya! Her şeyi siz yapmak zorundasınız. Çünkü o size çok aşıktır ve bu yeterlidir.

Şefkatli aşkta karşılık zorunluluğu yoktur. Onun büyük sevgisi, sizi aşık olmaya mecbur tutmaz. Böylelikle ikiniz de şefkatli aşk yaşarken, sizin farklı bazı davranışlarınızdan saçma anlamlar çı-

karmaz ve size karşı oldukça anlayışlı yaklaşır. Şefkatli aşık olan kişi için esas önemlisi, sizin mutlu olmanızdır. Hatta aşık olduğu kişi çok mutsuz olacak diye ona hiç söylemeyip yıllarca beklemiş kişiler görmüşsünüzdür. Şefkatli aşkın temel felsefesi, “aşkına şefkatli yaklaş ve onu asla incitme”dir. Bu güçlü duygu sizi çok daha sorumlu, hassas, dikkatli davranmaya iter. Dolayısıyla şefkatli aşk çok uzun süre devam edebilir.

AŞK NE ZAMAN BİTER?

Tutkulu aşk, kitapta şu ana kadar sürekli hastalıklı ve karanlık diye tarif ettiğim aşk biçimidir. İçinde duyguların doz aşımının yaşandığı aşk türüdür. Yani maksimum zevk, maksimum eğlence, maksimum üzüntü, maksimum hüznün, maksimum öfke, maksimum cinsellik, maksimum ceza, maksimum ne varsa bu aşktır. Şefkatli aşkın bütününde, içinde, dışında şefkat vardır. Yani karşı tarafı üzmemek için hareket etmek temel yaklaşımdır. Bazen kendinden fedakârlık etmektir. Şefkatli aşk, bir yönü ile, karşıdakini kendinden önceleyebilme becerisidir. Edebi eserlerde anlatılanların hepsi tutkulu aşktır, hastalıklıdır, dengesizdir, kontrolsüzdür, mantıksızdır, seçeneksizdir ve sonunda hep acı vardır. Ve ömrü en fazla üç yıldır.

Şefkatli aşkta sadakat, sevgi, cinsellik, heyecan var ama dozunda. Onsuz yaşayabilme gücü, etrafı kırıp dökmeden yaşanan güçlü bir duygudur. Yaklaşık 60 yıl sürebilir.

Şefkatli aşkta onu korumak ve kollamak gibi yaklaşımlar ilişkinin temelidir. Onun zarar göreceği hiçbir duruma girmemektir. Şefkatli aşkta sadakat, sevgi, cinsellik, heyecan var ama dozunda. Onsuz yaşayabilme gücü, etrafı kırıp dökmeden yaşanan güçlü bir duygudur. Yaklaşık 60 yıl sürebilir.

Dr. Robert Levenson, “Araştırmalarım göre tutkulu ilişkiyi sevenlerin ilk beş yılda boşanma ihtimali çok yüksektir” diyor. Aşkı aşırı yaşayanlar ilişkinin ömrünü çok hızlı bitiriyor. Elinizdeki 100 lirayı nasıl kullanırsanız sizi uzun süre rahat ettirir?

Şefkatli aşkı kimse anlatmaz, çünkü iş yapmaz. Adam, 42 sene boyunca işine gidiyor, evine geliyor, karısına sadık, çocuklarıyla ilgili ve sorumluluk sahibi bir baba. Yani normal bir hikâye; ilginçlik yok, aşırılık yok, abartı yok, şiddet yok, kahroluş yok; dolayısıyla da med-yaya, filmlere, romanlara veya magazine konu olacak bir hikâye yok.

Hayatımızda çok ender olsa da gördüğümüz şefkatli aşk hikâyeleri vardır. 50 yıl evli kalmış, karısına hep sadık olmuş, çocuklarının başında kalmış, onlara destek olmuş, onurlu bir şekilde yaşamış, insanlık haysiyetine zarar verecek tavır ve davranışlara girmemiş, psikolojik hastalıklara sebebiyet verecek abartılı hâller oluşturmamış aşk türü.

GERÇEK BİR AŞK ÖYKÜSÜ

Etkilendiğim şefkatli bir aşk hikâyesini anlatayım. Bu hikâye 84 yaşındaki Emin Ayaz ile 79 yaşındaki Havva Ayaz'ın 64 yıl süren şefkatli aşklarının hikâyesidir. Çok genç bir yaşta evlenmişler, üç çocukları olmuş ve yaklaşık 64 yıldır devam eden bir evlilikleri var. Biraz gözlemlediğinizde ilk fark ettiğiniz şey, hep birbirleri için bir şeyler düşünerek hareket etmeleridir. Sürekli hayatı kolaylaştıracak şekilde birbirlerine destek oluyorlar. Konuşmalarında, tartışmalarında hiçbir zaman birbirlerine yaptıkları fedakârlıkları hatırlatmıyorlar. Belki bazen dış sebeplerle tartışsalar da tartışmanın bozucu etkisi genelde çok kısa sürüyor. İki ayrı yerde kalmak zorunda olduklarında, sürekli birbirlerini hatırlayarak hareket ediyorlar. Artık birbirlerinin duygularını konuşmadan anlar hâle gelmişler. İkisinden biriyle konuşurken diğeri ona saygı duyduğunu net bir şekilde belli ediyor ve sizden de aynı saygıyı bekliyor. Yani eşiyle ilgili yanlış ve haksız şeyler söylediğinizde hemen üzülüyor ve sizi düzeltiyor. Birisi diğeri ne düşündüğünü nerede ise sıfır hata payıyla biliyor. Birbirlerinin arkalarından asla olumsuz konuşmalar yapmıyorlar. Yanlarında biraz vakit geçirince derin bir sevgi ve şefkat duygusunu hemen hissedebiliyorsunuz. Birbirlerini kıracak davranış ve sözlerden oldukça uzak duruyorlar. Zaten güçlü sevgi duygusundan kaynaklı kişilik özellikleri birbirine doğru çok yaklaşmış. Hatta fiziksel özel-

likleri bile anlaşılabilir düzeyde benzerlik göstermiş. Bu Emin-Havva çiftini ilk gördüğümde çok etkilendim. Şu an yeni evleneceklerle göstermek istediğim şefkatli aşk örneklerinden biridir.



Meryl Streep bir röportajında mutlu bir evliliğin sırrını, "iyi niyet, esneklik ve arada bir de çeneni kapatmak" olarak özetliyor. Meryl Streep, "uzun süre aşık kalabilmenin sırrı abartısız, yalın sevgiden geçer" diye anlatıyor.



AŞKIN SIRRI: İYİ NİYET VE ÇENENİ KAPATMAK!

Eğer aşık olmak istiyorsanız kendinize ilk olarak şunu sorabilirsiniz: Bu aşkınız ne kadar sürsün? İşte bu sorunun cevabı, sizi hangi aşkı yaşayıp yaşamayacağınıza götürecektir.

Ünlülerin bazılarının da hayatlarında şefkatli aşk görülebilir. Oscar ödüllü 66 yaşındaki oyuncu Meryl Streep'i hemen hiç tanımayan yok gibidir. Meryl, 1978 yılında, Don Gummer ile tanıştıktan 6 ay sonra evlenmişler. Hollywood'un tek evlilik yapan az sayıdaki isminden biridir. Streep aynı zamanda sade ev yaşantısıyla biliniyor. Meryl Streep bir röportajında mutlu bir evliliğin sırrını, "iyi niyet, esneklik ve arada bir de çeneni kapatmak" olarak özetliyor. Meryl Streep, "uzun süre aşık kalabilmenin sırrı abartısız, yalın sevgiden geçer" diye anlatıyor.

Ünlü şarkıcı Sting ve Trudie Styler 1992 yılından beri evli bir çifttir. Sting ve Trudie Styler çifti, evliliklerinin bir sırrı olmadığını, yalnızca şanslı olduklarını söylese de aslında bazı şeyleri konuşmaktan çekindikleri biliniyor. Çünkü çok değişik mekânlarda, çok farklı zamanlarda sık sık birlikte göründüklerinden vakitlerinin çoğunu beraber geçirdikleri anlaşılıyor. Hatta kendilerini "çok iyi arkadaş" olarak nitelendiriyorlar. Tekne gezileri, üzüm bağlarına ziyaretler, yoga dersleri gibi etkinliklerle vakitlerinin çoğunu birlikte geçiriyorlar. İşte size uzun süre devam etmiş bir aşk daha.

NEDEN HEP YANLIŞ KİŞİLERE AŞIK OLUYORUZ?

Ama bir de tutkulu aşk hikâyelerine bakın. Siz hiç sağlıklı bir tutkulu aşk gördünüz mü? Ya akrabasının, ya evliyken başka birinin, ya patronunun, ya yakın arkadaşının başına geliyor. Muhakkak asla olmaması gereken birisine oluyor. Bir düşünün, tutkulu aşkın genel özellikleri neler? Birincisi; normal, sağlıklı kişilerin başına gelmiyor. İkincisi, uzun sürmüyor. Üçüncüsü, çok inişli çıkışlı, kavgalı, gürültülü, dövüşlü, küsmeli, barışmalı. Sürekli bir küsme, barışma, bir arada olamama var. Küsme ve barışmanın oluşturduğu önce kaybetme kaygısı, sonra kavuşma zevki, yine kaybetme kaygısı, sonra yine kavuşma zevki... Yani tehlikeli sporlarla uğraşanların hissettiği adrenalin bağımlılığı. Dikkat edin; tutkulu aşklarda hep ceza, intikam, kan, gözyaşı, yani bir sürü olay var. Bir nevi reality var; yani acı, ölüm, yokluk, hastalık, yok oluş...

AŞKIN ÖMRÜ 3 YIL MI?

Ayrıca tutkulu aşkın ömrünün en fazla üç yıl olduğu bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Sinir hücreleri arasında hedeflere uygun bağlantıları etkileyen uyarı maddelerinden sinir büyüme faktörü de (NGF) aşkın süresini belirliyor. Ellerin terlemesine ve heyecanın yükselmesine de neden olan NGF değeri, tutkulu aşkın ilk zamanlarında yükseliyor. Araştırmada insanın doğası itibarıyla bu tutkuyu uzun zaman sürdüremediği ortaya çıkıyor ve arzusun şiddetiyle doğru orantılı artan NGF değeri en fazla üç yıl sonra anlamlı bir oranda azalıyor. Yani o kadar fedakârlık yap, o kadar hayatını mahvetme eğilimine gir, o kadar risk al ve sadece üç yıl sürsün. Ne yazık ki evet.



Ayrıca tutkulu aşkın ömrünün en fazla üç yıl olduğu bilimsel olarak da kanıtlanmıştır.



AŞIK OLURSAM ARABAYI HIZLI MI KULLANIRIM?

Carolina Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada yüksek öğrenim gören öğrencilerin çoğunluğunun, aşk adına çok tehlikeli ve riskli davranışlar sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Alkollü ve hızlı araba kullanmak, kasksız yüksek hızlı motosiklete binmek, uyuşturucu denemek, hiç bilmedikleri bir yerlerde macera amaçlı dolaşmak gibi.

Psikolog Ellen Berscheid aşkıta; aşırı mutluluk, heyecan, neşe, cinsel uyarılma, endişe, kuşku, kıskançlık duygularının yüksek düzeyli olarak bulunması gerektiğini söyler. Bununla birlikte “kontrol edilemez aşırı yoğun” duyguların olması, kişiyi daha önce hiç düşünmediği davranışları yapmaya ittiğini ekleyerek bu aşkı tutkulu aşk diye tanımlar.



Eğer aşıksanız, sevgilinizin yaptığını düşündüğünüz şeylerin bir kısmı ne yazık ki beyninizin uydurmasıdır. Yani beyniniz sevgilinizi abartıyor.



AŞIK OLDUĞUNUZ KİŞİ MÜKEMMEL Mİ?

Malcolm Brenner isimli bir araştırmacı, yaptığı bir deneyde aşık olanların olayları sevgilisinin lehine yüksek oranda çarpıtarak hatırladığını ortaya koymuştur. Bunun anlamı, eğer aşıksanız, sevgilinizin yaptığını düşündüğünüz şeylerin bir kısmı ne yazık ki beyninizin uydurmasıdır. Yani beyniniz sevgilinizi abartıyor.

Aslında neden aşık olduğumuzun garip bir deneysel izahı da var. Psikolojide ‘yanılsamalı etkilenme fenomeni’ diye bir yaklaşım var. Psikolog Linder’ın yaptığı deneyde eğer birisi sizinle ilgili pozitif şeyler söylemişse, sizi beğendiğini bir şekilde dışarı yansıtmışsa, sizin bu kişiden etkilenme oranınız aşırı derecede artar. Dolayısıyla birisi sizi çok seviyorsa ona aşık olma ihtimaliniz de artar. Ailesinin istemediği aşk vakalarında gözlemlediğim bir olgudur bu. Şöyle ki: Aşık olan kişi sizi ailenizden bile çok sevdiği, hayatının merkezine koyduğu, sizinle aşırı ilgilendiği zaman; aileniz istemiyor diye bu aşktan



Siz eğer sihirbazın ne yaptığını, nasıl yaptığını, onun sırrını biliyorsanız, sihirbazdan etkilenmezsiniz. Başkaları şaşırsa da siz şaşırmazsınız. Bunun için tutkulu aşkın sırlarını öğrenmemiz çok önemlidir. Bu yüzden ilk yardım kutusu diyorum.



uzaklaşmak durumunda kaldığınızda, bu aşkı bırakmak istemeyişinizin gerçek nedeni, ailenizin sizinle onun kadar ilgilenmiyor olması, sizin ailenizin hayatının tam merkezinde olmayışınızdır. Yani dışa vurulmayan bir sevilme ve önemsenmeyi kaybetme kaygısı, bu aşkı devam ettirebilir.

Hatta bazı çok seven çiftlerin boşanmasında bunun tersi pek çok durumla karşılaştım. Yani eşler birbirini çok sevdiği hâlde bu kişilerden birisine ya da her ikisine de “O seni önemsemiyor. Ben olsam asla katlanmazdım. Seni sevmediğini nasıl görmüyorsun...” gibi konuşmalarla evlilikleri bitirilmiş sevenler de gördüm.

Aslında şimdiye kadar anlattıklarım, sizi bundan sonraki konuları öğrenmeye hazırlamak içindi. Buradan itibaren okuyacağınız konular tutkulu aşkla ilgili bilmediğiniz bazı bilimsel gerçekler. Buna hayat kurtaran ilk yardım kutusu da diyebiliriz. Lütfen biraz daha dikkatli okumaya devam ediniz.

Şimdi çok önemli bir konuyu anlatmak istiyorum. Bu bölümde anlatılanlar, belki kitabın size en faydalı olacağını düşündüğüm bölümlerinden biri. Çünkü tutkulu aşk sendromunda, bazı psikolojik hatalar yaparız. Bilim, bize “Kişiler bu durumu ne kadar fark ederlerse o kadar çok kontrol altına alabilirler” der. ‘Özfarkındalık’ kuramıyla açıklayabileceğimiz bu durum, belki tutkulu aşkın zararlarından korunmanın ilk adımıdır. Aslında kural çok basittir: Siz eğer sihirbazın ne yaptığını, nasıl yaptığını, onun sırrını biliyorsanız, sihirbazdan etkilenmezsiniz. Başkaları şaşırsa da siz şaşırmazsınız. Bunun için tutkulu aşkın sırlarını öğrenmemiz çok önemlidir. Bu yüzden ilk yardım kutusu diyorum.

Tutkulu aşk sırasında beynin hormonlarındaki dengesizlik, prefrontal korteksin, yani denge, kontrol ve seçim yapma merkezinin zayıflaması, kişiye bazı şeyleri normalmiş gibi gösteren birtakım sendromlar ortaya çıkarıyor. Psikolojik açıdan tutkulu aşkın bize ‘doğru’ gelmesini sağlayan bazı sendromlar var. Eğer bunlar varsa biliniz ki bir şeyler çok yanlış gidiyor. Hemen tedbir alınız. Bu konuda çok fazla bilimsel araştırma yayınlanmıştır.

İNSAN KENDİ KENDİNİ NASIL İKNA EDER?

Aşık olduğunuz kişinin sizi kandırdığını ve yalan söylediğini görmeniz ne yaparsınız? Ya da kendinize yakıştıramayacağınız davranışlar yaptığınızda ne hissedersiniz? Bu, çok rastlanan bir sendromdur ve tatmin edici bir açıklaması vardır. İnsanlar aşık olduklarında böyle bir çelişki yaşayabilirler. Hepimizin bir kişiliği, inancı, değerleri, yaşama tarzı var. Bunu insanlara sorduğunuzda hemen söyleyebilirler. Burada esas sorun, bundan sonra ortaya çıkıyor.

Aşık olduğumuzda sanki o kişi değilmişiz gibi davranabiliriz. Böylesi durumlar için psikolojide çok kullanılan ‘bilişsel çelişki kuramı’ diye bilinen bir yaklaşım var. Psikoterapi süreçlerinde çok rastlanılan bir olgudur. Danışan kişi bize, “Hocam, kendimi bir türlü tanıyamıyorum. Bu aşkı yaşamaya başladıktan sonra çok farklı birisine dönüştüm. Sanki ben değilim artık...” dediği çok olmuştur. Bu durum zannediyorum size de çok tanıdık geliyordur. Peki, insan böyle bir durumda ne yapar? İşte tam bu noktada benim de en beğendiğim bilim insanlarından birisi olan Leon Festinger’in ‘bilişsel çelişki kuramı’ devreye girer. Yani kendinize yakıştıramadığınız bu



Aşık olduğunuz kişinin çok iyi ve dürüst birisi olduğuna tüm kalbinizle inanıyorken, birden sizi sevenler bu adamın bir dolandırıcı, sahtekâr ve yalancı olduğunu size kanıtlarıyla gösterirse ne olur? Yine ‘bilişsel çelişki kuramı’ devreye girer ve siz yeni savunma mekanizmaları geliştirip aşkınıza devam edersiniz.



hareketleri devam ettirmenizin tek nedeni, yeniden oluşturduğunuz bilinçaltı savunma mekanizmalarıdır.

Başka bir ifadeyle aşık olduğunuz kişinin çok iyi ve dürüst birisi olduğuna tüm kalbinizle inanıyorken, birden sizi sevenler bu adamın bir dolandırıcı, sahtekâr ve yalancı olduğunu size kanıtlarıyla gösterirse ne olur? Yine ‘bilişsel çelişki kuramı’ devreye girer ve siz yeni savunma mekanizmaları geliştirip aşkınıza devam edersiniz. Ne yazık ki aileniz bu kişinin size çok büyük zarar verdiği konusunda sizi bir türlü ikna edemez. Leon Festinger bize diyor ki: “Böylesi bir durumda bilinçaltımız yeni ve güçlü savunma mekanizmaları geliştirir ve beynimiz kendi kendini ikna ederek yoluna devam eder.”

Bilişsel çelişki kuramına bağlı birçok alt savunma tanımlaması yapılmıştır. Bunları ayrıntılarıyla incelemeye başlamamız, ruh sağlığımızı koruma açısından çok önemlidir. Çünkü eğer aşık olmak üzere iken burada yazılanları okumuşsanız, o sırada hatırlayıp kontrol etme ihtimaliniz çok artar. Bu durumu, insanların ilk yardım kursu alıp zor bir zamanda bu bilgileri kullanmasına benzetebiliriz. Burada anlatılanları ‘aşkın psikolojisi’ anlamındaki ilk yardım kursu gibi değerlendirebilirsiniz.

Devam etmeden önce dikkat etmeniz gereken çok önemli bir nokta da tüm anlatılan savunma mekanizmaları ve sendromların beynimizin istemsiz bölgeleri tarafından kontrol edildiğidir. Yani siz bunları yaparken çoğunlukla istemeden, bilinçsiz ve habersiz olarak yaparsınız. Bunları fark etmeniz de oldukça gayret gerektirir.



Aşık olduğunuz kişinin gerçekten var olan ve size çok zarar verebilecek özelliklerini aileniz size gösterdiğinde beyniniz, hemen bu savunmayı devreye sokar ve bilinçdışı olarak onun iyi özelliklerini abartmaya, buna karşın size örnek olarak gösterilen kişilerin veya aile bireylerinin kötü özelliklerine dikkat etmeye başlar.



KARAR SONRASI ÇELİŞKİ

Karar sonrası çelişki savunması: Aşık olduğunuz kişinin gerçekten var olan ve size çok zarar verebilecek özelliklerini aileniz size gösterdiğinde beyniniz, hemen bu savunmayı devreye sokar ve bilinçdışı olarak onun iyi özelliklerini abartmaya, buna karşın size örnek olarak gösterilen kişilerin veya aile bireylerinin kötü özelliklerine dikkat etmeye başlar. Yani “İyi ki böyle bir aşkı devam ettirdim. Daha iyisi yok. Etrafa bakıyorum en iyisi benimki. Bu devirde böyle aşk çok zor. İyi ki devam ediyorum...” gibi konuşmalarla bazen kendinizi bazen de çevrenizi ikna edersiniz. Başka bir deyişle kararlarınızın iyi olduğu savunmasını yaparsınız. Bu, sizin ne kadar doğru karar verdiğiniz yanılsamalı sonucuna götürür. Böylece fanatik bir şekilde aşkınızın ne kadar doğru bir karar olduğunu savunmaya başlarsınız. Aşkınıza her şeye rağmen devam edersiniz. Sonuçta bu savunma, büyük yıkım olana kadar devam eder. Büyük bir yıkım olur da aşk biterse büyük bir depresyon süreci başlayabilir.

KAÇAN KOVALANIR MI?

Çabayı mazur gösterme savunma mekanizması: Bazen aşkınızla birleşme konusunda o kadar çok engel çıkar ki... Üstelik bu engellerin birçoğunun haklı olduğunu görerseniz bile verdiğiniz aşırı emek ve gayretten dolayı, beyniniz bu aşkın sizin için çok doğru bir seçenek olduğunu hissettirmeye başlar. Kavuşma konusundaki zorluklar arttıkça, sizin bu aşka olan sadakatiniz de artmaya başlar. Bu yüzden yanlış olan aşk ilişkilerinde ailelerin yaptıkları en büyük hata, tam bu noktada başlar. Yani Leyla ile Mecnun'un aşklarındaki büyüklüğün önemli bir sebebi de inanılmaz bir çaba, gayret ve hırsa rağmen kavuşamama durumudur. Beyin, otomatik olarak aşktan ziyade



Bazen aşkınızla birleşme konusunda o kadar çok engel çıkar ki... Üstelik bu engellerin birçoğunun haklı olduğunu görerseniz bile verdiğiniz aşırı emek ve gayretten dolayı, beyniniz bu aşkın sizin için çok doğru bir seçenek olduğunu hissettirmeye başlar.



kendi çabasını önemser ve bunu aşık olduğunuz kişiyle birleştirir. Sonunda siz artık ayrılmaz bir hâle gelirsiniz. Bu tip bir aşk ilişkisi varsa biraz rahatlayıp tekrar düşünmeniz, sizin için çok iyi bir seçenek olabilir.



*Sizdeki olumsuz davranış ve tavırların, kendi dışınızda-
ki şartların ve kişilerin yaklaşımıyla oluştuğu inancına
dayanan savunma mekanizmasıdır.*



BU ARALAR HERKESTE BİR ACAYİPLİK VAR

Dışsal mazeret savunma mekanizması: Sizdeki olumsuz davranış ve tavırların, kendi dışınızdaki şartların ve kişilerin yaklaşımıyla oluştuğu inancına dayanan savunma mekanizmasıdır. Yani kendisindeki olumsuz davranışları söylediğiniz anda aşık olan kişi, bunların bazılarını direkt olarak reddeder. Diğerlerini ise kısmen kabul etmiş gibi gözüксе de bunların kendisi dışındaki kişiler ve şartlarca oluşturulduğu iddiasındadır. Böylelikle artık ikna edilemez duruma gelir. Dolayısıyla bu savunma mekanizması çalışmaya başladığında değişim çok zor bir hâl alır. Konuşmalar, “Haklısınız, evet, yanlışlar oldu ama bizden kaynaklanmadı. Yerimde olsanız siz ne yapardınız? Ailem beni bunu yapmaya mecbur etti” şeklinde gelişir ve artık hata kabul edilemez hâle gelir. Bu durum, aşık olduğunuz kişiyle ilgili yapılan eleştirilerde de kendini gösterir. Ne yazık ki aynı savunma mekanizması devreye girer ve olumsuz davranışların devamlılığına sebep olur. Hani kültürümüzde “Hele bir sor niye?” diye bildiğimiz bir replikte dışsal mazeret, savunma mekanizmasını özetler. Bu savunma mekanizması bazen o kadar güçlenir ki sizi, zarar gördüğünüz bir aşk ilişkisinde gerçekleri kabul edemez hâle getirir. Aşkla ilişkili şiddet yaşayan birçok kişi, bu savunmayı güçlü bir şekilde kullanır. Böylelikle bu şiddet, sürekli olarak devam eder. Gazetelerde duyduğumuz aşk şiddetiyle ilgili haberlere konu olan olayların asıl sebepleri bu savunma mekanizmasıdır diyebiliriz. “Tamam, şiddet uyguladı ama beni çok sevdiği için. Siz kıskırttınız ondan böyle oluyor. Siz karışmasanız böyle şeyler hiç olmaz.”

ARTIK KİMSEYİ DİNLEMEMEYECĞİM

İçsel mazeret savunma mekanizması: Size sunulan ve kabul etmeniz zor olduğu bir değişme teklifi karşısında bunun yanlış olduğu, içsel olarak kabul edemeyeceğiniz ve böylece de kendinizin zarar göreceği alt inancının oluşmasıdır. Yani içinde bulunduğunuz durumu değiştirmek istemediği için beyninizin size, “Zarar görmemek için kimseyi dinlememeliyim” diye bir inanç oluşturmaktadır. Böylelikle hatalı olduğunuz davranışı görme, kabul etme ve değiştirme ihtimaliniz giderek zorlaşır. Aşık olduğunuz kişiyle ilgili de aynı süreç işler. Hatta aktif aşık kişiler, bu savunma mekanizmasını kullanarak, “Hocam, artık ailemi dinlemeyeceğim. Hep zarar gördüm. Hep ben üzülüyorum. Benim ne hissettiğim kimsenin umurunda değil...” gibi itirazlarda bulunur. Kendisini ailesinin ve yakın dostlarının olumlu, yapıcı telkinlerine kapatır. Bazen sizi düşünen kişilerin yapıcı yorumları, size yıkıcı gibi gelerek o kişilerden uzaklaşmaya bile neden olabilir. Bu tip durumlarda eğer aşıksanız, mutlaka burada yazılanları hatırlamaya çalışınız. Çünkü o zaman başkalarını dinleme ve gerçekleri görme ihtimaliniz artabilir.



Size sunulan ve kabul etmenizin zor olduğu bir değişme teklifi karşısında bunun yanlış olduğu, içsel olarak kabul edemeyeceğiniz ve böylece de kendinizin zarar göreceği alt inancının oluşmasıdır.



BENİ EN İYİ ANLAYAN DOSTLARIMDIR

Kapalı devre koruma savunma mekanizması: Aşk korumaya alabilmek için ‘kapalı devre koruma sistemi’ diye bildiğimiz bir savunma mekanizmasıdır. Aşık olan kişilerin belki kendilerine en çok zarar verdikleri bir savunma sistemidir. Bu durum, yanlış çevreden destek alarak yanlış daha da kötüleştirme sürecidir. Aşık bir çiftin çevresinde mutlaka bu aşkın devam etmesini isteyen, iyi niyetli, fanatik bir arkadaş grubu oluşur. Ne yazık ki bu süreç durdurulamazdır. Bu yanlış çevre öncelikle kapalı bir iletişim çevresi oluşturur. Beyniniz sadece



Aşkı korumaya alabilmek için 'kapalı devre koruma sistemi' diye bildiğimiz bir savunma mekanizmasıdır.

*Bu durum, yanlış çevreden destek alarak yanlış
daha da kötüleştirme sürecidir.*



yaşadığınız aşkı destekleyen ve olumlayan bir grubun telkinlerini alır; eleştiren, olumsuz yorum yapanlara karşı kapanır. Bu savunma sistemi size bazen hayatınızı çok zora sokacak kararlar verdirebilir. Hem siz hem de aileniz bu durumdan aşırı ölçüde zarar görebilir. Psikolojide 'grup düşüncesi teorisi' diye bilinen bir teoriyle çok kolay anlaşılabilir bir olgudur. James Stoner'ın teorisinde duygudaşlık yapan, aşkınızı korumaya kararlı kişilerden oluşan ve dış etkilere kapalı gruplar, sonunda aykırı fikirlere kulaklarını tıkayıp korkunç kararlar verebilirler. Bu teoriyle James Stoner, grupların hareket dinamiklerini çözümüleme konusunda çığır açıcı yaklaşımlardan birini ortaya koymuştur. Eğer böyle bir durumda iseniz ve bu satırları okuyorsanız, aşkınızı onaylamayan birisinin fikirlerini dinlemeye başlamanız, doğru karar verebilmeniz açısından büyük bir adım olacaktır.

ONU NEDEN UNUTAMIYORUM

Zeigarnik Etkisi sendromu: Aşk ilişkilerinde bir problemlili durum daha var: Siz aşıkken, aşık olduğunuz kişi eğer tatmin edici bir sebep göstermeden ilişkiyi bitirmişse, sizin bu süreçten psikolojik hasar almadan çıkmanız çok zordur. Beyin hakkındaki araştırmacılar deneysel çalışmalarla şöyle bir psikolojik gerçeği ortaya koymuşlardır: Beyin, yarım kalmış hiçbir olayı kabul etmez. Dolayısıyla aşık olduğunuz süreç, eğer yarım kalır ve içsel izahı yapılamaz ise beyniniz sürekli olarak olayları tekrar tekrar inceleyip yeniden anlamlandırmaya çalışır. Beyin sürekli "Neden bıraktı gitti? Neden bitti?" sorularının cevabını bulabilmek için olayların tamamına yakını, zamana yayılmış şekilde bir dedektif hassasiyetiyle tekrar tekrar düşünür ve cevapları bulmaya çalışır. Bu yüzden aşkınızı bir türlü aklınızdan çıkaramazsınız.

Gelişmeler o kadar zor bir sürece girer ki bazen hiçbir şey düşünemez hâle gelirsiniz. Bu sürecin sonucunda psikolojik olarak hastalanmış çok kişi gördüm. Psikolojide Zeigarnik Etkisi diye bilinen bu olgu, deneysel olarak da kanıtlanmıştır. Rus psikolog Bluma Zeigarnik'in lokantadaki garsonların hesabı ödemeyen müşterilerin siparişleriyle ilgili detayları, hesabı ödemiş müşterilerinkine nazaran daha çok hatırlamasını gözlemlemesiyle keşfedilmiştir. Bluma Zeigarnik, laboratuvar ortamında bir deney oluşturuyor. Deneklere bulmaca çözmek, ipe boncuk dizmek gibi yirmi kadar basit görev veriyor. Bazı görevlerde araya girip faaliyeti bozuyor. Daha sonra deneklere hangi görevi hatırladıklarını soruyor. Tamamladıkları işlerden çok, yarım bırakmak zorunda kaldıkları işleri hatırlayanların sayısı diğerlerinin iki misli çıkıyor. Yani eğer aşkıınız, ilişkinizi tatmin edici açıklama yapmadan bitirdiyse hasta olma ihtimaliniz artabilir. Bu yüzden dikkatli olabilirsiniz.

