Üç Aylık Pozitif Psikoloji Dergisi

Sayı 2
Yıl 1
Eylül 2026

# MENTAL İYİ OLUŞ

*Daha iyi bir hayat mümkün...*

Aşkın Serencamı
Cengiz Güleç

Yunus Emre'nin Dilinde Sevginin Hakikati
Dursun Ali Tökel

Sevgi, Aşk ve Tutku: Bir Kavram Karmaşasının Anatomisi
Aydın Özbek



RÖPORTAJ

Sevmek Yaşamak Gibi Bir Sanat
Ahmet İnam

Aşkın Nörobilimi: Aşık Olduğumuzda Beynimizde Neler Oluyor?
Tayfun Doğan

SEVGİ


HAYATA TUTUNMAK İÇİN NEDENLER
Mental İyi Oluşun Kaynakları
Tayfun Doğan
Taytfun Doğan
HAYATA TUTUNMAK İÇİN NEDENLER

# Editörden



Değerli Mental İyi Oluş okuyucuları,

*"Bir insanı sevmekle başlayacak her şey"* diyor Sait Faik Abasıyanık.

Sevgi, yaralarımızı sarıp bizi iyileştirebilecek en güçlü ilaçlardan biri olmasının yanı sıra, hayatımıza derinlik, coşku ve anlam katan en değerli kaynaklardan da biridir. İyi ve anlamlı bir hayatın yolu da büyük ölçüde sevmekten geçer. Yaşamı, doğayı, insanı, üretmeyi, keşfetmeyi, paylaşmayı ve nihayetinde kendini sevmek...

Mental İyi Oluş dergimizin bu sayısında, varoluşun özü olarak nitelendirebileceğimiz *"sevgi"* konusunu ele aldık. Sevginin farklı boyutlarını keşfetmeye davet eden zengin ve renkli bir içerikle karşınızdayız. Psikolojiden psikiyatriye, edebiyattan felsefeye uzanan geniş bir yelpazede, her biri alanında uzman yazarlarımızın özgün bakış açılarıyla zenginleşen bir seçki hazırladık. Yunus Emre, Mevlânâ, Âşık Veysel ve Halil Cibran'ın sevgi anlayışlarından Leo Buscaglia ve Erich Fromm'a kadar uzanan entelektüel bir derinliği sayfalarımıza taşıdık.

Gönül felsefesi alanındaki çalışmalarıyla tanınan felsefeci Ahmet İnam'la sevgi üzerine gerçekleştirdiğimiz ufuk açıcı söyleşiyi ilgiyle okuyacağınızı umuyoruz. Psikiyatrist Cengiz Güleç, *"Antik Çağdan Günümüze Aşkın Serencamı"*nı anlattı. Canan Olpak Koç ise *"Seviyorum Öyleyse Varım"* başlıklı yazısıyla sevginin varoluşsal boyutunu ele aldı. Psikolog Atakan Yorulmaz, *"Lacancı Bakış Açısıyla Aşkın Paradoksu"* nu yazdı. Bunların yanı sıra pek çok değerli yazarımız, sevgiyi farklı açılardan ele alarak sizlere sevmenin ve sevilmenin önemini, anlamını, nasılını ve inceliklerini anlatmaya çalıştı. Dergimizde ayrıca, beğeneceğinizi umduğumuz *"41 Soru"* başlıklı yeni bir bölüme de yer vermeye başladık.

Bu sayının, sevgiyi yeniden düşünmek ve hayatının odağına almak isteyenler için bir hatırlatıcı olmasını diliyorum. Derginin hazırlanmasında emeği geçen tüm yazarlarımıza ve editöryal ekibimize gönülden teşekkür ederim. Siz değerli okuyucularımıza ise keyifli okumalar dilerim. Görüş, öneri, eleştiri ve yorumlarınızı gerek sosyal medya hesaplarımızdan gerekse e-posta adresimizden bizlerle paylaşabilirsiniz. Gösterdiğiniz ilgi bizleri daha iyisini yapmak için motive ediyor.
Gelecek sayımızda yeniden görüşmek dileğiyle.
Sevgiyle kalın.

***Tayfun Doğan***


## Mental İyi Oluş Dergisi

ISSN: 3149-8523

**İmtiyaz Sahibi**
Bilir Turizm ve Danışmanlık A.Ş. Adına Dr. Ali Bilir

**Genel Yayın Yönetmeni**
Dr. Ali Bilir

**Editör**
Tayfun Doğan

**Yazı İşleri Müdürü**
Burak Bodur

**Tasarım**
Şeyma Okuyan

**Bilim Danışma Kurulu**
Prof. Dr. Şerife Işık
Prof. Dr. Erol Göka
Prof. Dr. Tayfun Uzbay
Prof. Dr. Tahsin İlhan
Prof. Dr. Muhammet Baştuğ
Dr. Çiğdem Gülmez
Dr. Sabire Kılıç

**Editöryal Destek**
Begüm Yıldız
Didem Yüksel Şengül
Betül İşler
Nazlı Özçelik

**Yayın Türü**
3 Aylık

**İletişim**
Bilir Turizm ve Danışmanlık A.Ş.
Orhan Veli Kanık Cad. Muştu Sok. No:2
Kat:1 Beykoz – İstanbul

www.mentaliyiolus.com
iletisim@mentaliyiolus.com
0 216 537 11 00
mentaliyiolusdergisi

**Baskı**
Melisa Matbaacılık
Basım Yeri: İstanbul

# İçindekiler












4 Sevgi, Aşk ve Tutku: Bir Kavram Karmaşasının Anatomisi

12 Pozitif Psikoloji Bakış Açısıyla Bir Karakter Gücü Olarak 'Sevgi'

20 Aşkın Serencamı: Antik Çağdan Günümüze Aşkın Dönüşümü

30 Lacancı Bakış Açısıyla Aşkın Paradoksu: Tamamlanmak mı Eksikliğe Yer Açmak mı?

36 Sevme Kapasitesi Üzerine: Sevgi Sözlüğümüz Nasıl Yazıldı?

44 Seviyorum Öyleyse Varım: Varoluş ve Sevgi

54 "Beni Bırakma" ile "Bana Fazla Yaklaşma" Arasında: Bağlanmanın Psikolojisi

58 Sevginin Tarihi: İnsan Hep Böyle mi Sevdi?

68 Âşık Beyin: Yakın İlişkilerin Nörobilimi

76 Yunus Emre'nin Dilinde Sevginin Hakikati: Aşksız İnsan Yoktur

82 Bir Molekülden Fazlası: Sevgi Hormonu Olarak 'Oksitosin'

90 Sevmek Yaşamak Gibi Bir Sanat

100 Ben'i Korumak Sen'i Yaşatmak: Duyarlı Sevgi Üzerine

106 Aşkın Kara Kutusu: Neden ve Nasıl Âşık Oluruz?












114 Hasretten Vuslata Benlikten Birliğe: Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin Mesnevî'sinde Sevginin Dönüştürücü Gücü

122 Sevginin Karanlık Yüzü: Othello Sendromu

132 Leo Buscaglia'nın "Sevgi" ve "Birbirimizi Sevebilmek" Kitapları Üzerine Bir Değerlendirme

140 Bir Sevgi Kahramanı Olarak Erich Fromm

150 Sevda ile Umut Dünyanın Tadı: Âşık Veysel'in Uzun İnce Sevgi Yolculuğu

160 Erich Fromm'la 'Sevme Sanatı' Üzerine Kurgusal Bir Görüşme

168 Aşk Üzerine Bir Sinema Yolculuğu: Sûretten Gerçeğe, Arzudan Emeğe

176 Erich Fromm'un "Sevme Sanatı" Kitabına İlişkin Bir Değerlendirme

182 41 Soru

186 Sevgisizlik Neye Mal Olur?

196 Sevmek Dünyayı Başka Türlü Görmektir: Cibrân'ın Sevgi Anlayışı

204 Mitostan Logosa Bir Aşkınlık Arayışı

214 Stoacılar Sevebilir mi? Stoacılıkta Sevgi Ne Anlama Gelir?

218 İnsan Sevgiyle Ayakta Kalır

# Sevgi, Aşk ve Tutku: Bir Kavram Karmaşasının Anatomisi

## Öne Çıkanlar

- Sevgisiz aşk olmaz ama aşksız sevgi olabilir.
- Tutku, aşk da değildir aşktan üstün bir duygu da değildir.
- Sevgi, ruhani ve duygusal açıdan bir insanın erişebileceği en üst mertebedir.

Sevgi, aşk ve tutku… Bu üç kavram arasında kaotik bir ilişki vardır. Bazen aynı duygu halini ifade eder gibi görünürler, bazen de sinerjik bir etki yaratırlar. Ancak derinlemesine değerlendirildiklerinde, birbirine karşıt duygudurumlara da yol açtıkları görülür. Misal, sevgi ve aşk. Birçok dilde *"sevgi"* ve *"aşk"* kavramları ayrılmaz bir ikili olarak aynı sözcük ile ifade edilir. İngilizcede *"love"*, İspanyolcada *"amor"* ve Almancada *"liebe"* kelimeleri hem aşk hem de sevgi anlamına gelir. Türkçede de aynı şey söz konusudur. Herhangi birine genel ve derin sevgimizi ifade ederken ya da sevgilimize aşkımızı ilan ederken, *"seni seviyorum"* deriz. Hatta, *"seni seviyorum"* ifadesinin İngilizce olarak evrensel kullanımı, *"I love you"* deyişinden esinlenerek, *"o üç küçük kelime"* (Those Three Little Words) şeklindedir. Bu deyiş, *"seni seviyorum"* ifadesine atıfta bulunur ve genellikle hem genel ve derin sevgiyi hem de romantik aşkı ifade etmek için kullanılır.

### Üç Kelime, Bir Kavram Karmaşası

Dolayısıyla aşk terminolojisinde bayağı bir kavram karmaşası var. Misal, *"tutkulu aşk"* diyerek sanki ayrı bir aşk çeşidinden söz ediliyor. Tutkusuz aşk olur mu hiç, varsa da onun adı aşk olabilir mi? Bir de aşkın sevgiye dönüşme meselesi var. Aşkın içinde zaten sevgi var. Dolayısıyla sevgiye dönüşen değil, sadece sevgisi kalan aşk demek daha doğru

***Prof. Dr. Aydın Özbek***



***Psikiyatr***
***İstinye Üniversitesi***
*aozbek@istinye.edu.tr*

***“Aşk insanın yaşamındaki tartışmasız en değerli, en vazgeçilmez ve en çok özlenen andır.”***



olmaz mı? Ama bu durumda da onun adı aşk olabilir mi? Ayrıca unutulmamalıdır ki aşktaki *"seviyorum"* sözcüğü, yaşama dair *"seviyorum"* sözcüklerinin tamamından farklı bir anlam ifade eder ve bu fark üslupta gizlidir.

**Tutku Yakar, Sevgi Isıtır**

Aşk, bünyesinde hem tutkuyu hem de sevgiyi barındırır. Tutkuda ise illa da aşk ya da sevgi aranmaz. Çünkü insan sadece aşkına tutku duymaz. Çok başka şeylere tutku duyabildiği gibi her tutku duyduğu şeyi de sevmesi gerekmez. Sevgiye gelince, çok kapsayıcı bir kavram olduğu için, dağarcığında aşk ve tutkuyu barındırdığı zamanlar olabilir ama bunlar genel ve derin sevginin olmazsa olmazı değildirler. Yani genel ve derin sevgi, aşktan ve tutkudan bağımsız bir duygudur. Tabii ki her duygu gibi genel ve derin sevgi de içinde tutkumsu bir şeyler barındırabilir ama buna tam anlamıyla tutku denemez.

Çünkü tutku savaştırır, sevgi barıştırır.
Çünkü tutku yakar, sevgi ısıtır.
Çünkü tutku bir arayış ve esaret, sevgi ise sarmalayış ve özgürlüktür.
Ve dahi sevgi huzurdur, tutku kaynayan kazandır.

> ***"Aşk;***
> ***tutku, sevgi,***
> ***özlem, kıskançlık,***
> ***zıtlık, mükemmellik***
> ***ve illa da tutkulu cinsellik***
> ***gibi birçok güçlü duygunun***
> ***karışımından***
> ***oluşmuş bir***
> ***bütündür."***

Sevgi ile gülümsediğinde insan, gözlerinden dünyaya sıcacık çiçek buharları fışkırır. Oysa tutku ile gülümsediğinde insan, gözler sımsıkı kapanır dünyaya ve tutku esirinin içi kavrulur. Çünkü tutkunun ateşi kavurup yakmıştır içini, boğazını kurutmuştur. Bazen iç içe geçen kavramlar gibi görünse de sevgi ve tutku bu kadar da aykırıdırlar. Belki de aşkın çelişkisi ve gizemi de bu tür aykırılıkları içinde barındırmasındandır.

## Kendine Ait Olana Tutku, Sevgi Değildir

Sevgi ve tutkuyu karıştırıyoruz gerçekten de. Çünkü gerçek sorunumuz sevgiyi bilmememiz. İnsanların azımsanamayacak bir kısmı, *"sevgi"* ile *"kendine ait olana tutku"* kavramlarını karıştırıyor. *"Kendine ait olana tutku"*, insanların büyük bir çoğunluğunda gereğinden fazla var zaten. Bazıları bunu sevgi sanıyorlar ve kendine ait olmayan herhangi bir şeye hiç sevgi duymadıklarının farkında bile olamıyorlar, onların başına gelebilecek hiçbir şeyi umursamıyorlar ve bunu da normal sanıyorlar. Ama sorsan, herkes sevgi okyanusu. Oysa gerçek sevgiyi bilen ve duyumsayan insanlar ne başkalarının zarar görmesine duyarsız kalabilir ne birilerine bile isteye kötülük yapabilirler ne de nefret duygusunu içinde barındırabilirler. Oysa, *"kendine ait olana tutkuyu"* sevgi sanan kişiler, eğer kendine ait hissettiği kişinin ihanet ettiğini düşünürlerse hiç çekinmeden ona bile zarar verebilirler. Halbuki insan sevdiğine zarar verebilir mi?

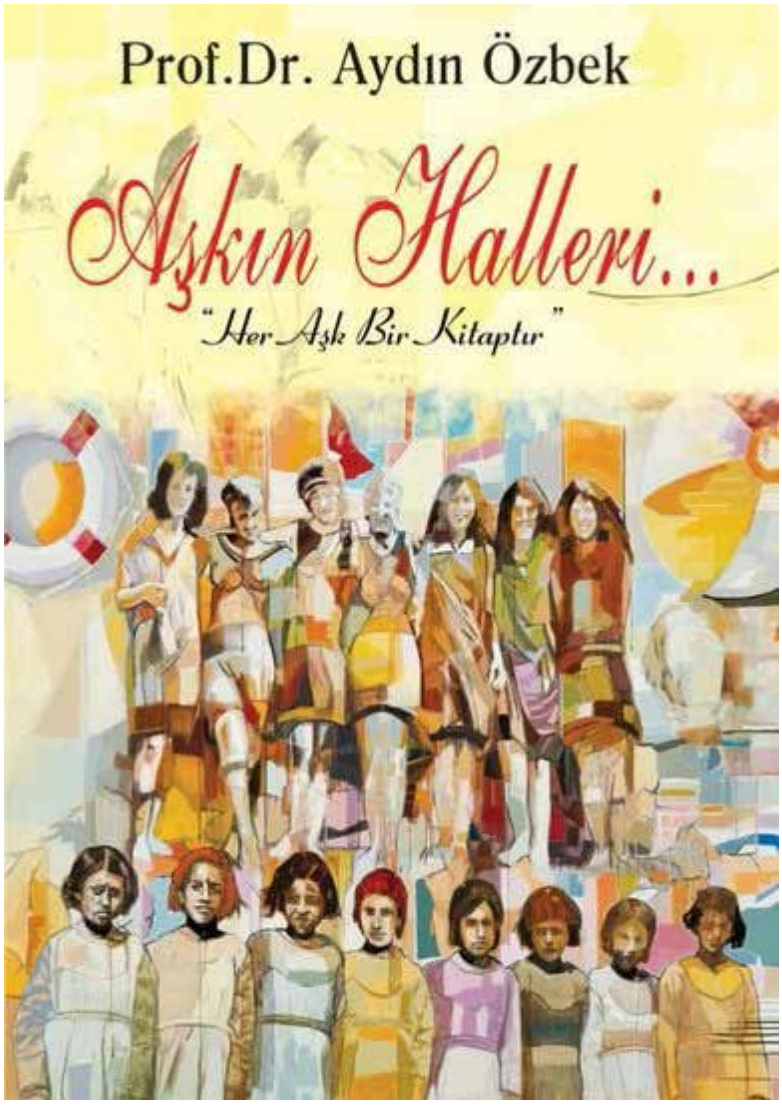
## Sevgi Özgürdür, Aşk Esir Alır

Bu üç kavram sadece anlam açısından değil, aşktaki hiyerarşi açısından da çok kafa karıştırıcıdır. Şöyle ki, sevgi sadece âşık olduğun insanı sevmek değildir, yaşamla ilgili her şeyi sevebilir insan. Sevginin içinde illa da aşkı barındırması gerekmez. Sevgisiz aşk olmaz ama aşksız sevgi olabilir. Sevgi bu yönüyle baktığınız zaman en kapsayıcı duygudur. Yani sevgi, aşk ve tutkumsu bir bağlılığı içinde barındırabildiği gibi bunlardan hiçbiri olmadan da zaten vardır. Sevgi özgürdür kısacası, var olması için hiçbir şeye ihtiyacı yoktur. İnsanın duygu dünyasının en üst derecesidir ve her şeyden bağımsızdır. Ama aşk ise mevzubahis ne tutkusuz var olabilir aşk ne de sevgisiz. Aşkı yalnızca sevgi ya da tutku ile açıklamak mümkün olmadığı içindir ki aşk denen kavram söz konusu olduğunda aşkın kendisi en üst kimliktir. Ve dahi, ikisinin toplamından milyonlarca kat daha fazla ve farklı bir şeydir!



**Aşkın En Yüce Anı**

Gerçek sevgi, sadece kendine ait olanlara ya da kendi habitatında olanlara hissedebileceğin bir duygu değildir, çok daha geniş ve evrensel bir duygudur. Başkasına, dokunamadığına ya da uzaktakine de hissedilebilen bir duygudur. Misal, kendi çocuklarına ve çevresine tutku ile bağlı olan bir mafya liderinin toplumun diğer kesimini böcek gibi görüp onlara zarar vermesini sevgi dolu bir kişilikle özdeşleştirebilir misiniz? Eğer çocuklarına ve ailesine duyduğu, *"Kendine ait olana tutku"* değil de gerçekten sevgi olsaydı, başkalarına zarar vermesi de olanaksız olurdu. Diğer insanları da sever ve zarar veremezdi. Çünkü sevgi; yer, zaman, kişi ve mesafeden bağımsızdır. Diyebilirsiniz ki *"İnsanın çocuklarına duyduğu sevgide tutku yok mudur yani?"* Olmaz olur mu? Tabii ki vardır ama bu asla başkalarının çocuklarını da sevebilmeyi engelleyecek ya da insanı soluksuz bırakacak yoğunlukta tutku değildir. Genetik katkıyla, dozu ayarlanmış bir tutkudur. Çocuğunuza aile fertlerini sevmesini öğretirken diğer insanlardan bu duyguyu esirgemesini kavratırsanız, bu öğretilen sevgi değil bencilliktir. Ya da sevgiyle beslediği kuzuyu günü gelince kesip yemesini öğretmek, o çocuğa hayvan sevgisini öğretmek değildir. Sevgi bir eğitim ve kültür işidir. Bana göre, genetik olmaktan daha çok epigenetiktir.




O halde bu üçleme içinde, aşktaki hiyerarşi açısından en üste aşk konulmalıdır. Yani aşk var ise ortamda, en yüce ve en kapsayıcı değer olan sevgiye rağmen aşk en üst kimliktir. Tutku ve sevgi ise aşkın içinde de barınan duygulardır. Fakat aşk dışında da bağımsız olarak bolca bulunurlar. Ama tutku ve sevgi, aşkın içinde sinerjik bir etki yaratırlar ve iki kavramın toplamından çok daha fazlası ederler. Bir de buna cinsellik dürtüsü gibi bir deli fişek eklendiğinde, adeta bir molotof kokteyli etkisi yaratır ve aşk denen duygunun patlayıcı etkisi logaritmik olarak artar, evreni sarsacak bir gümbürtü kopar! Bu da bir insanın yaşamındaki tartışmasız en değerli, en vazgeçilmez ve en çok özlenen andır. Yaşamlarında bir kez olsun gerçek aşkı tadanlar için yaşamın bundan sonraki kısmı, o gümbürtüyü bir defa daha yaşayabilmenin özlemiyle geçer.

Sevgi daima bulunandır, tutku bencil olandır, aşk ise başa gelendir. Sevgi buluttur, tutku şimşektir, aşk yıldırımdır. Bulutlar yoğunlaşmaz, şimşekler çakmaz ise yıldırımlar da düşemez. Sevgiyi bilmeyen aşkı keşfedemez. İşte bu yüzden, sevgi ortalıkta görülmese dahi bulut misali daima vardır. Ve nihayet bu yüzdendir ki aşktaki sevgi de yaşama ait diğer tüm genel sevgiler de karşılıksızdır, tek taraflıdır. Zaten sevgi, ruhani ve duygusal açıdan bir insanın erişebileceği en üst mertebedir.



Tutku ise insanın varoluşuyla birlikte evrimleşen bir içgüdüdür. Öylesine benmerkezci ve sınır tanımazdır ki çoğu zaman baskılanmak ve gizlenmek zorunda kalınır, dolayısıyla çift taraflılığı söz konusu bile olamaz. Tutku bir şimşektir daima çakan! Oysa aşk öyle mi? Aşk sürekli sulanması gereken bir nazlı çiçektir. Ama aşk çiçeğini yaşatmaya sadece sulamak yetmez. Aşk çiçeği, kendini sulayacak olanı seçer ve sadece bir kişinin testisinden içer suyunu. Başka kim olursa olsun ve istediği kadar engin bir sevgiyle sulasın, aşk çiçeği yine de ölür. O yüzden çift taraflıdır aşk. Aşkına karşılık bulamayanın aşkı da başkasından su kabul etmeyen aşk çiçeğinin ömrü kadardır. Nasıl ki susuz kalan çiçeğin önce çiçeği, sonra yaprakları en sonunda da dalları ve gövdesi kurur, karşılıksız aşkın da önce aşkımsılığı sonra da tutkusu biter. Bazı karşılıksız aşklarda ise tutku direnir ve saplantıya dönüşür. Anlayacağınız aşk çiçeğinin gövdesi toprağın bir yerlerinden aldığı sıcaklık ve nemle ölüme bir müddet daha direnir. Herkesin de aşk sandığı budur işte.

## Aşk İki Kişilik Bir Dünyadır

Özetle, aşk mahkumdur çift taraflı olmaya. Tek taraflı ilişkinin adı aşk değildir ama *"tek taraflı aşk"* diyerek devam edeyim. Tek taraflı aşkı, aşk diye isimlendirmememin nedeni de bunun aşk değil ancak aşka ulaşmaya çalışan tutku olmasıdır. Tek taraflı aşk, doğal olarak karşılık bulamayan aşk olduğuna göre, tutku düzeyinde kalmaya mecburdur. Tutku ise ya sevgiye ya da nefrete dönüşür. Sevgiye dönüşemeyen ve tutku mertebesinde kalan tek taraflı aşk; öfke, isyan, özlem ve acı dolu bir tutku halinde yaşar ki bu da yalnızca tutkunun esaretidir. Oysa karşılık bulamasa da sevgiye kadar ulaşabilen tek taraflı aşk, tatlı bir gülümsemedir hatırlandıkça. Osho gibi bazı düşünür ve yazarların aşkın tek taraflı olduğunu söylemeleri de bana göre budur. Osho'ya göre aşk bir meditasyondur ve gelebileceği en son mertebe sevgidir. Tek taraflı aşkın sevgiye dönüşmesine evet. Ama aşk gibi aşkın tek taraflılığına ben koca bir "hayır" derim. Osho'dan ayrıldığım nokta, meditasyonel aşkın aşk gibi aşktan farklı olduğudur. Budizm, Hinduizm gibi öğretiler ve Eckhart Tolle gibi spiritüalistlere bakarsanız, aşk zihnin bir hastalık halidir ve gerçekte bildiğimiz anlamdaki aşk bir yanılsamadır. Onlara göre aşk egosal arzuların ve ihtiyaçların yoğunlaşmasıdır. Katılmıyorum tabii. Ama bunu tartışmaya bu yazının sınırları yetmez ne yazık ki. Çok tutkular gördüm aşka ulaşamayan; çok *"aşkımsı aşklar"* gördüm tutkuya hapsolan. Çok nefretler gördüm aşktan arda kalan; çok sevgiler gördüm aşktan başkalaşan. Ama aşktan başka bir şeye dönüşen, hiçbir gerçek aşk görmedim. Tek kişilik tutkular gördüm aşk sanılan ama hiçbir gerçek aşk görmedim ki çifte ruhla sarmalanmayan!

Aşk bir kişinin diğer bir kişiyle yarattığı kocaman ve sonsuz bir dünyadır. Ya içine hapsolduğun büyülü gözlerden yarattığın bir dünyadır ya da benzersiz bir kokunun peşinde sürüklenirken bulduğun bir dünya. Veya tüm evrene yayılan muhteşem bir sesi takip ederken bulduğun bir nağmeler cennetidir. Eğer gerçekten âşıksan, senin için dünyadaki kadın nüfusu bir kişidir. Ya da kadınsan, tüm evrende tek kişilik bir erkek nüfusu vardır. Aşk seni koynuna aldığından itibaren, artık senin için dişi sinek bile yoktur ya da yavuklun için erkek bir sinek yoktur. Çünkü aşk fazlasıyla bencildir. Hem de öylesine bencildir ki güneş bile yalnızca onlar için doğar, yıldızlar onlar için parlar. Ve tüm ihtişamıyla içinde yaşadıkları doğa da yalnızca onlar için vardır. Aşkın ilk günleri, hatta ayları, bazen de yılları diğer sevdiklerinden bile koparır âşıkları. Çünkü aşk, karşılıklı olarak birer kişiden yaratılan ve içinde sadece iki kişinin yaşadığı uçsuz bucaksız bir hayaller ve düşler dünyasıdır. İçinde cennetten doruklar ve cehennemden dipler barındıran!

Evet, aşk karşılıklı olarak birer kişiden yaratılan ve içinde sadece iki kişinin yaşadığı bir dünyadır. Dolayısıyla aşk tekilliği asla barındıramaz. Aşk için geçerli tek rakam *"iki"* sayısıdır. *"Hayır"* der bazıları inatla, *"Aşk için illa da iki tarafın âşık olması gerekmez"* derler. *"Ben severim, hem de deliler gibi severim, o benim hiç farkımda bile olmasa da"* diye devam ederler. Oysa böyle aşk olabilir mi? Leyla Mecnun'unu, Mecnun'un onu sevdiğinden daha çok sevmeseydi ve hatta kim daha çok seviyor yarışmasına girmeselerdi, bu efsane aşk yeşerir miydi hiç? Ferhat ile Şirin, Kerem ile Aslı, Romeo ile Jüliet gibi tüm efsane aşklarda, hep karşılıklı canhıraş bir sevda vardır. Dolayısıyla *"Tek taraflı da aşk olur."* diyenler için bir kişiyi tutkuyla istemeyi anlarım da aşkı, hele de delice aşkı hiç anlayamam, anlayamayacağım da. Çünkü aşkı yaratan ve besleyen birçok faktör arasında en önemlisi, delice tutkuna daha delice bir tutkuyla karşılık verilmesidir. Delice sevdana daha delice bir sevdayla cevap verilmesidir. Sen üç *"m"*li aşkımmm dediğinde karşıdan beş *"m"*li aşkımmmmm cevabı gelmesidir. Uzun telefon konuşmalarını bitirirken, saatlerce *"Telefonu sen kapat."* kavgası yapmaktır. Çünkü o büyülü konuşmayı ilk sonlandıran kendini aşkına ihanet etmiş gibi hisseder.

Aşk, gerçekten ihtişamlı bir aşk olabilmek için; *"Ölürüm sana", "Sensiz yaşayamam"* gibi büyü kokan nağmelere ihtiyaç duyar. Gözlerini ilk kaçıran olmamak için, hiç kırpılmamaya çalışan gözler ister. Sen *"Özledim"* dediğinde, karşıdan *"Ben sana susadım"* diyen fısıltılar duymak ister. Ve kim ne derse desin, ölesiye sevildiğini hissetmeden de öyle büyük aşklar filan görülemez, ne iyi ki. Çünkü aşk aynı zamanda bir sevda ve tutku oburudur. Tek kişilik bir sevda ve tutku; aşkı aç ve susuz bırakır, asla doyuramaz. Tek taraflı aşklar bir türlü büyüyüp de gelişemez ve yeşeremez. Daha da doğrusu, bu cılız fukaranın adını aşk koyamazsın ki. Dünyadaki bunca kadın ve bunca erkeği aşka çeken ilk güç, çekicilik ve cazibedir belki ama, bir aşkın *"aşk"* gibi olmasına bunlar asla yetmez. Sonuçta aşk için, o tek birini seçtiğinde bilirsin ki, hissedersin ki sevdiğinden daha çok sevileceksin, taptığından çok tapılacaksın.



> ***"Aşk, karşılıklı olarak birer kişiden yaratılan ve içinde sadece iki kişinin yaşadığı uçsuz bucaksız bir hayaller ve düşler dünyasıdır."***

## Tutku Aşk Değildir

Tek taraflı tutkulara aşk denilebilmesinde de kuşkusuz bir kavram karmaşası yatıyor. Çünkü tutku çok güçlü bir duygudur. Kimilerince aşktan bile daha güçlü bir duygu olarak tanımlanır. Bu yüzden de birini tutkuyla istediğinde hatta saplantı düzeyinde istediğinde, onun seni sevip sevmemesini önemsemeden, *"İşte bu aşk"* demek ne derece doğrudur acaba? Oysa tutku, aşk da değildir aşktan üstün bir duygu da değildir. Sadece aşkın öğelerinden biridir. Aşk ise tutku, sevgi, özlem, kıskançlık, zıtlık, mükemmellik ve illa da tutkulu cinsellik gibi birçok güçlü duygunun karışımından oluşmuş bir bütündür. Evet tutkusuz aşk olmaz ama aşksız tutku olabilir. Tutkular geçicidir, aşklar ise kalıcıdır. Kalıcı olmayan aşklar bile derin izler bırakırlar. Tutku ise su buharı gibidir, sadece sıcakken yakar sonra da uçar gider. Bu yüzden de tutkuları aşkla karıştırmak büyük hatadır. Kimse için dilemem ki tek taraflı tutkularını aşk sandıkları bir yaşamları olsun. Çünkü, *"aşk"* gibi aşk yaşamamışsan eğer ve ana sevgisini bile kıskandıracak bir sevgiyle sevilmemişsen, çok eksik yaşamışsın demektir!

Aşkın tekilliği hakkında bütün bu söylediklerime rağmen, aşk uzmanı ünvanlı bazı kişileri hayretle izliyorum. Diyorlar ki, *"Aşk tek taraflıdır ama sevgi çift taraflıdır"* ve *"İnsan ancak kendini seveni sever"* diye de ekliyorlar. Bana göre, ne büyük bir yanılgı. Bu yazıda anlatmaya çalıştığım gibi, tam aksi olmalı oysa. Çünkü sevgi çıkardan bağımsızdır. Aşk ise hastalık derecesinde ama bilinçsiz bir çıkar bağımlılığıdır. Çünkü aşkın mayasında çift olmak zorunluluğu vardır.



***İnsanları aşka çeken ilk güç, çekicilik ve cazibedir belki ama, bir aşkın "aşk" gibi olmasına bunlar asla yetmez.***

Aşk, sevgi ve tutku üçlemesinde, bu konuda yazanlarda ve düşünenlerde hiç fikir birliği görmedim. Bu bağlamda, aşkın tek ya da çift taraflılığı konusunda da ben ya da birileri fena halde yanılıyor olmalıyız. Sanırım bunun nedeni aşkın hiyerarşisi konusundaki anlaşmazlık. Bu yüzden de son yıllarda çok moda olan *"alt kimlik-üst kimlik"* kavramlarında olduğu gibi aşk, sevgi ve tutku üçlemesinde de bu kavramların nasıl bir hiyerarşiye sokulacağı çok önemli. Umarım, *"sevgi-tutku-aşk"* üçlemesine karşılık yarattığım *"bulut-şimşek-yıldırım"* metaforu, bu hiyerarşiyi açıklayabiliyordur.

# Pozitif Psikoloji Bakış Açısıyla Bir Karakter Gücü Olarak ‘Sevgi’

## Öne Çıkanlar

- Sevgi, pozitif psikolojide yalnızca bir duygu değil, yakın ve anlamlı ilişkiler kurmamızı sağlayan önemli bir karakter gücüdür.
- Sevgi kapasitemizin ilk temelleri bakım verenlerimizle kurduğumuz ilişkilerle atılır.
- Sevgi tek başına bütün sorunlarımızı çözmese de onu ilişkilerimizde görünür kılmak, yaşamımızın pek çok alanında olumlu sonuçlar doğurabilir.

Sevgi... Sadece düşüncesi bile bazılarımızın içini ısıtabilen bazılarımızın ise kalbini acıtabilen bir kelime. Böylesine tanıdık ama bir o kadar da karmaşık bir konuya güvenli ve küçük adımlarla girmek için belki de en iyi yer filmler. Türk sinemasının unutulmaz yapımlarından Selvi Boylum Al Yazmalım’da Asya’nın sorduğu, derinliğini hâlâ korusa da bugün artık neredeyse klişeleşmiş o meşhur soruyu hatırlayalım: *“Sevgi neydi?”*

### Sevginin Psikolojik Portresi

Bu soruyu hafızalarımıza kazıyan final sahnesinin yıllardır süren tartışmalarını bir kenara bırakalım ve cevabı bambaşka bir yerde, bambaşka bir türde arayalım: Interstellar’da. İlk bakışta dünyanın sonu, yıldızlararası yolculuklar, kara delikler ve zamanın göreliliği üzerine kurulu bir bilimkurgu filminin sevgi hakkında bize ne söyleyebileceğini düşünmek garip gelebilir. Oysa filmin bütün o devasa evreninin merkezinde son derece insani bir şey var: Bir babanın çocuklarına duyduğu sevgi. Sevginin başka bir yüzü ise filmin en çarpıcı sahnelerinden birinde Brand adlı karakterin sözlerinde karşımıza çıkar: *“Sevgi belki de insanlar olarak bizlerin icat ettiği bir şey değildir; gözlemlenebilir ve güçlüdür ama belki de henüz bütünüyle kavrayamadığımız bir anlamı vardır. Hatta belki sevgi, zamanın ve mekânın sınırlarını aşabildiğini algılayabildiğimiz tek şeydir.”* Bu açıklamalara katılır mısınız bilinmez ama sevgiyi tanımlamak, onu yaşamaktan bile zor görünüyor. Hele de mesele, herkesin hemfikir olabileceği bir tanım bulmaksa... Nitekim şu anda bu cümleleri yazan ben ve onları okurken zihninde yeniden kuran siz de dâhil olmak üzere, her birimizin sevgiye farklı bir kıyafet giydirdiğini rahatlıkla varsayabiliriz. Bir ebeveyn için sevgi çocuğunda beden bulabilir; bir çocuk içinse en sevdiği dondurmada. Bir başkası için sevgi, yanında oturan sıra arkadaşında ya da kilometrelerce uzakta olsa da her aradığında telefonu açacağını bildiği kardeşinde karşılık bulabilir. Çifte kumrulara sorarsanız sevginin en güçlü hatta en yüce hâlinin aşk olduğunu duyabilirsiniz. Ancak ilişkisi yeni bitmiş birine kulak verirseniz, belki de eski sev-

*Dr. Sabire Kılıç*

> *Uzun ve iyi bir yaşamın en güçlü işaretlerinden biri doyum veren yakın ilişkilerdir.*



***Gazi Üniversitesi***
*sabirekilic@gazi.edu.tr*





gilisinin kendisinden çok futbolu sevdiğine dair saatlerce sürebilecek şikâyetlerine denk gelebilirsiniz. Peki kapıda sizi bekleyen, sesinizi duyduğu anda kuyruğunu sallamaya başlayan hayvan dostlarınızın sevgisine ne demeli? Ya da ne kadar saçma olursa olsun her sorumuzu önemseyip cevap veren, her koşulda bize zaman ayırmayı ihmal etmeyen, iyi günde kötü günde desteğini bizden hiç esirgemeyen ChatGPT'nin bizi sevmediğini kim iddia edebilir?

Tüm bu birbirinden bağımsız ve farklı gezegenlerdenmiş gibi görünen örneklerin gerçekten sevgi olup olmadığını şimdilik tartışmaya açık bırakalım. Ancak bunlar ve daha niceleri, sevgi dediğimiz şeyin günlük hayatta ne kadar farklı şekillerde karşımıza çıkabildiğini gösteriyor. Psikoloji ise bir bilim olarak tam da burada devreye giriyor ve karmaşık deneyimlerimizi anlamamızı kolaylaştıracak bir çerçeve sunuyor: *"Bir karakter gücü olarak sevgi."*

Binbir tonuyla yaşamlarımızın vazgeçilmez bir parçası olan sevgi, pozitif psikolojiyle birlikte sadece bir duygu olmaktan çıkıyor ve her birimizin içinde taşıdığı doğal bir gücü temsil ediyor. Kulağa biraz masalsı gelse de sevgi, pozitif psikolojinin *"karakter güçleri"* olarak tanımladığı özkaynaklardan biridir. Karakter güçlerini, iyi bir yaşam sürmemize ve kendimizin en iyi hâli olmaya yaklaşmamıza yardımcı olan temel dayanaklarımız olarak düşünebiliriz. Başka bir ifadeyle bu güçler hem kendimiz hem de çevremiz için yaşamın iyi, değerli ve olumlu yanlarını mümkün kılan özelliklerimiz.[1]

> ***"Sevginin renkleri değişiyor ancak paletin özünde karşılıklı ilgi, özen ve bağlılık varlığını hep koruyor."***

Bu özelliklerden biri olarak sevgi, diğer insanlarla bağ kurmanın, samimi ve yakın ilişkiler geliştirmenin en güçlü yollarından birini bizlere sunuyor. Sevgi, yakın ilişkilerimize ne kadar değer verdiğimizi ve bu yakınlığı ne ölçüde sıcak, içten ve karşılıklı biçimde besleyebildiğimizi ifade ediyor. Özünde, sanılanın aksine yalnızca diğer insanlara karşı güçlü duygular hissetmeyi değil onları önemsemeyi, yakınlık kurmayı, onlara ilgi ve

destek göstermeyi ve onlardan gelen sevgiyi kabul edebilmeyi içeriyor.[1]

Bu tanım, biraz önce sevgi kıyafeti giydirdiğimiz ve sayısını kolayca artırabileceğimiz örneklere yeniden bakmamızı da sağlıyor. Bir ressamı çok sevebilir, bir takıma gönülden bağlanabilir ya da okuduğumuz romandaki bir karaktere âşık olabiliriz. Ancak karakter gücü olarak sevgi, asıl gücünü bir başkasıyla kurulan yakın, sıcak ve en önemlisi karşılıklı bağdan alıyor. Bu yüzden günlük dilde *"seviyorum"* dediğimiz pek çok şeyi; platonik aşkları, sevgili bulma uygulamalarındaki tek taraflı sağa kaydırmaları, fanatik bağlılıkları ve gizlice takip etmeleri üzülerek bu gücün sınırları dışında bırakıyoruz. İyi haber şu ki sevginin karşılıklı paylaşım, yakınlık, özen ve ilgi temellerini koruyan nice formu var. Dünyayı birlikte keşfederek büyüdüğümüz kardeşlerimiz, sırlarımızı paylaştığımız dostlarımız, işvereni birlikte eleştirdiğimiz iş arkadaşlarımız, yemeğimize eşlik eden komşularımız ve tabii ki olmazsa olmaz aile üyelerimiz ve aşklarımız… Tüm bu ilişkilerde sevgi; yardımlaşma, paylaşma, kabul görme, destek olma, bağlılık, kimi zaman fedakârlık ve güçlü olumlu duygularla kendini gösteriyor.[1]

Biraz önce vurgulandığı ve pek çoklarımızın yaşamlarından da bildiği üzere *"sadece seni çok seviyorum"* demek ve gerçekten ne kadar yoğun olursa olsun birine karşı sevgi duymak, sevgi gücü için yeterli olmuyor. Sevgi, diğer insanlara nasıl yöneldiğimizin pek çok alanını kapsıyor. Yakın ilişkilerimizdeki düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız bir araya gelerek sevgi gücümüzü şekillendiriyor; en öz hâliyle de sevme ve sevilme kapasitemizi ortaya koyuyor. Evet, sevgiyi bir kapasite olarak düşünmek rahatsız edici olabilir ancak içimizi rahatlatan şey şu ki, özümüzde taşıdığımız bu kapasite hepimizde doğal bir potansiyel olarak bulunuyor.[2]

Bu potansiyel yaşam içinde farklı biçimlerde çok daha fazla görünür hâle geliyor. Bazen bizi koruyan, kollayan ve ihtiyaç duyduğumuzda yanımızda olacağına güvendiğimiz kişilere yöneliyor. Bir çocuğun ebeveyniyle ya da bakım vereniyle kurduğu bağ, sevginin bu yüzünün en tipik örneklerinden biri. Bazen de roller değişiyor; sevmek bu kez koruyan, rahatlatan ve destekleyen tarafta olmayı içeriyor. Birini güvende hissettirmek, ona yol göstermek, onun iyiliğini kendi iyiliğimiz kadar önemsemek, gerektiğinde onun için fedakârlıkta bulunmak ve onun mutluluğuyla mutlu olabilmek… Sevginin bu yüzü de en belirgin biçimde bir ebeveynin çocuğuna duyduğu sevgide karşımıza çıkıyor. Ve tabii ki sevgi deyince akla gelen, vazgeçilmez örneklerden biri: romantik sevgi. Bizim için özel olan birine cinsel, fiziksel ve duygusal olarak yakın olma isteği; onun yanında kendimizi özel hissetmek ve ona da aynı duyguyu hissettirebilmek… [1]

Aslında ebeveyn sevgisi, çocuk sevgisi, aşk gibi örneklerle somutlaşan bu ayrımlar oldukça netmiş gibi görünse de yakın ilişkilerimizin çoğu, sevginin farklı renklerini içinde barındırıyor. En yakın arkadaşımız bazen yaslandığımız omuz, bazen de bizim omuz verdiğimiz kişi oluyor; sevdiğimiz insanla kurduğumuz bağda ise en başta alev alan tutku, zamanla dostluk, şefkat ve güvenle harmanlanabiliyor. Kısacası sevginin renkleri değişiyor ancak paletin özünde karşılıklı ilgi, özen ve bağlılık varlığını hep koruyor.[1]





Sevgi gücünüzü bu zamana kadar ne kadar kullanıp parlattığınızı öğrenmek isterseniz çözüm oldukça kolay. Kendinize şu soruları sorun ve aklınıza gelen isimleri not alın, çünkü onlar sizin sevgi paletinizin en belirgin renklerini taşıyan kişiler[2]:

- Yanında özgürce kendim gibi olabildiğim kim var?
- Yardımına ve desteğine güvenebildiğim kim var?
- Uzun süre ayrı kaldığımda gerçekten özlediğim kim var?
- Kim için elimden gelen her şeyi sonuna kadar yapabilirim?
- Kimin mutluluğunu kendi mutluluğum kadar önemsiyorum?
- İyi olması için kendimi adadığım kim var?
- Fiziksel olarak sevgi ve yakınlık hissettiğim kim var?
- Kimin yanında kendimi çok huzurlu hissediyorum?
- Tutkuyla bağlı olduğum kim var?

**Bize sevmeyi kim öğretti?**

Hayatınızın yalnız kaldığınız ya da sevilmediğinizi hissettiğiniz bir döneminde olabilirsiniz; belki de bu sorulara hep aynı kişiyi ya da birbirinden farklı isimleri vermenin bir anlamı olup olmadığını merak ediyorsunuz. Tam burada sevginin evrimsel geçmişimizle birlikte içimize ekilmiş bir tohum olduğunu hatırlamak önemli. Sevgiyi yalnızca insanlara özel bir güç olarak ele almak, diğer türlerdeki sevgi örneklerini şimdilik dışarıda bırakmayı gerektiriyor. Ancak insanın hayatta kalma hikâyesinde bağ kurmanın gerçekten çok özel bir yeri var. Üstelik canlılar arasında büyüyüp olgunlaşması ve bağımsızlaşması en uzun süren tür olma rekorunu elimizde tutarken, sevmeye ve sevilmeye neredeyse mecburuz desek çok da yanlış olmaz. Nitekim sevgi kapasitemizin ilk temellerinin bakım verenlerimizle kurduğumuz bağlarda atıldığını düşündüğümüzde, aşk acımızı anlatırken bile çift terapistlerinin neden bir noktada dönüp dolaşıp anne ve babamızı gündeme getirdiklerini biraz daha

> ***“Sevgi kapasitemizin ilk temellerinin bakım verenlerimizle kurduğumuz bağlarda atıldığını düşündüğümüzde, aşk acımızı anlatırken bile çift terapistlerinin neden bir noktada dönüp dolaşıp anne ve babamızı gündeme getirdiklerini biraz daha iyi anlayabiliyoruz.”***

iyi anlayabiliyoruz. Çünkü günün sonunda bize bakım veren, ihtiyaçlarımızı fark edip karşılayan, sıkıntı anında güvenli bir sığınak olan ve dünyayı keşfetmemiz için bize sağlam bir üs sunan bu ilk ilişkiler, dış dünyayla kuracağımız temasların da ilk eskizini çiziyor.[1]

Sevgiye mecburuz sözü, onun yaşamlarımızdaki yerini düşündüğümüzde o kadar da iddialı durmuyor. Hatta bunun için sevgi hakkında bilimin bize söylediklerine geçmeden önce, günlük hayatın kendisine şöyle bir bakmak bile yeterli olabilir. Çünkü sevgi gerçekten evrensel olarak değer verilen bir güç.[1] Bunun kanıtını görmek için dünya haritasında rastgele bir noktaya parmağınızı koyun ve denk gelen ülkenin bir şarkısını, televizyon programını, filmini, şiirini, romanını ya da herhangi bir sanat eserini seçin. Gerekli çevirileri yaptıktan sonra, onun bir yerinde sevginin izine rastlama ihtimaliniz hiç de düşük değil. Ferhat ile Şirin gibi büyük aşk hikâyeleri, bir türlü kavuşamayan âşıkların sonsuz bölümlü dizileri, çocukları uğruna gözü kapalı mücadele eden anne babaların kahramanlıkları, ebeveynlere atfedilmiş nice eser, yılların biriktirdiği dostluk anıları… İnsan nerede varsa, sevgi de sanki bir şekilde orada kendine bir yer buluyor. Üstelik bunun için sanatın özellikle romantik olması bile gerekmiyor. Aksine realizmi benimsemiş ressamların tuvallerinde bile seven ve sevilenlere yer var: Gustave Courbet'nin *"The Lovers in the Country"* adlı eseri bunun yalnızca bir örneği.

Sevginin değerini yalnızca her yerde karşımıza çıkmasında değil, neredeyse her toplumda onu bulmak, korumak, göstermek ya da çoğaltmak için geliştirilmiş sayısız ritüel ve etkinlikte de görebiliyoruz.[1] Bir yerde insanlar sevdiğinin adını bir kilide kazıyıp anahtarını suya bırakıyor; başka bir yerde dileğini bir ağacın dalına asıyor, bir başkası aşkını ya da bağlılığını ateşin üzerinden atlayarak gösteriyor. Bir yerlerde eş bulmak için aracılara, başka yerlerde ise sanal dünyanın uygulamalarına güveniliyor. Derken çocuk dilekleri ritüellere, doğumlar şenliklere, evlilikler günler süren törenlere dönüşebiliyor. Bunlara bebek kutlamalarını, dostlar uğruna sabaha kadar dinlenen dertleri, arkadaş edinmek için kaydolunan kulüpleri ve nice aşklar için göze aldığımız türlü zahmetleri de ekleyebiliriz.

Sevgi uğruna harcanan bunca emek göze batmıyor; çünkü sevgi hem kişiye hem de çevresine doyum veren bir güç. Günlük yaşamın örneklerinden bilimsel kanıtlara geçtiğimizde de karşımıza çok farklı bir tablo çıkmıyor. Sevip sevildiğimiz ilişkiler geliştirmek, başkalarıyla yakın ve güvenli bağlar kurmak; en temel psikolojik ihtiyaçlarımızın karşılanmasından iyi oluşa, sağlıklı bir yaşamdan kendimizi gerçekleştirmeye kadar değer verdiğimiz pek çok olumlu sonucun temelinde yer alıyor.[2]

> ***"Sevgi tek başına bütün sorunlarımızı çözmese de onu ilişkilerimizde görünür kılmak, yaşamımızın pek çok alanında olumlu sonuçlar doğurabilir."***



Bunun en çarpıcı örneklerinden biri, insan yaşamını neredeyse bir asırdır takip eden Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması. Araştırmacılar insanların sağlığından mesleğine, ekonomik koşullarından ilişkilerine kadar yaşamlarının pek çok yönünü yıllar boyunca izlediklerinde, uzun ve iyi bir yaşamın en güçlü işaretlerinden birinin doyum veren yakın ilişkiler olduğunu gördüler.[3] Daha güncel ve geniş kapsamlı araştırmalar da benzer bir tablo çiziyor: güçlü ve nitelikli yakın ilişkiler; daha yüksek iyi oluş, daha sağlıklı yaşlanma, daha güçlü psikolojik dayanıklılık ve daha düşük yalnızlık gibi pek çok olumlu sonuçla ilişkili.[4] Üstelik bu örüntü yalnızca yetişkin ilişkilerinde değil, çocuklarla ebeveynleri arasındaki bağlarda[5] ve yakın dostluklarda da kendini gösteriyor.[6]

Mesele yalnızca genel olarak *"iyi ilişkilere sahip olmak"* da değil. 275.007 katılımcının verisini kapsayan güncel bir çalışmada sevgi, iyi oluşla en güçlü ilişki gösteren karakter güçlerinden biri olarak öne çıkıyor.[7] Bazı araştırmalar ise işi daha da ilginçleştiriyor ve sevginin yalnızca psikolojik dünyamıza değil, bedensel deneyimlerimize de dokunabildiğini gösteriyor. Örneğin romantik partnerinin elini tutan kişiler, ağrıyı daha az yoğun ya da daha az rahatsız edici deneyimleyebiliyor.[8] Özetle, sevmek ve sevilmek hangi alanda olursa olsun bir şekilde kişiye iyi gelmeyi başarıyor görünüyor.

Son olarak sevginin önemini anlamanın bir yolu da ona biraz tersten bakmak olabilir. Çünkü bazen bir şeyi, yokluğunda bıraktığı boşluktan ya da tam karşısında duran şeyden daha iyi



tanıyabiliriz. Önce sevgi gücünün eksildiği bir yaşamı düşünelim: yabancılaşma, uzaklaşma, yalnızlık… Bir de terazinin diğer kefesini: sevginin yerini nefretin, kin ve düşmanlığın aldığı bir dünyayı.[1] Bir anda kendinizi George Orwell'in 1984'ünde ironik biçimde 'Sevgi Bakanlığı' adını verdiği ancak korku ve cezalandırmanın hüküm sürdüğü o kapkaranlık koridorlarda bulabilirsiniz.

## Sevgisiz bir dünyada…

Neyse ki sevginin değerini anlamak için bu karanlık uçlara kadar gitmemiz gerekmiyor. Onun yalnızca eksikliğinin bile insan yaşamında bıraktığı izlere bakmak yeterli. Nitekim güncel araştırmalar, yalnızlık ve sosyal izolasyonun daha düşük psikolojik iyi oluşla, daha olumsuz fiziksel sağlık göstergeleriyle ve daha yüksek ölüm riskiyle ilişkili olduğunu gösteriyor.[9,10] Üstelik etkileri yalnızca bireyin sınırlarında kalmayabiliyor. Güçlü sosyal bağların, aidiyetin ve destekleyici ilişkilerin zayıfladığı durumlarda antisosyal davranışlar, saldırganlık ve suça yönelim gibi toplumsal açıdan daha ciddi sonuçların görülme olasılığı da artabiliyor.[11] Özetle, sosyal bağların eksikliği kimi zaman Kafka'nın Dönüşüm'ündeki Gregor Samsa gibi insanı içeriden dönüştürüp dünyayla arasındaki bağı zayıflatabiliyor; kimi zamansa Mary Shelley'nin Frankenstein'ındaki yaratıkta olduğu gibi öfkeye, saldırganlığa ve yıkıcılığa dönüşerek dışarıya taşabiliyor.

Bu karanlık tablonun ardından sevginin varlığına yeniden yönelecek olursak, bu bölümdeki örneklerde olduğu gibi filmlerde, kitaplarda, resimlerde ve gündelik yaşamın daha nice alanında sevginin izine rastlamak mümkün. Ancak konu bir karakter gücü olarak sevgi olunca, günün sonunda insanın dönüp kendisine ve yakın çevresine bakması neredeyse kaçınılmaz. Belki de bu yüzden okuduklarınızın bir kısmı size

başından beri bildiğiniz ya da yaşamınızın bir yerinden aşina olduğunuz şeylermiş gibi gelebilir.

Bilim her zaman daha önce hiç görmediğimiz bir şeyi keşfetmeyebilir; bazen de gözümüzün önünde duran, hatta her gün yaşadığımız bir şeye isim verip onu biraz daha görünür hâle getirebilir. Sevgi de bunun en güzel örneklerinden biri. Pozitif psikoloji sevgiyi sadece bir duygu olarak değil, özkaynaklarımızdan biri olarak bizlere tanıtıyor. Bu kaynak, bizi diğer insanlara yakınlaştıran, gerçek ve samimi bağlar kurmamızı sağlayan hem psikolojik hem de fiziksel yaşamımıza dokunabilen bir gücü temsil ediyor. Elbette bu gücün tek başına bütün sorunlarımızı çözeceğini söylemek, ona taşıyabileceğinden fazla yük bindirmek olur. Ancak bu güce emek verdiğimizde, onu ilişkilerimizde daha görünür kıldığımızda ve sevme kadar sevilmeye de alan açtığımızda yaşamımızın pek çok alanında meyvelerini toplayabileceğimizi söylemek elimizdeki bilimsel bulgular ışığında hiç de abartılı görünmüyor.

Özetle, bir gün bir yerde bir süper güce ihtiyaç duyarsanız, çok uzağa bakmayın; içinizde potansiyelini taşıdığınız ve besledikçe büyütebileceğiniz sevgi, bu rol için hiç de fena bir aday değil.