BÜTÜN OLAYLAR AŞKINIZI DESTEKLİYORSA

Kontrol yanılısaması sendromu: Aşıkken yapılan en büyük hatalardan biri de mantıksız ve ilgisiz metafizik yaklaşımlarla aşk ilişkisini birbirine bağlama çabasıdır. Yani aşık olduğunuzda cümle içinde ayrılık kelimesi geçmesin diye uğraşıp buna çok değişik anlamlar yüklersiniz. Dikkat ederseniz çiçek falı, papatya falı, el falı, kahve falı gibi birçok fal türüne olan ilginiz, aşık olma eğiliminin arttığı dönemde çok yüksektir. İlişkinizle ilgili birçok gereksiz detayı, gereksiz bir biçimde sürekli zihninizde tekrar edip başka olgularla metafizik bağlantılar kurma eğiliminiz artmıştır. Hatta kontrol yanılısaması sendromu yaşayan kişilerin rüyaları, inandıkları süreci destekleyen



Siz aşıkken, aşık olduğunuz kişi eğer tatmin edici bir sebep göstermeden ilişkiyi bitirmişse, sizin bu süreçten psikolojik hasar almadan çıkmanız çok zordur. Beyin, yarım kalmış hiçbir olayı kabul etmez.





Aşıkken yapılan en büyük hatalardan biri de mantıksız ve ilgisiz metafizik yaklaşımlarla aşk ilişkisini birbirine bağlama çabasıdır. Yani aşık olduğunuzda cümle içinde ayrılık kelimesi geçmesin diye uğraşıp buna çok değişik anlamlar yüklersiniz.



niteliktedir. Bu durum, “Bütün dünya, canlılar, hayat, seninle birlikte olmamızı istiyor sevgilim” şeklindeki çarpıtılmış inancın algısal yansımasıdır.

Harvardlı psikolog Ellen Langer’in ‘kontrol yanılsaması’ diye adlandırdığı olgu, bu durumu çok iyi izah eder. Ellen Langer bazı insanların atmadan önce zarlara neden üflediklerini veya neden büyük sayı atmak için güçlü hareketler yaparken düşük sayı atmak için zayıf hareketler yaptıklarını açıklar. Bu, aşık olduğunuzda inanılmaz derecede artar. Kontrol yanılsaması diye adlandırılan birçok batıl inanç, aşk dönemlerinde aşırı düzeyde artar ve sizi içinden çıkılmaz ani duygu değişimlerine sürükler. Sürekli olarak bir yerlerden yanılsamalı olarak çıkarttığınız sonuçların olumlu ve olumsuz duygularını hissedersiniz ve bu durum aşırı yorucu bir hâl almaya başlar. Bu durum psikolojideki algıda seçicilik olgusuyla birleşince hemen her ortamda size aşkınızı ve ilişkinizi hatırlatan ve onaylayan inanılmaz çağrışımlar, aşırı yorucu bir hâl alır. Böylelikle ciddi oranda psikolojik olarak yorulmuş olursunuz. Sonrası psikopatolojik süreçleri başlatabilir. Bu konuda şizotipal kişilik bozukluğunu inceleyebilirsiniz.

AŞKINIZ İÇİN NELERİ GÖZE ALABİLİRSİNİZ?

Riskli davranışlar sendromu: Tutkulu aşk sürecinde gerek aşık olduğunuz kişiyle birlikteyken gerekse yalnızken çok riskli ve sakıncalı bazı davranışlar size mantıklıymış gibi gelir. Siz gerçekten neyi göze aldığınızı, tam olarak ne yaptığınızı o sırada bildiğinizi zannedersiniz ama gerçeği, ancak iş işten geçtikten sonra anlarsınız. Bunun

nedeni de beynimizin daha önce bahsettiğimiz vazopressin hormonuyla ilgilidir. Beynimizin muhakemesi giderek yavaşlar ve o sırada anormal davranışlar, olgular, olaylar, sanki normalmiş gibi gelir. O sırada hayatında inanılmaz büyük değişimler yapan insanları siz de görmüşsünüzdür.

Eğer hayatınızda büyük bir değişikliğe gitme ihtimaliniz varsa buradaki sözleri hatırlayınız. O sırada tutkulu bir aşkınız varsa yanlış yapıyor olabilirsiniz. Çevrenizdekilere kulak verin. Çünkü aynı anda çevrenizdeki bütün kişiler sizin yanlış yaptığınız konusunda yanlış yapmazlar. Evini, ortamını, memleketini, işini, ülkesini, okulunu, kariyerini, ailesini değiştiren çok kişi gördüm. Hayat şartlarını değiştiren çok kişiye rastladım. Hatta aşkının istediği cinsel kimliğini değiştiren kişi bile gördüm. O sırada mantıksız birçok durum size mantıklıymış gibi gelebilir. Çok büyük borçlar altına girenlere rastladım. “Öderiz, çalışırsak yaparız, iki gönül bir olursa her şeyi aşabiliriz” deyip iki yıl sonra ilişkisi bittiğinde sekiz yıl daha borç ödemeye devam edip hayatı perişan olmuş kişilere rastladım. Eğer çevreniz, “Çok sakıncalı, riskli davranıyorsun, sakın bunu yapma, çok dikkatli ol lütfen” diyorsa ve siz aşkınızdan bunu yapmaya devam ediyorsanız, bu sözleri hatırlayabilirsiniz. Sonra bedel öderken bu size çok ağır gelebilir ve çok üzülebilirsiniz. Şunu beyninizin bir yerlerinde sürekli canlı tutmanız sizi koruyabilir: Ya çevrenizdekiler doğru söylüyorlarsa? Ya onlar sizin göremediğinizi görüyorlarsa? Ya onlar haklıysa?



*Tutkulu aşk sürecinde gerek aşık olduğunuz
kişiyle birlikteyken gerekse yalnızken çok riskli ve
sakıncalı bazı davranışlar size mantıklıymış gibi gelir.
Siz gerçekten neyi göze aldığınızı, tam olarak ne yaptığınızı o sırada bildiğinizi zannedersiniz ama gerçeği,
ancak iş işten geçtikten sonra anlırsınız.*





Önce aşık olduğunuz kişiye karşı aşırı bir yoksunluk, şiddetli bir kavuşma arzusu hissedersiniz. Aşık olduğunuz kişiye kavuştuğunuzda ise aşırı bir zevk duyarsınız.

Sonrasında müthiş bir gevşeme, stresin boşalması veya katarsis yaşarsınız. Bu katarsis size öyle bir rahatlama hissettirir ki beyniniz bunu sürekli hatırlatmak üzere yüksek genlikli olarak kaydeder.



NE ONUNLA NE ONSUZ

Ne onunla ne onsuz sendromu (karşıt süreç kuramı):

Tutkulu aşkı anlamada çok bilinen bir kuramdan bahsetmeden geçemeyiz. Çünkü bu kuramla insanlar, yaşadıkları aşklardaki gelgitleri anlamlandırabilmekteler. Psikolojide ‘karşıt süreç kuramı’ olarak bildiğimiz bu kurama göre kişilerin, aşık oldukları kişilere aşırı bir istek duydukları zamanlar vardır. Bunu, aşık olduğu kişiye karşı hissedilen ‘yoksunluk sendromu’ olarak adlandırmamız uygun olacaktır. Yani önce aşık olduğunuz kişiye karşı aşırı bir yoksunluk, şiddetli bir kavuşma arzusu hissedersiniz. Aşık olduğunuz kişiye kavuştuğunuzda ise aşırı bir zevk duyarsınız. Sonrasında müthiş bir gevşeme, stresin boşalması veya katarsis yaşarsınız. Bu katarsis size öyle bir rahatlama hissettirir ki beyniniz bunu sürekli hatırlatmak üzere yüksek genlikli olarak kaydeder. Daha sonrasında ise psikolojide ‘afektif tolerans’ diye bilinen bir durum ortaya çıkar. Yani kişinin beyninin kaydettiği o zevk, rahatlama, katarsis duygusunu beyin yine ister ve aynı hâli yaşayabilmek için hep daha fazla miktarda tutkuya ihtiyaç duyarsınız. Bu sizi içinden çıkılmaz bir duygusal kısır döngüye sürükler; yoksunluk-kavuşma-katarsis-afektif tolerans döngüsü. Yani birlikte iken çok kızıp hemen onu terk edersiniz. Sonra onsuz olmak, canınızı acıttığı için tekrar barışırsınız. Böylece giderek psikolojik olarak tükenirsiniz. İşin acı tarafı ise tükendiğinizi anlayamazsınız.

Böylece aşk, tekrarlanan ayrılma-kavuşma durumu giderek güçlenen karşıt etki yaratan bir sürece yol açar. Bu da ‘afektif zıtlık’tır. Yani ayrı kaldıkça dayanamadığınız, kavuştukça ayrılmak tepkisi vermek

istediğiniz iki zıt duygusal tepki ortaya çıkar. Bu 'küs-barış sendromu' arttıkça, başat tepki olumsuz gider. Böylece kişi nötr hâli sağlayabilmek için küs-barışa ihtiyaç duyar, ama bir süre sonra da küs-barış sendromu ona çok küçük bir haz vermeye başlar. Sonunda beklenen olur ve aşk biter. Bilim insanları bu hormonal dengesizlik sürecinin yaklaşık üç yıl olduğunu düşünürler. İşte tutkulu aşkın kişiye verdiği zarar ve süreç, tam olarak böyle gerçekleşir. Sonra kişiler, "Hocam, kendime söz veriyorum 'Bir daha aramayacağım' diye, ama bir türlü yapamıyorum, yine arıyorum. Ne yapabilirim? Onunla olamıyorum ama onsuz da olamıyorum. Kafayı yemek üzereyim. Neden böyle dengesiz oldum ben?" diyerek kendilerinden şikayet ederler. Bu süreci yönetmek, kontrol altına almak zordur ama yine de mümkündür. Hormonal dengeyi oluşturabilmek biraz zahmetlidir ama mümkündür. Zaten bu döngü kırılmadan gerçek bir ayrılık olamaz.

AŞIRI FEDAKÂRLIK

Aşırı fedakârlık sendromu: İnsanların aşıkken yaşadığı bir sendrom daha vardır: aşırı fedakârlık sendromu. Aşık olan kişiler, tehlikeli sonuçlar doğurabilecek davranışların önemini o anda fark edemeyip öyle büyük fedakârlıklarda bulunurlar ki bu konuda sağlığını bile feda edenlere rastlamışsınızdır. Parasını, itibarını, mal varlığını feda eden birçok kişi görmüşsünüzdür. Ünlülerden de bunu yaşayanlar var. Bütün meslek hayatını ve kariyerini, tutkulu bir şekilde aşık olduğu kişi için feda etmiş birçok kişi var. Tutkulu aşkın yol açtığı kötü bir sendromdur. Prof. Dr. Semir Zeki'nin 'mantık tutulması' şeklinde izah ettiği mantık yanılması, size mantıksız şeyleri mantıklıymış gibi gösterebilir. Olayın en vahim tarafı ise büyük aşklarda olan çok büyük fedakârlıkların, aşk azalıp ilişki bittiğinde sevgilinin sanki hiç bir şey olmamış gibi konuşmasıdır. Yani o kadar fedakârlık

→ ❦ ← ❦ ← ❦ ← ❦

Aşk, tekrarlanan ayrılma-kavuşma durumu giderek güçlenen karşıt etki yaratan bir sürece yol açar. Bu da 'afektif zıtlık'tır. Yani ayrı kaldıkça dayanamadığınız, kavuştukça ayrılmak tepkisi vermek istediğiniz iki zıt duygusal tepki ortaya çıkar.

→ ❦ ← ❦ ← ❦ ← ❦



Aşık olan kişiler, tehlikeli sonuçlar doğurabilecek davranışların önemini o anda fark edemeyip öyle büyük fedakârlıklarda bulunurlar ki bu konuda sağlığını bile feda edenlere rastlamışsınızdır.



yapmış, acılara katlanmış, moraliniz bozulmuş, üzölmüşsünüzdür ama sevgilinizin, sanki onları yapan siz değölmüşsünüz ve sanki hiçbir şey olmamış gibi davranması, sizin canınızı çok daha fazla yakabilir. Neredeyse vermedik bir tek canınız kalmıştır ama tutkulu aşkıınız(!) “Ne yaptın ki? Ben de yaptım. Bunlar bir şey mi ki ortaya çıkmış bir şeyler söylüyorsun. Yapmasaydın, ben mi istedim...” gibi sözler söylediğinde sinirden, öfkeden, haksızlığa uğramaktan, yok sayılmaktan psikolojiniz bozulur. Yani hem fedakârlıkla birçok şeyden olursunuz hem de hasta.

HERKES BENİM SEVGİLİMİ KISKANIYOR

Pozitif yargı sendromu: Tutkulu aşkıta ‘pozitif yargı sendromu’ isimli bir psikolojik sendrom daha var. Doğru değeriendiremediğiniz için aşık olduğunuz kişiyle ilgili birçok parametreyi olumlu değeriendirip, buna inanma eğiliminin artmasıdır. Yani aşık olduğunuz kişinin fiziksel özellikleri, yaşam şartları, kişilik özellikleri, işi ve kariyeri, aile durumu gibi evlilikte neredeyse hayati önem taşıyan birçok özelliğinin, size olumlu gelme durumudur. Hatta çevrenizden birileri size, “Hayır, bu böyle değöl. Bunun gerçeğöl sandığın gibi değöl” dese de siz herkesi reddedip, kimsenin sizi anlamadığını düşünöüp, “Hayır, siz bilmiyorsunuz. Beni hiç anlamıyorsunuz” deyip uyarınları durdurursunuz. “Beni ayırmak istiyorlar, ondan dolayı böyle yapıyorlar” gibi bir savunma mekanizmasıyla kendinizi o kişinin mükemmel olduğuna inandırmaya devam edersiniz. Küçük hatalar görseniz de “Yo, hayır. Kimse anlamıyor. Onu bilmiyorlar. Hem o kadar hata herkeste var. Herkes önce kendine baksın. Aslında öyle değöl” diyerek kendinizi ikna etmeye devam edersiniz. Onun en güzel özellikleri gözünüüzün önünden hiç gitmez. Ama çevrenizdeki

hiç kimse sizi anlamıyordur ve böyle görmüyordur. Görmeyenleri de aşırı derecede suçlar, “Beni ayırmak istiyorsunuz, beni çekemiyorsunuz, kıskanıyorsunuz” dersiniz. İşte bu sendromda o tutkulu, yanlış aşk yaşadığınız kişinin sizi kandırması çok kolaylaşır. Böylece hayatınız mahvolur. İş işten geçtikten sonra yanlış seçim yaptığınızı anladığınızda artık bazı şeyleri geri alamaz hâle gelirsiniz. Hem hastalanırsınız hem herkesi kaybedersiniz hem yalnızlaşırsınız hem de o tutkulu, acayip heyecanlandıran duygunun yerini nefret, psikolojik hastalık, hayata küsme ve yalnızlık alır.



Eğer çevrenizden pek çok kişi, aşık olduğunuz kişiyle ilgili olumsuz şeyler söylüyorsa, önce durun ve bir kere daha düşünün. Ya onların söyledikleri doğruysa? Ya gerçekten onlar doğruyu görüyor ve siz hata yapıyorsunuz?



Bunu genelde birçok konuda birbirine denk olmayan aşıklarda gözlemleyebilirsiniz. Bunun için bu satırları okuyorsanız iyi düşünün ve dikkat edin. Eğer çevrenizden pek çok kişi, aşık olduğunuz kişiyle ilgili olumsuz şeyler söylüyorsa, önce durun ve bir kere daha düşünün. Ya onların söyledikleri doğruysa? Ya gerçekten onlar doğruyu görüyor ve siz hata yapıyorsunuz? Çünkü aynı anda çevrenizdeki on kişi sizden nefret ediyor, sizi kıskanıyor ve sizin aşık olduğunuz kişiye iftira atıyor olamaz herhâlde. Ya siz abartıyorsunuz? Ya psikolojik ‘pozitif yargı sendromu’ yaşıyorsunuz? Ya beyniniz sizi kandırıyorsa?

BEN AŞKIMA TAM GÜVENİYORUM

Aşırı güven sendromu: Bir sendrom daha vardır. O da ‘gereksiz, yüksek düzeyde güven sendromu’. Aşık olduğunuz kişiye çevrenizdeki herkesten çok güvenilmesi gerektiğini düşünerek, onun söylediklerine yalan, yanlış bile olsa inanmak eğiliminden dolayı başınıza gelebilecek çok kötü şeylerin önemini anlayamama sendromudur. Aşık olduğunuz, tutkulu aşk yaşadığınız kişi, “Hayır, ben bunları yapmıyorum. Bunların hepsi iftira, doğru değil” dediğinde



Aşık olduğunuz kişiye çevrenizdeki herkesten çok güvenilmesi gerektiğini düşünerek, onun söylediklerine yalan, yanlış bile olsa inanmak eğiliminden dolayı başınıza gelebilecek çok kötü şeylerin önemini anlayamama sendromudur.



siz bazen göz göre göre ona inanmayı ve güvenmeyi isteyebilirsiniz. Tabii ki belirli bir süre geçip de bu tutkulu aşk kimyasallarının etkisi azalıp gözünüz biraz daha net bir şekilde gerçekleri görmeye başlayınca, “Eyvah! Ben ne yapmışım” diyebilirsiniz. Buradaki en kötü nokta da sizi gerçekten seven ailenizden ve arkadaşlarınızdan sadece gerçekleri ve doğruları söyledikleri için uzaklaşıp kaçmış olmanızdır. İşte bu nokta sizin çok kötü ve yanlış şeyler yapma ihtimaliniz artar. Bu, daha önce de bahsettiğimiz beyninizdeki oksitosin ve vazopressin ağının aşırı artmasına bağlı gereksiz güven sendromudur. Eğer aşık olduğunuz kişiye aşırı güveniyorsanız bunu hep hatırlamak sizi koruyabilir. Çünkü aşırı güvenip hata yapıyor olabilirsiniz. Çevrenizdeki, en yakınınızdaki kişilerin sözlerine itibar edebilirsiniz, dinleyebilirsiniz. Ne kadar severseniz sevin, bunu durdurabilirsiniz.

AŞKIM BENİM RUH İKİZİM

Yanılsamalı benzerlik sendromu: Bir sendrom daha var: ‘yanılsamalı benzerlik sendromu’. Bu da aşık olan kişilerdeki aşırı hipokampal uyarıma bağlı olarak gelişen, aşık olduğu kişiye görünmez bir bağla bağlı olduğunu hissettiren, onunla kendisi arasında gerçekte hiç alakası olmayan benzerlikler bulma çabasıdır. Yani “Bak, bizim de aynı şeyi yapıyoruz. İkimiz aynı anda denk geldik. Aynı gün doğduk. Ben de tam seni düşünüyordum. Bak gördün mü, tam aynı şeyi beğeniyoruz. Tam da ben sana bunu gösterecektim. Ben de buna benzer bir şey beğenmiştim. Annem de bugün doğdu” gibi. Bu sendromun en kötü tarafı ne, biliyor musunuz? Tutkulu aşık olduğunuz kişinin beğenmediği bir şeyden aşamalı olarak gereksiz yere sizin de soğumanızdır. Bu sendromdan dolayı ailesinden soğumuş tutkulu

aşıklar görmüşsünüzdür. Annesinden uzaklaşmış kızlara, babasını beğenmeyen delikanlılara rastlamışsınızdır. Bu soğuduğunuz şey, bazen anneniz, bazen aileniz, bazen arkadaşlarınız, bazen mesleğiniz, bazen kendiniz bile olabilirsiniz. Bedeninden, kendi varlığından, kişiliğinden soğumuş kişilere denk gelmişsinizdir. Yani aşık olduğunuz kişi sevmiyorsa, beyniniz sizi ona benzetme baskısından dolayı aşamalı olarak sizi de o şeye karşı uzaklaştırıp sevmemeye odaklar. İşte bundan dolayı siz de o şeyden uzaklaşmaya başlarsınız. Bu domates olduğunda pek sorun olmayabilir, biber olduğunda da. Ama bu, anneniz veya aileniz olduğunda çok büyük sorun olur. Bazen kendiniz olduğunda çok daha büyük bir sorun hâline gelir. Kişiliğiniz bozulabilir. Bu sebeple, aşık olabilirsiniz, tutku yaşıyor olabilirsiniz, ne olursanız olun, bu satırları okuyorsanız bunları da-ima hatırlamaya çalışınız. Çünkü yanlış seçim yapıyor olabilirsiniz. Yanlış şeyden uzaklaşıyor olabilirsiniz. Ailenize bakın, sizi samimiyetle seven on kişi hata yapıyor olamaz.



*Aşık olan kişilerdeki aşırı hipokampal uyarıma
bağlı olarak gelişen, aşık olduğu kişiye görünmez
bir bağla bağlı olduğunu hissettiren, onunla
kendisi arasında gerçekte hiç alakası olmayan
benzerlikler bulma çabasıdır.*





2. BÖLÜM

AŞK MAĞDURLARI



AŞK, KENDİNDEN VAZGEÇMEK MİDİR?

“Aşk olmak sadece algısal bir anestezi durumudur.”

H.L. Mencken

Bundan sonraki bölümü okumaya başlamadan önce dikkatinizi biraz daha toplamanızı rica edeceğim. Çünkü şimdiye kadar öğrendiğimiz bilgilerin gerçekte nasıl yorumlandığını görmeye başlamak üzereyiz. Bazı şeyleri bilmek güzeldir. Bundan daha güzeli, bu bilgileri hayatın içerisine uygulanabilir şekilde adapte edebilmektir. Buna, tıpta intern doktorluk, psikolojide süpervizyon diyoruz. Yani bundan sonraki bölüm, kuramsal olarak öğrendiğimiz bilgilerin uygulamalarını göreceğimiz evredir. Biz şu an kitabın buraya kadarki bölümlerine aşk bilimleri eğitimi dersek, kitabın bundan sonraki kısmı uygulamalı eğitim bölümüdür.

Bu kitap aslında bir TV programında başlayan “aşk mağdurları” isimli projenin pozitif bir sonucudur. Biz canlı yayında tutkulu aşk mağduru olmuş bir kişinin hikâyesini yorumlarken, diğer izleyicilerin de, “Bizi de yorumlar mısınız?” sorusu üzerine gelişmiş bir fikirdir. “Aşk mağdurlarının gerçek hikâyelerini yayınlamak istiyoruz” diyerek kitap için söz vermiş olduk. Birçok projede birlikte çalıştığım Erhan Öner isimli yakın arkadaşım, sosyal medya üzerinden insanların gerçek hikâyelerini toplayarak bu fikri uygulamaya koymuş oldu. “Bu hikâyelerin psikolojik analizlerini yaparız” diyerek yola çıktığı-

mız hâlde insanların yorumları ve beklentileriyle proje çok daha farklı boyutlara ulaştı. Çalışmayı, herkesin kendi hikâyesine psikolojik analiz yapabileceği bir öğreti kitabına dönüştürmeye karar verdik. Bu konuda arkadaşım Belgin Çakır'ın büyük desteği ve yönlendirmesi oldu. Nihayetinde kitap, şu an okuduğunuz son hâlini aldı.

Kitabın bundan sonraki bölümünde bazı kişilerin bu proje için gönderdikleri gerçek hikâyelerin psikolojik analizleri var. Bu psikolojik analizler, göndericilerin anlattıkları ayrıntılar kadarıyla yapılmıştır. Dolayısıyla bu elektronik mektupların yeterli olmayan içerik bilgilerinden faydalanarak aşk ilişkilerinin terapötik analizlerinin bir simülasyonu oluşturulmuştur. Dolayısıyla sübjektiftir ve bir bakış açısı geliştirmek amacıyla uygulanmıştır. Bu analizlerden yola çıkarak diğer ilişkilere kesin yargılarla yaklaşmak uygun değildir. Burada anlatılanlar ne bir teşhis ne de bir tedavi programı değildir. Lütfen tüm bu anlatılanları göz önüne alarak okuyunuz.

Hazırsanız artık başlıyoruz...

Aşk için çoğu zaman belirsiz tanımlamalarda bulunmaktadır. Psikolojik ve fizyolojik etkiler, değişimler ve sonuçlar analiz edilebiliyor olsa da kişileri tutkulu aşktan korumakta, farkındalık ve bilgi düzeyiniz yüksek düzeyde etkili olacaktır.

Ancak aşka duyulan ihtiyaca ve aşkın nedenlerine bakıldığında, kişilerin çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde yoksun kaldıkları güvenli sevgiden kaynaklanan bir bağımlılık geliştirdikleri, sevgi bağımlılığı olan bu durumu da çoğunlukla 'aşk' olarak tanımladıkları bir gerçektir. Aslında tanımlanan gerçek duygu 'tutkulu aşk'tır. Çocukluğunda güvensiz, dengesiz veya yetersiz sevgi görmüş çocuklarda görüldüğü bilimsel olarak kanıtlanan tutkulu aşk, zarar verici ve psikolojik hastalıklara zemin hazırlayıcı güçlü bir duygudur.

Tutkulu aşk için kendinden vazgeçmek, karşı tarafı mükemmelleştirmek, karşı tarafın kusurlarını görmezden gelmek gibi belirtiler sayılabilir. Bunlar, kişi tutkulu aşka kapıldığı zaman farkında olamadığı şeylerdir.

Çoğunlukla tutkulu aşk olarak tanımlanan aşkta karşımıza çıkan bu durum, zaman zaman diğer aşk türlerinde de gözlemlenmektedir. Kişi, ihtiyacı olduğu sevgiyi almak için kendinden hesapsızca vermeyi göze almıştır. Aslında fedakârlık güzeldir ancak kendine ve başkalarına zarar vermeden. Yani fedakârlık, sevdiğiniz kişinin daha iyi olabilmesi için bazı şeylerden vazgeçebilmektir. Şefkatli aşkta çok asil fedakârlıkların yapıldığı bilinen bir gerçektir. Aşık olduğu kişi zarar görmesin diye aşkından bile vazgeçme fedakârlığını yapabilen asil kişiler de görülmüştür.

Bu durum erkekler için çoğunlukla fizyolojik bir ihtiyaç olup dürtülerin kontrolden çıkmasıyla ortaya çıkan bir durumken kadınlarda daha farklıdır. Çünkü kadın ve erkek beyni tamamen farklı bir sistemde çalışmakta ve karşılıklı ilişkilerde bu farklılık bariz bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bilim bize önceliğin erkeklerde cinsellikten kadınlarda güven olduğunu ortaya koymuştur.

Bu doğrultuda değerlendirildiğinde erkekler cinsel olarak tatmin olamadıklarında ve aile içi diğer sorunlar buna eşlik ettiğinde aldatma yolunu seçebiliyorlar. Aldatma, erkek için çoğu zaman bir kaçış ya da ihtiyaç giderme olabiliyor. Bazı uzmanlar çok daha derin psikolojik olgularla bu durumu izah etmeye çalışsalar da gerçekte çoğu uzman bu durumu, bencillikle birleşmiş fizyolojik ihtiyaçların aleksitimik karşılanması diye anlatır. Yani başka bir deyişle aldatma, erkeklerin bir kısmının, eşinin duygularını hiç düşünmeden, bencilce, sadece kendi ihtiyaçlarını karşılama yoluna gitmeleridir.

Aşağıda bahsedilen kadın, eşine duyduğu aşkı tutkulu olarak tanımlamaktadır:



SUÇLU, ŞEYTAN!

MEKTUP

Maalesef ben de tutkulu aşk dediğiniz aşka kapıldım.

Lise birinci sınıfta aşık olduğumu sandım.

İlk defa bir insana bu kadar güvendim. Şeytan aklıma girdi, sanırım nefsimi köreltti ve onu, evleneceğim adam olarak aklıma kazıdı.

Hatta ne yazık ki bu güvenimle tüm özelimi onunla paylaştım.

Ama anladım ki o aşk için değil şehvet için birlikte oluyormuş benimle.

Çok güvendim, çok sevdim.

Şimdi insanlara ne güvenebiliyorum ne de sevebiliyorum. Size de tavsiyem, ailenizden gizli bir aşka kapılmayın, o aşkı yaşamayın. Umarım yardımcı olabilmişimdir.

PSİKOLOJİK YORUM

“Maalesef ben de tutkulu aşk dediğiniz aşka kapıldım.”

Tutkulu aşka, kısaca, yoğun cinsel arzu ve cazibeyle birlikte çok güçlü arzusunun var olduğu aşktır diyebiliriz. Böyle bir durumda kişinin doğru bir analiz ve değerlendirme yapamadığını, muhakeme sisteminin tam olarak çalışmadığını, daha çok beyninin amigdala ve hipokampal bölgelerinin kullanılması sonucu kişinin zihninde daha önce kodladığı modele duyulan heyecan ve ilgiyi karşı tarafa atfettiği söylenebilir.

“Lise birinci sınıfta aşık olduğumu sandım.”

Yaş dönemi olarak bakıldığında henüz kimlik gelişiminin tamamlanmadığı, kişilerin kimlik gelişimini tamamlamak için değişik rol ve modelleri taklit ettiği dönem olarak değerlendirilebilir ki bu durumda doğru bir tercih yapmak pek mümkün değildir. Bu dönemde yaşanan aşkların çoğunda öncelik sevmek-aşık olmaktır. Kişi, karşılık beklemeden de sadece sevmek için sevmeye odaklanabilir. Bazen sosyal koşullandırmayla olduğu da gözlenebilir.

“İlk defa bir insana bu kadar güvendim. Şeytan aklıma girdi, sanırım nefsimi köreltti ve onu, evleneceğim adam olarak aklıma kazıdı.”

Burada kişinin savunma mekanizması çalışmaktadır. Savunma mekanizması; engelleme, çatışma gibi durumlar karşısında kişinin bilinçsiz olarak geliştirdiği ve benliğini korumaya odaklı savunma araçlarıdır. Kişiler çoğunlukla böyle bir mekanizmanın farkında değildir. Bu mekanizmanın sürekli kullanılması anormal bir durumdur ve çoğu kişilik bozukluğunda çok sık ve birçok savunma mekanizmasının bir arada, aşırı düzeyde kullanıldığı görülmektedir. Birçok farklı türü olan savunma mekanizmasının burada kullanılan türüne, ‘neden bulma’ denir. Neden bulmada kişi, asıl sorunu söylemeyip soruna sebep olabilecek kişi ya da durumları mantıklı bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu vakada ise inanç anlamında kabul gören bir durum olarak ‘şeytan’ kavramı kullanılmış ve kişi, kendi davranışının sorumluluğunu tamamen şeytana bırakmıştır. Böyle bir durumda verilen alt mesajın ise ‘Ben masumum’ olduğunu söylemek mümkündür.

“Hatta ne yazık ki bu güvenimle tüm özelimi onunla paylaştım.”

Burada da neden bulma savunmasını kullanarak yapmış olduğu hatanın -süperegonun, yani toplum ve vicdan baskısından kurtulmak için- nedenini bir başkasına yüklemekte ve kendini korumaya almaktadır. Savunma mekanizmalarının normal işlevi kişinin benliğini korumak iken aşırı ya da gereksiz kullanımı kişilik bozukluğu belirtisi olarak değerlendirilebilir.

Burada bazı okuyucuların zihinlerinde “Karşı tarafın hiç mi suçu yok? Hep ben mi suçluyum, hastayım, hep ben mi kötüyüm?” gibi sorular gelebilir. Burada ne bir suç ne de bir hastalıktan bahsediyoruz. Burada olan şey, zarar görme, hastalanma ihtimali. Yani karşı tarafın dengesi veya dengesizliği size neden zarar versin ki? İşte bu yüzden kendinize odaklanmak durumundasınız. Çünkü aşk bittiğinde acıyı tek başına siz yaşıyorsunuz ve bedeli siz ödüyorsunuz. Bunun için kendinize odaklanıp kendinizi analiz etmeniz iyi bir seçimdir.

“Ama anladım ki o aşk için değil şehvet için birlikte oluyormuş benimle.”

Yine bir savunma mekanizması olan yansıtmayı kullanarak yapmış olduğu hataya başka bir suçlu bulmakta ve kendini aklamaya çalışmaktadır.

“Çok güvendim, çok sevdim.”