Kaynakça

1. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.
2. Kılıç, S. (2025). İnsaniyet. In Ş. Işık (Ed.), Karakter güçleri ve erdemler (3. bs., ss. 112–147). Pegem Akademi.
3. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness. Simon & Schuster.
4. Yaman-Dent, G., Dent, G., Lawson, R., Maycroft, H., Figueroa, C., Errington, L., et al. (2025). The role of healthy relationships and social connectivity in the Mediterranean lifestyle: An umbrella review of reviews. Lifestyle Medicine, 6(4), e70043.
5. Sun, J., Yin, Y., Zhang, J., & Li, Y. (2025). Assessing the role of parent-child conflict and closeness in children's depression: Insights from a meta-analysis. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 19, 105.
6. Alsarrani, A., Hunter, R. F., Dunne, L., & Garcia, L. (2022). Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: A systematic review. BMC Public Health, 22, 2420.
7. Casali, N., & Feraco, T. (2025). Bridges over troubled water: A meta-analysis of the associations of character strengths with well-being and common mental health disorders. European Journal of Personality, 39(6), 878–899.
8. Goldstein, P., Weissman-Fogel, I., Dumas, G., & Shamay-Tsoory, S. G. (2018). Brain-to-brain coupling during handholding is associated with pain reduction. Proceedings of the National Academy of Sciences, 115(11), E2528–E2537.
9. Wang, F., Gao, Y., Han, Z., Yu, Y., Long, Z., Jiang, X., Wu, Y., Pei, B., Cao, Y., Ye, J., Wang, M., & Zhao, Y. (2023). A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality. Nature Human Behaviour, 7, 1307–1319.
10. Holt-Lunstad, J. (2024). Social connection as a critical factor for mental and physical health: Evidence, trends, challenges, and future implications. World Psychiatry, 23(3), 312–332.
11. Gubbels, J., Assink, M., & van der Put, C. E. (2024). Protective factors for antisocial behavior in youth: What is the meta-analytic evidence? Journal of Youth and Adolescence, 53, 233–257.

# Aşkın Serencamı: Antik Çağdan Günümüze Aşkın Dönüşümü*

## Öne Çıkanlar

- Eros'un kozmik bir güçten tüketim nesnesine evrilmesi, aşk anlayışımızdaki değişimin en çarpıcı göstergesidir.
- Kavuşmanın önündeki engeller ne kadar aşılmaz ve zorluysa, aşkın büyüklüğü de o oranda yüceltilir.
- Olgun aşk, birbirini tamamlamaya muhtaç yarımların değil, denk kuşların birlikte uçmasıdır.

Bundan on üç on dört yıl önce Bilgi Yayınları'ndan çıkan *"Aşkın Son Sözü"* adlı kitabımı hazırlarken, aşkı daha çok bir klinisyenin gözüyle ele almıştım: elli yıllık meslek hayatımda beni en çok meşgul eden konulardan biri olarak, aşk acılarının kaynağını, aşk telakkilerinin insan ruhuna ne gibi sıkıntılar açtığını anlatmaya çalışmıştım. Aradan geçen yıllarda bu meseleyle ilgim bitmedi; tam tersine, aşkın tarihini izlemenin aslında Batı düşünce tarihini, hatta bir tür uygarlık tarihini okumanın başka bir yolu olduğunu fark ettim. Antik çağdan günümüze Eros ve Agape gibi iki temel kavramın izini sürmek, Batı uygarlığının aşk konusunda nasıl dönüştüğünü görmek bakımından da alabildiğine öğretici. Bu yazıda sizi de bu serencamın – aşkın öyküsünün – içinden geçirmek istiyorum.

### Antik Yunan'ın Zengin Sevgi Sözlüğü

Bir tespitle başlayayım: bugün modern dillerde -ister Türkçe olsun ister İngilizce, Fransızca, Almanca- sevgiyi ve aşkı anlatmak için çoğunlukla tek bir sözcüğe sığınırız. Love, amour, Liebe… Bu sözcükler hem cinsel tutkuyu hem dostluğu hem de ebeveyn sevgisini aynı çatı altında toplar. Oysa antik Yunan'a baktığımızda tam tersi bir manzarayla karşılaşırız: altı yedi farklı sevgi türünü birbirinden titizlikle ayırt eden zengin bir kavram dünyası vardır. Bu bir bakıma, dilin fakirleşmesiyle birlikte duygu dünyamızın da yeknesaklaştığının bir işareti olabilir.

Bu sevgi türlerinden en başta geleni elbette *"Eros"*tur; bugün aşk dediğimizde kas-

*Prof. Dr. Cengiz Güleç*



***Psikiyatr***
*mcgulec@gmail.com*

tettiğimiz şeye en yakın kavramdır. Ama onun yanında *"philia"* vardır -Aristoteles'in özenle işlediği, dostlar arasındaki karşılıksız, ölçülü ve saygıya dayalı sevgi-. *"Ludus"* vardır -oyun oynayan insan anlayışından türeyen, eğlenceli, hafif, bağlayıcı olmayan bir sevgi biçimi-. *"Storge"* vardır, ebeveynle çocuk arasındaki bağı tanımlar. *"Agape"* vardır -ilahi, tanrısal sevgi, hiçbir karşılık beklemeyen adanmışlık-. Ve bir de *"erotomani"* vardır, bu artık patolojik sınıra girer: karşı tarafın kendisine sanrısal biçimde bağlı olduğuna inanılan, paranoyaya yakın bir bozukluk. Bütün bu zenginlik içinde Eros'un yeri gerçekten ayrıcalıklıdır. Onun hikâyesini biraz açmak isterim, çünkü bu hikâye bize aşkın tarihsel akıbetini de gösterecektir.

## Eros: Tanrılar Panteonundan Yaramaz Bir Çocuğa

Eros'un öyküsü, milattan önce 7.-8. yüzyıllarda yaşadığı bilinen, Batı mitolojisinin kurucu atalarından sayılan Hesiodos'la başlıyor. Hesiodos'un *"Theogonia"* (Tanrıların Doğuşu) adlı eseri, evrenin nasıl yaratıldığına dair kozmogonik bir anlatı sunar. Bu anlatıya göre, her şeyden önce bir kaos vardı; henüz hiçbir düzen, hiçbir yapılanma söz konusu değildi. Kaostan sonra ortaya çıkan ilk düzenlilik, *"geniş kalçalı"* diye tarif edilen, toprak ve yeryüzü anlamına gelen Gaia oldu. Ama Gaia tek başına doğayı canlandıramazdı; onun bereketli okları toprağın göğsüne saplayarak yaşamı mümkün kılan tanrı, Eros'tu.

İşte burada çok ilginç bir ayrıntı var: Eros, bütün canlılığın, bütün yaratıcı etkinliklerin arkasındaki itici güç olarak bu kadar yüceltilmesine rağmen, daha sonra Zeus'un etrafında kurulan on iki Olimpos tanrısı arasında yer almaz. Üstelik bu ölümsüz tanrılar bile aralarında çoğalabilmek için Eros'un oklarına, Eros'un müdahalesine muhtaçtırlar. Anası babası belli olmayan, kendiliğinden var olmuş tanrısal bir güç olarak tasvir edilir Eros; kozmosun, düzenin kurulmasını mümkün kılan asıl itki odur.

Ne var ki bu yücelik uzun sürmez. Klasik çağa, yani milattan önce 5. yüzyıla gelindiğinde, mitoloji çağından felsefe çağına geçilirken Eros da büyük bir itibar kaybına uğrar. Artık Afrodit'le savaş tanrısı Ares'in çocuğu olarak tasvir edilen, sarışın, lüle saçlı, tombul, muzip ve yaramaz bir çocuk figürüne dönüşür; sırtında sadağı, elinde oklarıyla, kime aşk okunu saplayacağı kestirilemeyen bir figür. Bu oklardan birine maruz kalan kişi, karşı konulamaz bir tutkulu aşk ateşiyle tutuşur. Üç dört yüzyıl içinde, evrenin yaratıcı gücü olan bir tanrıdan, karşı konulamaz bir tutkuyu simgeleyen yaramaz bir çocuğa dönüşür Eros. Bu düşüş, aslında bütün aşk tarihinin bir özeti gibidir: başlangıçtaki kutsal, yaratıcı, hayat verici anlam, zamanla erotik-cinsel bir içeriğe indirgenir.




## Platon'un Şöleni: Androjinlerin Miti

Bütün Batı düşünce tarihine baktığımızda, aşkı ilk defa ciddi bir felsefi mesele olarak, sistematik bir titizlikle inceleyen düşünür ise Platon'dur özellikle de Symposium (Şölen) adlı diyaloğunda Eski Yunan'da *"sempozyum"* bugünkü akademik toplantı anlamına gelmez; özel bir başarıyı, bir ödülü kutlamak üzere dostların bir araya gelip içkili, ama tematik bir sohbet etmesidir. Platon'un kitabındaki toplantı da tam olarak bu: genç bir tragedya yazarı olan Agaton'un aldığı bir ödülü kutlamak üzere, aralarında Sokrates'in de bulunduğu yedi kişi Agaton'un evinde toplanır ve sırayla Eros hakkındaki görüşlerini anlatırlar.

Konuşmacıların çoğu, Hesiodos'un tasvir ettiği gibi Eros'u yüce, kudretli, tanrısal bir güç olarak över. Ama aralarında bir komedi yazarı olan Aristofanes'in anlattığı mit, bugün de en çok gönderme yapılan, popüler aşk anlatılarının neredeyse tamamına sızmış bir öyküdür. Aristofanes'e göre bir zamanlar insan türü bugünkü gibi değildi; *"androjin"* denen, hem erkekliği hem dişiliği aynı bedende barındıran bir tür vardı. Bu varlıkların iki başı, dört kolu, dört bacağı vardı; kimisinde hem dişi hem erkek cinsel organı bulunuyor, kimisi iki dişi ya da iki erkek özelliği taşıyordu. Bu androjinler kendi kendilerine yeterliydi, kendilerini dölleyebiliyorlardı ve bu tam mükemmellikleri sayesinde o kadar hızlı çoğalıyorlardı ki, Olimpos tanrıları bundan rahatsızlık duyup Zeus'u uyarmışlardı.

Zeus, bu güçlü ve tehlikeli varlığı tümüyle yok etmeye kıyamaz -çünkü o zaman tanrılara tapınacak, kurban sunacak kimse kalmaz- ama meşhur yıldırımlarıyla her androjini ikiye böler. Böylece her birey, eksik ve yarım kalır; ve o günden beri insanoğlu, kendisini tamamlayacak öteki yarısının hasretiyle yanıp tutuşur. Aristofanes'e göre Eros'un, yani aşkın, işlevi tam da budur: bizi eksik, noksan, yarım halimizden tamlığa, bütünlüğe doğru taşımaya çalışan bir aracı olmak. Aşk yaşarken kendimizi bütünlenmiş hissetmemizin kökeninde bu mit yatar. *"Ruh ikizim"*, *"onunla bir bütün oluyorum"* gibi ifadelerin arkasında, farkında olmasak da, iki bin beş yüz yıllık bu androjin miti vardır.

Bu arada, konuşmanın asıl kahramanı Sokrates'in iddiası daha da farklıdır: ona göre Eros bizzat bir tanrı değil, tanrısal olanla insan arasında aracılık eden bir *"cin"*dir kötü anlamda değil, iyiye ve güzele doğru elimizden tutan, bizi bilgeleştiren bir rehber, bir haberci. Bu görüşü de kadın bir bilge olan Diotima'dan öğrendiğini söyler.

## Aristoteles ve Stoacılar: Ölçülülüğün Zaferi

Platon'dan sonra Eros'un itibarı düşmeye devam eder. Aristoteles, aşkı tümüyle reddetmez ama ona pek de değer vermez; çünkü Aristoteles için erdemli bir yaşamın olmazsa olmazı ölçülülüktür ifratla tefrit arasındaki altın ortadır. Eros'un doğası gereği taşıdığı tutkulu, ölçüsüz, coşkun hal, insanı bu ölçülü tavırdan alıkoyduğu için Aristoteles onu yüceltmez; onun yerine yücelttiği kavram, dostluk anlamına gelen *"philia"*dır. Milattan önce üçüncü yüzyılda Aristoteles'ten sonraki en önemli iki felsefe okulu, Epikurosçular ve Stoacılar da benzer bir çizgide, bilgece, ölçülü bir yaşamı erdemlerin merkezine koyarlar; Eros'un ayartıcı, sürükleyici gücüne pek itibar etmezler. Roma'nın en önemli düşünürlerinden Çiçero, Epiktetos ve Marcus Aurelius gibi isimler de bu stoacı çizgiyi sürdürür.

## Agape: İlahi Aşkın Doğuşu

Roma'nın ikinci-üçüncü yüzyıllarında Stoacılık hâkim bir değer anlayışı olarak sürüp giderken, erken Hıristiyanlığın Roma içinde ortaya çıkması ve giderek resmi bir din haline gelmesiyle birlikte üçüncü bir sevgi türü gündeme gelir: *"agape"* yani ilahi aşk, Tanrı'ya duyulan sevgi. Tek tanrılı dinlerin ortaya çıkışıyla birlikte, bütün evrenin yaratıcısı olan mutlak bir kudret ve hakikat tasavvuru doğar; cinselliği ve bedensel hazları çağrıştıran, ayartıcı bir Eros artık iyice itibarsızlaşır. Agape ise karşılıksız cömertlik ve sadakat taşıyan, soyut ve görülmeyen bir varlığa -Tanrı'ya- adanmışlığı ifade eder. Bu anlayış, daha çok mistiklerin, azizlerin, manastır hayatındaki keşişlerin bütün varlıklarını bu adanmışlığa vermeleri şeklinde yaşama geçer.



## Trubadurlardan Shakespeare'e: Romantik Aşkın Doğuşu

Orta çağların sonunda, Rönesans ve Reformla birlikte, özellikle İtalya'da yeniden insana, bedene ve dolayısıyla erotik olana -cinselliği de içine alan bir sevgi türü olarak Eros'a- bir dönüş görülür. Antik çağdaki kadar kudretli olmasa da, bu bir yeniden keşiftir. Bu keşfi yapanların en önemlilerinden biri Dante'dir; İlahi Komedya'da tanımladığı Beatrice, aslında gerçek bir kişiliktir -Dante'nin çok erken yaşlarda tanıdığı, müthiş bir şekilde bağlandığı biridir. Beatrice, Dante'nin cennet ve cehennem yolculuklarında elinden tutan, ona hakikate doğru yol gösteren bir aşk nesnesi olarak resmedilir; Platon'un Şölen'indeki Sokrates'in tarif ettiği o rehber-aşk fikrine oldukça yakın bir işlev üstlenir.

Shakespeare'e geldiğimizde artık bugünkü modern aşk anlayışının neredeyse bütün unsurlarını edebiyatta buluruz. On sekizinci on dokuzuncu yüzyıldan itibaren roman ve sinema, aşkı bitmez tükenmez bir tema hâline getirir; ama bu süreçte aşk giderek bir pazarlama, bir tüketim nesnesi hâline de gelir. Bugün gençlerin bu denli yüceltilmiş, efsanevi aşk anlatılarıyla büyüyüp kendi gerçek ilişkilerini onlarla kıyaslayarak *"sönük"* bulmaları, bence bu sürecin bir sonucudur.

Ama asıl *"romantik aşk"* ya da *"şövalye aşkı"* dediğimiz, on ikinci-on üçüncü yüzyıldan beri kabul gören aşk anlayışının bir doğum tarihi ve doğum coğrafyası var. On birinci yüzyılda, bugünkü Fransa'nın Provence bölgesinde -Oksitan denen bu bölgede- bir grup gezici ozan, *"Trubadur"* diye bilinen, bildiğimiz modern aşk şiirlerinin öncülerini terennüm etmeye başladı. Bu bölgenin neden böyle bir aşk anlayışının doğduğu yer olduğuna dair birkaç varsayım var; ama şunu söyleyebilirim ki bu bölge, o dönemde Endülüs Emevileri'nin İspanya'da, Malaga'dan Barselona'ya kadar sürdürdüğü, dönemin en gelişmiş uygarlığına komşuydu. Nitekim on birinci-on ikinci yüzyılda, bilinen ilk aşk şiirlerini yazan İbn Hazm'ın *"Güvercin Gerdanlığı"* adlı eseri de bu coğrafyaya çok yakın bir yerde, Malaga'da kaleme alınmıştı. Trubadurların şarkıları yavaş yavaş, çalınıp söylenerek Avrupa'nın içlerine doğru yayıldı.

On ikinci-on üçüncü yüzyılda, aşk üzerine yazılmış ilk büyük efsane ortaya çıkar: *"Tristan ve İzolde."* Bu, bilinen bütün romantik ve trajik aşk temasının prototipidir; bir şövalyenin, bağlı olduğu lordun eşine ya da ona yakın birine duyduğu, karşılık bulması mümkün olmayan ama önlenemeyen tutkulu bir bağlanmayı anlatır. Aynı dönemlerde, Doğu dünyasında da benzer bir aşk telakkisi güçlenir: bizim bildiğimiz Leyla ile Mecnun, Kerem ile Aslı, Ferhat ile Şirin gibi hikâyeler, hemen hemen aynı kalıba oturur. Bu anlatılarda ortak nokta şudur: kavuşmanın önündeki engeller ne kadar aşılmaz ve zorluysa, aşkın büyüklüğü de o oranda yüceltilir.

***Aşkı bir "patoloji" olarak görenlerle, onu "insanoğlunun yaşayabileceği en mucizevi deneyim" olarak görenler arasında geniş bir yelpaze var.***

## Schopenhauer: Aşk Bir Metafizik Meseledir

Aşk temasını Platon'dan sonra en ciddiye alan, hatta onu varlık ve bilgi gibi felsefenin en temel kavramlarıyla eşdeğer gören düşünür Arthur Schopenhauer'dur. Kendisi, kitabının başında, insanoğlunu bu kadar ilgilendiren bir konunun düşünce tarihi boyunca neden bu kadar hafife alındığına şaşırdığını dile getirir; bu işin hakkını veren tek düşünürün Platon olduğunu, ama onun da meseleyi mitolojik öykülerle, tam kavrayamadan ele aldığını ileri sürer.

Schopenhauer'a göre aşk, sadece hormonlarla, dürtülerle, fizyolojiyle açıklanabilecek bir olgu değildir; metafizik bir meseledir -tıpkı Tanrı, ölüm ya da ruhun ölümsüzlüğü gibi. Onun felsefesinin merkezinde, büyük harfle yazdığı *"İsteme"* (Almanca Wille, Fransızca volonté) kavramı vardır; bunu bir tür kozmik irade olarak düşünebiliriz -bütün kâinatta olup biteni devindiren, dönüştüren, bütün varoluşun özü olan bir güç. Bu kozmik iradenin bireylerdeki tezahürü, bizim kişisel isteme, arzu dediğimiz şeydir; ve insan, bu isteme dışında neredeyse bir varoluş biçimi taşımayan bir türdür. Bir şey isteriz, o istek tatmin edildiğinde başka bir şey isteriz; hayatımız baştan sona bu istemeyle sınırlıdır.

Schopenhauer'un asıl iddiası şu: türün sağlıklı, bozulmamış bir şekilde devam edebilmesi için eş seçimi zorunludur, ama biz bu seçimi kendi bilinçli irademizle yaptığımızı sanırız -*"onun gözlerine, ahlakına âşık oldum"* deriz. Oysa bu bir yanılsamadır; aslında devrede olan, bizim farkında bile olmadığımız kozmik irade, yani türün devamını gözeten o büyük güçtür. Kozmik irade, bizi öyle bir oyunla yönetir ki, sevdiğimiz kişinin bize ters gelen bütün özelliklerine gözümüzü kapatırız, her şeyi görmezden geliriz ve kendimizi tutkumuzun nesnesine sonsuza kadar bağlarız. Türün isteği yerine geldiği anda -yani üreme gerçekleştiğinde- bu büyü bozulur ve geriye çoğu zaman istenmeyen bir hayat arkadaşı kalır. *"Aşkın gözü kördür"* sözü, aşağı yukarı bunu anlatır.

Schopenhauer, kötümser bir filozoftur; acının ve ızdırabın hakiki, hazzın ise yalnızca acının yokluğu olduğunu düşünür. Ona göre bu kozmik iradenin katı belirleyiciliğinden sıyrılmanın tek yolu, sanattır -özellikle de müzik. Ben kendisinin bu metafizik yaklaşımını çok değerli buluyorum; çünkü Schopenhauer, sonradan Freud'un *"libido"* kavramıyla anlatacağı şeyi, daha metafizik bir dille, ondan önce sezmiş bir düşünürdür.




### Freud: Bir Aşk Hikâyesiyle Doğan Psikanaliz

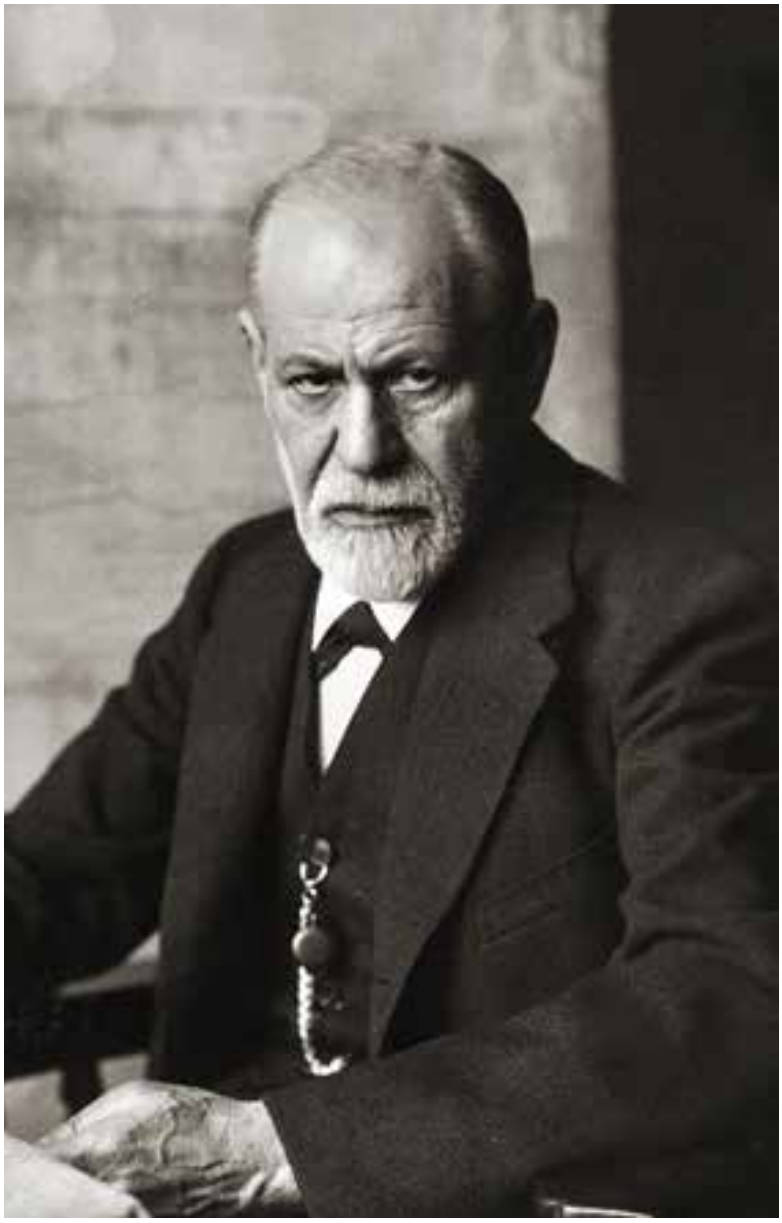
Psikanalizin doğuşunun bir aşk hikâyesiyle ilişkili olması, benim hep ilgimi çeken bir ayrıntıdır. Sigmund Freud, 1856 doğumlu, parlak bir nörolog ve fizyologdu; ama akademik kariyer için gereken kadroyu bulamayınca otuz yaşına geldiğinde bir klinik açmak zorunda kaldı. Kendisinden on altı yaş büyük, döneminin en tanınmış hekimlerinden Joseph Breuer ile tanışıklığı vardı; Breuer, iç hastalıkları uzmanı olmasının yanı sıra histeri vakalarıyla da ilgileniyordu.

Breuer'in hastalarından biri, gerçek adı Bertha olan, sonradan *"Anna O."* takma adıyla anılan, çok zeki, birkaç dil bilen genç bir kadındı. Sık sık sara benzeri nöbetler, felçler, konuşma bozuklukları geçiriyordu. Breuer, neredeyse bir buçuk yıl boyunca her gün onu ziyaret ederek, belirtileri ortaya çıkmadan önce neler yaşadığını, neler hissettiğini konuşturuyor, onu saygıyla, yargılamadan dinliyordu. On dokuzuncu yüzyılda, özellikle kadın hastaların iç dünyası neredeyse hiç konuşulmazdı; histeri, doyurulmamış cinsel arzulardan kaynaklanan, küçümsenen bir *"kadın hastalığı"* sayılırdı. Breuer'in ona gösterdiği bu saygılı ilgi, alışılmadık bir şeydi.

***Schopenhauer'a göre aşk salt biyolojik, hormonal ya da evrimsel kavramlarla açıklanamaz; metafizik bir olgudur.***

Bu seanslar sayesinde Anna O.'nun belirtileri yavaş yavaş kayboluyordu; ikisi buna *"konuşma tedavisi"* ya da kendi tabiriyle *"baca temizliği"* adını verdiler -sanki dışa vurulmamış duygular içeride birikip kurum bağlamış gibi, konuşarak bu kurumun temizlendiği bir süreç. Buna daha sonra *"katarsis"* denecekti. Ama böylesine yakın, uzun süreli ve derin bir insani ilişkinin kaçınılmaz bir riski vardı: Anna O., zamanla Breuer'e karşı yoğun bir bağlanma geliştirdi; Breuer de bu durumun sıradan bir hekim-hasta ilişkisinin ötesine geçtiğini sezdi, karısının da rahatsızlığını fark etmesi üzerine tedaviyi bıraktı. Ama tam o sırada, Anna O.'nun -bakire bir genç kız olmasına rağmen- doğum sancıları çekmeye başladığı haberi geldi: bir *"yalancı gebelik"* (psödosiyez), yani bir histeri belirtisiydi bu. Breuer dehşete kapılıp hastayı Freud'a devretti.

Freud, bu vakayı üstlendiğinde, burada gerçek anlamda bir aşktan farklı bir şeyin işlediğini anladı: hastanın, kendisine bakım veren kişiye yönelttiği bu yoğun duygunun, bilinçdışı bir *"aktarım"* (transferans) olduğunu kavradı. Breuer bunu kavrayamamış, gerçek bir erotik aşk sanıp korkup kaçmıştı. Oysa Freud'un keşfettiği şuydu: hastanın iç dünyasına bu kadar yakınlık ve saygıyla yaklaşıldığında, karşı cinsten hekim ya da terapistle olan ilişkide, aşka benzeyen duygular uyanabiliyordu ama bunun kaynağı, danışanın erken çocukluk çağında, genellikle karşı cins ebeveynine yönelik, ifade edilememiş, bastırılmış özlemlerdi. Freud bunu daha sonra *"Oidipus karmaşası"* olarak sistematikleştirecekti: kız çocuğunun babaya duyduğu, erotik unsurlar da taşıyan sevginin, ensest tabusu nedeniyle bastırılması ve yetişkinlikte farklı biçimlerde geri dönmesi.



Bu aktarımı korkmadan, ürkmeden, ustalıkla ele alabilmek, psikanalizin ve psikoterapinin iyileştirici gücünün temelini oluşturur. Bunu yapabilmek için terapistin kendisinin de kişilik bakımından sağlıklı olması gerekir; aksi halde Breuer gibi kaçarsınız.

## Lacan ve Eksik Varlık Olarak İnsan

Freud'dan sonra Jacques Lacan, aşk meselesini kendi kavramlarıyla yeniden ele aldı. Hem Freud hem Lacan'ın ortak vurgusu şudur: insan, eksik bir varlıktır. Bunu evrimsel açıdan da görebiliriz: bütün türler arasında en uzun gebelik süresine sahip olan ve doğumdan sonra da en uzun süre bakıcıya, özellikle anneye mutlak bağımlı kalan

tür insandır. Bir tay, doğumdan birkaç saat sonra kendi ayakları üzerinde durabilir; ama insan yavrusu yıllarca bağımlıdır. Lacan'ın üzerinde en çok durduğu kavram, *"birincil birlik"* (primordial ünite) fikridir: anne karnında geçirdiğimiz dokuz ay boyunca, hayatımızda bir daha asla yaşamayacağımız bir tamlık, bütünlük içindeyizdir. Doğumla birlikte bu bütünlük kopar; ama anne, hem kız hem erkek çocuk için, ilk ve en önemli sevgi nesnesi olarak yıllarca bu rolü sürdürür. Bu ilk kopuşun yarattığı eksiklik duygusu, bizi bir daha o tamlığa kavuşma arzusuna doğru sürükler; Lacan'a göre *"arzu"*, tam olarak bu eksikliğin farkındalığından doğar. Başkalarına yönelmemizin, onlarla kendimizdeki noksanlığı gidereceğimizi düşünmemizin kökeninde bu ilk ayrılık yatar.

İlginçtir: Aristofanes'in bin beş yüz yıl önce mitolojik bir dille anlattığı androjin öyküsüyle, Lacan'ın psikanalitik dille anlattığı bu eksiklik-arzu ilişkisi arasında büyük bir fark yoktur. İkisi de aynı temel gerçeği, farklı dillerle anlatır: aşk, eksik oluşumuzun bir sonucudur.

Burada, Lacan'ın da hocası saydığım, benim de çok değer verdiğim bir psikanalist olan Theodor Reik'ın katkısını anmadan geçemeyeceğim. Reik'a göre her birimizin, çok erken çocukluktan itibaren kurulan bir *"ego ideali"*miz vardır -olmak istediğimiz, kendimizle ilgili idealize ettiğimiz bir imge. Günlük hayatımızda kendimizden ne kadar memnun ve mutlu olduğumuz, bu ideal benlikle gerçek halimiz arasındaki mesafeye bağlıdır. Bu ideale ne kadar yakınsak, o kadar kendimizle barışığız demektir; ne kadar uzaksak, o kadar acı çekeriz -ve kendimizden bu kadar hoşnutsuzken, bizi o ideale yaklaştıracağını sandığımız birine tutkuyla âşık oluruz. Kendisiyle barışık, olgun insanlar, *"vurgun yemiş"* tarzda yıkıcı, tutkulu aşklara pek ihtiyaç duymazlar. Yani kendi kendimize ne kadar gerçekçi bakabiliyorsak ve olmak istediğimiz haldeki uçurum ne kadar küçükse, o kadar dengeli, sağlıklı bir sevgi yaşamamız mümkün.

## Şehvet ile Şefkatin Sentezi: Olgun Aşk

Yıllar önce yayınladığım *"Aşkın Son Sözü"* kitabında ağırlıklı olarak yer verdiğim Theodor Reik'ın bir benzetmesi var, aşkın ne olduğunu anlamak için çok işe yarar: aşk, tuz gibi bir bileşiktir. Sodyum ve klor, ayrı ayrı zehirli elementlerdir; ama bir araya geldiklerinde, hayatın tadı tuzu dediğimiz o vazgeçilmez maddeyi oluştururlar. Aşk da tıpkı böyle, iki bileşenin -şehvet ve şefkatin- birleşmesinden oluşan bir sentezdir.

Şehvet -isterseniz Eros deyin, isterseniz erotik uyarılma- bedensel, dürtüsel bir ihtiyaçtır; zorunlu değildir, ama insanın en temel dürtülerinden biridir. Şefkat ise cinsellik taşımadan da var olabilen, karşılıksız, cömert bir verme halidir; dostlar arasında, ebeveynle çocuk arasında pekâlâ hiçbir cinsel unsur taşımadan yaşanabilir. Bu iki bileşen dengeli bir şekilde birleştiğinde, olgun bir aşktan söz edebiliriz. Ama bunlardan biri diğerini bastırırsa, ilişkinin *"aşk"* diye adlandırılması pek de mümkün olmaz.

Ben kendi olgun aşk tarifimi sorarsanız, yine Lacancı bir çizgide şunu söylerim: olgun aşk, belirli bir kişiye şehvetin ve şefkatin birlikte, dengeli bir biçimde yöneltilmesidir. Bu, ciddi bir kişilik olgunluğu gerektirir. Nitekim Freud'un tarif ettiği *"Madonna-fahişe sendromu"* da bunun tersini anlatır: bazı erkekler, sevdikleri kadını arzulayamaz, arzuladıklarını da sevemezler -çünkü anne saplantısı, çözülmemiş Oidipal meseleler, şehvetle şefkati aynı kişide birleştirmelerini engeller. Bu, yalnızca erkeklere özgü bir dert de değildir; kadın dünyasının da benzer sorunları vardır. Aşk, bu anlamda kültürel bir olgudur; seks biyolojik, evrimsel bir olgu olsa da, aşk kültürel, tarihsel ve toplumsal katmanlarla örülüdür. Öte yandan, ilişkilerin zamanla evrilmesi de doğaldır: büyük bir tutkuyla, cinsel çekimle başlayan bazı ilişkiler, yıllar içinde bu çekimlerini yitirebilir; ama buna karşılık, karşı tarafa duyulan ilgi, sorumluluk hissi, birbirinin gelişimine tanıklık etmekten duyulan sahici memnuniyet artarak devam edebilir. Ben buna

***Kendisiyle barışık, olgun insanlar, "vurgun yemiş" tarzda yıkıcı, tutkulu aşklara pek ihtiyaç duymazlar.***

*"edi ile büdü sendromu"* diyorum -belli bir yaştan sonra, cinselliğin öneminin azalıp şefkatin, o ilişkiyi ayakta tutan en değerli tutkal haline geldiği, sakin ama sahici bir birliktelik.

## Günümüzde Aşk: Sulanan Bir Kavram

Bütün bu tarihsel serüveni özetlersek: Eros, antik çağın en yüce, en kudretli tanrısından başlayıp, klasik dönemde şehvetle özdeşleşen bir çocuk figürüne, sonra Hıristiyanlıkla birlikte iyice itibarsızlaşan bir *"ayartıcı"* güce, Rönesans'la yeniden keşfedilen bir insani deneyime, on ikinci yüzyıl Provence'ından itibaren de bugünkü romantik aşk anlayışının temeline dönüşen uzun bir yol kat etmiştir. On sekizinci-on dokuzuncu yüzyıldan itibaren roman, tiyatro ve daha sonra sinemayla birlikte aşk, popüler kültürün en temel motiflerinden biri haline geldi; ama bu süreçte bir yandan da bir efsaneleşme, idealleştirilme yaşandı. Özellikle genç yetişkinlik çağında, sinema ve edebiyatın sürekli işlediği bu yüceltilmiş aşk imgesiyle kendi gerçek ilişkilerimizi kıyaslamak, kendi yaşadığımız sevginin *"sönük"* kaldığını düşünmemize yol açabiliyor.

Günümüzde, özellikle dijital devrimle birlikte, zaten yarı sakatlanmış olan bu Eros kavramı iyice değerini yitirdi diye düşünüyorum. Aşk, bir yandan bir tüketim nesnesi, bir pazarlama aracı haline geldi; cinsellik ise pornografik formatlarda kolayca istismar edilir oldu. Bununla birlikte, bugün de büyük, sahici aşkların yaşanamayacağını söylemek istemiyorum; sadece tarihsel bir perspektiften bakıldığında, bu kavramın nasıl bir değişim geçirdiğini görmek gerektiğini düşünüyorum.

Kırk elli yıllık meslek hayatım boyunca gözlemlediğim bir başka gerçek de şu: bizim toplumumuzda hâlâ cinsellik konusunu, bütün karmaşıklığıyla konuşabilen, bunu olgunlukla ele alabilen bir kültür yeterince gelişmemiş durumda. Aldatma, kıskançlık, terk edilme gibi meselelerde karşılaştığım hikâyelerin büyük bölümü, ne yazık ki incelikten yoksun, oldukça ilkel bir çizgide seyrediyor. Batı edebiyatının, sinemasının bize sunduğu o karmaşık, çok katmanlı aşk ve ihanet öykülerinin yanında, kendi günlük hayatımızda tanık olduğumuz kıskançlık ve öfke patlamaları çoğu zaman çok daha yalın, çok daha *"ilkel"* kalıyor. Bunun elbette kültürel, toplumsal kökenleri var; ataerkil kalıplar, erkeklik ve iktidar meseleleri bu tabloya doğrudan etki ediyor.

***Olgun aşk 'ben yarımım, sen de yarımsın' anlayışı değil; birbirinin özgürlüğüne saygı duyan denk kuşların birlikte uçmasıdır.***



*Jacques Lacan (1901-1981)*

Burada altını çizmek istediğim önemli bir nokta var: Aşkın büyüklüğünü ya da değerini ölçecek dışarıdan bir kıstas yoktur. Kendi iç dünyamızın dışında bir ölçüt aramak boşunadır. Kendi kendimize ne kadar saygılı, ne kadar özgüvenliysek, o kadar sağlıklı bir şekilde paylaşabiliriz; aksi halde ya karşımızdakine teslim oluruz ya da onu teslim alırız. Bense olgun aşkı, birbirinin özgürlüğüne saygı duyan, birbirinin gelişimine katkı sağlayan, eşitlikçi bir birliktelik olarak görüyorum -*"ben yarımım, sen de yarımsın, birbirimizi tamamlıyoruz"* anlayışı değil. Bu ikinci anlayış, kopmasa bile, çoğu zaman sağlıklı bir ilişki değildir. Bence denk kuşlar birlikte uçar.

## İmkânsız Aşkın Payı

Bir noktaya daha değinmek isterim: bazen tam da kavuşulamayan, imkânsız kalan aşklar, düşünce ve sanat dünyasına en büyük katkıyı sağlamıştır. Dante'nin Beatrice'e duyduğu, hiçbir zaman fiziksel bir birlikteliğe dönüşmeyen bağlılık, İlahi Komedya'nın en temel eksenini oluşturur. Benzer bir örnek, on dokuzuncu yüzyıl filozofu Kierkegaard'ın hayatında da var: üç yıl peşinden koştuğu, nişanlandığı Regine Olsen'den ayrılması -ya da tam tersi, onun başka biriyle nişanlanması karşısında yaşadığı büyük sarsıntı- kendi felsefi düşüncesinin biçimlenmesinde belirleyici bir rol oynamıştır. Kavuşulamadığı ölçüde aşka yüklenen yücelik artar; bu, romantik aşkın neredeyse yapısal bir özelliğidir. Tristan ile İzolde'den Leyla ile Mecnun'a kadar bütün büyük aşk anlatılarının ortak noktası budur.

## Sonsöz Yerine

Elli altmış yıla yaklaşan meslek hayatımda gördüğüm şu ki: aşk acıları, danışma için gelenlerin başvurularının önemli bir kısmını oluşturuyor; ama gerçek hayattaki aşk hikâyeleri, edebiyatın ve sinemanın bize sunduğu o efsanevi anlatılara kıyasla çoğu zaman çok daha sade, çok daha *"vasat"*. Bunu bir eksiklik olarak söylemiyorum; tam tersine, belki de sağlıklı, sakin, birbirine saygıyla bakan, göz alıcı olmayan ama sahici birliktelikler, bu kadar yüceltilmiş efsanelerden çok daha kıymetlidir.

Aşkı bir *"patoloji"* olarak görenlerle, onu *"insanoğlunun yaşayabileceği en mucizevi deneyim"* olarak görenler arasında geniş bir yelpaze var. Ben bu yelpazenin ortasında durmayı, aşkı ne küçümsemeden ne de körü körüne yüceltmeden, kendi eksikliğimizi kabul ederek, kendimizle olabildiğince barışık kalarak yaşamayı öneririm. Çünkü sonuçta hepimiz Eros'un antik çağdaki o ilk kudretinden bu yana- aynı özlemin peşindeyiz: eksik oluşumuzu, bir başkasıyla, saygıyla ve şefkatle paylaşarak biraz daha tamamlamak.



*Bu yazı, Cengiz Güleç'in Ankara Us Atölyesi Felsefe ve Düşünce Platformu'nda gerçekleştirdiği "Aşkın Psikolojik Serencamı" ve "Bir Felsefe Problemi Olarak Aşk" başlıklı konuşmalardan derlenmiştir.

# Lacancı Bakış Açısıyla Aşkın Paradoksu: Tamamlanmak mı Eksikliğe Yer Açmak mı?

## Öne Çıkanlar

- Çocukluktaki sevgiyle olan ilişkimizin devamını yetişkinlikte sürdürmeye çalışıyoruz ya da çocukken görmediğimiz sevgiyi, yetişkinlikte başkalarının varlığı üzerinden telafi etmeye çabalıyoruz.
- Aşk, sahip olmadığımız şeyi sunmakla, yani eksikliği üstlenmekle ilgilidir.
- Öteki'nin bütünüyle öznelliğimize dahil olmayacağını kabul etmek, onu kendi eksikliğimizi kapatacak bir nesneye indirgemekten alıkoyar.

Birini sevdiğimizden ya da birinin bizi sevdiğinden nasıl emin olabiliriz? Bu soru, dünyaya geldiğimiz andan itibaren birçok kişiyle ilişkilenmemize neden olan bir durumdan doğuyor gibi duruyor. Önce anne ve babamızın sevgisi, ardından arkadaşlarımız, ardından partnerimize/eşimize yönelen aşk ve diğer insanlarla ilişkilerimiz... Doğumdan ölüme kadar birilerini sevdiğimizi söylüyoruz ve birilerinin de bizi sevdiğini söylediklerini duyuyoruz. Çocukluktaki sevgiyle olan ilişkimizin devamını yetişkinlikte sürdürmeye çalışıyoruz ya da çocukken görmediğimiz sevgiyi, yetişkinlikte başkalarının varlığı üzerinden telafi etmeye çabalıyoruz. Peki aşk ya da sevgi deyince gerçekten ne anlıyoruz? Aşk ve sevgiye neden ihtiyaç duyuyoruz? Bu soruları, Lacancı psikanalizin görüşleriyle birlikte açmaya, aktarmaya çalışacağım.

Fransız psikanalist Jacques Lacan'a göre insan, dilin, kültürün alanına girdiği andan itibaren *'eksik'* bir varlıktır; onun mahiyeti varlıkta eksik olmaktır. Arzu da bu eksiklikten doğar; eksik yoksa arzu da yoktur. Bu eksik nedeniyle çocukken ebeveynlerimizin, yetişkinlikte ise ötekilerin gözünde onların arzusunun nesnesi olmak isteriz. Peki ama neden? İnsan, dile, semboliğe dahil olduğu andan itibaren kendi arzusu dâhil her şeyi Öteki'nin arzusu üzerinden kurgular. Çünkü sevildiğimizden emin olmak isteriz; bunun nedeni ise Öteki'nin gözünde tam ve onun için vazgeçilmez olduğumuzun garantisini alma ve bu durumun devamlılığını sağlama arzusudur. Ancak bu durumdan, yani başkalarının bizim sevgimizin garantörü olmasından tam olarak nasıl emin olabiliriz?

### "Benden ne istiyor?"

Günümüz söylemi aşkı bir tamamlanma, iki yarım olanın birleşerek bir bütün oluşturduğu yanılsamasıyla idealize ederken Lacan, aşkın tamlığın

***Atakan Yorulmaz***



***Psikanalist, Psikolog***
*psikanaliz@atakanyorulmaz.com*



aksine eksikliğin kabulüyle birlikte yaşanan, hatta katlanılan bir şey olduğunu vurgulamıştır. Psikanalize göre aşk, arzunun, eksikliğin ve imkânsızlığın alanında yankısını bulur. Bu ne demektir? Düşünelim: Birini yalnızca onun sahip olduğu nitelikler için yani güzelliği, zekası, başarısı, bize yönelik ilgisi ya da hitabet tarzı nedeniyle seviyorsak burada aşktan söz edebilir miyiz? Bana öyle geliyor ki bu, arzuya neden olan eksiklikten kaynaklanan bir meseledir. Bizde eksik olanı ötekilerde aradığımız için ötekileri eksiğimizin nesnesi olarak hayatlarımızda konumlandırırız. Dolayısıyla burada şu can alıcı soru karşımıza çıkıyor: Bir kişiyi mi yoksa bir nesneyi mi seviyoruz? Bu karmaşık durumu psikanalitik açıdan biraz daha açmak istiyorum. Âşık olduğumuzda karşımızdaki kişiyi kendi benliğimizin ideal bir yansıması olarak görmek isteriz. Yani ötekinde sevdiğimiz şey kendi benliğimize hitap eden bir şeydir. Sigmund Freud'un aşkı ele alırken söylediği şeylerden biri buydu: Âşık olduğumuzda aslında kendi benliğimizin eksik bir

parçasını tamamladığını düşündüğümüz kişiyi severiz. Lacan da Freud ile aynı görüştedir; ona göre aşk, özünde narsisistik bir meseledir. Ancak unutulmamalıdır ki, aşkın narsisizm boyutunda yıkıcı bir durum vardır. Narkissos mitini hatırlayalım. Narkissos'un birçok kişiyi reddetmesi ardından nehirdeki kendi imgesine kapılması, orada tam olduğuna dair düşüncesi; önce kendisini kaybetmesine ardından da hayatını kaybetmesine neden olmuştu. Burada aşkın, ölüm dürtüsüyle ilişkili bir mesele olduğunu görebiliriz.

Hepimiz hayatlarımız boyunca kendi arzumuza ve başkalarının arzusuna dair sorular soruyoruz. *"Beni gerçekten seviyor mu?"*, *"Beni anladı mı?"*, *"Onun için neyim?"* ya da *"Beni kaybetmekten korkuyor mu?"* gibi sorulara cevaplar arıyor, ilişkilerimizdeki boşluğu anlamlandırmaya, doldurmaya uğraşıyoruz. Ancak düşündüğümüzde bu soruların temelinde yatan *"Benden ne istiyor?"* sorusu, yanıtlanması imkânsız bir sorudur ve tam da bu yüzden bizde kaygı yaratır. Çünkü başkasının arzusu için tam ve kesin bir yanıt yoktur. Özne, bu yanıtsızlığın yarattığı boşluğu ve tekinsizliği kapatmak için bir düşlem inşa eder. Düşlem, başkalarının benden ne istediğine dair kurduğumuz öznel senaryodur. Gelecekte daha iyi bir partner, annemizden ya da babamızdan daha iyi bir ebeveyn olmak istemek bu düşlemin tezahürleridir.

Düşlem yalnızca bir senaryo değil aynı zamanda öznenin arzu karşısındaki konumunu sürdürebilmesini sağlayan bir çerçevedir. Kişi, kendisini Öteki'nin gözünde belirli bir yere yerleştirerek kendi varlığını ve değerini anlamlandırmaya çalışır. *"İyi bir partner"*, *"vazgeçilmez sevgili"*, *"mükemmel çocuk"* ya da *"kusursuz ebeveyn"* olma arzusu, yalnızca öznel idealler değildir; aynı zamanda Öteki'nin alanında, arzusunda nasıl bir yer işgal etmek istediğimize dair düşlemlerdir. Dolayısıyla en baştan kendimizin ne olduğundan, gelecekte ne olmak istediğimizden önce Öteki için ne olmak istediğimizi sorarız, sorgularız. Ve bu noktadan hareketle psikanalizin ele aldığı aşk, eksikliği gizleyen ve arzuya anlam kazandıran gösterenlerin yerini alan bir işlev olarak hizmet görür.

Ne var ki aşkın bu işlevi, yalnızca bir eksikliği örtmekten ibaret değildir. Aşk, aynı zamanda öznenin kendi arzusuyla Öteki'nin arzusu arasındaki belirsiz ilişkiye bir biçim vermeye çalışır. Çünkü insan yalnızca *"Benden ne istiyor?"* diye sormaz aynı zamanda kendi arzusunun da Öteki'nin arzusuyla nasıl ilişkilendiğini anlamaya çalışır. Sevdiğimiz kişinin bizi arzuladığından emin olmaya çalışmamız aslında kendi arzumuzun da onun arzusunda bir karşılık bulmasını istememizden kaynaklanır. Lacan'a *"İnsanın arzusu, Öteki'nin arzusudur."* ünlü formülünü söyleten şey de bu durumdur.



> ***"İyi bir partner", "vazgeçilmez sevgili", "mükemmel çocuk" ya da "kusursuz ebeveyn" olma arzusu, yalnızca öznel idealler değildir; aynı zamanda Öteki'nin alanında, arzusunda nasıl bir yer işgal etmek istediğimize dair düşlemlerdir.***

**Tam da burada aşkın paradoksu belirginleşir: Öteki'nin arzusundan emin olmak isteriz, fakat arzu kesinlik içinde var olamaz. Birinin bizi neden sevdiğini, ne kadar sevdiğini ya da sevgisinin ne zaman sona ereceğini bütünüyle bilmek mümkün değildir. Dolayısıyla ilişkide aradığımız güvence, hiçbir zaman bütünüyle elde edilemeyecek bir güvencedir.** *"Beni seviyor mu?"* **sorusuna verilen her cevap, kısa bir süreliğine kaygıyı yatıştırsa da yeni bir sorunun ortaya çıkmasına zemin hazırlar:** *"Peki ya artık sevmiyorsa?"* **ya da** *"Başkasını benden daha fazla arzuluyorsa?"***... Burada da görüldüğü gibi arzu, yanıtını bulduğu, tatmin olduğunu hissettiği anda yeniden soruya, soruna dönüşür.**

## Aşk, Arzu, Eksik...

Seans odalarında, yeterince sevgi görmediğini söyleyen ya da aşk, sevgi uğruna her şeyi yaptığını ancak karşılığını alamadığını ifade eden danışanlarla, analizanlarla, hastalarla karşılaşıyoruz. Bu kişilerin önemli bir kısmı, Öteki'nin arzusundaki belirsizliği bir sevgisizlik, olumsuzluk olarak görmektedir. Hayatlarında hiçbir şey yapamadıklarını ya da çok şey yaptıklarını sevgisizliğe bağlama eğilimindedir. Ancak analizlerin sonunda ortaya çıkan bilgi şudur: Öteki de doğası gereği eksiktir ve özneyi tam anlamıyla kapsayacak, onun talebine yanıt verecek du durumda değildir. Seans odasında öznel olarak ortaya çıkan bu bilgi ve bilginin yarattığı hayal kırıklığı, aslında öznenin kendi inşa ettiği düşlemin sınırlarına dayanmasıdır.

Psikanalitik açıdan mesele, görüldüğü gibi eksikliği ortadan kaldırmak değil, onunla nasıl ilişki kurduğumuzu çözüme kavuşturmaktır. Aşka düşüşümüz, Öteki'nden mutlak bir güvence talep etmekten vazgeçip onun arzusunun hiçbir zaman bütünüyle bilinemeyeceğini kabul edebilme durumunda yatmaktadır. Bu durum aşktan vazgeçmek değil; aşk ya da sevgiyi bir garanti olmaktan çıkarmaktır. Lacan şöyle der: *"Aşk, arzudan farklıdır (...) çünkü amacı tatmin değil, varoluştur. Aşk, ötekinin varoluşuna yöneliktir. Aşk görünenin ötesinde bir*

***Lacan şöyle der: "Aşk, arzudan farklıdır (...) çünkü amacı tatmin değil, varoluştur. Aşk, ötekinin varoluşuna yöneliktir. Aşk görünenin ötesinde bir varoluşu sevmektir".***



*varoluşu sevmektir.”* Lacan’ın burada ifade etmeye çalıştığı şey, aşkın iki farklı varoluşun gerçekleşmesine imkân tanıyan bir durum olduğudur.

Aşk, sevgi konusundan ayrılmadan burada farklı bir noktaya daha değinmek istiyorum. Lacan, aşkın varoluşun gerçekleşmesine imkân tanıyan bir durum olduğunu belirtirken iki imkân daha ortaya koyar: Bunlar nefret ve cehalettir. Lacan’ın aşk, nefret ve cehaletten oluşan bu üç tutkusu, psikanaliz literatürü içerisinde önemlidir. Çünkü Lacan, nefret tutkusunu ele alırken aşka da atıf yapar; nefret ötekiyle kurulan bir ilişkilenme türüdür. Ancak ona göre, nefretin olması için aşkın da orada bulunması gerekir. Aşk ve nefret, aynı Öteki’yle kurulan ilişkinin iki farklı yönünü açığa çıkarabilir. Cehalet tutkusu da nefret ve aşk ile ilgilidir; eksik olanla ve bilgiyle ilişkilidir. *“Biliyorum ama yine de yapıyorum”* gibi bir ifade bu tutkuya örnek oluşturur. Burada mesele; öznenin bilmediği bir bilginin, bir şeyin varlığını bilmesi ve buna rağmen onunla karşılaşmaktan kaçınması, bilmezlikten gelmesidir. Bu da temelinde öznenin hem kendi öznelliği ve işleyişi hem de Öteki’yle kurduğu ilişkiyle ilgilidir.

Jacques Lacan ünlü *“Aşk, sende olmayanı vermektir.”* sözünü, öğretisinin başlarında, 1950’lerden itibaren dile getirmeye başlamıştır. Bu ifadeye 1980’e kadar sürecek olan seminerleri boyunca tekrar tekrar dönmüş ve bir temele yerleştirmiştir. 1960-1961 yıllarında verdiği *“Aktarım”* başlıklı VIII. Seminer’de Lacan şöyle der: *“Aşk sahip olunmayanı vermektir ve insan ancak sahip olduğunu varsaysa bile kendinde sahip kılmayarak âşık olabilir. Bir yanıt olarak aşk, sahip olmama alanını ima eder. Zaten sahip olduğumuz şeyi vermek, aşk değildir.”* Lacan burada ne ifade etmeye çalışmış olabilir? Basit bir düşünceyle şöyle diyebiliriz: Birini seven ve onun için sürekli bir şey yapmak isteyen birini düşünelim. Partnerine somut ya da soyut sürekli bir şey sunan bu özne, partnerinden de bir şey talep etmektedir; aşkını sunmasını, sergilemesini istemektedir. Ancak bu basit bir mübadeleden, armağanlaşmadan ibarettir. Aşk, sahip olmadığımız şeyi sunmakla, yani eksikliği üstlenmekle ilgilidir.

***Aşk sahip olunmayanı vermektir ve insan ancak sahip olduğunu varsaysa bile kendinde sahip kılmayarak âşık olabilir. Bir yanıt olarak aşk, sahip olmama alanını ima eder. Zaten sahip olduğumuz şeyi vermek, aşk değildir.***

Lacan, 1973 tarihinde *“İtalyan Notu”* başlıklı kısa ve yoğun metninde de aşka değinir. Aşkın gündelik meselelerden daha saygın olabileceğini sorguladığı bu metinde Lacan, aşkın bir olmak üzerine olan kurgusunu tartışmaya açar. Lacan’ın tezi şudur: Aşktaki tamlık, bir olma talebi; aşkın bize ne olmaması gerektiğini gösterir. Bu yoğun metin üzerine çalışan psikanalistlere göre ikinin bir olması zaten mantıksal olarak da imkânsızdır. Çünkü haz dediğimiz şey, doğası gereği birdir, tekildir, her özneye özgü bir meseledir. Aşk da (l’amour) tam anlamıyla bir duvar (le mur) yani bizi ötekinden ayıran, bizi ondan farklı kılan duvardır. Aşkın gerçeği buradadır; başka türlü bir aşk olması imkânsızdır. Görüldüğü gibi aşk, eksikliği tamamlama talebinden uzaklaştığı ölçüde iki eksik öznenin birbirine yönelmesine imkân tanır. Aşk burada bir tamlık vaadi değil, eksikliğe rağmen kurulan bir bağ hâline gelir.

Lacan’ın 1972 tarihli XX. Semineri’nde neden aşkı duvara benzettiğini bu noktadan itibaren anlayabiliriz. Duvar yalnızca ayıran bir sınır değildir aynı zamanda iki varoluşun karşılaşmasını ve farklılaşmasını mümkün kılan koşuldur. Öteki’nin bütünüyle öznelliğimize dahil olmayacağını kabul etmek, onu kendi eksikliğimizi kapatacak bir nesneye indirgemekten alıkoyar. Böylece aşk, ötekini sahip olunan ya da tamamlanmayı sağlayan bir varlık olarak değil kendi başına bir arzu ve zevk taşıyan ayrı bir özne olarak kabul etmeye olanak sağlar.




**Bu yazıyı Oruç Aruoba'nın şu dizelerini aktararak sonlandırmak istiyorum:**

*"Ancak arada bir gerçekten yaşayacaksın:*
*duygusal olarak 'unutulmaz bir an' denen*
*yaşam aralıklarından birinde, tam kendin olarak,*
*tam kendisiyle yüz yüze geldiğin bir başka kişiyle*
*birlikte, her şey yaşadığında*
*(bir sevinç, bir acı...)*
*- o zaman gerçekten yaşarsın."*

> ***"Burada mesele;***
> ***öznenin bilmediği***
> ***bir bilginin, bir şeyin***
> ***varlığını bilmesi ve***
> ***buna rağmen onunla***
> ***karşılaşmaktan kaçınması,***
> ***bilmezlikten***
> ***gelmesidir."***

# Sevme Kapasitesi Üzerine: Sevgi Sözlüğümüz Nasıl Yazıldı?

## Öne Çıkanlar

- Sevme kapasitesi, anlatılarak değil yaşatılarak geliştirilir.
- İnsan doğuştan sevme kapasitesi ile dünyaya gelir.
- Sevme kapasitesi yaşam boyu gelişmeye açıktır.

Hayatımız boyunca kurduğumuz her ilişkinin görünmeyen bir zemini vardır. Söylediğimiz sözler, attığımız adımlar, hatta bazen sessiz kalışlarımız bile çoğu zaman tek bir ihtiyacın etrafında şekillenir: Sevilmek ve kabul görmek. Peki herkes sevebilir mi ya da herkes sevilebilir mi? Elbette. Ama çoğu zaman ancak kendi sevme kapasitesi kadar. İşte bu yüzden bir insanın ilişkilerde nasıl sevdiğini anlamak için yalnızca davranışlarına değil, sevmeyi ve sevilmeyi nasıl anlamlandırdığına bakmak gerekir.

Pozitif Psikoterapi'ye göre insan dünyaya iki temel kapasiteyle gelir: sevme ve bilme kapasitesi. Bu iki kapasite, yaşamın ilk yıllarından itibaren farklı yollarla gelişmeye başlar. Sevme kapasitesi; anne, baba ya da bakım verenlerle kurulan duygusal ilişkinin içinde şekillenir. Bilme kapasitesi ise içinde büyüdüğümüz aile, kültür ve yaşam deneyimleri sayesinde dünyayı anlamlandırma biçimimizi oluşturur. Sevme kapasitesi daha çok duygusal etkileşimlerimizde kendini gösterir. İlgi göstermek, sabretmek, şefkat sunmak, bakım vermek ya da fiziksel yakınlık kurabilmek bu kapasitenin yansımalarıdır. Bilme kapasitesi ise davranışlarımız ve yaşamı organize etme biçimimiz üzerinden görünür hâle gelir; düzen, temizlik, adalet, sorumluluk ve itaat gibi geliştirilen bu özellikler ve beceriler bu alanın örnekleridir.

Pozitif Psikoterapi'nin kurucusu Nossrat Peseschkian, sevme kapasitesinin aslında iki önemli boyutu olduğunu vurgular. Bunlardan ilki, bir başkasıyla sıcak ve güvenli duygusal bağlar kurabilme, yani sevebilme kapasitesidir.

İkincisi ise çoğu zaman gözden kaçan ama en az ilki kadar önemli olan bir başkasının sevgisini kabul edebilme, ona güvenebilme ve sevilme deneyimini taşıyabilme kapasitesidir.

***Songül Çalışkan***



***Psikolojik Danışman***
*s.oztekin@gmail.com*

> ***“İnsan doğuştan sevme kapasitesiyle dünyaya gelir ve bu kapasite, yaşamın ilk yıllarında bakım verenlerle kurulan duygusal ilişki içinde şekillenir.”***

Sevgi, ilk bakışta yalnızca bir duygu gibi görünse de Pozitif Psikoterapi'ye göre bundan çok daha fazlasıdır. İnsan doğuştan sevme kapasitesiyle dünyaya gelir ve bu kapasite, yaşamın ilk yıllarında bakım verenlerle kurulan duygusal ilişki içinde şekillenir. Pozitif Psikoterapi'de sevme kapasitesi; birincil yetenekler olarak adlandırılan sevgi ve onay, ilgi, bakım, zaman, sabır, yumuşaklık (tensellik), umut, inanç ve güven gibi temel ilişki becerilerinden oluşur. Birincil yeteneklere aynı zamanda birincil ihtiyaçlar da denilebilmektedir çünkü bunlar öğrenilen beceriler olmakla birlikte bir yandan da sevgi ilişkisinde karşılanması gereken ihtiyaçlarımızdır. Çocuk, bu becerileri ebeveynlerinin veya bakım verenlerinin sevme kapasitelerini nasıl ortaya koyduklarını gözlemleyerek geliştirir. Başka bir deyişle, sevme kapasitesi anlatılarak değil, yaşatılarak gelişir.

Bu birincil yetenekler yeterince desteklendiğinde çocuk hem sevmeyi hem de sevilmeyi güven içinde deneyimler. Ancak bu ihtiyaçlar yeterince karşılanmadığında sevme kapasitesi gelişimini tamamlamakta zorlanabilir. Böyle durumlarda ilişkiler, kişi için çiçekli bir bahçe olmaktan çıkar; eksik kalan ihtiyaçların tamamlanmaya çalışıldığı, aynı çatışmaların tekrarlandığı ya da sevginin sürekli kanıtlanmasının beklendiği bir yer haline gelir.



Hiçbirimiz dünyayı olduğu gibi görmeyiz; onu kendi anlam dünyamızın penceresinden yorumlarız. Kurduğumuz ilişkiler, karşımızdaki insanların davranışları ve sevgiyi algılama biçimimiz de bu pencerenin etkisiyle şekillenir. Bir başkasının sevgisini nasıl anlamlandırdığımız, sevgimizi nasıl ifade ettiğimiz ve ilişkilerimizden neler beklediğimiz büyük ölçüde kendi sevme kapasitemizin bir yansımasıdır.

İnsan yaşamı ilişkilerle örülüdür. Bu nedenle terapi odasında en sık karşılaştığımız sorunlardan biri de kişinin geçmişte öğrendiği sevgi dili ile bugün karşılaştığı sevginin birbirini karşılamamasıdır. *"Eşim eve hep geç geliyor, önceliği işi oluyor"*, *"Partnerim bana yeterince zaman ayırmıyor"*, *"Onun için bunca fedakârlık yaptım ama zor zamanımda yanımda olmadı."* Bu cümleler kişilerin sevme kapasitelerini kullanış biçimlerinin farklılığını ortaya koymaktadır çünkü herkes sevgiyi aynı şekilde vermez, aynı şekilde de almaz. Kimimiz için ilgi görmek, fiziksel yakınlık kurmak ya da zamanı paylaşmak; kimimiz için güven duymak, bakım almak ya da yüksek sabır göstermek sevginin en önemli göstergeleridir. Çatışmalar, ilişki kurduğumuz kişileri kendi sevgi sözlüğümüzle okumaya çalıştığımızda ortaya çıkar. Pozitif Psikoterapi, sevme kapasitesinin nasıl şekillendiğini anlamak için bu gelişimi dört temel ilişki boyutunda ele alır.

## 1. Ben: Kendimizle İlişkimizi Nasıl Öğrendik?

Çocukluk çağında kendisini bir yük gibi algılamış hiç kimsenin yaşamda özgür bir ruh gibi dolaşabildiğine şahit olamayız. Bu açıdan baktığımızda kendilik algımızın temelinde ebeveynlerimiz ile kurduğumuz ilişkinin önemine dikkat çekebiliriz. Her çocuk, bunu kelimelere dökemese de şu soruların cevabını arar ve ebeveynleri ile kurduğu ilişkide duygusal deneyimleri ile cevaplarını bulur: *"Bu evde gerçekten isteniyor muyum? Annem ve babam benim varlığımdan memnun mu? Ben bu ailenin değerli bir parçası mıyım, yoksa fazlalık gibi mi görülüyorum?"* Çocuk; olduğu hâliyle kabul gördüğünde, hata yaptığında kişiliği değil davranışı eleştirildiğinde, duygularını ifade etmesine alan

açıldığında ve evde bir birey olarak değer gördüğünde güçlü bir benlik geliştirmeye başlar. Bu da ileride kendisini kabul etmede, kendisine saygı duymada ve gerektiğinde kendisine karşı sevgi ve şefkatini sunabilmede önemli bir zemin oluşturacaktır. Kısaca, ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri gelişmiş sevme kapasiteleri, çocukların güçlü bir benlik inşası için gerekli yapı taşlarıdır. Hangi ebeveynimizin bize zaman ayırdığı, kimin bize masal anlattığı, zorlandığımızda kimlerin sabır gösterebildiği, hastalandığımızda nasıl bakım gördüğümüz, hata yaptığımızda nasıl karşılandığımız ya da hangi davranışlarımızla kabul ve onay gördüğümüz… Tüm bu çocukluk deneyimleri, Pozitif Psikoterapi'nin sevme kapasitesini oluşturan becerilerin bize ne ölçüde sunulduğunu anlamamız için önemli ipuçları taşır.

Diğer bir yandan ebeveynlerin kendileriyle olan ilişkisi de çocuğun *"ben"* ilişkisi olarak model alacağı bir temel oluşturur. Ebeveynlerin kendileriyle kurduğu ilişkide sevme kapasitelerini ne ölçüde kullandıkları çocuk tarafından gözlemlenir. Eşi ve çocukları için her şeyi yapan; ancak kendisi hastalandığında doktora gitmeyi erteleyen, yardım kabul etmekte zorlanan ve kendi ihtiyaçlarını sürekli ihmal eden bir baba… Ya da kendi ihtiyaçlarını her şeyin önüne koyan, ailesini ihmal eden, kendisini sürekli yüceltirken başkalarını eleştiren bir anne… Her iki örnek de çocuğa, kişinin kendisiyle nasıl ilişki kurduğuna dair güçlü bir model sunar. Çocuk kimi zaman bu modeli benimser, kimi zaman da tam tersini inşa etmeye çalışır. Çünkü sevme kapasitesi *"ben ilişkisinde"* kişinin kendisine ayırdığı zaman, gösterdiği ilgi ve bakımda, kendisine yüklediği değerde ve yaşamına kattığı anlamda da görünür hâle gelir.

**Derinleşmek için:**

Bugün ben kendime zaman ayırmada, sabır göstermede, kendimle ilgilenmede, bakım vermede, umudu taşımakta, kendimi olduğum gibi kabul etmekte, duygularımı anlamada ve yatıştırmada, zorlandığımda ve hatalar yaptığımda özşefkat becerilerini kullanmada nasılım? Bunları nereden öğrendim?

***Çatışmalar, ilişki kurduğumuz kişileri kendi sevgi sözlüğümüzle okumaya çalıştığımızda ortaya çıkar.***

## 2. Sen: Bir Başkasını Sevmeyi Nasıl Öğrendik?

İlk ilişki deneyimimiz, anne ve babamızın birbirleriyle kurduğu ilişkiyi izleyerek başlar. Nossrat Peseschkian bu ilişkiyi *"ebeveyn ortaklığı"* olarak tanımlar. Çocuk, henüz ilişkilerin ne olduğunu bilmeden; sevginin nasıl gösterildiğini, çatışmaların nasıl çözüldüğünü ve iki insanın birbirine nasıl eşlik ettiğini bu ortaklığın içinde öğrenir. Ebeveynler birbirleriyle nasıl konuşurdu? Duygularını ifade ederken birbirlerine sabır, ilgi ve anlayış gösterebilirler miydi? İlişkilerinde güven, sadakat ve karşılıklı onay var mıydı? Birbirlerine zaman ayırabiliyorlar mıydı, yoksa biri sürekli kendinden vazgeçen taraf mıydı? Çocuk, tüm bu deneyimleri farkında olmadan zihnine kaydeder ve yetişkinlikte kuracağı ilişkiler için bir yol haritası oluşturur. Pozitif Psikoterapi'de danışanımız, ilişkilerinde yaşadığı tekrar eden çatışmaları yalnızca bugünkü olaylarla değil, sevme kapasitesi çerçevesinde de değerlendirir. Böylece bir başkasıyla ilişki kurarken en güçlü şekilde model aldığı ilişki örüntülerini fark etme ve yeniden şekillendirme fırsatı bulur.

*"Babam aldatıldığı halde annemi bırakmadı, hep sustu. Sanki annemin varlığı tek önemli şeydi. Şimdi baktığımda ben de susmayı öğrenmişim. Onca şeye rağmen bırakıp gidemedim. Sanki gidersem ona ihanet etmiş olacağım."* Bu örnek sabır, itaat ve sadakatin yüksek düzeyde modellendiği sevme biçimine örnek olabilir. Yetişkinlikte de sevgi, katlanmak, vazgeçmemek ve ilişkiyi sürdürmek ile anlamlanmış olabilir.

> ***"Bir başkasının sevgisini nasıl anlamlandırdığımız ve sevgimizi nasıl ifade ettiğimiz büyük ölçüde kendi sevme kapasitemizin bir yansımasıdır."***



*"İşe gidiyorum, eve gelip yemek yapıyorum, evi toparlıyorum, çocuğumuzla ilgileniyorum. Ama akşam eşim, ne kadar yorulduğumu görse de bana bir kez olsun 'Teşekkür ederim.' demiyor... Eti hiç sevmememe rağmen o seviyor diye her yemeği etli yapıyorum. O ve çocuğum yiyor, ben de bir şeyler atıştırıp geçiyorum yine de ona hiçbir zaman yetemiyormuşum gibi hissediyorum."* Bu örnekte geçmişte sevgi almanın yolunun uyumlu olmak, ihtiyaçlarını geri plana atmak ve itaat etmek şeklinde öğrenildiğini görüyoruz. Buna karşın ben ilişkisinin yeterince gelişmemiş olduğu yani kişinin karşısındakine gösterdiği özeni kendisine göstermekte zorlandığı ve bu yüzden içsel bir çatışma yaşadığı görülmektedir.

Sevme kapasitesinin bir boyutu olan sen ilişkisinde kişi, çoğu zaman ebeveynlerinden birini daha fazla model alır. Yetişkinlikte yaşadığı bazı içsel çatışmalar da bu ilişki örüntülerinden kaynaklanabilir. Örneğin annesinin sabrını modelleyen biri, bugün aynı sabır nedeniyle sınır koymakta zorlanıyor olabilir. Bu durumda, *"Bu kadar sabırlı olmama rağmen neden bana hâlâ böyle davranılıyor?"* diye sorgulayabilir. Çünkü çocuklukta desteklenen bu özellik, bugün duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta yetersiz kalabilir.

**Derinleşmek için:**

Bugün gerçekten yeterince sevildiğimi ve değer gördüğümü hissetmek için nelere ihtiyacım var? Gerektiğinde ilgi, ilişki, bakım, zaman, yumuşaklık, sabır alabilme isteğimi ifade edebilir miyim? İlişkide olduğum kişilerin bu ihtiyaçlarımı karşılamasını hak ettiğime inanabiliyor muyum? Peki ben sevgi ilişkilerimde bir başkasının ihtiyaçlarını görme ve karşılama konusunda nasılım?

## 3. Biz: Başkalarıyla Birlikte Olmayı Nasıl Öğrendik?

Sevme kapasitemizin bir diğer yansıması ise *"biz"* ilişkisidir. Biz ilişkisinin ilk örnekleri, ebeveynlerimizin aile dışındaki insanlarla kurduğu ilişkiler içinde şekillenir. Anne ve babamızın arkadaşlarına, akrabalarına, komşularına ve meslektaşlarına nasıl yaklaştığı; insanlara ne kadar güven duyduğu, onlara zaman ayırdığı, sosyal bağlarını nasıl sürdürdüğü ve misafirlerine nasıl davrandığı, birlik duygusuna ilişkin ilk öğrenmelerimizi oluşturur.

Benzer şekilde geniş aileyle kurulan ilişki de bu algıyı etki-

ler. Çocuk, evde büyükanne ya da büyükbabanın baskın olduğu, ebeveynlerinin kendilerini ifade edemediği bir ortamda büyüyorsa, *"birlikte olmak"* kavramını baskı ve fedakârlıkla ilişkilendirebilir. Ya da misafirlerin yanında sürekli hizmet etmek zorunda bırakılan, ebeveynlerinin beklentilerini karşılamakla yükümlü hisseden bir çocuk, zamanla hem kendi değerine hem de sosyal ilişkilere dair olumsuz inançlar geliştirebilir.

*"Hiç unutmuyorum, babam eve misafir geldi diye hepimizi sıraya dizmişti. 6 yaşlarındaydım. Ben bile tabak taşıyordum odaya. Misafirlerin yanında ellerim önümde oturdum uzun süre, sehpanın üzerindeki tabakta kalan son iki dilim baklavaya odaklanmıştım. Dayanamayarak birini yiyip yiyemeyeceğimi sordum. Çok kızgın bir yüz ifadesi ile babamdan 'hayır' cevabını aldım."* (Gelişim öyküsünde edinilen bilgiye göre sosyal ortamlarda sıklıkla utanç hissetme, misafir geldiğinde panik halinde olma, sıklıkla kusurlu hissetme, gelişmemiş özsevgi, çok gelişmiş itaat yeteneği mevcuttur.)

Bazen *"biz"* ilişkilerini zorlaştıran şey, sevme kapasitesinin eksikliği değil; bilme kapasitesindeki bazı yeteneklerin aşırı gelişmiş olmasıdır. Örneğin tutumluluk becerisi çok baskın olan biri, harcama yapmaktan kaçınmak için sosyal ortamlara katılmaktan çekinebilir ya da evine misafir davet etmekten kaçınabilir. Benzer şekilde düzen becerisi aşırı gelişmiş bir kişi, her şey kusursuz olmadıkça evine kimseyi çağırmak istemeyebilir; spontane planlar yapmakta zorlanabilir ve zamanla kendi sosyal çevresini daraltabilir. Böylece sorun, ilişki kurma isteğinde değil; başka bir yeteneğin ilişkilerin önüne geçmesinde ortaya çıkabilir.

***Fark ettiğimiz, anlamlandırdığımız ve üzerinde çalıştığımız her ilişki örüntümüz, sevme kapasitemizi yeniden şekillendirme fırsatı sunar.***

Bazı ailelerde ise ebeveynlerden birinin fiziksel ya da ruhsal bir hastalıkla (örneğin depresyon) mücadele etmesi, aile içindeki ilişki dinamiklerini sınırlandırabilir. Böyle bir ortamda çocuk, aile dışındaki insanlarla güvenli ilişkiler kurmayı yeterince deneyimleyemeyebilir. Yetişkinlikte ise ilişki kurmayı istese bile yakınlaşmakta zorlanan, ilişkilerini derinleştiremeyen ve buna bağlı olarak kendini sık sık yalnız hisseden bir örüntü gelişebilir.

**Derinleşmek için:**

Geçmişte aile üyelerinizden kimler sosyaldi? Misafir çağırmayı severler miydi? Sosyal ortamlara katılırlar mıydı? Sizce sosyalleşmelerine ne katkı sağlardı, ne engellerdi? Kendi hayatınıza baktığınızda sosyal ilişkilerinizi nasıl değerlendirirsiniz? Birileriyle ilişki içinde olmak, zaman ayırmak, hatırlamak konusunda nasılsınız? Partneriniz/eşiniz dışında sosyal ilişkilere emek verir misiniz? Hasta olduğunuzda veya özel günlerinizde kimler yanınızda olur?



## 4. Temel Biz: Hayata ve İnsanlara Dair Neye İnandık?

Her evin bir atmosferi vardır. Bazı evler bol oksijenlidir; umudun konuşulduğu, sevgi sözcüklerinin esirgenmediği, birlikteliğin önemsendiği ve gösterilen çabanın takdir edildiği bir iklim taşır. Bazıları ise sisli bir havayı andırır; umutsuzluğun, anlamsızlığın ve tükenmişliğin sıkça hissedildiği, sevginin görünür olmadığı evlerdir. Yıllar sonra çocukluğumuzu hatırladığımızda yalnızca yaşanan olayları değil, o evin havasını da hatırlarız.

Bazen içimiz ısınır, bazen de içimizi tarif edemediğimiz bir ürperti kaplar. Evin atmosferi ebeveynlerin ağzından sıkça dökülen sözleri, tutumları, mottoları, dini değerleri, felsefi görüşleri ile oluşur. Sevme kapasitesinde *"temel biz"* de kişilerin bu atmosferin ne kadarını inanç sistemlerine aldığıyla ilgilenir. Örneğin insanlara güvenmeyen bir ebeveynin sıkça dile getirdiği *"Kimseye güvenme"* sözü ya da başarıyı her şeyin önünde tutan bir ebeveynin *"Hayatta en önemli şey çalışmaktır."* mesajı, çocuğun ilişkilere bakışını biçimlendirebilir. Ancak bu inançlar her zaman sözlerle aktarılmaz. Çocuk, ebeveyninin tutumlarını da öğrenir. Tüm zamanını üretmeye adayan bir ebeveyni izleyen çocuk, ilişkilerden çok başarıya yatırım yapmanın daha değerli olduğuna inanabilir. Benzer şekilde, yakınlık kurmanın tehlikeli sayıldığı, hayatta tek tabanca olabilmenin öneminin vurgulandığı bir evde büyüyen çocuk için güvene dayalı ilişkiler kurmak yetişkinlikte zorlayıcı olabilir. Yine ilişkilerde merhametli olmanın zayıflık belirtisi olarak yorumlandığı bir evde kişi güçlü olma pahasına gerçek bir ilişki kurmaktan kaçınabilir.



### Derinleşmek için:

Geçmişte ebeveynleriniz kurdukları ilişkilerde neye önem verirdi? Onlar için yaşamın anlamı neydi? Geleceklerini nasıl bir temel üzerinde inşa etmeye çalışırlardı? Evde sıklıkla neler konuşulurdu? Yaşam mottoları neydi? Dini görüşleri nasıldı? İnsan ilişkilerine, birlik olmaya, sevmek ve sevilmeye dair düşünceleri nasıldı? Umut düzeyleri nasıldı?

……..

Dört ilişki alanı üzerinden sevme kapasitesine baktığımızda unutulmaması gereken en önemli nokta şudur: Her insan sevme kapasitesiyle dünyaya gelir. Yani her insan sevebilir ve sevilebilir. Ancak bu kapasitenin hangi alanlarda ne kadar gelişeceği çocukluk deneyimlerine yüklediğimiz anlamla şekillenir. Bazen bir ilişki alanı güçlenirken diğeri geri planda kalabilir.

Örneğin çocuk, sevgiyi daha çok karşısındakine bakım verme olarak öğrenmiş olabilir. Bu durumda *"sen"* ilişkisi güçlenirken, *"ben"* ilişkisi geri planda kalabilir; kişi başkalarına gösterdiği özeni kendisine göstermekte zorlanabilir. Ya da tam tersi, çocuklukta ihtiyaçları merkeze alınan biri, yetişkinlikte kendi sınırlarını ve ihtiyaçlarını korumakta başarılı olsa da karşısındaki kişinin duygularını anlamakta zorlanabilir. Bu örnekte ise *"ben"* ilişkisi, *"sen"* ilişkisinin önüne geçmiş olabilir.

Pozitif Psikoterapi açısından amaç, bir ilişki alanını diğerinin yerine koymak değil; sevme kapasitesini dört ilişki alanında ve sevme becerileri kapsamında daha dengeli şekilde ortaya koymaktır. Bu denge bazen özşefkati öğrenmekle, bazen empatiyi geliştirmekle, bazen de güven, umut veya anlam duygusunu yeniden inşa etmekle mümkün olur.

Sevme kapasitesi yaşam boyu gelişmeye açıktır. Çocukluk deneyimlerimiz bize çok şey öğretir; ancak bu öğretiler ömür boyu yerinden kıpırdamayan büyük kaya parçaları olmak zorunda değildir. Fark ettiğimiz, anlamlandırdığımız ve üzerinde çalıştığımız her ilişki örüntümüz, sevme kapasitemizi yeniden şekillendirme fırsatı sunar.




Kaynakça

Eryılmaz, A. (2020). Meta teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak pozitif psikoterapi. Nobel Akademik Yayıncılık.
Peseschkian, N. (1998). Doğu hikâyeleriyle psikoterapi (H. Fışıloğlu, Çev.). Beyaz Yayınları.
Peseschkian, N. (2002). Günlük yaşamın psikoterapisi (K. Teksöz, Çev.). Beyaz Yayınları.
Peseschkian, N. (2015). Pozitif psikoterapiye giriş: Kuram ve uygulama (T. Sarı, Çev.). Anı Yayıncılık.
Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(2), 182–203.

# Seviyorum Öyleyse Varım: Varoluş ve Sevgi

## Öne Çıkanlar

- Aşk maddeye karşı çıkışın ve her şeyin ötesinde bir bağlantının kabulüdür.
- Aşk, aklın kavrayıp kesinleştirdiği değil, gönlün onay verdiği bir hakikattir.
- Aşk, varoluşsal gelişimin önemli bir merhalesidir.

Aşk insanın temel varoluş olgusudur. Kutsal kitaplar, mit metinleri, halk anlatıları, çocuk söylencesi var olma gerekçesini hep aşkla başlatır. Öyle ki aşka, her şeyin özünün temel yapı taşı rolü verilmiştir. İzah edilmesi zor meseleler açığa çıkmak için onunla kolay bir yol bulur. Fakat tarifi ve tanımı kadar erişilmesi de insana zor bir hedef koyar. Amaç uhrevi bir varoluşun ışığına kavuşmaksa bedeline razı olarak yola devam edip aşamalar geçilmek zorundadır. Burada ihmal edilmemesi gereken beşerî aşktır. Çoğu zaman küçümsenerek insanı hedeften saptıran bir dünyalık oyalanma, hissî yok oluşun başlangıcı gibi görülse de hem felsefeciler hem de edebiyatçılar konuya buradan bakmaya devam eder. Aksine aşkla teorik eksikliğin, birikimin değerlendirilmemesinin zihinsel ve duygusal dünyada yaratacağı boşluğu fark ederek onun hakkında düşünür, konuşur ve yazarlar. Çünkü aşk maddeye karşı çıkışın ve her şeyin ötesinde bir bağlantının kabulüdür.

### Aşk Anlatılabilir mi?

Kemal Tahir, Fatma İrfan'a yazdığı mektupların birinde Aşk Mektubu Müsabakası yapıldığından bahseder. Bir müsabaka konuyu çoğaltmayı sağladığı gibi negatif bir sonucu da doğurabilir. Ancak samimi bir dille ifade edilmesi gereken aşk gibi hassas bir konu, masa başına oturup 'mış gibi' yaparak anlatılabilir mi? İnsan âşık olmadan en güzel aşk cümlelerini kurabilir mi? Bu soru aşk hakkında yazmak kadar zordur. Aşk anlatılınca sihri bozulan bir şey midir? Hassas bünyesi anlatmalara gelemez. Rus yapımı Pavlova filminde de karaktere *"resmini yaptırma, hayatını film yaptırma, sihri bozdurma"* öğüdü verilir. Aşk gibi ele avuca sığmayan, kontrolü mümkün olmayan bir duyguyu anlatınca da neyi yok edeceğimiz riskini göze alarak yazmaya başlamak ve bunu sürdürmek ne kadar mantıklıdır? Ya da popüler bir şarkının peşin kabulü önceleyen *"Aşk öyle bir büyü ki/ Öyle bir büyü ki anlayamazsın, ah/ Göze alsan olmaz, aşka gönül doymaz/ Seven kalbi istesen de susturamazsın"* mısralarını sineye çekip susmak mıdır en doğrusu?

### Aşkın Paradoksu: Haz, Acı ve Teslimiyet

Her ne olursa olsun insan hayatında duygusal yoğunluk olarak hazzın en verimli kullanım alanı olan aşk aynı zamanda dramatik açıdan ciddi bir gerilimin de sebebidir. Mutluluk verdiği kadar acıyı da beraberinde getirir. Her ne kadar Bell Hooks, Hep Aşka Dair

*Dr. Canan Olpak Koç*



> *Aşk, insanın dünyadaki eksikliğini sadece bir başkasında tamamlamasından ziyade, kendi otantik varoluşunu ve anlamını fark etmesini sağlayan, aklın ötesinde bir hakikattir.*

***Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi***
*colpak@mehmetakif.edu.tr*





kitabında *"Sevgi bir eylemdir, yalnızca pasif bir duygu değil. Birini sevdiğimizde, onun ve kendimizin ruhsal büyümesini besleme iradesini gösteririz. Gerçek sevgi, kontrol etmekten kaçınır; karşısındakinin kendi mevcudiyetini en tam haliyle yaşamasına imkân tanır."*[1] demiş olsa da insan âşık olunca hem kendiyle ilgili hükümleri güçsüzleşir hem de sevdiğinin hayatına dahil olma isteği artar ve işler şirazesinden çok kısa sürede çıkar. Aşk cesaretle başlasa da teslimiyetle sonuçlanan ama sonu da bir türlü gelmeyen yoldur. O nedenle *"Aşkın anlamı nasıl anlatılır?"* diyerek tanımlamaların peşine düşmek, aynı cümlenin kendini döne döne yalanlamasına sebep olmak dışında pek bir işe yaramaz. Bir anlamda âşık sayısı kadar tanımı vardır. O, varoluşsal gelişimin önemli bir merhalesidir. Kişinin kendi ile yakınlığını artırması, aşkın değerini ve daima arzulanan bir duygu olmasını da sağlar. Yalnız bugün değil yüzyıllar öncesinde bile filozoflar aşk hakkında düşünmüşler ve soru işaretlerinin artacağını bildiklerinden olsa gerek, daha filozofça bir yorumla duygusal boşluğun karşılığını bulup konuşmuşlardır. Aslında aşk, temel sorun olmadan önce temel sorulardan biri olmuştur. Platon'dan arabesk şarkıcılara her kesim onun hakkında konuşma hakkını kendinde görür çünkü aşk herkes için vardır. Her izleyeni derinden etkileyen, Cengiz Aytmatov'un romanından uyarlama Selvi Boylum Al Yazmalım filminde vefasız, hovarda, yakışıklı şoför İlyas'ın tercih edilmeyip emekçi Cemşit'ten tarafa yürüyen Asya'nın aşkına kavuşamaması, akılla seçimini yapması; bir yanımızla mantığını takdir etmemize karşın yüreğimizi burkan bir sahnedir. Zira aşk, aklın kavrayıp kesinleştirdiği değil, gönlün onay verdiği bir hakikattir. Değeri *'mantık dışılığına'* rağmendir. Çok şeye aşk denilebilir ama tikel karşılığına göre farklılıklar ortaya çıkar.

## Felsefenin Gözünden Aşk

Empedokles aşkı birleşme, nefreti ayrılık olarak anlatır. Bunlar, toprak, hava, su, ateşten oluşan dört ana unsurun üzerinde etkili olan duygulardır. Hangisi galip gelirse dünya ona göre şekillenir.[2] Platon da Şölen[3] adıyla çevrilen diyaloglardan oluşan kitabında Aristophanes'in ağzından aşkı açıklar. Aristophanes; insanların ilk başta iki başlı, dört kol ve bacaklı olduğunu anlatır.

Ancak çift bedenli insan, tanrılara meydan okuyunca Zeus tarafından cezalandırılır ve ikiye bölünür. Artık bütün bozulmuştur. Bundan sonra hikâye tamamlanmak üzerine kurulmalıdır. Her kişi

diğer yarısını arar. Platon'un okuru inandırmaya çalıştığı söylem, aşkın bir arayış olduğu kadar insan için amacı olan bir yolculuğu da temsil ettiğini gösterir. Bizi bütünleyen ruhu bulmaya karşı motivasyonu artıran bu anlayışla insan, kendisi için zamanı durduracak varlığa koşar. Oysa varoluşçu anlayış varlık için eksikliği doğal bir süreç gördüğünden başkasından önce kendine dönmeyi önceler. Zaten isteyerek bulunmadığımız bir yerde eksik olmak kadar doğal ne olabilir ki? Hegel felsefesinin muhaliflerinden varoluşçuların önemli ismi Heidegger dünyaya fırlatıldığımızı söylerken başımıza gelen her şeyden bizi sorumlu tutar. Senaryosu olmayan bir sahnede aldığımız rol seçimlerle şekillenecektir. Önceden yarımız olan birinin değil; ancak bize kendimizi, ne olduğumuzu hatırlatacak birinin peşine düşmüş olabiliriz. Diğer yarımız anlatısı çökerken muhatap olacak birini aşkla anlamlandırırız. Yeni gelen ya da aranan varlık yani sevgili bize dünyada bulunmaklığımızın gerekçesini sunmalıdır. Kendisinde kalarak ve bizi kendimizde bırakarak.

Filme dönecek olursak... İlyas, Asya'nın diğer yarısıyken Cemşit ona dünyadaki yerini, değerini ve anlamını hatırlatan kişidir. Yönetmenin tercihiyle sevgiliye seçtirilen emekçi Cemşit aslında Platon'un kaybettiği aşk tanımını temsil eder: Sahne klasik aşk anlayışını elinin tersiyle itmiş ve varoluştan yana tavrını almıştır.

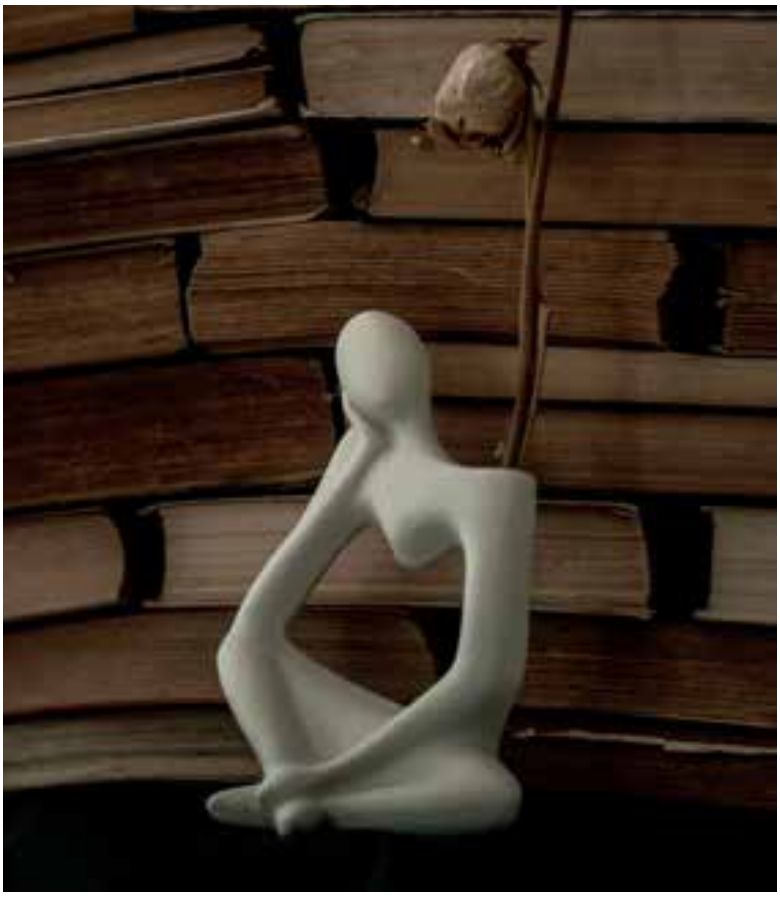
Varoluşçular varoluşun özden önce geldiğini söyleyerek klasik felsefi akımdan kopmuştur. Dolayısıyla aşk kavramı varoluşçu bir bakışla kişiyi kendine yaklaştıran bir kavram olmalıdır. Aşkın güzele ulaşmanın bir yolu olarak görüldüğü ilk çağda, Plotinos onu arzu olarak görür. İyi önemlidir çünkü iyi, ruhu aşka götürür. Aşkla akıl aşılsa da iyi aşılamaz. İyiye yüklenen değer ve aşılamazlık aşkı işlevsel kılar. Onun görevi iyiye ulaşılmasını sağlamaktır; bu ise ayrılığın verdiği yıkımla oluşan bilgelik aşamasına denk gelir. *"Güzelliğin on para etmez şu bendeki aşk olmasa"* diyen Âşık



***Senaryosu olmayan bir sahnede aldığımız rol seçimlerle şekillenecektir.***

Veysel ile Plotinos'un görüşü bu noktada birleşir çünkü ikisi de sevenin gözünde sevgilinin değerini konumlandırır. Sevilen, bir formdur. Esas olarak sevenin değerini bilmek önemlidir. Formlar değişir, yeter ki seven olsun. Seven, ruhunu arıtarak en iyiye ulaşabilecek olandır. Burada onun Platon'la ayrıldığı düşünülür: *"Platon, "iyi" hakkında akıl yoluyla bilgi edinilebileceğini"* söyler. Plotinos ise *"İyi'nin kendisine bizi ulaştıran ruhumuzu arıtma (purification) eylemlerimiz, erdemlerimiz ve iç varlığımızın düzenidir."* [4] der.

Paul Foulquie, varoluşçunun varoluşu'nda öz kavramına değinir. Ona göre varoluş özü ortaya çıkaran şeydir. Varlığın özünün insanı temel niteliklerde birleştirmesi ve aşkın insanın özüne dair bir bilinirlikte kabul edilmesi, kavrama yaklaşımı da değiştirebilir. Her birey kendi özünü yine kendisi şekillendirir. Aşkı anlama ve dile getirme biçimi, özünü şekillendirme gayretine göre değişebilir. Yani varlık sahte benliklerinden kurtulmak, kendine yaklaşmak için aşkı önemli bir geçit veyahut gösterge olarak kullanabilir. Sartre'ın özne-nesne ilişkisinde aşka değer yüklemesi ve aşk için iki tarafın da nesneleşmeden devam etmesi fikri önemlidir. Otantik varlık için otantik ilişki biçimleri önemli olsa bile aşkta bunu sağlamak zordur. İlk uzlaşı, kolonları tutmayı sonradan çoğu zaman bir tarafın çabasına devreder; bu da aşkı ontolojik bir bilincin eşiğinden dramatik seyre dönüştürür. O artık entelektüel uğraşın karşılığı olamaz. Asıl tanımlama hatası, rasyonel-irrasyonel arasındaki ayrımı öteleyerek konuşmaya çalışmak olabilir. Bile bile körlük olan aşk, ne denirse densin kişinin kendini nesneleştirmesidir; kendini inşa etme niyetinden hızla uzaklaşıp başkasının istediği ben'e doğru dört nala koşmasıdır. Bu noktada varoluşçu bakışın iflası, hazzın zaferi ilan edilebilir. Yine de iradenizle seçiminizi yapmış olmanız da iyi bir şeydir; tabii aşkın sonunda dönüştüğünüz şey kadar olmak kaydıyla. Şimdi Platon'un uydurup karakterine anlattırdığı şeye inanmak ya da varlığın mutsuz edici iç dinamikleriyle yaşayıp yaşamamak kişinin elindedir. Romantik söylemin ikna ediciliği bir tarafa, varoluşsal paradoks dünyaya fırlatılmış olmanın oluşturduğu kaygının herkeste olduğunu söylediğinden, birbirimizin diğer yarısı olmamız zordur. Ancak Sartre, âşık olduğumuz kişinin hayatında bize ayırdığı yerin çözücü bir madde olduğunu işaretler. Biri tarafından arzulanmak ve âşık olunmak, hayata gelmiş olmamızın anlamı olduğunu hatırlattığından oldukça değerlidir. Güvenli alanda kalma halidir aşk. Sevilmek, talep edilmek, varlığının önemsenmesi ayna vazifesi görerek kendi varlığımızı yeniden fark etmemizi hatta ona daha da özenle bakmamızı sağlayabilir. Romantizmi bozan bu entelektüel faydacı bakış Sartre'ın şu satırlarında tam da yerine oturur:



*"Hayatlarımızın, aşkımızın dışında hiçbir anlamı olmadığını ve bunu ne ayrılığın ne tutkuların ne de savaşın değiştirebileceğini hiç bu kadar güçlü hissetmemiştim. Sen bunun ahlaki tutumumuz için bir zafer olduğunu söylemiştin; ama bu aynı ölçüde aşkımız için de bir zaferdir."*

Aşk zafer midir? Zannedildiği

gibi bütünlenmeyi sağlayan bir aygıt işlevinde değil, aksine sahici duyguların erişilebilirliğini gösteren bir bilinç işlevindedir. Seçim özgürlüğü kadar eylemin kendindeliğini göğüslemeye çalışmaktır. İnsana özgü bir haldir. Kimse yarım değildir, herkes tekilliğini koruyarak anlam ihtiyacını karşılayan bir roldedir. Kierkegaard'ın âşık olunan kişinin *"öteki ben"* değil *"sen"* olduğu düşüncesi ve devamında aşkın aslında kaderin reddi ve sahiciliğin kabulü hâline geldiğini söylemesi de anlam kazanır.

## İlahi Aşk ve Tasavvufun Yorumu

Nurettin Topçu da aşkı, *"varlığı var kılan şey"*[5] olarak tanımlar. Varlığın durağan yapısı onunla hareket kazanır. Topçu'da tanım, *"Bir'den başka kemiyet tanımayan, secde edenle edileni secdede birleştiren ilâhî sarhoşluktur."*[6] yaklaşımıyla ilahi boyuta evrilir. Aslında bu da aşkın doğasında kendinden geçiren ve özüne döndüren bir gerçeğin kabulüdür. Ne dünya ne başkası kadraja girer. Zaten sufiler de ilahi olana erişmenin en önemli merhalesi olarak aşkı görürler. Aşk, aklın ötelenerek kendi varlığının kutsiyetine kanmaya en baştan razı olmaktır. Leyla ile Mecnun'dan başlatılıp gelinen anlatılarda da teorik birikimin sonuçlarıyla bu ölçüler kolaylıkla tayin edilebilir. Sanatçı -Nietzsche'nin dediği gibi- bir rüya sanatçısı, sarhoşluk sanatçısıdır.[7] Çünkü asıl varlıktan ayrılmak zorunda kalan varlık, mevcut durumun korkunçluğundan kaçmak için sanatı kullanır. Doğan trajik durum, aşkın işlevsel kullanımını sanat için mümkün kılar. *"Evvel yer gök yoğuken varıdı aşk bünyâdı / Aşk kadîmdir ezelî, aşk getirdi ne varın"*[8] diyen Yunus Emre için de aşk ezelidir. Simone Weil de *"Tanrı, aşk ile ve aşk için yarattı. Tanrı aşktan gayrı hiçbir şey, aşka giden yoldan gayrı hiçbir yol yaratmadı."*[9] diyerek Yunus'un izini sürdüğü gibi, tek kurtuluş yolunu aşkla yürümekte bulur.



***Biri tarafından arzulanmak ve âşık olunmak, hayata gelmiş olmamızın anlamı olduğunu hatırlattığından oldukça değerlidir.***

## Edebiyatın Aynasında Aşk

Felsefeciler ne kadar tartışırsa tartışsın iş dönüp dolaşıp edebiyatın büyülü dünyasında görünür olacaktır.

Başta divan edebiyatı olmak üzere dini-tasavvufi gelenekte ve halk şiirinde, âşığın maşuk ile bütünleşmesi ortak tasavvurlardan birisi olarak yer alır. Hatta Şeyh Galip'in Hüsn ü Aşkı'nda maşukun yerine yine aşkın kendisi geçer. Âşık Veysel'in daha önce değindiğimiz *"Güzelliğin on par'etmez/ Bu bendeki aşk olmasa"* dizelerinde de aşk kavramının, sevgili varlığının önüne geçirildiğini görürüz. Gelenek dairesinde şairlerin tasarrufunda aşkın, tamlaşmak için bir amaç yahut araç teşkil etmesi sıklıkla kullanılır. Bu Platon'un edebiyattaki başarısıdır. Özellikle tasavvufi anlayışta kulun, vahdet-i vücut inancıyla kendini ilahi olanın bir parçası kabul etmesi tamlaşma özleminin tezahürüdür. Öte yandan ilahi aşk anlayışıyla kusurlarla dolu insanın kendini kusursuz olanın bir parçası görmesi dışında, geleneksel anlatı serüveninde gerek sevgilinin kendisiyle gerekse aşk kavramıyla bütünleşme arzusu ve bu arzunun edebi yansımasında, âşıktan doğrudan bir eksiklik olarak söz etmek zordur. Divan edebiyatında âşığın rakipten dert yanarken özellikle kendini




yüceltmesi de yaygın bir yaklaşımdır. Dolayısıyla modern anlatıda ‘ben’in aşk aracılığıyla öteki olma arzusu ile geleneksel edebiyat tasavvurundaki aşkın bütünleşmeye aracılık etmesinde, yukarıda ifade ettiğimiz gibi benzer özelliklerin olması yanında farklı bakış açıları da söz konusudur.

Modern Türk edebiyatında aşk olgusu, ilk başta geleneksel anlayışla ortak özellikler barındırır. Hele bu döneme ait karakterlerin varlık sorunlarının irdelendiği örneklerden bahsedilecekse aşk, kişisel maceraların önemli dönüm noktalarından biri halindedir. Öyle ki karakter bazen kendisinden değil sevdiği kişiden yola çıkarak otantik benliğine ulaşma macerasını yaşar. Romanlarda aşk, sahici olmanın sınırlarına yaklaşmak için kurgusal macerayı hareketlendirici unsur olarak yer alır. Bir anlamda aşk, kurguda sevenin sığınağıdır. Bunu sadece son yüzyılın anlayışı da sayamayız. Hatta eksik *‘ben’*in tamlanması amacıyla aşka sığınış miti, Don Kişot’a kadar götürülebilir. Zira erdemli şövalye Don Kişot’un kendini gerçekleştirmek için çıktığı yolculuk öncesinde nasıl ki -ironik bir dille ele alınmış da olsa da- zırhı, miğferi, mızrağı, atı varsa; nasıl ki hayali bir düşman tasavvuru ve onu yok etmeye yönelik amaçları varsa; bir de sevgilisi olacaktır. Aldonza Lorenzo, belki de bu tamlaşma arzusu sayesinde, hayali de olsa Dulcine adıyla mükemmel bir güzel sureti kazanacaktır.

Romanlarda aşk izleğinin Platoncu bir yaklaşımla başladığı söylenebilir. Modern romanda da toplumsal değişimin yahut bireyin benlik problemlerinin etkisiyle kendini gerçekleştirme yolundaki karakterin aşka bir kurtuluş sığınağı olarak yaklaşması örneklerine rastlamak mümkündür. Burada öne çıkarılan, aşkın duygusal değerinden ziyade yalnız ‘ben’in -en azından öteki aracılığıyla- yalnızlığını aşma sürecidir. Bu tür bir ilişkide romantik aşk ilişkisi ikinci plana düşer. Birey, arasında cinsel paylaşımın da olduğu ilişkiler ağında kendisine, karşı cins aracılığıyla bir çıkış kapısı arar. Bir anlamda eksiklik duygusundan kurtulmaya çalışır. Kimi durumda yadsımaya aracılık etse de aşk ile bağlanılan öteki, varlığın eksikliğini daha da derinleştirir.

Huzur romanındaysa Mümtaz aşk anlayışı yönüyle varoluşçu bir özellik gösterir. Önce onu kendinin diğeri parçası hissi verir okura. Sonra işler değişir. Aslında Nuran’a olan aşkı biraz bencilliktir. Çünkü Nuran işlevsel olarak Mümtaz’ı bütünlemek için var gibidir; Mümtaz’ın varoluşunu anlamlandıracak faaliyetlerinde aracı bir rol üstlenir. Mümtaz, Mecnunvâri âşık rolünde görünüyor olsa da aşkın kendisini bütünlemesini beklemektedir. Kendini eksik hisseden, olmamışlığını fark eden varlığın yeniden doğma çabasıdır bu. Nuran’sa -Sahne-



nin Dışındakiler romanının Sabiha'sının devrettiği- kendini bulduran ruhu aramaktadır. Ancak Mümtaz için kurtuluş yolu sadece kadın değildir. O, kültüre de âşıktır. Kadını kültürleştiren bakışı, kültürü tıpkı varoluşunu anlamlandıran bir dişi haline dönüşür. Var olmasını sağlayan tek şey, suretinde kültürü yansıtan aşktır. Fakat İstanbul, camiler, deniz, şiir, müzikle harmanlanan mekânlar ondaki bu eksikliği, olmamışlığı tam anlamı ile gideremez. Doğa ancak Nuran'a olan aşkı ile birleşince ve yazıyor olduğu kitapla beraber Mümtaz'a kendine yakın olma fırsatı vermektedir. Huzur, onun için bazen dolaştığı yerlerdeki nereden geldiğini bilmediği su sesidir. Nuran ile bütünleşme, evrende tekleşme hissi verir. Bu sürekli varoluş ve yok oluş hali onu Sartre'ın yıkıcı ve yok edici, bunaltı kokan var olma anlayışından Camus'un hüzün dolu varlık mücadelesine yaklaştırır. Ne var ki Mümtaz, ağabeyi İhsan sayesinde girdiği bu ailede de Nuran'ın aşkıyla edindiği yeni ailede de aradığı mutluluğu bulamaz. Aşkta mağluptur; seçim noktasında adeta bir başka Cemşit vakasıdır. Bu sefer tercih edilen, âşıkken seçilen emeğin değil rasyonel olanın yani babanın seçimidir.

## Aşkın Psikolojisi: Ben, Sen ve Biz

Aşk varoluşçulukta önemli bir başlıktır. Normalde kişi için, kendilik duygusundan, kendi *'ben'* duygusundan daha sağlam hiçbir şey yoktur. Bu ben; kendi başına ayakta duran, bütünlüklü, diğer her şeyden kesin bir şekilde ayrılmış bir şey olarak görünür. Ancak -her ne kadar alışılagelmedik olsa da- hastalıklı olduğuna hükmedilemeyecek bir durumda, ben'in tutumu değişir. Aşkın doruklarında ben ile nesne arasındaki sınır silinme tehlikesi gösterir. Âşık olan kişi, duyularının tüm tanıklıklarının aksine *"ben"* ile *"sen"*in bir olduklarını iddia eder; bu birlik hakikaten bir olguymuş gibi davranmaya da hazırdır.[10]

*Karacaoğlan beşeri aşkta çığır açar. Suyla aşk arasındaki bir yakınlık da Karacaoğlan'ın deneyimlediği bir dünyadan çıkar.*

## Çoban Çeşmesine Karşı Aşk Çeşmesi

Aşk deneyimlenerek anlaşılan bir olgu olabileceği gibi üzerinde kafa yorulması gereken bir kavramdır. Karacaoğlan beşeri aşkta çığır açar. Suyla aşk arasındaki bir yakınlık da Karacaoğlan'ın deneyimlediği bir dünyadan çıkar. *"On beş yaşında kırk beş belikli"* bir Kürt kızından duyduğu *"Emmi,"* hitabı, Karacaoğlan'da kendine yönelik adeta epifanik bir uyanışı sağlayacaktır: Yaş kemale ermiştir artık, gençlik çağları geride kalmıştır. Bundan böyle atacağı adımları, yaşından beklenen olgunluğa göre atmalıdır.

*"Bir kız bana emmi dedi neyleyim"* nakaratlı koşma, genç bir kızla orta yaşlardaki bir adamın nasıl bir ortamda böylesi bir diyalog içine girdiklerine dair malumat içermiyor. Fakat gözümüzün önünde şöyle bir manzara kendiliğinden canlanıyor: Gezici ozanımız atına binip yollara düşmüştür. Elbistan civarında giderken karşısına bir çeşme çıkar. Şiirde sözü edilen *"Elbistan yanaklı Kürdler kadını"* da çeşmeden su dolduruyordur. Ozanımız dilinin arzusuna uyar. Ama hangi dil? Türkçede susadığında damağa yapışan 'dil' mi, Farsça gönül anlamına gelen *'dil'* mi? Şiirden anladığımız, kızdan su isterken fiziksel ihtiyacın söz konusu olmadığı. Asıl gaye, gönlün arzusuna ulaşmak. İstenen su da gönlün arzuladığı o meçhul genç kızla iletişimi başlatmanın bahanesi. Tabii kız, meseleyi dilin Türkçedeki karşılığına göre yorumluyor ve tası uzatırken *"Buyur emmi,"* diyor. Bu umulmadık karşılık; Karacaoğlan'ın yıkılışı, bizlerin kazancı demek. Zira Türkçenin o güzel şiiri kazanmasının yolu, şairin amacına ulaşamamasından geçmiş. Peki böylesi bir diyalog mekânı için ilkin neden çeşme başı manzarası canlanıyor gözümüzün önünde? Aşk ile çeşme başı arasında nasıl bir bağlantı var? Ya da kadın ve su yakınlığını nerede bulabilir okur?

Bachelard, Ateşin Psikanalizi'yle Su ve Düşler kitaplarında, bilimsel bakış açısının devreye girdiği on dokuzuncu yüzyıla dek Batı dünyasında kadınla suyun nasıl özdeşleştirildiğine dair örnekler verir. Verdiği örnekler arasında şiir ve anlatılar kadar bilimsel yorumların var olması şaşırtıcıdır. Toplumsal bilinçaltı uzun yıllar, cinsiyetin kadın yahut erkek olmasını dahi insan vücudunda bulunan su ve ateş miktarının belirlediğine inanmıştır. Annenin vücudundaki ısının, doğacak çocuğunun cinsiyetinde etkili olduğu düşünüldüğünden, erkek evlat doğurmak isteyen kadınlar vücutlarını sıcak tutmak için perişan olmuşlardır. Gerçi Bachelard, Su ve Düşler kitabında Hazreti Musa'nın yolculuğunu ele alması hariç İslami referanslara değinmez. Öte yandan şeytanın, topraktan yaratılan insana itirazının gerisinde erillik vardır. Zira tıpkı su gibi toprak da dişildir ve toprak, bir başka dişil unsur olan suyla birleşerek çamura, oradan da Adem'in bedenine dönüşecektir.

Şiirde geçen *"Akar sularınan ben de geleyim"* mısraının yukarıdaki soruların cevabında muhakkak bir etkisi olmalı. İçerik, yaşlanmaya başladığını anlayan ozanın sellere kapılmayı isteyecek denli karamsarlaşmış iç dünyasını yansıtması kadar o sıra önlerinden akan gerçek suya gönderme de yapıyor. Sonra o günün koşullarında genç bir kızla yabancı bir erkeğin ancak çeşme başı gibi bir yerde diyalog kurabilecekleri ihtimalini bilmemiz de önemli bir etken. Ama asıl sebep, toplumsal bilinçaltında kadın güzelliğiyle suyun özdeşleştirilmiş olması. Beyani, bir beytinde şöyle diyor:

***"Gerçi kim gözden nihânsın görmege dîdârını***
***Çeşme-sâr-ı dîdede ümmîd-vâruz ey perî"***

Beyit günümüz Türkçesine şuna yakın bir anlam içeriyor: *"Ey peri gibi güzel sevgili, her ne kadar görünmez olsan da güzel yüzünü göz çeşmesinde görmeyi umuyoruz."* Beyani'nin, göz pınarıyla periyi özdeşleştirmesi ve buradan hareketle o periye benzeyen sevgilinin yansımasını gözünde bulmayı ümit etmesi tamamen özgün bir hayal sayılmaz. Divan şairleri, toplumsal kabule uyarak perilerin su başında olduğuna inanırlar. Böylece, gözyaşı kaynağı olan göz pınarları da perilerin uğrak yerine dönüşür. Hatta sevgilinin tek bir bakışla âşığı büyülemesinin sebebi de gözpınarlarındaki periler yüzündendir. Sonuçta perilerin bir diğer özelliği, onları görenleri büyülemeleridir.