Boon’a göre kişiler arası güven, “bir ortağın diğerinin yararını gözetmeye içsel olarak güdülenmiş olması beklentisi”dir. Çok güvenmek ya da güvenmemekten ziyade karşı tarafı ve kendini iyi tanıyıp doğru değerlendirmek gerekmektedir. Yanlış tercihleri doğru duygulara atfetmenin kişiyi çoğu zaman başka bir yanılsa sürüklediği bir gerçektir.

“Şimdi insanlara ne güvenebiliyorum ne de sevebiliyorum. Size de tavsiyem, ailenizden gizli bir aşka kapılmayın, o aşkı yaşamayın. Umarım yardımcı olabilmişimdir.”

Aşkta sakıncalı ve riskli davranışlar sendromu sayesinde o aşk sanki olabirmiş gibi gelir? Yani bazen aşık olduğunuz kişi için bazen de o kişiyle birlikte riskli davranışlar o sırada mantıklı gibi gelir. Siz gerçekten neyi göze aldığınızı veya tam olarak ne yaptığınızı işiştikten sonra anlarsınız. Bunun nedeni, beyninizin dorso-lateral prefrontal korteksin faaliyetlerinin yavaşlamasıdır. Beyniniz muhakeme yapamaz ve o sırada o davranış normal gelir. Hatta ben aşık olduğu sırada hayatında köklü değişikliklere gidenler bile gördüm. İşini, evini, ortamını, memleketini, ülkesini değiştiren; okulu-nu, kariyerini bırakan hatta ailesini terk edip ilişkilerini bozan kişiler gördüm. Hatta çok büyük borçların altına girenlere bile rastladım. O sırada kişi eğer aşıkysa beyninin dorsolateral prefrontal korteksi yeteri kadar etkin çalışmadığı için kendisine mantıklı gelen davranışı ve seçimi yapar.

Bu vakada paylaşılan durum için de benzer şeyleri söylemek mümkündür. Bu tür ilişkilerde yaşanan yoğun duygularla özel durumları paylaşmak ya da ileride pişman olacağı davranışlarda bulunmak, kişilere ciddi bedeller ödelebilmektedir.



AŞKIN GÖZÜ KÖR MÜYDÜ?

Pierre de Chardin, aşkı, “Dünyanın parçaları aşkın dürtüsüyle birbirlerini arayıp bulurlar, yeni bir dünya olsun diye” şeklinde tanımlamaktadır.

İnsan, diğer canlılardan farklı olarak sevgiyi temel ihtiyaç olarak tanımlamaktadır. İnsan, doğuştan getirdiği özellikler itibariyle sevmeye ve sevilmeye muhtaç olarak doğar. Bu sevgi eğer çocukluk döneminde sağlıklı bir şekilde elde edilmemişse ileride daha farklı bağlanma şekillerinde ve bazen saplantılı dediğimiz bir tutkuyla karşımıza çıkar.

Carl Jung’a göre aşkta iki kişinin karşılaşması, iki kimyasal maddenin birbirine teması gibidir. Bu tepkime olursa (aşk), ikisi de kılık değiştirir. Bu açıdan ele aldığımızda aşkın bizi değiştiren bir şey olduğunu söylemek mümkündür.

Bu bölümde aşkın görüntü haricindeki kısmını inceleyeceğiz. Yirmili yaşlardaki kişi, yaşadığı aşkla ilgili mağduriyetini bizimle şu şekilde paylaşmaktadır:

MEKTUP

Şimdi ondan ve onu hatırlatan her şeyden uzak duruyorum.

İlişkimiz uzun bir süre devam etti. Evlilikle ilgili konuşmalar artmaya başladı. Ben planlarımı yaparken artık rahatlıkla sevgilim olduğunu söylemek istiyordum. Artık bir yıla yakın bir zaman olmuştu. İlan etmesem de yakın çevrem durumdan haberdardı. Bir arkadaş ortamında konu ondan açılınca hevesle dinlemeye, duygularımı ifade etmeye başladım.



*Ancak içimi kemiren sorular bitmiyordu.
Çevresini, arkadaşlarını, ailesini araştırmaya
başladığımda öğrendim acı gerçeği. Evliydi
ve eşi, ikinci çocuğuna hamileydi.*



Ancak birinden hiç ummadığım bir tepki geldi. Kendisi de aynı kişiye karşı aynı duyguları yaşadığını ve şu an ilişkilerinin daha ileri boyutta olduğunu söyledi. Yıkılmışım. Beni ayırmak için söylenen bir yalan olduğunu düşündüm. ‘Hayır, ondan bu şekilde şüphelenmem bile sevgimin eksikliğini gösterir, bunu bir daha konuşmayalım’ diyerek konuyu kapattım.

Ancak içimi kemiren sorular bitmiyordu. Çevresini, arkadaşlarını, ailesini araştırmaya başladığımda öğrendim acı gerçeği. Evliydi ve eşi, ikinci çocuğuna hamileydi. Gördüklerim ve duyduklarım gerçek olamazdı. Bu şoku atlatmam çok uzun sürdü. Benim gibi eşini de aldatmıştı ve bu bir film değildi!

Erkeklerle karşı olan güvensizliğimi yenmek, yaklaşık on yılımı aldı. Karşıma çıkan herkes, onun gibi olacak diye şüphelerim hiç bitmedi. Şu an biriyle bir süredir birlikteyim ancak o güvenin oluşması için çok daha uzun süreye ihtiyaç var, diye düşünüyorum.

25 yaşındaydım. İş yerimde sıradan bir gündü. Sesini ilk kez duymuştum. ‘Böyle bir şey olamaz’ dedim. Dönüp baktığımda yüzünü görmedim ama onun hayatımın aşkı olduğuna emindim.

“Kimdir, necidir, tekrar gelir mi?” Kimseye sormasam da bu tür sorular zihnimi sürekli kurcalıyordu. Yıllardır beklediğim kişiyle ilk tanışmamızda duygularımızın karşılıklı olduğunu anladım. O, ömrümü birlikte geçireceğim kişiydi.

PSİKOLOJİK YORUM

“25 yaşındaydım. İş yerimde sıradan bir gündü. Sesini ilk kez duymuştum. ‘Böyle bir şey olamaz’ dedim. Dönüp baktığımda yüzünü görmedim ama onun hayatımın aşkı olduğuna emindim.”

“Kimdir, necidir, tekrar gelir mi?” Kimseye sormasam da bu tür sorular zihnimi sürekli kurcalıyordu. Yıllardır beklediğim kişiyle ilk tanışmamızda duygularımızın karşılıklı olduğunu anladım. O, ömrümü birlikte geçireceğim kişiydi.”

İnsanı aşık olmaya iten etkenler kümesi; zamanlama, engeller, gizem, benzerlikler, uyumlu bir aşk haritası, hatta uygun kokular gibi etmenlerin hep birlikte ortaya çıkmasıdır. O zaman sevilmesi olası kişi başını kaldırdığı, gülümsediği veya size baktığı zaman bu dürtüyü duyarsınız. Bu iş yavaş yavaş olabileceği gibi bir saniyenin içinde de patlak verebilir. İlk bakışta aşık olabilmenin temelindeki olay budur. Helen Fisher'in bilimsel kanıtlarıyla izah ettiği bu durumda, kişi onu ilk kez gördüğünde sanki yıllardır tanıyormuş ve yıllardır onu arıyormuş gibi gelmesi de aslında "aşk haritası" fenomeninin, duyguları bilinç dışı olarak etkilemesinin sonucudur. Yani gerçekten siz o duyguları o kişinin bazı özelliklerine karşı yıllardır hissediyordunuz. Onu ilk kez gördüğünüzde o özellikleri ilk kez görmediniz. Bilinçaltınız için o çok tanıdık geliyor. İşte tam bunun için ilk görüşte çarpıldığınızı düşündünüz.

"İlişkimiz uzun bir süre devam etti. Evlilikle ilgili konuşmalar artmaya başladı. Ben planlarımı yaparken artık rahatlıkla sevgilim olduğunu söylemek istiyordum. Artık bir yıla yakın bir zaman olmuştu. İlan etmesem de yakın çevrem durumdan haberdardı. Bir arkadaş ortamında konu ondan açılınca hevesle dinlemeye, duygularımı ifade etmeye başladım."

Helen Fisher bir yazısında 12. yy. Fransa'sında Aquitaine Elenore sarayında bir rahip olan Andreas Capellanus, sevdalanma hakkında şöyle yazmıştı: "Aşk, karşıt cinsin güzelliği karşısında duyulan, bu güzelliği aşırı düşünmekten kaynaklanan ve insanın her şeyden önce o kişiyle beraber olmayı arzulamasına yol açan bir tür içten gelme acıdır."

Yani bu mektubu yazan kişi çok farkında olmasa da saydığımız bilinçaltı sendromları kendisinde oluşmaya başlamıştır.

"Ancak birinden hiç ummadığım bir tepki geldi. Kendisi de aynı kişiye karşı aynı duyguları yaşadığını ve şu an ilişkilerinin daha ileri boyutta olduğunu söyledi. Yıkılmıştım. Beni ayırmak için söylenen bir yalan olduğunu düşündüm. 'Hayır, ondan bu şekilde şüphelenmem bile sevgimin eksikliği gösterir, bunu bir daha konuşmayalım' diyerek konuyu kapattım."



Kişi, aşkını korumak için güçlü bir savunma geliştirmişken, kendisinin araştırıp öğrendiği sürecin sonunda bu inancının yıkılması daha zor bir durumdur. Bunu başlatan ve şüpheleri pekiştiren içsel ya da dışsal birkaç uyarıcının olması kaçınılmazdır.



Bu süreçte kişinin birçok vakada yaşanan ‘içsel mazeret’ savunma mekanizmasının çalışmaya başladığını görebiliriz. Bu durumda size sunulan, kabul etmenizin zor olduğu bir değişme teklifi karşısında bunun yanlış olduğu ve içsel olarak kabul edemeyeceği ve böylece kendisinin zarar göreceği alt inancının oluşmasıdır. Yani beyniniz, içinde bulunduğunuz durumu değiştirmek istemediğinizden, zarar görmemeniz için, “Kimseyi dinlememeliyim” diye bir inanç oluşturur. Böylelikle sizin hatalı olduğunuz davranışı görme, kabul etme ve değiştirme ihtimaliniz giderek zorlaşır. Biraz daha ilerlediğinde ise psikolojideki kapalı devre koruma sistemi devreye girer. Siz her türlü pozitif telkine kapanırsınız.

“Ancak içimi kemiren sorular bitmiyordu. Çevresini, arkadaşlarını, ailesini araştırmaya başladığımda öğrendim acı gerçeği. Evliydi ve eşi, ikinci çocuğuna hamileydi. Gördüklerim ve duyduklarım gerçek olamazdı. Bu şoku atlatmam çok uzun sürdü. Benim gibi eşini de aldatmıştı ve bu bir film değildi!”

Bir önceki paragrafta aktarılanla bu paragrafta aktarılan arasında ne kadar zaman geçtiğine dair bir bilginiz olmadığından aradan geçen sürenin birkaç ay olduğunu ve iki kişi arasında farklı süreçlerin yaşandığını varsayarak bu noktaya gelindiğini söyleyebiliriz. Kişi, aşkını korumak için güçlü bir savunma geliştirmişken, kendisinin araştırıp öğrendiği sürecin sonunda bu inancının yıkılması daha zor bir durumdur. Bunu başlatan ve şüpheleri pekiştiren içsel ya da dışsal birkaç uyarıcının olması kaçınılmazdır. Bu durum kendisinin erkekler ve evlilik gibi temel konudaki diğer inanç ve değer sistemlerine ciddi oranda zarar verme ihtimali çok yüksektir. Bu duruma travma sonrası stres problemi de diyebiliriz. Yani bu hayal kırıklığının bundan sonraki ilişkilerine zarar vereceği söylenebilir ve bir an

önce bu travmanın etkisinden kurtulup yeni bir ilişkiye başlaması kendisi açısından iyi bir seçim olabilir.

“Erkeklerle karşı olan güvensizliğimi yenmek, yaklaşık on yılımı aldı. Karşıma çıkan herkes, onun gibi olacak diye şüphelerim hiç bitmedi. Şu an biriyle bir süredir birlikteyim ancak o güvenin oluşması için çok daha uzun süreye ihtiyaç var, diye düşünüyorum.”

Aslında bu örnekte gördüğümüz bir gerçek var. İnsanlar aşk heyecanı yaşayabilmek için kendisini tutkulu aşkın kollarına rahatça bırakıverirler. Tahmin edilemeyen ya da düşünölmek istenmeyen şey ise bu tutkulu aşkın yarıda kesilmesi hâlinde ne olacağıdır? Cevabı ise ne yazık ki çevremizdeki birçok örnekte gördüğümüz üzere psikolojinin bozulmasıdır. Çünkü tutkulu aşkın sonunda beyin o acıları bir daha yaşamamak üzere belirgin ve uzun süre kalıcı bir iz oluşturur. Beyninizdeki bu iz, sizin bundan sonraki neredeyse tüm ilişkilerinizde gereksiz, olumsuz bir önyargı oluşturur. Kendinize güven ve özsaygı azalmaya başlar. Bu durum depresif bir süreci tetikleyebilir. Ta ki siz bunu durdurana kadar.

“Şimdi ondan ve onu hatırlatan her şeyden uzak duruyorum.”

Aşk kimyasal bir süreçtir. Bilimsel anlamda bunu defalarca kanıtlayan çalışmalar yapılmıştır. Aşık olan kişide aynı anda birtakım hormonlar salgılanmaya başlar. Bunların birincisi ‘feromon’dur, yani çok özel ve fark edilemeyen bir koku oluşturan aşk hormonu. Bu koku, aşk kokusu olarak bilinir ve parfüm gibi açıkça anlaşılan bir koku değildir. Bu hormon, çoğunlukla güvenle ilişkilendirebileceğimiz oksitosin hormonuyla de ilişkilidir. Bizim tanımlayamadığımız, sadece koku reseptörlerinin algıladığı koku sayesinde karşı tarafa güvenmemizi sağlar. Yapılan bilimsel çalışmalarda insanların ter kokularıyla çekicilik arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. İsveçli bilim adamı Klaus Wedekind, ‘koklaya koklaya aşk’, yaptığı ilginç bir deneyle kanıtlamıştır. Wedekind, özel bir parfüm kokusu bulunmayan ancak iki gece giyilmiş erkek tişörtlerini koklatıp ne hissettiklerini sorduğunda kadınlar, araştırmacıların ön-

ceden tahmin ettikleri gibi davranıyor ve bağışıklık sistemi genleri, yani MHC'leri kendilerinininkilere benzemeyen erkeklerin kokusunu çekici buluyor. Bu deneye baktığımızda kişinin, görmemekle birlikte algıladığı koku sayesinde aşık olduğu kişiye güven duyması ve ondan etkilenmesi mümkündür.

Hektor Saballi "Aşk tamamen kimyasal bir olay olarak ele alan bir başka çalışmada birine anlamlı bir bağlılık duyan, kendilerini bu aşk yüzünden müthiş hissettiklerini bildiren insanlarda yapılan araştırmalar, yüksek düzeyde feniletilamin metabolit düzeylerinin bulunduğunu saptarken boşanmak üzere olan bireylerde bu düzeylerin son derece düşük olduğu görülmüştür" diyor. Yani bir anlamda ilişkinizin şefkatli bir aşkı taşıyıp taşımadığı, hormonal testlerle ortaya çıkarılabilir.

Ele aldığımız vakada aşık olmanın daha çok fenomlarla özdeşleşmiş bir durum olduğunu söylemek mümkündür. Kişi, görmediği ve aslında tanımadığı birine bir ilgi ve heyecan duymaya başlamıştır. Kuramcılar açısından ele alındığında ise bu aşkı tutkulu aşk olarak tanımlamak mümkündür. Bu tür aşkta Elanie Hatfield'in tanımına göre yoğun cinsel arzu, cazibe, düşkünlük, duygusallık ve birlikte olmak için çok güçlü arzu vardır.

Bu vakanın yaşadığı durum, tutkulu aşk profilinde seyretmiş ve karşı tarafın davranış ve tutumlarından, kendisine yönelik gerçekçi olmayan yaklaşımının fark edilmesinden dolayı bu tutku azalmıştır.

Ancak bu süreçten sonra bilimsel çarpıtmaların en çok kullanılan sistemlerinden biri olan genelleme devreye girmiş ve kişi, bir erkekle yaşadığı bu durumu genelleyerek tüm erkeklerin aynı yaklaşımda olduğunu düşünmeye başlamıştır.

Kişinin yaşamış olduğu olumsuz deneyim sonucu oluşan inancı, kimyasal süreci bir şekilde sekteye uğratmış ve benzer hissi yaşayamamıştır.

BİR RÜYADIR AŞK

Aşkın yaşı var mıdır?

MEKTUP

Merhaba, ben 21 yaşındayım. Ve bugüne kadar yaşamadığım hisleri bana yaşatıp kaçan bir adamı anlatacağım.

Tutkulu bir aşk, hem de ne tutku... Öyle ki içinde bulunduğumuz durumda o başkandı ve ilişkimiz duyulursa o görevinden olurdu, bense rezil.

Bir programda tanıştık. İlk görüşte aşka inanır mısınız bilmem ama ben artık inanıyordum, kekeledim. Önce konuşmaya başladık, sonrasında birlikte geziye gittik.

İstanbul'un o güzelliği onunla daha bir anlamlı olmuştu. Gezi boyunca Allah denk getirdi ve biz yakınlaştık.

Döndüğümüzde mesajlaşmaya, buluşmaya başladık.

Bir gün o, aniden gitmek istedi.

Duyulmasından korktu ve 'Konuşmayalım' dedi.

Ben her fırsatta konuştum, onu bırakmadım, hatta arayıp sevdiğimi bile söyledim ama o geri dönmedi. Ben ise onu görünce dünyası altüst olan, o güzel günleri hiç yaşamamış gibiyim. Bu arada aradımdan, 'Ben onu sevmiyorum, ona umut vermedim, o bana aşık oldu' diyormuş, ama desin.

PSİKOLOJİK YORUM

"Merhaba, ben 21 yaşındayım."

Bir aşk mağdurunun 21 yaşında olması, onun yaşadığı aşkta yaşının özelliklerini taşıyan heyecan arama ve zevk alma üzerinde odaklandığını varsayabiliriz.



Tutkulu aşık olmak, hem kadınların hem de erkeklerin en mantıkdışı davranış ya da beyin durumlarından biridir. Romantizmin ışığında beyin mantıklı düşünemez hâle gelir, âdeta kör olur.





Kişi, konum olarak kendinden daha başarılı biriyle beraber olarak onunla özdeşleşmekte, kendi zayıflığını karşı tarafın başarısıyla ödünlemektedir. Bu durumda kişinin yaşadığının aşk olduğunu söylemek zordur.



“Ve bugüne kadar yaşamadığım hisleri bana yaşatıp kaçan bir adamı anlatacağım.”

Yaşamış olduğu durumu ve duyguyu anlatmadan karşı tarafı suçlamaya geçmiştir. Bu, kişinin benliğini korumak için geliştirdiği savunma mekanizmalarından biri olan yansıtmaya örnek olarak verilebilir. Karşı tarafın gerçekten suçlu olması bu durumu değiştirmez, çünkü aktaran kişi bunu gerçekten bilmiyor ve duygularını korumak için bilinçaltı düzeyinde kendini savunmaya geçiyor. Çünkü karşı tarafın suçlu olması başka bir şey, sizin onu suçlamaktan kaynaklanan öfkenin size verdiği zarar çok başka bir şeydir.

“Tutkulu bir aşk, hem de ne tutku... Öyle ki içinde bulunduğumuz durumda o başkandı ve ilişkimiz duyulursa o görevinden olurdu, bense rezil.”

Sakıncalı ve riskli davranışlar sendromu yine karşımızda. Dikkat ediyor musunuz, insanlar tutkulu aşkta her şeyi yok etmeyi göze alabiliyor ve bunu göze aldığını kesinlikle anlayamıyor. Tutkulu aşık olmak, hem kadınların hem de erkeklerin en mantıkdışı davranış ya da beyin durumlarından biridir. Romantizmin ışığında beyin mantıklı düşünemez hâle gelir, âdeta kör olur. Yani bu kişinin beyninin mantıklı düşünen bölgesi olan prefrontal bölgesinin yetersiz performansta çalıştığını ve bunun da mantıksız her şeyi mantıklı bir hâle getirdiğini söyleyebiliriz.

Burada kişi, aşkını tutkulu olarak tanımlamakta ancak karşısındaki kişinin kişilik özelliklerinden ziyade sosyal konumu üzerinde durmaktadır. Yaşını ve bulunduğu durumu dikkate aldığımızda bir önceki paragrafta kısaca değindiğimiz kişilik yapılanmasıyla ilgili soru işaretleri oluşmaktadır. Kişi, konum olarak kendinden daha başarılı biriyle beraber olarak onunla özdeşleşmekte, kendi zayıflığını



Ben her fırsatta konuştum, onu bırakmadım, hatta arayıp sevdiğimi bile söyledim ama o geri dönmedi. Ben ise onu görünce dünyası altüst olan, o güzel günleri hiç yaşamamış gibiyim.



karşı tarafın başarısıyla ödünlemektedir. Bu durumda kişinin yaşadığının aşk olduğunu söylemek zordur. Yaşanmış olan durum, daha çok bağlanma bozukluğu ve kişinin eksik hissettiği yönünü ödünleme için tercih edilmiş bir kaçış yolu olarak düşünülebilmektedir.

“Bir programda tanıştık. İlk görüşte aşka inanır mısınız bilmem ama ben artık inanıyordum, kekeledim.”

Bu durum birçok kişinin aşık olmasa da kendinden üst konumda kabul ettiği ya da yeni tanıştığı biriyle konuşurken yaşadığı bir durumdur. Kişi, başka sebep göstermeksizin bu durumu aşka bağlamıştır. Bu durum kendini şartlamasının bir sonucu olarak kabul edilebilir. Dolayısıyla yanılmalı duygu tarifi bize aslında gidişatın ne kadar tehlikeli olduğu hakkında bir veri oluşturuyor.

“Önce konuşmaya başladık, sonrasında birlikte geziye gittik.”

Sosyal bir iş ortamında gelişebilecek davranışlardan birini, ilgi duyduğu kişiye atfetmiş ve onunla yaşadığı bu deneyimi aşk olarak nitelemiştir.

“İstanbul’un o güzelliği onunla daha bir anlamlı olmuştu. Gezi boyunca Allah denk getirdi ve biz yakınlaştık.”

Yakınlaşma kavramı kişiye göre değişmektedir. Kişinin yakınlaşmadan kastettiği tam olarak bilinmediğinden bu anlamda analizde bulunmak eksik olacaktır ancak olayın kısıtlılığı dikkate alındığında bunun şartlanmış bir algı olduğunu söylemek mümkündür. Yani tipik bir ‘algıda seçicilik’ sendromu oluşmuştur diyebiliriz. Çünkü zaten beyin yakınlaşma şartlanması altında iken her veriyi buna yormuştur. Dini inançlarla da desteklenen bir klasik şartlandırma görüyoruz. Bizim bir araya gelmemizi Allah da istiyor. Demek ki bu ilişki

benim için çok iyi bir şey. Bununla ilgili sosyal psikoloji alanında yapılmış çalışmaları aşka uyarlamak mümkündür. Kişiler, aşk tanımını çevrelerinden ve medyadan duymakta, klasik koşullanma belirtilerini yaşamakta ya da yaşadığını varsaymaktadır. Bu durumda kişinin yaşadığı deneyimi aşk olarak tanımlamak doğru olmasa da klasik şartlanma sonucu yine kendini koruma adına geliştirilmiş bir savunma mekanizması olarak değerlendirmek mümkündür.

“Döndüğümüzde mesajlaşmaya, buluşmaya başladık.”

Bunun olması, ilişkinin bir başlangıcı olarak görülebilen bir davranış olsa da kaç kez ve ne sıklıkla görüştükleri olayın sürecini değiştirebilecek niteliktedir.

“Bir gün o, aniden gitmek istedi.”

Daha önce bahsettiğimiz Zeigarnik Etkisi sendromu oluşmak üzere. Bir insanın bir davranışı sergilemek için en azından görünürde bir sebebin olması gerekmektedir. Kişi, kendince anlamlı olmayan bir davranışı sergilemez. Özellikle erkekler bir ilişkiyi sonlandırmayı düşünüyor ise bu durumda gerçeği yansıtmasa da bir sebep belirtmektedir. Eğer söylenen sebep karşıdaki kişinin makul bulabileceği bir gerekçe değil ise çok yıkıcı sonuçları oluşabilmektedir. Çoğunlukla Zeigarnik Etkisi sendromu sonucunda kişiler psikolojik olarak zarar görürler. Çünkü beyin bu gerçeğin nedenini kabul edemez, dolayısıyla kendini suçlama eğilimine girer ve zarar görmeye başlar.

“Duyulmasından korktu ve ‘Konuşmayalım’ dedi.”

Bu durum, karşı tarafın, ilişkiye, işini riske etmeyecek kadar bağlı olduğunu göstermekte ve buradan ilişkiye yüklediği anlamı görmek mümkündür. Bu durumda hem aşkın doğası gereği olan risk alma davranışı görülmemekte hem de mantık çerçevesinde ilişki ciddi boyutta ele alınıp değerlendirilmemektedir. Bu durum hangi iş yerinde olursa olsun taraflardan birinin iş yeriyle ilişkisinin kesilmesiyle devam edebilecek bir durumdur. Dolayısıyla burada karşı tarafın ilişkiyi bayan X’in ciddiyetinde ele almadığını ve bu şekilde algılamadığını görmek

de mümkündür. Gerçi bayan X için riskin büyüklüğü hakkında bilgimiz yok. Varsayımsal olarak düşünürsek Bay Y için risk ciddi düzeydedir. Ancak Bay Y'nin tutkulu aşkı hangi düzeyde veya en azından aşkıyla riski doğru orantılı mıdır? Anlatımdan bu anlaşılmamaktadır.

“Ben her fırsatta konuştum, onu bırakmadım, hatta arayıp sevdiğimi bile söyledim ama o geri dönmedi. Ben ise onu görünce dünyası altüst olan, o güzel günleri hiç yaşamamış gibiyim. Bu arada aradımdan, ‘Ben onu sevmiyorum, ona umut vermedim, o bana aşık oldu’ diyormuş, ama desin.”

Psikolog Dorothy Tennov’un 1960’lı yıllarda aşk üzerine yaptığı birçok çalışma bulunmaktadır. Tennov’un yapmış olduğu çalışmaya göre tutkulu aşık kişilerin hayallerinde iki güçlü duygu egemendir: umut ve güvensizlik. Sevilen kişi en küçük bir olumlu karşılıkta bulunduğu zaman tutkulu aşık kişi bu değerli anın parçacıklarını günlerce düşlerinde yaşayacaktır. Ama sevilen kişi aşık kişinin yaklaşma girişimini reddettiği takdirde güvensizlik umutsuzluğa dönüşecek, aşık kişi de keyifsiz hâlde dolanıp duracak, bu yenilginin etkisinin zayıflamasıyla girişimini yenilemesine kadar acı acı düşünecektir. İlginçtir, kritik bir uyarıcı olan olumsuzluk, aşık kişinin tutkusunu daha da yoğunlaştırmaktadır.

Ele aldığımız bu vakanın sonucu, Tennov’un bu tanımına uymaktadır. Kişi, olumsuzluk karşısında yoğunluğu artan bir duygu yaşamaktadır.



YILLAR SU GİBİ GEÇERKEN

“Kalbin, bilinen nedenlere uymayan, kendine göre nedenleri vardır.”

Blaise Pascal

MEKTUP

Henüz 16 yaşlarındaydım. Şimdi 74 yaşında olduğuma bakılırsa üzerinden neredeyse bir asır geçti. Çok yakışıklı, tahsilli biriyle görüşüyordum. Seviyorduk da birbirimizi. O zamanlar utanmak, edep diye bir şey vardı. Ailemden saklıyorsam da aslında annem biliyordu. Okulu bitirince evlenecektik.

O eski Türk filmleri var ya, o hikâyeler gibiydi bizimkisi.

Gençlik tabii... Bir kış günü o moda kalın topuklularla dışarı çıktım. Karda kayıp ayağımı kırınca hayatımın değişeceğini nereden bilebilirdim ki?

Sonra 3 ay yatağa bağlı kaldım. O zamanlar telefon yok tabii, arkadaşım ile mektuplar gönderdim sevdiğime. İyileşince her şeyin düzeleceğini, ailemle konuşacağımı, hepsini, içimden geldiği gibi yazıya döktüm.

Oysa beni bırakıp gitti. Ne olacağından korkuyordu, bilmiyorum. ‘En yakın arkadaşım ile evlendi’ diye ah ettim.

Nasıl olur, aklım almadı.

Biz, birbirimiz için yaratılmıştık sanki.

Sonra yemin ettim evlenmemeye.

Başımı aldım gittim gurbete. Taliplerim olmadı değil. Eli kalem tutan çok talibim oldu ama istemedim hiçbirini. Aşka da insana da inancım kalmadı. ‘Hele ki sevdiğim bile beni böyle bırakıp gittiyse kim olsa bırakır’ dedim. Ailemle birlikte bir ömür geçirdim ama onu aklımdan ne bir gün ne bir an çıkarabildim.

Kendimi işe, aileme verdim. Ölene kadar anne ve babama baktım, ama içimdeki ah hep büyüdü.

Yıllar sonra döndüm Türkiye'ye. Duydum ki İstanbul'a yakın bir ildeymiş. Üstünden elli yıl geçmesini önemsemeden, üşenmeden gittim. Tanır gibi oldu. O da benim gibi yaşlanmış tabii. İki oğlu olmuş, onlar da büyümüş, avukat olmuş. O yaşına rağmen eski samimiyeti bekledi; tokalaşmak, sarılmak istedi.

→ :::: ← → :::: ←
İnsanın genel olarak hayatının sadece bazı çağlarında, kelimenin gerçek anlamıyla aşık olabileceğine inanılmaktadır. Bu yüzden bu çağa, 'aşk çağı' da denmektedir.
→ :::: ← → :::: ←

"Yok dedim yok! İçimde kalanları söylemeye geldim ben. Nasıl yaptın bana bunu? Nasıl en yakın arkadaşım ile evlendin? Ben o hasta hâlimle senden cevap beklerken nasıl gittin?"

Sonra öğrendiklerim yıllarımı geri vermedi. Benim yazdığım mektuplar gitmemiş, arkadaşımın gözü onda olduğundan benim hakkımda hep olumsuz şeyler söylemiş. 'İstemiyor seni' demiş. 'Hasta olunca daha iyi anladı' demiş. Başka neler demiş neler, dinleyemedim.

Anlatınca film gibi geliyor, ama işte böyle yaşıyoruz biz. Ondan başka kimse için "Keşke!" demedim. "Niye evlenmedim?" demedim. Çok sevdim. Çok mutsuz oldum. En önemli şey, mutlu olabilmek aslında. Buna rağmen çevreme, aileme olan sevgimi esirgemedim. Çekip gittiysem de buradan, hayata küsmedim. Bazen gençlik nedeniyle yanlış karar verebiliyor insan. Şimdilerde gençler, üç gün birini seviyor, dördüncü gün başkasını. Kalmadı öyle aşk.

Geçenlerde öğrendim. Oğullarıyla trafik kazası geçirmiş, vefat etmiş. "Allah rahmet eylesin" dedim ama içimdeki acı hiç dinmedi. Allah kimseye böyle aşk da böyle acı da vermesin.

PSİKOLOJİK YORUM

"Henüz 16 yaşlarındaydım. Şimdi 74 yaşında olduğuma bakılırsa üzerinden neredeyse bir asır geçti. Çok yakışıklı, tahsilli biriyle görüşüyordum. Seviyorduk da birbirimizi. O zamanlar utanmak, edep diye bir şey vardı. Ailemden saklıyorsam da aslında annem biliyordu. Okulu bitirince evlenecektik."