Dünyaca ünlü Roma'daki meşhur Âşıklar Çeşmesi'nin sadece Türkiye'de bu isimle anılıyor olmasının altında hissi bir bakışla söylersek belki de bu bilinçaltı saklı. Oysa rönesansın parmaklarının fazlasıyla dokunduğu bu çeşme, aşkla ilişiğinden fazlasıyla uzaklaştırılmış. Şayet aşkla özdeşleştirilmek istenseydi, çeşmeyi çevreleyen heykellerin kadın tasvirleri olması gerekirdi. Belki bilinçli belki bilinçsiz, rönesansın akılcı uyanışı, toplumsal bilinçaltında aşkla özdeşleştirilmiş bir çeşmeden o güzel anlamları almış; yerine,

aklın senteziyle eski Yunan göndermelerini yerleştirmiş. Anadolu'nun çoban çeşmeleri muhakkak aşka daha yakın. Zira su dolduran kızlarla onlara sevdalı oğlanların birbirlerini görmelerine, buluşmalarına olanak sağlıyor. Gelgelelim Roma'nın Âşıklar Çeşmesi, sadece Türkçede aşka çağrışım yapıyor. Ki bu da aslında Türkçenin bir güzelliği kabul edilmeli.

***

Aşk hakkında ne söylenilse eksik kalacaktır. Aşk edebîliğin sunduğu imkânlarla duyguların baş tacı olarak varoluşunun ebedîliğini kabul ettirmiştir.

*"Aşk imiş her ne var âlemde*
*İlm bir kîl ü kâl imiş ancak."*

*Fuzûlî*



Kaynakça


1 Bell Hooks, Hep Aşka Dair, Nota Bende yayınları, 2018.
2 Alfred Weber, Felsefe Tarihi, Sosyal Yayınları, 1993, s. 29.
3 Platon, Şölen, İş Bankası Yayınları, s. 758.
4 Ahmet Arslan, İlk Çağ Felsefe Tarihi Plotinos, Yeni Plâtonculuk ve Erken Dönem Hıristiyan Felsefesi, Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2010, s. 200.
5 Nurettin Topçu, Var Olmak, Dergâh Yayınları, İstanbul, 2017, s. 43.
6 Age, s.43.
7 Nietzsche, Musikinin Ruhundan Tragedyanın Doğuşu, Tercüme Dergisi, 1940, C 1, S 3.
8 Sezai Karakoç, Yunus Emre, Diriliş Yayınları, 2018, s. 20.
9Simone Weil, Allah Aşkı Üzerine Düzensiz Düşünceler, çev.: Orkun Elmacıgil, Ketebe Yayınları, 2018, s. 36.
10 Freud, Sigmund Uygarlığın Huzursuzluğu, Metis Yayınları, 2013, s.27.

# “Beni Bırakma” ile “Bana Fazla Yaklaşma” Arasında: Bağlanmanın Psikolojisi

## Öne Çıkanlar

- Bağlanma biçimleri sabit birer etiket değil, hayat boyu yeni ilişkiler ve psikolojik farkındalıkla dönüşebilen esnek örüntülerdir.
- Güvenli bağlanma çatışmasızlık anlamına gelmez; sorun anında kopmak yerine yeniden duygusal bağ kurabilme yeteneğini temsil eder.
- Kişinin partnerinden güvence ararken karşı tarafı uzaklaştırması, ilişkilerdeki en yaygın yakınlaşma-kaçınma döngüsünü doğurur.

Birine çok yakın olmak istediğiniz hâlde, tam da o kişi size yaklaştığında geri çekildiğiniz oldu mu? Ya da ilişkinizde küçük bir mesaja saatlerce anlam yükleyip *“Acaba benden uzaklaşıyor mu?”* diye düşündüğünüz? Bazılarımız için yakınlık huzur verirken, bazılarımız için kaybetme korkusunu, bazılarımız içinse özgürlüğünü yitirme endişesini beraberinde getirebilir.

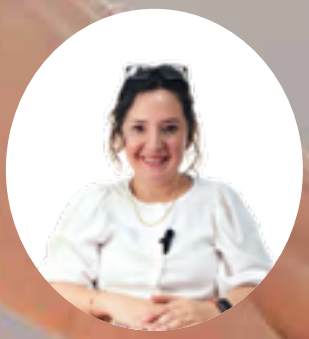
**Peki yakınlık neden bu kadar önemli?**

Çünkü yakınlık insanın en temel ihtiyaçlarından biridir ve yine insanın en temel psikolojik ihtiyaçlarından biri olan güvende hissetme ihtiyacını doğrudan harekete geçirir. Sevdiğimiz birinin bizden uzaklaşması, bizi reddetmesi ya da ilgisini geri çekmesi yalnızca o ana ait bir olay olarak kalmayabilir; daha önceki ilişki deneyimlerimizin oluşturduğu beklentileri de harekete geçirebilir. Bu nedenle aynı davranış, farklı insanlar için çok farklı anlamlar taşıyabilir. Bir kişi partnerinin geç cevap vermesini *“Yoğundur, sonra döner”* diye yorumlarken, bir başkası *“Benden uzaklaşıyor”* şeklinde algılayabilir. İşte bağlanma kuramı, insanların yakın ilişkilerde neden birbirlerinden bu kadar farklı davrandığını anlamamıza yardımcı olan önemli psikolojik çerçevelerden biridir. Bağlanma en temel haliyle diğerleriyle kurduğumuz duygusal bağdır ve bağlanma kavramının öncüsü John Bowlby bağlanmayı bir çocuğun korktuğunda, hasta olduğunda ya da tehdit hissettiğinde bakım vereni ile kurduğu güven ilişkisi olarak tanımlar.

John Bowlby’nin geliştirdiği bağlanma kuramı başlangıçta çocuk ile bakım veren arasındaki ilişkiyi açıklamak için ortaya konmuş olsa da sonraki araştırmalar bağlanmanın yetişkinlikteki yakın ilişkiler açısından da önemli olduğunu göstermiştir.

> ***“İnsanlar yalnızca ‘kaygılı’ ya da ‘kaçınan’ değildir; bu özellikleri farklı düzeylerde taşıyabilir ve farklı ilişkilerde farklı biçimde davranabilirler.”***

***Prof. Dr.***
***İrem Özteke Kozan***



***Necmettin Erbakan Üniversitesi***
*iremozteke@gmail.com*

## *"Beni seviyor mu?"* ile *"Bana fazla yaklaşma"* Arasında

Yetişkin bağlanmasını anlamak için iki temel boyuttan söz edebiliriz: Bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma. Aslında hem kaygılı hem kaçınan bağlananların temelde yatan duygusu kaygıdır. Ancak her ikisinin de bu kaygı duygusu ile başa çıkma tarzları farklıdır. Kaygılı bağlananlar bu duygu ile başa çıkmak için karşıdakine adeta *"yapışırken"*, kaçınan bağlananlar adeta karşıdakine duvar örer ve kabuklarına çekilirler.

Bağlanma kaygısı yüksek kişiler ilişkilerinde terk edilme ve reddedilme konusunda daha hassas olabilir. Karşı tarafın davranışlarını ilişkinin geleceği açısından daha tehdit edici yorumlayabilirler. *"Neden mesajıma cevap vermedi?"*, *"Benden sıkıldı mı?"*, *"Beni gerçekten seviyor mu?"* gibi sorular zihinde kolayca büyüyebilir. Yakınlık onlar için çok değerlidir; ancak yakınlığı kaybetme ihtimali de yoğun bir kaygı yaratabilir. En küçük bir tehdit onların ayrılık kaygılarını harekete geçirir ve yoğun duygusal tepkiler verebilirler. Kaçınmacı bağlanma eğilimi daha yüksek kişilerde ise bunun tersi bir örüntü görülebilir. Yakın ilişkiler önemli olsa bile aşırı yakınlık rahatsızlık yaratabilir. Duygusal ihtiyaçlarını paylaşmak, bir başkasına güvenmek ya da ilişki içinde bağımlı hissetmek zorlayıcı olabilir. Sorun yaşandığında konuşmak yerine uzaklaşmak, duyguları bastırmak veya *"Ben kendi başıma hallederim"* demek daha kolay gelebilir. Elbette bunlar insanları iki ayrı kutuya yerleştiren kesin kategoriler değildir. Bunları bağlanmanın iki farklı boyutu gibi düşünebiliriz. Bazılarımızda ayrılık kaygısı daha yoğun yaşanırken, kimimiz daha güvenli bir örüntüde görünebiliriz. Ayrıca eşimizle kurduğumuz bağlanma ilişkisi ile annemiz veya babamız ile kurduğumuz bağlanma ilişkisi elbette birebir aynı olmayacaktır. İnsanlar yalnızca *"kaygılı"* ya da *"kaçınan"* değildir; bu özellikleri farklı düzeylerde taşıyabilir ve farklı ilişkilerde farklı biçimde davranabilirler. Üstelik bağlanma örüntülerimiz yaşam boyunca değişmez kaderler de değildir.

## Peki bütün bunların çocuklukla ilgisi ne?

Bağlanma kuramının temel varsayımı, çocuğun bakım verenleriyle yaşadığı tekrar eden deneyimlerin dünyayı ve ilişkileri anlamlandırmasına ilişkin bazı beklentiler oluşturabileceğidir. Çocuk, ihtiyaç duyduğunda bakım verenine ulaşabiliyor, teselli ediliyor ve duyguları görülüyorsa zamanla *"İhtiyaç duyduğumda birileri yanımda olabilir"* ve *"Ben önemsenmeye değerim"* gibi daha güvenli beklentiler geliştirebilir. Bunun tam tersine, ihtiyaçların sık sık karşılıksız kaldığı, bakımın tutarsız olduğu veya çocuğun duygusal ihtiyaçlarının sürekli reddedildiği deneyimler, ilişkiler hakkında daha güvensiz beklentilerin oluşmasına katkıda bulunabilir.

Ancak burada önemli bir noktayı özellikle vurgulamak gerekir. Bağlanma geçmişimizi açıklayabilir ama geleceğimizi belirlemek zorunda değildir. Çocukluk deneyimleri önemlidir; fakat insan ilişkileri yalnızca çocuklukta yaşananların basit bir tekrarı değildir. Daha sonraki romantik ilişkiler, dostluklar, sosyal çevre, yaşam deneyimleri ve psikolojik destek süreçleri de kişinin kendisi ve başkaları hakkındaki beklentilerini değiştirebilir.

## İlişkilerde neden aynı döngüleri yaşıyoruz?

Bağlanma örüntülerinin en dikkat çekici taraflarından biri, ilişkilerde ortaya çıkan bazı tekrarları anlamamıza yardımcı olmasıdır. Örneğin terk edilmekten korkan bir kişi, partnerinin küçük bir uzaklaşmasını bile tehdit olarak algılayabilir. Kaygısını azaltmak için daha fazla mesaj gönderebilir, daha fazla güvence isteyebilir veya partnerinin davranışlarını kontrol etmeye çalışabilir. Partner ise bu yoğunluğu baskı olarak algılayıp uzaklaşabilir.

Uzaklaşma, ilk kişinin terk edilme korkusunu daha da artırabilir ve böylece bir *"yaklaşma-kaçınma kısır döngüsü"* oluşabilir. Benzer biçimde, duygusal yakınlıktan kaçınan bir kişi sorun yaşandığında konuşmak yerine geri çekilebilir. Partneri bu geri çekilmeyi ilgisizlik olarak yorumlayıp daha fazla yakınlık arayabilir. Bu kez diğer kişi daha fazla uzaklaşabilir. Dolayısıyla bazı ilişki çatışmalarının altında yalnızca *"Kim haklı?"* sorusu değil, iki kişinin birbirinin bağlanma sistemini nasıl tetiklediği sorusu da bulunabilir.



**Bağlanma yalnızca aşk hayatımızı mı etkiliyor?**

Elbette hayır.

Bağlanma, kişinin yalnızca romantik ilişkilerindeki davranışlarıyla sınırlı değildir. Yakın ilişkilerde destek arama, duyguları düzenleme, çatışmayla baş etme, yardım isteme ve başkalarına güvenme biçimimizle de ilişkilidir. Daha da önemlisi, araştırmalar bağlanma örüntüleri ile ruh sağlığı arasında da anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Bulgular güvenli olmayan bağlanma örüntülerinin depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi olumsuz ruh sağlığı göstergeleriyle pozitif; yaşam doyumu ve benlik saygısı gibi olumlu göstergelerle ise negatif yönde ilişkili olduğu göstermektedir. Bu bulgular bize önemli bir şey söylüyor: Bağlanma, yalnızca *"İlişkim neden böyle?"* sorusunun değil, zaman zaman *"Ben ilişkilerde neden böyle hissediyorum?"* sorusunun da bir parçasıdır.

**Güvenli bağlanmak hiç sorun yaşamamak demek değildir...**

Güvenli bağlanma çoğu zaman yanlış biçimde *"ilişkilerinde hiç problem yaşamayan insan"* şeklinde düşünülebilir. Oysa güvenli bağlanmanın özü kusursuz ilişkiler değil, ilişki içinde sorun yaşandığında yeniden bağlantı kurabilme kapasitesidir. Güvenli bağlanan bir kişi de kıskanabilir, kırılabilir, öfkelenebilir veya terk edilmekten korkabilir. Fark yaratan şey, bu duygular ortaya çıktığında onları nasıl yönettiğidir. *"Beni artık sevmiyorsun"* demek yerine *"Son zamanlarda aramızda bir mesafe hissediyorum ve bu beni kaygılandırıyor"* diyebilmek; partner uzaklaştığında hemen felaket senaryoları üretmek yerine konuşmayı deneyebilmek; yakınlık ihtiyacı olduğunda bunu ifade edebilmek ve karşı tarafın sınırlarına da alan açabilmek güvenli bağlanmanın önemli parçalarıdır. Belki de kendimize sormamız gereken soru farklı. Bağlanma hakkında konuşurken çoğu zaman *"Ben kaygılı mıyım, kaçınan mıyım, güvenli miyim?"* diye soruyoruz. Oysa daha önemli bir soru olabilir:

*"Yakın bir ilişki içinde kendimi tehdit altında hissettiğimde ne yapıyorum?"* Yaklaşıyor muyum? Uzaklaşıyor muyum? Susuyor muyum? Kontrol etmeye mi çalışıyorum? Sürekli güvence mi arıyorum? Yoksa duygumu fark edip ifade etmeyi ve karşımdaki kişiyle bağlantıyı korumayı mı deneyebiliyorum? Kendimizi bu sorular üzerinden gözlemlemek, bağlanmayı bir *"etiket"* olmaktan çıkarıp kendimizi anlamanın bir aracına dönüştürebilir.

Çünkü bağlanma, *"Ben böyleyim"* demek için değil, *"Ben neden böyle davranıyorum ve bunu değiştirmek için neye ihtiyacım var?"* sorusunu sorabilmek için değerlidir.

İlişkilerimizde hepimiz zaman zaman güvenli liman ararız. Bazen bunu bir partnerde, bazen bir arkadaşta, bazen ailemizde buluruz. Psikolojik açıdan önemli olan ise yalnızca başkalarının bize güvenli bir liman olup olmadığı değildir. Zaman içinde, kendimiz için de güvenli bir liman oluşturabilmektir.

Belki de güvenli bağlanmanın en önemli göstergesi, bir başkasına ihtiyaç duymamak değil; ihtiyaç duyduğumuzda bunu korkmadan ifade edebilmek ve aynı zamanda karşımızdaki kişinin de ayrı bir birey olmasına izin verebilmektir.

> *"Güvenli bağlanmanın özü kusursuz ilişkiler değil, ilişki içinde sorun yaşandığında yeniden bağlantı kurabilme kapasitesidir."*

# Sevginin Tarihi: İnsan Hep Böyle mi Sevdi?

## Öne Çıkanlar

- Sevginin temel unsurları tarih boyunca varlığını korurken, ifade edilme biçimleri ve sevgiden beklentiler değişmiştir.
- Geçmişte sevgi daha çok bakım, yardım ve sevilen kişinin iyiliğini gözetmek üzerinden görünürken, modern dönemde duygusal yakınlık ve anlaşılma daha belirgin hâle gelmiştir.
- Modern ilişkilerde sevilen kişinin iç dünyasını paylaşması, karşılıklı anlayış ve duygusal yakınlık daha fazla önem kazanmıştır.

Sevgi; öznesi ve/veya nesnesi ne olursa olsun, en yalın hâliyle *"Sen varsın; nasıl olduğun, başına ne geldiği ve gelecekte sana ne olacağı benim için önemli"* diyebilme hâli ve duygusudur. Sevdiğimizin iyi ve mutlu olmasını isteriz; acısı bize dokunur, sevincine ortak oluruz. Onu merak eder, anlamaya çalışırız; ona zaman ve emek vermeye, kusurlarını görsek de onu önemsemeye devam ederiz. Onu başkalarından ayırır, özel bir değer atfederiz. Aramızdaki bağın sürmesini isteriz; çünkü yokluğu bizde eksiklik yaratır.

Tüm bunlar sevginin kendini gösterdiği belki de en temel hâller. 21. yüzyılın insanı olarak bunları hiç tereddüt etmeden söyleyebiliyorum; kuvvetle muhtemel siz de okurken pek itiraz etmediniz. Çünkü bugün bütün bunlar bize sevginin neredeyse doğal, değişmez ve zamansız özellikleriymiş gibi geliyor. Peki gerçekten öyle mi? İki bin yıl önce yaşayan biri ya da 12. yüzyılın hatta 18. yüzyılın insanı da sevgiyi böyle mi tarif ederdi? Yoksa sevginin ne olduğu kadar, nasıl sevdiğimiz de tarihsel süreç içinde değişti mi?

İşte bu ve benzer soruların peşine düşen tarihçiler, 20. yüzyılın ikinci yarısında insanların iç dünyalarını da tarihin konusu hâline getiren yeni bir alan inşa ettiler: Duygular tarihi. İlk güçlü adımı 1941'de Fransız tarihçi Lucien Febvre attı. 1985'te Amerikalı tarihçiler Peter N. Stearns ve Carol Z. Stearns *"duygu normları"*, 2000'li yıllara gelindiğinde Barbara Rosenwein *"duygusal topluluklar"* kavramıyla alana yeni bir boyut kazandırdı. William Reddy ise *"duygusal rejimler"* kavramıyla çağa ve coğrafyaya göre değişebilen duygusal normlar bütünün varlığına dikkat çekti. Böylece duygular tarihi tarihçiye *"Geçmişte insanlar hangi durumlarda ne hissediyordu, hangi duyguları yaşamayı ve ifade etmeyi doğru ya da uygun buluyordu, duygularını nasıl gösteriyordu, hangi duygular teşvik ediliyor, hangileri bastırılıyor ya da denetleniyordu ve geçmişte bir insan korku, öfke, sevgi, utanç, üzüntü ya da mutluluktan söz ettiğinde acaba bu duygularla bizim bugün anladığımız şeyi mi kastediyordu?"* gibi sorular sordurmaya başladı.

Bu yazıda ise sevgi odaklı soruların tarihsel süreçte izini sürmeye girişmeden önce, çalışmanın sınırlarını belirlemek isabetli olur. Öncelikle burada romantik sevgi ya da aşktan ziyade TDK'nin tanımıyla, *"insanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygu, muhabbet"* anlamını içeren daha geniş bir sevgi kavramının izini süreceğiz. Bunun yanı sıra tarihsel bir karşılaştırma yapabilmek için öncelikle modern psikoloji literatüründe sevgiyle ilişkilendirilen temel duygu, düşünce ve davranışların neler olduğunu ve bun-

*Prof. Dr.*
*Hadiye Yılmaz*



***Üsküdar Üniversitesi***
*hadiye.yilmaz@uskudar.edu.tr*

> ***Sevgi, kaygılanma, ihtiyaçları gözetme, yardım etme ve zor zamanda yanında bulunma gibi somut davranışlarla görünür hâle geliyor.***

lardan hangilerinin sevginin göstergeleri olarak kabul edildiğini netleştirmek de kuşkusuz olmazsa olmazlardan. Konumuz itibarıyla, Susan Sprecher ve Beverley Fehr'in (2005) Compassionate Love (duyarlı/şefkatli sevgi) kavramsallaştırması, modern psikolojide sevgiyle ilişkilendirilen temel duygu, düşünce ve davranışları belirlemek açısından elverişli bir başlangıç noktası sunuyor. Sprecher ve Fehr şefkatli sevgiyi, karşıdakine yönelik bakım ve ilgi, onu anlama, destekleme ve ihtiyaç hâlinde yardım etme yönelimlerini içeren bir yapı olarak ele alıyor. Bu çerçeveyi Zick Rubin'in (1970) Loving Scale'indeki (Sevgi Ölçeği) bağlanma, bakım/önemseme ve yakınlık bileşenleriyle genişletmek istedik. Harry T. Reis ve Phillip Shaver'ın (1988) Interpersonal Process Model of Intimacy'si (Kişilerarası Yakınlık Süreci Modeli) ise yakınlığın kendini açma, duygu ve düşünceleri paylaşma ve karşıdaki tarafından anlaşılma, kabul edilme ve önemsenme yoluyla geliştiğini ortaya koyarak sevginin ilişkisel ve duygusal yakınlık boyutlarını anlamak için üçüncü bir referans noktası sunuyor. Bu üç yaklaşım birlikte değerlendirildiğinde "şefkat, bakım, kabul, anlama, yardım ve fedakârlığın yanı sıra bağlanma, duygusal yakınlık, kendini açma ve iç dünyayı paylaşma ile karşıdaki tarafından anlaşılma, kabul edilme ve önemsenme"nin modern psikoloji literatüründe sevgi ve yakın ilişkilerle ilişkilendirilen temel özellikler olduğu görülüyor. Bu nedenle aşağıda seçtiğimiz tarihsel örneklerin değerlendirilmesinde bu yaklaşımların sunduğu özellikler tamamlayıcı bir analitik çerçeve olarak kullanılacaktır. Amaç, bu özelliklerin farklı dönemlerde ne ölçüde görünür olduğunu ve zaman içinde hangilerinin daha açık biçimde ifade edilip önem kazandığını izlemek. Kuşkusuz seçilen örnekler insanlığın bütün sevgi tarihini temsil etme iddiası taşımıyor. Asıl işlevleri, farklı dönem ve toplumlara ait sevgi repertuvarlarının karşılaştırılmasına imkân sağlayan örnekler olmaları.

En eskilere kadar gidecek olursak, örneğin tarımın yaklaşık 12 bin yıl önce yaygınlaşmaya başlamasına kadar, yaklaşık 2,5 milyon yıl boyunca insan topluluklarının temel yaşam biçimini oluşturan avcı-toplayıcı toplumlarda sevgi ne anlama geliyordu ve insanlar sevgilerini nasıl gösteriyorlardı? Bu sorulara doğrudan olmasa da bir dereceye kadar yanıt verebilecek bazı çalışmalar mevcut. Özellikle günümüzde avcı-toplayıcı yaşam biçimini büyük ölçüde sürdüren Tanzanya'daki Hadzalar ile Kalahari'deki !Kung toplulukları üzerine yapılan araştırmalar, sevginin bu toplumlarda nasıl yaşandığına ve ifade edildiğine ilişkin ipuçları sunu-



yor. Örneğin Marjorie Shostak, Nisa: The Life and Words of a !Kung Woman (1981) adlı çalışmasında, özellikle anne-çocuk ilişkisinde sevginin yakınlık, bakım ve fiziksel temasla iç içe geçtiğini gösteriyor. Nisa'nın anlatılarında sevgi; yanında olma, bakım verme, besleme ve ilgi gösterme gibi gündelik pratikler üzerinden görünür hâle geliyor. Bu göstergeler Sprecher ve Fehr'in çerçevesinde özellikle şefkat ve bakım ile yardım ve fedakârlık özellikleriyle; Rubin'in sevgi anlayışında ise bakım, bağlanma ve yakınlık bileşenleriyle örtüşüyor. Buna karşılık Sprecher ve Fehr'in kabul ve anlama özelliği ile Reis ve Shaver'ın kendini açma, iç dünyayı paylaşma ve karşıdaki tarafından anlaşılma gibi yakınlık unsurları Shostak'ın aktardığı bu örneklerde aynı açıklıkta belirginleşmiyor.

Peki ilk medeniyetlerde durum neydi? Asurolog A. Leo Oppenheim'ın, yaklaşık iki bin yıllık bir zaman dilimine yayılan Mezopotamya çivi yazılı mektuplarını İngilizceye çevirdiği çalışması, bu

soruya hiç değilse belli oranda yanıt verebilecek kaynakların başında geliyor. Sevgi açısından en çarpıcı örneklerden biri, Eski Babil dönemine ait bir anne-oğul yazışması. Burada dikkat edilmesi gereken bir husus, ilk medeniyetlerin sevgi kelimesini hangi kelime/kelimelerle karşılamış olduğu ve günümüzün sevgi kelimesi ile içeriğinin ne kadar örtüştüğü. Ne var ki çeviri metni incelemek durumunda olduğumuzdan Oppenheim'ın çeviride kullandığı *"love/loves"* referansına itimat etmek durumundayız. Mektupta oğul, başka bir gencin annesinin ona iki takım elbise verdiğini, kendi annesinin ise bir takım elbiseyi bile çok gördüğünü söyleyerek sitem ediyor hatta diğer anne evlat edindiği çocuğunu severken kendi annesinin kendisini sevmediğini öne sürüyor. Burada sevgi, öncelikle ihtiyaçların gözetilmesi ve somut bakım davranışları üzerinden değerlendiriliyor. Bu anlayış Sprecher ve Fehr'in şefkat ve bakım ile yardım özellikleriyle, Rubin'in yaklaşımında ise özellikle bakım/önemseme bileşeniyle güçlü biçimde örtüşüyor. Oğlun annesinden sevginin bir göstergesi olarak bakım beklemesi, sevilen kişinin iyiliğini gözetmenin hem eski hem de modern sevgi anlayışında ortak bir unsur olduğuna işaret ediyor. Buna karşılık Sprecher ve Fehr'in kabul ve anlama, Rubin'in yakınlık, Reis ve Shaver'ın ise kendini açma, iç dünyayı paylaşma ve karşıdaki tarafından anlaşılma ve kabul edilme gibi özellikleri bu örnekte aynı açıklıkta görülmüyor.

Bu ve benzeri mektuplar Mezopotamya'da yakınlara duyulan sevginin bütün özelliklerini ortaya koymaya elbette yetmez. Bununla birlikte örneklerde şefkat ve bakım ile yardım ve fedakârlık bileşenlerinin açık karşılıklarına rastlanıyor. Tıpkı avcı-toplayıcı örneklerinde olduğu gibi sevgi; kaygılanma, ihtiyaçları gözetme, yardım etme ve zor zamanda yanında bulunma gibi somut davranışlarla görünür hâle geliyor. Buna karşılık Sprecher ve Fehr'in kabul ve anlama, Rubin'in bağlanma ve yakınlık, Reis ve Shaver'ın kendini açma, duygu ve düşünceleri paylaşma ve karşıdaki tarafından anlaşılma, kabul edilme ve önemsenme özellikleri bu örneklerde aynı açıklıkta belirginleşmiyor. Dolayısıyla bu örneklerde modern sevgi repertuvarıyla en güçlü süreklilik, sevilen kişinin iyiliğini gözetme ve bunu somut bakım ve yardım davranışlarıyla gösterme alanında ortaya çıkıyor.

David Konstan'ın In the Orbit of Love: Affection in Ancient Greece and Rome (2018) adlı çalışması ise antik dönemde sevginin nasıl anlamlandırıldığına ilişkin güçlü örnekler sunuyor. Konstan bu çalışmada sevgiyi romantik sevgi/aşkla sınırlamayarak aile üyelerini ve yakın dostları birbirine bağlayan,



aynı zamanda önem verilen daha geniş bir insan çevresine uzanan bir duygu ve ilişki biçimi olarak ele alıyor. Sevgi kavramı *"dostluk, yakınlık, bağlılık, şefkat"* gibi unsurları da içeren Yunanca philia kelimesiyle karşılanıyor. Konstan'ın en çarpıcı örneklerinden biri Akhilleus'un Patroklos'un ölümüne verdiği tepki. Burada philia, yalnızca *"birini sevmek"* değil; zira antik dostluk düşüncesinin bazı güçlü örneklerinde gerçek dost, kişinin "başka bir benliği" olarak temsil buluyor. Bu nedenle sevilen dostun ölümü, Konstan'ın ifadesiyle kişinin kendi benliğinin bir tür parçalanması/sakatlanması gibi deneyimlenebiliyor. Akhilleus'un Patroklos için duyduğu olağanüstü yas ise bunun en güçlü göstergesi. Bu örnek Sprecher ve Fehr'in şefkat ve bakım özelliğiyle kısmen örtüşürken, Rubin'in bağlanma ve yakınlık bileşenleriyle daha belirgin bir paralellik gösteriyor. Reis ve Shaver'ın yaklaşımı açısından da sevilen kişiyle kurulan güçlü duygusal bağ kişilerarası yakınlık ile ilişkilendirilebilir ancak modelin özellikle vurguladığı kendini açma, duygu ve düşünceleri paylaşma ve karşıdaki tarafından anlaşılma, kabul edilme ve önemsenme unsurları bu örnekte açık biçimde görülmüyor. Sevilen kişinin *"başka bir benlik"* olarak görülmesi ise bu üç modern çerçevenin de ötesine geçen, antik philia anlayışındaki güçlü bir özdeşleşmeyi görünür kılıyor.

Orta Çağ duygular tarihi alanının en önemli isimlerinden olan Barbara H. Rosenwein'ın Emotional Communities in the Early Middle Ages (2006) adlı eseri her ne kadar esasen Orta Çağ'ın farklı topluluklarının hangi duyguları değerli bulduğuna ve bunların nasıl ifade edilmesi gerektiğine odaklanıyorsa da sevginin dönemsel göstergelerine ulaşmada elverişli bir kaynak niteliğinde. Rosenwein, çalışmasında sevgi sözcüğünü *"amor-romantik sevgi/aşk; caritas- Tanrı'ya duyulan sevgi ile Tanrı'nın sevgisinden hareketle diğer insanlara yöneltilen sevgi; dilectio-sevgi, bağlılık, değer verme; affectus- yakınlık, sıcaklık, şefkat, bağlılık; amicitia-dostluk, güven"* sözcük kümesiyle karşılıyor. Erken Orta Çağ'ın etkili tarihçi ve din adamlarından Tourslu Gregorius'un hayatını incelediği bölümde Rosenwein, Gregorius'un çocukluk hastalığını anlatırken amcasının onu *"sevgiyle"* ziyaret ettiğini, annesinin ise yüksek ateşi nedeniyle büyük üzüntü duyduğunu aktarıyor. Gregorius da annesinin üzüntüsünü gidermeye çalışıyor. Buradaki sevgi göstergeleri Sprecher ve Fehr'in şefkat ve bakım özelliğiyle, Rubin'in bakım ve bağlanma bileşenleriyle örtüşüyor. Reis ve Shaver açısından ise tarafların birbirlerinin sıkıntısına duyarlılık göstermeleri ve iyiliklerini önemsemeleri, karşıdaki tarafından önemsenme unsuruyla ilişkilendirilebilir; buna karşılık kendini açma, iç dünyayı paylaşma ve karşılıklı anlaşılma gibi yakınlık özellikleri bu örnekte açık biçimde görülmüyor. Dolayısıyla örnek, sevilen kişinin iyiliğini önemseme ve onun sıkıntısından duygusal olarak etkilenmenin sevginin tarihsel açıdan en belirgin sürekliliklerinden biri olduğunu düşündürüyor.

Orta Çağ İslam dünyasında sevginin izlerini, 8-10. yüzyıl Mısır'ındaki gerçek kişilerin gündelik yazışmalarını bulabildiğimiz Petra M. Sijpesteijn'in *"Aloneness as Connector in Arabic Papyrus Letters of Request"* başlıklı çalışmasından süreceğiz. Bu mektuplarda sevgiyi doğrudan karşılayan temel kelime *"sevgi, muhabbet, yakınlık duyma"* anlamlarını içeren mahabba sözcüğü. Mektuplardan birinde kumaş ticaretiyle uğraşan Ebû Hüreyre, arkadaşı Ebû Abdullah'a şöyle diyor: *"Sana olan sevgim, bana olan sevgini ve beni sık sık sormanı bildiğim için, hak ettiğin şekilde devam etmektedir."* Karşı tarafı merak etme ve hâlini hatırını sorma, Sprecher ve Fehr'in şefkat ve bakım; zor durumdaki birine yardım etme ise yardım ve fedakârlık özelliğiyle örtüşüyor. Rubin açısından sevginin karşılıklı olduğunun vurgulanması ve Ebû Abdullah'ın *"sen başkaları gibi değilsin"* denilerek özel bir yere konulması bağlanma bileşeniyle ilişkilendirilebilir. Reis ve Shaver açısından ise Ebû Hüreyre'nin arkadaşının kendisini sık sık sorduğunu bilmesi ve bunu sevgisinin bir göstergesi

> ***"İnsan hep sevmiş; fakat sevgiden ne her zaman aynı şey anlaşılmış, ne sevgi her zaman aynı biçimlerde gösterilmiş ve ne de sevilen kişiden her dönemde aynı şeyler beklenmiş."***

olarak değerlendirmesi, kişinin karşıdaki tarafından önemsendiğini ve kendisine ilgi gösterildiğini hissetmesi düşüncesiyle belirgin bir paralellik taşıyor. Buna karşılık Reis ve Shaver'ın kendini açma, duygu ve düşünceleri paylaşma ve karşıdaki tarafından anlaşılma ve kabul edilme unsurları bu örnekte aynı açıklıkta görülmüyor. Sevginin karşılıklı olduğunun özellikle vurgulanması ve sevilen kişinin başkalarından farklı, özel bir yere konulması ise bu üç modelde ayrı birer temel bileşen olarak tanımlanmamakla birlikte, karşılıklılık ve sevilen kişiye özel değer atfetme özelliklerini görünür kılıyor.

Orta Çağ'ın ardından Rönesans, Reform, kentleşme ve toplumsal-kültürel değişimlerin damgasını vurduğu 16. ve 17. yüzyıl Avrupa'sında, sevginin anlam ve göstergelerinde de bir değişim yaşandı mı? Katie Barclay ve François Soyer editörlüğünde hazırlanan Emotions in Europe, 1517–1914 adlı çalışma bu soruya ilişkin bazı ipuçları sunuyor. İspanya Kralı II. Felipe, kızı Catalina'ya yazdığı 27 Nisan 1586 tarihli mektupta onun doğum sonrasında sağlıklı olup olmadığı konusunda duyduğu kaygıyı dile getiriyor, iyi haberlerini beklediğini ve kendi eliyle yazdığı satırlara özel değer verdiğini belirtiyor. Kralın kızının sağlığını önemsemesi ve iyiliğini istemesi Sprecher ve Fehr'in şefkat ve bakım özelliğiyle; ondan haber beklemesi ve kendi yazdığı mektuba özel değer vermesi ise Rubin'in bağlanma ve yakınlık bileşenleriyle ilişkilendirilebilir. Reis ve Shaver açısından ise Kralın kızının durumuna gösterdiği ilgi ve ondan haber beklemesi, yakın ilişkilerde karşıdakini önemseme ve onunla duygusal temas kurma yönüyle paralellik gösteriyor. Felipe'nin kaygısını doğrudan dile getirmesi de sınırlı ölçüde duyguların paylaşılması olarak değerlendirilebilir ancak kendini açma, iç dünyayı kapsamlı biçimde paylaşma ve karşıdaki tarafından anlaşılma ve kabul edilme gibi unsurlar bu örnekte belirgin değildir. Sevilen kişiye özel bir değer atfetme ise bu üç modern yaklaşımda ayrı bir temel bileşen olarak tanımlanmamakla birlikte, sevginin dikkat çekici bir ilişkisel özelliği olarak karşımıza çıkıyor.

Avrupa'da bu yüzyıllarda yaşanan değişimlerin insan, toplum ve siyaset hakkında yeni bir dünya görüşüne dönüştüğü dönem 18. yüzyıldır. Bu dönüşümden sevginin içeriği ve ifade biçimleri ne ölçüde etkilenmiş olabilir? Bu yüzyılda yaşanan kültürel değişimleri günlükler ve mektuplardan da hareketle inceleyen Graham John Barker-Benfield'ın The Culture of Sensibility: Sex and Society in Eighteenth-Century Britain adlı çalışmasında yer alan Burney'nin günlükleri, bu soru açısından dikkat çekici örnekler içeriyor. Burney günlüğünde, akrabası olmayan ve babasının yakın dostu Samuel Crisp'i *"rehber, sırdaş ve yakın dost"* olarak nitelendiriyor. *"Daima sevgili ve daima şefkatli/iyi Bay Crisp'im"* ifadesinin sık sık geçtiği günlükte Burney, *"onun yanında başka hiçbir yerde olmadığı kadar iyi hissettiğini"* ve Crisp'in kendisine karşı son derece sevgi ve şefkat dolu olduğunu özellikle vurguluyor.

Modern sevgi kavramsallaştırmaları açısından bakıldığında, Crisp'in Burney'ye gösterdiği ilgi ve şefkat Sprecher ve Fehr'in şefkat ve bakım özelliği ve Rubin'in bakım bileşeniyle örtüşüyor. İkili arasındaki ilişkide çok daha belirgin biçimde öne çıkan gündelik hayatı ve düşünceleri paylaşma, karşıdakinin görüş ve tavsiyelerine özel değer verme gibi özellikler ise Sprecher ve Fehr'in kabul ve anlama, Rubin'in yakınlık bileşenleriyle ilişkilendirilebilir. Reis ve Shaver açısından özellikle Crisp'in *"sırdaş"* olarak tanımlanması ve Burney'nin düşüncelerini ve gündelik deneyimlerini onunla paylaşması, kendini açma ve iç dünyayı paylaşma özellikleriyle güçlü bir paralellik gösteriyor. Crisp'in Burney'ye ilgi ve şefkat göstermesi, onun düşüncelerini dinlemesi ve kendisine rehberlik etmesi de karşıdaki tarafından anlaşılma, kabul edilme ve önemsenme yönleriyle ilişkilendirilebilir. Burney'nin onun yanında kendisini başka hiçbir yerde olmadığı kadar iyi hissettiğini belirtmesi, bu ilişkinin yalnızca bakım ve bağlılığa değil, aynı zamanda güçlü bir duygusal ve kişilerarası yakınlığa dayandığını düşündürüyor. Birlikte olmaktan mutluluk duyma, sevginin karşılıklılığının vurgulanması ve karşıdakinin diğer insanlardan farklı, özel bir kişi olarak görülmesi ise bu üç modelde ayrı birer temel bileşen olarak tanımlanmamakla birlikte, karşılıklılık, birlikte olmaktan duyulan haz ve sevilen kişiye özel değer atfetme özelliklerini görünür kılıyor.

Kuşkusuz önceki dönemlerde olduğu gibi 18. yüzyılın sevgi repertuvarında da şefkat, bakım, yardım etme ve sevilen kişinin iyiliğini gözetme gibi unsurlar varlığını sürdürüyor. Ancak Burney örneğinde dikkat çekici olan, sevginin yoğun sevgi sözcükleriyle ifade edilmesi, sevilen kişiyle birlikte olmanın başlı başına bir mutluluk kaynağı olarak görülmesi ve kişinin

iç dünyasını onunla paylaşmasına özel bir değer verilmesidir. Bu özellikler, Sprecher ve Fehr'in şefkat ve bakım ile kabul ve anlama özelliklerinin yanı sıra Rubin'in bakım, bağlanma ve özellikle yakınlık bileşenleriyle de önemli ölçüde örtüşüyor. Dolayısıyla burada asıl değişim, önceki dönemlerde de karşılaştığımız sevgi göstergelerine ek olarak duygusal yakınlık, özel bağ, birlikte olmaktan duyulan haz ve iç dünyayı paylaşma gibi özelliklerin sevgi repertuvarı içinde giderek daha görünür ve değerli hâle gelmesidir. Bu açıdan 18. yüzyıl örnekleri, sevginin ifade ve deneyimlenme biçimlerinin modern yakın ilişki anlayışına belirgin biçimde yaklaştığını düşündürmektedir.

Nitekim duygular tarihi alanının öncü isimlerinden William Reddy de The Navigation of Feeling adlı çalışmasında, 18. yüzyılda duyarlılık kültürünün (sentimentalizm) yükselişiyle birlikte duygulara ve duyguların ifade edilmesine verilen önemin arttığına dikkat çekiyor. Elbette yakınlık ve şefkate dayalı ilişkiler ilk kez bu dönemde ortaya çıkmış değildi ancak duyarlılık kültürüyle birlikte bu tür ilişkiler ve duyguların açıkça ifade edilmesi yeni bir değer kazandı. Bu açıdan Reddy'nin yaklaşımı da 18. yüzyıldaki dönüşümün yeni sevgi biçimlerinin ortaya çıkmasından çok, duygusal yakınlığa ve duyguların ifade edilmesine giderek daha fazla değer verilmesiyle ilişkili olduğu görüşünü desteklemektedir.

19. yüzyıla gelindiğinde ise önceki dönemlerde karşılaştığımız sevgi göstergelerine giderek daha belirgin biçimde ilişkinin kendisine yönelik yeni beklentilerin eklendiği görülüyor. 19. yüzyılın önemli şairlerinden Elizabeth Barrett Browning'in yakın dostu Mary Russell Mitford'a yazdığı mektuplar bunun çarpıcı örneklerinden biri. Browning'in farklı tarihlerdeki mektuplarında kullandığı *"Çok sevgili dostum"*, *"dostların en cömerti ve en sevgi dolu olanı"*, *"aslında beni daima sevdin"*, *"senin bana olan sevgin ve benim sana olan sevgim"*, *"ne olursa olsun beni sevmekten vazgeçme, sana yalvarıyorum"* ve *"sana olan sevgim gerçek ve hakikidir"* gibi ifadeler, aile dışındaki yakın bir ilişkide sevginin açıkça adlandırıldığını ve karşılıklılığının özellikle vurgulandığını gösteriyor. Modern sevgi kavramsallaştırmaları açısından bakıldığında, Browning'in Mitford'u *"cömert"* ve *"sevgi dolu"* olarak nitelendirmesi Sprecher ve Fehr'in şefkat ve bakım özelliğiyle ilişkilendirilebilir. Mitford'un sevgisine duyduğu güçlü ihtiyaç, onu sevmeye devam etmesini istemesi ve ilişkinin sürekliliğine verdiği önem ise Rubin'in bağlanma bileşeniyle belirgin biçimde örtüşüyor. Reis ve Shaver açısından da Browning'in Mitford tarafından sevilmeye devam ettiğini bilmeye duyduğu ihtiyaç, yakın ilişkilerde kişinin karşıdaki tarafından önemsendiğini ve değer gördüğünü hissetmesi

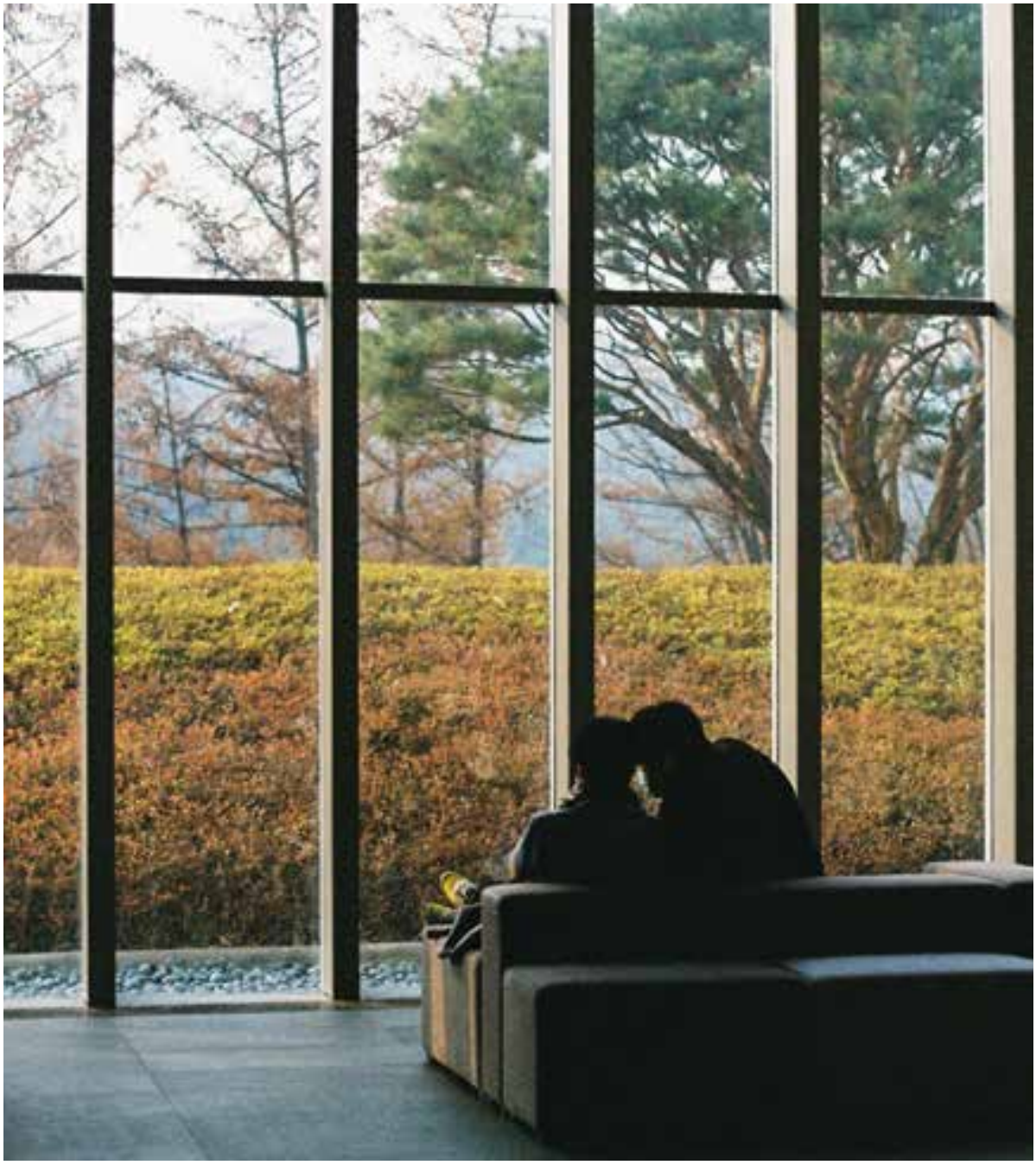
> ***"Modern bireyselliğin gelişmesiyle sevgi de kalıcı kişisel ilişkilerin kurulmasında giderek merkezi hâle geliyor."***



yönüyle ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte Reis ve Shaver'ın kendini açma, iç dünyayı paylaşma ve karşıdaki tarafından anlaşılma ve kabul edilme gibi diğer yakınlık unsurları, burada aktarılan ifadelerde aynı açıklıkta görülmüyor. Sevginin karşılıklı olduğunun özellikle vurgulanması, sevilen kişiye özel bir değer atfedilmesi ve ilişkinin devamına yönelik güçlü beklenti ise bu üç modelde ayrı birer temel bileşen olarak tanımlanmamakla birlikte, karşılıklılık, özel değer atfetme ve ilişkinin sürekliliği gibi sevgi özelliklerini görünür kılıyor. Bu bakımdan Browning'in mektupları, sevginin açıkça adlandırıldığı ve ilişkinin kendisinin korunmasına yönelik güçlü bir duygusal ihtiyacın dile getirildiği daha kişisel bir sevgi dilini ortaya koyuyor.

Ve nihayet 20. yüzyılda sevgi repertuvarında *"anlaşılmak, duyguları paylaşmak ve karşıdaki kişi tarafından olduğu hâliyle kabul edilmek"* gibi beklentiler giderek başat hâle geliyor. Catherine Clay'in çalıştığı, İngiliz yazar Vera Brittain ile yakın dostu Winifred Holtby'nin mektupları bunun çarpıcı örneklerinden biri. Brittain, 10 Nisan 1927 tarihli mektubunda yazışmalarının gündelik işlerle dolu olacağını söyledikten sonra, duygularını ayrıca açıklamasına gerek olmadığını ima ederek Holtby'ye *"geri kalan her şeyi sana anlatmama ihtiyacın yok"* diye yazıyor. Holtby de 10 Mayıs 1927 tarihli cevabında aynı yakınlık diliyle, *"Ama sen anlayacaksın... diğer şeyleri zaten biliyorsun"* diye karşılık veriyor. Clay bu yazışmaları, ilişkilerinin *"duygusal derinliklerinin"* artık iki tarafça da anlaşılmış ve biliniyor kabul edildiğinin göstergesi olarak değerlendiriyor. Modern sevgi ve yakınlık kavramsallaştırmaları açısından bakıldığında, karşıdakini anlamaya yönelik bu güçlü vurgu Sprecher ve Fehr'in kabul ve anlama özelliğiyle dikkat çekici bir paralellik taşıyor. Ancak örnek, Reis ve Shaver'ın kişilerarası yakınlık modeli açısından daha da çarpıcı. Modelde yakınlığın temel unsurlarından biri, kişinin duygu ve düşüncelerini paylaştığı karşıdaki tarafından anlaşıldığını, kabul edildiğini ve önemsendiğini hissetmesidir. Brittain ve Holtby'nin birbirlerini uzun uzun açıklamaya gerek duymadan anlayabildikleri düşüncesi, özellikle karşıdaki tarafından anlaşılma unsuruyla güçlü biçimde örtüşüyor; *"diğer şeyleri zaten biliyorsun"* ifadesi ise zaman içinde oluşmuş paylaşılan bir iç dünyaya ve duygusal yakınlığa işaret ediyor. Rubin'in yaklaşımı açısından da bu güçlü kişisel bağ yakınlık bileşeniyle ilişkilendirilebilir. Böylece bu örnekte sevgi, daha önceki dönemlerde de karşılaştığımız bakım verme, yardım etme ve sevilen kişinin iyiliğini gözetmenin yanı sıra kişinin kendisini uzun uzun açıklamak zorunda kalmadan anlaşılabildiği özel bir duygusal bağ üzerinden de görünür hâle geliyor.
Sonuç olarak 19. ve 20. yüzyıl örnekleri, önceki dönemlerde de bulunabilecek bazı sevgi unsurlarının giderek daha açık biçimde ifade edildiğine ve sevgi repertuvarı içinde daha görünür hâle geldiğine işaret ediyor. 19. yüzyıl örneklerinde sevginin karşılıklı olması, sevilen kişinin özel ve vazgeçilmez görülmesi ve ilişkinin sürekliliğinin güvence altına alınması yönündeki beklentiler belirginleşiyor. 20. yüzyılda ise bunlara kişinin iç dünyasını paylaşabilmesi, karşıdaki tarafından derinden anlaşılması ve söze dökülmeyen duygu ve düşüncelerinin dahi bilindiğini hissetmesi gibi daha güçlü duygusal yakınlık beklentileri ekleniyor. Dolayısıyla önceki dönemlerde sevgi daha görünür biçimde *"senin iyiliğini önemsiyorum ve senin için bir şey yapıyorum"* üzerinden karşımıza çıkarken, 19. ve özellikle 20. yüzyıl örneklerinde buna *"beni sevmeni ve sevmeye devam etmeni istiyorum"* ve giderek *"beni tanımanı, iç dünyamı bilmeni ve anlamanı istiyorum"* beklentileri ekleniyor. Nitekim Niklas Luhmann da modern toplumda sevginin ve yakınlığın tarihsel olarak nasıl değiştiğini incelediği Love as Passion: The Codification of Intimacy adlı eserinde Batı Avrupa'da özellikle 17. yüzyıldan modern döneme uzanan süreçte, sevginin giderek kişinin bireyselliğini ve iç dünyasını karşıdaki kişiye açabildiği özel bir iletişim ve yakınlık biçimine dönüşmesini ele alıyor. Yani modern bireyselliğin gelişmesiyle sevgi de kalıcı kişisel ilişkilerin kurulmasında giderek merkezi hâle geliyor.

Başta sorduğumuz soruya geri dönecek olursak... Sevginin ne olduğu kadar, nasıl sevdiğimiz de tarihsel süreç içinde değişti mi? Cevap hem evet hem hayır. Hayır; çünkü sevginin bazı temel duygusal ve davranışsal unsurlarında dikkat çekici bir süreklilik görülüyor. Evet; çünkü tarihsel süreç içinde yalnızca sevginin hangi sözcüklerle ve ne ölçüde ifade edildiği değil, sevginin hangi özelliklerine daha fazla değer verildiği ve sevilen kişiden ve ilişkinin kendisinden nelerin beklendiği de değişiyor. Yani sözün özü, insan hep sevmiş; fakat sevgiden ne her zaman aynı şey anlaşılmış, ne sevgi her zaman aynı biçimlerde gösterilmiş ve ne de sevilen kişiden her dönemde aynı şeyler beklenmiş.



Kaynakça

Barclay, Katie, and François Soyer, eds. Emotions in Europe, 1517–1914. Vol. 1, Reformations, 1517–1602. London and New York: Routledge, 2021; Barker-Benfield, G. J. The Culture of Sensibility: Sex and Society in Eighteenth-Century Britain. Chicago and London: University of Chicago Press, 1992; Browning, Elizabeth Barrett. Letter to Mary Russell Mitford, January 21–22, 1852. Wellesley College Library, Special Collections. Digitized in The Browning Letters, Armstrong Browning Library, Baylor University, Digital Collections; Clay, Catherine. "Re-visiting the Friendship of Vera Brittain and Winifred Holtby: A 'Trade' in Work and Desire." Women's History Review 12, no. 2 (2003): 233–252; Ibn Hazm. Al-Akhlaq wa'l-Siyar: Morals and Behaviour. Translated by Muhammad Abu Laylah. London: Ta-Ha Publishers, 1991; Konstan, David. In the Orbit of Love: Affection in Ancient Greece and Rome. Oxford: Oxford University Press, 2018; Oppenheim, A. Leo. Letters from Mesopotamia: Official, Business, and Private Letters on Clay Tablets from Two Millennia. Chicago: University of Chicago Press, 1967; Reddy, William M. The Navigation of Feeling: A Framework for the History of Emotions. Cambridge:
Cambridge University Press, 2001;
Reis, Harry T., and Phillip Shaver. "Intimacy as an Interpersonal Process." In Handbook of Personal Relationships: Theory, Research and Interventions, edited by Steve Duck, 367–389. Chichester: John Wiley & Sons, 1988; Rogers, Carl R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961; Rosenwein, Barbara H. Emotional Communities in the Early Middle Ages. Ithaca, NY: Cornell University Press, 2006; Rubin, Zick. "Measurement of Romantic Love." Journal of Personality and Social Psychology 16, no. 2 (1970): 265–273; Shostak, Marjorie. Nisa: The Life and Words of a !Kung Woman. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1981; Sijpesteijn, Petra M. "Aloneness as Connector in Arabic Papyrus Letters of Request." In Mechanisms of Social Dependency in the Early Islamic Empire, edited by Edmund Hayes and Petra M. Sijpesteijn, 127–149. Cambridge: Cambridge University Press, 2024; Sprecher, Susan, and Beverley Fehr. "Compassionate Love for Close Others and Humanity." Journal of Social and Personal Relationships 22, no. 5 (2005): 629–651).

# Sevgi Hakkında Kim Ne Diyor?

Koşulsuz sevgi, bağışıklık sisteminin en güçlü uyarıcısıdır. Gerçek şu ki: Sevgi iyileştirir.

**Bernie Siegel**

Ruhun yolu sevmekten geçer. Başkalarını sevmek, çalışmayı sevmek, ait olmayı sevmek...

**Toksöz B. Karasu**

Bedenimiz, sevgi ve şükran dengesinden ne kadar uzak düştüğümüzü göstermek için semptomlar üretir.

**John Demartini**

Bedenimiz, sevgi ve şükran dengesinden ne kadar uzak düştüğümüzü göstermek için semptomlar üretir.

**Kudret Eren Yavuz**

Sevgi, bize var olduğumuzu en güçlü şekilde duyumsatan yaşantıdır.

**Cengiz Güleç**

Hoşnutsuzluğun başlıca sebeplerinden biri, insanın sevilmediğine inanmasıdır. Sevildiği duygusuna sahip olma ise hoşnutluğu her şeyden çok artırır.

**Bertrand Russell**

İnsan için nihai ve en yüksek hedef sevgidir.

**Viktor Frankl**

Sevgiyle güzelleşmeyen insanlardan kork Mathilda, onları hiçbir şey mutlu edemez.

**Leon: The Professional**

Önemli olan sözlerden çok davranışlardır. Sevdiğini söyleyenden ziyade sevgisini gösterene inanın.

**Erich Fromm**

Sevgi tüm travmalarımızı ve kırılmışlıklarımızı iyileştirebilecek tek ilaçtır. Çünkü sevgi insan varoluşunun en temel ihtiyacıdır.

**Gabor Mate**

Sevgiyle buluşmamış bireylerin hem kendi içlerinde hem de toplum içinde huzurlu olmaları imkânsızdır.

**Serpil Yandı Vargel**

# Âşık Beyin:
## Yakın İlişkilerin Nörobilimi

### Öne Çıkanlar

- Âşık bireyin beyninde ve bedeninde adeta kimyasal bir fırtına esmektedir.
- Âşık olma durumunda, sevilen kişi bir ödül uyaranı haline gelmektedir.
- Âşık bireyin beyninde deaktive olan ya da etkinliği azalan bölgeler bulunmaktadır.

Aşk, filozoflara göre insanın eksikliğini tamamlamaya ve varoluşunu anlamlandırmaya yönelik bir arayış; psikologlara göre iki insan arasında kurulan bir bağlanma ve yakınlaşma deneyimi; antropologlara göre kültürün biçimlendirdiği bir yaşantı; psikanalistlere göre seksüel bir tutku; şairlere göre kelimelerin anlatmaya yetmediği bir hâl; mistiklere göre insana duyulan mecazi aşktan ilahi olan hakiki aşka yükseliş; biyologlara göre ise beyinde gerçekleşen biyokimyasal bir süreçtir. Belki de aşk, tüm bunların toplamından daha fazlasıdır.

### Aşk: Farklı Bir Bilinç Hali

Aşk, insanlığın var olduğu ilk zamanlardan beri ilgi çekmiş ve gündemden hiç düşmemiştir. Çünkü insanın yaşadığı en güçlü duygu durumlarından biridir ve kişiyi motive edip değiştirme gücüne sahiptir. Bu güç sosyal denetim mekanizmalarını devre dışı bırakacak düzeydedir. Aşk, insanın dünyaya başka türlü baktığı bir bilinç hâlidir. Âşık olan kişi transa girmiş gibidir. Adeta büyülenmiş gibi âşık olduğu kişinin etkisi altındadır. Bu durum da beynin pek çok mekanizmasının farklı çalışmasına ya da devre dışı kalmasına neden olabilmektedir. Aşk, öylesine farklı bir ruh halidir ki, âşık olduğunda kişi hiç yapmadığı şeyleri yapmaya başlar, normal zamanlarda cesaret edemeyeceği eylemlerde bulunur. Durum bu olunca da böylesine güçlü, yerine göre yaratıcı kimi zaman ise yıkıcı olabilen bu yoğun duygu durumu ilgi odağı olmuştur. Öyle ki, sonu acıyla bitecek olsa da, işler yolunda gitmediğinde büyük yıkımlara neden olabileceği bilinse de, aşkı yaşayanlar ve bu yoğun bilinç hâlini deneyimleyenler şanslı addedilmiştir.

### Aşk neden var?

Evrimsel psikolojiye göre aşk, rastgele bir duygu değil, eş seçimini ve çiftleşme sürecini başlatıp üreme başarısını artırarak, yavru bakımını destekleyen bir süreçtir. Aslında aşk tam olarak türün devamına hizmet etmektedir. Diğer memelilerle kıyasladığımızda insan yavrusu oldukça uzun bir süre bakıma ihtiyaç duyar. İşte aşk hem ilişkinin başlaması hem de doğumdan sonra yavrunun korunup kollanabilmesi için var gibi görünmektedir. Anne babanın yavruyu terk etmeden en azından iki yıl birlikte olmaları kritik öneme sahiptir. Çünkü bu iki yılda

***Prof. Dr. Tayfun Doğan***

*“Aşkın en kötü yanı, verdiği tüm hazzı ödetmesidir.”*

*Ahmet Hamdi Tanpınar*



***Üsküdar Üniversitesi***

*dogantayfun@msn.com*



bebek anne-babaya tamamıyla bağımlı durumdadır. Bebeğin bakımı için bir iş birliğine ihtiyaç vardır ve aşk, bu iş birliğini garanti altına alan duygusal bir yapıştırıcı işlevi görür. Bilimsel araştırmalarda, aşkın süresinin ortalama olarak iki yıla yakın bulunması da bunu destekleyen bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Öte yandan aşk, hayatta kalma içgüdüleriyle de ilişkili görülmüştür. Çünkü tek başınıza yaşayamazsınız. İnsanlığın ilk zamanlarını düşünecek olursak, çiftlerin hayatta kalma şansları her zaman daha yüksek olmuştur. Nihayetinde aşkla birbirine sıkı sıkı bağlandığında, insanlar yanında yöresinde bir koruyucu bulundurmuş oluyordu. Son olarak da aşk var çünkü hayata anlam katıyor ve kişinin bir bütünlüğe ulaşmasına yardımcı oluyor. Kişi kendinden büyük bir şeyin parçası olma hissiyle dolup taşabiliyor.

## Aşk bir beyin bozukluğu mudur?

Aşk, bir beyin bozukluğu olmamakla birlikte 'normal' bir durum da değildir. Normal değildir çünkü âşık kişi, bağımlılık bozukluğuna ve obsesif-kompulsif (takıntı-zorlantı) bozukluğa sahip kişiler gibi davranışlar sergilemektedir. Âşık kişi maşukuyla ne kadar zaman geçirse de bunu yeterli görmemektedir. Maddeye tolerans gösteren bir kişi gibi gittikçe daha fazlasına ihtiyaç duyabilmektedir. Âşık olduğumuzda, beynimizde aktive olan bölgeler olduğu gibi, etkinliği azalana bölgeler de bulunmaktadır. Nitekim yargı, muhakeme ve değerlendirme yetilerinde zayıflamalar ortaya çıkabilmektedir. Aşka düşen kişi, odaklanmakta güçlük çekebilmekte ve günlük işlerini yapmakta zorlanabilmektedir. Bunların dışında uyku sorunları yaşama ve yemeden içmeden kesilme de sık görülen durumlardandır. Zaten bu tür durumlardan dolayı da aşk hem Türkçede hem de İngilizcede içine düşülen bir şey (fall in love) olarak nitelendirilmiştir. Nitekim "düşmek", kontrol kaybı, bilinmezlik, tökezleme, denge yitimi, zeminin kayması, hazırlıksız yakalanma ve boşlukta kalma gibi durumlarla ilişkilidir. Tüm bunlar da aşkın, bilinçli bir karar verme sonucu elde edilen ya da denetimimizde olan bir şey olmadığını göstermektedir. Edebiyatta da bir kelime oyunuyla aşk bir uçurumdan düşmeye benzetilmiş ve *"Aşk uçurumdan düşmek gibidir, o yüzden sevgiliye yâr denir"* denmiştir.

> ***"Bebeğin bakımı için bir iş birliğine ihtiyaç vardır ve aşk, bu iş birliğini garanti altına alan duygusal bir yapıştırıcı işlevi görür."***



## Âşık beyinde neler oluyor?

Öncelikli olarak şunu belirtmek gerekiyor. İki nedenden dolayı, evrensel bir duygu durumu olan aşkı araştırmak hiç kolay değildir. Birincisi aşk, insani yönü oldukça ağır basan bir ruh ve bilinç halidir. Dolayısıyla aşk çalışmalarında hayvanlardan çok sınırlı düzeyde faydalanılabilmektedir. İkinci neden ise, aşk araştırmaları bir süreç içerdiğinden, katılımcıların araştırmadan vazgeçmeleri ya da âşık oldukları kişilerden ayrılmaları gibi durumlar olabilmektedir. Bu da çalışmaları aksatabilmektedir. Bu güçlüklere rağmen son yıllarda aşk hem psikoloji hem de nörobiyoloji alanında oldukça detaylı bir şekilde incelenmekte ve her geçen gün yeni bulgularla bu konudaki bilgilerimiz güncellenmektedir.

Âşık bireylerin beyinlerindeki değişiklikleri incelemek için bebek sahibi annelerden oldukça faydalanılmaktadır. Çünkü anne de bebeğine karşı, âşığın maşukuna hissettiğine benzer duygular hissetmektedir. Dolayısıyla âşık beyni ile anne beyni arasında benzerlikler bulunmaktadır. Ancak romantik aşk ve anne sevgisi aynı şeyler olmadığı için iki beyin arasında farklılıklar da görülmektedir. Bu durum da bizim romantik aşkı daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Aşkta daha çok duygusal beynimiz devreye giriyor. Âşık olma durumunda emosyonel beyin bölgelerimiz ışıl ışıl yanmaktadır. Anneler bebeklerine, âşıklar ise sevdiklerine baktıklarında ortak harekete geçen bölgeler olduğu gibi ayrı ayrı harekete geçen bölgeler de bulunmaktadır. Semir Zeki ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmalarda hem annelerde hem de âşıklarda beynin ödül sisteminin harekete geçtiği ortaya konulmuştur. Çok temel bir farklılık olarak ise bireylerde cinsel çekimle ilgili olarak, hipotalamusun uyarıldığı ve bol miktarda dopamin ve norepinefrin salgılandığı belirtilmektedir. Annelerde ise hipotalamus uyarılmamaktadır çünkü bebeğine karşı cinsel bir çekim söz konusu değildir. Yine her iki grupta da yüksek düzeyde oksitosin-vazopressin salgılanmaktadır ve serotonin dibe vurmaktadır. Romantik aşka sahip bireylerden farklı olarak annelerde, bebeğin ihtiyaçlarını anlayabilmesi için beynindeki insan yüzlerini tanımayla ilgili bölge uyarılmaktadır. Benzerlik olarak, âşık birey hep maşukunu düşünmekte ve hep onunla ilgili konuşmaktadır. Aynı şekilde, anneler de sürekli çocukları hakkında konuşmak isterler. Hatta bu durum romantik aşkta o kadar baskındır ki âşık bireyler nereye baksalar sevdiklerini görür, onu düşünür ve tüm kararlarını ona göre alırlar. Cahit Külebi bu ruh halini *"Kamyonlar kavun taşır ve ben boyuna onu düşünürdüm"* sözleriyle ifade eder. Yine *"Milyon Kere Ayten"* şiirinde Ümit Yaşar Oğuzcan da bu durumu edebi bir ustalıkla anlatmıştır:

> ***Aşk,***
> ***bir insana bağımlı olmaktır.***
>
> ***Oytun Erbaş***

*Saatim her zaman Ayten'e beş var*
*Ya da Ayten'i beş geçiyor*
*Ne yana baksam gördüğüm o*
*Gözümü yumsam aklımdan Ayten geçiyor*
*Bana sorarsanız mevsimlerden Aytendeyiz*
*Günlerden Aytenertesidir*
*İki kere iki dört elde var Ayten*
*Ben Ayten'i düşünürüm, üşümem*
*Üç kere adını tekrarlarım, karnım doyar*
*Parasızlık da bir şey mi*
*Ölüm bile kötü değil*
*Aytensizlik kadar*

## Aşk bir bağımlılık mıdır?

Nörokimyasal olarak aşk, beyinde bağımlılıkla aynı devreleri kullanıyor diyebiliriz. Özellikle ödül ve motivasyonla (dopaminerjik devreleri) ilgili bölgeleri. Âşık olma durumunda, beynin ödül sisteminin, kokain almış gibi harekete geçtiği belirtilmektedir. Yani sevilen kişi bir tür ödül uyaranı haline gelmektedir. Bunun dışında sürekli sevilen kişiyi düşünme, onu görme isteği ve yoğun özlem, göremediği zamanlarda huzursuzluk, fiziksel/duygusal acı ve başka bir şey düşünememe, zamanla artan partnerle daha fazla vakit geçirme ihtiyacı (tolerans), istemsiz ve tekrarlayıcı

davranışlar (telefondan sürekli mesajları kontrol etmek gibi) romantik aşk ve bağımlılıkta görülen ortak özellikler olarak ifade edilebilir. Bu benzerlikler nedeniyle Helen Fisher gibi bazı araştırmacılar aşkı *"doğal bir bağımlılık"* olarak nitelendirmişlerdir. Ancak bu, romantik aşkın klinik olarak bir bağımlılık bozukluğu olduğu anlamına gelmez. Daha ziyade evrimsel anlamda işlevsel bir bağımlılık diyebiliriz.

Sürekli sevdiği kişiyi düşünmekten kendini alamama ve saplantılı düşünceler literatürde obsesyona da benzetilmektedir. Çünkü obsesif kompulsif bozuklukta (OKB) da birey bir şeyleri düşünmekten ve yapmaktan kendisini alamamaktadır. Ayrıca yapılan çalışmalarda, âşık bireylerde serotonin düzeylerinin OKB hastaları düzeyinde azaldığı görülmüştür.

## Aşkın Biyokimyası

Romantik aşkı tek bir hormon, nörotransmiter ya da beyin bölgesi ile açıklamak mümkün değildir; aşk oldukça karmaşık bir nörobiyolojik süreçtir. Burada aşkın kimyası ile ilgili en temel bileşenlere değinmeye çalışacağım. Âşık bireyin beyninde ve bedeninde adeta kimyasal bir fırtına esmektedir. Bu durum da bireyi bambaşka biri yapmaktadır. Kişi kendisi bile bu yeni haline, yaptıklarına ve hayatındaki değişimlere inanamayacaktır. Âşık olma süreci iyi de gitse kötü de sonuçlansa bireyi dönüştürmektedir. Yavuz Bingöl'ün *"Küçüğüm"* şarkısında dediği gibi:

*"Her aşk kendini yaşar, çaldığın kapı kapanır sonunda*
*İçinde bir sen bulursun, büyümüş, anlamış, yorgun..."*

Özellikle aşkın erken ve yoğun dönemlerinde *"adrenalin"* ve *"nörepinefrin"* düzeylerinde artış görülür. Bu durum uyanıklık, dikkat, enerji ve fizyolojik uyarılmada artışa neden olur. Bunun sonucunda kalp atım hızı yükselir; çarpıntı hissi, terleme, ellerde titreme, nefes alışverişinde hızlanma ve midede kelebekler uçuştuğu hissi gibi belirtiler ortaya çıkar.

Aşkın bu kadar yoğun hissedilmesinin ve coşku halinin baş kahramanı ise *"dopamin"*dir. Âşık bireylerde ödül-motivasyon sistemi aktive olur ve kişi hiç duymadığı kadar haz alır. Ödül ve motivasyon sisteminin önemli parçaları olan *"ventral tegmental alan"* ve "nucleus accumbens" gibi bölgeler adeta yangın yerine döner. Ayrıca dopamin kişinin motivasyon ve odaklanmasının da temelini oluş-



turur. Âşık olan kişinin sevdiğine yönelik olarak istek ve güdülenmesinin, sadece ona odaklanmasının ve hayatın diğer alanlarının bir fona dönüşmesinin arka planında, beynin dopamin seline maruz kalması yer almaktadır. Bunların dışında kişiyi kur davranışları yapmaya yönelten, ona canlılık ve enerji veren de bu kimyasaldır. Âşık kişinin beyni sevdiğini bir ödül uyaranı olarak kodladığı için kaybettiğinde de yoğun bir yoksunluk yaşar. Dolayısıyla onun yerini doldurabilmek için yeni partnerlere, alkole ya da başka maddelere yönelebilir.

Aşkta etkin rol sahibi kimyasallardan biri de *"oksitosin"*dir. Oksitosin ilişkide özellikle bağlanmaya ve güven duygusunun oluşmasına yardımcı olmaktadır. İlişkinin ilk dönemlerinde oksitosin miktarı ne kadar fazlaysa ilişkinin o kadar uzun sürmesi de olası görülmektedir. Daniel Amen "Âşık Beyin" adlı kitabında, oksitosin tarafından yaratılan unutkanlık etkisinin, âşık kişilerin birbirleriyle ilgili kötü anılarını bir süre için de olsa hatırlamalarını engellediğini ifade etmektedir. Yine aynı etkinin, annenin bebeğiyle ilgilenirken, yaşadığı doğum sancısını ve stresli uykusuz geceleri unutturduğunu da belirtmektedir. Yani oksitosinin bu

etkisi âşık bireylerin birbirlerine karşı daha hoşgörülü olmalarında yardımcı oluyor gibi görülüyor. Âşık bireylerde oksitosinin yanında *"vazopressin"* artışı da görülmektedir. Vazopressinin işlevi ise daha çok koruyuculuk, sahiplenme ve sadakat olarak karşımıza çıkmaktadır. Nihayetinde, romantik aşk sırasında oksitosin ve vazopressin sistemleri, partnerle yakınlık kurulması, sosyal bağın güçlenmesi ve ilişkinin sürdürülmesiyle ilişkili süreçlere katkıda bulunmaktadır.

Âşık beyinde, değinmemiz gereken önemli bir nörotransmiter de *"serotonin"*dir. Serotonin, ruh halimizi düzenleyen ve bizi sakin huzurlu hissettiren bir kimyasaldır. Bu kimyasal yüksek olduğunda kişi, olumlu düşünen, daha iyimser ve dingin birisi haline gelmektedir. Âşık olan bireylerde serotonin düzeyinin azaldığı bilinmektedir. Bu da kişiyi yüksek düzeyde kaygıya ve melankoliye maruz bırakabilmektedir. Özellikle âşık kişi, bir şekilde sevdiğini kaybederse ve ilişki beklenenden erken biterse bu durum onu depresyona karşı savunmasız bırakabilmektedir.

Değinmeden geçmememiz gereken bir kimyasal da "kortizol"dür. Aşkın yoğun hissedildiği ilk dönemlerinde beynin yalnızca ödül sistemi değil, stres sistemi de harekete geçer. Yani âşık bireylerde kortizol artışı da görülür. Kortizol, organizmanın uyarılma ve uyum sağlama sisteminin bir parçasıdır. Dolayısıyla, belirsizliğin, heyecanın ve beklentinin bu derece yüksek olduğu, yeni ve önemli bir yaşam deneyimi karşısında yükselmesi oldukça normaldir. Aşkın hem çok keyifli hem de huzursuz edici bir yönünün olması bundan kaynaklanıyor olabilir.

Son olarak da *"sinir büyüme faktörün"*den bahsetmek istiyorum. Sinir büyüme faktörü, sinir hücrelerinin gelişimi, farklılaşması, hayatta kalması ve bazı nöral bağlantıların düzenlenmesinde rol alan bir proteindir. Yapılan çalışmalar aşkın erken ve yoğun dönemlerinde, sinir büyüme faktörünün arttığını göstermiştir. Sinir büyüme faktörü, nöroplastisiteyi (beynin değişebilme özelliği) artırarak içinde bulunulan yeni gerçekliğe uyum sağlamayı kolaylaştırıcı bir etkide bulunabilmektedir. Sinir büyüme faktöründeki artış beynin gençleşmesine ve canlanmasına yardımcı olmaktadır. Bu da aşkın bireye olumlu bir katkısı olarak değerlendirilebilir.

## Aşkın gözü kör müdür?

*"Aşkın gözü kördür"* deyimi dünyadaki pek çok kültürde bulunmaktadır. Bu söz, insanların âşık kişilerin durumlarını ne kadar iyi gözlemlediklerinin bir göstergesidir. Bu ifadenin annelerdeki karşılığı da *"Kuzguna yavrusu şahin görünür"* atasözüdür. Âşık olan kişinin sevdiği insanı değerlendirirken onun eksiklerini, kusurlarını ve olumsuz davranışlarını göremez. Âşık kişi, maşukunun kabul edilemeyecek davranışlarını mazur görebilir. Onu olduğundan daha iyi ve özel algılayabilir. Aşırı idealize ettiği için başkalarının gördüğü sorunları görmeyebilir ve kabul etmeyebilir. Âşık kişiden, sevdi-



ğinde beğenmediği ve hoşuna gitmeyen olumsuz yönlerini listelemesini isteseydik muhtemelen kâğıt boş kalırdı. Hatta çoğu zaman, âşık kişinin ailesi ve arkadaşları onu uyarır. *"Bu kişiyi gözümüz hiç tutmadı. Nasıl böyle biriyle birlikte olabiliyorsun?"* tarzında sözler sarf ederler. Çoğunlukla da haklı çıkarlar. Çünkü âşık kişi onların gördüklerini görmek istememekte ve görememektedir. Aslında aşkın getirdiği körlük oldukça mantıklı görünüyor çünkü eğer hoşlandığımız kişinin eksik ve kusurlarını görseydik kimse kimseyle birlikte olmazdı. Dr. Oktar Güloğlu âşık kişinin bu durumuyla ilgili olarak, *"Aşk birisine seni mahvetme yetkisi vermek ve bunu kullanmayacağına güvenmektir"* demektedir. Peki neden böyle olmaktadır? Bu durumun iki nörobiyolojik açıklaması vardır. Âşık olmamız durumunda beynimizde deaktive olan ya da etkinliği azalan bölgelerden biri prefrontal korteks diğeri de amigdaladır. Prefrontal korteksin etkinliğinin azalması, âşık olan bireyin maşukunu değerlendirme ve eleştirme davranışlarını etkiler. Bunu *"zihin teorisi"* bağlamında ele alabiliriz. Zihin teorisi, başkalarının zihinsel durumlarını—düşüncelerini, inançlarını, niyetlerini ve duygularını—tahmin edebilme ya da zihin okuma durumudur. Âşık olan bireyde bu zihin okumanın eleştirel ya da şüpheci bileşeninin zayıfladığı belirtilmektedir. Bu da âşık kişinin karşı tarafın eksik ya da kusurlarını görmesinin önüne geçebilmektedir. Bununla birlikte âşık olan kişinin partnerine yönelik dikkatinin ve motivasyonunun artması da zihin teorisi ile bağlantılıdır. Ancak bu dikkat ve odaklanma sevilen kişinin olumlu özelliklerine ne istediğine ne hissettiğine ya da düşündüğüne yöneliktir. Ayrıca söz konusu bu görme kusurunun yalnızca sevilen kişiye yönelik olduğunu da belirtmek gerekir. Diğer insanlara karşı zihinsel teori işlevini normal bir şekilde devam ettirmektedir. Aşkın başlamasından yaklaşık iki yıl sonra, o yoğun ve coşkulu dönem bittiğinde ise zihin teorisi normal düzeyde çalışmaya başlamaktadır. Psikiyatr Mehmet Sungur bu durumu biraz da esprili bir şekilde *"Aşk bir görme kusurudur, tedavisi de evliliktir"* diye anlatmaktadır. Âşık olunan kişinin olumsuz yönlerini görememenin olası nedenlerinden biri de amigdalanın etkinliğinin azalmasıyla açıklanmaktadır. Âşık olma durumunda oksitosin artışının yoğun olması, etraftaki tehlikeleri ve tehditleri tespit etmekle görevli olan amigdalanın aktivitesinin azalmasına ve görevini tam anlamıyla yapamamasına neden olabilmektedir.

## Aşk gelince akıl baştan gider mi?

Âşık olma hali, karar verme, akıl yürütme ve muhakeme gibi işlemlerin yürütüldüğü beyin bölgesi olan prefrontal korteksin etkinliğinin azaldığı ve limbik sistemin hiç olmadığı kadar güçlendiği bir dönemdir. Yoğun aşk dönemlerinde, prefrontal kortekse kan akışı azalmaktadır. Prefrontal korteksin etkinliğinin azalması, bireyin daha dürtüsel davranmasına, mantıksız davranışlarda bulunmasına, normal zamanda yapmayacağı şeyler yapmasına ve hesap-kitap yapmadan şaşırtıcı kararlar almasına neden olabilmektedir. Âşık kişi normale döndüğünde, yaptıkları ile ilgili açıklama yaparken muhtemelen *"aklım başımda değildi"* diyecektir. Aşk bir bakıma beynimizin CEO'su olarak nitelendirebileceğimiz prefrontal korteksi tatile gönderiyor. Dilimizdeki *"Aşk gelince akıl baştan gidermiş"* sözü de bunu çok güzel anlatıyor. Sırılsıklam aşk dönemi sona erdiğinde de CEO işinin başına dönmektedir. Prefrontal korteksin etkinliği, cinsel uyarılma ve orgazm sırasında veya alkol ile madde kullanımında da azalmaktadır. Böyle zamanlarda kişi daha dürtüsel davranır, uzun vadeli sonuçları daha az hesaba katar ve doğru kararlar vermekte de güçlük çeker. Özellikle edebiyatta da *"Sad kıyâmet kopsa olmam hûş-yâr / Şöyle mest etdi beni sabbâ-yı aşk"* (Yüz kıyamet kopsa da ayılmam; aşkın esintisi beni öylesine sarhoş etti) gibi dizelerde aşkın sarhoşluğa benzetilmesi bu bağlamda oldukça manidar görünmektedir.

***Âşık olmamız durumunda beynimizde deaktive olan ya da etkinliği azalan bölgelerden biri prefrontal korteks diğeri de amigdaladır.***

Âşık olma durumunda daha çok ilkel beyin devreye giriyor ve kontrolü alıyor. Bu da aslında oldukça manidardır çünkü biyolojik anlamda kişi üreme ihtimaline oldukça yaklaşmıştır. Eğer prefrontal korteksin devrede olduğu, düşünerek bilinçli karar verme durumu olursa birey karşıdaki kişiden vazgeçebilir. İlkel beynimiz bu riski göze almıyor ve prefrontal korteksi devre dışı bırakarak kontrolü bütünüyle ele geçiriyor.



## Aşk ve Cesaret

Aşk insana cesaret de vermekte ve kişinin risk alma eşiğini bariz bir biçimde yükseltmektedir. Bunu birkaç farklı açıdan ele alabiliriz. Yukarıda da belirttiğimiz gibi âşık beyinde ödül sistemi aktive olmaktadır. Bu da risk-fayda hesabını bozabilmektedir. Dolayısıyla da normal zamanlarda büyük bir risk olarak değerlendirilebilecek durum, aşk döneminde elde edilecek ödüle kıyasla daha göze alınabilir hale gelmektedir. Yine prefrontal korteksin etkinliğinin azalması da kişinin daha cesur kararlar almasına neden olabilmektedir. Yani bir bakıma kişinin normalde aşırı temkinli davranmasına neden olan frenleri zayıflamaktadır. Amigdala, korku ve tehdit algısını yöneten alarm merkezimizdir. Âşık olunduğunda amigdala etkinliği de azalır. Amigdalanın etkinliğinin azalması da tehdit ve tehlike değerlendirmesini zayıflatabilmektedir. Korku hissi baskılandığı için de normalde çekinilecek durumlara karşı belirgin bir korkusuzluk gelişebilmektedir. Aşk hâli, kişinin kendine dair algısında sıklıkla değişikliklere neden olur. *"Sevilen biri"* olmak özgüveni artırır; kişi kendini daha değerli, özgüvenli ve güçlü hisseder. Bu da doğrudan cesur davranışlara zemin hazırlar. Normal zamanlarda olumsuz değerlendirilme korkusu ve el lem ne der düşüncesiyle oluşan sosyal baskılar kişiyi durdurabilmektedir. Sırılsıklam aşk dönemlerinde, odağın sevilen kişiye yönelmesi, dış dünyayı umursamamaya neden olabilmekte ve kişiyi toplumsal baskılara karşı görünmez bir zırh gibi koruyabilmektedir. Cengiz Aytmatov'un *"Cemile"* adlı romanında, Cemile'nin kocası askerdeyken Daniyar'a âşık olup, tüm toplumsal baskıları göz ardı etmesi ve ölüm riskini dahi göze alarak kaçması, aşkın kişinin risk ve ödül değerlendirmesini nasıl değiştirebildiğinin en güzel örneklerinden biridir. Cemilenin beyninde, limbik sistem prefrontal korteksi esir almış, amigdala (korku baskılanması) susturulmuş ve dopamin bir pusula gibi çalışmıştır. Pek çok aşk sinde buna benzer şekilde cesaret örneği görülebilir.

## Suni Aşk Oluşturulabilir mi?

Aşkı nörobiyolojik açıdan ele almak onu mekanikleştirmiş gibi bir algıya neden olabilmektedir. Bu kadar kutsallık, anlam ve değer atfediyorduk tüm büyüyü bozdunuz dediğinizi duyar gibiyim. Aşk her ne kadar tahmin ettiğimizden daha biyolojik bir olgu olsa da onun bir mana ve metafizik yönü olduğunu da düşünüyorum. Bundan dolayı da suni/yapay bir aşk oluşturulamayacağı kanaatindeyim. Evet aşkın biyokimyası ile ilgili oldukça detaylı bilgiye sahibiz ve dışarıdan müdahale ile bazı nörokimyasal bileşenleri tetikleyebiliriz. Aşk yaşayan kişinin yaşadığı duygu ve davranışları taklit edebiliriz. Ancak aşk yalnızca biyokimyasal bir durum değildir. Aşkta, belirli bir kişiye yönelik öznel bir anlam, zaman içinde biriken ortak deneyimler ve hikâyeler de bulunur. Bu da her aşk deneyimini kendine özel ve biricik kılmaktadır. En başta da dediğimiz gibi aşk pek çok bileşenin toplamından daha fazlasıdır.

Yazımızı Tolstoy'un *"Savaş ve Barış"* romanında geçen, Prens Andrey Bolkonski'nin, Nataşa Rostova'ya olan aşkını ve bu aşkın ruhunda yarattığı büyük değişimi ifade eden sözleriyle bitirelim:

*"Âşık oldum dostum.*
*Daha önce yaşamıyormuşum."*

# Yunus Emre'nin Dilinde Sevginin Hakikati: Aşksız İnsan Yoktur

## Öne Çıkanlar

- "Sevgi"yi hakiki anlamıyla Yunus Emre kadar derin, çok yönlü ve kapsayıcı olarak ele alan bir düşünür yok denecek kadar azdır.
- Yunus Emre'ye göre sevgi, insanın "tercih"i değil, aksine "maruz kaldığı"dır.
- İnsanın sevme dışında bir seçeneği yoktur.

Niyet ettim Yunus Emre gözüyle Sevgi'yi yazmaya!

*"Sevgi"* gibi bütün insanların ihtiyacı veya kendisiyle olmadan hakiki anlamda var olamayacağı bir duyguyu Yunus Emre'nin bakışıyla yazmak konuyu aşırı sınırlamak olmuyor mu?" diye sorulabilir. Ben de diyeceğim ki Yunus'un sevgi konusuna yaklaşımı zaten bütün insanların olmazsa olmazının açılımıdır. Hatta daha da ileri gidelim; *"Sevgi"*yi hakiki anlamıyla onun kadar derin, çok yönlü ve kapsayıcı olarak ele alan bir düşünür yok denecek kadar azdır. Bunu sadece bir iddia olarak söylemek istemem, yazımızın içinde bu kanaatimi yeteri kadar besleyeceğimi düşünüyorum.

İşin içine sanat girdiğinde kelimelerin *"anlamı"* değil "kullanımı" vardır. Sanatçı, kelimeleri kendi niyeti doğrultusunda yeniden kurgulayan kişidir. Cahit Sıtkı Tarancı *"Otuz Beş Yaş"* şiirinde *"Benim mi Allah'ım bu çizgili yüz"* derken çizgili kelimesini *"çizgili pijama"*-daki *"çizgi"* anlamında yahut yine aynı şiirde *"saçlarıma kar mı yağdı ne var"* derken *"kar"* kelimesini *"kışın yağan kar"*daki *"kar"* anlamıyla kullanmaz. Bunlar şairane tasarruflardır ve burada her iki kelime de kendi anlamı dışında *"yaşlılığı"* gösteren birer imge olarak görev almışlardır.

Bu yüzden bir sanatkârın kelimeleri kullanma alanı merak ediliyorsa, bilindik olanın dışında bambaşka anlamlarla karşı karşıya kalacağımız daha en baştan kabul edilmelidir. Hele de bu sanatkâr Yunus Emre olursa iş çok daha çetrefilli bir hale gelir. Zira onun elinde kelimeler, Hz. Davut'un elindeki demir gibidir. Hz. Davut nasıl olağanüstü gücüyle de-

***Prof. Dr. Dursun Ali Tökel***



***Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi***
*datokel@fsm.edu.tr*

miri sanki bir kâğıt gibi eğip bükebiliyor ve istediği şekli verebiliyorsa, Yunus Emre'nin elindeki kelimeler de aynen böyledir. O, Sevgi'yi alır, bir demir olan bu kelimeyi eğip büker, şekilden şekle sokar ve olağanüstü tasarrufu ile, Sevgi'yi bizim tanıdığımızı zannettiğimiz, ama hiç de tanımadığımızı fark ettiğimiz bir yabancı haline koyuverir.

## Sevgi: Bir Edilgen Hal

Yunus Emre'ye göre sevgi, insanın *"tercih"*i değil, aksine *"maruz kaldığı"*dır. Zira insan sevgi karşısında etken değil edilgendir. İnsanın sevme dışında bir seçeneği yoktur. Hepimiz maruz kaldığımız bu duygu karşısında çaresizce bir seçime yönlendiririliriz. Yani biz seveceğizdir, başka yolu yoktur ama neyi seveceğimize biz karar vereceğiz. Şu mısralardaki *"maruziyet"*e bakınız:

*"Aşksız âdem dünyada bellü bilin yokdur*
*Her biri bir nesneye sevgisi var âşıkdır*
*Çalab'un dünyâsında yüz bin türlü sevgi var*
*Kabûl it kendözüne gör kangısı lâyıkdır*
*Biri Rahmâni'r-rahîm biri Şeytâni'r-racîm*
*Anın yazıgı müzdi sevgisne ta'allukdur"*

Şiirin başlangıç mısraı hayli iddialıdır, hatta meydan okurcasınadır: *"Bu dünyada aşksız tek bir insan bile yoktur."* Bu iddia insanlarla şu şekilde kurgulanacak bir diyaloğun en temel kaynağıdır. Yukarıdaki mısralardan hareketle rastladığımız herkesle şu diyalog içine girebiliriz:
-Âşık mısınız?
-Hayır değilim.
-Evet âşıksınız ama siz farkında değilsiniz.
-Olur mu canım, insan âşık olduğunun nasıl farkında olmaz?
-Yunus Emre diyor ki *"aşksız insan yoktur"* siz de bir insan olduğunuza göre demek ki siz de

âşıksınız.
-Allah Allah! Peki ben kime âşığım?
-Sadece kime değil *"neye âşığım"* diye de sormalısınız. Zira Yunus'a göre herkesin bir "nesneye" sevgisi var ve o sevgi de kişiyi istisnasız bir aşk makamında tutuyor.
-Tamam o halde ben *"kime"* değil de *"neye"* âşığım diye sorayım. Çünkü bence âşık değilim, eğer Yunus'a göre kesin bir âşıksam o halde neye âşığım?
-Onu ben bilemem, Yunus *"herkesin bir nesneye sevgisi var, âşıktır"* diyor ve sonra da ilave ediyor: *"Allah'ın dünyasında yüz binlerce sevgi var, sen kendi özüne layık olanı seçeceksin."*
-Peki ben şimdi, kendi özüme layık olan bir sevgiyi seçmiş miyim?
-Evet Yunus'a göre herkes Allah'ın yarattığı bu yüz binlerce sevgiden birini seçmek zorunda.
-Yani zorlama yok, seçim de var?
-Evet var, ama bu *"zorunlu seçmeli"* gibi bir şey! Bu çokluktan birini seçeceksin. Seçmeme ihtimalin yok. Kendine hangi sevgiyi uygun görüyorsan birini tercih etmelisin, zaten yaşadığına göre seçmişsindir de…
-Ama benim seçtiğimden hiç de haberim yok.
-Olması önemli değil, varoluşumuz buna bağlı. Bilinç hali galip gelirse neyi seçtiğimize bilmiş olacağız.
-Tamam şimdi benim bilinç halim galip oldu diyelim, şimdi ben neyi seçmişim?
-Bunun cevabı basit, senin için hayatta olmazsa olmazın ne ise en sevdiğin de odur. Öyle ki bir günün içinde aklın fikrin hep onunla beraberdir.
-Nedir o?
-Bir nesne olduğuna ve sen seçmiş olacağına göre sen daha iyi bilirsin: Para, evlat, makam, mevki, egon, araban, seyahat, deniz, itibar, giyim-kuşam, yemek, eğlence, iyilik, ibadet, yardımseverlik, cömertlik, yedirip içirme, baş olma isteği…
-Tamam, bunlardan biri olmadan zaten yaşanmaz!
-Evet işte Yunus da bunu söylüyor. Şimdi sen neye âşık olduğuna bakacak ona göre aşkını kendi akıbetin açısından değerlendireceksin!
-O ne demek?
-Âşık olmak öyle sıradan bir eylem değil, onun insana bir faturası var!
-Ne gibi bir fatura?
-Yani âşık olduğun şey sana bir hayat biçimi de öneriyor ve sen onu yaşıyorsun; sevgin hayatın haline dönüşüyor ve sana birtakım bedeller ödetiyor.
-İyi mi bu, kötü mü, onu anlamadım?
-İşte bütün mesele burada. Yunus, yüz binlerce sevgi var ama bunlar iki kategori halinde incelenir diyor. Yani sevgimiz ya rahmanîdir ya da şeytanî!
-Nasıl anlayacağız bunu?

***Sevme de sevilme de öyle denildiği kadar kolay değil.***

-Eğer sevgin seni yüceltiyor ve Hak katında da insan katında da iyiler hanesine yazdırıyorsa rahmanî, yok sevdiğin şeyler seni Hakkın ve halkın nefretine sevk ediyorsa şeytanî demektir.
-Yani sevgim mi benim ne ve kim olduğumu/olacağımı belirleyen?
-Aynen. Zaten şiirde ne diyor Yunus *"Anın yazıgı müzdi sevgisne ta'allukdur"* Bu demek ki yazık, yani günah ve müzd, yani sevap sevgiye bağlıdır.
-O nasıl olacak öyle! Sevap ve günah amellerimizden gelmiyor muydu?
-İşte bize öyle geliyor. Yunus da diyor ki, sevap ve günah amellerden gelmiyor, bunun öncesi de var. Sana amelleri işleten de *"sevgin"*. Sevgin seni belli eylemleri işlemeye yöneltiyor ve onlar da senin amellerin oluyor. Yani günahlarımız ve sevaplarımız sevdiğimizden/sevdiklerimizden geliyor.
- O zaman sevgi hiç de masum bir duygu değil!
-Sonunda iki cihanda da yerini belirleyecek amellerinin kaynağı olan bir duygu öyle sıradan olmayacak, haklısın. Yani sevgine çok dikkat et, onu neye yönlendirdiğine çok dikkat et!

Bu diyalog uzayabilir ama sonuç değişmez. Yunus'a göre hepimiz bizi âşık eden bir sevginin esiriyiz; bu esaret bizi efendi de edebilir köle de.

## Sevelim Sevilelim, Nasıl Olacak Bu?

Yunus, bununla da kalmaz. Herkesin diline pelesenk olmuş şu mısraında bizi bambaşka bir sevgi tuzağına karşı uyarır. Hemen her yerde karşımıza çıkan bir Yunus mısraıdır bu: *"Sevelim sevilelim dünya kimseye kalmaz."*

Bu cümle bize basit gibi gelir; sevelim, sevilelim. Fakat biraz derinlemesine düşündüğümüzde adeta imkânsız bir döngünün içinde kıvranıp dururuz. Önce ilk kelimeye şöyle bir bakış atalım: *"Sevelim!"* Peki, şimdi soruyoruz: Neyi sevelim? Nasıl seve-

lim? Neyle sevelim? Ne kadar sevelim? Öyle sevelim demekle seviliyor mu?

Kendinizi bir düşünün, bu isteğe muhatap olduğunuzu kabul edin. Yunus size diyor ki: *"Sevelim"* Şimdi hemen senin aklına yukarıdaki sorular gelmez mi? Elbette gelir. *"Sevelim"* denildiğinde sevilecek bir nesnenizin olması lazım. Burada nesne belirtilmemiş, yani insanları, hayvanları, bitkileri… Yunus diyor ya, *"Yaratılanı severim Yaratan'dan ötürü"* demek ki sevilecek olanlar bütün yaratılanlar. Bu mümkün mü? Her şeyi sevebilir misiniz?

İnsan sevmede öznedir. Hadi diyelim ki kendinizi zorladınız, bilincinizi ilahi bütün uyarıları kullanarak aktif kıldınız ve her şeyi sevmeyi başardınız. Fakat ikinci kelimede sistem birden error vermeye başlar: *"Sevilelim!"* Sevmede özne olan insan, sevilmede nesnedir. "*Sevilmek için ne yapayım? Herkes beni sevsin diye emir mi vereyim? Sevmede kendimi zorlayan ben, sevilmede neyi zorlamalıyım ki sevilebileyim?*"

Yunus Emre *"Sevelim sevilelim"* diyorsa bu mümkün demek ki. O halde bunu nasıl başaracağız? Benim şahsi kanaatim, insan sevilmede istediği kadar kendisini zorlasın, Yunus'un işaret ettiği hakikati esas almadan bunu başaramaz. Şunu anlatmaya çalışıyoruz. Sevme de sevilme de öyle denildiği kadar kolay değil. *"Sevelim sevilelim"*i bir slogana dönüştürmek kolay tabii bunu bir de hayatınıza uygulamaya çalıştığınızı düşünün!..

## Niçin Sevemiyoruz ve Sevilemiyoruz?

Şimdi bunun nasıl mümkün olacağına gelelim: Yani Yunus Emre'ye göre sevmeyi de sevilmeyi de nasıl başarabiliriz? Bunu anlamak için yukarıdaki ilk iki kelimeden sonra gelen bölüme bakalım: *"Dünya kimseye kalmaz!"*

Demek ki, insanın sevmesinin ve sevilmesinin önündeki en büyük engel *"dünya sevgisi"*dir. Sanki dünya kendisine kalacak ya da hiç ölmeyecek gibi dünyaya ihtirasla sarılanlar ne severler ve ne de sevilirler: Onların tek sevdikleri vardır: *"Dünyalıkları!"* Dünyayı kazanmak için ihtirasla bütün tuşlara basanlar bir gün kazanmak için her şeylerini nasıl da kaybettiklerini anlarlar ama iş işten geçmiş olur.

Hem severek hem de sevilerek dünyayı kazanmak mümkün değil mi? Elbette mümkün. Kazandıklarıyla kazandıranlar, yediklerinden yediren, giydiklerinden giydirenler, sahip olduklarını sahip olamayanlarla paylaşanlar dünyanın en sevilen insanlarıdır. Onlar dünyayı, sevdiklerini sevindirmek için severler. Bu sevgi onları besler, etraflarını besler ve hatta daha doğmamış gelecek nesilleri bile besler. Tarihimizde kurulmuş binlerce vakıf buna en güzel örnektir. Tasavvuf edebiyatımızın en önemli cümlelerinden biri olan *"Dünya sevgisi bütün kötülüklerin başıdır"* sözü Yunus Emre'nin hangi derde dikkat çekmek istediğine dair nefis bir uyarıdır. Bütün bu söylemler aslında, örneği pek çok ama şu ayetle özetlenebilecek olan ilahî ikazın da bir yansımasıdır: *"Hayır! Siz dünyayı seviyorsunuz ve ahireti bırakıyorsunuz."* (Kıyamet Suresi 20-21. Ayetler). Bu uyarılar "Dünyayı sevme!"den çok, *"Sevdiklerin seni ahiretini hatırlamaktan alıkoymasın"* ikazıdır.





## Bir Tehlike Olarak Sevgi

Zaten Kur'an'da da sevgi bahsi işlendiğinde daima arka arkaya uyarılar sıralanır: Çocuk sevgisinin, mal sevgisinin, eş sevgisinin nimetlerinden değil daima tehlikelerinden, tuzaklarından, fitnelerinden bahsedilir. Neden? Çünkü yönetmesi en zor olan duygu sevgidir. İyi yönetilemediğinde insanın sevdiğinin kölesi olması işten bile değildir. Şu da dikkat alınmalıdır:

Sevgi dünya hayatında çektiğimiz pek çok zorlukları bize kolay ve hoş gösteren, onlara tahammülü mümkün kılan eşsiz bir motivasyon aracıdır. Öyle ki onu çekip aldığınızda hayat katlanılmaz olurdu: Çocuğunuzu seversiniz, zira onu sevmezseniz onun zorluklarıyla kesinlikle baş edemezsiniz. Ama bir başkasının çocuğunu asla aynı sevgiyle sevemezsiniz. Eğer *"çocuğu sevmek"* diye bir hakikat olsaydı bütün çocukları aynı sevgiyle sevmemiz gerekirdi. Çocuğumu severim çünkü o sevgi olmazsa ben bu çocuğa katlanamam. O zaman sevgi çok kuvvetli bir araçtır ama kendisinin salt bir hakikati yoktur. Sevgi bize verilmiştir, biz onunla her türlü acı ve sıkıntıya gönüllü olarak katlanırız.

Bunun en iyi örneklerinden birisi Firavun'un Musa peygamberi bir bebek olarak ırmaktaki bir sepetin içinde bulduğu ana dair Kur'an'daki dikkattir. Musa'nın annesi, bütün İsrailoğulları çocuklarını öldüren Firavun'un şerrinden kurtarmak için yavrusunu bir sepetin içine koyar ve o sepeti de ırmağa bırakır. Irmak, sepeti, kenarında bulunduğu Firavun sarayına kadar getirir, sepeti açıp bakarlar ki içinde bir çocuk var. Bu çocuğun İsrailoğullarından olduğunu anlarlar ama ona dokunamazlar. Peki neden? Çünkü Allah, o anda Firavun'un kalbine bebek Musa'nın sevgisini verir: *"Onu (bebek Mûsâ'yı) sandığın içine koy ve denize (Nil'e) bırak ki deniz onu kıyıya atsın da kendisini hem bana düşman hem de ona düşman olan birisi (Firavun) alsın. Sana da ey Mûsâ, sevilesin ve gözetimimizde yetiştirilesin diye tarafımızdan bir sevgi bırakmıştım."* (Tâhâ suresi 39. Ayet). Yani Firavun Hz. Musa'ya bir şey yapamazdı çünkü o anda bebek Musa ona sevdirildi!

İşin bu *"sevdirildi"* kısmı çok önemlidir. Kur'an'da dünya hayatı, mallar, mülkler, eşler, çocuklar vb. nesneler sevgisi etken bir fiille değil, edilgen bir

eylemle verilir. Yani nesnede sevilecek bir vasıf yoktur ama o nesneler kişiye *"Süslü gösterilmiştir", "sevdirilmiştir".* Şu ayette olduğu gibi: *"Kadınlara, oğullara, kantar kantar altın ve gümüşe, nişanlı atlar ve develere, ekinlere karşı aşırı sevgi beslemek insanlara güzel gösterilmiştir. Bunlar dünya hayatının nimetleridir, oysa gidilecek yerin güzeli Allah katındadır." (Âli İmran suresi 14. Âyet)* Sevme masum bir eylem değildir demiştik. Yunus Emre, imanı da sevgiye bağlar, der ki:

*Neyi severisen îmânun oldur*
*Niçe sevmeyesin sultanın oldur*
*Sevündür seni senden ileden*
*Ne severisen ol yanadan yiden*

Buna göre, kişinin imanı sevdiği şeyedir. Zira kişinin sultanı neyi seviyorsa odur. Kişiyi kendisinden alıp bir yere ileten de sevgisidir. Bu, bizi eyleme sevk edenin sevgi olduğu anlamına gelir. Yazının başında da dediğimiz gibi eğer, günahlarımız da sevaplarımız da neye imanımız olduğu da bizi bizden alıp bir şeye sevk eden de sevgimiz ise biz bu sevgiye karşı hiçbir şeye olmadığı kadar dikkatli olmalıyız.

Bir şeyin hakikati bilinmezse mecazı o şeyin hakikati yerine geçer, yani mecaz hakikate inkılap olur ki bu feci bir tehlikedir; zira mecaz hakikat yerine konulmuştur, mecaz hakikat muamelesi görmektedir. Yunus Emre gibi büyük dehalar bizi mecazın yerine koyduğumuz hakikatlere davet ederler, onu keşfetmişlerdir, yanılgımızı hatırlatırlar, bizi mecazın köhneliğinden hakikatin sarayına çağırırlar. Derler ki *"sevgi hakiki sahibine yöneltilmezse, kişi fani sevdiklerini sevilecek zanneder, o sevgiyi de sevgi zanneder; susayan insanın tuzlu su içmesi gibi bir türlü susuzluğu gitmez, aksine içtikçe suyu susuzluğu, huzursuzluğu, mutsuzluğu artar."*

***Sevgi dünya hayatında çektiğimiz pek çok zorlukları bize kolay ve hoş gösteren, onlara tahammülü mümkün kılan eşsiz bir motivasyon aracıdır.***

Şimdi biz bu yazıyla Yunus Emre'de sevgiyi yazmış olduk mu? Bir giriş mahiyetinde evet. Daha pek çok şiirinde sevginin hakikatine karşı bizi uyarır. Ama kişi bütün bu uyarılara karşı "ben mecazımla iyiyim bana hakikat ne gerek!" diyorsa Yunusça şöyle diyelim:

Ol dost bizi viribidi var dünyayı bir gör didi
Geldüm gördüm bir ârâyiş seni seven kalmaz ana

*"O dost, yani Hak Teâlâ bizi dünyaya gönderdi, şöyle bir dolaş da gel dedi, ben de geldim gördüm, süslü püslü bir yer. Ey Rabbim, seni sevenler burada asla kalamazlar, sana dönmeye can atarlar."*

Bu yazı, insanlar arasında maalesef mecazı özüne galip gelmiş sevginin hakikatine dair Yunus Emre'nin bizi çağırdığı ve uyardığı bir dikkate davettir. Bu daveti dikkate ve ciddiye almanın insanın hakikatine açılan bir pencere olacağına inanıyorum.



# Bir Molekülden Fazlası: Sevgi Hormonu Olarak ‘Oksitosin’

## Öne Çıkanlar

- Oksitosinin etkisi yalnızca miktarına değil; kişiye, ilişkiye ve sosyal bağlama göre değişebilir.
- Oksitosin sevgiyi tek başına yaratmaz; sosyal dünyanın bizim için taşıdığı anlamı etkiler.
- “Sevgi hormonu” akılda kalıcıdır; ama bilimsel gerçeklik bundan çok daha karmaşıktır.

Bir bebeğin annesinin göğsünde sakinleşmesi, uzun süredir görmediğimiz birine sarıldığımızda bedenimizin gevşemesi ya da kaygılı bir anda sevdiğimiz kişinin elini tutmanın bize iyi gelmesi… Yakınlık dediğimiz deneyimin yalnızca zihinsel değil, bedensel bir karşılığı da var. Peki bütün bu anların arkasında gerçekten tek bir *“sevgi hormonu”* olabilir mi?

Oksitosin yıllardır aşkın, sarılmanın, güvenin ve anneliğin kimyasal karşılığı gibi anlatılıyor. *“Aşk hormonu”, “sarılma hormonu”* ya da *“bağlanma hormonu”* gibi isimler bu nedenle günlük dile yerleşmiş durumda. Bu benzetmeler bütünüyle temelsiz değil. Oksitosin gerçekten de doğumdan emzirmeye, anne-bebek ilişkisinden romantik bağa, sosyal tanımadan iş birliğine kadar pek çok süreçte rol oynuyor. Ancak son yıllarda biriken araştırmalar, bu küçük nöropeptidin hikâyesinin düşündüğümüzden çok daha karmaşık olduğunu gösteriyor.

Sevgiyi yüzyıllardır şiirin, felsefenin ve psikolojinin diliyle anlatıyoruz. Biyoloji bu anlatıya daha geç katıldı. Bu nedenle oksitosinin sosyal etkileri keşfedildiğinde, *“sevginin kimyasal karşılığının bulunduğu”* düşüncesi oldukça çekiciydi. Fakat bir duygunun biyolojik eşlikçisini göstermek, o duyguyu bütünüyle açıklamak anlamına gelmez. Kalp atımının hızlanması aşkın bir parçası olabilir ama aşk kalp atımından ibaret değildir; oksitosin için de benzer bir dikkat gerekir. Oksitosin sevgiyi tek başına yaratan sihirli bir molekül değil; daha çok sosyal dünyanın bizim için taşıdığı anlamı düzenleyen, etkisi kişiye ve bağlama göre değişebilen daha geniş bir biyolojik ve ilişkisel sistemin parçasıdır.

### Oksitosinin Biyolojisi: Bir Hormondan Daha Fazlası

Oksitosin, başlıca hipotalamusta üretilen bir nöropeptittir ve hem kan dolaşımına hem de beynin farklı bölgelerine salınabilir. Tarihsel olarak en iyi bilinen işlevleri, doğum sırasında rahim kasılmalarını desteklemesi ve emzirme sırasında süt salınımına katkıda bulunmasıdır. Gebelik ve doğum sürecinde dolaşımdaki oksitosin düzeyi artar; doğum sırasında belirgin biçimde yükselir ve emzir-

**Hâcer Betül Basatemür**

> *“Oksitosin araştırmalarının bize öğrettiği en önemli şey, sevginin biyolojisini küçümsemek değil; biyolojinin ne kadar ilişkisel olduğunu fark etmektir.”*



***Klinik Psikolog***
*hbetulbasatemur@gmail.com*

me sırasında yeniden salınır.[1] Ancak oksitosinin işlevleri üremeyle sınırlı değildir. Sosyal tanıma, stres yanıtı, ebeveynlik, bağlanma, sosyal ödül ve sosyal biliş gibi pek çok süreçle de ilişkilidir. Üstelik oksitosin bu süreçlerde tek başına çalışan bir sistem değildir. Östrojen, progesteron ve testosteron gibi cinsiyet hormonları oksitosinin salınımını ve reseptörlerinin işleyişini etkileyebilir. Quintana ve arkadaşlarının kapsamlı derlemesi, bu karşılıklı etkileşimin oksitosin araştırmalarında görülen bireysel farklılıkları ve kimi zaman birbiriyle çelişen sonuçları anlamamız açısından önemli olabileceğini vurguluyor.[1]

Oksitosinin sosyal davranışlarla ilişkisini değerlendirirken ise önemli bir bilimsel ayrımı göz önünde bulundurmak gerekiyor. Kanda ya da tükürükte ölçülen oksitosin düzeyi, beyindeki oksitosinerjik etkinliğin doğrudan bir göstergesi değildir. Güncel derlemeler de periferik oksitosin ölçümleri ile merkezi oksitosin sisteminin işleyişi arasında basit ve tutarlı bir ilişki kurmanın mümkün olmadığını gösteriyor.[2] Dolayısıyla yalnızca kan ya da tükürükte ölçülen oksitosin düzeyinden hareketle bir kişinin sosyal ilişkileri hakkında çıkarım yapmak, hele de onun *“ne kadar sevgi dolu”* olduğunu söylemek, bilimsel açıdan mümkün değildir.

Üstelik mesele yalnızca oksitosinin nerede ölçüldüğüyle de sınırlı değil. Araştırmalarda kullanılan biyolojik örnekler, örneklerin alınma zamanı ve analiz yöntemleri birbirinden farklılaşabiliyor. Burenkova ve arkadaşlarının sistematik derleme ve meta-analizi de sosyal etkileşimlerle endojen oksitosin arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda önemli yöntemsel farklılıklar bulunduğuna ve daha standart ölçüm yaklaşımlarına ihtiyaç olduğuna dikkat çekiyor.[3]

Bütün bunlar, oksitosin hakkında günlük yaşamda sıkça karşılaştığımız bazı kesin ifadeleri biraz daha dikkatli değerlendirmemizi gerektiriyor. *"Sarılmak oksitosini artırır"* ya da *"oksitosin arttıkça güven ve yakınlık artar"* gibi cümleler ilk bakışta oldukça anlaşılır görünse de araştırmalar bize daha karmaşık bir tablo sunuyor. Oksitosinin nasıl ölçüldüğü kadar, hangi sosyal bağlamda, kimler arasında ve hangi bireysel özelliklerle birlikte etkili olduğu da önem taşıyor.