Geçmişte olduğu gibi zamanımızda da insanın genel olarak hayatının sadece bazı çağlarında, kelimenin gerçek anlamıyla aşık olabileceğine inanılmaktadır. Bu yüzden bu çağa, 'aşk çağı' da denmektedir. İnsanın hayatında en yüksek aşık olabilme noktası vardır. Çoğunlukla uzmanlar ergenlik çağının ikinci yarısının sonlarına doğru, yani 15-16 ile 25 yaşları arasında tutkulu aşka kapılma ihtimalinin çok yüksek olduğunu söyler. Ayrıca insanların yaşlarından bağımsız olarak bazı duygu durumlarına girdiklerinde aşık olma potansiyelinin çok arttığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Özellikle desteğe ihtiyaç duyduğu, kendisini yalnız hissettiği, kimsenin kendisini anlamadığı zamanlarda onu anlayan, paylaşan, dertleşen kişilere aşık olma eğilimi çok yüksektir.

"O eski Türk filmleri var ya, o hikâyeler gibiydi bizimkisi."

Burada aşkını yüceltiyor. Yüceltme, savunma mekanizmalarından biridir. Filmlerde geçen aşklar genelde herkesin başına gelmesini istediği türden olup kavuşamamak bile tatmin edici bir durum olabiliyor. Burada narsistik bir durum söz konusu olsa da her aşık, kendi aşkının en yüce aşk olduğuna dair bir varsayım beslemektedir. Bu savunma mekanizmasıyla beyin, kendi aşkının diğerlerinden farklı ve üstün olduğu inancıyla gereksiz fedakârlıkları yapabilecek enerjiyi bulur. Psikolojik araştırmalar ışığında narsistik kişilerin yüceltme savunma mekanizmasını çok kullandıklarını biliyoruz. James F. Masterson; narsizm, idealizasyon ve yüceltme konularıyla ilgili birçok yazısında bu korelasyona değiniyor.

"Gençlik tabii... Bir kış günü o moda kalın topuklularla dışarı çıktım. Karda kayıp ayağımı kırınca hayatımın değişeceğini nereden bilebilirdim ki?"



"Henüz 16 yaşlarındaydım. Şimdi 74 yaşında olduğuma bakılırsa üzerinden neredeyse bir asır geçti. Çok yakışıklı, tahsilli biriyle görüşüyordum. Seviyorduk da birbirimizi. O zamanlar utanmak, edep diye bir şey vardı. Ailemden saklıyorsam da aslında annem biliyordu. Okulu bitirince evlenecektik."



Olayın sorumlusu olarak gizli bir şekilde kendini suçluyor. Bundan sonraki durumun suçluluk psikolojisinden kaynaklı olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Kathlyn Hendricks'in çok iyi anlattığı bir konu var. Suçluluk psikolojisi daha çok çocukluk döneminde anne-baba davranışlarından kaynaklı olarak or-

taya çıkmakta, kişi zayıf olduğu zamanlarda bu duyguyu hissederek savunmaya geçmektedir. Burada kişinin alt inancı, "Ben aslında iyi birisiyim"dir. Bununla birlikte suçluluk "öfke ve korku'nun karışımıdır. Ancak yaşamış olduğu olaylar iç çatışmaya neden olmuştur. Anksiyete nevrozunda görülen intrapsişik çatışmanın hazin bir sonucu oluşmaya başlamıştır. Yaşadıklarının sorumlusu olarak kendini gördüğü için bir çıkmaza girdiğinden kendini suçlamaya başlamıştır.

"Sonra 3 ay yatağa bağlı kaldım. O zamanlar telefon yok tabii, arkadaşım ile mektuplar gönderdim sevdiğime. İyileşince her şeyin düzeleceğini, ailemle konuşacağımı, hepsini, içimden geldiği gibi yazıya döktüm."

"Oysa beni bırakıp gitti. Ne olacağından korkuyordu, bilmiyorum. 'En yakın arkadaşım ile evlendi' diye ah ettim."

Burada kişinin güveni iki türlü de yıkılmıştır. Aslında bu tip yıkılışlar genelde travma olarak değerlendirilebilir. Sonraki yaşam dönemlerini çok olumsuz etkileyebilir. Uzmanların psikopatolojinin oluşum süreci diye tarif ettikleri bu güven yıkılması durumunun, travma sonrası stres bozukluğuna yol açtığı deneysel birçok çalışmada yayınlanmıştır. Hem sevgilisi hem en yakın arkadaşı tarafından aldatıldığını düşünen ve yaşı itibarıyla kişiliği yeni oturmaya başlayan biri için ciddi bir güven sarsılması söz konusu olabilir. Bu durum, duygusal ilişkisinin yoğun olduğu bir dönemde gerçekleştiğinden bundan sonraki süreçte kişinin depresif durum sergilemesi ve hayattan kopma işaretleri göstermesi, normal tepkiler olarak sayılabilir.



Uzmanlar ergenlik çağının ikinci yarısının sonlarına doğru, yani 15-16 ile 25 yaşları arasında tutkulu aşka kapılma ihtimalinin çok yüksek olduğunu söyler.



“Nasıl olur, aklım almadı.”

Şok tepkisinin soru hâlidir.

“Biz, birbirimiz için yaratılmıştık sanki.”

Burada sevgilisiyle karşılıklı aidiyet hissettiklerini söylemek mümkün olsa da bu sadece vakayı anlatan kişi tarafından ifade edilmektedir. Aslında bu duyguya yanılmalı aidiyet duygusu diyebiliriz. Yüceltme savunmasıyla birleşince zorlamalı iyimserlik tablosu ortaya çıkıyor. Zorlamalı iyimserlik diyoruz çünkü sadece kendisine göre bir inanç olduğunu, sonucun mektubu yazan kişinin beklediği gibi olmamasından anlayabiliyoruz.

“Sonra yemin ettim evlenmemeye.”

Bu yaklaşımı anksiyeteli depresyon göstergesi olarak değerlendirmemiz uygun olacaktır. Burada aslında “Ben nasıl anlayamadım, nasıl inandım, nasıl da kendimi kaptırdım” sorgulamasının yol açtığı çok derin bir suçluluk duygusunun dışavurumunu görüyoruz. Birçok tutkulu aşk vakasında bu söz dile getirilse de çoğunun söylediğinden dönmesi mümkündür.

Ayrıca burada çabayı mazur gösterme savunma mekanizması vardır. Kişi, önündeki engellere rağmen aşkının büyüklüğünü ve onun kendisi için çok doğru bir seçenek olduğunu düşünmek istemektedir. Kişi, aşktan ziyade kendi çabasını önemsemekte ve bu durumu aşık olduğu kişiyle birleştirmektedir. Aslında aşkın bitişindeki serzenişler ve sitemleri incelediğinizde, çoğunlukla kendi fedakârlıklarının ve çabasının karşılıklarını alamadığından bahseder.

“Başımı aldım gittim gurbete. Taliplerim olmadı değil. Eli kalem tutan çok talibim oldu ama istemedim hiçbirini. Aşka da insana da inancım kalmadı. ‘Hele ki sevdiğim bile beni böyle bırakıp gittiyse kim olsa bırakır’ dedim. Ailemle birlikte bir ömür geçirdim ama onu aklımdan ne bir gün ne bir an çıkarabildim.”

Kişi burada durumunu net olarak izah etmiştir. Hayata dair küsme belirtileri olmasa da aşka ve arkadaşlığa olan inancı yıkılmış ve



"Sonra öğrendiklerim yıllarımı geri vermedi. Benim yazdığım mektuplar gitmemiş, arkadaşımın gözü onda olduğundan benim hakkımda hep olumsuz şeyler söylemiş. 'İstemiyor seni' demiş. 'Hasta olunca daha iyi anladı' demiş.



ortam değiştirerek bu durumdan kurtulmaya çalışmıştır. Depresyonu aşma belirtileri olsa da kişinin davranış ve yer değişikliği, olayın ciddiyetini ve önemini göstermektedir. Fakat kendisi, evliliği ve sosyal gelişimiyle ilgili geleceğini olumsuz etkileyecek yeni yıkıcı inançlar geliştirmiştir diyebiliriz.

"Kendimi işe, aileme verdim. Ölene kadar anne ve babama baktım, ama içimdeki ah hep büyüdü."

Burada çok daha güçlü bir yüceltme söz konusudur. Aşka dair inancı yıkılan kişi, kendini ailesine vermiş, bir nevi adamıştır. Böylece değerlilik duygusunu ailesinden beslemeye devam etmiştir.

"Yıllar sonra döndüm Türkiye'ye. Duydum ki İstanbul'a yakın bir ildeymiş. Üstünden elli yıl geçmesini önemsemeden, üşenmeden gittim."

Kişinin aradan yıllar geçmesine rağmen tepkisini göstermek ve bir nevi adanmışlığını kanıtlamak için sevdiği kişiye görünmesi, kendi benliğinde eksik hissettiği alanı tamamlamaya çalışma çabasıdır. Değişmeyeceğini bildiği hâlde ve daha önce durumu kabullenmiş gibi ifade etmesine rağmen sevdiğini görmeye, aslında bir nevi ona hesap sormaya gitmiştir. Yine daha önce anlattığımız Zeigarnik Etkisi sendromu bütün süreci olumsuz etkilemiştir. Beyin, bitmemiş dosyayı bir türlü kapatamamıştır. Bu da tutkulu aşkın önemli göstergelerindendir. Burada insanların zihinlerinde genelde iki ihtimal belirir. Birincisi, aşık olunan kişi onu görünce özür diler ve onu unuttuğunu söyler. Böylece aşık kişi rahatlar ve boşuna bu kadar yıl beklemediğini anlar ve beyin dosyayı kapatır. İkincisi ise ne kadar kötü bir adam olduğunu görüp, "İyi ki de bitmiş, zaten benimle olsa da terk edecekti" diye teselli beklentili kötü senaryoda değmeyen

adamin dogrulanmiş kanıtının rahatlatıcı etkisi görülür.

“Tanır gibi oldu. O da benim gibi yaşlanmış tabii. İki oğlu olmuş, onlar da büyümüş, avukat olmuş. O yaşına rağmen eski samimiyeti bekledi; tokalaşmak, sarılmak istedi.”

Karşı taraf şaşıрма tepkisiyle nasıl davranacağını bilememiş olabilir. Ancak kişinin burada kendisine olan ilginin devam ettiğine dair varsayımı bulunmaktadır. Bu, aslında gerçeklikten öte bir umuttur. Tutkulu aşk kategorisinde değerlendirilebilecek bu aşkta aşığın aşık olduğu kişiden ilgi beklemesi normal olarak değerlendirilebilir.

“Yok dedim yok! İçimde kalanları söylemeye geldim ben. Nasıl yaptın bana bunu? Nasıl en yakın arkadaşım la evlendin? Ben o hasta hâlimle senden cevap beklerken nasıl gittin?”

Yüzleşmek zor olsa da kişi, kendini haklı gördüğünden hesap sormak istemiş ve karşı tarafa da değersizlik duygusunu yansıtmaya girişiminde bulunmuştur.

“Sonra öğrendiklerim yıllarımı geri vermedi. Benim yazdığım mektuplar gitmemiş, arkadaşımın gözü onda olduğundan benim hakkımda hep olumsuz şeyler söylemiş. ‘İstemiyor seni’ demiş. ‘Hasta olunca daha iyi anladı’ demiş. Başka neler demiş neler, dinleyemedim.”

Pişmanlık, çoğu insan için aşktan daha acı verici bir duygudur. Kişi, zamanında göstermediği tepkileri daha sonra gösterdiği zaman, kendisini suçlama eğilimine de girer. Bu durumda pişmanlıkla birlikte suçluluk artar. Aslında bu durum birbirini tetikleyen pişmanlık-haklılık-suçluluk kısır döngüsünün başlangıcıdır. Göreceli haklılık sendromu, deneysel olarak kanıtlanmış bir yaklaşımdır. Eğer



Pişmanlık, çoğu insan için aşktan daha acı verici bir duygudur. Kişi, zamanında göstermediği tepkileri daha sonra gösterdiği zaman, kendisini suçlama eğilimine de girer. Bu durumda pişmanlıkla birlikte suçluluk artar.



kendinizi haklı gördüğünüz konuda haksızlığa uğrarsanız ve engellenirseniz aşırı derecede öfke oluşur. Eğer öfkenizi bir şekilde, sağlıklı bir yolla dışa vurmaya başaramazsanız içe patlayan öfkeye bağlı psikolojik hastalıklar başlayabilir.

“Anlatınca film gibi geliyor, ama işte böyle yaşıyoruz biz. Ondan başka kimse için ‘Keşke!’ demedim. ‘Niye evlenmedim?’ demedim. Çok sevdim. Çok mutsuz oldum. En önemli şey, mutlu olabilmek aslında. Buna rağmen çevreme, aileme olan sevgimi esirgemedim. Çekip gittiysem de buradan, hayata küsmedim. Bazen gençlik nedeniyle yanlış karar verebiliyor insan. Şimdilerde gençler, üç gün birini seviyor, dördüncü gün başkasını. Kalmadı öyle aşk.”

Bir önceki paragrafta söz konusu durumun bir nevi açıklaması olsa da kişi, benlik bütünlüğünü korumak için kendini ödünlemeye devam etmektedir. Ancak gizli bir şekilde gençliğini sorgulamaya ve genç hâlini suçlamaya da devam etmiştir. Burada suçlamanın daha da derinleştğini söyleyebiliriz.

“Geçenlerde öğrendim. Oğullarıyla trafik kazası geçirmiş, vefat etmiş. ‘Allah rahmet eylesin’ dedim ama içimdeki acı hiç dinmedi. Allah kimseye böyle aşk da böyle acı da vermesin.”

DELI DİYORLAR BANA, DESİNLER, DEĞİŞEMEM!

Bazı durumlarda aşk, kendini delilikle birlikte o kadar legalleştirir ki takıntılı aşk ya da tutkulu aşk dediğimiz türden aşklarda bu durum çok sıradan bir olay, hatta olmazsa olmaz olarak kabul edilebilir.

Bu durum her ne kadar psikolojik olarak açıklansa da bireylerin bu sürecin önüne geçmesi çoğu zaman mümkün olmamaktadır.

Yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında patolojik aşkın obsesif kompulsif bozuklukla benzer özellikler gösterdiği tespit edilmiştir. OKB’de kişi, bir durum ya da kişiye takıntılı hâle gelmekte, sürekli aynı süreci tekrar etmektedir. Obsesyon, düşünce boyutunda kalırken komplüsyon buna eşlik eden davranışları içermektedir.

Bu durum şüphecilik dediğimiz paranoya özellikleriyle de birleştiğinde kişinin gerçeklik algısı sapmaya başlar ve spesifik bir durum hakkında kendince çıkarımlar (mantıksal çerçeve dışında veya içinde olabilir) ve bu çıkarımların varsayıldığı bir ‘sanal gerçeklik’ durumu ortaya çıkmaktadır.

Ele alacağımız vakada kişi, takıntı hâline getirdiği aşkının saplantılarıyla ilgili itiraflarda bulunmuştur. Bu durumun gerçek olma ihtimalinden ziyade kişinin bunu algılaması ve hayatına adapte etme şekli, bizim açımızdan önemli olduğundan olay tek yönüyle değerlendirmeye alınmıştır.

“Selamlar!”

“Birkaç yıldır süren bir durumum var. Facebook’ta bir hesap açtım. Kendince yazar, çizer, paylaşımlarda bulunurdum. Bu işi çok sevmiştim. İçten, severek, gönülden yapıyordum. Bazı sayfalarda da yorum yapıyor ve takdir edilmekten hoşlanıyordum.”

Bu durumda kişinin içten ve severek yaptığı şeyin aslında paylaşmaktan ziyade değer ve takdir görmeye odaklı bir davranış olduğunu söylemek mümkündür. Çocukluk dönemindeki güvensiz bağlanmanın çok net bir örneğidir diyebiliriz. Kişiler çocukluk döneminde

özellikle ailelerinden alamadıkları değer duygusunun eksikliğini gidermek için farklı yollara girmekte -örneğin madde bağımlılığı- ya da değersizlik duygusunun verdiği acıdan kaçmak için sürekli bir savunma mekanizması kullanmaktadır. Bu durumda genellikle değerli olduklarını hissetmek için en çok başarılı oldukları alanda ilerleyebilir ya da toplumun gözünde değerli pozisyonda olan ve takdir edilen şeyleri yapmak için eğilim gösterebilirler.

Ele aldığımız vakada bireyin takdir çabasının oturmamış benlik algısına eşlik eden değersizlik duygusunun varlığından bahsetmek mümkündür. Bu durumu değerlendirirken son yıllarda artan sosyal medya kullanıcılarının hepsi için aynı değerlendirmenin yapılması söz konusu değildir. Her durum ve kişi kendi içindeki gerçeklikte değerlendirilmelidir. Hangi davranış, neden ve nasıl ortaya konuyor? Bu soruların tutarlı cevabı bizi doğru noktaya ulaştırabilir. Ancak kişiler yüz yüze söyleyemedikleri sözleri sosyal medya hesaplarından yapıyorlarsa, bu durumun ciddi bir özsaygı eksikliği ve psikolojik bir problem olduğu söylenebilir. Bu durum psikolog ve psikiyatristlerde gözleendiğinde bile ne yazık ki yaklaşım tam olarak budur. Yani bir kişinin uzman olması, onun hasta olmadığı veya hastalıklı tepki vermediğini göstermez. Kişinin kendi hatalarını görebilmesi, dünyadaki en zor şeylerden biridir. Eğer uzmanlar hastalanmıyor olsaydı doktorlar hiç hastalanmazdı veya ölmezdi. Psikolog ve psikiyatristler evlilik sorunlarıyla karşılaşmaz, çocuklarıyla hiç problem yaşamazlardı. İster aşk hastalığı, şiddete başvurma, meslektaşını kıskanma, çekememezlik, çocuğuna anlayışsız davranma, hasetlik isterse de sevgilisini aşırı derecede kırma, incitme gibi tüm bu problemli davranışlar uzmanlarda da gözüküyor. İnsanlara söylemediği ve içine attığı birçok duyguyu farklı isimlerle açtığı sosyal medyada yayınlayarak psikolojik rahatlamayı amaçlamaktadır. Bu, kişinin karakter zayıflığı ölçüsünde şiddetlenebilir.

“Bu sayfalarda bir kişinin bana ilgisi olduğunu fark ettim ve aynı anda birkaç sayfanın aynı kişiyle ilgili olduğunu düşündüm. Sanki beni her gün takip ediyor, ne yazdıysam okuyor ve kendi paylaşımları da benim yazdıklarım ya cevap ya da nazireydi.”

Genele açık bir sosyal hesapta kişiler kendilerine yakın bir şeyler bulduklarında art niyet olmaksızın beğeni ya da yorumda bulunabilmektedir. Bu durumun kişi tarafından özel bir ilgi olarak anlaşılıyor olması, bu duruma duyulan özlem ve ihtiyacın bir yansıması olarak düşünülebilir. Bu durumu daha önce anlattığım kontrol yanılması sendromu olarak yorumlayabiliriz. Hani beynin odaklandığı bir konuda istemsiz delil toplama sendromu vardı ya.

“Delirmiş olmaktan korktuğumdan kendimce delilleri topluyordum ve gerçekten buna inanıyorum ama böyle bir şeyi kimseyle de konuşmadığım için şüpheler içinde kalıyordum. Nihayetinde gizemli kişi, bay mı bayan mı olduğu belli olmayan face arkadaşlarımdan biriydi. Kendisine sormaya karar verdim ve bir erkek olduğunu ifade etti. Aslında bunu hissetmişim zaten ve inançlarıma göre ondan uzaklaşmalıyım. Bunu ona ifade ettim, olgun bir şekilde karşıladı. O an içimde büyük bir acı hissettim çünkü sanıyorum onu üzümüştüm.”

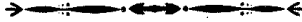
Burada kişi kendi içindeki çelişkileri açıkça ifade etmektedir. Öncelikle olaydan emin olmadığı için durumu şüpheli olarak algılaması, buna rağmen davranışsal olarak bir girişimde bulunması, bu durumun tamamen değer görme ihtiyacı üzerine odaklandığını düşündürmektedir. Ayrıca ‘sanıyorum’ vurgusu dikkat çekmektedir. Süperego olarak tanımlayacağımız toplumsal değerler ve vicdanına rağmen id devreye girmiş, ego kendi görevi olan ayırtırmayı tam olarak yerine getirememiştir. Genelde bilişsel çelişki kuramına uyumlu hareketlerin başladığı süreç tam bu nokta oluyor.

“Hatta o ara hastalandım, sebebini buna bağladım, derken ondan uzaklaştığımı düşünerek rahatlamaya çalışıyordum fakat aslında durum öyle değildi.”

Fiziksel bir olayı onunla doğrudan ilgili olmayan başka bir duruma bağlamak, yine literatürde kontrol yanılması sendromu olarak geçen bir sendromdur. Bu daha çok şizotipal kişilik özelliklerinde görülmekle birlikte toplum tarafından kabul görmüş ve anormal olarak değerlendirilmeyen durumlar bunun dışındadır. Ancak burada sanal



"Bir süre sonra bana mesaj attı. Bir bayan olarak yazdım ama bir gün dayanamayıp bu şüphemi ibraz ettim. İnkâr etti, deliymişim gibi davrandı, derken bir bayan daha çıktı. Bence yine o idi, beni deniyordu, o olduğuna emindim ama yine inkâr etti."



bir ortam olmasına rağmen hastalanmanın karşı tarafa bağlanılıyor olması, bu kişinin patolojisinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

"O sıralarda bir bayan çıkıverdi ortaya. Ama bence o idi."

Hâlâ kontrol yanılması artarak devam ediyor. Hiçbir dayanak olmaksızın atıfta bulunmaktadır.

"Bir süre sonra bana mesaj attı. Bir bayan olarak yazdım ama bir gün dayanamayıp bu şüphemi ibraz ettim. İnkâr etti, deliymişim gibi davrandı, derken bir bayan daha çıktı. Bence yine o idi, beni deniyordu, o olduğuna emindim ama yine inkâr etti."

Elinde hiçbir kanıt olmadan varsayımlarda bulunan kişi, bunun gerçekliğini karşı tarafa kabul ettirme çabasına girmiştir. Bu durum paranodik kişilik özelliklerinde sık görülmekle birlikte muhakeme yetisinin azaldığı tutkulu aşk gibi patolojik durumlarda da ortaya çıkabilmektedir. Beynin dorsolateral prefrontal korteks bölümünün etkinliğinin giderek azaldığını söyleyebiliriz.

"Bu arada acayip rüyalar görüyordum. Bazı rüyalarım gerçek hayatta çıkıyordu, ona da yazıyordum."

Bu tür inanışlar da yine şizotipal kişilik özelliklerinin bozukluğa dönüşmeye başladığı akut dönemlerde gözlemlenen bir semptomdur. Bu semptomları prodromal belirtiler diye tedbirli düşünmek mantıklı olabilir. Şizotipal kişilik bozukluğu olan kişilerin tutarsız referans fikirleri, kendisi hakkında konuşulduğu konusunda düşünceleri vardır. Davranışları etkileyen ve kültürel değerlerle uyumlu olmayan acayip inanışlar ya da büyüsel düşünce -örneğin batıl inanç,

‘gaipten haber verme’ye inanma, telepati ya da ‘altıncı his’; çocuklarda ve ergenlerde saçma sapan düşünceler ya da bunlar üzerine düşünüp durmalar- olağandışı algısal yaşantılar, bunlar arasında bedensel illüzyonlar vardır. Acayip düşünüş biçimi ve konuşma -örneğin belirsiz, çevresel, mecazi, aşırı ayrıntılı ya da basmakalıp- kuşkuculuk ya da paranoid düşünce, uygunsuz ya da kısıtlı duygulanım. Acayip, alışlagelmişin dışında ya da kendine özel davranış ya da görünüm. Birinci derece akrabalar dışında yakın arkadaşların ya da sırdaşların olmaması. Yakından tanımakla azalmayan aşırı toplumsal anksiyete, kendisi hakkında olumsuz yargılardan çok paranoid korkular, bu bozukluğa eşlik etme eğilimi taşır. İncelemiş olduğumuz vakada bu özelliklerin bir kısmının görüldüğünü söylemek mümkündür.

“Beni bir uzman psikolog gibi okuyor ve bütün dertlerimi detayıyla yazdığım hâlde sabrediyordu. Aramızdaki ilişki, çok seviyeli bir dostluk gibiydi. Telefonda da konuştuk, bir bayan sesiydi ama bence orijinal değildi. Yani ya sesini değiştiriyordu ya teknik bir özellikten yararlanıyordu. Bir bayan olmadığımı anladığım ayrıntılar çok oldu. Tepkileri ve bana bağlılığı bir bayanda olabilecek bir şeye hiç benzemiyordu. Ama aniden çok kötü konuşmaya başladı. Beni kendinden uzaklaştıracak şeyler yaptı. Yani aniden değişti. Sonra tam aksi gibi davrandı. Yani ayrıntı çok... Velhasıl kendimi mahvettim, kahrettim. Vazgeçmeye çok çalıştım ama olmadı.”

Burada kişinin savunma mekanizması devreye girmektedir. Olayı anlatan birçok delil vermiş olmasına rağmen vazgeçmeye çalışmasıyla ilgili herhangi bir örnek ortaya koymamış. Ancak son açıklamayı yaparken çok çalıştığını söyleyerek yine inandığı durumu gerçek



Elinde hiçbir kanıt olmadan varsayımlarda bulunan kişi, bunun gerçekliğini karşı tarafa kabul ettirme çabasına girmiştir. Bu durum paranodik kişilik özelliklerinde sık görülmekle birlikte muhakeme yetisinin azaldığı tutkulu aşk gibi patolojik durumlarda da ortaya çıkabilmektedir.





Burada kişinin savunma mekanizması devreye girmektedir. Olayı anlatan birçok delil vermiş olmasına rağmen vazgeçmeye çalışmasıyla ilgili herhangi bir örnek ortaya koymamış. Ancak son açıklamayı yaparken çok çalıştığını söyleyerek yine inandığı durumu gerçek olarak yansıtmak istemiştir.



olarak yansıtmak istemiştir. Çok anlattığım ve artık tutkulu aşklarda neredeyse klasik olan pozitif yargı sendromu ve riskli davranışlar sendromunun ikisi aynı anda çok güçlü bir şekilde görülmeye başladı. Bu durum bizi çok daha olumsuz bir sonuca doğru götürmektedir. Şizotipal kişilik bozukluğuyla platonik tutkulu aşk sendromu birleşince kişinin dünyasında bomba etkisi yapabilir.

“Kimseye izah edemedim. Etmeye çalıştığım da delirdiğimi ima ettiler. Yani ben bir şey anlamadım.”

Bu durumda kişinin kendine yakın birinin olmadığını söylemek mümkündür ki bu da yine bizi daha önce belirttiğimiz özelliklere götürerek şizotipal kişilik bozukluğu tahminini güçlendirmektedir.

Kişinin bir uzmanla görüşerek destek alması daha sağlıklı olacaktır. Olay bir aşk vakasından çok bir durum tespiti ve kişinin var sayımıdır.

         A  

MEKTUP

Yaşamak, her an yeni baştan yeni bir şekilde var olmaktır.

23 yaşıındaydım. Onu ilk gördüğümde şok oldum. Elim titredi, ayakta duramadığımı fark ettim. Birkaç katlı bir yerde bulunduğumdan, bir alt kattaki arkadaşlarımın yanına zorlukla inebildim. Beni gören ilk arkadaşım, hasta olduğumu düşünmüştü. “Ne oldu? İstersen hastaneye gidelim” dedi. “Aşık oldum” dedim. O kadar emindim ki... Ama kim olduğunu bile bilmiyordum.

“Nasıl biri?” dedi. Tarif ettim. Tıpkı benim gibiydi. Meğer yakın arkadaşımıyş. Ona ulaşmanın zor olacağını hiç düşünmemiştim.

Ama arkadaşımın arkadaşı olunca şanslı olduğumu düşündüm.

O zamana kadar onu ilk gördüğüm yerde daha fazla zaman geçirmeye başladım. Onu ilk gördüğüm masaya gidip oturuyor, saatlerce onu düşünüyordum. İnternette bütün bilgilerini, internetteki resimlerini, yorumlarını, sosyal medya hesaplarını, hakkında çıkan haberleri buldum. Bir gençlik grubunun içinde olduğu için sosyal paylaşımları çok fazlaydı, hatta bir bloğu bile vardı. Bundan önceki aşkı, yaşadığı süreç, okuduğu okul, çalıştığı yer, sosyal gruptaki iletişimi hakkında birçok bilgi edindim. Hatta iş yerimde bir arkadaşımın da aynı gruptan olduğunu öğrenince telefon numarasını arkadaşımdan istemekten-se iş arkadaşım aracılığıyla bulmanın daha kolay olacağını düşündüm.

Kimliğimi belirtmeden bloğa yorumlar yazdım ama yorumların hepsini onunla karşılaştığımızda söylüyor, benim olduğumu öğrenmesi için can atıyordum.



“23 yaşıındaydım. Onu ilk gördüğümde şok oldum.

Elim titredi, ayakta duramadığımı fark ettim. Birkaç katlı bir yerde bulunduğumdan, bir alt kattaki arkadaşlarımın yanına zorlukla inebildim. Beni gören ilk arkadaşım, hasta olduğumu düşünmüştü. ‘Ne oldu? İstersen hastaneye gidelim’ dedi.

‘Aşık oldum’ dedim.



Oysa hiç orali olmuyor, arkadaş sohbetinden ileri bir adım atmıyorduk. Ben artık imkânsız olduğunu düşündüğüm bu aşk yüzünden yemeden içmeden kesilmeye başlamıştım.

Ama asıl sorun daha sonra başladı. Aynı arkadaş grubundan başka bir arkadaş daha ona aşıkmuş ve ben söyleyene kadar kimseyle paylaşmamış. Ama ben söyledikten sonra onu kaybetmekten korkmuş. O da sohbete katılıyor ve geldiği her akşam onu evine bırakıyordu. Durumun böyle olması beni ölesiye üzüyor, onu kaybetme korkusu bile nefesimin daralmasına yetiyordu. Artık ondan nefret ediyordum.

Artık tek çözümlüm kalmıştı: Ona bunu açıkça söylemek. Söyledim ama o cevap bile vermeye tenezzül etmedi. Yok sayılmak, reddedilmekten daha zormuş, o zaman öğrendim. İnsan hayır diyemez mi? Demiyormuş işte. Hayır bile demedi. O kadar önemsemedi beni, bu artık benim için son noktaydı. Kimse-nin değer vermediği bir hayatımın olduğunu düşündüm. Yapacak hiçbir şeyim, gidecek hiçbir yerim kalmadı. Dört aydır boşuna uğraşmıştım. Benim için son çare, hayatımı sonlandırmak olabilirdi.

Böyle bir durumda kişinin, hasta birisi gibi görünmesine neden olacak kadar fiziksel tepki veriyor olması, normal olarak değerlendirilemez. Bu durumda kişinin daha önce yaşamış olduğu ya da hayalen canlandığı bir durum üzerine, ilgili kişiyi görmesiyle tetiklenen bir durumun ortaya çıktığını söyleyebiliriz.

Şimdi aynı arkadaş ortamında eşini ve çocuğunu görüyor olmak, zaman zaman beni düşündürse de o zamanki hâlimi anlamakta gerçekten zorlanıyorum.

Bir insan neden bir başkası yüzünden hayatına son vermeyi düşünebilir ki?

PSİKOLOJİK YORUM

“Yaşamak, her an yeni baştan yeni bir şekilde var olmaktır.”

“23 yaşındaydım. Onu ilk gördüğümde şok oldum. Elim titredi,

ayakta duramadığımı fark ettim. Birkaç katlı bir yerde bulunduğumdan, bir alt kattaki arkadaşlarımın yanına zorlukla inebildim. Beni gören ilk arkadaşım, hasta olduğumu düşünmüştü. ‘Ne oldu? İstersen hastaneye gidelim’ dedi. ‘Aşık oldum’ dedim. O kadar emindim ki... Ama kim olduğunu bile bilmiyordum.”