## Oksitosin ve Bağlanma: Yakınlığın Biyolojik Zemini

İnsan yavrusu dünyaya geldiğinde hayatta kalabilmek için bakım verenine büyük ölçüde bağımlıdır. Bu nedenle bağlanma yalnızca duygusal bir ihtiyaç değil, yaşamın erken dönemlerinden itibaren yakınlık ve güvenlik arayışını düzenleyen bir sistemdir. Oksitosin de bu süreçte, sosyal yakınlık ve bağlanmayla ilişkili tepkilerin düzenlenmesinde rol oynayan biyolojik sistemlerden biridir.

Bu ilişkiyi inceleyen 2025 tarihli sistematik derlemede Snowdon-Farrell ve arkadaşları, daha yüksek oksitosin işlevinin daha güvenli ve daha az güvensiz bağlanma örüntüleriyle ilişkili olduğunu bildirdi. Ancak çalışmaların oksitosin sistemini farklı yöntemlerle değerlendirmesi, bu bulguların doğrudan bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanmasını güçleştiriyor. Dolayısıyla oksitosin düzeyine bakarak bir kişinin nasıl bağlanacağını söylemek mümkün değil.

Bağlanma ile biyoloji arasındaki ilişki de tek yönlü görünmüyor. Erken dönemde deneyimlediğimiz bakım, sosyal dünyayı ne ölçüde güvenli algıladığımızı ve buna eşlik eden biyolojik sistemleri etkileyebilir. Bos ve arkadaşlarının (2026) derlemesi, erken olumsuz deneyimlerin oksitosin salınımı ve duyarlılığı üzerinde etkiler bırakabileceğini; oksitosinle ilişkili genlerin epigenetik düzenlenmesinin ise bu deneyimlerin biyolojik olarak *"iz bırakmasının"* olası yollarından biri olabileceğini tartışıyor.[4] Bu bulgular, bağlanmanın biyolojisini yalnızca oksitosinin miktarıyla değil, kişinin yaşam boyunca edindiği ilişkisel deneyimlerle birlikte düşünmemiz gerektiğini gösteriyor. Yakınlıkla ilişkili biyolojik sistemler bir boşlukta çalışmıyor; bakımın niteliği, güvenlik deneyimleri ve kişinin ilişkilere dair öğrendikleri bu sistemlerin işlediği zeminin bir parçasını oluşturuyor.



## Romantik Aşk: Bir Kişiyi Neden "Özel" Görürüz?

Aşkın bir biyolojisi vardır; fakat aşkı tek başına oksitosinle açıklamak mümkün değildir. Aşkın nörobiyolojisine yakından baktığımızda tek bir hormondan çok, birbiriyle etkileşim hâlinde çalışan sistemlerle karşılaşıyoruz. Bir kişinin zamanla diğerlerinden farklı, daha dikkat çekici ve daha değerli hâle gelmesinde de bu sistemlerin birlikte işleyişi rol oynuyor. Blumenthal ve Young'ın insan ve hayvan çalışmalarını birlikte değerlendirdiği derlemeye göre, çift bağının oluşumunda oksitosin ve dopamin sistemleri birbiriyle etkileşim içinde çalışıyor.[5] Dopamin ödül ve motivasyon süreçle-

rinde rol oynarken, oksitosin partnerle ilişkili sosyal uyaranların önem ve ödül değeri kazanmasına katkıda bulunabiliyor. Böylece sevdiğimiz kişinin sesi, yüzü, kokusu ya da dokunuşu zaman içinde bizim için diğer insanlardan farklı bir anlam taşıyabiliyor. Çift bağının yalnızca kurulması değil, sürdürülmesi de bu nörobiyolojik sistemlerin birlikte işleyişiyle ilişkili görünüyor. Vazopressin de bu noktada devreye girer; özellikle çift bağının sürdürülmesinde ve partneri korumaya yönelik davranışlarda rol oynayan sistemlerden biri olarak değerlendirilir.



Hayvan modellerinden elde edilen bu bulguların insan ilişkilerine ne ölçüde taşınabileceği ise ayrı bir soru. İnsanlarla yapılan araştırmalar, oksitosinin romantik ilişkinin özellikle erken dönemlerindeki sosyal seçicilikle ilişkili olabileceğine dair bazı ipuçları sunuyor. Freeman ve arkadaşlarının çoğunluğu kadınlardan oluşan küçük bir örneklemle yürüttüğü çalışmada, intranazal oksitosin özellikle daha yeni romantik ilişkilerde yabancılara yönelik çekiciliğin ve bazı diğer yakın bağlanma figürlerine yönelimin azalmasıyla ilişkili bulundu.[6] Üstelik bu etkiler, katılımcıların geçmiş yaşam deneyimlerine göre de farklılaşıyordu. Bu bulgular, *"oksitosin bizi âşık eder"* gibi basit bir açıklamadan daha incelikli bir tabloya işaret ediyor. Oksitosin yeni bir aşk duygusunu tek başına ortaya çıkarmaktan çok, zaten bizim için önem kazanmış bir kişiye yönelik dikkatin, ödül değerinin ve sosyal seçiciliğin düzenlenmesine katkıda bulunuyor olabilir. Böylece romantik bağın biyolojisinde mesele yalnızca birine yakınlık hissetmek değil, o kişinin zamanla sosyal dünyamızdaki diğer insanlardan farklı bir yer edinmesi hâline geliyor.

## Anne-Bebek Bağlanması: Yakınlığın İlk Deneyimleri

Oksitosinin doğum ve emzirme sürecindeki fizyolojik rolü iyi bilinse de anne-bebek ilişkisine katkısı bununla sınırlı değildir. Güncel bakım verme modelleri, oksitosinin bebeğin sosyal ve sıkıntı sinyallerine verilen yanıtlar, bebeğe yönelik ödül süreçleri ve duyarlı bakım davranışlarıyla ilişkili olduğunu gösteriyor. Bos ve arkadaşları, özellikle güvenli koşullarda oksitosin ve diğer nöroendokrin sistemlerin yatıştırıcı ve duyarlı bakım davranışlarını destekleyebileceğini öne sürüyor. Bununla birlikte biyolojik yatkınlık ile duygusal bağ arasında doğrudan ve değişmez bir çizgi yoktur. Anne-bebek ilişkisinin nasıl şekillendiği, pek çok bireysel ve ilişkisel etkene bağlıdır. Bu nedenle doğum sırasında oksitosinin yükselmesini, anne ile bebek arasındaki bağın kendiliğinden oluşacağı şeklinde yorumlamak, ilişkinin karmaşıklığını gözden kaçırmak olur.

***Oksitosin bize 'sev' komutu vermiyor olabilir; daha çok sosyal dünyanın sesini yükseltiyor.***

Anne-bebek ilişkisi aynı zamanda karşılıklı bir süreçtir. Bebeğin ağlaması, bakışı, ten teması ya da sakinleşmesi ebeveynin tepkilerini şekillendirirken, ebeveynin verdiği yanıtlar da bebeğin gelişmekte olan stres düzenleme sisteminin sosyal çevresinin bir parçasını oluşturur. Bu karşılıklılık, bağlanmanın yalnızca biyolojik bir başlangıçtan değil, zaman içinde tekrarlanan etkileşimlerden beslendiğini gösterir.

Oksitosinerjik süreçlerin yalnızca annelere özgü olmadığı da burada önem kazanıyor. Babalarda yapılan çalışmalar, oksitosin sistemi ile baba-çocuk etkileşimi ve ebeveynliğe uyumla ilişkili bazı biyolojik süreçler arasında bağlantılar bulunduğunu gösteriyor. Bu nedenle oksitosini yalnızca bir *"annelik hormonu"* olarak görmek de onu *"sevgi hormonu"* olarak tanımlamak gibi, daha geniş bir biyolojik ve ilişkisel süreci tek bir etikete indirgemek anlamına geliyor.



## Oksitosinin Yakın Akrabası: Vazopressin

Sevginin biyolojisinden söz ederken oksitosinin yakın akrabası vazopressini de unutmamak gerekir. Yapısal olarak birbirine oldukça benzeyen bu iki nöropeptit, sosyal davranışlarla ilişkili sistemlerde birlikte rol oynayabilir. Rigney ve arkadaşlarının derlemesine göre oksitosin özellikle anne bakımı, sosyal ödül ve sosyal uyaranların belirginliğiyle ilişkiliyken; vazopressin ise sosyal iletişim, sosyal araştırma, bölgesel davranış ve saldırganlık gibi süreçlerle ilişkilidir.[7] Her ikisi de sosyal hafıza ve tek eşli türlerde çift bağıyla bağlantılıdır. Ancak buradan *"oksitosin kadınların, vazopressin erkeklerin hormonudur"* gibi bir sonuca varmak mümkün değildir. Her iki sistem de kadınlarda ve erkeklerde bulunur ve etkileri biyolojik ve bağlamsal değişkenlere göre farklılaşabilir. Üstelik oksitosin araştırmalarında kadınların uzun süre yeterince temsil edilmemiş olması, kesin cinsiyet genellemelerini daha da güçleştiriyor.

## Klinik Uygulamalar: Bir "Sevgi Spreyi" Mümkün mü?

*Oksitosinin sosyal davranışlarla ilişkisi doğal olarak başka bir soruyu gündeme getiriyor:* Bu bilgiyi tedavi amacıyla kullanmak mümkün mü? İntranazal oksitosin (burun spreyi yoluyla), sosyal ve psikolojik güçlüklerin görüldüğü çeşitli klinik durumlarda araştırılmış olsa da sonuçlar henüz rutin kullanımı destekleyecek kadar tutarlı değil. Pérez-Arqueros ve arkadaşlarının sistematik derleme ve meta-analizi, psikoterapiye intranazal oksitosin eklenen 13 randomize klinik çalışmadaki toplam 518 katılımcıyı değerlendirdi.[8] Bazı çalışmalarda stresin azalması, terapötik ittifakın güçlenmesi ve olumsuz zihinsel temsillerin azalması gibi umut verici sonuçlar bildirildi. Meta-analizde depresif belirtiler açısından olumlu bir sonuç görülürken, genel psikiyatrik belirtiler ve sosyal işlevsellik açısından anlamlı bir üstünlük gösterilemedi. Üstelik yalnızca dört çalışma nicel meta-analize dâhil edilebildi.

O hâlde bir *"sevgi spreyi"*nden söz edebilir miyiz? Bugünkü bulgularla hayır. Oksitosinin etkilerinin kişiden kişiye ve koşullara göre değişebilmesi, tek tip bir müdahalenin herkeste aynı sonucu vermesini beklemeyi güçleştiriyor. Gelecekte daha anlamlı soru belki de *"Oksitosin hangi hastalıkta işe yarar?"* değil, *"Hangi kişi için, hangi koşulda ve hangi psikolojik müdahaleyle birlikte yararlı olabilir?"* olacaktır. Bugün için oksitosin umut verici, ancak hâlâ deneysel bir klinik araştırma alanıdır; psikoterapinin yerini alan bir müdahale değildir.

## Empati ve Prososyal Davranış: Oksitosin Bizi Daha İyi İnsan Yapar mı?

Oksitosinin popüler anlatısındaki en çekici iddialardan biri, insanları daha empatik ve yardımsever yaptığıdır. Bazı çalışmalar gerçekten de oksitosin uygulamasının duygu tanıma ve empatik tepkiler üzerinde olumlu etkiler gösterebildiğini bildiriyor. Peki bu, oksitosinin bizi daha duyarlı ve yardımsever insanlar yaptığı anlamına mı geliyor? Araştırmalar bu soruya düşündüğümüz kadar kolay bir *"evet"* yanıtı vermiyor.[9]

Bos ve arkadaşlarının (2026) derlemesi, bakım verme davranışlarını güvenlik ve tehdit bağlamında ele alıyor. Güvenli bir ortamda oksitosin ve opioid sistemleri, başkasının ihtiyaçlarına yönelmeyi, yatıştırmayı ve duyarlı bakımı destekleyebilirken; tehdit algılandığında oksitosin, kortizol, adrenalin ve testosteron gibi sistemlerle birlikte daha hızlı ve koruyucu tepkilerin bir parçası hâline gelebiliyor. Dolayısıyla aynı biyolojik sistem, içinde bulunulan koşullara göre farklı sosyal davranışlara eşlik edebiliyor.

> ***"Oksitosin sevgiyi tek başına yaratan sihirli bir molekül değil; daha çok sosyal dünyanın bizim için taşıdığı anlamı düzenleyen, etkisi kişiye ve bağlama göre değişebilen daha geniş bir biyolojik ve ilişkisel sistemin parçasıdır."***

Bu değişkenlik yalnızca sosyal bağlamla da sınırlı değil. Barton ve arkadaşlarının (2025) 75 çalışmayı değerlendirdiği sistematik derleme, intranazal oksitosinin (burun spreyi yoluyla) duygu tanıma, empati ve kişiler arası güven üzerindeki etkilerinin kullanılan doza göre bile tutarlı olmadığını gösteriyor.[9] En sık kullanılan 24 IU dozunda olumlu sonuçlar bildiren çalışmalar bulunmasına karşın, aynı dozda çelişkili sonuçlara da rastlanıyor; daha düşük ve daha yüksek dozlarda da tablo benzer biçimde karışık. Prososyal davranış söz konusu olduğunda bir başka ayrım daha önem kazanıyor: Yardım etmek, paylaşmak ya da iş birliği yapmak her zaman *"herkese karşı daha sıcak"* davranmak anlamına gelmiyor. Oksitosinin bazı koşullarda kişinin kendi grubuna ait gördüğü insanlara yönelik iş birliğinde daha belirgin etkiler göstermesi, sosyal yakınlığın aynı zamanda kimlere yakınlık duyduğumuzla da ilişkili olduğunu düşündürüyor.[10] O hâlde oksitosinin bizi *"daha iyi"* insanlar yapıp yapmadığını sormak belki de soruyu yanlış yerden kurmaktır. Bulgular, oksitosinin sosyal etkilerini yalnızca *"iyi"* ya da *"kötü"* olarak sınıflandırmak yerine, hangi sosyal ipuçlarının önemini artırdığını ve bu etkinin hangi bağlamda ortaya çıktığını sormanın daha açıklayıcı olabileceğini gösteriyor.

## Peki Oksitosin Gerçekten *"Sevgi Hormonu"* mu?

Şimdi başlangıçtaki soruya geri dönebiliriz: Oksitosine *"sevgi hormonu"* demek yanlış mı? Tam olarak değil. Ama oldukça eksik.

Burenkova ve arkadaşlarının Psychological Bulletin'da yayımlanan sistematik derleme ve meta-analizi bu konuda önemli bir uyarı sunuyor. Araştırmacılar 63 çalışmayı nitel olarak değerlendirdi; bunların 51'inden elde edilen 3.741 katılımcının verilerini meta-analizde birleştirdi. Sonuçta, deneysel sosyal etkileşimlerin beklendiği gibi tutarlı bir endojen oksitosin artışı yarattığı gösterilemedi. Üstelik oksitosinin hangi biyolojik örnekten ve hangi yöntemle ölçüldüğü konusunda çalışmalar arasında önemli farklılıklar bulunuyordu.

Quintana ve arkadaşlarının derlemesi de oksitosin literatüründeki bazı önemli bulguların tekrarlanmasında yaşanan güçlüklere ve önceki oksitosin uygulama çalışmalarının önemli bir bölümündeki düşük istatistiksel güce dikkat çekiyor. Dolayısıyla oksitosin hakkında çok bilinen bir sonucun tek bir etkileyici çalışmada görülmüş olması, o etkinin her kişide ve her koşulda aynı biçimde ortaya çıkacağı anlamına gelmiyor.

Dolayısıyla yıllarca kullanılan *"Daha fazla oksitosin = daha fazla sevgi + güven + empati"* denklemi bilimsel tabloyu yansıtmıyor.

Peki oksitosinin sosyal etkilerini başka nasıl düşünebiliriz? Burada sosyal belirginlik (sosyal ipuçlarının zihinde öne çıkması ve önem kazanması) yaklaşımı daha açıklayıcı bir çerçeve sunuyor. Oksitosin, sosyal işaretlerin bizim için taşıdığı önemi artırıyor olabilir. Shamai-Leshem ve arkadaşlarının (2025) geliştirdiği oksitosin-dikkat döngüsü modeli bunu yalnızlık üzerinden açıklıyor: Yakınlaşmaya açık bir kişide sosyal işaretlerin belirginleşmesi yeniden bağ kurmayı kolaylaştırabilirken, reddedilmeye duyarlı bir kişide aynı süreç reddedilme sinyallerine dikkati artırarak sosyal kaçınmayı güçlendirebilir.[11]

Başka bir ifadeyle oksitosin bize *"sev"* komutu vermiyor olabilir; daha çok sosyal dünyanın sesini yükseltiyor. Hangi sese kulak verdiğimiz ise içinde bulunduğumuz ilişki, beklentilerimiz ve geçmiş deneyimlerimizle birlikte şekilleniyor. Bu nedenle belki de asıl soru *"Ne kadar oksitosin salgılandı?"* değil; *"Hangi ilişkide, hangi anda ve hangi geçmişin içinde etkili oldu?"* sorusudur.

## Sevginin Molekülünden Sevginin İlişkisine

Belki de oksitosin araştırmalarının bize öğrettiği en önemli şey, sevginin biyolojisini küçümsemek değil; biyolojinin ne kadar ilişkisel olduğunu fark etmektir.

Bedenimiz sosyal dünyaya kayıtsız değildir. Bir bakışa, dokunuşa, yakınlığa, ayrılığa ve güvene sinirsel ve hormonal yanıtlar veririz. Bu yanıtlar, ilişkilerin yalnızca zihnimizde değil bedenimizde de izlenen süreçler olduğunu hatırlatır. Oksitosin bu süreçlerin önemli aktörlerinden biridir; ama senaryoyu tek başına yazmaz.

Belki de sevginin biyolojisini anlamanın en güzel tarafı burada: Bilim sevgiyi tek bir moleküle indirgemiyor; bir başka insanla kurduğumuz ilişkinin bedenimizde de karşılık bulabildiğini gösteriyor. Yakınlığın biyolojik bir karşılığının olması, sevginin yalnızca biyolojiden ibaret olduğu anlamına gelmiyor; aksine biyoloji ile deneyimin birbirinden ayrılmasının ne kadar güç olduğunu hatırlatıyor. Bu nedenle *"sevgi hormonu"* akılda kalıcı bir ifade olsa da bilimsel gerçeklik çok daha zengin: Oksitosin sevgiyi üretmez; sevginin, yakınlığın ve sosyal dünyanın bedenimizde nasıl anlam kazandığını düzenleyen sistemlerden biridir.




Kaynakça

1. Quintana, D. S., Glaser, B. D., Kang, H., Kildal, E. S. M., Audunsdottir, K., Sartorius, A. M., & Barth, C. (2024). The interplay of oxytocin and sex hormones. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 163, 105765.
2. Snowdon-Farrell, A., Attal, C., Nikkheslat, N., Pariante, C., Young, A. H., & Zahn, R. (2025). How does neurochemistry affect attachment styles in humans? The role of oxytocin and the endogenous opioid system in sociotropy and autonomy—A systematic review. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 169, 105994.
3. Burenkova, O. V., Dolgorukova, T. A., An, I., Kustova, T. A., Podturkin, A. A., Shurdova, E. M., Talantseva, O. I., Zhukova, M. A., & Grigorenko, E. L. (2023). Endogenous oxytocin and human social
interactions: A systematic review and meta-analysis. Psychological Bulletin, 149(9–10), 549–579. 4. Bos, P. A., Spencer, H., & Buisman, R. S. M. (2026). Human caregiving under safety and threat: The role of empathy and its endocrine regulation. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 184, 106600.
5. Blumenthal, S. A., & Young, L. J. (2023). The neurobiology of love and pair bonding from human and animal perspectives. Biology, 12(6), 844.
6. Freeman, H., Scholl, J. L., AnisAbdellatif, M., Gnimpieba, E., Forster, G. L., & Jacob, S. (2021). I only have eyes for you: Oxytocin administration supports romantic attachment formation through diminished interest in close others and strangers. Psychoneuroendocrinology, 134, 105415.
7. Rigney, N., de Vries, G. J., Petrulis, A., & Young, L. J. (2022). Oxytocin, vasopressin, and social behavior: From neural circuits to clinical opportunities. Endocrinology, 163(9), bqac111.
8. Pérez-Arqueros, V., Soler, J., Schmidt, C., Vega, D., & Pascual, J. C. (2025). Could intranasal oxytocin enhance the effects of psychotherapy in individuals with mental disorders? A systematic review and meta-analysis. Psychoneuroendocrinology, 171, 107206.
9. Barton, S., Pruin, A., Schulze, J., Kiebs, M., Scheele, D., & Hurlemann, R. (2025). Dose-response effects of exogenous oxytocin on social cognition: A systematic review. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 178, 106350.
10. Yang, X., Wang, W., Wang, X. T., & Wang, Y. W. (2021). A meta-analysis of hormone administration effects on cooperative
behaviours: Oxytocin, vasopressin, and testosterone. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 126, 430–443.
11. Shamai-Leshem, D., Radai, T., & Shamay-Tsoory, S. (2025). The oxytocin-attention loop of loneliness. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 179, 106395.



# Sevmek Yaşamak Gibi Bir Sanat

## Öne Çıkanlar

- Sevgi, sevdiğimizle birlikte inşa edebileceğimiz bir manevi yapıdır. Emek ister, donanım ister, bakım ister.
- Özsevgi olmadıkça başka birini, ötekini, Yunus'un deyimiyle "ayruğu" sevemezsiniz.
- Sevgi terapötik ve transformatiftir, bizi dönüştürür.

Bu sayımızda; felsefeci, Hayatımızdaki İnce Şeylere Dair, Gönülden Cana, Aşk Üstüne Denemeler, Yaşam Bizi Çağırırken gibi pek çok kitabın yazarı olan Prof. Dr. Ahmet İnam ile sevgi kavramını konuştuk. Kendisi her zaman olduğu gibi bizden desteğini ve bilgisini esirgemedi. Keyifli okumalar dileriz.

**Tayfun Doğan: Dergimizin bu ayki teması sevgi konusu üzerinedir. Sizin de sevgi konusunda farklı ortamlarda yayınlanmış yazılarınız ve konuşmalarınız var. Sevgiyi derinlemesine bir şekilde sizinle konuşmak istedik. Röportaj isteğimize yönelik olarak bizi kırmayıp zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.**

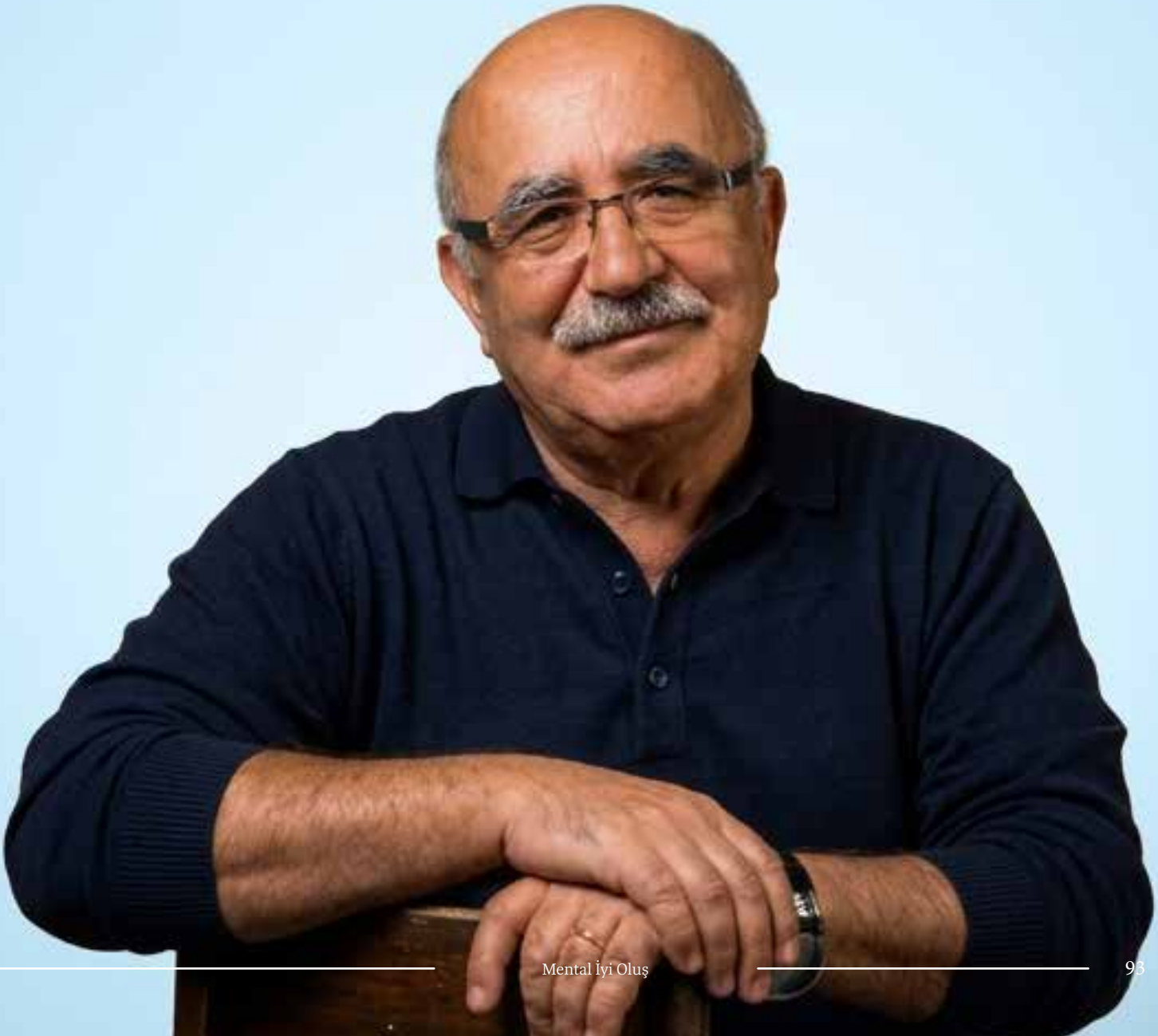
**Değerli hocam sevgiyi nasıl tanımlıyor ya da nitelendiriyorsunuz? Sevgi bir erdem mi, karakter hali mi, duygu mu, eylem mi ya da farklı bir bilinç hali mi?**

**Ahmet İnam:** Tayfun Hocam, beni sevgi konusunda görüşmeye çağırdığınız için teşekkür ederim. Yıllardan beri *"sevgi"* çalışırım. Çalıştıkça söyleyeceklerimin azaldığını hissediyor gibiyim. *"Şükür canımızda sevgi var"* deyip susmak daha uygun olabilirdi. Sevgi yaşanır, duyulur, ona kavramlarla yaklaştığınız sürece, Wittgenstein'ın benzetmesini kullanırsam, örümcek ağını inceleyip anlamak için ağa dokunan insan gibi onu bozarsınız. Bu yaşam-düşünme bağı ile benim yıllardır yaşadığım bir sorunum. Sevgi konusunda bunu yoğun olarak duyuyorum: *"Düşünme yaşa."*

Sorunuza geleyim. Sevgiyi tanımlamıyorum. Sevgi konusunda *"ontolojik"* görüşüm var. Deyim yerindeyse bir sevgi metafiziğinden yola çıkıyorum. Bu görüşmede yeri geldikçe bunu olabildiğince günlük dille, olabildiğince somut anlatmaya çalışacağım. Sevgi bir erdem, bir karakter, bir duygu, bir eylem, bir bilinç durumu olarak ortaya çıkabilir. Sevginin abartarak söylersem binbir yüzü vardır. Neden öyledir?

Evreni var eden sonsuz bir enerji var. Her ne var ise maddi, manevi o enerjiden oluşuyor. (Bu sonsuz enerjiye Erke diyorum.) Bu enerji maddeyi oluşturduğu gibi mana da taşıyor. (Kodları var!) Bu mananın ne olduğu bizim anladığımız kadardır. Bu gezegendeki bir canlı türü olarak biz insanlar

*“Sevgiyi,*
*sevdiğinizi canınıza almışsanız, canlarınızı üleşmişseniz*
*sevginizi güzelleştirmekle yükümlüsünüz.”*



bu enerjinin bir yüzünü Aşk olarak duyabiliyoruz. Sevgi Aşk'ın biz insanlar arasında, bir aradalığı, yaşamda kalmayı sağlayan bir türevi olarak duyuluyor. Her insan, sevgiyi kendi birey oluşunun imkânlarıyla yaşar. Bir içgüdü, dürtü olarak belki. Belki bir ilahî aşk (Amor Dei) olarak. Bir değere, bir ideale, inanca, ülkeye, topluluğa da sevgi duyabiliriz. Bu kâinatta yok değil de varsak, *"insan"* denilen canlı türüne mensupsak, *"evreni"* evren kılan enerjiden gelen *"sevgiyi"* şu ya da bu biçimde duyarız. Özel bir örnek vereyim: Bir can olarak genç olmak, genç kalmak, biyolojik olarak yaş almış da olsanız, Aşk'ı duymak, sevgiyi yaşamakla sağlanabiliyor.

**Tayfun Doğan: Sevgi, insanın kalbini özgürleştiren bir lütuf mu yoksa ruhu olgunlaştıran en ağır ahlaki yükümlülük müdür? Sizce sevginin işlevi nedir?**

**Ahmet İnam:** Lütuf ya da yük olarak anlaşılması sevgiyi yaşayana bağlıdır. Sevginin binbir yüzü, görünüşü yaşanışı vardır, demiştim. Siz hangisine hazırsanız öyle yaşarsınız.

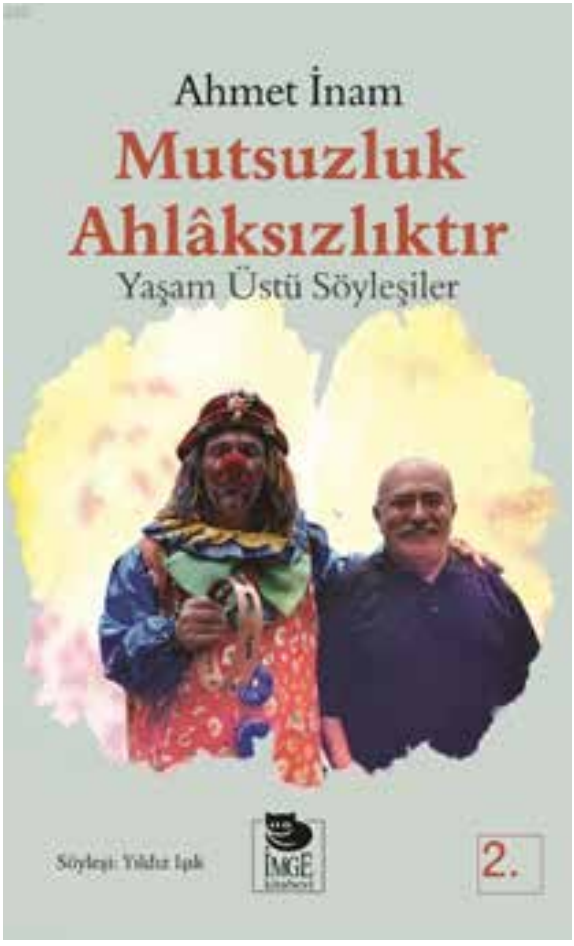
**Tayfun Doğan: Peki hocam felsefede sevginin yeri nedir? Felsefe sevgi konusu üzerinde yeterince durdu mu?**

**Ahmet İnam:** Felsefe olur da sevgi olmaz mı? Felsefe sözcüğünün kökeninde sevgi (Philia) var. Felsefe bilgelik sevgisidir. Bakın buradaki sevgi sözcüğü dostluk demek aynı zamanda. Ulaşmaya çalıştığınız bilgelikle dost olduğunuzu, onu sevdiğinizi söylüyorsunuz. Bilge değilsiniz, seviyor ve ulaşmaya çalışıyorsunuz. Özellikle Platon'un Şölen, Phaidros diyaloglarında sevgi, Aristoteles'te dostluk (sevgi ile aynı sözcük!) etkileri şimdiye uzanan yoğunlukta ele alınmıştır.

Modern dönemde Spinoza, Schopenhauer, Kierkegaard, Nietzsche, Max Scheler, Alain Badiou farklı boyutlarıyla sevgiyi konu edinmiştir. Galiba söyledikleri uygulama alanında çalışanlar için fazla teorik bulunuyor olabilir.

**Tayfun Doğan: Hocam, insanlık tarihine baktığınızda, size göre dünyayı gerçekten değiştiren güç, bilgi mi adalet mi olmuştur siyaset mi olmuştur; yoksa görünmez ama en derin dönüştürücü güç olarak sevgi mi? Eğer sevgi ise, neden bunu tarihte yeterince göremiyoruz?**

**Ahmet İnam:** Dünya, bir anlamda, insan hiçbir şey yapmasa da değişir. Doğa değişiyor, çevre değişiyor insan etkilenerek değişir. Dünyanın dönüşümlerinde sevgiyi savunanlar olmuştur. Sevginin uluslararası ilişkilerde yeri pek görülmüyor. Hoşlanma, sempati gibi sevgi türevleri etkili olabilir ama dünyanın dönüşümlerinde acımasız bir güç kazanma, sınırsız bir hırs etkili olmuştur diye düşünüyorum. Sahte sevgi görüntülerinin altında, ele geçirip egemen olma tutkusunun olduğunu düşünüyorum.




**Tayfun Doğan: Anladım, peki sizin gönül felsefesi yaklaşımınızda sevginin yeri nedir? Sevgi gönül felsefesinde nerede duruyor acaba?**

**Ahmet İnam:** Yukarıdaki sevgiye ilişkin açıklamalarım gönül felsefesindendir. Burada gönül kavramı üzerinde kısa bir açıklama yapayım. Gönül, deyim yerindeyse canımızın sınırlarındadır. Canımızın, başka canlara, yeni deneyimlere, bilgilere, duyuşlara en açık öğesidir. Sevgiye bitişik olanı. En deli olanı. Canınızla sevdiğinizde hesapsız, korumasız, bedeniniz, duygularınız, aklınızla seversiniz. İçtenlikle, kendinizi özgür hissederek. Gönül atınıza binip sevgiyi, sevdiğinizi kucaklarsınız. Gönül sevmek için

> *Sevginin neşesi var ama çilesi de var. Sevmek, yaşamak gibi bir sanat.*

vardır. Bu dünyaya verebileceğini vermek için. Can bütünlüğü içinde gönül sahibi olmak emek ister, deneyim, donanım (içselleştirilmiş, yaşamla yoğrulmuş bilgi). Sevgi seveni ister. Sevip kaçamazsınız. Sevgiyi, sevdiğinizi canınıza almışsanız, canlarınızı üleşmişseniz sevginizi güzelleştirmekle yükümlüsünüz.

**Tayfun Doğan: Özsevgi hakkında ne düşünüyorsunuz? *"Kendini sevmek"* çoğu zaman bencillikle karıştırılır. Oysa sevginin kaynağı insanın kendisi değil midir? Kendini sevmeyen, başkasını gerçekten sevebilir mi?**

**Ahmet İnam:** Önce özsaygı. Kendisine saygısı olmayan biri kendine ve ilişkiye girdiği insanlara, yaşadığı topluma çok zarar verir. Kendimize saygı da sevgi de öğrenilebilir. Özsevgi yaşamımızı sürdürmek için gerekli ne ki ölçüsünü kaçırmamak gerek. Özgüven, özsaygı, özsevgiyi besleyecek iki temel duygu. Uygun ortamlarda yüz yüze ilişkilerle insan kendine saygı duyup sevmeyi öğrenebilir. Elbette özsevgi olmadıkça başka birini, ötekini, Yunus'un deyimiyle *"ayruğu"* sevemezsiniz. Sevginiz zorlama olur, yapay olur, canınız gelişmez, kurur. Neden kendimizi sevmeliyiz? Hayatı, insanları, hatta düşmanımız olanları bile sevmek için. Çok mu romantik? Hayır, çok zor. Sevginin neşesi var ama çilesi de var. Sevmek, yaşamak gibi, bir sanat.

**Tayfun Doğan: Sizin gönül felsefesi kapsamında Anadolu bilgeliğine ve bu topraklardan çıkan değerlere çok önem verdiğinizi biliyorum. Bu çerçeveden baktığımızda kültürümüzde sevgi kavramına yaklaşımla ilgili sizi heyecanlandıran şeyler nelerdir? Kültürümüzde bütün insanlığa verilecek sevgi mesajları olduğunu düşünüyor musunuz?**

**Ahmet İnam:** Anadolu, binlerce yıldır değişik kültürlerin yaşam alanı olmuş. O kültürlerle yoğrulmuş bir sevgi anlayışının sloganlar halinde mesajlar olarak verilmesini doğru bulmam. Merak eden oturur çalışır, öğrenir. Yunus'un ve Mevlânâ'nın dünyaya sunuluşunda basmakalıp bakışlarla turistik pazarlamalar gördüğümde çok üzülüyorum.

**Tayfun Doğan: Sizi uzun yıllardır takip ederim. Yazdıklarınızı okurum, Youtube'daki videolarınızı izlerim. Çok şey öğrendim sizden. Ama beni en çok etkileyen yönünüz Anadolu sevginizdir. Kaynağı nedir bu sevginin? Sadece burada doğmuş büyümüş olmanızdan mı kaynaklı yoksa sizi büyüleyen başka bir şeyler mi var bu topraklarda?**

**Ahmet İnam:** Toprak sevgisi Tayfun Hocam. Bu toprağın üstünde bu gökyüzünün altında yaşıyorsunuz. Dilini, türkülerini, destanlarını, manilerini, canınıza çekiyorsunuz. Canımızda doğup, büyüdüğümüz toprak vardır. Ben Sandıklılıyım. Ovalarını, akarsularını, dağlarını, havasını içime çekmişim. Önce Sandıklılı, sonra Anadolulu, Türkiyeli, Dünyalıyım. İnsan yeriyle insandır. Sevgimiz topraktan fışkırıp gelir. Çocukluğumun bir bölümü Konya'da, İstanbul'da geçti. Ben bu iki kenti de Sandıklı'da yaşadım. Sandıklı'yı İstanbul'da. Anadolu'nun her yerinde, Balkanlar'da, Kıbrıs'ta. Dünya'yı dolandığımda kendi toprağımdan baktım yaşadıklarıma. Sevgi'de toprak var. Yazık ki Dünyayı tek bir köy haline getirmeye çalışanlar yerelliği öldürerek yaşamın, insanın, dünyanın zenginliğini, çoğulluğunu öldürüyorlar. Doğduğum, yaşadığım vatanımı sevmezsem, insanı, dünyayı nasıl sevebilirim?

**Tayfun Doğan: Batı kültürüne de hakim birisiniz. Dil, kültür, edebiyat ve sanat açısından baktığınızda bizdeki sevgi anlayışı ve sevgiye yaklaşımla batı kültüründeki bakış açısı arasında bir fark görüyor musunuz?**

> *Özsevgi yaşamımızı sürdürmek için gerekli ne ki ölçüsünü kaçırmamak gerek.*

**Ahmet İnam:** Fark var elbette. Bu topraklardaki sevgi, örneğin Göbeklitepe'yi düşündüğümüzde çok eski, çok derin. Türkçeden yıllardır Can ve Gönül odağında bu farkı anlatmaya çalışıyorum. Yeterli değil elbette. Bu konularda hamasetten kaçınmalıyız. Bizde *"şunlar şunlar var, Batı'da yok"*. Ben de vaktiyle böyle laflar ettim. Bu konuda konuşabilmek için önce Batı dediğimiz kültürü kökleriyle tanımak gerek. Elbette kendimizi de. Acı olan şu ki, ikisinde de yetersiziz.

**Tayfun Doğan: Tasavvufa da ilgi duyuyorsunuz ve bir röportajınızda Yunus Emre'nin hümanist diye sunulmasını eleştiriyorsunuz. Yunus Emre'yi anladığımızı hiç sanmıyorum diyorsunuz. Yunus Emre'nin sevgi anlayışında sizin gördüğünüz nedir?**

**Ahmet İnam:** *"Sen sana ne sanırsan/Ayruğa da onu san"* diyor. Ayruk, öteki, bizden farklı olan. Sevdiğimiz kişi ayruk. Mülklenme yok.

*"Geçeriken Yûnus şeş oldı dosta*
*Ki kaldı kapuda ândan içerü"*

Diyor. Dostun içine saldırmıyor, onu ele geçirmiyor, kapısında duruyor, onun iç dünyasına giriyor. Kapıda durarak. Ben bu beyit üzerinde çalıştım ve yayımladım. Çok etkileyici gelir bana. Amerika'da bir sempozyumda konuştum. Yunus'taki derinliği iki satırla anlatamam. Yunus'a hümanist demek, hümanist kavramının tarihini, politik anlamını bilmemek demek. Batıya şirin görünme merakı, Yunus ve Mevlânâ'yı turistik bir malzeme gibi kullanmak çok ayıp. Bu konuları çalışan, çalışacak arkadaşların Batı kültürünü içinden derinliğine kavramış olması gerek. Eğitimden gelen sığ kültür anlayışından kurtulmuş olması beklenir. Özür dilerim çok acı çekiyorum durumumuzu gördükçe bu acı beni öfkelendiriyor.

**Tayfun Doğan: Sevgi, insanın hakikati görmesini sağlayan varlığın temel yasası, bir güç ya da erdem midir; yoksa hakikati katlanılabilir kılmak için yarattığımız en büyük yanılsama (illüzyon) mıdır? Eğer sevgi olmasaydı, insan varoluşu *"anlamsız"* bir hata mı olurdu, yoksa *"trajik"* bir özgürlük mü kazanırdık?**

> *"Doğduğum, yaşadığım vatanımı sevmezsem, insanı, dünyayı nasıl sevebilirim?"*

**Ahmet İnam:** Sevgi olmasaydı gibi bir sayıltıda kalırsanız bu evren olmasaydı demek anlamına gelir ki varlık öncesi bir durum içinde olursunuz, yokluk, hiçlik içinde. Sevgi insanın evrendeki enerjinin bir durumunu duyarak aşk dedikleri bir güçten gelir. Var olanları var eden gücün insan tarafından duyulan bir tezahürü, görünüşüdür. Bu gücü ahlak alanında yetkin bir biçimde yaşam enerjisine dönüştürmek, o güçten beslenerek bilimde, sanatta yaratıcı atılımlar yapmak insanın kendisine kalmıştır.

**Tayfun Doğan: Birçok düşünür insanın en derin yalnızlığından ve *"atılmışlığından"* söz eder. Sevgi, insanın bu kozmik yalnızlığını dindiren sahici bir köprü müdür; yoksa kalabalıklar içinde boğulurken birbirimize tutunduğumuz geçici bir can simidi mi?**

**Ahmet İnam:** Evrendeki sonsuz enerjinin insan tarafından aşk olarak duyulan gücüyle bağlantınız varsa, aşkı bedeninizde, düşüncelerinizde, ilişkilerinizde, kısacası canınızda duyuyorsanız hiçliği, yokluğu da, bir anlamda atılmışlığı da duyarsınız. Aşkın bir türevi olan sevgiyi insanlarla, yeryüzündeki bütün varlıklarla paylaşırız. Kalabalıklar içinde boğulmaktan bizi kurtaran öncelikle güven. Kendimize, insanlara. Bunun sevgi haline gelmesi bu güvenin sevinç, hüzün, acı gibi duyguların özlediğimiz, yanında olmaktan hoşnut olduğumuz insana yönelmesiyle gerçekleşir. Güven dedim biraz önce, sevdiğimize olan güven çok değişkenlik gösterebilir, zaman zaman yitirdiğimiz bile olabilir ama sevgi devam ediyorsa güven az ya da çok devam ediyordur.

**Tayfun Doğan: Ölümün mutlaklığı karşısında sevgi, zamana karşı kazanılabilecek bir zafer olarak nitelendirilebilir mi?**

**Ahmet İnam:** Ölüm yaşamın öbür yüzü. Ona karşı zafer, yaşama karşı zafer olur ki, yaşam sonsuz gücüyle sürerken sizin zafer diye nitelediğiniz şeyden pek etkilenmez. Yaşama karşı zafer olmaz, yaşam zaten zaferdir. Yaşam bir lütuftur. Ona şükredilir. Ölüme de!

**Tayfun Doğan: Eğer bir gün bilim, sevginin tamamen biyolojik ve nörokimyasal süreçlerden ibaret olduğunu kesin olarak kanıtlasa, sevgi-**



**nin sizin için anlamı değişir miydi? Sevginin nörobiyolojik temellerini (oksitosin, dopamin vb.) kabul etmek, onun metafiziksel anlamını yok eder mi?**

**Ahmet İnam:** Sevginin bir yüzü fizyolojik. Mana yüzü de var. Çünkü evreni var eden enerjinin bir yüzü madde, bir yüzü mana. Maddede mana var. Sevgilimin madde olması onun mana taşıması demek. Sevgide hormonların, fizyo-nörolojik öğelerin olması onun manasını yok etmez. Öyle sanıyorsak ki öyle sananlar çoktur, sevgiyi eksik yaşıyoruz demektir. Ten var sevgide, bundan dolayı can var. *"Ben onun ruhunu seviyorum"* diyebiliriz elbette, beğendiğimiz *"ruhu"* beğenmediğimiz beden taşıyor yaşarken. Bedeni sevmesek bile saygı duymalıyız. Beden de mana taşıyor!

**Tayfun Doğan: Bir konuşmanızda cesaret erdemi tüm diğer erdemlerin var olabilmesi için bir koşul niteliğindedir diyorsunuz. Cesaret olmadan adil olamayız ya da dürüst olamayız diye vurguluyorsunuz. Sevgi için de cesaret gerekli mi? Günümüzde insanlar sevmekten korkuyor mu?**

**Ahmet İnam:** Yaşamın kendisi çoğu kez fark etmesek de bir göze almadır. Başımıza her an her şey gelebilir. Böyle bir farkındalık insanda rahatsızlık yaratacağı için yaşayıp giderken kendimizi genellikle güvende hissederiz. Sevmenin bir yaşam atılımı gerektirdiği, bir anlamda cesaret istediği bana çok açık geliyor. Sevgi insanı dönüştürür. (Has sevgiden söz ediyorum. Aşkın değdiği sevgiden) Dönüşmekten korkuyoruz. Yaşamın denetiminin elimizden gitmesinden. Has sevgi, yiğit insanların işidir. Sevginin başımıza açabileceği sıkıntıların üstesinden gelmeyi, sevgiye ve sevgiliye duyulan sorumluluğu taşımayı gerektirir.

**Tayfun Doğan: Erich From** *"Sevme Sanatı"* **adlı kitabında sevgiyi bir sanata benzetiyor. Bu düşünceye katılıyor musunuz? Sevgi öğrenilebilir mi öğretilebilir mi? Sevginin bir okulu da yok. Nereden nasıl öğreneceğiz bu sevgiyi?**

**Ahmet İnam:** Yaşamak bir sanattır. Elbette Sevmek de. Kitaplar, örnek aldığımız ilişkiler olabilir. Ama öncelikle kendimizi ve dünyayı tanıyabilmekle ilgilidir. Kendimizi yaşamaya bırakabilme cesaretiyle yaşaya yaşaya, yaşadıklarımızdan öğrenerek.

**Tayfun Doğan:** *"Mutluluk tesadüfen gelmez. Hazırlık ister. Anten açıklığı... Mutluluk, mutluğu hak edecek karakter ister. Mutluluğu hak edecek ne yaptım ki mutluluğu diliyorum?"* **diyorsunuz. Aynısını sevgi için de düşünebilir miyiz? Sevgi gibi yüce bir lüftu hak etmek için nasıl bir karaktere sahip olmalıyız?**

**Ahmet İnam:** Bunun bir reçetesi olduğunu sanmıyorum. Yaşamı tatmaya, öğrenmeye, öğrenerek dönüşmeye hazır biçimde yaşıyorsak kapılarımız sevgiye açıktır.

**Tayfun Doğan: Emek ve sabır, sevgi ilişkisinde nasıl bir yer tutuyor? Sevgi olgunlaştırılması gereken, çaba isteyen bir eylem midir? Ham sevgiden de bahsedebilir miyiz?**

**Ahmet İnam:** Sevgi sevdiğimizle birlikte inşa edebileceğimiz bir manevi yapı. Emek ister evet, donanım ister, bakım ister. Ham halat yaşanan sevgi yok mudur? Bu dünyada sevgi diye yaşananın çoğunlukla böyle olduğunu düşünüyorum.

**Tayfun Doğan: Yaşamdaki en güçlü şifa kaynağı sevgidir diyebilir miyiz? Sevgi sanki doğamızda var olan tüm diğer duyguları içinde eritip yok etme kapasitesine sahipmiş gibi görünüyor. Ne dersiniz?**

**Ahmet İnam:** Sevgi evrendeki bir güç olarak elbette şifa olabilir. Bela da. Tıpkı nükleer enerjinin yararlı bir enerji ya da bomba olması gibi. Sevgiyi şifaya dönüştürme sevgiyi yaşayanların başarısına bağlıdır.

**Tayfun Doğan: İnsanın yaşadığı sıkıntılar, mutsuzluğu hırçınlığı sevgiden uzak kalışıyla açıklanabilir mi? Sevgi dolu olmayan insan yolunu kaybetmiş sorunlara batmış gibi geliyor. Bedenimiz sevgiden uzak düştüğümüzü göstermek için semptomlar üretiyor olabilir mi?**

**Ahmet İnam:** Sevgi Lokman Hekim'in her derde devâ ilacı değildir. Sevgisizlik elbette canımızı yaralar. Neden sevgisiz kaldığımızı, ne durumda olduğumuzu sorgulamak gerek. Bedenimizin belirtiler göstermesini beklememek gerek. Yıllar önce *"Her şeyin Başı Güven"* diye bir çalışma yapmıştım. Beden güven yitimini galiba sevgi yitiminden önce duyuyor.

**Tayfun Doğan: Sevgi dolu bir insan resmi çizecek olsak onu nasıl tasvir edebilir ya da tanımlayabiliriz? Sevgiyi içselleştirmiş, olgunlaşmış kişi hangi olgunluk ve nitelikleri barındırır?**

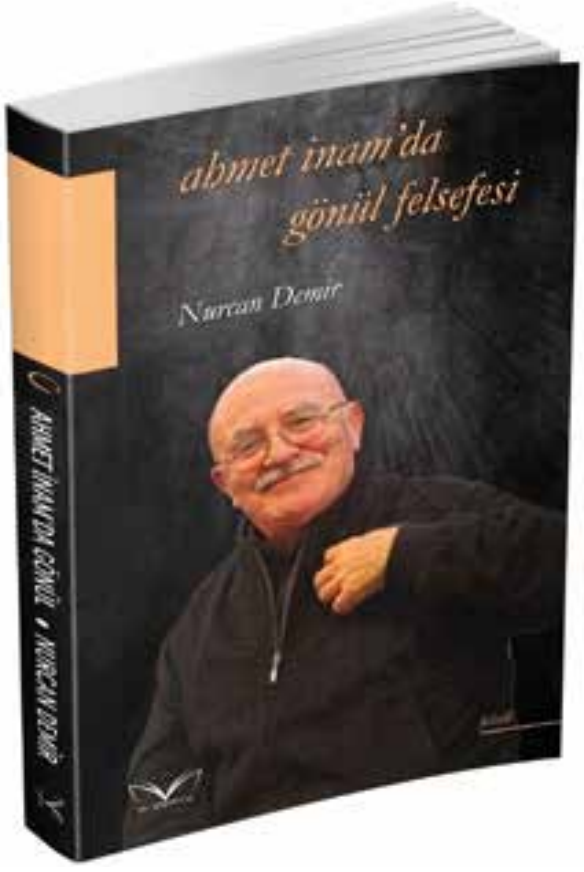
**Ahmet İnam:** Sevgi dolu insan başka duygu durumlarından, deyim yerindeyse, *"feleğin çemberinden"* geçmiş biri demektir. Özlemden, ayrılıklardan, düş kırıklıklarından, yalnızlıklardan, acılardan. Sevgide sevincin hemen arkasında hüzün vardır. Hüznü duymayan nesle âşina değiliz.

**Tayfun Doğan: Bir düşünür, *"İnsan ne zaman ölmelidir? İnsanın ne zaman ölmesi normaldir?"* sorusuna karşılık olarak *"Kişinin sevme ve sevilme imkanları bittiyse ölebilir"* diye cevap veriyor. Ne düşünüyorsunuz? Sevgi bu kadar önemli mi hayatı renklendirmede ve sürdürmede?**

**Ahmet İnam:** Freud sağlıklı insanı sevebilme ve çalışabilme ölçütleriyle belirlemeye çalışmıştı. Sevemiyorsak evrendeki yaşam enerjisi bize yeterince ulaşmıyor demektir. Tıbben *"ex"* değilsek de yarı ölüyüz.

**Tayfun Doğan: İnsan bazen en çok sevdiğini incitiyor. Sevgi neden bazen şefkat üretirken bazen de sahiplenmeye, kıskançlığa ve hatta yıkıcılığa dönüşebiliyor? Gerçek sevgi ile sevgi zannettiğimiz şeyleri nasıl ayırt edeceğiz?**

**Ahmet İnam:** İnsan çatışkan bir varlık. Kendisiyle düşleriyle, düşünceleriyle davranışlarıyla çatışır, başkalarıyla çatıştığı gibi. Sevgi sadece sevinçten, incelikten oluşmuyor. Sevginin binbir hâli var. Güzel insanlar olarak yaşaya yaşaya, kabalıklarımızı, çirkinliklerimizi budaya budaya güzel sevginin erenleri olmayı öğreneceğiz.



**Tayfun Doğan: *"Seviyorsak, yaşam enerjisini almada bir ayrıcalığımız var demektir. Bu ayrıcalığımızı hayata yeniden ödemek zorundayızdır. Seviyorum, demek ki borçluyum. Demek ki, bana bu sevgiyi olanaklı kılan hayata vermem gerekenler var. Yılmadan. Korkmadan. Yan çizmeden. Kaçmadan"* diyorsunuz. Sevgi bize hangi sorumlulukları yüklüyor?**

**Ahmet İnam:** Yaşıyorsak borçluyuz. Yaşamı bize verene. Hele sevebiliyorsak borcumuz bin kat artıyor. Canla başla bedelini ödeyeceğiz. Bu gezegendeki yaşamı daha hakça daha güzel yaşanır yapmak için.

**Tayfun Doğan: Otantik sevgiyi bir *"verme"* eylemi olarak nitelendirebilir miyiz? Günümüz bireyinin büyük oranda *"sahip olma"* üzerinden tanımlandığını göz önüne aldığımızda gerçek halis sevgiye ulaşmak zorlaştı mı?**

**Ahmet İnam:** Verme değil, verişmedir efendim, karşılıklılık. (Olgun sevdâlar için) *"Gerçek Sevgi"* diye bizden bağımsız duran, mutlak anlamda ideal bir sevgi yok. Umduğumuz, düşlediğimiz sevgi var, bu da zamana kültüre göre değişir.

**Tayfun Doğan: Bir yazınızda aşk eşittir sevgili değil! İki kişilik de değil, çok kişiliktir aşk. Bütün dünyayı düşman belleyip, Leyla'yı sevmek değildir. Leyla'da bütün insanlığı sevmektir. Burada aşkın dönüştürücü ve evrensel gücüne vurgu yapıyor gibisiniz?**

**Ahmet İnam:** Sevginizin has sevgi olup olmadığını sınamak istiyorsanız sizi dönüştürüp dönüştürmediğine bakmalısınız. Sevgi terapötik ve transformatiftir, Batılı sözcüklerle dile getirilirse. Bu etkiler yoksa sevginiz de bir şeyler eksik ya da özürlü demektir.

Has sevgi hesabi değildir. Örneğin onun zekâsını seviyorum, ne güzel fıkralar anlatıyor beni güldürüyor diyorsanız bunda bir hesap var. O insan bir bütün, o, neyse o. O oluşu sizi ona götüren, parası pulu, zenginliği, güzelliği değil yalnızca. O oluşunu sevmek, sevgilinizin canını sevmek. Özürlerini, eksikliklerini görerek. *"Biraz geç anlıyor, tuhaf huyları da var ama, yalan da söylüyor: Her şey bir yana o benim sevgilim yahu! Ondan daha güzeli, daha bilgilisi, daha akıllısı var ama onu seviyorum ben. Yaşamı, insanları, Kâinatı, cümle âlemi sevdiğim için seviyorum onu!"*

***Sevemiyorsak evrendeki yaşam enerjisi bize yeterince ulaşmıyor demektir. Tıbben "ex" değilsek de yarı ölüyüz.***



**Tayfun Doğan: Sevgi insanlığın ne tür problemlerine çözüm/deva olabilir. Dünyayı sevgi kurtaracak ifadesine katılıyor musunuz? Toplumsal öfkelerin, kutuplaşmaların ve şiddetin bu kadar tırmandığı dönemlerde, sevgi kamusal alandan tamamen sürgün mü edildi? Sevgi, sadece özel odalara, ikili ilişkilere sıkıştırılmayacak kadar politik ve dönüştürücü bir kamusal erdem olamaz mı?**

**Ahmet İnam:** Sevgi ama nasıl sevgi? Sevginin türü (kimi, nasıl sevdiğinize bağlı olarak) niteliği, yüksekliği, Aşk'a yakınlığı önemli. Sevgi dostluk olarak, kutsal değerlere saygıyla yoğrulmuş sevgi olarak kamusal alanda idi. Özel yaşamların dar alanına sıkışmakta. Bunu insanın bu gezegendeki ağır sorunlarını çözmesini istemek iyi niyetli bir umut. İnsan henüz has, halis sevgiyi öğrenemedi. Kendine bunu geliştirecek bir ortam ve çevre oluşturamadı. Sevginin bizi kurtarması için öncelikle bizim sevgiyi kurtarmamız gerek.

> *"Sevginizin has sevgi olup olmadığını anlamak istiyorsanız sizi dönüştürüp dönüştürmediğinize bakmalısınız."*

**Tayfun Doğan: Sinema insan ruhunun laboratuvarıdır düşüncesinden yola çıkarak Üsküdar Üniversitesi'nde Pozitif Psikoloji ve Sinema adlı bir ders açtık. Sevgi ya da aşk konulu sizi etkileyen ve bizlere önerebileceğiniz filmler var mı?**

**Ahmet İnam:** Amour (Aşk) Michel Heneke, Eternal Sunshine of the Spotless Mind (Sil Baştan) Michel Gondry, Before Üçlemesi, Richard Linklater. Bu arada, bir önerim olacak: eğer henüz gerçekleştirmemişseniz bizim şarkı ve türkülerimizde, ninnilerimizde, manilerimizde, destanlarımızdaki sevgiyi de çalışınız.

**Tayfun Doğan: Dergimizin okuyucuları ağırlıklı olarak ruh sağlığı uzmanları ve psikoloji-psikolojik danışmanlık öğrencileridir. Okuyucularımıza sevgi konusunda kitap önerileriniz var mıdır?**

**Ahmet İnam:** Platon'un Phaedros ve Sympsion (Şölen) diyaloglarını açıklamaları ve yorumlarıyla birlikte okusunlar.

**Tayfun Doğan: Bir de magazinsel bir soru sorayım. Yunus Emre'yi sevdiğinizi biliyorum. Yunus Emre'ye bir soru sorma imkanınız olsa ne sorardınız? Ya da ona ne söylerdiniz?**

**Ahmet İnam:** Molla Kasımları aşarak yüzyıllar ötesine yollayabildiğiniz *"aşk"*ı çağımız insanı anlayabiliyor mu?

**Tayfun Doğan: Değerli hocam. Diyelim ki önünüzde bütün insanlığa hitap edecek tek bir cümle söyleme imkânınız var ve bu cümlenin konusu yalnızca sevgi olacak. İnsanlığa hangi cümleyi emanet etmek isterdiniz?**

**Ahmet İnam:** *"Tek cümleyle sevgi anlatılmaz"*. İşte tek cümle.

**Tayfun Doğan: Çok teşekkür ederiz. İyi ki varsınız. Sevgiyle kalın.**




Mental İyi Oluş
DERGİSİ
Daha iyi bir hayat mümkün...
Psikoloji, yaşam, umut ve iyi oluş üzerine nitelikli içerikler.
www.mentaliyiolus.com
Şimdi de dijitalde!
Mental İyi Oluş
Daha iyi bir hayat mümkün...
Öne Çıkan Yazılar
MENTAL İYİ OLUŞ
Güncel Sayılar
Her sayıda yeni bir keşif.
Yazılar
Alanında uzman yazarların kaleminden.
Etkinlikler
Konferans, seminer ve söyleşiler.
E-Bülten
Yeni sayılardan haberdar olun.
www.mentaliyiolus.com

# Ben'i Korumak Sen'i Yaşatmak: Duyarlı Sevgi Üzerine

## Öne Çıkanlar

- Senin iyiliğini önemsiyorum ama bunu seni ve kendi özerkliğimi gözeterek yapıyorum.
- Duyarlı sevgi, başkasının iyiliğini merkeze alan çok boyutlu bir sevgi biçimidir.
- Duyarlı sevgi, yalnızca karşındakinin acısını azaltmayı değil, onun gelişimini ve iyi oluşunu da önemser.

Hayata gözlerimizi açtığımız andan itibaren karşılaştığımız ilk canlı ile bağ kurma arayışına gireriz. Anne, bebeğin gözlerinin içine bakar ve orada sevimli ama bir o kadar da bakıma muhtaç, yeni doğan yavrusunu görür. İşte o ilk andan itibaren içinde ona karşı hissettiği *'sevgi'* ve kurulan bu ilk temasın izleri, henüz birkaç dakikadır hayatta olan bu insanın ömrünün sonraki aşamalarında da farklı biçimlere bürünerek varlığını sürdürür. İnsan, hayatı boyunca farklı türde sevgileri deneyimleme imkânı bulur. Yaş aldıkça ve hayatının farklı evrelerinde yeni insanlarla karşılaştıkça bu kavrama olan bakış açısı da olgunlaşır ve değişim gösterir.

Sevgi, tarihçesi oldukça eski dönemlere dayanan, insanlığın varlığından beri üzerine konuşulup tartışılan bir kavramdır. Platon, Şölen adlı eserinde sevgi ve aşkı, insanın sevdiği güzel bir kişiden başlayıp güzelliğin kendisine, oradan da hakikate ve bilgeliğe yükselebilmesi üzerinden ele alır. Onun öğrencisi olan Aristoteles ise sevgiyi daha çok philia kavramı üzerinden ele alır. Bu kavram yalnızca aşkı değil, dostluk ve karşılıklı iyilik gibi bileşenleri de içerir. Aristoteles'e göre insan, dostunun iyiliğini onun iyiliği olduğu için ister. Çünkü *"derin kardeşçe sevgi"* olarak tanımlanabilecek philianın gerçekleşmesinin koşulu, iki tarafın karşılıklı olarak birbirinin iyiliğini istemesidir. Günümüzde duyarlı sevgi anlayışı da benzer biçimde başkasının iyiliğini merkeze almasına karşın bunu duygu, biliş ve davranış boyutlarıyla daha kapsamlı bir şekilde ele almaktadır.

### Duygudan Eyleme Dönüşen Sevgi

Duyarlı sevginin kökeni, birçok dinde ve âşık geleneklerinde uzun yıllardır yer almasına rağmen bilimsel olarak incelenmesi henüz oldukça yenidir. Bu alandaki bilimsel çalışmaların gelişmesinde Lynn G. Underwood'un çalışmaları önemli bir yer tutmaktadır. Alanın önemli araştırmacılarından Beverley Fehr, Susan Sprecher ve Lynn G. Underwood'un editörlüğünü yaptığı The Science of Compassionate Love: Theory, Research, and Applications adlı kitap, duyarlı sevgi araştırmaları açısından temel kaynaklardan biri olarak kabul edilmektedir.[1]

Duyarlı sevgi, kişinin başkasının iyiliğini merkeze alan; duygu, biliş, motivasyon ve davranış boyutlarını içeren çok boyutlu bir sevgi biçimidir. Başkalarına ihtiyaçları olduğunda destek olma, bakım verme, ilgi, özen ve duyarlılığa ilişkin biliş ve davranışların tümünü içerir. Underwood bir deneyimin duyarlı sevgi olarak nitelendi-

***Betül İşler***



***Üsküdar Üniversitesi***
*islerbetul.201@gmail.com*

> ***Özgecilik daha çok 'Senin iyiliğin için kendimden bile vazgeçebilirim' cümlesini yansıtırken duyarlı sevgi ise 'Senin iyiliğini önemsiyorum ama bunu seni ve kendi özerkliğimi gözeterek yapıyorum' şeklinde örneklendirilebilir.***

rilebilmesi için beş unsurun olması gerektiğini savunur: özgür seçim (kişinin bu tür sevgiyi kendi iradesiyle göstermesi), başkasının ihtiyaçlarını ve duygularını doğru anlayabilme, diğerlerine temel düzeyde değer verme (insanları sahip oldukları özelliklerden bağımsız olarak temel düzeyde değerli görme), açıklık ve alıcılık (kişinin kendi dışında gerçekleşen durumlara ve ihtiyaçlara karşı duyarlı olması) ve yüreğin tepkisi (kurulan duygusal bağ ve etkileşim)[2]. Dolayısıyla duyarlı sevgi bir duygu olmanın ötesinde kişinin belli bir farkındalıkla harekete geçmesini de içerir. Bu yönüyle şefkat, empati, sempati, merhamet gibi ilişkili olduğu kavramlardan ayrılır.

Örneğin şefkat, daha çok acı çeken kişiye yardım etme eğilimini kapsarken duyarlı sevgi, yalnızca kişinin karşısındakinin acısını azaltmayı değil, onun

gelişimini (flourishing) ve genel anlamda iyi oluşunu da önem seyen daha kapsamlı bir kavramdır. Yapılan araştırmalara göre şefkat ölçekleri ile duyarlı sevgi ölçekleri arasında pozitif bir korelasyon bulunmasına karşın ikisinin birbirinden ayırt edilebilir kavramlar olduğu görülmüştür.[3] Benzer şekilde duyarlı sevgi ile empati arasında da orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Empati, başkasının duygularını ve/veya bakış açısını anlama ve kısmen paylaşma kapasitesini ifade eder. Duyarlı sevgi ise başkasının iyiliğine yönelik sevgi, ilgi ve bakım verme eğilimini içeren daha geniş bir yapıdır.[3] Bu yönüyle özellikle -oldukça benzer bir kavram olan- özgecilik kavramıyla karıştırılması muhtemeldir. Bu noktada şu ayrımı doğru yapmak gerekir: Özgecilik daha çok *"Senin iyiliğin için kendimden bile vazgeçebilirim"* cümlesini yansıtırken duyarlı sevgi ise *"Senin iyiliğini önemsiyorum ama bunu seni ve kendi özerkliğimi gözeterek yapıyorum"* şeklinde örneklendirilebilir.

## Yakın İlişkiler

Duyarlı sevgi ölçeğinden elde edilen sonuçlar duyarlı sevginin her ilişki türünde seyretmediği yönündedir. Söz konusu kişi romantik partnerimiz (eş, sevgili) olduğunda en yüksek puanlar elde edilirken bunu aile ve arkadaşlar takip etmektedir. En düşük sonuçlar da (ölçeğin orta noktasının üzerinde olmasına rağmen) yabancılara ve tüm insanlığa karşı hissettiğimiz duyarlı sevgi ölçüldüğünde elde edilmiştir. Bu durum duyarlı sevginin yalnızca yakın ilişkilerde daha yoğun hissedildiğini ancak bununla sınırlı olmadığını göstermektedir. 175 yeni evli çiftin katıldığı bir araştırmada çiftlerden iki hafta boyunca her gün kendi gösterdikleri duyarlı davranışları ve eşlerinin gösterdiğini algıladıkları duyarlı davranışları kaydetmeleri istenmiştir. Araştırmanın sonucunda duyarlı sevgi davranışlarının her iki eşin de günlük ilişki doyumuna katkıda bulunduğu; bu etkinin genel olumlu veya olumsuz davranışlardan bağımsız olduğu bulunmuştur. Ayrıca her iki eş tarafından da duyarlı olarak algılanan davranışların ilişki doyumu üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğu görülmüştür.[4]

Romantik partnerin iyiliğini önemsemek, toplumsal ilişkilerin temelinde yer alır. Bu yüzden çiftlerin birbirlerine duyarlı sevgiyi kimi zaman onun için



endişelenme, ona ilgi gösterme, istediklerini önemseme ve yerine getirme şeklinde; kimi zaman da yorgun bir günün ardından göz göze geldiklerinde birbirlerine sıcacık bir tebessüm bahşederek göstermeleri oldukça kıymetli ve önemlidir. Çünkü eşlerden birinin diğerine duyarlı sevgi göstermesi, eşinin de kendisini duyarlı şekilde sevdiğini algılamasına yol açmaktadır.[4]

## İlk Temasın Hayattaki İzi: Bağlanma

Bağlanma araştırmaları, erken dönem bakım ilişkilerinin yetişkinlikteki kişilerarası ilişki örüntüleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda yapılan bir araştırmada, romantik ilişkilerde duyarlı sevgi ile kaçıngan bağlanma arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur.[6]

Underwood modelinde duyarlı sevginin ortaya çıkmasını iki kısımda inceler. İlki, kişinin içinde büyüdüğü kültür ve sosyal çevrenin yanı sıra erken yaştaki ilişkilerinde deneyimlediği güven ve biyolojik kapasitesi gibi faktörleri içerir. İkinci kısımda ise güdülenme (motivasyon) ve ayırt etme süreçleri yer alır. Burada önemli olan, kişinin karşısındakinin ihtiyacını fark etmekle kalmayıp onun iyiliğine yönelik bir niyet geliştirmesidir. Ayırt etme ise bu iyiliği sağlamak için o an neyi yapmanın doğru olduğu konusunda farkındalık geliştirebilmektir. Yani duyarlı sevgi, yalnızca birinin ihtiyacını görmek değil, ona gerçekten fayda sağlayacak şekilde karşılık vermeyi isteyip bunu doğru şekilde gerçekleştirebilmektir.[2]

Duyarlı sevgi; temas kurma, destek olma ve bağlanma gibi biyolojik kapasitelere dayandığından insan davranışının temel yeteneklerinden biri olarak değerlendirilir. Bu süreçlerin biyolojik altyapısında önemli bir rolü olan oksitosin hormonu, kişilerarası yakınlık, güven ve bağlanma süreçleriyle ilişkilendirilmektedir. Oksitosin hormonunun düzeylerindeki değişimlerin bireylerin karşısındaki kişiye yönelik yakınlık ve güven geliştirmesinde rol oynadığı düşünülmektedir. Bununla birlikte duyarlı sevgiyi yalnızca biyolojik mekanizmalarla açıklamak mümkün değildir. Duyarlı sevgi; biyolojik kapasitenin kültür, öğrenme ve sosyal ilişkilerle şekillenmesiyle ortaya çıkan ancak büyük oranda üzerinde yaşam deneyimlerinin etkili olduğu bir kavramdır.

## Ruhun Esenlik Durağı: Psikolojik İyi Oluş

Araştırmalar duyarlı sevginin olumlu duygulanım, özsaygı, yakınlık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu göstermektedir.[7] Uzun vadede bireylerin iyi oluşlarında, bir başkasının iyiliğini gözeten, ihtiyacı olduğunda başkalarının yanında olabilen kişilerin, yardım ettikleri bireyler kadar kendi psikolojik iyi oluşlarına da önemli katkılar sağladığı ifade edilebilir.[7]

## Bütünün Bir Parçası Olmak: Maneviyat

Araştırmalar duyarlı sevginin olumlu duygulanım, özsaygı, yakınlık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu göstermektedir.[7] Uzun vadede bireylerin iyi oluşlarında, bir başkasının iyiliğini gözeten, ihtiyacı olduğunda başkalarının yanında olabilen kişilerin, yardım ettikleri bireyler kadar kendi psikolojik iyi oluşlarına da önemli katkılar sağladığı ifade edilebilir.[7]

Duyarlı sevginin bireysel ve kişilerarası ilişkiler açısından öneminin yanı sıra manevi ve toplumsal bir yönü de bulunmaktadır. Birçok dini öğretinin öğütlediği gibi, başkalarının iyiliğini gözetmek, ihtiyaç içinde olanlara yardım etmek ve insanları birbirinden bağımsız bireyler yerine bir bütünün parçaları olarak görmenin duyarlı sevgi anlayışıyla örtüştüğünü söylemek mümkündür. Bu bağlamda maneviyat ve duyarlı sevgi arasındaki ilişkiyi mercek altına alan kimi çalışmalar; inançlı olan ve ibadet eden insanların bir dine inanmayan insanlara kıyasla daha çok duyarlı sevgi davranışı gösterdiğini ortaya koysa da sonradan yapılan başka çalışmalar da incelendiğinde ortaya çıkan sonuç, duyarlı sevginin bir dini inanca sahip olmaktan çok manevi deneyimler yaşama ile ilişkili olabileceğini göstermiştir.[5] Çevresindekiler tarafından özellikle duyarlı olarak nitelendirilen doktor ve hemşirelerle yapılan görüşmelerde, neredeyse hepsinin günlük manevi deneyimler yaşadıkları ve hastalarıyla ilgilenirken yaratıcının varlığını hissettiklerini belirttikleri görülmüştür.[8]

> ***Yüksek duyarlı sevgiye sahip bireylerin, dış gruplara karşı belirgin bir şekilde daha az ön yargı ve olumsuz tutum sergilediği bulunmuştur.***

## Birlikte Var Olmanın Gücü

Her ne kadar bulgular tüm insanlığa karşı duyulan duyarlı sevginin, yakın ilişkilerimize yönelik duyarlı sevgi kadar güçlü olmadığına işaret etse de insanların farklı gruplara yönelik tutumlarında etkili olabileceği söylenebilir. Nitekim 2016 yılında Lisa Sinclair ve ekibi tarafından gerçekleştirilen bir deneysel çalışmada yüksek duyarlı sevgiye sahip bireylerin, dış gruplara karşı belirgin bir şekilde daha az ön yargı ve olumsuz tutum sergilediği bulunmuştur.[9]

Sonuç olarak duyarlı sevgi yalnızca bir başkasına karşı iyi duygular beslemekten çok daha fazlasıdır. İnsanın kendinden başkasını yalnızca varlığından dolayı kıymetli görmesi; onun ihtiyaçlarını anlamaya çalışırken hem kendi özsaygısıyla çatışmaması hem de onun özerkliğine zeval vermeden bunu yapması; kendininki kadar başkalarının gelişimini desteklemesi ve iyi oluşuna katkı sunmayı önemsemesi demektir. Duyarlı sevgi, romantik ilişkilerde anlamlı bir bağ kurulmasını ve istikrarı desteklemesinin yanı sıra aile ve arkadaşlık ilişkilerinde yakınlığı güçlendirmekte ve bireylerin iyi oluşuna katkı sunmaktadır; bu da onun yalnızca kişilerarası ilişkilerde değil, bireyin genel yaşamı açısından da önemli olduğunu göstermektedir. Ayrıca yabancılara ve tüm insanlara yönelik duyarlı sevgi, farklı görüşlere sahip insanlar arasında anlayış ve dayanışmanın gelişimine katkı sağlayarak toplumsal boyutta da iyi yönde etkili sonuçlara yol açmaktadır.[9] Duyarlı sevgi kavramı, insanın hem kendisiyle hem başkalarıyla kurduğu ilişkinin niteliğini dönüştürebilecek önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilebilir.




Kaynakça

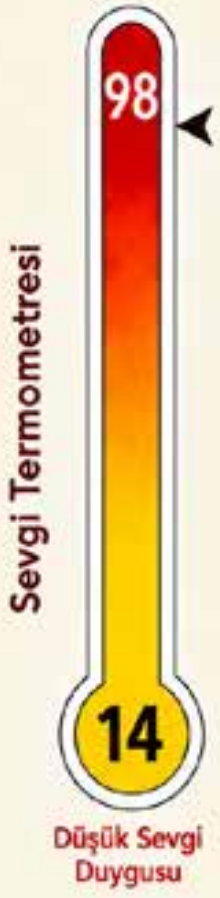
1.Fehr, B., Sprecher, S., & Underwood, L. G. (Eds.). (2009). The Science of Compassionate Love: Theory, Research, and Applications. Wiley-Blackwell.
2.Underwood, L. G. (2008). Compassionate love: A framework for research. In B. Fehr, S. Sprecher, & L. G. Underwood (Eds.), The Science of Compassionate Love: Theory, Research, and Applications (pp. 1–25). Wiley-Blackwell.
3.Fehr, B., & Sprecher, S. (2026). Compassionate love: Theory, measurement, and application. International Journal of Wellbeing, 16(2), 1–32.
4. Reis, H. T., Maniaci, M. R., & Rogge, R. D. (2014). The expression of compassionate love in everyday compassionate acts. Journal of Social and Personal Relationships, 31(5), 651–676.
5. Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. Journal of Social and Personal Relationships, 22(5), 629–651.
6. Sprecher, S., & Fehr, B. (2011). Dispositional attachment and relationship-specific attachment as predictors of compassionate love for a partner. Journal of Social and Personal Relationships, 28(4), 558–574.
7. Kahana, E., Bhatta, T. R., Kahana, B., & Lekhak, N. (2021). Loving others: The impact of compassionate love on later-life psychological well-being. The Journals of Gerontology: Series B, 76(2), 391–402.
8. Graber, D. R., Mitcham, M. D., & Underwood, L. G. (2009). Compassionate clinicians: Exemplary care in hospital settings. In B. Fehr, S. Sprecher, & L. G. Underwood (Eds.), The Science of Compassionate Love: Theory, Research, and Applications (pp. 345–372). Wiley-Blackwell.
9. Sinclair, L., Fehr, B., Wang, W., & Regehr, E. (2016). The relation between compassionate love and prejudice: The mediating role of inclusion of out-group members in the self. Social Psychological and Personality Science, 7(2), 176–183.

# NE KADAR SEVİYORSUNUZ?

## EVRENSEL SEVGİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz. Her bir ifade için verilen yanıt derecelendirme ölçeğini kullanarak, o ifadeye ne derece katıldığınızı veya katılmadığınızı 1-7 arasındaki seçeneklerden birisini seçerek belirtiniz.

| | | Kesinlikle Katılmıyorum | | | | | | Kesinlikle Katılıyorum |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Başkalarını sevmek bana kolay gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | Derinlerde bir yerde hepimiz biriz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | Başkalarına yardım etmek için motivasyonum yüksektir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Başkalarının acılarına son vermek için güçlü bir istek duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | Çoğu kez insani yardım çalışmalarıyla dolu bir hayat yaşamayı düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | Çeşitli bakış açılarını ve görüşleri anlamaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | Dünya barışı diliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. | İhtiyacı olanlara daha fazla yardım etmek isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. | Gerçek özümüzün sevgi olduğuna inanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Tanımadığım kimseler de dahil olmak üzere başkalarına karşı genellikle olumlu hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | Başkalarını son derece önemserim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. | Sevgi benim önceliğimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. | Tüm insanlıkla aramda bir bağ olduğunu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. | Çeşitliliklere ve farklılıklara değer veririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |




### PUANLAMA

Her bir ifade için işaretlediğiniz puanları toplayınız. Elde edeceğiniz toplam puan evrensel sevgi düzeyinizi göstermektedir. Ölçekten en düşük 14, en yüksek 98 puan alınabilmektedir. Alınan düşük puanlar evrensel sevgi düzeyinizin, şu dönemde istenilen düzeyde olmadığını ve bu yönünüzün geliştirilmeye açık olduğuna işaret etmektedir.

**Kaynak:** Ekşi, H ve Bayramoğlu, S (2023, 17-18 Haziran). Evrensel Sevgi Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Ö. Kuzukıran ve A.S. Aksöz (Ed.), 5. Uluslararası Marmara Bilimsel Araştırmalar ve İnovasyon Kongresi Tam Metin Kitabı (s. 115-128). ISARC.

# Aşkın Kara Kutusu:
## Neden ve Nasıl Âşık Oluruz?

### Öne Çıkanlar

- Aşk, biyoloji kadar geçmişimiz, ihtiyaçlarımız ve kültürümüz tarafından da şekillenen çok boyutlu bir deneyimdir.
- Herkes aynı biçimde sevmez; aşk tutku, dostluk, oyunbazlık, bağlılık ve özgecilik gibi farklı stillerde yaşanabilir.
- Sternberg'e göre aşk; yakınlık, tutku ve bağlılığın farklı oranlarda birleşmesiyle oluşur.

Aşk söz konusu olduğunda çoğumuz ne hissettiğimizi biliriz; ancak neden böyle hissettiğimizi açıklamak o kadar kolay değildir. Neden kalabalıklar içinden biri dikkatimizi çeker? Neden henüz çok az tanıdığımız bir insan zihnimizi bu kadar meşgul edebilir? Neden bazı ilişkiler yoğun bir tutkuyla başlarken bazıları dostluğun içinden yavaşça doğar? Ve belki de en önemlisi: Neden herkes aynı biçimde sevmez?

Aşk, insanlık tarihi boyunca şiirin, edebiyatın, sanatın ve felsefenin en güçlü temalarından biri oldu. Psikoloji bilimi ise görece daha yakın bir dönemde bu çok eski insan deneyimine başka sorularla yaklaşmaya başladı: Âşık olduğumuzda beynimizde ve bedenimizde neler oluyor? Romantik çekimi ne belirliyor? Aşk yalnızca bir duygu mu, yoksa yakınlık, tutku ve bağlılık gibi farklı bileşenlerden oluşan daha karmaşık bir yapı mı? Sevme biçimimiz kişiden kişiye değişiyor mu?

Bugün bildiğimiz kadarıyla aşkı tek bir nedenle açıklamak mümkün değil. Biyolojik süreçler ilk çekimin ve yoğun romantik duyguların oluşmasında rol oynarken; kişilik özelliklerimiz, geçmiş ilişkisel deneyimlerimiz, beklentilerimiz ve içinde yaşadığımız kültür de kimi seçeceğimizden bir ilişkiyi nasıl yaşayacağımıza kadar pek çok şeyi etkiliyor. Bu nedenle aşkı anlamaya çalışırken yalnızca kalbe ya da yalnızca beyne bakmak yeterli değil.

Psikoloji tarihinde geliştirilen aşk kuramları da tam olarak bu karmaşıklığı anlamlandırmaya çalışıyor. Kimi kuramlar tutkulu aşkla zaman içinde gelişen arkadaşça sevgiyi birbirinden ayırıyor; kimileri insanların farklı aşk stillerine sahip olabileceğini öne sürüyor; kimileri ise aşkı yakınlık, tutku ve bağlılığın farklı oranlarda bir araya geldiği çok bileşenli bir yapı olarak açıklıyor.

Bu yazıda aşkın bütün gizemini çözmeye çalışmayacağız. Bunun yerine bilimin bugüne kadar verdiği yanıtlardan hareketle iki temel sorunun peşine düşeceğiz: Neden âşık oluruz ve nasıl âşık oluruz? Çünkü aşkı anlamaya çalışmak, yalnızca karşımızdaki kişiyi değil; kimi, neden seçtiğimizi ve bir ilişkide aslında ne aradığımızı anlamanın da yollarından biridir.

***Prof. Dr.***
***Ayşe Sibel Biçer***



***Alanya Alaaddin***
***Keykubat Üniversitesi***
*sibel.demirtas@alanya.edu.tr*

> ***“Aşk yalnızca kalbin değil; biyolojimizin, geçmiş deneyimlerimizin, ihtiyaçlarımızın ve bağlanma biçimlerimizin şekillendirdiği çok boyutlu bir deneyimdir.”***

*“Kalbin, aklın bilmediği nedenleri vardır.”*
***— Blaise Pascal***

## Aşkın Biyolojisi

Âşık olduğumuzda yaşadığımız değişim yalnızca duygularımızda gerçekleşmez; beynimiz ve bedenimiz de bu deneyime eşlik eder. Sevdiğimiz kişiyi gördüğümüzde kalbimizin hızlanması, gün içinde zihnimizin sık sık ona yönelmesi, onunla yeniden görüşmek için güçlü bir istek duymamız ya da küçücük bir mesajın bile beklediğimizden büyük bir mutluluk yaratması, romantik aşkın nörobiyolojik bir karşılığının da olduğunu gösterir.

Özellikle aşkın ilk dönemlerinde beynin ödül ve motivasyon sistemi oldukça aktiftir. Bu sistemin önemli aktörlerinden biri olan dopamin, haz duygusunun yanı sıra kişiyi ödüle yönelten motivasyonla da ilişkilidir. Sevilen kişinin giderek daha fazla dikkatimizi çekmesi, onunla yeniden karşılaşmayı istememiz ve onunla ilişkili uyaranlara diğerlerinden daha fazla önem vermemiz bu sistemle bağlantılıdır. Bu açıdan romantik aşk, yalnızca *“iyi hissettiğimiz”* değil, aynı zamanda bizi sevdiğimiz kişiye doğru harekete geçiren güçlü bir motivasyon durumudur.

Aşkın başlangıcındaki yoğunluğa beden de katılır. Adrenalin ve noradrenalin sistemlerinin etkinliği; kalp atışlarının hızlanması, avuçların terlemesi, uyanıklığın artması ve sevilen kişinin yanında hissedilen yoğun heyecan gibi belirtilerle ilişkilidir. Serotonin sistemindeki değişimler ise romantik aşkın ilk dönemlerinde görülen yoğun zihinsel meşguliyetle ilişkilendirilmiştir. Kişinin zihninin tekrar sevdiğine yönelmesi, bir mesajı beklerken başka şeylere odaklanmakta zorlanması ya da karşısındaki kişiye ilişkin küçük ayrıntılara olağandan fazla anlam yüklemesi, aşkın yalnızca kalpte yaşanan bir deneyim olmadığını açıkça gösterir.

İlişki ilerledikçe ilk dönemlerdeki yoğun heyecanın yanına bağ kurmaya ilişkin süreçler eklenir. Oksitosin; dokunma, fiziksel yakınlık ve cinsel etkileşimle ilişkili olarak kişiler arası bağın oluşmasında da rol oynayan önemli hormonlardan biridir.



Böylece romantik ilişkinin biyolojisi yalnızca ilk karşılaşmalardaki heyecanı değil, zaman içinde gelişen yakınlık ve bağlanmayı da içerir.

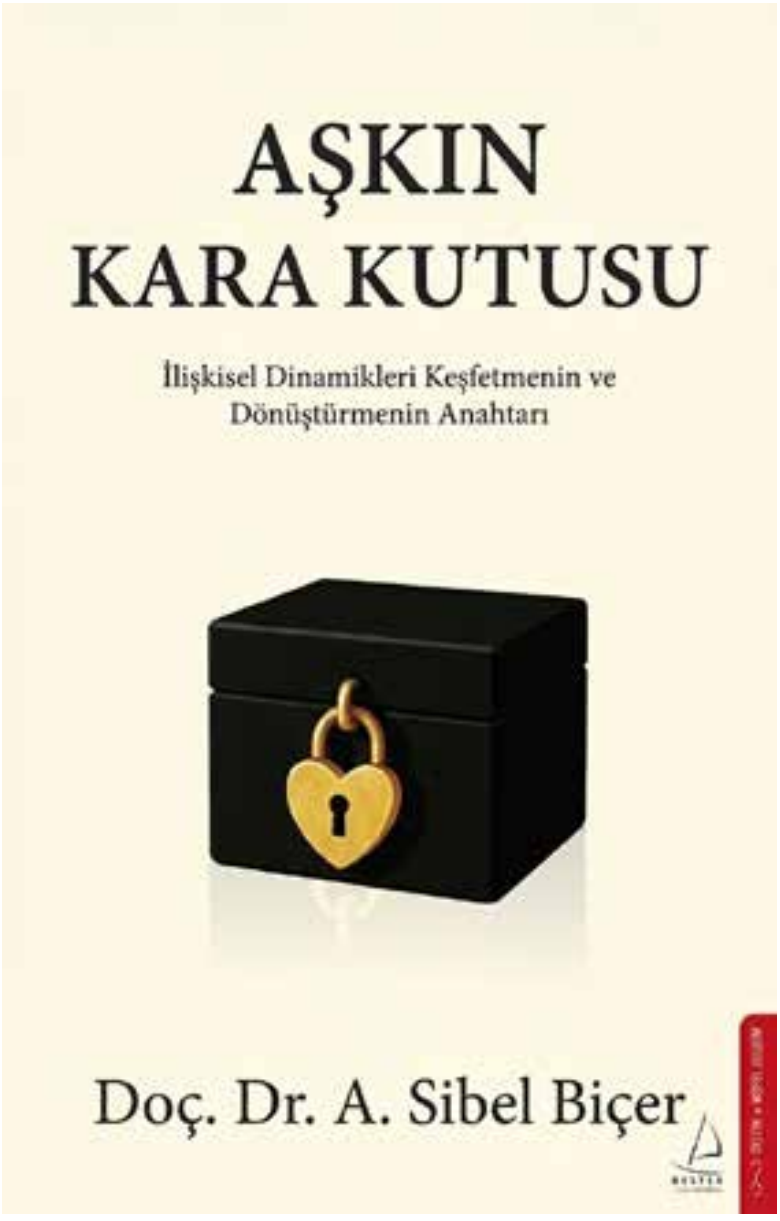
Bütün bunlar aşkın güçlü bir biyolojik altyapıya sahip olduğunu gösterse de onu yalnızca hormonlarla açıklamak mümkün değildir. Nörobiyoloji, bir insanın neden âşık olduğunda böylesine yoğun hissedebildiğini açıklamamıza yardımcı olabilir; fakat belirli bir kişiye çekildiğimiz sorusunun yanıtı için tek başına yeterli değildir. Çünkü aynı biyolojik sistemlere sahip olmamıza rağmen karşılaştığımız herkese âşık olmayız.

İşte burada biyolojinin yanına kişisel geçmişimiz, ihtiyaçlarımız, benzerliklerimiz, bağlanma örüntülerimiz ve içinde yaşadığımız sosyal dünya eklenir.

### Romantik Çekimi Ne Belirler?

Birine âşık olabilmemizi sağlayan biyolojik sistemler büyük ölçüde ortak olsa da bu sistemler, neden yüzlerce insan arasından belirli bir kişiye yöneldiğimizi tek başına açıklamaz. Romantik çekim; fiziksel özelliklerden benzerliğe, geçmiş ilişkisel deneyimlerden bağlanma örüntülerine, kişisel ihtiyaçlardan toplumsal ve kültürel beklentilere kadar pek çok etkenin bir araya geldiği çok boyutlu bir süreçtir. Başka bir deyişle, kimi çekici bulduğumuz yalnızca gözümüzün gördüğüyle değil, zihnimizin ve yaşam öykümüzün ona yüklediği anlamla da ilgilidir.

Romantik çekimi açıklayan önemli etkenlerden biri benzerliktir. Benzerlik yaklaşımı,




insanların değerleri, tutumları, yaşam biçimleri ve ilgi alanları bakımından kendilerine benzeyen kişilere yönelme eğiliminde olduklarını öne sürer. Benzerlik yalnızca ortak noktalar bulmayı kolaylaştırmaz; karşımızdaki kişinin bizi anlayacağına ilişkin beklentiyi ve ilişkideki öngörülebilirliği de artırabilir. Bu nedenle günlük dilde sıkça kullandığımız *"zıt kutuplar birbirini çeker"* düşüncesinin aksine, özellikle ortak değerler ve yaşam amaçları uzun vadeli ilişkiler için önemli bir uyum zemini oluşturabilir. Bununla birlikte bazı ilişkilerde tamamlayıcılık da çekici olabilir. Kişi kendisinde daha az gelişmiş olduğunu düşündüğü özelliklere sahip birine yönelebilir ya da iki kişinin farklı özellikleri karşılıklı ihtiyaçların karşılanmasına katkı sağlayabilir.

Ancak çekim yalnızca bugün kim olduğumuzla açıklanamaz. Geçmiş ilişkisel deneyimleri-

miz, yakınlığı nasıl algıladığımızı ve bir ilişkide neyi güvenli ya da tanıdık bulduğumuzu etkileyebilir. Bağlanma Kuramı, erken dönem yakın ilişkilerimizde geliştirdiğimiz beklentilerin yetişkinlikte yakınlık kurma biçimimiz, reddedilmeye duyarlılığımız ve partnerden beklentilerimiz üzerinde iz bırakabileceğini öne sürer.

Şema yaklaşımı ise bu açıklamaya başka bir katman ekler. Çocukluk ve ergenlik döneminde temel duygusal ihtiyaçların yeterince karşılanmamasıyla gelişebilen erken dönem uyumsuz şemalar, yetişkinlikte romantik ilişkilerde kimi çekici bulduğumuzdan ilişki içinde hangi örüntüleri sürdürdüğümüze kadar çeşitli süreçleri etkileyebilir. Örneğin terk edilme şeması güçlü olan biri, sürekliliğinden emin olamadığı bir partner karşısında yoğun bir duygusal aktivasyon yaşayabilir; duygusal yoksunluk şeması baskın olan biri ise duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığı ilişkileri şaşırtıcı biçimde tanıdık bulabilir. Bu, kişinin bilinçli olarak kendisine iyi gelmeyecek ilişkileri seçtiği anlamına gelmez. Daha çok geçmişten taşınan ilişkisel örüntülerin bugünkü yakınlık deneyimine eşlik edebileceğini gösterir. Tanıdık gelen her ilişki güvenli değildir; bazen tanıdık olan, daha önce öğrendiğimiz bir ilişkilenme biçiminin tekrarıdır.

Romantik tercihlerimizi açıklarken bireysel yaşantıların ötesine geçmek de gerekir. Evrimsel yaklaşımlar, bazı partner tercihlerinin biyolojik ve uyumsal kökenlerine dikkat çeker; sağlık, üreme başarısı, kaynaklara erişim ve ebeveyn yatırımı gibi faktörlerin eş seçiminde rol oynayabileceğini ileri sürer. Ancak romantik tercihleri yalnızca biyolojik mirasımızla açıklamak da yeterli değildir.



*Tanıdık gelen her ilişki güvenli değildir; bazen tanıdık olan, daha önce öğrendiğimiz bir ilişkilenme biçiminin tekrarıdır.*

Sosyal Rol Kuramı ise konuya toplumsal ve kültürel bir pencereden bakar. Bu yaklaşıma göre kadınlara ve erkeklere yüklenen roller, sorumluluklar ve beklentiler, bir partnerde hangi özelliklerin değerli ya da çekici bulunduğunu da biçimlendirebilir. Nitekim toplumsal roller, eğitim ve ekonomik koşullar değiştikçe partnerden beklenen özelliklerin de değişebilmesi, romantik tercihlerin sabit ve yalnızca biyolojik eğilimlerin ürünü olmadığını düşündürmektedir.

Dolayısıyla partner tercihlerimiz ne yalnızca biyolojimizin ne de yalnızca içinde yaşadığımız kültürün ürünüdür. Romantik çekim; biyolojik yatkınlıkların, kişisel geçmişin, bağlanma deneyimlerinin, şemaların, ihtiyaçların, benzerliklerin ve toplumsal koşulların farklı ağırlıklarla bir araya

geldiği karmaşık bir süreçtir. Fakat birine çekilmekle onu sevmek aynı şey midir? Yoğun bir çekim aşk için yeterli midir; yoksa zaman içinde gelişen yakınlık, güven ve dostluk da aşkın başka bir biçimi midir? Psikolojinin aşk kuramları tam da bu noktada devreye girer.

## Aşk Stilleri: Herkes Aynı Biçimde mi Sever?

Aşkı anlamaya çalışan araştırmacıların üzerinde durduğu temel sorulardan biri, bu duygunun herkeste aynı biçimde yaşanıp yaşanmadığıdır. Bu konudaki önemli ayrımlardan biri Elaine Hatfield ve Ellen Berscheid'in tutkulu aşk ve arkadaşça aşk yaklaşımıdır. Tutkulu aşk; sevilen kişiye yönelik yoğun özlem, güçlü romantik ve fiziksel çekim ve onunla birlikte olma arzusuyla karakterizedir. Karşılık görmek yoğun bir mutluluk yaratabilirken belirsizlik ya da reddedilme, kaygı, kıskançlık ve hayal kırıklığı gibi güçlü duygulara eşlik edebilir.

Arkadaşça aşk ise yoğun heyecandan çok güven, şefkat, yakınlık ve derin bir duygusal bağla ilişkilidir. Partner, yalnızca romantik olarak arzulanan biri değil, aynı zamanda kişinin yaşamını paylaşabildiği ve yanında kendisini güvende hissettiği bir yol arkadaşı hâline gelir. Bu ayrım, özellikle uzun süreli ilişkileri anlamamız açısından önemlidir. İlişkinin başlangıcındaki yoğun tutkunun zaman içinde azalması her zaman aşkın sona erdiği anlamına gelmez. Bazı ilişkilerde ilk dönemlerdeki yoğun heyecanın yerini giderek daha güçlü bir yakınlık, güven ve arkadaşlık alabilir. Aşk, ortadan kaybolmaktan çok biçim değiştiriyor olabilir.

Ancak aşkı yalnızca tutku ve arkadaşlık ekseninde değerlendirmek, insanların sevme biçimlerindeki çeşitliliği açıklamak için yeterli değildir. John Alan Lee'nin Aşk Stilleri yaklaşımı, insanların romantik aşkı farklı biçimlerde deneyimleyebileceğini öne sürer. Lee, aşkı üç temel ve bunların birleşiminden oluşan üç ikincil stil olmak üzere altı aşk stiliyle açıklar:

***I. Eros*** – Romantik/Tutkulu Aşk
Fiziksel çekim, romantizm ve güçlü duygusal yakınlığın ön planda olduğu aşk biçimidir. Çekim hızlı gelişebilir ve kişi partneriyle yoğun bir yakınlık kurmak ister.
***II. Ludus*** – Oyunbaz Aşk
Aşkın daha çok flört, eğlence ve heyecan yönünün öne çıktığı stildir. İlişkinin ciddi bir bağlılığa dönüşmesinden çok, romantik heyecanın kendisi önem kazanabilir.



***III. Storge*** – Dostça Aşk
Arkadaşlık ve karşılıklı güven temelinde, çoğunlukla zaman içinde gelişen bir aşk biçimidir. Yoğun bir başlangıçtan çok, birbirini tanıma ve paylaşım arttıkça gelişen yakınlık belirgindir.
***IV. Pragma*** – Pragmatik Aşk
Partner seçiminde yalnızca duyguların değil; ortak değerlerin, yaşam hedeflerinin, uyumun ve

geleceğe ilişkin beklentilerin de dikkate alındığı aşk stilidir.

***V. Mania*** – Sahiplenici/Bağımlı Aşk
Yoğun duygusal bağlılığın kaybetme korkusu, kıskançlık ve partnerin sevgisinden emin olma ihtiyacıyla birlikte yaşanabildiği aşk biçimidir. Duygusal iniş çıkışlar daha belirgin olabilir.

***VI. Agape*** – Özgeci Aşk
Partnerin iyiliğini ve ihtiyaçlarını önemsemenin, vericiliğin ve karşılık beklemeden sevmenin ön planda olduğu aşk stilidir.

Lee'nin yaklaşımındaki önemli noktalardan biri, bu stillerin insanları değişmez kategorilere ayırmamasıdır. Bir kişi farklı ilişkilerinde ya da aynı ilişkinin farklı dönemlerinde farklı aşk stillerinin özelliklerini gösterebilir. Örneğin yoğun bir Eros ile başlayan ilişki zaman içinde Storge özellikleri kazanabilir; romantik çekimin yanına dostluk, güven ve ortak yaşam hedefleri eklenebilir. Dolayısıyla *"Herkes aynı biçimde mi sever?"* sorusunun yanıtı hayır gibi görünmektedir. Ancak farklı biçimlerde sevmemiz, aşkın bütünüyle sınırsız ve tanımlanamaz olduğu anlamına da gelmez. Peki farklı aşk deneyimlerinin altında ortak bazı bileşenler var mıdır? Robert Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı, bu soruya yakınlık, tutku ve bağlılık üzerinden yanıt verir.

> ***"Sevmek savaşmaktır,***
> ***kapılar açmaktır.***
> ***İki insan birbirine bakıp gerçekten***
> ***görebildiğinde dünya değişir."***
>
> ***— Octavio Paz***

## Aşkın Üç Bileşeni: Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı

Aşkı anlamaya yönelik en kapsamlı ve bilinen yaklaşımlardan biri, Robert Sternberg tarafından geliştirilen Üçgen Aşk Kuramıdır. Sternberg'e göre aşk tek bir duygu ya da deneyimden oluşmaz; yakınlık, tutku ve bağlılık olmak üzere üç temel bileşenin farklı düzeylerde bir araya gelmesiyle şekillenir. Bir ilişkide bu bileşenlerden hangilerinin bulunduğu ve ne ölçüde yaşandığı, aşkın niteliğini de değiştirir.

***I. Yakınlık***
Yakınlık, iki insan arasındaki duygusal bağı ifade eder. Anlaşılmak, güvenmek, kendini açabilmek, destek görmek ve yaşamın önemli deneyimlerini paylaşabilmek bu bileşenin temelini oluşturur. Yakınlığın güçlü olduğu ilişkilerde partnerler yalnızca birlikte olmaktan değil, birbirlerinin iç dünyasına temas edebilmekten de doyum sağlar.

***II. Tutku***
Tutku, romantik ve fiziksel çekimin yanı sıra sevilen kişiye yönelik yoğun arzu ve heyecanı kapsar. Özellikle ilişkinin başlangıç dönemlerinde daha görünür olabilir. Ancak tutkunun düzeyi zaman içinde değişebilir. Bu değişim tek başına aşkın azaldığı anlamına gelmez; ilişkinin diğer bileşenlerinin nasıl geliştiği de önemlidir.

***III. Karar / Bağlılık***
Bağlılık, kısa vadede bir kişiyi sevdiğine ilişkin kararı, uzun vadede ise ilişkiyi sürdürme yönündeki iradeyi ifade eder. Bu yönüyle bağlılık yalnızca bir duygu değil, aynı zamanda ilişkiye ilişkin bir seçim ve süreklilik kararıdır. Zor dönemlerde ilişki için çaba göstermek ve ortak geleceğe yatırım yapmak bu bileşenle yakından ilişkilidir.

Sternberg'in modelini özellikle açıklayıcı kılan, aşkı bu üç bileşenin tek tek varlığından çok birbirleriyle oluşturdukları kombinasyonlar üzerinden değerlendirmesidir. Yalnızca yakınlığın bulunduğu ilişkiler dostluğu; yalnızca tutkunun bulunduğu ilişkiler yoğun bir çekimi; yalnızca bağlılığın bulunduğu ilişkiler ise duygusal yakınlık ve tutkunun zayıf olduğu bir birlikteliği ifade edebilir. Yakınlık ve tutku birleştiğinde romantik aşk, yakınlık ve bağlılık bir araya geldiğinde arkadaşça aşk, tutku ve bağlılık birlikte bulunduğunda ise yakınlığın henüz yeterince gelişmediği bir aşk biçimi ortaya çıkar. Kurama göre yakınlık, tutku ve bağlılığın birlikte bulunması *"tamamlanmış aşk"* olarak adlandırılır. Ancak bu, bir kez ulaşıldığında kendiliğinden devam eden kusursuz bir ilişki anlamına gelmez. Sternberg'in yaklaşımının belki de en önemli mesajlarından biri burada ortaya çıkar: Aşkın bileşenleri zaman içinde değişebilir. Tutku azalabilir ya da yeniden güçlenebilir; yakınlık yaşanan deneyimlerle derinleşebilir veya zedelenebilir; bağlılık ise alınan kararlar ve ilişkinin yaşam içindeki seyriyle güçlenebilir ya da zayıflayabilir.

Bu nedenle bir ilişkinin niteliğini yalnızca *"Aşk var mı, yok mu?"* sorusuyla değerlendirmek yerine başka sorular sormak daha açıklayıcı olabilir: Bu ilişkide ne kadar yakınız? Aramızdaki romantik ve fiziksel çekim nasıl? Birbirimizi seçmeye ve ilişkiyi sürdürmeye ne kadar istekliyiz?

Sternberg'in kuramı aşkın yalnızca hissedilen değil, aynı zamanda kurulan ve sürdürülen bir deneyim olduğunu açıklar. İlk çekim bizi bir araya getirebilir; ancak bir ilişkinin zaman içindeki biçimini yakınlığın nasıl geliştirildiği, tutkunun nasıl yaşandığı ve bağlılığın nasıl sürdürüldüğü belirler.

## Aşkı Anlamak: Nasıl Seviyoruz, Kimi Seçiyoruz?

Aşk kuramlarının belki de en önemli katkısı, aşkın herkes tarafından aynı biçimde yaşanan tek tip bir duygu olmadığını göstermesidir. Hatfield ve Berscheid'in tutkulu ve arkadaşça aşk ayrımı, Lee'nin farklı aşk stilleri ve Sternberg'in yakınlık, tutku ve bağlılık bileşenleri; sevmenin farklı biçimleri olabileceğini ortaya koyar. Bir insan aşkı yoğun romantik çekimle yaşarken bir başkası için güven ve dostluk, bir diğeri içinse bağlılık ve ortak bir gelecek kurma kararı daha belirleyici olabilir.

Benzer bir çeşitlilik, kimi seçtiğimiz sorusunda da karşımıza çıkar. Partner seçimimizi açıklayan yaklaşımlar; benzerliğin, tamamlayıcılığın, bağlanma deneyimlerimizin, erken dönem şemalarımızın, biyolojik eğilimlerin ve toplumsal rollerin romantik tercihlerimizde farklı ölçülerde etkili olabileceğini gösterir. Bu nedenle birine çekilmemizi tek başına "kimya", "kader" ya da bilinçli bir tercih olarak açıklamak, insan ilişkilerinin karmaşıklığını gözden kaçırmak anlamına gelir.

Belki de aşkı anlamaya çalışırken iki soruyu birlikte sormamız gerekir: Nasıl seviyorum ve kimi seçiyorum? Çünkü sevme biçimimiz kadar, tekrar tekrar kimlere yöneldiğimiz ve bir ilişkide hangi ihtiyaçların peşinden gittiğimiz de kendi ilişki öykümüz hakkında önemli ipuçları taşır.

Aşk kuramları bize kimin *"doğru insan"* olduğunu söylemez. Ancak nasıl sevdiğimizi, neden bazı insanlara yöneldiğimizi ve kurduğumuz ilişkilerde hangi dinamiklerin etkili olduğunu fark etmemize yardımcı olabilir. Belki de aşkı anlamanın en değerli yanı tam burada başlar: Aşkı açıklarken, ilişkiler içindeki kendimizi de daha yakından tanımaya başlarız.




Kaynakça

Aron, A., Fisher, H., Mashek, D. J., Strong, G., Li, H., & Brown, L. L. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. Journal of Neurophysiology, 94(1), 327–337.
Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books. (Original work published 1969)
Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. Behavioral and Brain Sciences, 12(1), 1–49.
Eagly, A. H., & Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles. American Psychologist, 54(6), 408–423.
Hatfield, E., & Walster, G. W. (1978). A new look at love. Addison-Wesley.
Lee, J. A. (1973). The colors of love: An exploration of the ways of loving. New Press.
Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. Psychological Review, 93(2), 119–135.
Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.



*“Aşk, yalnızca kalbin birine yönelmesi değildir.*
*Kimi seçtiğimiz; geçmişimizden, ihtiyaçlarımızdan*
*ve içinde yetiştiğimiz çevreden izler taşır.*
*Nasıl sevdiğimiz ise yakınlık,*
*tutku ve bağlılıkla kurduğumuz bağda şekillenir.*
*Bu yüzden aşkı anlamak; seçimlerimizi,*
*sevme biçimimizi ve kendimizi tanımaktır.”*

# Hasretten Vuslata Benlikten Birliğe:

# Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin Mesnevî'sinde Sevginin Dönüştürücü Gücü

## Öne Çıkanlar

- Mesnevî'de aşk, sadece romantik veya coşkulu bir duygu değil; insanı kendi dar benlik merkezinden çıkarıp "sen" ve "birlik" ufkuna taşıyan pedagojik ve varoluşsal bir eğitim sürecidir.
- Sevginin hakikiliği, kişide tamahı ve kibri ne kadar azalttığıyla ölçülür.
- Aşk yolculuğu insanın eksikliğini ve aczini kabul etmesiyle (hasretle) başlar; ayrılık ve susuzluk hissi, insanı kendi kendine yeterlilik illüzyonundan kurtararak hakikate yönelten ana itici güçtür.

Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin (ö.1273) düşünce dünyasında aşk, varlığın mayasıdır. Gökler onun dalgalarıyla döner, yaratılış onunla canlı kalır, insan gönlü en derin hakikatini onda tanır. Hayatının son on beş yılında talebesi Hüsâmeddin Çelebi'ye (ö. 1284) dikte ettirdiği yaklaşık yirmi beş bin beyitlik Mesnevî, bu aşkın kudretini hâlleri, kırılmaları ve dönüşümleriyle hikâye etmektedir. Çünkü aşk, Mevlânâ'ya göre ancak tadılarak ve yaşanarak bilinebilecek bir gerçekliktir. Dil onu olsa olsa imgelerle, metaforlarla ve kıssalarla belli bir yere kadar aktarabilmektedir. Âşık yola çıktığında değişir, arar, yanılır, bekler, yanar, kaybeder, vazgeçer ve nihayet sevdiğiyle kurduğu ilişki içinde kendi *"ben"*ini başka türlü görmeye başlar. Bu yüzden Mevlânâ'da sevginin mahiyetine yaklaşmanın en verimli yolu, *"sevgi nedir?"* sorusunu *"sevgi ya da aşk insanı nasıl dönüştürür?"* şeklinde formüle etmekten geçer. Mesnevî'deki aşk metaforlarını inceleyen çalışmalar da bu kavramın sadece edebi bir tema olmadığını, bireyin iç dünyasını dönüştüren pedagojik ve varoluşsal bir ilke niteliği taşıdığını göstermektedir.

Bu zaviyeden bakıldığında Mesnevî'nin aşk ve muhabbet dili, birbiriyle derinden irtibatlı üç temel hareket etrafında okunabilir: dönüşüm, arınma ve birleşme. Gerçekte bunlar birbirinden kopuk üç ayrı merhale değil, insanın mânevî tekâmül yolculuğunda birbirini hazırlayan ve tamamlayan üç veçhedir. Aşk, evvelâ insanı alışageldiği benlik dairesinden çıkarır; onu kendi sınırları, zaafları ve vehimleriyle karşılaştırarak varoluşunda köklü bir dönüşüm başlatır. Ardından nefsin kibir, tamah, mülkiyet tutkusu ve kendine yeterlik iddiasını aşındırarak kişiyi arınmaya sevk eder. Nihayet âşık ile mâşuk arasındaki münasebeti de dönüştürür; sevilen artık benliğin sahip olmak istediği bir nesne

***Dr. Arzu Eylül Yalçınkaya***



***Üsküdar Üniversitesi***
*arzueylul.yalcinkaya@uskudar.edu.tr*

> ***“Mevlânâ’da sevginin mahiyetine yaklaşmanın en verimli yolu, ‘sevgi nedir?’ sorusunu ‘sevgi ya da aşk insanı nasıl dönüştürür?’ şeklinde formüle etmekten geçer.”***

olmaktan çıkar, insanın kendisini aşarak hakikate yöneldiği bir tecellî mahalli hâline gelir. Böylece aşkın seyri, çokluktan birliğe, sahip olma arzusundan teslimiyete, benlik iddiasından tevhid şuuruna doğru açılır.