Böyle bir durumda kişinin, hasta birisi gibi görünmesine neden olacak kadar fiziksel tepki veriyor olması, normal olarak değerlendirilemez. Bu durumda kişinin daha önce yaşamış olduğu ya da hayalen canlandığı bir durum üzerine, ilgili kişiyi görmesiyle tetiklenen bir durumun ortaya çıktığını söyleyebiliriz. Bu duruma, psişik determinizmin psiko-somatize edilmiş şeklidir diyebiliriz. Yani o kişinin yaşadığı bu fizyolojik olayların hepsinin geçmişte mutlaka bir hikâyesi vardır. Hani terapilerde psikologların “Geçmişinize dönelim” diye bildiğimiz olgudur bu.

İnsanların ‘o erkeğe’ ya da ‘o kadına’ tutsak olmasına neden olan daha önemli bir mekanizma, seksolog John Monney’in ifadesi ile, aşk haritanızdır. Ali yerine Murat’a ya da Ayşe yerine Zeynep’e tutulmanızdan çok önce kafanızda oluşmuş bir harita, neyin cinsel açıdan sizi uyardığını, niçin bunun yerine şuna aşık olduğunuzu tayin eden beyin fonksiyonlarına dayalı bir model geliştirir. Monney, çocukların; aile, dostlar, deneyimler ve rastlantısal beraberliklere yanıt olarak beş yaşları civarında -hatta daha erken bir yaşta- bu aşk haritalarını geliştirdiklerini düşünüyor. Örneğin çocukken evinizdeki kargaşaya veya sükûnete; annenizin sizi dinleme, azarlama, okşama biçimine; babanıza şaka yapma, yürüme tarzına veya kokusuna alışırsınız. Helen Fisher’in, siz büyürken bu bilinçsiz harita da şekillenir



Karşıdan istediği ve beklediği duyguyu göremeyen ve borderline kişilik tepkileri verdiğini düşündüğümüz bu kişinin alamadığı karşılığı bir başka şekilde yansıtıyor olması ve yemeyi kesmesi bir tür tepki ve ceza sayılabilir. Kişi kendi varlığını inkâr etmekte, dolayısıyla kendisini beslemekten vazgeçerek bir tür kendini cezalandırma durumuna girmektedir.





Kişi burada karşı taraf için bilgi toplamaya girişmiş, ancak dikkat ederseniz normal bir veri toplama olayına girmemiştir. Normal sınırların biraz üzerinde bir araştırma sürecine girmiştir. Bilgi toplamanın bu şekli, o kişinin takıntılı olduğunu düşündürebilir.



ve ideal sevgilinin bileşik bir ön portresi yavaş yavaş şekillenmeye başlar ve cinsel duyguların beyni kapladığı yirmi yaş öncesi delikanlılık yıllarında bu aşk haritaları somutlaşır, diye anlattığı fenomendir. İdeal sevgilinin dış görünüşü, yapısı, ırkı ve rengine ilişkin ayrıntılar kadar mizacı, tavırları vb. konularda da kesinlik kazanır.

Bu, daha çok, Elanie Hatfield'in 'tutkulu aşk' veya John Lee'nin 'vurulma' ya da 'tutkulu aşk' diye tanımladığı alana girmektedir. İlk görüşte aşk yaşayanların hissettiği duygudur. Bağlılık ya da yakınlık yoktur. Vurulma, geçici olabilir. Tutkuyla aşık olmak ya da kendini kaptırmak, artık kanıtlanmış bir zihinsel durumdur. Saplantı, mani, sarhoş olma, susuzluk ve açlıkla aynı beyin devrelerini kullanır. Kendi başına spesifik bir duygu değildir ama diğer duyguları güçlendirir ya da bastırır.

"Nasıl biri?" dedi. Tarif ettim. Tıpkı benim gibiydi. Meğer yakın arkadaşımış."

Burada kişinin tanımlaması önemlidir, "Tıpkı benim gibi" diye tanımlıyor olması aşık olmak için benzerliklerin çok olduğunu gösterse de kişinin benlik algısının tam olmadığını, karşısında gördüğü ve idealleştirdiği kişide benliğini tamamlamaya çalıştığını söylemek mümkündür.

"Ona ulaşmanın zor olacağını hiç düşünmemiştim."

Kendi benzerliğinden dolayı kendini ona yakın hissetmiş, belki bir tür yanılsama içine girerek onun da kendisi gibi düşüneceğini varsaymıştır.

"Ama arkadaşımın arkadaşı olunca şanslı olduğumu düşündüm."

"O zamana kadar onu ilk gördüğüm yerde daha fazla zaman ge-

çirmeye başladım. Onu ilk gördüğüm masaya gidip oturuyor, saatlerce onu düşünüyordum. İnternette bütün bilgilerini, internetteki resimlerini, yorumlarını, sosyal medya hesaplarını, hakkında çıkan haberleri buldum. Bir gençlik grubunun içinde olduğu için sosyal paylaşımları çok fazlaydı, hatta bir bloğu bile vardı. Bundan önceki aşkı, yaşadığı süreç, okuduğu okul, çalıştığı yer, sosyal gruptaki iletişimi hakkında birçok bilgi edindim. Hatta iş yerimde bir arkadaşımın da aynı gruptan olduğunu öğrenince telefon numarasını arkadaşşımdan istemektense iş arkadaşım aracılığıyla bulmanın daha kolay olacağını düşündüm.”

Kişi burada karşı taraf için bilgi toplamaya girişmiş, ancak dikkat ederseniz normal bir veri toplama olayına girmemiştir. Normal sınırların biraz üzerinde bir araştırma sürecine girmiştir. Bilgi toplamamanın bu şekli, o kişinin takıntılı olduğunu düşündürebilir. Obsesif kompülsif problem olabileceğini düşünerek yorumlamaya devam edebiliriz. Her ne kadar aşk sürecinde karşı taraf hakkında bilgi edinmek gibi bir istek olsa da birçok aşık bu adımda detaylı bir araştırmaya girmektense enerjisini onu elde etmek için harcamaktadır.

“Kimliğimi belirtmeden bloğa yorumlar yazdım ama yorumların hepsini onunla karşılaştığımızda söylüyor, benim olduğumu öğrenmesi için can atıyordum.”

Burada kişinin, keşfedilme isteği içine girdiğini söyleyebiliriz. Bu kişi için -yazılanlar yeterli bilgi vermese de eksikleri kendimiz tamamlayarak- muhtemelen özgüveni tam olmayan, çekingen ve sosyal anlamda önde olmayan birisidir, gibi bir tespitle yorumlamaya devam edebiliriz. Buna rağmen tanınmayı ve bilinmeyi istiyor olması, çelişkili bir durum ortaya çıkarmaktadır. Bu kişinin borderline kişilik bozukluklarında sık rastlanan bir durum olan ambivalans -zıt iki duygu ve davranışı bir arada yaşamayı- hatırlatmaktadır. Frosch, borderline hastalara özgü çatışmaya ya da tehlikeye dair asıl problemin, kendilik ve kendilik olmayan farklılaşmasının ve hayatlarını devam ettirmek için ihtiyaç duydukları ancak aynı zamanda tehlikeyi temsil eden bireyleşme olgusunun korunması olduğunu ileri sürmüştür. Yani aynı anda iki duyguyu yaşıyorsanız ve bu birbirine

zıt duygularsa ve bunu sık sık yaşıyorsanız ruh sağlığını gözden geçirmelisiniz.

“Oysa hiç orali olmuyor, arkadaş sohbetinden ileri bir adım atmıyordu. Ben artık imkânsız olduğunu düşündüğüm bu aşk yüzünden yemeden içmeden kesilmeye başlamıştım.”

Karşıdan istediği ve beklediği duyguyu göremeyen ve borderline kişilik tepkileri verdiğini düşündüğümüz bu kişinin alamadığı karşılığı bir başka şekilde yansıtıyor olması ve yemeyi kesmesi bir tür tepki ve ceza sayılabilir. Kişi kendi varlığını inkâr etmekte, dolayısıyla kendisini beslemekten vazgeçerek bir tür kendini cezalandırma durumuna girmektedir. Bunu manipülatif davranış olarak tanımlamak daha doğru olacaktır. Borderline özellikler taşıyan yetişkinler, yakın ilişkilerinde terk edilme ya da yutulma korkusuna karşı birilerine yapışarak ya da kendini geri çekerek geliştirdiği bir savunma mekanizması etrafında seyreder. Bu kişiler, kendi iç duygusal dengesini sağlayabilmek için herhangi bir yakın ilişkide duyacağı hazlardan fedakârlık etmek zorundadır.

“Ama asıl sorun daha sonra başladı. Aynı arkadaş grubundan başka bir arkadaş daha ona aşıkmuş ve ben söyleyene kadar kimseyle paylaşmamış. Ama ben söyledikten sonra onu kaybetmekten korkmuş. O da sohbe katılıyor ve geldiği her akşam onu evine bırakıyordu. Durumun böyle olması beni ölesiye üziyor, onu kaybetme korkusu bile nefesimin daralmasına yetiyordu. Artık ondan nefret ediyordum.”

Burada da aynı kişilik probleminin bir başka belirtisi gözlemlenmektedir. Borderline kişilerin, ilişkilerinde yaklaşma ve uzaklaşma, sevgi ve nefret, öfke ve suçluluk, yüceltme ve değersizleştirme şek-



“Oysa hiç orali olmuyor, arkadaş sohbetinden ileri bir adım atmıyordu. Ben artık imkânsız olduğunu düşündüğüm bu aşk yüzünden yemeden içmeden kesilmeye başlamıştım.” Artık tek çözümüm kalmıştı: Ona bunu açıkça söylemek. Söyledim ama o cevap bile vermeye tenezzül etmedi. Yok sayılmak, reddedilmekten daha zormuş, o zaman öğrendim. İnsan hayır diyemez mi? Demiyormuş işte. Hayır bile demedi.”





Reddedilmekten daha zor olarak tanımladığı bir durum var. Burada kişinin reddedilmeyi beklediğini varsayabiliriz. Bununla birlikte olaylar kendi tahmini ya da kendi kontrolü dışında gerçekleştiği için öfkesini bu şekilde yansıtmaktadır. Burada kişinin riskli davranışlar sendromu yaşadığını söyleyebiliriz.



linde gelgitleri vardır. Burada da kişinin aşık olduğu kişiden nefret ettiğini belirtmesi, bu çelişkiye girmektedir. İdealleştirmede karşısına çıkan sorunu yok sayarak parçalanmış benlik bütünlüğünü korumaya çalışmaktadır. Bir süre sonra kısır döngü oluşabilecektir. Eğer yalnızlık duygusu şiddetlenirse bu kişi, daha kötü şeyler yaşayabilir.

“Artık tek çözümüm kalmıştı: Ona bunu açıkça söylemek. Söyledim ama o cevap bile vermeye tenezzül etmedi. Yok sayılmak, reddedilmekten daha zormuş, o zaman öğrendim. İnsan hayır diyemez mi? Demiyormuş işte. Hayır bile demedi. O kadar önemsemedi beni, bu artık benim için son noktaydı. Kimsenin değer vermediği bir hayatımın olduğunu düşündüm. Yapacak hiçbir şeyim, gidecek hiçbir yerim kalmadı. Dört aydır boşuna uğraşmıştım. Benim için son çare, hayatımı sonlandırmak olabilirdi.”

Reddedilmekten daha zor olarak tanımladığı bir durum var. Burada kişinin reddedilmeyi beklediğini varsayabiliriz. Bununla birlikte olaylar kendi tahmini ya da kendi kontrolü dışında gerçekleştiği için öfkesini bu şekilde yansıtmaktadır. Burada kişinin riskli davranışlar sendromu yaşadığını söyleyebiliriz. Yani siz tutkulu aşkı yaşarken bazen aşık olduğunuz kişiyle birlikte bazen de yalnızken çok riskli ve sakıncalı bazı davranışlar size mantıklıymış gibi gelir. Siz gerçekten neyi göze aldığınızı, tam olarak ne yaptığınızı o sırada anladığınızı zannedersiniz ama gerçekte iş işten geçtikten sonra anlarsınız. Bunun nedeni de beynimizin daha önce bahsettiğimiz vazopressin hormonuyla ilgili. Beynimizin muhakemesi giderek yavaşlar ve o sırada anormal davranışlar, olgular, olaylar sanki normalmiş gibi gelir. O sırada hayatında inanılmaz büyük değişimler ya-

pan insanları siz de görmüşsünüzdür. Tüm benliğini bir başkasının verdiği değere bağlayan bu kişinin çözüm olarak intiharı seçmesi, manipülasyonun son aşamasıdır. Bu tür bir yolla belki de kişiyi elde edebileceğini düşünerek kendini idealleştirmiş ve bunu elde etmeye çalışmıştır. Borderline kişilik durumlarında sık görülen bu eğilim, problemlerin ne kadar ciddi boyutta olduğunu göstermekle birlikte bu kişinin depresyona yatkınlığını da göz önünde bulundurarak önce bir psikiyatristten sonrasında ise bir psikologdan terapi yardımı alarak uzun bir terapi sürecine girmesi ve aynı davranışı farklı bir sebepten tekrarlamaması için belki bir süre hem doktor hem psikolog kontrolünde ilerlemesi çok iyi bir seçim olabilir.

“Şimdi aynı arkadaş ortamında eşini ve çocuğunu görüyor olmak, zaman zaman beni düşündürse de o zamanki hâlimi anlamakta gerçekten zorlanıyorum.”

Söz konusu vakada aradan ne kadar zaman geçtiği ve bu zaman içinde neler yaşandığı aktarılmamıştır. Ancak böyle bir tutkulu aşkı yaşayan bu tür kişilik problemlerinde böyle farklı düşünebilmek için bir terapi sürecinden geçmiş olduğunu varsaymak yanlış olmayacaktır.

“Bir insan neden bir başkası yüzünden hayatına son vermeyi düşünebilir ki?”

Kişi, aslında son sorusuyla kendisiyle çeliştiğini dile getirmiştir. Bir başkası yüzünden kimse kendi canına kıymayı düşünmez. Bunu düşünen kişinin, yaşamış olduğu sorunlara çözüm bulamadığını ve bunu bir başkasına yansıtmak istediğini söyleyebiliriz. Belki de bu yaklaşım, aldığını varsaydığımız olası terapi sürecinin pozitif bir sonucudur.



Söz, nişan deyince 8 ay geçti ve düğüne yakın bir tarihte mantığımla hareket edip düğünü iptal ettim. Ailemi seçtim ama kalbime bir türlü söz geçiremedim. İkimiz de severek ayrılmak zorunda kaldık.



Bu nedenle süreç, ailelerin de katılımıyla ciddi boyuta taşınmış ve söz nişan durumuyla birlikte 8 ay birlikte olunmuştur.

Tennov'a göre zamanlama, sevdalanmada önemli bir rol oynar. İnsanlar bir serüven aradıkları, evden ayrılmayı özledikleri, yalnız oldukları, parasal ve psikolojik açıdan hayatlarını paylaşmaya ya da bir aile kurmaya hazır hissettikleri zaman özellikle duyarlı olurlar. Tennov yaptığı araştırmadan sonra sevdalanmanın ancak kişinin se-vilecek birine ilgi duymaya hazır olmasından sonra meydana geldiğini bildirmiştir. Bir kimse aşka duyarlı olduğu zamanlarda karşısına çıkan ilk çekici kişiye aşık olma durumuyla karşı karşıya kalır.

Kadın beyin yapısı dikkate alındığında bağlanmak için önemli olan beğeni gerçekleştikten sonra güven oluşumu için gereken se-kiz ay, ciddi bir zamandır. Kişi, bu süreçte karşı tarafa bağlanmış ve ciddi düşünülen bir süreçte kurduğu hayallerle onu içselleştirmiştir. Ayrıca burada daha önce anlattığım Zeigarnik Etkisi sendromu ol-duğunu söylemek mümkündür.

Bu vakadaki çelişki, zaten başta araştırılan ve ailece onaylanan biri-sinin 'ailemi seçtim' tabiriyle bırakılmasıdır. Arada geçen olaylar aktarılmadığından iki kişi arasında ne yaşandığını söylemek pek mümkün değilse de özne olan kişinin ailesinin onayı ve yönlendirmesiyle hare-ket ediyor olması, iki varsayım çerçevesinde değerlendirilebilir. Biri, yaşı çok küçüktür ki bu durumda yapılacak analizlerin çoğu kişi değil aile üzerinden devam etmelidir. Diğer boyutu ise yaşı ne olursa olsun ailenin yönlendirmesine açık birisi olmasıdır. Bu da bağımsızlığını tam kazanamamış, kendi duygu ve düşüncelerini yok sayarak aileyle bağını koparmaktan korkan, özgüveni ve özsaygısı gelişmemiş, dahası benlik algısı tam olarak oluşmamış bir kişi olarak düşünülebilir.

Daha önceki yorumlarımda ailesini hiç dinlememenin bir sendrom ve bir problem olduğundan bahsetmiştim. Burada da tam tersi bir durum var. Kendi seçimlerini hiç önemsemeyen bir yaklaşımın da problem olduğunu söylüyorum. Kişinin kendi seçimlerini bağımsızlaştırmaması, benlik algısındaki probleme işaret olabilir. Benlik algısının tam oluşmadığı durumlarda yapılan tercihlerin çoğu yanlış olmaktadır. Bu durumda kişinin ailesini seçmiş olmasına rağmen duygularının önüne geçemiyor olması, yaşadığı çelişkiyi ifade etmektedir. 8 aylık süreçte girmiş olduğu duygusal, belki fiziksel temasla birlikte karşı cinse bağlanmış ve bu bağ, her ne kadar “mantıklı karar verdim” dese de benliğini ele almıştır.

Kişinin ayrılmış olmasına rağmen diğer tarafı merak ediyor olması ve onun yaşantısını takip etmesi, onunla olan duygusal bağının devam ettiğinin göstergesidir.

Bu yaklaşımların bağımlı kişilik problemlerinin belirtilerini gösterdiğini düşünebiliriz. Bu bağımlı kişilikle aşk duygusu adı altında karşı tarafta benliğinin eksik olan parçasının tamamlanmış olduğunu düşünmekte ve hissetmekte, bu nedenle onunla olan bağına ko- parmaktan kaçınmaktadır.

“Mantıklı tercih yaptım” diyerek mantığa bürüme savunma mekanizmasını kullanıyor olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda, kişinin takıntılı bir şekilde karşılaştığı her kişide onu araması, bu problemlerin yansımalarından biridir.

Burada kişinin “tedavi gördüm ama tedaviyi harfiyen uygulasam da” tabiri aslında söylenenleri tam olarak yapmadığının, onunla olan bağına devam ettirmeyi tercih ettiğinin açık bir kanıtıdır. Bu kişi aynı



Kişinin ailesini seçmiş olmasına rağmen duygularının önüne geçemiyor olması, yaşadığı çelişkiyi ifade etmektedir. 8 aylık süreçte girmiş olduğu duygusal, belki fiziksel temasla birlikte karşı cinse bağlanmış ve bu bağ, her ne kadar “mantıklı karar verdim” dese de benliğini ele almıştır.



zamanda bu projeye katılmakla bize destek olsa da ölümsüz aşkını idealleştirmekte, bir nevi ölümsüz olmasını istemektedir. Bu da kişiye olan bağlılığını ve aşkını artırmaya devam etmektedir.

Bu kişinin, burada yazılanları okumaktan ziyade gerçekten bu sorunun çözümlenmesine kadar devam edeceği bir danışmanlık sürecinden geçmesi, hayatının bundan sonraki kısmını daha kaliteli geçirmesi adına önemlidir.

KONTROL BENDE (DEĞİLSE)!

Psikolojik sorunların belli bir kısmı, yaş ve sosyal çevreden kaynaklanan baskılar dolayısıyla baş gösterebilmektedir. Kişi, kendinden beklenen sosyal rolleri yerine getiremediğinde de sorun yaşayabilmektedir. Özellikle evlilik veya evlenememe süreçlerinde, sosyal beklenti anksiyetesi diyebileceğimiz sosyal baskıların hepsi, kişilerde psikolojik hastalıkları başlatabilecektir.

MEKTUP

Selamlar...

33 yaşında bir bayanım ve tüm ilişkilerim hüsrarla sonuçlandı. Sırf bu yüzden bugüne dek evlenmeyi de başaramadım.

Her zaman tutkulu aşklar yaşamayı tercih ettim. Bile bile yanlış tercihler yapıp beni üzmelerine izin verdim. Tutkulu aşkı aşk, şefkatli aşkı sevgi olarak adlandırdım. Dolayısıyla benim istediğim yoğun bir duyguydu, ortalama bir duygu değil. Böylece kendimi de üzdüm, ailemi de. ‘Aşk bu ya, içinde mutluluk da var, gözyaşı da’ dedim hep. Ama olumsuzluklarıyla birlikte kabul ettiğin hiçbir ilişki, zamanla düzelmiyor, aksine daha da kötü bir hâle geliyor. Nihayet bunu anladım.

En son yaşadığım ilişkimden örnek vermek istiyorum. Tüm kötü alışkanlıkları ve hoşuma gitmeyen hayat tarzı bir kenara, dini bakımdan inançsız biriydi. Hâlbuki ben Müslümanım ve dindar bir ailem var. Ailem daha en başından bana olumsuz bir ilişki olacağını söylediye de ben, kabullenmek istemedim, ‘Gittiği yere kadar!’ dedim ve ‘O benim için değişebilir. Sevginin gücü her şeyi değiştirebilir’ diyerek hep bir mucize bekledim.



Her zaman tutkulu aşklar yaşamayı tercih ettim. Bile bile yanlış tercihler yapıp beni üzmelerine izin verdim. Tutkulu aşkı aşk, şefkatli aşkı sevgi olarak adlandırdım. Dolayısıyla benim istediğim yoğun bir duyguydu, ortalama bir duygu değil. Böylece kendimi de üzdüm, ailemi de.



Paranoyalarla, kıskançlıklarla, hakaretlerle birbirimizi kanatarak sevdik, yerden yere vurduk durmadan.

Üç yıl boyunca orta yolu bulmaya çalışırken ailemle sevdiğim kişi arasında uflanıp durdum, fazlasıyla yıprandım ve duygularımdan şüphelenir hâle geldim. Hemen hemen her tartışmamız ayrılıkla sonuçlanıyordu. Belki de yüzlerce kez ayrılıp barıştık. Yataklara düşüp yeme içmeden kesildiğim zamanlar bile oldu.

Çok fazla haksızlığa ve hakarete maruz kaldım. Her şeye rağmen her çekip gitmenin ardından o, beyaz bayrak sallayarak geldiğinde hep bağrıma bastım. Kangren olmuş bir ilişkiyi yaşatmaya çalıştım. Kişiliğime, dinime hatta aileme varan hakaretleri oldu.

Zaman her şeyin ilacı ya, hepsi zamanla unutuldu gitti benim tarafımdan. Ama bilinçaltımda çok fazla şey biriktirmişim. Yine bir gün, Kurban Bayramı'nda dinle ilgili tartışırken bana, düşüncelerimden dolayı, "Gerçekten boş birisin" deyiverdi. O an benim için her şey bir anda bitti, sevgi adına bir şey kalmamıştı. Sevgi de hissetmiyordum, nefret de. Bir anda yabancılaştı benim için, söylediği her şey tesirsiz kaldı. Bende ki onu, kendi elleriyle bitirmiş olması, aslında bana verebileceği en güzel hediye oldu. Başka hiç kimsenin buna gücü yetmezdi sanırım.

Bu arada aşkta zıt kutupların birbirini çekmesi durumunu en iyi çürüten durumlardan biri, farklılıkların bir arada barınmayacağı gerçeğidir. Ben yaşadım ve öğrenmiş oldum. Zıt kutuplar diye bir şey yoktur. İnsan, kendine en çok benzeyeni ve hatta kendini onda görebildiği kişiyi sever. Aksi durum, bir kedinin bir ata olan aşkı gibidir. O denli anlamsız, uyumsuz ve imkânsız...



Bu kişinin borderline kişilik problemine eş histiriyonik kişilik problemi eğilimi olduğunu söyleyebiliriz. Histiriyonik kişilik problemlerinde aşk sürecinden ziyade kendine hayranlık ve çevresindekilerin hayranlığına ve ilgisine bağımlılık söz konusu olmaktadır.





"Üç yıl boyunca orta yolu bulmaya çalışırken ailemle sevdiğim kişi arasında ufalanıp durdum, fazlasıyla yıprandım ve duygularımdan şüphelenir hâle geldim. Hemen hemen her tartışmamız ayrılıkla sonuçlanıyordu. Belki de yüzlerce kez ayrılıp barıştık.



PSİKOLOJİK YORUM

“Selamlar... 33 yaşında bir bayanım ve tüm ilişkilerim hüsrarla sonuçlandı. Sırf bu yüzden bugüne dek evlenmeyi de başaramadım.”

Bu mektubun giriş kısmını, kendi durumunun farkında olan ve sosyal durumunda bir eksiklik olduğunu düşünen birinin beyanı şeklinde okuyabiliriz. Burada söz konusu kişi, “tüm ilişkilerim” derken karşı cinsle olan ilişkilerini mi yoksa çevresiyle olan bütün ilişkilerini mi kastediyor, tam anlaşılmasa da biz bunu, konumuz itibarı ile, karşı cinsle olan duygusal ilişkisi olarak değerlendirebiliriz. Bu durumda kişinin pek çok ilişki yaşıyor olması nedeniyle durumun ‘aşk’tan öte bir analiz gerektireceğini öngörmek mümkündür.

“Her zaman tutkulu aşklar yaşamayı tercih ettim. Bile bile yanlış tercihler yapıp beni üzmelerine izin verdim. Tutkulu aşkı aşk, şefkatli aşkı sevgi olarak adlandırdım. Dolayısıyla benim istediğim yoğun bir duyguydu, ortalama bir duygu değil. Böylece kendimi de üzdüm, ailemi de. ‘Aşk bu ya, içinde mutluluk da var, gözyaşı da’ dedim hep. Ama olumsuzluklarıyla birlikte kabul ettiğin hiçbir ilişki, zamanla düzelmiyor, aksine daha da kötü bir hâle geliyor. Nihayet bunu anladım.”

Burada kişi, bize aşk hakkında yapılan tanımları bildiğini, isteyerek ve bilerek böyle bir tercih yaptığını ifade etmektedir. Bu durumda kişi için iki soruya cevap vermesi beklenmektedir: Eğer bu sizin tercihinizse ve isteyerek tercih ettiyseniz, sonucunu bildiğiniz bir durum için neden üzülyörsünüz? Eğer sizin tercihiniz değilse -ki tutkulu aşk tanımlanabilen bir şey olsa da planlanabilen bir şey değildir. Bu durumda kişinin yaşadığı tutkudan ziyade tutku rolünde bir kont-



*Bu durumda kişinin tutkulu aşkların bazı-
larında yaşanan yoğun
küs-barış durumu içeri-
sinde olduğunu söyle-
mek mümkündür. Bu
durum ayrıntılı olarak
'ne onunla ne onsuz
sendromu' başlığı
altında aktarılmıştır.
Ancak bu vaka için ele
alacak olursak insanlar,
yaşadıkları aşklardaki
gelgitleri anlamlandırma-
bilmekteler.*



rol ilişkisidir. İlişkiyi belki de medyada, kitaplarda, filmlerde sunulan tutku tanı-
mıyla birleştirerek kendisi için yeni bir
çerçeve geliştirmiştir- ki muhtemelen
değil, kişi kendisi için bir rol yazmış ve
bu role uygun hareket etmiştir. Bu du-
rumda kişinin daha çok kendine odaklı
ilişkileri kontrolü dâhilinde olduğun-
da zevk alan, kontrolünden çıktığında
ise bunu bildiği hâlde duygusal olarak
etkilendiğini ifade eden bir kişiliğe sa-
hip olduğunu söylemek mümkündür.
Bu durumda kişide narsist eğilim var-
dır diye düşünülebilir ancak narsistler
kontrol odaklı olsalar da kendilerine acı

çektirmekten hoşlanmazlar. Bu kişinin borderline kişilik problemine eş histiriyonik kişilik problemi eğilimi olduğunu söyleyebiliriz. Histi-
riyonik kişilik problemlerinde aşk sürecinden ziyade kendine hayran-
lık ve çevresindekilerin hayranlığına ve ilgisine bağımlılık söz konusu
olmaktadır.

*“En son yaşadığım ilişkimden örnek vermek istiyorum. Tüm kötü
alışkanlıkları ve hoşuma gitmeyen hayat tarzı bir kenara, dini bakım-
dan inançsız biriydi. Hâlbuki ben Müslüman’ım ve dindar bir ailem
var. Ailem daha en başından bana olumsuz bir ilişki olacağını söyle-
diyse de ben, kabullenmek istemedim, ‘Gittiği yere kadar!’ dedim ve ‘O
benim için değişebilir. Sevginin gücü her şeyi değiştirebilir’ diyerek hep
bir mucize bekledim.”*

Bu tanımda kişinin kendi içindeki çelişkisini görmek mümkün-
dür. Kendi dini inancını vurgulayarak hayat tarzı hakkında fikir
edinmemizi istemiştir ancak inancıyla çelişkili davranışta bulunmuş,
buna ek olarak sosyal olarak da aileye karşı bir duruş sergilemiştir.
Kişinin bu süreçte ‘karar sonrası çelişki’ savunma mekanizmasını
kullandığını söyleyebiliriz. Bu durumda daha önce bahsedildiği gibi

kişi, aşık olunan kişinin iyi özelliklerini abartmaya, size örnek verilen kişilerin veya aile bireylerinin özelliklerini küçümsemeye başlar. Bu konuşmalarla bazen kendini bazen de çevresini ikna eder. Başka bir deyişle kararlarınızın iyi olduğu savunmasını yapar, ta ki ciddi bir yıkım yaşayana kadar!

“Paranoyalarla, kıskançlıklarla, hakaretlerle birbirimizi kanatarak sevdik, yerden yere vurduk durmadan.”

Burada tutkulu aşk tanımına göre beklenen davranışlar ifade edilmiş, ancak yaşananlar açık bir şekilde aktarılmamıştır. Örneğin ‘kanatarak sevmek’ ifadesi romantik kabul edilebilecek bir ifade iken bunun içeriği hakkında bilgi verilmemiştir. Bu durumda konuyla ilgili literatürü iyi bildiğini, film ve kitaplarda hayranlık uyandıran aşk tanımına yakın olduğunu gözlemlemekteyiz. Bununla birlikte bize yazarken de kişinin ilişkilerini kontrol ettiğini ve manipölasyonunu devam ettirdiğini söylemek pek yanlış olmayacaktır.

“Üç yıl boyunca orta yolu bulmaya çalışırken ailemle sevdiğim kişi arasında ufalanıp durdum, fazlasıyla yıprandım ve duygularımdan şüphelenir hâle geldim. Hemen hemen her tartışmamız ayrılıkla sonuçlanıyordu. Belki de yüzlerce kez ayrılıp barıştık. Yataklara düşüp yeme içmeden kesildiğim zamanlar bile oldu.”

Bu durumda kişinin tutkulu aşkların bazılarında yaşanan yoğun küs-barış durumu içerisinde olduğunu söylemek mümkündür. Bu durum ayrıntılı olarak ‘ne onunla ne onsuz sendromu’ başlığı altında aktarılmıştır. Ancak bu vaka için ele alacak olursak insanlar, yaşadıkları aşklardaki gelgitleri anlamlandırabilmekteler. Psikolojide ‘karşıt



“Çok fazla haksızlığa ve hakarete maruz kaldım. Her şeye rağmen her çekip gitmenin ardından o, beyaz bayrak sallayarak geldiğinde hep bağırma bastım. Kangren olmuş bir ilişkiyi yaşatmaya çalıştım. Kişiliğime, dinime hatta aileme varan hakaretleri oldu.”



süreç kuramı' olarak bildiğimiz bu kurama göre kişilerin, aşık oldukları kişilere aşırı bir istek duydukları zamanlar vardır. Bunu aşık olduğu kişiye karşı hissedilen yoksunluk sendromu olarak söylememiz uygun olacaktır.

Aşık olan kişinin beyni, sel baskını gibi dopamin baskınına uğrar, sanki dopamin içinde yüzüyor gibidir. Kokain bağımlılarının beyinlerinde de aşık olanlara benzer reaksiyon gözlenir. Aşık olan kişide dopamin artar ve bir aşamadan sonra beyin, dopamine bağımlı hâle gelir. Kokain bağımlısının kokain bulamadığı zaman gösterdiği reaksiyonlarla aşığın terk edildiği zaman gösterdiği reaksiyonlar benzerdir. Bu vakada yatağa düşecek kadar yemeden içmeden kesilme tepkisi, aşkın bu boyutunu gözler önüne sermektedir.

“Çok fazla haksızlığa ve hakarete maruz kaldım. Her şeye rağmen her çekip gitmenin ardından o, beyaz bayrak sallayarak geldiğinde hep bağırma bastım. Kangren olmuş bir ilişkiyi yaşatmaya çalıştım. Kişiliğime, dinime hatta aileme varan hakaretleri oldu.”

Burada kişinin çoğu zaman duygusal ve davranışsal ambivalans içinde olduğunu söylemek mümkündür. Bu, çoğu zaman histiriyonik kişilik problemlerine eşlik eden borderline kişilik problemlerinin çok karakteristik özelliğidir. Kişi, sürekli iki uçlu çelişkili duygular yaşar ve bu durum davranışlarını etkiler.

“Zaman her şeyin ilacı ya, hepsi zamanla unutuldu gitti benim tarafımdan. Ama bilinçaltımda çok fazla şey biriktirmişim. Yine bir gün, Kurban Bayramı'nda dinle ilgili tartışırken bana, düşüncelerimden do-



Burada kişinin çoğu zaman duygusal ve davranışsal ambivalans içinde olduğunu söylemek mümkündür. Bu, çoğu zaman histiriyonik kişilik problemlerine eşlik eden borderline kişilik problemlerinin çok karakteristik özelliğidir. Kişi, sürekli iki uçlu çelişkili duygular yaşar ve bu durum davranışlarını etkiler.



layı, “Gerçekten boş birisin” deyiverdi. O an benim için her şey bir anda bitti, sevgi adına bir şey kalmamıştı. Sevgi de hissetmiyordum, nefret de. Bir anda yabancılaştı benim için, söylediği her şey tesirsiz kaldı. Bendeki onu, kendi elleriyle bitirmiş olması, aslında bana verebileceği en güzel hediye oldu. Başka hiç kimsenin buna gücü yetmezdi sanırım.”

Bu kadar uzun süre aşk yaşadığını iddia eden ve daha önce birçok kez ayrılıp barışan biri için bir cümle bir ilişkiyi bitirmişse burada iki şey düşünebiliriz: Birincisi, kişi kendisi bitirmeyi istemiş, bunu başaramamıştır ki anlatılan vakada kişinin kontrol odaklı olduğu düşünülürse bu durum pek mümkün gözükmemektedir. Diğer bir durumda ise kişinin aslında kabul etmediği, benlik bütünlüğünü korumak ve değersizliğin vereceği acıdan kaçınmak için temel savunma mekanizmalarını kullandığını söyleyebiliriz. Bu durumda kişi, durumla ilgili gerçeği yok saymasına rağmen neden bularak, akla bürüyerek mantık çerçevesine oturtmuştur. Ancak bu tür kişilik problemlerinde yaşanan iç çatışma, bir süre sonra daha ciddi bir şekilde ortaya çıkmaya yatkındır.

“Bu arada aşkta zıt kutupların birbirini çekmesi durumunu en iyi çürüten durumlardan biri, farklılıkların bir arada barınamayacağı gerçeğidir. Ben yaşadım ve öğrenmiş oldum. Zıt kutuplar diye bir şey yoktur. İnsan, kendine en çok benzeyeni ve hatta kendini onda görebildiği kişiyi sever. Aksi durum, bir kedinin bir ata olan aşkı gibidir. O denli anlamsız, uyumsuz ve imkânsız...”

Söz konusu vakada kişi, başta birçok gerçeği kabul ederek ve göze alarak başladığı bir durumu, -ki sonucunu tahmin ediyor olmasını bekliyoruz- sonrasında acı gerçek olarak aktarmıştır. Kendi tanımladığı gerçeği inkâr etmiş ve zıt kutup olduğunu iddia etmiştir. Bu durumda aşık olduğu kişi, aslında kendisinin bir yansımasıdır. Ancak aynadaki yansıma gibi net olmadığından kişinin bunu fark etmesi pek mümkün değildir. Tutkulu bir aşk, çoğunlukla sonu düşünülmez ve daha kısa sürelidir. Ancak bu kişi, tutkulu aşk yaşama rolüne girmiş ve bu role kendini inandırmak için uzun süre çabalamış biridir. Bize aktardığı bilgilerle birlikte aktarım şekli de dikkate alındı-

ğında eğitimli biri olduğunu söylemek hatta psikolojiyle yakından ilişkili olduğunu görmek mümkündür. Ancak bununla birlikte bile isteye girdiği bir durumu genelleyerek aktarmış, kendisinden ders alınması gibi bir noktaya sürüklemiştir. Birçok kişilik problemlerinin bir arada ortaya çıktığı bu durum için kişinin ‘gerçek’ olduğunu varsayarsak, kişilik problemlerinin düzelmemesi, benzer ilişkilerin sayısının artacağı anlamına gelebilir. Bu nedenle bir danışmanlık alması sağlıklı olacaktır. Yazıda geçen kişinin ‘kurgusal bir karakter’ olacağından bahsedecek olursak, bu durumun normal olduğunu ancak yazan kişinin böyle bir eğilimde bulunması dolayısıyla yine bir danışmandan destek alması yararlı olacaktır.

SEVGİNİN YETMEDİĞİ YERDE

MEKTUP

Biz, Fenerbahçe maçında tanıştık. Yan tarafımdaydı. Maçın heyecanı ile birlikte bir duygusallık oluştu. Ondan sonra arkadaşça birkaç kez buluştuk. 2-3 ay sonra benden hoşlandığını söyleyince çıkmaya başladık. Kendisi, bayan olmasına ve aile yapısına rağmen gayet rahat olan ve serbest hareket eden birisiydi.

Bir şey yapmak istediğinde ya da düşündüğünde kimseyi dinlemiyordu. Ne isterse onu yapıyordu. O zamanlar üniversite okuyordum. Harçlığım kısıtlı olduğundan gerektiğinde yemek yemeden para biriktiriyordum, sırf onunla olunca daha rahat harcayayım, hesap ödetmeyeyim diye. O zamanlar o da okuyordu, aslında ikimiz de öğrenciydik. Çok sık görüşüyorduk. Doğru düzgün arkadaşı yoktu. Her zaman benimle olmak istiyordu. Onunla birlikte zaman geçirmek için birçok arkadaşım ile daha az görüşmeye başladım. Bu sebeple bazı arkadaşlarımla aram bozuldu. Sürekli bir şeyler istiyor, alabildiklerimi alınca da bir sonraki adımda daha fazlasını istemeye başlıyordu.

İlişkimiz üç sene kadar sürdü. Hiçbir şeyle yetinmiyordu. Sürekli daha fazlasını istiyordu. Bir yere yemeğe götürdüğümde bir sonrakinde daha iyi bir yere gitmek istiyordu. Devamlı bir şey hediye etmemi bekliyordu; telefon, fotoğraf makinesi gibi. İstediklerini elimden geldiğince yapmaya çalıştım. O zamanlar öğrenci olduğum için aylık gelirim ailem belirliyordu. Ben de online bir oyunda isim yapmış olan bir karakteri ciddi bir rakama satıp, ondan aldığım ücretin tamamını kız arkadaşımın istediklerini almak için harcadım. O zamanlar at gözlü-



"İlişkimiz üç sene kadar sürdü. Hiçbir şeyle yetinmiyordu. Sürekli daha fazlasını istiyordu. Bir yere yemeğe götürdüğümde bir sonrakinde daha iyi bir yere gitmek istiyordu. Devamlı bir şey hediye etmemi bekliyordu; telefon, fotoğraf makinesi gibi.





"Bu nedenle son bir sene bir şeylerin yetersiz olduğundan yakınıyordu. Sonra bir gün hiçbir sebep belirtmeden ayrıldı ve gitti. Spesifik olarak 'bu yüzden benden ayrıldı' diyebildiğim bir sebep yok.



ğüyle baktığım için istekleri bana fazla gelmiyordu. Onun için elimden gelen her şeyi yapabileceğimi söylüyordum. Harcamalarımı ya da isteklerini objektif olarak değerlendiremiyordum. Ablasının erkek arkadaşının durumu çok iyiydi, holding sahibiydi. Arkadaşım kendisini sürekli ablası ve onun erkek arkadaşının yaptıklarıyla kıyaslıyordu. Ben ne yaparsam yapayım sonuçta memur bir ailenin klasik orta sınıf bir çocuğuydum. İstesem de o kadarını yapamazdım ama o sürekli ablasının yaptıklarını yapmak istiyordu. Ben de onu doyuramıyordum.

Bu nedenle son bir sene bir şeylerin yetersiz olduğundan yakınıyordu. Sonra bir gün hiçbir sebep belirtmeden ayrıldı ve gitti. Spesifik olarak "bu yüzden benden ayrıldı" diyebildiğim bir sebep yok. Ben, ilişkiye önem veren bir insanım ve karşımdakine gerçekten değer verdiğim için 'Gelecekte daha iyi olur' diye düşünüyordum. Şimdiye kadar en kısa süren ilişkim bu oldu.

Ayrılmasına anlam veremediğim ve bir sebep bulamadığım için bir dönem bunalıma girdim, psikoloğa gittim ve bir süre antidepresan kullandım.

Ayrıldıktan sonra beni aradı, tekrar birlikte olmak istediğini söyledi ama benim güvenim yıkılmıştı bir kere. Bence insanların karakteri değişmez. 'Bazı davranışlarını törpülemiş olabilir ama beraber olsak da yine aynı duruma geliriz' diye düşünüyorum. Çünkü o doymuyor. Ayrılırken, 'Benim değerimi daha sonra anlayacaksın' demiştim, o da benimle dalga geçerek, 'Niye? Bulunmaz Hint kumaşı mısın?' dedi. Hiç unutmam bu cümleyi. Ben gerçekten ona değer verdiğim ve sevdiğim için devam etmesini istemiştim. Arkadaşlarıma baktığımda da benim gibi fedakârlık yapan yok. Bence beni gelecek olarak düşünemediği için ayrıldı. Ayrılmanızın üzerinden iki yıl geçmesine rağmen hâlâ zaman

zaman arıyor. Ben ona cevap veriyorum, aramızda normal bir diyalog var ama onunla konuştuğınca yaptığı nankörlükler aklıma geldiği için ona dönmeyi asla düşünmüyorum. Onun değişeceğine de inanmıyorum. İşin kötüsü, bu kadar değer vermeme rağmen terk edildiğim için artık saf bir aşk olabileceğine de inanmıyorum.

PSİKOLOJİK YORUM

“Biz, Fenerbahçe maçında tanıştık. Yan tarafımdaydı. Maçın heyecanıyla birlikte bir duygusallık oluştu. Ondan sonra arkadaşça birkaç kez buluştuk. iki-üç ay sonra benden hoşlandığını söyleyince çıkmaya başladık. Kendisi, bayan olmasına ve aile yapısına rağmen gayet rahat olan ve serbest hareket eden birisiydi.”

Burada kişinin karşı cinsten etkilenme durumunu, bulundukları ortama atfetmek istesek de aşk tanımı için bu yeterli olmayacaktır. Nörofizyolog Dr. Derman'ın yayınladığı bir araştırmaya göre kişiler heyecan, korku, sevinç gibi yoğun duyguların yaşandığı anlarda karşılına çıkan kişilere güvenmeye ve onlardan etkilenmeye daha yatkındır. Burada maçın heyecanı ve ortamın bu ilişkiyi tetiklediğini söylemek mümkündür. Bununla birlikte klasik bayan kalıplarına uymayan, özgüvenli ve özgür biri olması da karşı cinsi cazip hâle getirmiş olabilir.

“Bir şey yapmak istediğinde ya da düşündüğünde kimseyi dinlemiyordu. Ne isterse onu yapıyordu. O zamanlar üniversite okuyordum. Harçlığım kısıtlı olduğundan gerektiğinde yemek yemeden para biriktiriyordum, sırf onunla olunca daha rahat harcayayım, hesap ödetmeyeyim diye. O zamanlar o da okuyordu, aslında ikimiz de öğrenciydik. Çok sık görüşüyorduk. Doğru düzgün arkadaş yoktu. Her zaman



Bu aşkı, arkadaşça bir aşk olarak tanımlamak yerinde olacaktır. Ancak bu sevgi de belli şartlara bağlandığı için ilişkinin uzun süreli olmasını engellemiş ve tek tarafın tercihine bağlı olarak bitmiştir.



benimle olmak istiyordu. Onunla birlikte zaman geçirmek için birçok arkadaşımınla daha az görüşmeye başladım. Bu sebeple bazı arkadaşlarımla aram bozuldu. Sürekli bir şeyler istiyor, alabildiklerimi alınca da bir sonraki adımda daha fazlasını istemeye başlıyordu.”

“İlişkimiz üç sene kadar sürdü. Hiçbir şeyle yetinmiyordu. Sürekli daha fazlasını istiyordu. Bir yere yemeğe götürdüğümde bir sonrakinde daha iyi bir yere gitmek istiyordu. Devamlı bir şey hediye etmemi bekliyordu; telefon, fotoğraf makinesi gibi. İstediklerini elimden geldiğince yapmaya çalıştım. O zamanlar öğrenci olduğum için aylık gelirim ailem belirliyordu. Ben de online bir oyunda isim yapmış olan bir karakteri ciddi bir rakama satıp, ondan aldığım ücretin tamamını kız arkadaşımın istediklerini almak için harcadım. O zamanlar at gözlüğüyle baktığım için istekleri bana fazla gelmiyordu. Onun için elimden gelen her şeyi yapabileceğimi söylüyordum. Harcamalarımı ya da isteklerini objektif olarak değerlendiremiyordum. Ablasının erkek arkadaşının durumu çok iyiydi, holding sahibiydi. Arkadaşım kendisini sürekli ablası ve onun erkek arkadaşının yaptıklarıyla kıyaslıyordu. Ben ne yaparsam yapayım sonuçta memur bir ailenin klasik orta sınıf bir çocuğuydum. İstesem de o kadarını yapamazdım ama o sürekli ablasının yaptıklarını yapmak istiyordu. Ben de onu doyuramıyordum.”

Buradaki bayanın bu isteklerinin bariz bir şekilde aşırı olduğunu görmek mümkündür. Yaşı dolayısıyla daha üstün bir yaşam kalitesi istiyor olması normal olarak değerlendirilebilir olsa da bunu, beraber olduğu kişiyi üzecek ve ilişkilerinde sorun oluşturacak şekilde ortaya koyması, kendinde yetersiz bulduğu bir durumu karşı tarafa yansıtarak benliğini koruma girişimi olarak düşünmek mümkündür. Yaşam standartları belirli olan birisinden yapamayacağı şeyleri beklemek ya da orantısız bir kıyas yapmak, ilişkiye zarar vereceği gibi kişinin değersizlik duygusunu da tetikleyecektir. Burada ise gerçek sevgiden ziyade sosyal bir ihtiyacın karşılanması, belki zamanın hoşça geçirilmesi gibi geçici ilişkiler yaşama eğiliminin olduğu söylenebilir. İnsan olarak daha iyisini istemek, önüne geçilemez bir gerçektir ancak bunu gerçekleştirecek adımları tanımlamak ya da şu an bulunulan

durum içinde mümkün olanın sınırlarını belirleyebilmek, belli bir bilişsel performansı ile birlikte duygusal olgunluk gerektirmektedir. Yaş itibarıyla bu dönemdeki kişilerden böyle bir davranış beklemek pek mümkün olmadığından ilişkinin zarar görmesi kaçınılmaz bir son gibi gözüküyor.

“Bu nedenle son bir sene bir şeylerin yetersiz olduğundan yakınıyordu. Sonra bir gün hiçbir sebep belirtmeden ayrıldı ve gitti. Spesifik olarak ‘bu yüzden benden ayrıldı’ diyebildiğim bir sebep yok. Ben, ilişkiye önem veren bir insanım ve karşımdakine gerçekten değer verdiğim için ‘Gelecekte daha iyi olur’ diye düşünüyordum. Şimdiye kadar en kısa süren ilişkim bu oldu.”

Burada terk edilen tarafın gerçeklik algısının daha fazla olduğunu ve anlatıldığı kadarıyla daha çok sevdiğini ve değer verdiğini söylemek mümkündür. Ancak vakanın başında aktarıldığı gibi kendi ayakları üzerinde duran ve kimsenin sınır koyamadığı birisiyle beraber olmak, üstelik bunu toplumda nispeten daha az görülen özelliklere sahip bir bayandan gelen teklif üzerine başlatmak, karşı cinsin algısında güçlü bir anne figürü canlandırmış olabilir. Elektra karmaşasının geleceğe projeksiyonu olarak kabul edilen, kadınların bilinçaltına babalarına benzeyen ve onları kollayıp gözetten bir eş seçme istekleri kadar erkeklerin de onları sevip değer verecek ve anne figüründe eş seçmeleri kaçınılmaz bir durumdur. Bu aşkı, arkadaşça bir aşk olarak tanımlamak yerinde olacaktır. Sosyal paylaşımları tutku ya da hırdan öte beraber zaman geçirmek ve sosyal etkinlikte bulunmak olan bu kişilerin birbirlerine olan duyguları daha çok sevgi niteliğindedir. Ancak bu sevgi de belli şartlara bağlandığı için ilişkinin uzun süreli olmasını engellemiş ve tek tarafın tercihinə bağlı olarak bitmiştir.



Bu vakada da kişi, sevmesine ve profesyonel yardım almasına rağmen karşı tarafa olan güvenini tazelememiştir. Terk edilen sevgili artık ‘ulaşılamayan’ konumdadır. Bu nedenle daha değerlidir ve elde edilmek için gayret gerektirir.



“Ayrılmasına anlam veremediğim ve bir sebep bulamadığım için bir dönem bunalıma girdim, psikoloğa gittim ve bir süre antidepresan kullandım.”

Her ne kadar ilişki içinde karşı tarafın davranış ve isteklerinden bahsedilse de ilişki iki kişi tarafından yaşanan bir durumdur. Fedakârlık, sevginin bir göstergesi olsa da bunun boyutunu belirlemek pek mümkün değildir. Burada terk edilen tarafın yaşamış olduğu bunalım sonucunda sevgi ve güven duygusu zedelenmiş, belki çocukluktan kalan terk edilme duygusu tetiklenmiş olan birinin çözümsüz bir sürece girdiğinde yaşamış olduğu tepkisel durum olarak değerlendirilebilir. Ancak profesyonel yardımı tercih ediyor olması, bu kişinin iç görüşünün yüksek olduğunu göstermektedir. Kendi başına çözüm bulamadığı durumda konuyla ilgili danışmanlık alıyor olması, kişinin çözüm odaklı olduğunu düşündürse de bu sürece gelmeden önce yaşanan süreci kontrol edememesi, kendi algısında bir zayıflık göstergesi olarak kabul edilebilir.

“Ayrıldıktan sonra beni aradı, tekrar birlikte olmak istediğini söyledi ama benim güvenim yıkılmıştı bir kere. Bence insanların karakteri değişmez. ‘Bazı davranışlarını törpülemiş olabilir ama beraber olsak da yine aynı duruma geliriz’ diye düşünüyorum. Çünkü o doymuyor. Ayrılırken, ‘Benim değerimi daha sonra anlayacaksın’ demiştim, o da benimle dalga geçerek, ‘Niye? Bulunmaz Hint kumaşı mısın?’ dedi. Hiç unutmam bu cümleyi. Ben gerçekten ona değer verdiğim ve sevdiğim için devam etmesini istemiştim. Arkadaşlarıma baktığımda da benim gibi fedakârlık yapan yok. Bence beni gelecek olarak düşünemediği için ayrıldı. Ayrılmamızın üzerinden iki yıl geçmesine rağmen hâlâ zaman zaman arıyor. Ben ona cevap veriyorum, aramızda normal bir diyalog var ama onunla konuştuğunda yaptığı nankörlükler aklıma geldiği için ona dönmeyi asla düşünmüyorum. Onun değişeceğine de inanmıyorum. İşin kötüsü, bu kadar değer vermeme rağmen terk edildiğim için artık saf bir aşk olabileceğine de inanmıyorum.”

Her aşkın mutlu sonla bitmediği, hatta çoğu duygunun, kavuşamama durumu dolayısıyla aşk hâline geldiği kabul edilmiş bir

durumdur. Bu vakada da kişi, sevmesine ve profesyonel yardım almasına rağmen karşı tarafa olan güvenini tazelememiştir. Bunun gerçekleşmesi için karşı tarafın da bir girişimde bulunması gerekmektedir. Israrla aramaya devam ediyor olması, kişinin daha önce de bahsedilen özelliklere sahip olduğunu ispat eder niteliktedir. Terk edilen sevgili artık ‘ulaşılamayan’ konumdadır. Bu nedenle daha değerlidir ve elde edilmek için gayret gerektirir. Ancak bu tür kişiliğe sahip birisi için danışmanlık alıp kıyaslamadan vazgeçmesi, daha fazlasına sahip olma isteğinin ‘gerçekliğini’ sorgulaması ve bunun mantıksal bir çerçeveye oturtulması gerekir. Bu yapılmadığı takdirde yaşayacağı durum, aynı kişide ya da bir başkasında değişmeyecektir. Çünkü genelde bu tip durumlar sonuçta ne yazık ki istediğini elde ettiği anda onu değersizleştirecek ve daha fazlasını istemeye devam edecek şekilde seyretmiştir.

AŞKIN TRAJEDİSİ

“Hayatta iki büyük trajedi vardır: sevdiğinizi kaybetmeniz ve sevdiğinizi elde etmeniz.”

Oscar Wilde

MEKTUP

Ah, aşk mı dediniz! Ben onda yenildim işte. Bir start verildi, diğer çiftlerle beraber koşmaya başladık ve yolda bana çelme takıldı, düştüm.

16 yaşında aşık oldum. Liseyi de yarıda bıraktım. 19 yaşında evlendik. Hayat, onunla güzel, onunla anlamlıydı. En güzel ürünlerimiz olan üç güzel insan katıldı hayatımıza. Askerlik öncesi evlendik, yani hayatımızı daha hazırlamadan. Her türlü zorluğu çektim, sabır ile... Elbet güzel günler gelecekti. Önemli olan aşkımın yanında olmaktı. Onsuz nefes alamamak... Mesleği icabı çıkılan seyahatlerde geceler boyu uykusuz beklemek, saat kaç olursa olsun sokağın başında parlayacak olan araç ışığı gözlemek...

Ama bir gün onsuz nefes alamayacağımı düşündüğüm yârimin, ne ilginç ki onun da bensiz olamayacağını düşünürken, o seyahatlerde başka yârinin olduğunu öğrendim.

En acısı da delillerin, bütün açıklığıyla, 15 yaşındaki kızım tarafından bulunmasıydı. Büyük bir aşka delillik eden msn yazışmaları...

Ne mi yaptım? Aşkıma mağlup oldum. Ondan ayrılamayacağıma, onsuz nefes alamayacağıma karar verdim. Olayları 2010 yılında, yani beş yıl önce yaşadım. Bu beş yıl hiç kolay geçmedi. Kavga, şiddet, ayrılık, iflas, maddi imkânsızlıklar, şüphe krizleri, psikiyatrlar, evlilik terapistleri, ilaçlar, uykular, depresyonlar, dışarıdaki hayattan kendimi soyutlamalar...



“16 yaşında aşık oldum. Liseyi de yarıda bıraktım. 19 yaşında evlendik. Hayat, onunla güzel, onunla anlamlıydı. En güzel ürünlerimiz olan üç güzel insan katıldı hayatımıza.





Aşık olduğumuzda harekete geçen beyin devreleri, uyuşturucu arayan bir bağımlının beyninde harekete geçen devrelerle aynıdır. Aşk devreleri tam güçlü çalışırken amigdala -beynin korku alarm merkezi- ve anterior singulat korteks -beynin eleştirel düşünme ve endişe merkezi- kapanır.



En önemlisi, kendime saygımı kaybettim; ‘Neden bitirmedim? Neden bu ihaneti kabullendim?’ diye.

Şimdi ne durumda mıyım? Bir oyun oynuyorum! Ben çok aşıkım, 2010 yılında hayatımın aşkını kaybettim. Öldü o! Tekrar evlendim (fara-zi), yeni eşim iyi bir insan, zorluklar yaşasak da evliyiz işte. Nihayetinde eşim işte... Sonuçta üç pırlantamız var!

Ama aşk çok güzeldi. Ben aşkı çok severim ve aşıklara saygım çoktur. Ama artık şarkılar söylediğim, gece yolunu beklediğim aşkım yok, sadece eşim var. Lisedeki ve askerdeki mektuplarımızı atmadım. Gelinliğimi ve saçlarımla baş harflerimizi işlediğim mendili attım. O aşkın şahidi olmasın. O resimlere de pek bakmıyorum, ağlamaktan bıktım artık.

Bu gece Erkan Tan’la programın kapanışını yaparken, ‘Aşk hikâyeleri biriktiriyoruz, yazın’ dediniz, yazdım. Hastalıklı aşklar... Onuru yok eden, ‘hiç’ olmayı hayatına şiar edindiren aşklar...

PSİKOLOJİK YORUM

“Ah, aşk mı dediniz! Ben onda yenildim işte. Bir start verildi, diğer çiftlerle beraber koşmaya başladık ve yolda bana çelme takıldı, düştüm.”

Söz konusu vaka burada ciddi bir metafor kullanarak giriş yapmıştır. Aşkı bir yarış olarak görmüş ve kendini diğer çiftlerle kıyaslamıştır. Bu, daha çok tutkulu aşkın yapısında olan bir durumdur. Heyecan ve tutkunun kişiye düşündürdükleri arasında bu coşkulu durumun olması doğaldır. Ancak kişi, sonrasında yaşadığını bir düşüş olarak nitelemekte, bu durumda da kaybettiğini düşünmektedir.

“16 yaşında aşık oldum. Liseyi de yarıda bıraktım. 19 yaşında evlendik. Hayat, onunla güzel, onunla anlamlıydı. En güzel ürünlerimiz olan üç güzel insan katıldı hayatımıza. Askerlik öncesi evlendik, yani hayatımızı daha hazırlamadan. Her türlü zorluğu çektim, sabır ile... Elbet güzel günler gelecekti. Önemli olan aşkımın yanında olmaktı. Onsuz nefes alamamak... Mesleği icabı çıkılan seyahatlerde geceler boyu uykusuz beklemek, saat kaç olursa olsun sokağın başında parlayacak olan araç ışığı gözlemek...”

Aşık olduğumuzda harekete geçen beyin devreleri, uyuşturucu arayan bir bağımlının beyninde harekete geçen devrelerle aynıdır. Aşk devreleri tam güçlü çalışırken amigdala -beynin korku alarm merkezi- ve anterior singulat korteks -beynin eleştirel düşünme ve endişe merkezi- kapanır. Yabancılar yönelik uyarı sistemi kapanır ve aşk devreleri çalışmaya başlar. Aşkın erken döneminde görülen bu semptomlar, uyuşturucunun etkisiyle benzerlik göstermektedir. Uyuşturucular beynin ödül devrelerini tetikler, kimyasal salgılara neden olur ve romantizmin yarattığına benzer etkiler yaratır. “Kadın Beyni”

Söz konusu vakada aşkın bu tür etki mekanizmasını görmek mümkündür. Yaş düzeyi de dikkate alındığında akılcı düşünme devre dışı kalmış, kişiler planlama yapmadan bir davranış sergilemişlerdir dememiz yanlış olmayacaktır.

“Ama bir gün onsuz nefes alamayacağımı düşündüğüm yârimin, ne ilginç ki onun da bensiz olamayacağını düşünürken, o seyahatlerde başka yârinin olduğunu öğrendim.”

Aktaran kişinin tanımlamaları çok nettir ancak bu durumun aynı şiddette bu kadar sürmesi, yapılan bilimsel çalışmalar ışığında aşk için mümkün değildir. Bu düzeyde bir tutkulu aşkın en fazla 36 ay süreceği bilgisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Ancak kişi bu tutkuyu hiç kaybetmeden yaşadığını ima etmekte, onsuz nefes alamayacağını ifade etmektedir. Bu tür bir durum, aşk olmaktan çok, aşka ya da kişiye bağımlılık aşamasına geçmiş bir durum olarak nitelendirilebilir. Bağımlılık, bağılıktan çok, onsuz olamama durumudur. Stanton Pe-



"En önemlisi, kendime saygımı kaybettim; 'Neden bitirmedim? Neden bu ihaneti kabullendim?' diye."



ele ve Archie Brodsky, bağımlılığı yeni ve baş döndürücü bir deneyimin etkisinde olan ve bunun uğrunda kendini reddetme zorunluluğu hissettiren karışık bir durum olarak tanımlamaktadır. Söz konusu kişinin tanımları daha çok bu kategoriye girmektedir.

"En acısı da delillerin, bütün açıklığıyla, 15 yaşındaki kızım tarafından bulunmasıydı. Büyük bir aşka delillik eden msn yazışmaları..."

Bu durum gerçekten ergenlik dönemindeki bir kişi için kriz niteliğindedir. Ancak anne burada kızıyla da özdeşleşmekte ve durumun acısını iki kişi için yaşamaktadır. Yazışmaların içeriğinden bahsetmemekte ancak büyük bir aşkın delili olduğunu ifade etmektedir. Durumun gerçekten böyle olup olmamasından ziyade burada aktaran kişinin bakış açısı çok daha önemlidir. Aldatma, aşktan ayrı bir kavram olarak değerlendirilebilecek bir durumdur. Aldatmanın duygusal mı ya da fiziksel mi olduğunu, eşler arası yaşanan sorunu, eşin aldatma eğilimini ya da aldatma nedenini detaylı olarak analiz etmek, bu konu hakkında bir fikir sunmak için gerekli bilgilerdir. Ayrıca aldatan kişinin, aldatma davranışına karşı ne hissettiği ve nasıl davrandığı bilgisine de ihtiyaç vardır.

"Ne mi yaptım? Aşkıma mağlup oldum. Ondan ayırlamayacağıma, onsuz nefes alamayacağıma karar verdim. Olayları 2010 yılında, yani beş yıl önce yaşadım. Bu beş yıl hiç kolay geçmedi. Kavga, şiddet, ayrılık, iflas, maddi imkânsızlıklar, şüphe krizleri, psikiyatrlar, evlilik terapistleri, ilaçlar, uyku ilaçları, depresyonlar, dışarıdaki hayattan kendimi soyutlamalar..."

Burada kişi, soyut şeyleri de çoğullaştırarak aktarmakta ve örneklemeden ziyade detaylandırarak nitelemeler yapmaktadır. Bu durum, kişinin abartmaya meyli olduğunu düşündürmektedir. Birçok insanın hayatında benzer zorluklar ve farklı sebeplerden kaynaklanan geçimsizlikler, bazen aynı durumdan dolayı yaşanan

mutluluklar bulunmaktadır. Ancak söz konusu kişinin abartılı denilebilecek nitelemeleri, kişilik yapısı hakkında bize bir öngörü sunmaktadır. Burada ayrıca söz konusu olay haricinde iflas, maddi imkânsızlık gibi sosyal yaşantıyı ciddi ölçüde etkileyecek ve başlı başına krize sebep olabilecek farklı faktörler de bulunmaktadır. Kişinin yaşamış olduğu olaylardan hangisinin kendisini daha çok etkilediği birebir görüşmeyle daha iyi analiz edilebilir. Çünkü neredeyse anlatılan olayların hemen hepsi, bir kişide travma etkisi oluşturabilecek şiddettedir.

“En önemlisi, kendime saygımı kaybettim; ‘Neden bitirmedim? Neden bu ihaneti kabullendim?’ diye.”

Aldatılma, bir tür travma oluşturmakta ve kişinin benlik bütünlüğüne zarar vermektedir. Burada aile bütünlüğünün korunması için alınmış bir karar vardır ve kişi bu kararı verirken eşine karşı duyduğu yoğun hisleri ve bağlılığı da dikkate almıştır. Ancak buna rağmen sorgulamaları devam etmekte ve kendi iç çatışmaları sürmektedir. Bu durum, kişinin abartılı olarak düşündüğümüz yapısıyla da birleşince kişi için çok daha zor bir süreç başlamaktadır.

“Şimdi ne durumda mıyım? Bir oyun oynuyorum! Ben çok aşkıttım, 2010 yılında hayatımın aşkını kaybettim. Öldü o! Tekrar evlendim (farazi), yeni eşim iyi bir insan, zorluklar yaşasak da evliyiz işte. Nihayetinde eşim işte... Sonuçta üç pırlantamız var!”

John Bowlby’ye göre sevilen bir insanın kaybı, bir insanın duyabileceği en yoğun acıyı veren deneyimlerden biridir. Söz konusu vakada kişi, eşiyle bağının bir boyutunu kesmiş ve onu ölü olarak nitelemiş-



Aldatılma, bir tür travma oluşturmakta ve kişinin benlik bütünlüğüne zarar vermektedir. Burada aile bütünlüğünün korunması için alınmış bir karar vardır ve kişi bu kararı verirken eşine karşı duyduğu yoğun hisleri ve bağlılığı da dikkate almıştır. Ancak buna rağmen sorgulamaları devam etmekte ve kendi iç çatışmaları sürmektedir.





"Ama aşk çok güzeldi. Ben aşkı çok severim ve aşıklara saygım çoktur. Ama artık şarkılar söylediğim, gece yolunu beklediğim aşkı yok, sadece eşim var. Lisedeki ve askerdeki mektuplarımızı atmadım. Gelinliğimi ve saçlarımla baş harflerimizi işlediğim mendili attım. O aşkın şahidi olmasın.



tir. Bu kişi, yok sayma savunma mekanizmasını kullanarak benlik bütünlüğünü korumaya çalışmaktadır. Yok sayma -yadsıma- durumu hem aldatılma hem de kişinin eşine karşı olduğu bir durumdur. Kişi, aşık oluğu ve kendisini aldatan kişiyi yadsımakta, yeni eşi ama aşık olmadığı kişiyi tanımlamaktadır. Bu kişi, duygu ve tepkilerini göstererek bir psikoterapi sürecinden geçip gerçeği kabullendiyse -ki bu aktarım hâlâ kabullenmediğini göstermekte- sorun olmayacaktır. Ancak kişinin uzun süre bastırmaya çalışması ve yadsıması, bir süre sonra 'gerçeklik algısını' bozarak olayları doğru değerlendirmesini engelleyecek, uzun vadede ise daha ciddi psikolojik sorunlara sebep olacaktır diye öngörüde bulunabiliriz.

Çözülmeyen travma, bedende takılı kalır ve zihin, tüm sevgi ilişkilerimizde travmalar üretmeye devam eder. Travmatik bir anı hatırladığımızda -ki buna tetiklenme denir- alt seviyedeki iki beyin, rasyonel düşünmeyi devralır ve hemen geçmişteki anıları şimdiki ana taşır. Geçmişteki travmanın boyutuna göre aynı şey tekrar yaşanıyormuş gibi hissedilir. Hele kişinin yapısı melankolik kişilik yapısına müsait ise, kişi bir süre sonra beyninde bunları çok fazla tekrar eden ve acı çekip problemleri çok daha derinleştiren bir girdabın içerisine girebilir.

Kişinin aradan uzun bir süre geçmesine ve birçok destek aldığı ifade etmesine rağmen duygusunun devam ediyor olması, bu travmanın tekrarlanmasıyla bağlanabilir. Bir diğer yorumda kişi, yaşananları unutmaya karşı bilinçdışı bir direnç geliştirmiş olabilir. Yani kişi unutmak, değişmek istiyor gibi görünse de bir şekilde çok derinlerde bir parçası onun bu yaşananları unutmaması gerektiğini düşünüyor olabilir. Bu dediğim çok daha ciddi bir sorundur.

“Ama aşk çok güzeldi. Ben aşkı çok severim ve aşıklara saygım çoktur. Ama artık şarkılar söylediğim, gece yolunu beklediğim aşkım yok, sadece eşim var. Lisedeki ve askerdeki mektuplarımızı atmadım. Gelinliğimi ve saçlarımla baş harflerimizi işlediğim mendili attım. O aşkın şahidi olmasın. O resimlere de pek bakmıyorum, ağlamaktan bıktım artık.”



“Bu gece Erkan Tan’la programın kapanışını yaparken, ‘Aşk hikâyeleri biriktiriyoruz, yazın’ dediniz, yazdım. Hastalıklı aşklar... Onuru yok eden, ‘hiç’ olmayı hayatına şiar edindiren aşklar...”





AŞK ATEŞİ

“Aşk, iradeden bağımsız olarak gelen ve giden ateşe benzer.”

Stendhal

MEKTUP

Anneyle kurulayan bağ, 123.456 km. uzar mı?

Onu o kadar çok seviyordum ki **kendimden vazgeçebilirdim**. Bir kadını ve sevdiğim kişi benden on yaş küçük. Ama onun beni sevdiğine öyle **çok inandım ki** ülkemden binlerce kilometre uzakta olmasına rağmen bir sözüyle peşinden gitmeye karar verdim.

Üç yıldır birlikteyiz. Şu anda ilişkimizde sorun yaşıyoruz. Ailesinin baştan beri beni onaylamadığını biliyorum ama **onu o kadar çok seviyorum ki o beni terk etse bile** benim onu bırakmaya gücüm asla yetmez gibi geliyor.

Aynı zamanda **çok acı çekiyorum**. Bana olan ilgisinin azaldığını görmek beni **ölesiye üzüyor**. Ama onun üzüldüğünü gördükçe daha da mutsuz oluyorum. Bırakıp ülkeme mi dönmeliyim yoksa evlenmek için ısrar mı etmeliyim, bilmiyorum. Her gece ağlamaktan ve bunu ondan saklamaktan yoruldum ama onu sevmekten yorulmuyorum. Ona olan aşkı her geçen gün daha da artıyor ve ben ne yapacağımı bilemiyorum. Evlensek bile bir-iki yıl sonra benim daha yaşlı olduğumu düşünüp **terk eder korkusu** mu daha iyi yoksa şu an ayrılmak mı? Sürekli bu ikilemde yaşamaktan yoruldum.

Çok seviyorum, **hatta hayatta en çok onu seviyorum**. Yeri geli-



Onu o kadar çok seviyordum ki kendimden vazgeçebilirdim. Bir kadını ve sevdiğim kişi benden on yaş küçük. Ama onun beni sevdiğine öyle çok inandım ki ülkemden binlerce kilometre uzakta olmasına rağmen bir sözüyle peşinden gitmeye karar verdim.





Çok seviyorum, hatta hayatta en çok onu seviyorum. Yeri geliyor annesi, yeri geliyor eşi, yeri geliyor sevgilisi oluyorum ama ona yaptıklarım az geliyor gibi hissediyorum. Sürekli onu koruma ve sevmeye isteği var. Ama o, bunları önemsemiyor gibi.



yor annesi, yeri geliyor eşi, yeri geliyor sevgilisi oluyorum ama ona yaptıklarım az geliyor gibi hissediyorum. Sürekli onu koruma ve sevmeye isteği var. Ama o, bunları önemsemiyor gibi. Eskisi gibi sevdiğini söylemiyor, nereye gittiği hakkında bilgi vermiyor. Bana bakışları bile değişti. Acaba hayatında biri mi var yoksa bu sadece benim düşüncelerimden mi ibaret, bilemiyorum.

Burada çalışıyorum ama ondan başka kimsem yok. Onun için buraya geldiğimi unutmuş gibi davranıyor. Ne yapmalıyım? Bu çelişkiden nasıl kurtulabilirim, bilmiyorum. Anlatsam roman olur diyorum ama durumumu paylaşabileceğim kimse de yok çevremde. Yaşı benden çok küçük olduğu için ailemin ya da arkadaşlarımla onayını hiçbir zaman alamadım. Gerçi bunu kimseden beklemedim ama olmuyor işte...

Ne yapmalıyım?

PSİKOLOJİK YORUM

Bu aşk türünü bir bağlanma problemi olarak ele almamız doğru bir tespit olabilir. Çünkü kişilik yapılanmasında en önemli dönem, 0-6 yaş çocukluk dönemi olmakla birlikte bu dönemde özellikle anneyle yaşanan bağlanma sorunları ileri yaşlardaki ilişkilerde çok net olarak görülmektedir.

Anneyle güvenli bağlanma yaşayamayan ya da güvenli ayrılamayan kişiler, özellikle karşı cinsle ilişkilerinde bağlanma sorunu yaşamaktadır.

Yapılan bilimsel çalışmalarda bazı kişiliklerin bazı kişilere karşı aşık olma eğilimlerinin yüksek ihtimale sahip olduğu kanıtlanmıştır.

Ainsworth, inanılmaz bir araştırmayla kişilerin ileriki yaşlarında

yaşadıkları duygusal ilişkilerde çocukken ebeveynleriyle ilişki kurma şekillerinin çok önemli olduğunu kanıtlamıştır. Bu vakada geçen süreçte bu kişinin, bağlanma türlerinden biri olan kaygılı-kararsız bir bağlanma ilişkisi vardır. Bu kişi, hem aşık olduğunu söylediği için kilometrelerce yol gitmiş ve hayatını değiştirerek ciddi riskler almış hem de onu kaybetme korkusuyla karşı karşıya kalmış.

Bu tür kişilerin anneleriyle yaşadığı süreçte anne, çocuğun gereksinimlerine karşı ilgili ve duyarlı değildir. Anne ayrıldığında çocuk kaygılanır, çoğu zaman gözyaşlarına boğulur. Bu çocuklar, diğer yetişkinler tarafından sakinleştirilemez ve alışık olmadıkları durumlarda genelde korku duyarlar. Dolayısıyla terk edilme kaygıları oldukça yüksek kişilere dönüşürler. Bu durum, duygusal ilişkilerine, bağımlı aşık olma eğilimi şeklinde yansır. Bağımlı olmaya yatkın, abartılı duygusallık ve sevgi gösterileri olan kişilerle aşk yaşama eğilimleri oldukça yüksektir. Aşk haritası böyle oluşmuş bir bireyin, benzer özellikte kişilerin dikkatini çekme ihtimali çok daha yüksektir. Hani hemen herkesin bildiği psikolojide algıda seçicilik konusu vardır ya... Siz bilinçaltınızda böyle bir sevgi türü ve haritası oluşturduğunuzda, bu davranışlara uygun kişilerle karşılaşma ihtimaliniz çok daha yüksektir.

Bu kişiler için duygular daha önemli olduğundan, mantıksal çıkarımlar üzerlerinde bir baskı oluştursa da aslında toplumun kabullünden çok, karşı tarafın durumu kabullenip kabullenmemesinden kaygılanırlar. Bu nedenle ellerinden kaçıracakları düşüncesiyle daha çok bağlanırlar.

İncelenen örnekte benzer bir yaklaşım söz konusudur. Kişi, duy-



Bu aşk türünü bir bağlanma problemi olarak ele almamız doğru bir tespit olabilir. Çünkü kişilik yapılanmasında en önemli dönem, 0-6 yaş çocukluk dönemi olmakla birlikte bu dönemde özellikle anneye yaşanan bağlanma sorunları ileri yaşlardaki ilişkilerde çok net olarak görülmektedir.





Bu vakada geçen süreçte bu kişinin, bağlanma türlerinden biri olan kaygılı-kararsız bir bağlanma ilişkisi vardır. Bu kişi, hem aşık olduğunu söylediği için kilometrelerce yol gitmiş ve hayatını değiştirerek ciddi riskler almış hem de onu kaybetme korkusuyla karşı karşıya kalmış.



gusal yakınlık hissettiği karşı taraf için kendine bir engel koymamıştır. Kaygısı ve korkusu, ailesinin yaklaşımından etkilenecek kendisinden kopmasıdır. Bunun olmaması için elinden geleni yapmakta ve karşı tarafı elinde tutmak için farklı rollere girmektedir. Bu nedenle “yeri geliyor annesi, yeri geliyor eşi, yeri geliyor sevgilisi oluyorum” ifadesini kullanmaktadır. Ancak bu ifade de kendi içinde çelişki içermektedir. Bir ilişki içinde her ne kadar roller zaman zaman değişiklik gösterse de kişinin ‘anne’ olarak algıladığı bir bakıcıyla başka tür bir ilişki kurması zordur.

Burada bize aktarılmayan karşı tarafın annesiyle olan ilişkisi de aşk ilişkisinde bir göstergedir. Anne rolü kötü olan bir kişi, sevgilisinde gördüğü annede de aynı duyguları hissedecek ve ondan kaçınmaya başlayacaktır. Bu da uzun vadede ilişkinin karşılıklı yıpranmasına ve son noktada ayrılığa yol açar.

Burada önemli olan, kişilerin yaş ya da mekân farklılıklarından öte, anneleriyle bağlanma şekillerinin, kendi ilişkilerine yansımalarıdır. Bu da iki kişilik bir ilişkinin analiz edilmesinden ziyade, bireylerin kendi içlerinde yaşadıkları ve onları ‘bağımlı’ hâle getiren sürecin doğru analiz edilmesini gerektirir.

Ayrıca kişinin aldığı riskleri de doğru değerlendirmek gerekmektedir. İlk cümlesinde buna açık bir örnek vermiş ve kendinden vazgeçebileceğini söylemiştir. Bir başkası için kendinden geçme durumu, hayatta alınabilecek en ciddi risklerden biridir. Bütün benlik yapısını bir başkasının varlığına bağlamaktır.

Vaka aktarılırken vurgulanan diğer bir önemli ifade ise ‘terk

edilme'dir. Kişinin önce bazı riskleri önemsiz düşünüp kabul etmesi ve sonra bu risklerden korkması, somutlaştırılamamış tutarsız terk edilme kaygısı olarak düşünülebilir. Bu terk edilme korkusu, bize borderline kişilik problemi belirtisini çağrıştırmaktadır. Tutarsız bir terk edilmeye karşı savunma mekanizması aşırı çalışan bu kişiler, ellerinde olana sıkıca sarılma eğilimindedir. Bu kişinin 'ölesiye, çok üzüldüyorum, çok seviyorum, onsuz olamıyorum, nefes alamıyorum, yüreğim acıyor...' gibi abartılı ifadeler kullanması da yine bu tür bir kişilik probleminde sık görülen yüceltmeye örnek verilebilir. Karşı tarafı veya karşı tarafa olan duygularını ve fedakârlıklarını aşırı yücelten bir kişi, aynı zamanda ona gizli bir hayranlık duymaktadır.

Bilimsel çalışmalar, yoğun olarak hissedilen aşk duygusunun belli bir süre sonra azaldığına işaret etmektedir. Bu vakada ise aradan birkaç yıl geçmesine rağmen söz konusu kişide bir azalma olmamış, aksine durum kaybetme korkusuyla tetiklenerek daha da tutkulu ve bağımlı hâle gelmiştir. Bu süreç, kişiye uzun vadede zarar vermektedir. Psikolojik durumla birlikte biyolojik mekanizma da aşırı uyarılma ve stres karşısında bir süre sonra yıpranabilmektedir. Kaybetmeye karşı verilen bu tepki, kişide tükenme duygusunu tetikleyecektir. Ortaya çıkan durumda ise aşırı fedakârlık sendromunun ortaya çıkması, en muhtemel risklerden biridir.

Aşırı fedakârlık sendromunda kişiler, tehlikeli sonuçlar doğurabilecek pek çok şeyi feda edebilmekteler. Öyle ki sağlığını, parasını, itibarını, mal varlığını feda eden kişileri gördüm. Bunlar o sırada gerekli gibi görülen mantık yanılsamalarıdır. Büyük aşklarda yapılan



Aşırı fedakârlık sendromunda kişiler, tehlikeli sonuçlar doğurabilecek pek çok şeyi feda edebilmekteler. Öyle ki sağlığını, parasını, itibarını, mal varlığını feda eden kişileri gördüm. Bunlar o sırada gerekli gibi görülen mantık yanılsamalarıdır. Büyük aşklarda yapılan büyük fedakârlıkların, aşk bittiğinde hiç önemsenmediği durumlara çok rastladım.





“Ne yapmalıyım?” sorusunun buradan verilecek en makul cevabı: Önce bu aşk haritasının oluşmasını sağlayan asıl süreci, yani güvenli bağlanma-ayrılma sürecini doğru bir şekilde anlamalı ve kaybetme kaygısının azalmasıyla bu ilişkiyi yeniden değerlendirmek, çok daha iyi bir seçenek olabilir.



büyük fedakârlıkların, aşk bittiğinde hiç önemsenmediği durumlara çok rastladım. Buradaki en kötü şey; sevgilisi için malını, parasını, zamanını harcamasının, belki benliğinden vazgeçerek yaptığı pek çok fedakârlığın yok sayılması karşısında psikolojisi ciddi şekilde bozulan birçok kişi gördüm.

“Ne yapmalıyım?” sorusunun buradan verilecek en makul cevabı: Önce bu aşk haritasının oluşmasını sağlayan asıl süreci, yani güvenli bağlanma-ayrılma sürecini doğru bir şekilde anlamalı ve kaybetme kaygısının azalmasıyla bu ilişkiyi yeniden değerlendirmek, çok daha iyi bir seçenek olabilir. Kaybetme kaygısının çok azaldığı, özgüvenin arttığı durumlarda hangi seçeneklerin oluşabileceğini bilmiyoruz. İlgili kişinin de bilme ve tahmin etme ihtimali yok. Yani Antonio Damasio’nun dediği gibi, “yeni duygularla aynı kişiye, aynı ortama ve aynı ilişkiye yine aynı şekilde bakılamaz.” Bu yüzden önce kaygının azaltılması çok gerekli gözüküyor.

ALTERNATİF GERÇEKLER...

MEKTUP

Şu an sizi dinlemekteyim. Harikasınız. 'Aşkla ilgili gerçek, yaşanmış hikâyeler gönderin' dediniz. Ben, şu an ... yaşında iki çocuk annesiyim. On yıllık evliyim. Bundan 12-14 yıl önce, lisede bir erkek arkadaşım olmuştu. Başörtülü olduğum için erkeklerle arkadaşlık yapabilecek bir ortama sahip değildim. O, sohbet ortamından tanıdığım bir ablanın oğluydu. Üç yıl kadar birlikte arkadaşlık ettik fakat bu, çok safça ve masumane bir arkadaşlıktı. Hiçbir şekilde cinsel temasımız olmadı, **el ele tutuşmak dâhil**. Fakat o üniversiteye gitti, ben de o dönemde kısa bir süre çalıştım. Bu sürede **çok tutarsız davrandı**, bir aradı bir aramadı. Bazen 'Sadece arkadaş olalım', bazen de 'Evleniriz' dedi. Ben de onun **tutarsızlığından** rahatsız oldum; aramadım, sormadım.

Bu sefer o aradı. Başka detaylar da var, ama o detaylara burada giremiyorum. Sonuçta ben eşimle evlendim, evlenirken ona sordum fakat beni çok da ciddiye almadı. O da evlenmiş, onun da iki çocuğu var. Sormak istediğim soru şu: Ben her gün onun ne yaptığını, nasıl olduğunu kendime soruyorum. **Bu bir takıntı mı?** Facebook'tan her gün sayfasına bakıyorum. Üç yıl önce facebook'tan ekledim. Bana eşimi, çocuklarımı sordu. Hani yıllarca görüşmediğin biri gibi, bana her şeyin en iyisini hak ettiğimi söyledi. **Ben de gecikmiş hesabımı sordum**. Bana akıl verdi.

Amacım kimsenin evliliğine zarar vermek değil de sadece belki yaşanmamışlık, yarım kalmışlık hissi var! Yaşadığım duygu aşk mı bilmem ama Allah onu ömür boyu hiç üzmesin, hiç darda bırakmasın, evlatlarını korusun. Olması gereken belki de buydu...



Amacım kimsenin evliliğine zarar vermek değil de sadece belki yaşanmamışlık, yarım kalmışlık hissi var! Yaşadığım duygu aşk mı bilmem ama Allah onu ömür boyu hiç üzmesin, hiç darda bırakmasın, evlatlarını korusun. Olması gereken belki de buydu...





Donatella Marazziti'nin yaptığı bilimsel çalışmalar sonucunda aşkın obsesyonla anlamlı derecede ilişkili olduğu gözlenmiştir. Eğer bir kişi aşıkça, beyinde o kişiye ait düşünceler sürekli ve takıntılı olarak tekrar eder durur.



PSİKOLOJİK YORUM

Donatella Marazziti'nin yaptığı bilimsel çalışmalar sonucunda aşkın obsesyonla anlamlı derecede ilişkili olduğu gözlenmiştir. Eğer bir kişi aşıkça, beyinde o kişiye ait düşünceler sürekli ve takıntılı olarak tekrar eder durur.

Özellikle ilişki tek tarafın isteği ya da davranışıyla bitmişse, bu takıntılı düşünceler daha uzun süre devam eder. Bu düşünce sistemi kişilerin hak etmiş olduğunu düşünmesiyle açıklanabilir. Yukarıdaki vakada bu şekilde bir davranış örüntüsü gözlenmektedir. Mağdur olduğunu anlatan kişi, karşı tarafla iletişim kurmuş ve “Ben de gecikmiş hesabımı sordum” diyerek aslında bu durumu açık bir şekilde ifade etmiştir. Bize aktarılmayan birçok kısım olduğunu kabul etsek dahi burada mağdur, karşı tarafın kabul etmemesini ‘gecikmiş hesap’ olarak görmektedir.

Bir insanın duygularından hesap sorulması düşüncesi de başka bir tutarsızlığı gösterebilmektedir. Yaşanan olay, aktarıldığı kadarıyla yaklaşık 14-18 yaşları arasında olan iki genç tarafından yaşanmıştır. Her şeyi bir kenara bıraksak bile bu yaş grubu için mantıklı düşünme becerisinin yeterince gelişmediğini söylemek mümkündür. Ancak ... yaşına gelmiş ve aktardığı kadarıyla ayrıldığı eski sevgilisiyle ... yaşında tekrar iletişim kurmaya başlamış bir kişinin yaşı dolayısıyla muhakeme yeteneğinin daha da artmış olmasını bekleriz. Bu vakada ise durum vahametini korumuş, duygular yoğunlaşarak ileriki yıllara taşınmış.

Bu tür aşk ilişkilerinde problemlili bir durum var. Aşık olduğunuz kişi, eğer tatmin edici bir sebep göstermeden ilişkiyi bitirmişse, sizin bu süreçten psikolojik hasar almadan çıkmanız çok zordur. Beyin hak-

kındaki araştırmaların sonuçlarına göre beyin, yarım kalmış hiçbir olayı kabul etmez. Dolayısıyla aşık olduğunuz süreç, eğer yarım kalır ve izahı olmaz ise beyniniz sürekli olarak olayları takıntılı bir şekilde tekrar tekrar inceleyip yeniden anlamlandırmaya çalışır. Süreç o kadar zor bir aşamaya girer ki bazen hiçbir şey düşünemez hâle gelirsiniz.

Ben bu sürecin sonucunda psikolojik olarak hastalanmış çok sayıda kişi gördüm. Psikolojide Zeigarnik Etkisi diye bilinen bu olgu, deneysel olarak da kanıtlanmıştır. Yani aşkınız, ilişkinizi tatmin edici açıklama yapmadan bitirirse hasta olma ihtimaliniz artabilir. Aktarılan vakada buna benzer bir süreç yaşanmıştır.

Ancak bu durum, analiz için doğru olmakla birlikte bu davranışın haklı olduğu anlamına gelmez. Bir davranışı yapıyor olmanın temelinde yatan anlayış, onu devam ettirmek için geçerli bir inanç kalıbı oluşturmamalıdır. Bu, beyin çalışma mekanizmasıyla beklentinin karşılanmaması durumunda ortaya çıkan bir sonuçtur. Kişi, hak ettiğini düşündüğü 'şey'i -bu şey, bu vakada aşk olsa da başka bir olay ve durumda farklı şekilde ortaya çıkabilir- elde edemediğinden tepkisel bir tutum geliştirmiştir. Burada kırgınlıktan çok öfke duyusunun derinleştiğini söylemek daha doğru olacaktır.

Diğer taraftan bakıldığında ise aslında duygusal bir aldatma söz konusudur desek yanlış yapmış olmayız. Kişi, evli olmasına rağmen bir başkasını düşünmeye ve devamında iletişim kurmaya devam etmekte, aslında eşine bir açıdan ihanet etmektedir. Bu durumu kendi içinde çözmeden bir başkasını yaşantısına dâhil ediyor olması, kişide başka bir suçluluk duygusu oluşturur. Bu nedenle yansıtma savunma mekanizmasını kullanarak kendi bilinçaltında hissettiği suçluluğun bedelini de karşı tarafa ödetme güdüsüyle hareket etmeye çalışıyor diyebiliriz.

Bu durumun tam çözümlenebilmesi için kişinin bu iç çatışmadan çıkması gerekir. Ayrıca şu an hâlen devam eden evliliğinde hangi duyguların tatmin edilemediğini bulmaya çalışıp, onları düzeltmek için uğraşmak, çok iyi bir seçim olacaktır.



BİZ, AŞKIN KİTABINI YAZDIK...

MEKTUP

Çok uzun süre yazılarını takip ettiğim bir yazar vardı. Cümleleri o kadar etkileyiciydi ki sanki her şeyi bana yazıyordu. Aslında sanki benim duygularımı benim cümlelerimle ifade ediyordu. Dünyada böyle düşünen birisinin daha olması, beni aşırı derecede heyecanlandırıyordu. 20'li yaşların başındaydım. Yazılarını çok uzun süre takip ettim, bir sonraki yazı için âdeta gün sayıyordum. Sonra kendisiyle iletişim kurmayı denedim. Önce maille yazılarını güzel bulduğumu ve çok etkilendiğimi yazdım. Beklemiyordum ama cevap verdi. Sonra yazılar hakkında genel anlamda görüş alışverişinde bulunmaya başladık. Bu sebeple uzun bir süre yazıştık. Bu yazışmalar bazen yazının ana konusundan çıkıp hayatımızla ilgili genel anlam arayışlarına doğru gidiyor, böylece birbirimizi tanıma fırsatımız oluyordu.

Aynı sektörde çalıştığımızdan yüz yüze tanışma fırsatımız da oldu. Onu ilk gördüğümde bu kadar heyecanlanacağımı tahmin etmiyordum. **Kalbim yerinden çıkacak gibi atıyor, nefesim kesiliyordu sanki. Ama uzun süredir tanıdığım, güvendiğim, sevdiğim birisinin yanımda olması gibi güzel bir duyguydu.**

Onun yanındayken heyecanımı kontrol edemiyor, cümle kurmakta zorlanıyordum. Yüzüm kızarıyor, bir an önce oradan uzaklaşmak istiyordum ama aynı zamanda o anın **sonsuzuna dek sürmesini** de umuyordum. Kendimdeki bu durumu fark edince bir süre uzak durmaya çalıştım. Bu dönemde çıktığım **bir erkek arkadaşım vardı.** O kadar kıskanç ve baskıcıydı ki ondan nasıl kurtulacağımı bilemiyordum.



Aynı sektörde çalıştığımızdan yüz yüze tanışma fırsatımız da oldu. Onu ilk gördüğümde bu kadar heyecanlanacağımı tahmin etmiyordum. **Kalbim yerinden çıkacak gibi atıyor, nefesim kesiliyordu sanki. Ama uzun süredir tanıdığım, güvendiğim, sevdiğim birisinin yanımda olması gibi güzel bir duyguydu.**





Belki de her şeyi zamanında yaşamalı insan. Riski de zamanında almalı. Benimki mağduriyet değil. Biraz 'keşke' içeren bir hikâye. Zaman zaman onunla evli olduğumu ve günlük yaşantımızı hayal etsem de bu, kimseye anlatabileceğim bir durum değil. Burada fırsatını bulmuşken yazmak istedim. Nasıl olsa kimse benim kim olduğumu bilmeyecek...



dum. Başkasına karşı bırakın bir duygu hissetmeyi, konuşsam bile bir ay tartışma konusu oluyor, beni sürekli tehdit ediyordu.

Baskıdan hiç hoşlanmamama rağmen bu kişiyle nasıl baş edeceğimi bilemiyordum. **Oysa hayranı olduğum o kişi o kadar nazik, o kadar kibardı ki anlatamam. Tıpkı bir roman kahramanı gibi...** Tam da hayal ettiğim gibi, kendinden emin ama sınırları net olan biri. Bir insanın böyle bir duruşu olması bile yeter dedirtecek tiptendi. Sonra onunla iletişimimiz devam etti. Yeni yayınlayacağı kitabın ön okumasını yapmam için bana verdiğinde, kitabın benim için yazılmış olduğunu anladım. Sanki sayfalarca yazılmış mektup gibiydi. Tekrar tekrar okudum. Ancak ne o bana duygularını ifade etti ne de ben hissettiklerimi ona söyleyebildim. **Kitap üzerinde yaptığım yorumlarıyla ima etmeye çalışsam da bunu açıkça söyleyecek cesareti kendimde bulamadım.** Aradan birkaç yıl geçmiş ve ben erkek arkadaşımın sonunda ayrılmıştım. Tam özgürüm diyordum ki onun bir başkasıyla beraber olduğunu öğrendim. **Üstelik yanına hiç yakışmayan biri ile!** Oysa ben sabırla, uzun süre onunla beraber olmayı hayal etmiştim. Ama ne yazık ki onu elde edemedim.

Aslında kendimi çok suçladım. 'Neden zamanında söylemedim ki? Neden duygularımı ifade etmedim ki?' diye ama bunu kimseye anlatamadım. Biliyorum, o kitabı şu an birçok kişi okuyor. Benim kitaplığında da var. Onu her okuyuşumda sanki benimle konuşuyormuş gibi hissediyorum ama bu kadar. Hepsi bu, ne yazık ki... Sonradan öğrendim ki onun ilişkisi bitmiş ama ben ondan umudu kestiğim için evlendim. **Şimdi mutluyum aslında,** eşimle birbirimizi çok seviyoruz. Sadece eski bir aşk hikâyesi diye yazmak istedim.

Belki de her şeyi zamanında yaşamalı insan. Riski de zamanında almalı. Benimki mağduriyet değil. Biraz 'keşke' içeren bir hikâye. Zaman zaman onunla evli olduğumu ve günlük yaşantımızı hayal etsem de bu, kimseye anlatabileceğim bir durum değil. Burada fırsatını bulmuşken yazmak istedim. Nasıl olsa kimse benim kim olduğumu bilmeyecek...

PSİKOLOJİK YORUM

Aşkla en çok karışan durumlardan biri, hayranlık ya da bağımlılıktır. Bir yazar, oyuncu ya da mahallede ünlü olan kişiye karşı duyulan hayranlık, aslında yüceltme içeren bir yansımadır. Kişinin kendisi için kurduğu hayallere en çok yakışan kişi, bu kahramanlardır. Sanal bir gerçeklik, bir süre sonra gerçek hayatta görünür olsa da geçiciliği fazla olan bir durumdur.

Hayranlık ve yüceltme, aşk durumlarında ortaya çıktığı gibi borderline kişilik problemlerinde de farklı düzeylerde görülebilmekte, 'normal' olan kişiler 'aşırı iyi' bir duruma gelebilmektedir. Kişi, kendinde var olan eksikleri bu şekilde bir içsel bütünleştirmeyeyle tamamlar ve kendi kimlik bütünlüğünü sağladığını zanneder.

Bu vakada aktarılan bilgiye göre bir yazar ve aynı sektörde ona hayran bir başkası bulunmaktadır. Karşı cins olması, bunun aşk ya da tutku olarak tanımlanmasını sağlasa da kişi, karşı tarafta hayallerinin gerçek hâlini gördüğünü düşünmektedir.

Bu duruma ayna nöron tetiklenmesi de diyebiliriz. Ayna nöron kuramına göre kişiler, kendilerine benzer olduğuna inandığı kişilerle daha etkili ve hızlı iletişim kurmakta ve onlara karşı güven hissetmektedir. "Nörobiyoloji çalışmaları sonucu ayna nöronların keşfi,



Aşkla en çok karışan durumlardan biri, hayranlık ya da bağımlılıktır. Bir yazar, oyuncu ya da mahallede ünlü olan kişiye karşı duyulan hayranlık, aslında yüceltme içeren bir yansımadır. Kişinin kendisi için kurduğu hayallere en çok yakışan kişi, bu kahramanlardır.



kişilerarası ilişkide empatiyi anlamamızı sağlamıştır. Kişilerin kendi ve diğer kişilerin tercihlerini yargılama sırasında beynin çeşitli bölgelerinde aktivasyon artışı görülmüştür. Türler, kişilik, yaş veya cinsiyet gibi etkenler açısından kendi ve öteki arasında büyük benzerlik olduğunda davranışsal empatinin arttığı bilinmektedir.” Empati, ötekini anlamak ve ilişkileri yeniden şekillendirmekte psikoterapinin etkinliğini sağlayan temellerden birini oluşturmaktadır.

Karşı tarafın bir ya da birkaç özelliğinin benzer olduğu durumda ayna nöron tetiklenirse ve kişide genellemeye yatkın bir savunma mekanizması çalışıyorsa o kişinin tamamen kendine benzer olduğunu düşünmeye ve tüm davranışlarının anlamlı olduğuna ve kendini ifade ettiğine inanmaya başlar.

Bu durum, çoğunlukla pozitif yargı sendromunu içermektedir. Daha önce de belirttiğimiz gibi pozitif yargı sendromu, aşık olan kişilerin aşık oldukları kişilerle ilgili birçok parametreyi olumlu değerlendirip buna inanmalarıdır. Bu vakada bu kişi, “o kadar nazik, o kadar kibardı ki anlatamam. Tıpkı bir roman kahramanı gibi...” şeklinde bize aktarılmıştır.

Aşık olduğunuz kişinin fiziksel özellikleri, yaşam şartları, kişilik özellikleri, işi ve kariyeri, aile durumu gibi evlilikte neredeyse hayati önem taşıyan birçok özellik hep olumlu ve size benzer gelir. Hatta çevrenizden birileri size, “Hayır, bu böyle değil şöyle” gibi gerçekleri söylese de siz reddedip, kimsenin sizi anlamadığını düşünüp, “Hayır, hiç de böyle değil. Beni ayırmak için çalışıyorlar” gibi bir savunma mekanizmasıyla kendinizi o kişinin mükemmel olduğuna inandırmaya devam edersiniz. Bu vaka, abartılı olarak aktarılsa da yaşanan süreç, kişinin kendine benzerliğinden dolayı duyulan hayranlıktır. Cümlelerin benzetilmesi ve kendisi gibi olduğunu birkaç kez ifade etmesi, bunu destekler niteliktedir.

Birçok araştırmaya göre aşk, aynı zamanda beyinde ödüllendirme sistemini aktive etmektedir. Kişi, aşkını düşündükçe kendini ödüllendirilmiş hissetmekte, bu süreç davranışın tekrarlanmasını artırmakta ve kişi, ödüllendirilme hissiyle düşündüğü şeyi artırmaktadır. Bu dönü, süreçler birbirini tetiklediğinden döngüyü bozacak güçte ciddi bir



Kendi zihninde tasarladığı aşık modeliyle gerçekte yaşadığı arasında ciddi bir fark olunca kendi zihnindeki modele uygun kişiye eğilim göstermesi normal bir bilişsel süreçtir. Normal olması doğru olduğu anlamına gelmese de kişinin ilişkiyi bitirecek güçte olmadığını ve duygularını bastırmaya çalıştığını söylemek mümkündür.



neden oluşana dek sürekli devam etmektedir. Bu süreç, beyin ventral tegmentum ve nükleus akkumbens bölgelerinde, yani beyin yarıkürelerinin iç bölgelerinde yer alan bilinçdışı sistemler olarak adlandırılan bölgelerde işlemektedir. Bu bölgeler madde bağımlılığı gibi durumlarda aktifleşen ve aktifleştğinde ödüllendirilmişlik hissi veren ödül mekanizmasının önemli parçalarıdır. Bu süreçte dopamin artmakta ve kişi gittikçe artan şekilde aşık olduğu kişiye bağlanmaktadır.

Aktarılan vakada kişinin başka birisiyle beraberken bu duyguları hissettiğini söylemesi, ayrı bir çelişki içermektedir. Kendi zihninde tasarladığı aşık modeliyle gerçekte yaşadığı arasında ciddi bir fark olunca kendi zihnindeki modele uygun kişiye eğilim göstermesi normal bir bilişsel süreçtir. Normal olması doğru olduğu anlamına gelmese de kişinin ilişkiyi bitirecek güçte olmadığını ve duygularını bastırmaya çalıştığını söylemek mümkündür.

Bununla birlikte hayranı olduğu kişiyle kendi erkek arkadaşını kıyaslamakta ve aynı şekilde hayran olduğu kişinin beraberliğini “Üstelik yanına hiç yakışmayan biri ile!” diyerek eleştirmektedir. Bu durum, kişinin kendi bilişsel yargılarına uymayan durumların ve kalıp yargılarının göstergesidir. Kendini hayran olduğu kişiye uygun görmekte, oysa onun uygun bulduğu kişiyi beğenmemektedir. Burada kendisini de o kişiyle kıyaslamakta ve kendini üstün olarak gördüğünü ima etmektedir.

Kendini ifade edemeyecek kadar pasif olan birinin bu şekilde bir üstünlük duygusuyla eleştiride bulunması, kişilik yapılanmasında temelde bir problem olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca açık bir ifade olmaksızın ön okuma için verilen kitabın kendisine yazıldığını düşünmesi de kendi değerliliğini artırmaktadır.



AŞKA AŞIK

“Gelmeyecek bir gideni, olmayacak bir nedeni beklediniz mi hiç?”

Özdemir Asaf

MEKTUP

Her insanın hayatında bir kez bu şekilde aşk yaşadığına inanıyorum. Onu ilk olarak 13 yıl önce gördüm. O, **tandığım zamandan beri sevdiğim ve belki ömrüm boyunca sevmeye devam edeceğim biri**. Birçok sıkıntının içindeyken tanıştım onunla. 28 yaşındaydım. Aynı yerde çalışıyorduk. Annemin hastalığı, babamı bir kazada kaybetmem üst üste gelince kendimi çok yalnız ve mutsuz hissediyordum. Tabii günlük hayatıma da yansıyor bu hüznüm. Bir yandan annem için elimden gelen her şeyi yapmaya çalışırken bir yandan hayatta kalmaya çalışmak ve hayatı devam ettirmek gerçekten zor geliyordu.

İş yerinde olduğum günlerde bana teselli olan ve **beni anlayan tek kişi oydu**. Aramızda çok güçlü bir bağ oluştu. Birçok noktada tam da ‘Oldu!’ derken birden, **‘Hayır, olmaz, biz beraber olamayız**. Bak, evlensek de birkaç yıl sonra ayrılırız zaten. Yol yakinken sen başkasını bul, benimle hayatını heba etme’ dedi.

Ne demek istediğini anlamadım. Bu arada annemin hastalığı ilerliyordu ama **ben onu düşünmekten ağlamaya başlamıştım**. Hiçbir sebep yokken ayrılmayı neden istedi, bilmiyorum. Gerçi hiçbir zaman ‘Biz beraberiz’ demedik. Ama ikimiz de aramızdaki şeyin derin bir duygu olduğunu biliyorduk. Beraber geçirdiğimiz zamanlar çok mutlu oluyordum. Öyle sanıyordum ki o da mutlu. Ani verilen bu kararın neden olduğunu anlamadım.



İş yerinde olduğum günlerde bana teselli olan ve beni anlayan tek kişi oydu. Aramızda çok güçlü bir bağ oluştu. Birçok noktada tam da ‘Oldu!’ derken birden, **‘Hayır, olmaz, biz beraber olamayız**. Bak, evlensek de birkaç yıl sonra ayrılırız zaten. Yol yakinken sen başkasını bul, benimle hayatını heba etme’ dedi.





Şimdi aradan sekiz yıl geçti. Aradan yıllar geçtikçe ona olan duygularım daha da yoğunlaşıyor sanki. Hayatımın devamında da aklımda ve kalbimde olacak. Bir başkasıyla evlenmeyi düşünemiyorum bile. Aklımda o varken böyle bir şey yapmam haksızlık olur zaten. İleriye dair hiçbir hayalim yok.



Ayrıldı.

*Aradan dört yıl geçti. Annemi kaybettim. **Yalnızlığım daha da arttı.** Sevdiğim kimse yoktu yanımda. Uzun süre geçmişte yaptığım hataları düşünmeye başladım. O kadar seviyorken neyi yanlış yapmıştım? Dayanamıyordum ve anlam veremiyordum. Üstelik annemin cenazesine de gelmiş, beni teselli etmişti. **Hem ayrı olmak ve uzak durmak istiyor hem de beni arayıp bir ihtiyacım olup olmadığını, olursa mutlaka ona haber vermemi istiyordu.***

*Bu çelişkiyi konuşmak istedim. Bir gün aradım. Evet, aradan dört yıl geçmesine rağmen aradım. **Ondan başkasını hayatıma alamazdım.** Neden benimle olamayacağını, bunun için ne gibi bir sebebi olduğunu sordum. Hiçbir şey demedi. 'Öyle olması gerekiyordu' dedi. **Ama hâlâ o kadar sıcak davranıyordu ki bir türlü anlamlandıramıyorum.***

*Sonra sekiz ay daha görüştük. Tam ben artık her şeyin düzeldiğini ve beraber olabileceğimi düşünmeye başlamışken **o yine ayrıldı.** Bu kez sebep belirtmedi. Neden gittiğini bilmiyorum. Telefonunu değiştirmiş ve bu şehirden taşınmış. Ortak arkadaşlarımdan öğrenebildiklerim bunlar.*

*Şimdi aradan sekiz yıl geçti. Aradan yıllar geçtikçe ona olan duygularım daha da yoğunlaşıyor sanki. Hayatımın devamında da aklımda ve kalbimde olacak. Bir başkasıyla evlenmeyi düşünemiyorum bile. Aklımda o varken böyle bir şey yapmam haksızlık olur zaten. İleriye dair hiçbir hayalim yok. Sevdiğim insanlar tek tek çıktı hayatımdan. **Dünyada hep yalnız kalacağımı gibi geliyor.** Çok sevdiğim arkadaşlarım ve akrabalarım var tabii ki. Ama hiçbirisi böyle bir ilişkinin yerini tutmuyor. 'Onunla olsam en kötü ne yaşayabilirdim*

ki?’ diye düşünmeden edemiyorum. O da yalnız devam ediyor hayatına. **Ayrı yerlerde mutsuz ve yalnızız.**

Şu andan daha kötü ne olabilir? ‘Mutlaka vardır bir sebebi’ diye kendimi rahatlatıyorum. Artık kendime ceza vermekten, kendimi eve kilitlemekten, mutsuz olmaktan yoruldum. Hayatımın her gününün tadını çıkarmaya çalışıyorum. Yanımda olmasa da aklımda onunla birlikte yaşıyorum. Sevdiği şeyleri yaparken onun yerine de mutlu olmaya çalışıyorum, sevmediği şeyleri yapsam da aklımda ‘O bunu hiç sevmez’ düşüncesi oluyor hep. Onu hissetmek bile yetiyor bana. Aşkı içimde taşımak, onun varlığını hissetmek, canımı çok yaksa da alıştım artık. Bence aşkı tanımayan insanlar daha mutsuz.

PSİKOLOJİK YORUM

Bazı insanlar karşı cinse değil aşka aşık olarak sürdürürler hayatlarını. Bu durum, birçok faktörden etkilenebileceği gibi kişinin mizacı ve karakteri de bu durumu destekleyebilmektedir. Bazı kişiler acı duygusunu hissettikçe var olduklarının farkına varmaktadır.

Bize temel bilgilerin aktarıldığı bu vakada yaşanmış olay, birçok kişinin başına gelebilir. Bu, her ne kadar sık rastlanmasa da mümkün olan durumlardandır. Ancak kişilerin bu acıyla yaşamaya deva etmeleri bir tercihtir. Kendilerine göre o duygunun içinde kaybolmak çok değerlidir. Yıllarını verdiklerinde fedakârlık yaptıklarını düşünmekte, onun için kendilerinden vazgeçebilmektedirler.

13 yıl uzun bir süredir. Özellikle belli bazı acıların çok daha uzun sürdüğünü düşünürsek, birçok kişinin dayanamayacağı kadar uzun



Bazı insanlar karşı cinse değil aşka aşık olarak sürdürürler hayatlarını. Bu durum, birçok faktörden etkilenebileceği gibi kişinin mizacı ve karakteri de bu durumu destekleyebilmektedir. Bazı kişiler acı duygusunu hissettikçe var olduklarının farkına varmaktadır.





Kişinin bu durumdan aldığı 'narsistik bir haz' olduğunu düşünmemiz mümkündür. Aşkı yaşamayan kişilerin daha talihsiz olduğunu düşünen bu kişi, yaşadığı duygunun yüceliğine atıfta bulunurken kendisini bu duyguyu yaşadığı için değerli hissetmektedir.



yılları içerir. Kişinin duygusunun bu kadar süre azalmadan devam etmesi için kendisinin bu konu için 'değer' bir şeyler yapması ve bu süreci beslemesi gerekmektedir. Bize aktarılmayan kısımda kişinin bu durumdan aldığı 'narsistik bir haz' olduğunu düşünmemiz mümkündür. Aşkı yaşamayan kişilerin daha talihsiz olduğunu düşünen bu kişi, yaşadığı duygunun yüceliğine atıfta bulunurken kendisini bu duyguyu yaşadığı için değerli hissetmektedir. Aslında ayrılığın acısı yerine ayrılık acısından kaynaklı garip bir değerlilik duygusundan bahsediyorum. "Aşkı içimde taşımak, onun varlığını hissetmek, canımı çok yaksa da alıştım artık. Bence aşkı tanımayan insanlar daha mutsuz" diyerek bunu ifade ettiğini söylememiz mümkündür. Kendi içinde kutsallaştırdığı bu durum, artık karşı tarafa aşık olma sürecinden çıkmış ve bir fantezi olarak devam etmektedir. Büyük ihtimalle kavuşma durumunda bitecek olan bu duygu, kavuşmanın olmaması sebebiyle büyük bir hâl almıştır. Hatırlarsanız tarihteki büyük aşk hikâyelerini anlatırken de bahsetmiştim bundan.

Bunun haricinde karşı taraf hakkında da birkaç şey söylemek uygun olacaktır. Olay bize aktarıldığı şekilde gerçekleşmişse kişide ciddi bir iç çatışmanın olduğunu söylemek mümkündür. Gerçek bir tehdit ya da sebep yokken olabileceği varsayılan hayali risklerle ciddi bir ilişkiyi bitirmek söz konusu değildir. İlişkide yanlış giden ya da kişinin kendi hayatında göze alamayacağı şeyler varsa bu davranışı normal olarak değerlendirmek mümkün olsa da yetişkin bir kişiden beklentimiz, bunun sebebini açıklamasıdır. Ancak bir sebep belirtmeden ani olarak bitirilen ilişkiler, kişilik yapılanmasında sorun olduğunun bir göstergesi olsa da hangi tür bozukluğun yaşandığını söylemek için daha ciddi ipuçlarına ihtiyaç vardır.

Bize aktarılmayan kısımda süreci etkileyen ciddi bir şeylerin yaşanmış olması ve bunun anlatılmaması ise olayı aktaran kişiyle ilgili bir durumdur. Bu kişinin depresif bir süreçte karşılaştığı durumda karşısındaki kişiye bağlanması ve yaşamını bir şeye 'bağlı' olarak devam ettirmeye çalışması olarak değerlendirebiliriz. Aşka aşık kişiler, olayların çözülmesinden ziyade karmaşık kalmasını tercih ederler ki olayla bağları kopmadan devam edebilsin. Evet, bu çok mantıklı bir süreç gibi görünmez ancak bazı temel psikolojik ihtiyaçlar mantıktan ziyade bilinçdışı süreçler tarafından yönetilmektedir. Bu durumda söylenecek en uygun şey ise kişinin 'baba' figürünün kaybıyla 'anne' faktörünün kayıp tehdidi, bu kişilere duyulan bağlılığın kendine yakın gelen bir başkasına yönlendirilmesidir. Kişi, yaşamına devam etmek için bir nesneye ihtiyaç duymaktadır. Bu geçiş nesnesi, küçük yaşta anneye güvenli bağlanma ve ayrılma sorunu yaşayan birçok çocukta gözlenmektedir. Geçiş nesnesi bir oyuncak araba, oyuncak bebek ya da bir başka nesne olan çocukların onlardan ayrılmak istemediğini görmüşsünüzdür. Bu durum ileriki yaşlarda okul ya da iş yaşamına bağımlılık, sigara ya da alkol bağımlılığı şeklinde karşımıza çıkabilir. Bu süreci sağlıklı geçiremeyen kişilerin bir başka kişiye bağlanma eğilimi ve geçiş nesnesi olarak onları seçmesi de aynı bilinçdışı süreçler tarafından kontrol edilmektedir. Böylece güven duygusunun devamlılığı sağlanmaktadır.

Vakayı aktaran kişi, olayların bir sebebi olduğu inancına yakın olduğunu aktarmakta ancak bu kısmı birkaç cümleyle geçiştirmektedir. Eğer gerçekten böyle düşünüyor olsaydı bu kişinin hayatın normal akışını kabul etmesi ve yaşantımızda öngörülemeyen birçok olay ve durum içinde kaldığımızı kabullenmesi beklenir. Böylece karşısına çıkan farklı fırsatları değerlendirebilir ve farklı kişilerle ilişki yaşamayı göze alabilirdi. Ancak bu kişi bağlanmış olduğu 'o' kişiyle ilişkisini duygusal bir şekilde devam ettirmektedir. Burada aşkın bağımlılık boyutunu görmek mümkündür.

Kişinin son cümlesi ise içinde yaşadığı süreci daha da netleştirmiştir. Aşkı yaşamayan kişilerin daha mutsuz olduğunu söylerken imalı bir şekilde kendisinin aslında mutlu olduğunu söylemektedir.



HEPSİ HİKÂYE!

MEKTUP

Ben 24 yaşında nişanlandım. Aşk mı denir aldatılmak mı, bilmiyorum. Nişanlım yakın akrabamın kızıydı. İki yıl nişanlı kaldık. **Sevgi, aşk, güven...** O zaman bu durumu tanımlamak için hangi güzel kelime varsa bize az geliyordu. Gözüüm kapalı güvenebileceğim birisiydi çünkü. Evlilik için düğün tarihi aldık. Davetiyeleri bastıracaktık. Ama onun başka birini sevdiğini öğrendim. Sordum, inkâr etti. Aynı okulda öğretmenlik yaptığı biriymiş. Ben, işim dolayısıyla sürekli yurt dışında bulunuyordum ama evlenince sabit bir iş kurmayı düşünüyordum. Birlikte evimizi bile kurmuştuk. Nasıl böyle bir şey yaptı, bilmiyorum. **Birbirimize verdiğimiz onca söze rağmen inanamadım.** Yakın akrabam olması, olayı daha da büyüüttü. Şimdi 33 yaşındayım ama hâlâ kimseye güvenemiyorum. Çocukluğumuzun beraber geçtiği, birçok özel şeyi beraber yaşadığımız, ilk kez birbirimizin elini tuttuğumuz bir ilişki olmasına rağmen anlam veremedim. Oysa her şeyi **açıkça konuşuyorduk.** Kimseyi ondan daha çok sevmeyeceğimi düşünmüştüm. Şimdi aşk diyorlar ya, bana **hepsi yalan geliyor. İnsanların birbirini kandırmasından başka bir şey değil. Hepsi bir hikâye. Herkes yazıyor zaten, yalan-doğru demeden.** Şimdi herkes benimle beraber olmadığına pişman olduğunu söylüyor. Olsa ne olur?

PSİKOLOJİK YORUM

Bu vakada ele alınan konu, iç içe geçmiş birçok süreci içermektedir. Olayın detaylı analizi için daha fazla bilgiye ihtiyaç duyulsa da



Aşk mı denir aldatılmak mı, bilmiyorum. Nişanlım yakın akrabamın kızıydı. İki yıl nişanlı kaldık. Sevgi, aşk, güven... O zaman bu durumu tanımlamak için hangi güzel kelime varsa bize az geliyordu. Gözüm kapalı güvenebileceğim birisiydi çünkü. Evlilik için düğün tarihi aldık. Davetiyeleri bastıracaktık. Ama onun başka birini sevdiğini öğrendim.





Yaşanan aşktaki güzel anların bitmesi ve tek tarafın mağdur olması, bir engellenmişlik duygusu oluşturabilmektedir. Bu vakada olayın aile içinde geçiyor olması, çözümlenmesini daha da güçleştirmektedir. Kişilerin birbirlerine karşı hissettikleri duyguları açıkça ifade edememeleri ya da aile bağları sebebiyle farklı şekilde yansıtmaları mümkündür.



bize anlatıldığı kadarıyla şu şekilde analiz edebiliriz: Öncelikle, toplumsal baskının evlilik olduğu durumda kişiler, muhatap oldukları kişiye karşı hissettikleri duyguları ayrıştırmakta zorlanabilir. Aktarılan vakanın giriş kısmında yaşanan duygu yoğunluğu nedeniyle tüm güzel şeyleri kendilerine mal etmiş ve bunların az geldiği ifade edilmiştir. Bu durumda olayı; sevgi, bağlılık, sadakatsizlik çerçevesinde incelemek çok daha doğru olacaktır.

Yaşanan aşktaki güzel anların bitmesi ve tek tarafın mağdur olması, bir engellenmişlik duygusu oluşturabilmektedir. Bu vakada olayın aile içinde geçiyor olması, çözümlenmesini daha da güçleştirmektedir. Kişilerin birbirlerine karşı hissettikleri duyguları açıkça ifade edememeleri ya da aile bağları sebebiyle farklı şekilde yansıtmaları mümkündür. Ancak yaşanmış olayların iki kişi arasında olduğu durum spesifik olarak incelenirse evlilik aşamasına gelmiş bir ilişkinin daha açık ve net olması beklenmelidir. Burada aşkın oluşturduğu körlük durumunun olduğunu söylemek pek mümkün değildir. Kişiler, olayın ve durumun ciddiyetinin farkında olarak evlenmeye karar vermişlerdir. Ailelerinin üzerinde baskı oluşturduğu düşünülse de yaşları ve eğitilmiş oldukları düşünülürse, yaşadıkları süreci mantıklı bir şekilde değerlendirebilecek durumda olmalarına rağmen birbirlerine karşı dürüst davranmamışlardır. Aile bağlarından bahsedilmesine rağmen durum çok daha vahim bir boyuta taşınmıştır.

Bu durumda vakayı aktaran kişinin tepkisinin uzun süreli olması, sağlıklı bir durum değildir. Bu tür bir travma yaşayan birinin güveninin yenilenebilmesi için bir uzman desteği alması gerekmektedir. Karşı

tarafın ise evlilik aşamasına gelmesine rağmen bir başkasıyla duygusal ilişki yaşıyor olması, olayı başka bir aşamaya taşımaktadır. Burada aşkın kişinin mantıklı düşünme becerisini baskıladığını ve riskli davranışa girdiğini söylemek mümkündür. Aktarıldığı kadarıyla kişinin bu davranışından dolayı pişmanlık duyuyor olması, olayın göstergesidir. Bu anlamda karşı tarafın dürtüsel bir davranışta bulunduğu, ciddi bir durumda kaçınma davranışı sergilediği ve önemli olduğu aktarılmasına rağmen aile ilişkilerini göz ardı ettiği gerçeğini ele aldığımızda kişilik problemleri belirtilerini görmek mümkündür.

Mağdur olan tarafın ise aşk mağduru olmasından ziyade karşı tarafla oluşan güven bağının yıkılması sonucunda kişide oluşan travmanın ürettiği savunma mekanizmasının, benlik bütünlüğünü korumak adına genellemede bulunduğunu ve tüm kadınlara karşı bir güvensizlik oluşturduğunu söylemek mümkündür. Kişide oluşan olumsuz şartlanma genellenmiş ve hayat akışını engelleyen bir aşamaya gelmiştir. Bu durumda cinsiyet faktörünü de göz önüne aldığımızda oluşan yeni bilişsel haritanın düzenlenebilmesi için destek almasının gerekliliği kaçınılmazdır.

Kişi, 'herkesin' yalan söylediğini ve 'hikâye' anlattığını ifade etmekle bu kavramlara karşı bile ciddi bir güvensizlik sergilemektedir. Bu çelişkiye rağmen bunları yazıyor olması, aslında bilinçdışında bir çözüm aradığını düşündürmektedir.



Kişi, 'herkesin' yalan söylediğini ve 'hikâye' anlattığını ifade etmekle bu kavramlara karşı bile ciddi bir güvensizlik sergilemektedir. Bu çelişkiye rağmen bunları yazıyor olması, aslında bilinçdışında bir çözüm aradığını düşündürmektedir.



BAZI OKURLARIN MUHTEMEL SORULARINA CEVAPLAR

Soru: *Kitabın başından itibaren en az otuz sayfa tutkulu aşkı eleştirerek kimsenin gerçeği anlatmadığından ve aşktan nemalanmak için böyle yaptığından bahsediyorsunuz. Peki siz de bu kitapta aşktan bahsederek kitabı satmaya çalışmıyor musunuz?*

Cevap: Bir şeyi yazıyla anlatmanın temelde iki temel yolu vardır. Ya o şeyden direkt olarak bahsedersiniz ya da dolaylı olarak anlatan ifadeler kullanırsınız. Önemli olan burada hangi yolu kullandığınız değildir. Önemli olan, o şeyi nasıl anlattığınızdır. Yani siz onu anlatırken kişilerde hissedilen duygu nedir? Ben aşkı anlatanların aşkı anlatmalarını değil; abartılı, dürüst olmayan ve bazı taraflarını gizleyerek anlatmalarını eleştiriyorum. Mesela siz sigarayı anlatıyor olsanız, sigara içenlerin hislerini, aldıkları zevki ve hissettikleri rahatlama duygusunu anlatmanız anlaşılabilir bir durumdur. Ama bununla birlikte ciğerlerinize verdiği zararları ve sizi hasta etmesini de anlatmak zorundasınız. Çünkü doğruyu anlatma sorumluluğu bunu gerektirir. Dikkat ettiyseniz hem tutkulu aşkı hem de şefkatli aşkı anlattım. Bunun için kişilerin neyi nasıl anlattığına bakarak birçok yorum yapabilirsiniz.

Soru: *İlahi aşktan hiç bahsetmediniz. İlahi aşk hangi gruba girmektedir?*

Cevap: İlahi aşk, bilimin tanımladığı aşk grubunun dışındakalan bir olgudur. Çünkü bilim standardize edilmiş, gözlemlenebilir, ölçülebilir, sonuçları tekrar edilebilir konularla ilgileniyor. Ayrıca psikoloji bilimi, kuramsal ve deneysel açıdan çok değişik yaklaşımlar sergiliyor. Çünkü bazı konulardaki düşünceler, düşünürlerin eğilimlerinden etkileniyor. Yani psikoloji bilimi, bu anlamda, fenomenolojik bir bilimdir diyebiliriz. Eğer psikoloji kuramcısı dini inançlara pozitif bakıyorsa, konuları başka şekilde ele alıyor ve buna göre inceliyor. Yok eğer inanmıyorsa başka şekilde ele alıyor. 'İlahi aşk' kavramı ise daha tanımından başlayan

bir yargıya takılıyor. Çünkü İlahi bir inancı zorunlu tutan bir yaklaşımı gerektiriyor. Hatta uzmanların yaklaşım farkı, terapi süreçlerini bile etkiliyor. Tüm bilim dünyası şunu kabul eder: Bir uzman ne kadar objektif olursa olsun, sübjektiviteden tamamıyla kurtulması mümkün değildir. Bu düşünceyi “Hayır, olur mu! Hiç alakası yok. Bilim objektif yaklaşımı gerektirir” dese de bu görüşün kendisi bile bir sübjektif görüştür. Bunun için bir uzman, en fazla sübjektif olmamaya çalışabilir. Biraz daha gayretle objektif olmaya çalışabilir. Tüm psikoloji ve felsefe tarihi bu tip tartışmalarla geçmiştir. Bu yüzden çok farklı psikoloji kuramları, yaklaşım türleri, terapi yöntemleri ortaya çıkmıştır. Hatta bu yaklaşımların bir kısmı birbirini hiç kabul bile etmez. Eğer objektivite gerçekten olsaydı herkes ortak bir yaklaşımı kabul eder ve öylece uygulardı.

Soru: *Siz hiç aşık oldunuz mu?*

Cevap: Eğer bir kişi “Ben hiç aşık olmadım” diyorsa ya hatırlamıyordur ya da yalan söylüyordur. Mutlaka bir yaşta, bir yerde, birisine aşık olmuştur. Bunun düzeyi, şekli, boyutu tartışılabilir. Bunun için cevap ‘evet’ tir.

Soru: *Tutkulu aşkın süresine bilimsel olarak üç yıl diyorsunuz. Ancak üç yılı geçmiş bazı tutkulu aşklara ne diyeceksiniz?*

Cevap: Eğer bir aşk üç yılı geçtiyse iki ihtimal vardır. Birincisi o aşk şefkatli aşka dönüşmüştür ve aşkın süresi ve kalitesi değişmiştir. İkincisi ise aşk bitmiştir, yerine aşk zannedilen psikolojik hastalık başlamıştır. Yani ya bağımlı olmuştunuzdur ya da menfaatler devreye girmiştir. Mutlaka bir şey olmuştur. Ama devam eden o duygu, kesinlikle ilk başta başlayan tutkulu aşk değildir. Bu, bilimsel olarak kanıtlanmış net bir bilgidir.



HADİ CANIM SEN DE!

"Ah ben ona nasıl aşık oldum?", "Aslında hiç tipim değildi",
"Onun için günlerce ağladığıma inanamıyorum",
"Bir aşk uğruna her şeyimi kaybettim..."

Tipik aşk sonrası pişmanlık cümleleri değil mi?

Aşk ne acayip bir hastalık değil mi?

Peki bu kadar acı çektirmesine, aklımızı başımızdan almasına rağmen niçin aşık olmak için çıldırıyoruz?

Hem bu aşkın bedenimize ve ruhumuza yaptığı numaralar ne? Çok aşığız ama hiç anlamıyoruz, niye?

İşte size dört başı mamur bir aşk kitabı.

Yalnız dikkat!

Bu kitap aşkla aranızı girecek ama bence çok iyi edecek.
Gözünüzü açacak, belki de o çektiğiniz aşk acısından anında kurtulmanızı sağlayacak.

Okumak lazım, durumu anlayıp, 'aşk' konusunda rahatlamak lazım....

Ayşe Özyılmazel

Gazeteci-Yazar



SERTİFİKA NO: 23079



twitter.com/seliskitaplar
facebook.com/seliskitaplar