Klasik tasavvuf düşüncesinde fenâ ve bekā kavramları, Mevlânâ'nın aşkı benlikten birliğe uzanan dönüştürücü bir tecrübe olarak ele alışını anlamada anahtar mahiyetindedir. Fenâ, nefsin, kendine yeterlik ve merkezîlik iddiasından sıyrılarak insanın kendi varlığını Hakk'a nispet içinde idrak etmeye yönelmesidir. Bekā ise bu arınışın ardından varlığın Hakk'a bağlılık ve kulluk şuuru içinde yeniden anlam kazanmasıdır. Bu bakımdan *"benlikten birliğe"* geçiş, insanın şahsiyet ve hususiyetlerini muhafaza ederek nefsânî benlik iddiasını aşması ve bütün münasebetlerini tevhid ufkunda yeniden anlamlandırma sıdır. Mevlânâ'da birlik, bütün varlığı ilâhî menşei ve nihai gayesi bakımından tevhid nazarıyla kavrayan bir idrak hâlidir. Böylece aşk, insanı benliğin dar sınırlarından çıkararak gönlünü hakikate açar; sevilen de bu yolculukta Hakk'a yönelişi derinleştiren bir vesile olur.

## Sırların dili: Aşk Neden Metaforla Anlatılır?

Mevlânâ'nın imgelere yaslanışı, köklü bir geleneğin devamı niteliğindedir. Tasavvuf, en erken dönemlerinden itibaren en derin hakikatlerin ancak örtülü bir dille aktarılabileceği kanaatini taşımıştır. Ebû Nasr es-Serrâc (ö. 378/988), sûfîlerin remiz ve işaret diline başvurduğunu, bu dilin hakikati ona hazır olanlara açtığını söylemektedir. Kuşeyrî (ö. 465/1072) ise er-Risâle'sinde bu örtülü anlatımı, mânaya henüz hazırlıksız olanları koruyan bir perde olarak açıklar. Bu tavrın ilhamı bizzat Kur'ân-ı Kerîm'e dayanmaktadır: *"Allah göklerin ve yerin nurudur"* (en-Nûr 24/35) âyeti, ilâhî hakikati bir ışık metaforuyla sezdirir. *"Ben gizli bir hazineydim, bilinmeyi istedim"* kudsî hadisi de yaratılışı bir bilinme arzusuyla, yani sevgiyle açıklar. Senâî (ö. 525/1131 [?]) ve Attâr'ın (ö. 618/1221) elinde olgunlaşan bu sembolik dil, Mevlânâ'da kapsamlı bir sisteme dönüşür: Deniz, gemi, ateş, pervane, şarap ve kehribar, her biri aşkın ayrı bir yüzünü gösteren aynalar gibidir. Mevlânâ ise çoğu zaman teşbih yerine istiâreyi seçmektedir. Teşbih, iki şey arasındaki mesafeyi korur. İstiâre ise ikisini kaynaştırır. Mevlânâ *"Aşk bir denizdir"* derken benzetmenin ötesine geçmektedir zira aşk, onun dilinde bizzat



denizin kendisidir. Okur böylece aşkı dışarıdan seyretmek yerine onun içine çekilir ve metafor, Mesnevî'de tecrübeyi dönüştüren bir araç hâline gelir.

## Neyin Feryadı: Hasretle Uyanmak

Mesnevî'nin ilk sesi ayrılık acısını terennüm eder. Kamışlıktan kesilmiş ney ayrılıklardan şikâyet eder ve aslından uzak düşen herkesin kavuşma zamanını yeniden aradığını söyler. Dahası ney, kendisini anlayacak dinleyicide *"ayrılıktan parça parça olmuş bir sine"* arar (Mesnevî, I, 1-4). Böylece Mevlânâ, aşk yolculuğunun başlangıcına eksiklik şuurunu yerleştirir. Ney, kaybettiğinin farkındalığı içinde inleyerek anlatmaya başlar. Hasret bu anlamda edilgen bir hüzünden fazlasıdır: İnsanı bulunduğu yerden kaldıran bir bilinçtir. Bu başlangıç son derece önemlidir, çünkü dönüşüm, insanın

mevcut hâlinin kendisine dar geldiğini fark etmesiyle başlar. Hasret tam da bu yeterlik vehmini bozar. *"Aslından uzak kalan"* kişinin vuslat günlerini araması, insanın kendisinden büyük bir kaynağa muhtaç olduğunu keşfetmesi demektir. Chittick, Mevlânâ'nın aşk anlayışında ihtiyaç, fakr, susuzluk ve ayrılık duygularının birbirine yakın bir alan oluşturduğunu ve insanın kendi yoksulluğunu fark etmesinin Hakk'a yönelişin şartlarından biri hâline geldiğini belirtir. Bu bakımdan ayrılık, insanı kendi benliğine tapma döngüsünden çıkaran ilk manevî imkândır.

> ***"Teşbih,***
> ***iki şey arasındaki mesafeyi korur.***
> ***İstiâre ise ikisini kaynaştırır.***
> ***Mevlânâ "Aşk bir denizdir" derken***
> ***benzetmenin ötesine geçmektedir***
> ***zira aşk,***
> ***onun dilinde bizzat***
> ***denizin kendisidir."***

Mesnevî'nin ilk sesi ayrılığın sızısıyla yükselir. Kamışlıktan koparılan ney, ayrılıklardan şikâyet eder; aslından uzak düşen her varlığın yeniden vuslat zamanını aradığını söyler. Üstelik kendisini gerçekten anlayacak kimsede, *"ayrılıktan parça parça olmuş bir sine"* arar (Mesnevî, I, 1-4). Böylece Mevlânâ, aşk yolculuğunun başlangıcına hasreti ve eksiklik şuurunu yerleştirir. Ney, yitirdiği aslı hatırladığı için ses verir; onun feryadı, kaybın bilgisiyle doğar. Bu sebeple hasret, yalnızca içe kapanan bir hüzün değil, insanı bulunduğu hâlden çıkarıp arayışa sevk eden mânevî bir uyanıştır. Dönüşüm de insanın mevcut hâlinin kendisine yetmediğini sezmesiyle başlar. *"Aslından uzak kalan"*ın vuslat günlerini araması, insanın varlığını kendinden daha yüce bir menşee bağlı olarak idrak etmesidir. Bu idrak, beraberinde fakr ve ihtiyaç şuurunu getirir: Susuzluk nasıl suyu aratırsa, ayrılık da gönlü kaynağına yöneltir. İnsan kendi aczini fark ettikçe Hakk'a olan ihtiyacını daha derinden kavrar. Bu bakımdan ayrılık, benliğin kendi yeterliği vehmini çözen ve insanı hakikate doğru yola çıkaran ilk mânevî tecrübelerden biridir.

Neyin sesi çok geçmeden aşkın ateşiyle özdeşleşir. Mevlânâ'ya göre neyin içindeki hava değil, ateştir, *"aşk ateşidir ki neye düştü, aşk coşkunluğudur ki şaraba düştü"* (Mesnevî, I, 9-10). Aşk, ayrılığın içine bir hareket koyar. Hasret böylece geçmişe dönük bir özlem olmaktan çıkar ve insanı başka bir hâle doğru dönüşüme zorlayan bir ateşe dönüşür. Aynı ciltteki *"Aşk, Allah'ın sırlarının usturlabıdır"* beyti bu dönüşümü bilgiyle ilişkilendirir (Mesnevî, I, 110). Usturlap, gökyüzünü okumaya yarayan bir alettir. Mevlânâ'nın imgesi de aşkı, insanı hakikate yönelten bir idrak imkânı olarak düşündürür. Nitekim hemen ardından gelen beyit, aşk ister *"bu taraftan"* ister *"o taraftan"* doğsun, sonunda insanı *"o tarafa"* götürdüğünü söyler (Mesnevî, I, 111). Klasik tasavvuf bu noktada ince bir ayrım yapar: insanî bağlanmalar düzeyindeki aşk-ı mecâzî ile doğrudan Hakk'a yönelen aşk-ı hakîkî. Mecâzî aşkın değeri, insanı kendi sınırlarıyla karşılaştırıp yönünü değiştirebilmesinde yatar. Sevgi önce bizi bir şeye bağlar. Derinleştiğinde ise nasıl bağlandığımızı da görünür kılar. Sevginin ilk dönüştürücü işi, sevilen nesneden önce seven özneyi sorgulamaya açmasıdır.

Mesnevî'nin ilk uzun hikâyesi bu yön değişimini bir şifa sahnesine dönüştürür. Bir padişah, avda gördüğü bir câriyeye gönlünü kaptırır. Câriye hastalanır ve hekimlerin bütün çabalarına rağmen iyileştirilemez. Sonunda ilâhî bir işaretle gelen hekim, kızın şifa bulmayan derdinin gönlünde yattığını anlar. Câriye, Semerkantlı bir kuyumcuya âşık olmuştur. Tasavvuf geleneği bu anlatıyı bir iç dünya alegorisi olarak okumuştur. Padişah ruhu, câriye dünyanın süsüne kapılan nefsi, kuyumcu ise geçici parıltıyı temsil etmektedir. Hikâyenin asıl söylediği, dünyaya bağlanan nefsin insanı bir hastalık gibi tükettiği ve şifasının sevginin yönünü Allah'a yöneltmek olduğudur.

### Kapıdaki *"Ben"*: Aşk Ateşinde Pişmek

Mesnevî'de sevginin manevi tekâmüldeki rolüne dair en dikkat çekici sahnelerden biri, sevgilinin kapısını çalan âşığın hikâyesidir. Bir âşık dostunun kapısına gelir. İçeriden *"Kim o?"* diye sorulunca *"Benim"* der. Dostu onu geri çevirir, çünkü o sofra ancak benliğinden geçmiş olanı ağırlamaktadır. Ham olanı pişirecek şey ise *"ayrılık ateşi"*dir. Âşık gider, bir yıl ayrılık ateşinde yanar ve kapıya yeniden döner. Bu kez *"Kim o?"* sorusuna *"sen"* diye cevap verir. Sevgili onu içeri alır, çünkü artık aynı evde tek *"ben"*, yani birlik vardır (Mesnevî, I, 3056-3064).

Hikâyenin dramatik gücü, dış şartların olduğu gibi kalmasında yatmaktadır. Kapı aynı kapı, sevgili

aynı sevgilidir. Değişen, kapıya gelen kişidir. Hamlık ile olgunluk arasındaki karşıtlık, Mevlânâ'nın anlatısında sevginin insanın özne olma tarzını dönüştürdüğünü göstermektedir. Âşık ilk gelişinde sevgiliye ulaşmak ister, fakat kendisini hâlâ ilişkinin sabit merkezi olarak konumlandırmaktadır. İkinci gelişinde ise ayrılık acısı, o merkezin mutlaklığını kırmıştır. Tasavvuf psikolojisinin diliyle bu, kendini sorgulamaya ve kendi bağlanmalarını eleştirmeye başlayan nefs-i levvâmenin uyanışıdır. Böylece ham benlik, ayrılığın verdiği mahcubiyetle kendi kusurunu ilk kez görür.

Sevginin ateşi bu yüzden Mesnevî'de ayıklayan ve arındıran bir ateştir. Mevlânâ eserin hemen başında, aşk yüzünden elbisesi yırtılan kişinin hırstan ve kusurdan arındığını söyler ve aşkı kibir ile gösteriş hastalıklarının hekimi ilan eder (Mesnevî, I, 22-24). Vurgu, coşkudan önce ahlâka yöneliktir. Sevginin hakikiliği, kişide neyi azalttığıyla ölçülür: Tamah küçülüyorsa, kendini öne çıkarma ihtiyacı eriyorsa aşk işini yapıyor demektir.

Aynı ölçüyü Mevlânâ dinî hayata da uygular. Mesnevî'nin ikinci cildindeki Mûsâ ile çoban kıssasında, sevgisini kaba ifadelerle dile getiren çobanı azarlayan Mûsâ peygamber bizzat ilâhî hitapla uyarılır. Mevlânâ kıssanın devamında okuyucuya seslenir: *"Ben yanmak isterim, yanmak! Sen de o ateşe alış. Canına bir aşk ateşi düşür de düşünceyi ve ibareyi baştan başa yak"* (Mesnevî, II, 1762-1765). Aşkın ateşi burada âşıkla birlikte sevgi hakkındaki hazır kalıpları, ezber sözleri ve biçimciliği de yakar. Samimiyet formun önüne geçer.



Pişmenin zaman istediğini Mevlânâ kendi eserinin yazılış hikâyesiyle de göstermektedir. Birinci cilt tamamlandıktan sonra Mesnevî'ye yaklaşık iki yıl ara verilmiş, ikinci cilde 662 (1264) yılında başlanmıştır. Mevlânâ bu arayı bir olgunlaşma süresi olarak açıklamaktadır. Kendi ifadesiyle, kanın süte dönüşmesi için zaman gerekmektedir. Ham olanın pişmesi âşığın bir yıllık ayrılık ateşini gerektirmişti. Hikmetin söze dökülmesi de kendi iç gebeliğini bekler. Benliğin dönüşümü ve pişmesi bu açıdan, Mesnevî'nin hem ana konusu hem de yazılma öyküsünü oluşturan can direğidir.

## Deniz, Gemi, Pervâne ve Kehribar: Aşkın İmge Evreni

Mevlânâ'nın imge dağarcığındaki en geniş sembollerden biri denizdir. Beşinci ciltte gökler, aşk denizinin üzerinde bir köpüğe benzetilmektedir: Göklerin dönüşü aşk dalgasındandır ve dünyayı canlı tutan da bu dalgalanmadır (Mesnevî, V, 3853-3854). Bir başka beyitte aşk, *"söze ve işitmeye sığmayan, dibi görünmeyen bir deniz"* olarak tarif edilir (Mesnevî, V, 2728-2732). Üstelik bu deniz coşkun ve kaynar bir denizdir: Aşk *"denizi kazan gibi kaynatır, dağı kum*

*gibi ufalar"* (Mesnevî, V, 2735). Deniz hem besler hem yutar. İlâhî aşkın paradoksu da budur. Aynı anda hem çağırır hem dener hem hayat verir hem teslimiyet ister.

Bu denizde akıl bir yüzücüye benzer. Bir süre su üstünde kalır, sonunda yorulur ve batar. Kurtuluş gemidedir: *"Yüzgeçliği bırak, kibirden ve kinden geç... Aklı sat, hayranlığı satın al"* (Mesnevî, IV, 1403-1408). Gemi, tasavvuf geleneğinde rehberliği ve mürşidi simgelemektedir. Akıl kıyıda güvenlik arar, âşık ise açık denizi göze almaktadır.

Ateşin etrafında dönen pervâneler, muma doğru kanat çırparlar ve bile bile ateşe atılırlar; çünkü aradıkları vuslatın, kendi varlıklarını ateşte tüketmekten geçtiğini bilirler. Mevlânâ okuyucusunu *"mum ile pervane arasında geçeni"* dinlemeye ve oradaki mânâyı devşirmeye çağırmaktadır (Mesnevî, I, 3624-3626). Böylece Mesnevî'nin aşk tasavvuru, çabanın yanına iştiyâkı da eklemektedir. Pervâne arayan ve atılan âşığı resmeder. Tasavvufun cezbe dediği bu çekiliş, aşk yolculuğunun ikinci yönünü göstermektedir. İnsan hem kendi iradesiyle yürür hem de kendisini aşan bir kuvvetle çekilir. Mevlânâ bu karşılıklılığı çarpıcı bir sahneyle aktarır: Susayan *"Ey tatlı su!"* diye inler, su da *"Nerede o su içecek?"* diye inler (Mesnevî, III, 4393-4399). Susuzluk, suyu cezbeden bir iştiyâk hâlidir. Bu düşünce, Kur'an'daki *"Allah onları sever, onlar da Allah'ı severler"* (el-Mâide 5/54) âyetinin tasavvufta açtığı geniş alana dayanmaktadır. Âşık vuslata yürürken, aradığı şey tarafından da çağrılmaktadır. Hasret böylece yeni bir anlam kazanır. Ayrılık acısı gibi yaşanan susuzluk, derinden bakıldığında esasında suyun davetidir.

## Vuslatın Sınavları: Mektup, Kök ve Cevizler

Mesnevî'nin şaşırtıcı taraflarından biri, en ağır sınavları kavuşma anına yerleştirmesidir. Üçüncü ciltte, yıllar süren özlemin ardından sevgilisine kavuşan bir âşık anlatılmaktadır. Sevgili karşısındayken âşık, koynundan eski bir aşk mektubunu çıkarıp okumaya başlar. Sevgilinin tepkisi serttir: *"Ben yanındayım, sen mektup okuyorsun. Bu, âşıkların alâmetinden uzaktır."* Âşık, kavuşma ânında eskiden özlemde bulduğu tadı aradığını itiraf eder. Sevgili teşhisi koyar: *"Sen bana âşık olmaktan çok bir duyguya âşıksın"* (Mesnevî, III, 1406-1445). Mevlânâ'nın bu aktarımı, sevginin en ince tuzağını âşikâr kılar. Sevilenin kendisinden çok sevme hâline, özlemin verdiği yoğunluğa bağlanması, Mevlânâ'ya göre bir perdedir.

Üçüncü cildin sonunda başlayıp dördüncü cildin başında tamamlanan bir hikâye, vuslatın gizli mimarisini göstermektedir. Yedi yıl boyunca sevgilisini arayan genç her yolu dener ve ilâhî kıskançlık her seferinde araya perde koyar. Sonunda bir gece, bekçiden kaçarken kendini bir bahçede bulur. Sevgilisi oradadır ve lamba ışığında yüzüğünü aramaktadır. Dışarıdan tehdit gibi görünen şey, hikâyede kavuşmanın anahtarı olarak ortaya çıkmıştır. Âşık, bu vesileyle kendisini bahçeye süren o korkulu geceye şükreder. Engelleri bile rehber olarak görebilen bu bakış, gönlün itminana erdiği aşamanın işaretidir.

Beşinci ciltteki bir hikâye ise sorgulamayı fedakârlık üzerinden kurmaktadır. Âşık, sevgilisi uğruna nelerden vazgeçtiğini bir bir anlatır: malını, gücünü, şöhretini kaybetmiştir. Sevgili ise bu fedâkârlıkları dinledikten sonra, bütün bunların aşkın yalnızca dalları olduğunu ifade eder: *"Kökün kökü, ölmek ve yok olmaktır"* (Mesnevî, V, 1252–1256). Buradaki ölüm fenâdır: *"Sevdim, uğruna çalıştım, kendimden ve arzularımdan verdim ..."* diyerek kendi fedakârlığını bile bir mülkiyet nesnesine dönüştüren ince benlik iddiasının ölümünü ifade etmektedir. Âşık, verdiklerinin listesini tuttuğu sürece, ilişkinin merkezinde kendisini tutmaktadır. Sevgi, böylece benlik iddiasını aştıktan sonra manevî başarılardan doğan bu ince benlik biçimlerini de sorgulatmaktadır. Hikâyenin sonunda âşık teslim olur ve Mevlânâ onu kaynağına dönen güneş ışığına benzetir (Mesnevî, V, 1262-1263).

Beşinci cilt, yolun sonuna bir sınav daha koyar. Sevgilisinden gece buluşma sözü alan âşık buluşma yerine gelir ve tam sevgili görünmek üzereyken uykuya yenik düşer. Sevgili gelir, onu uykuda bulur, kucağına birkaç ceviz bırakıp gider: *"Sen daha çocuksun. Al bunlarla oyna"* (Mesnevî, VI, 593-604). Sabah uyanan âşığın söyleyebildiği tek söz şudur: *"Başımıza gelen yine bizdendir."* Mevlânâ bu sahneyle yakınlığın kendine özgü perdesine işaret eder. Ayrılıkta uyanık kalmayı başaran âşık, kavuşmanın verdiği güvenle gevşemiştir. Aynı ciltteki bir beyit paradoksu özetler: *"Sen bana şah damarımdan yakınsın. Daha ne kadar 'Ah!' deyip duracağım? 'Ah' uzaktakine seslenmektir"* (Mesnevî, VI, 669-670). Vuslat, çabanın ödülünden çok benliğin son kalıntısının, kavuşmayı bir kazanım gibi yaşama beklentisinin de bırakılmasıdır.

*Bugün zihinsel iyi oluş üzerine düşünenler için bu yedi yüz elli yıllık metin önemli bir soruyu karşımıza çıkarmaktadır:*

*Sevdiğimiz şey bizi neye dönüştürüyor?*

Bu hikâyeler art arda okunduğunda, altı cilt boyunca ilerleyen bir olgunlaşma çizgisi belirmektedir. Âşık-mâşuk ilişkisi, eserin bütününde takip edildiğinde ortaya çıkan, kapıda *"benim"* diyen ham âşıktan uyuyan âşığa uzanan yol, nefsin mertebelerine paralel bir eğitim sürecidir. Kendini sorgulayan nefisten ilhama açılan nefse, oradan huzura ermiş, razı olmuş ve kendisinden razı olunmuş nefse doğru ilerlemektedir. Mesnevî bu yönüyle, insanın bulunduğu yerden başlayarak Allah'a doğru yolunu bulmasına eşlik eden bir rehber metindir.

## Sonuç: Aşktan Tevhide, Benlikten Vahdete

Mevlânâ için asıl soru, sevginin mahiyetinden ziyade sevginin seven kişiyi dönüştürme gücüdür. Sevgi insanı daha sahiplenici, daha mağrur ve daha ben merkezli kılıyorsa, kişi henüz yolun başındadır. Hakikate yaklaştıkça âşığın dünyasındaki merkez değişmektedir. Mesnevî'nin aşk dili bu yüzden duygu kadar terbiyeyi, coşku kadar arınmayı, kavuşma kadar benliğin sorgulanmasını da ister.

Dönüşümün hareketinin başladığına dair en açık işaretlerden biri şüphesiz ki hasrettir. Ney, aslından uzak düştüğünü bildiği için ağlamaktadır. Ayrılık ise benliği yakan yakıcı bir aşk ateşine dönüşmektedir. Ateş, kapıdaki ham âşığı pişirir. Pişen âşık kapıya *"sen"* diyerek döner. Daha ileride fedakârlıklarının arkasına saklanan *"ben"* ile ve en sonunda kavuşmayı bir kazanım gibi yaşamak isteyen o son ince beklentiyle yüzleşir. Son kelime ise fenâ neticesinde gelen vuslattır. Yolculuğun sonunda değişen, âşığın sevgiliye uzaklığından çok âşığın kendisidir. İki kandilin kapları yine ayrıdır, fakat artık ışıkları birbirine karışmıştır.

Bugün zihinsel iyi oluş üzerine düşünenler için bu yedi yüz elli yıllık metin önemli bir soruyu karşımıza çıkarmaktadır: Sevdiğimiz şey bizi neye dönüştürüyor? Sevginin sağlığını anlamanın ölçüsü, verdiği coşkunun yoğunluğundan çok kişide neyi büyütüp neyi küçülttüğüdür. Kendi eksikliğini kabul edebilmek, beklemeyi öğrenmek, sevileni bir ihtiyaç nesnesi olarak görmekten çıkmak ve kendi benliğini geriye atmak gibi Mesnevî'nin âşığa öğrettiği bu tutumlar, çağdaş psikolojinin olgun sevgi tarifleriyle şaşırtıcı biçimde örtüşmektedir. Aradaki fark, Mevlânâ'nın bu olgunlaşmayı aşkın olanla ilişki içinde gerçekleşen bir dönüşüm olarak görmesidir.

Kamışlıktan koparıldığı için ağlayıp inleyen neyin bütün hikâyesi esasında ayrılık acısı ile vuslata ermek isteyen insanın yükseliş hikâyesidir. Nihayetinde kavuşmayı mümkün kılan, ayrılığın asıl sebebi olan benliğin ortadan kalkmasıdır. Böylece hasretten vuslata uzanan yol, benlikten birliğe doğru ilerleyen bir yol hâline gelmektedir. Mevlânâ'nın dünyasında bu yolu açan ve insanı nihai tekâmül noktasına taşıyan araç ise aşktır.

Kaynakça


Ceyhan, Semih, "Mesnevî", TDV İslâm Ansiklopedisi, XXIX (Ankara 2004), s. 325-334.
Chittick, William C., The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi, Albany: State University of New York Press, 1983.
Gazzâlî, Ahmed. Sevânihu'l-uşşâk, nşr. Hellmut Ritter, İstanbul 1942; Türkçe trc. Turan Koç – Mehmet Çetinkaya, Aşkın Halleri, İstanbul: Gelenek Yayıncılık, 2004.
Hallâc-ı Mansûr, Kitâbü't-Tavâsîn, nşr. Louis Massignon, Kitâb al-Ṭawâsîn, Paris: Paul Geuthner, 1913.
Kuşeyrî, Abdülkerîm el-, er-Risâle (er-Risâletü'l-Kuşeyriyye), nşr. Abdülhalîm Mahmûd – Mahmûd b. eş-Şerîf, Kahire 1966; Türkçe trc. Süleyman Uludağ, Kuşeyrî Risâlesi: Tasavvuf İlmine Dair, İstanbul: Dergâh Yayınları, 1978.
Lewis, Franklin D., Rumi: Past and Present, East and West, Oxford: Oneworld, 2000.
Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, The Mathnawí of Jalálu'ddín Rúmí, ed. ve trc. Reynold A. Nicholson, I-VIII, London: Luzac & Co., 1925-1940. (Metin içindeki Mesnevî atıflarında cilt ve beyit numaraları bu neşre göredir; Türkçe ifadeler, Nicholson metni esas alınarak yazar tarafından serbestçe aktarılmıştır.)
Mojaddedi, Jawid, Beyond Dogma: Rumi's Teachings on Friendship with God and Early Sufi Theories, New York: Oxford University Press, 2012.
Öngören, Reşat, "Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî", TDV İslâm Ansiklopedisi, XXIX (Ankara 2004), s. 441-448.
Schimmel, Annemarie, The Triumphal Sun: A Study of the Works of Jalaloddin Rumi, Albany: State University of New York Press, 1993.
Serrâc, Ebû Nasr es-, el-Lüma', nşr. Reynold A. Nicholson, The Kitáb al-Luma' fi'l-Taṣawwuf, Leiden: E. J. Brill – London: Luzac & Co., 1914 (E. J. W. Gibb Memorial Series, XXII); Türkçe trc. Hasan Kâmil Yılmaz, İslâm Tasavvufu: el-Lüma', İstanbul: Altınoluk Yayınları, 1996.
Uludağ, Süleyman, "Aşk (Tasavvuf)", TDV İslâm Ansiklopedisi, IV (İstanbul 1991), s. 11-17.
Yalçınkaya, Arzu Eylül, "The Poetics of Divine Love: Metaphorical Expressions of 'Ishq in Rūmī's Masnavī-i Ma'navī", Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü Dergisi / Journal of the Institute for Sufi Studies, 4/1 (2025), s. 101-126.Institute for Sufi Studies, 4/1 (2025), s. 101-126.



# Sevginin Karanlık Yüzü: Othello Sendromu

## Öne Çıkanlar

- Aşk; özlem, mutluluk, heyecan, kaygı, korku, güven ve kıskançlık gibi pek çok duyguyu bünyesinde barındırır.
- Modern bilim, aşkı yalnızca duygusal bir bağ olarak değil; aynı zamanda nörokimyasal bir süreç olarak tanımlar.
- Othello Sendromu'nun temel belirtisi, kişinin partnerinin sadakatsiz olduğuna ilişkin gerçek dışı ve sarsılmaz bir inanca sahip olmasıdır.

Aşk, insanın kendine özgü biçimde deneyimlediği, bu nedenle her bireyde farklı anlam ve karşılık bulan karmaşık duygulardan biridir. Her ne kadar başlı başına bir duygu olarak ele alınsa da aşk; özlem, mutluluk, heyecan, kaygı, korku, güven ve kıskançlık gibi pek çok duyguyu bünyesinde barındırır. Üstelik sabit ve değişmez bir duygu olmayıp zaman içerisinde yaşanan deneyimler, kurulan ilişkiler ve bireyin iç dünyasındaki dönüşümlerle birlikte sürekli değişim ve dönüşüme uğrar. Bu nedenle aşkın asırlardır birçok tarifi yapılmış ama bütünüyle bir tanım ortaya koymak mümkün olmamıştır. Sözlükte *"aşırı sevme ve bağlılık"* olarak tanımlanan aşk, ruh sağlığı alanında bireyin bağlanma, yakınlık kurma ve ait olma ihtiyaçlarının romantik ilişkiler bağlamında ortaya çıkan bir yansıması olarak değerlendirilir.

Modern bilim, aşkı yalnızca duygusal bir bağ olarak değil; aynı zamanda nörokimyasal bir süreç olarak tanımlar. Nörokimyasal süreçler, sinir sisteminde nöronların birbirleriyle iletişim kurmasını sağlayan kimyasal olayların tümüdür. Beyinde dopamin, serotonin ve oksitosin gibi kimyasal habercilerin oluşturduğu bu iletişim ağı sayesinde âşık olan kişide hem duygusal hem de fiziksel bazı belirtiler gözlemlenir.

Âşık olan kişi sıklıkla sevdiğini düşünür ve lafı her fırsatta ona getirir. Sevdiğini görme arzusunu o kadar derin hisseder ki zaman zaman o yokken bile onu gördüğü hissine kapılabilir. Elbette bu duygu yoğunluğunu yaşayan kişi sevdiğini gördüğünde heyecanlanır ve kalp atışı hızlanır. İlk bakışta bu belirtiler aşkın yalnızca kalple ilgili olduğu izlenimini uyandırsa da bilimsel araştırmalar, bu duygusal ve fiziksel değişimlerin temelinde beynin salgıladığı kimyasalların bulunduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle aşk, yoğun biçimde kalpte hissediliyor zannedilse de biyolojik açıdan beynin ödül, bağlanma ve duygusal değerlendirme sistemlerinin birlikte çalıştığı; dopamin, oksitosin ve vazopressin gibi nörokimyasal yapıların da bu sürece eşlik ettiği karmaşık bir deneyimdir. Örneğin; dopamin, sevilen kişiye yönelik ilgiyi, motivasyonu ve ödül beklentisini güçlendirirken; oksitosin, kişiler arasındaki bağlanma ve sosyal yakınlığın oluşmasına katkıda bulunur. Vazopressin ise özellikle bağın sürdürülmesi ve eşe yönelik koruyucu davranışlarla ilişkilendirilmiştir. Bunun yanında, tehdit algılanmasında rol oynayan amigdala sevilen kişinin kaybedilme ihtimali ya da ilişkiye yönelik bir tehlike algılandığında devreye girer. Bu sistemlerin etkileşimi kişide bağlılık ve güven gibi olumlu duyguların ortaya çıkmasının yanı sıra kaygı ve kıskançlık gibi duyguların yaşanmasına da zemin hazırlayabilir. Özellikle bu duyguların aşırı ve kontrol edilemez bir hale gelmesinin yıpratıcı ve yıkıcı sonuçları olabilir.

***Rukiye Şen***



***Üsküdar Üniversitesi***
*sepetlibisiklet@gmail.com*

Peki, insan beyninde nasıl bir değişim ve dönüşüm olmaktadır ki sevgi ve bağlanmayı destekleyen süreçler, zaman zaman kaybetme korkusu ve güvensizlik gibi duygularla birlikte çalışmaya başlamaktadır? Aşkın coşkusunu yaşayan romantik bir ilişki, nasıl olur da zamanla kıskançlığın ön plana çıktığı patolojik bir sürece dönüşmektedir? Bir başka ifadeyle, insanı mutluluk ve bağlılık duygusuyla kuşatan, umutla başını döndüren aşk, nasıl olur da bir anda yerini psikiyatride *"Othello Sendromu"* olarak adlandırılan, tüm umutları tüketen patolojik bir kıskançlık tablosuna bırakmaktadır?

## Othello Sendromu'na Adını Veren Tragedya: Othello

Tarihler 1 Kasım 1604'ü gösterirken İngiltere'nin başkenti Londra'daki Whitehall Sarayı'nda hareketli dakikalar yaşanmaktadır. Kral I. James ve saray mensupları, Banqueting House'ta sahnelenecek oyunu büyük bir merakla beklemektedir. Yıllar boyunca kraliyet şölenlerine, diplomatik törenlere ve pek çok görkemli baloya ev sahipliği yapan bu ihtişamlı salon, tiyatro tarihine geçecek bir ana tanıklık etmeye hazırlanmaktadır.

Whitehall Sarayı, biraz sonra sahneye çıkacak bu topluluğa aşinadır; çünkü sahneye çıkacak olan bu topluluk, o güne kadar *"Romeo ve Juliet"* ve *"Hamlet"* gibi eserleriyle yalnızca Londra'nın değil, tüm İngiltere'nin en tanınan oyun yazarlarından biri hâline gelen William Shakespeare'in oyunlarını sahneleyen King's Men topluluğudur. Oyuncular, soğuk bir Londra sabahında, dört yüz yıl sonra bile sahnelenmeye devam edecek Shakespeare'in yeni eseri "Othello"yu ilk defa sarayın sahnesinde izleyiciyle buluştururlar. Esere adını oyunun başkahramanı olan ve Venedik ordusunda komutanlık yapan Mağripli Othello verir. Perde açıldığında seyirci; aşkın kıskançlıkla, güvenin şüpheyle, masumiyetin iftirayla, dostluğun ihanetle, mutluluğun hırsla zehirlendiği bir oyuna tanıklık eder. Vicdanın ön yargılara kurban edildiği bu tragedya gerçeğin çoğu zaman çok geç ortaya çıktığını ve insanın en büyük savaşını kendi zihniyle verdiğini acı bir sonla hatırlatır.

Othello, Venedik Cumhuriyeti'nin hizmetinde görev yapan Mağripli, saygın, cesur ve başarılarıyla ün kazanmış bir komutandır. Savaş meydanlarında gösterdiği üstün başarılar sayesinde hem devlet yöneticilerinin hem de halkın takdirini kazanmıştır. Nitekim bir soylu kızı olan Desdemona'nın dikkatini de bu şekilde kazanmıştır. Kendisi bir yabancı olması nedeniyle toplumun önyargılarıyla karşı karşıya olmasına rağmen, Desdemona ile gizlice evlenir. Desdemona'nın babasının bile sonunda kabullendiği bu evlilik Othello'nun emrindeki subay Iago'nun entrikalarının hedefi olmaktan kurtulamaz. Beklediği terfiyi kendisinin değil





de Venedik soylularından olan; fakat askerî tecrübesi pek bulunmayan Cassio'nun alması Iago'nun bu durumu kişisel bir aşağılanma olarak görmesine neden olur.

Eserin olay örgüsü, Iago'nun kıskançlık, öfke ve hırsının intikam arzusuna dönüşmesi etrafında şekillenir. Othello'ya doğrudan saldırmak yerine onun güven duygusunu hedef alan Iago, küçük imalar ve şüpheler aracılığıyla Othello'nun zihnini yönlendirmeye çalışır ve planını büyük bir titizlikle uygular. Söylediği açık yalanlardan çok, yarım bırakılmış cümleler, küçük imalar, tesadüf gibi görünen olaylar ve ustaca hazırladığı sahte kanıtlarla Othello'nun zihnine şüphe tohumları eker. Bunlardan nasibini ilk alan kişi Othello'nun yaveri Cassio olur ve Iago onu Othello'nun gözünden düşürmeyi başarır.

İkinci olarak eşi Desdemona'nın onu aldattığına dair kuşku duymasına neden olacak şeyleri Othello'ya büyük bir ustalıkla sunar. Bu argümanlardan ilki şudur: *"Seninle evlenmek için babasını aldatan, bir gün seni de aldatabilir."* Othello bunu inkar etse de Iago'nun diğer argümanı olan Cassio ile aralarında bir aşk olduğu şüphesi zehirli bir ok gibi Othello'nun kalbine saplanır. Bu kuşkular, Othello'nun giderek kendi aklına ve aşkına yabancılaşmasına neden olur. Başlangıçta eşine sonsuz güven duyan Othello, zamanla gerçek ile kurgu arasındaki sınırı ayırt edemez hâle gelir. Şüphe büyüdükçe kıskançlık güçlenir; kıskançlık öfkeye, öfke de sağlıklı düşünme yetisinin kaybına dönüşür. Othello artık olayları olduğu gibi değil, Iago'nun inşa ettiği çarpıtılmış gerçeklik üzerinden değerlendirmeye başlar.

Seneca'nın da ifade ettiği gibi: "*Acılarımızın çoğu gerçekte değil, hayalimizdedir. Ya acıyı büyütürüz, vaktinden önce çekeriz ya da hiç olmamış bir acıyı kendi zihnimizle üretiriz.*" Othello'nun yaşadığı trajedi tam da böyledir. Henüz gerçek bir ihanet yaşanmamışken, ihanet ihtimali zihninde büyür ve giderek yaşanmış bir gerçeklik gibi algılamaya başlar. Böylece Othello yalnızca gerçekleşen bir olayın değil, zihninde büyüttüğü bir ihtimalin de acısını yaşamaktadır. Böylece sevgi, yerini güvensizliğe; güven ise yıkıcı bir kuşkuya bırakır. Sonunda Othello,

> ***"Şüphe büyüdükçe kıskançlık güçlenir; kıskançlık öfkeye, öfke de sağlıklı düşünme yetisinin kaybına dönüşür."***

masum olduğundan habersiz olduğu Desdemona'yı kendi elleriyle öldürür. Desdemona'nın onu aldatmadığı gerçeği ortaya çıktığında ise artık her şey için çok geçtir. Desdemona tarafından değil ama Iago tarafından aldatıldığını acı bir şekilde fark eden Othello, yaptığı telafisi imkânsız hatanın ağırlığı altında yaşamına son verir. fından değil ama Iago tarafından aldatıldığını acı bir şekilde fark eden Othello, yaptığı telafisi imkânsız hatanın ağırlığı altında yaşamına son verir.

Shakespeare, bu büyük trajedi aracılığıyla kıskançlığın yalnızca romantik bir duygu olmadığını; doğru yönetilemediğinde insanın aklını, muhakemesini, vicdanını ve ahlaki yargılarını ele geçirebilen yıkıcı bir güç olduğunu gösterir. Othello'nun hikâyesi, sevginin güven olmadan yaşayamayacağını, manipülasyonun ise en sağlam görünen ilişkileri bile çökertebileceğini ortaya koyar. Bu yönüyle Othello, yalnızca bir kıskançlık trajedisi değil; insan psikolojisinin karanlık yönlerini ustalıkla perde önüne taşıyan, yüzyıllardır güncelliğini koruyan ölümsüz bir eserdir.

## Othello Sendromu

Psikiyatrik açıdan kıskançlık, kişinin benlik saygısına yönelik bilinçdışı bir tehdide karşı geliştirdiği duygusal bir tepki olarak tanımlanmaktadır. İnsanın normal bir düzeyde bu duyguyu yaşaması ilişkinin devamı için katkıda bulunur. Kıskançlık, sevilen kişiyi kaybetme korkusundan beslenen ve belirli bir ölçüde romantik ilişkilerin doğal bir parçası olan bir duygudur. Hatta kimi zaman ilişkinin kişi için taşıdığı değerin bir göstergesi olarak da değerlendirilebilir; ancak bu duygu gerçeklikle bağını koparıp kişinin düşünce ve davranışlarını yöneten saplantılı bir hâl aldığında, artık sıradan bir kıskançlıktan söz etmek mümkün değildir. İşte bu noktada psikiyatri literatüründe *"Othello Sendromu"* ya da *"patolojik kıskançlık"* olarak adlandırılan tablo karşımıza çıkar. Bu patolojik kıskançlık tablosu adını, William Shakespeare'in Othello adlı tragedyasından almaktadır. Eser, eşinin kendisini aldattığına ilişkin yeterli kanıt bulunmamasına rağmen böyle bir şüpheye kapılan komutan Othello'nun yaşadığı yoğun kıskançlık sürecini konu edinmektedir. Bu karakterden hareketle İngiliz psikiyatristler John Todd ve Kenneth Dewhurst, 1955 yılında yayımladıkları The Othello Syndrome: A Study in the Psychopathology of Sexual Jealousy başlıklı çalışmalarında *"Othello Sendromu"* terimini kullanmışlardır. Terim, özellikle kişinin partnerinin sadakatsizliğine ilişkin gerçeklikle bağdaşmayan patolojik kıskançlığı tanımlamak için kullanılmaktadır.

Othello Sendromu DSM-5 tanı grubunda doğrudan belirtilen bir bozukluk değildir. Fakat yapılan çalışmalarda, sanrısal kıskançlıkla karakterize bir klinik tablo olarak tanımlanmaktadır.

Othello Sendromu üzerine yapılan çalışmalar, patolojik kıskançlığın yalnızca yoğun bir duygu olmadığını, gerçeklik değerlendirmesini bozabilen ciddi bir nöropsikiyatrik tablo olduğunu göstermektedir. *"Clinical Characterization, Course, and Treatment of Othello Syndrome"* başlıklı 2024 tarihli sistematik derleme, 73 yetişkin vakayı inceleyerek sendromun klinik özelliklerini ve tedavi gerektiren ciddi bir tablo olduğunu ortaya koymuştur. *"Review of Othello Syndrome and its Relationship with Neurological Disorders"* başlıklı 2017 tarihli çalışma ise Othello Sendromu ile Alzheimer ve Parkinson gibi hastalıklar arasındaki ilişkiye ve özellikle frontal beyin bölgelerinin rolüne dikkat çekmiştir. *"Othello Syndrome At the Interface of Neurology and Psychiatry"* başlıklı 2011 tarihli değerlendirme yazısı da sendromun psikiyatri ve nöroloji arasında yer alan nöropsikiyatrik bir tablo olarak ele alınması gerektiğini vurgulamıştır.

> ***"Kıskançlık yalnızca romantik bir duygu değil; doğru yönetilmediğinde insanın aklını, muhakemesini, vicdanını ve ahlaki yargılarını ele geçirebilen yıkıcı bir güçtür."***

Bu çalışmaların ortak sonucu, Othello Sendromu'nun yalnızca kıskançlığın aşırı bir biçimi olmadığı; beynin gerçeklik, değerlendirme, muhakeme ve duygusal işleme süreçleriyle ilişkili, çok boyutlu bir klinik tablo olduğudur.

Shakespeare'in yaklaşık dört yüz yıl önce edebî bir karakter üzerinden tasvir ettiği sanrısal kıskançlık, bugün nörobilim ve psikiyatri araştırmalarının da konusu olmaya devam etmektedir.

Belki de Othello'nun dört yüz yılı aşkın süredir okunmasının ve sahnelenmesinin nedeni tam da budur. Çünkü Shakespeare yalnızca bir trajedi yazmamış; insan zihninin karanlıkta nasıl

yolunu kaybedebileceğini anlatmıştır. Modern bilim ise bu karanlığın yalnızca edebî bir metafor olmadığını, beynin işleyişinde de karşılığı bulunan karmaşık bir süreç olduğunu göstermektedir.

## Othello sendromu belirtileri nelerdir?

Yüzyıllar önce William Shakespeare, *"Othello"* adlı eserinde kıskançlığın insanı nasıl adım adım ele geçirdiğini büyük bir ustalıkla anlatmıştır. Günümüzde Othello Sendromu, kişinin partnerinin sadakatsiz olduğuna dair yeterli veya hiçbir kanıt bulunmamasına rağmen buna sarsılmaz bir şekilde inanmasıyla karakterize edilen sanrısal bir kıskançlık tablosu olarak tanımlanmaktadır. Bu kişiler, en sıradan davranışları bile aldatılmanın delili olarak yorumlayabilir; partnerlerini sürekli sorgulayabilir, takip edebilir, telefonlarını ve sosyal medya hesaplarını kontrol edebilir, hatta zaman zaman fiziksel şiddete başvurabilirler. Othello Sendromu'nun temel belirtisi, kişinin partnerinin sadakatsiz olduğuna ilişkin gerçek dışı ve sarsılmaz bir inanca sahip olmasıdır. Bu inanca kıskançlık, partnerin davranışlarını sürekli sorgulama ve kontrol etme, takip etme, saplantılı düşünceler, güvensizlik ve yoğun kaygı eşlik edebilir. Bazı vakalarda kişi, kıskançlığının etkisiyle sözel ya da fiziksel saldırganlık gibi davranışlar da sergileyebilir. Bu belirtiler kişinin hem ilişkilerini hem de günlük yaşamını önemli ölçüde etkileyebilir.

## Othello Sendromu'nun Ortaya Çıkma Nedenleri

Kıskançlık, belirli bir ölçüde hemen her romantik ilişkinin doğal bir parçasıdır. Ancak bu duygu, gerçeklikle bağını koparıp kişinin düşünce ve davranışlarını kontrol altına aldığında artık sıradan bir kıskançlık olmaktan çıkar; patolojik bir hâl alır.

Othello Sendromu'nun ortaya çıkmasında tek bir neden yoktur. Uzmanlar, biyolojik, psikolojik ve çevresel etkenlerin birlikte rol oynadığını düşünmektedir. Biyolojik açıdan, beynin özellikle dopamin sistemindeki bozuklukların sanrısal düşünceleri tetikleyebileceği öne sürülmektedir. Çok enteresandır ki bu sendrom bazen Parkinson hastalığında kullanılan dopaminerjik ilaçların yan etkisi olarak da görülebilir. Psikolojik açıdan ise olumsuz benlik algısı, yoğun terk edilme korkusu, güvensiz bağlanma biçimleri, geçmiş aldatılma deneyimleri ve bazı kişilik özellikleri riski artırabilir. Bunun yanında Othello Sendromu; sanrısal bozukluk, şizofreni, bipolar bozukluk, demans, alkol kullanım



bozukluğu ve bazı nörolojik hastalıklarla birlikte de ortaya çıkabilir.

### Othello Sendromu Tedavisi

Othello Sendromu tedavi edilebilen bir psikiyatrik tablodur. Tedavi planı, altta yatan nedene göre değişiklik gösterir. Eğer sendrom başka bir psikiyatrik hastalığın parçası olarak gelişmişse öncelikle bu hastalığın tedavi edilmesi hedeflenir. Sanrısal düşüncelerin baskın olduğu durumlarda psikiyatrist tarafından antipsikotik ilaçlar kullanılabilir. Hastaya eşlik eden depresyon veya anksiyete varsa uygun ilaç tedavileri de planlanabilir. İlaç tedavisinin yanı sıra psikoterapi, özellikle bilişsel davranışçı terapi, kişinin düşünce hatalarını fark etmesine, kıskançlıkla baş etmesine ve ilişki içindeki sağlıklı iletişimi yeniden kurmasına yardımcı olabilir. Gerekli görülen durumlarda çift terapisi ve aile desteği de tedavinin önemli bir parçasını oluşturur.

### Patolojik Kıskançlığın Othello Örneği Üzerinden İncelenmesi

Othello örneği incelendiğinde, onun yaşadığı dönüşümün beynin tehdit algılama ve duygu düzenleme sistemleriyle ilişkili olduğu görülür. Iago'nun imalarıyla Othello'nun zihninde henüz kesin bir kanıt olmamasına rağmen *"eşimi kaybedebilirim"* düşüncesi bir tehdit olarak işlenir. Eserde Iago'nun karısı Emilia'nın söylediği dikkat çekici bir söz vardır: *"Kendi kendini doğuran/peydah eden bir şeydir kıskançlık."* Othello'nun yaşadığı süreç tam da bu döngüyü gösterir. Şüphe kıskançlığı doğurur, kıskançlık yeni şüpheler üretir, yeni şüpheler ise ilk şüpheyi güçlendirir.

Tehdit algısının oluşmasında özellikle amigdala önemli bir rol oynar. Beynin temporal loblarında bulunan bu yapı, korku, tehlike ve kayıp ihtimaline yönelik duygusal tepkilerin hızlı biçimde oluşmasını sağlar. Amigdalanın etkinleşmesiyle birlikte beden ve zihin olası bir tehlikeye karşı hazırlık durumuna geçer.

Bu tehdit algısının ardından beynin dikkat sistemleri devreye girer ve dikkat giderek şüphe uyandıran unsurlara yönelir. Özellikle ön beyin bölgeleri ve dikkat ağları, Othello'nun çevresindeki bilgileri tarafsız değerlendirmek yerine tehdit içeren ipuçlarını seçmeye başlar. Böylece Desdemona'nın her sözüne ve davranışına şüpheyle bakmaya başlayan bir zihin ortaya çıkar.

Süreç ilerledikçe hafıza sistemleri de bu duygusal durumdan etkilenir. Beynin hipokampus bölgesi anıların oluşumu ve hatırlanmasında önemli rol oynarken, yoğun duygular ve mevcut inançlar hangi anıların öne çıkacağını etkileyebilir. Othello, güveni destekleyen anıları geri plana iterken, kıskançlığını doğrulayabilecek küçük ayrıntıları



daha güçlü biçimde hatırlamaya başlar. Sanrılar onun zihnini ele geçirir.

Normal koşullarda prefrontal korteks, özellikle de beynin ön bölgeleri, dürtüleri kontrol eder, olayları mantıksal biçimde değerlendirmeye yardımcı olur ve karar verme süreçlerini düzenler. Ancak yoğun korku, öfke ve kıskançlık altında bu denetim zayıflayabilir. Othello, *"Bu düşüncemin kanıtı var mı?"* sorusunu sormak yerine *"Böyle hissediyorsam doğru olmalı"* diye düşünür.

Son aşamada, amigdalanın ürettiği güçlü duygusal tepkiler ile prefrontal korteksin kontrol mekanizmaları arasındaki denge bozulur. Öfke, kaybetme korkusu ve kıskançlık birlikte hareket ederek kararlarını yönlendirmeye başlar. Böylece Othello'nun davranışları sağlıklı değerlendirmelerden değil, yoğun duygusal uyarılmanın etkisinden kaynaklanır. Duygular artık baş edilemez bir hal alınca davranışa dönüşür. Bütün bu süreci Shakespeare eserinde şu cümlelerle çok güzel ifade eder: *"Kuşkulanırsam kanıtlanması gerek. Kanıtlanırsa eğer, yapılacak tek şey var: Aşkı da kıskançlığı da yok etmek."* Bu sözler, Othello'nun zihninde şüphenin nasıl giderek kesin bir inanca dönüştüğünü gösterir. Henüz gerçek bir kanıt bulunmadan başlayan kuşku, zamanla aklın önüne geçerek algısını yönetmeye başlar. Nihayetinde eyleme geçmesini sağlayacak güçte yıkıcı bir etki ortaya çıkar. Bu nedenle Othello'nun yaşadığı süreç, yalnızca kıskançlık değil; tehdit algısının bilişsel süreçleri ele geçirmesi olarak değerlendirilebilir. Shakespeare, dört yüz yıl önce kıskançlığı bir trajedi olarak sahneye taşımıştır, lakin bugün aynı



trajedi, laboratuvarlarda, beyin görüntüleme merkezlerinde ve psikiyatri kliniklerinde bilimsel olarak incelenmektedir. Son yıllarda yayımlanan bilimsel çalışmalar, özellikle *"Othello Sendromu"* olarak adlandırılan sanrısal kıskançlık üzerine yapılan araştırmalar, dikkat çekici bulgular vermektedir. Nörologlar ve psikiyatristler, kıskançlığın yalnızca bir karakter zayıflığı ya da duygusal taşkınlık olmadığını; tehdit algısı, duygu düzenleme, gerçeklik değerlendirmesi ve karar verme süreçlerini yöneten beyin ağlarıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

## Kıskançlığın Esaretinden Kurtuluş

Othello savaş meydanlarında güçlü ve başarılı bir komutandır; ancak kendi duygularıyla giriştiği mücadelede aynı cesareti gösteremez. Komutan olmanın verdiği güç, onu kıskançlığın ve şüphenin esiri olmaktan kurtaramaz; çünkü sevgi güvenle beslendiğinde insanı özgürleştirir, korkuyla beslendiğinde ise kıskançlığın kölesi kılar. Othello'nun hikâyesi, bu ince çizgiyi anlamaya çalışan her çağdan insan için güncelliğini koruyan güçlü bir yapıttır.

> *Sevgi güvenle beslendiğinde insanı özgürleştirir, korkuyla beslendiğinde ise kıskançlığın kölesi kılar.*

Unutulmamalıdır ki insan beyni öğrenebilen, değişebilen ve yeniden kendini inşa edebilen dinamik bir yapıya sahiptir. Farkındalık, psikoterapi, gerektiğinde tıbbi tedavi ve sağlıklı ilişkiler sayesinde patolojik kıskançlığın oluşturduğu yıkıcı döngü kırılabilir. Sonuç olarak, patolojik kıskançlığın esaretinden çıkış mümkün olabilir; çünkü insan, değişebilme ve iyileşebilme kapasitesine yaşam boyu sahiptir.

Othello'nun trajedisi bize insanın bazen kendi mutluluğunun önündeki en büyük engel olabileceğini gösterir. André Gide'nin şu deyişi bu durumu çok güzel özetler: *"İnsan, kendi mutluluğuna engel olmak yolunda oldukça becerikli bir varlıktır."* Bununla beraber Othello'nun hikâyesi bize bir başka gerçeği daha hatırlatır. İnsan, yalnızca kendi duygularıyla değil, çevresindeki insanların sözleriyle ve niyetleriyle de şekillenir. Bu nedenle hayatımızda kimlere kulak verdiğimiz, kimlerle dostluk kurduğumuz ve kimin sözünü iç dünyamıza taşıdığımız büyük önem taşır. Belki de bu yüzden insanın kendisini tanıması kadar, yanında kimlerin yürüdüğünü bilmesi de önemlidir; çünkü bazen insanı karanlıktan çıkaran şey yalnızca kendi ışığı değil, yanında taşıdığı doğru insanların ışığıdır. Martin Luther King'in *"Karanlık karanlığı kovamaz; bunu yalnızca ışık yapabilir."* sözü bu durumu çok güzel izah etmektedir. Bu nedenle insan, kendi içindeki ışığı korumalı, daima iyiyi istemeli ve onu aydınlığa taşıyan insanlarla yürümeyi tercih etmelidir.

**PATOLOJİK BİR KISKANÇLIK VAKASI**

Ertan Tezcan ve Fahrettin Ülkeroğlu'nun kaleme aldığı, Düşünen Adam Dergisi'nde yayınlanan patolojik kıskançlık vakası özetle aşağıdaki gibidir:

Olgu, 39 yaşında, 19 yıllık evli bir kadındır. 17 ve 14 yaşlarında iki çocuk annesidir ve lise mezunudur. İkinci çocuğunun doğumundan sonra çalışma hayatına son vermiş. Eşi mühendis, serbest çalışmaktadır ve yaklaşık yirmi yıllık alkol öyküsü mevcuttur. Olgunun şikayetleri iki yıl kadar önce, kendi ifadesi ile birdenbire başlamış. Eşinin kendisini aldattığı hissine kapılmış. Birkaç ay boyunca bu duyguyu kendi başına yenmeye çalışmış. Zamanla eşinin her hareketini incelemeye, bir ipucu bulurum düşüncesiyle kıyafetlerini karıştırmaya başlamış. Hissettiklerini arkadaşlarıyla paylaşmış. Onların teselliline rağmen duygularında bir değişiklik olmamış. Eşinin geç geldiği bir akşam, konuyu kendisine açmış. Eşi aldatma gibi bir şey olmadığını söylemiş ve yemin etmiş. Olgu o akşam rahatlamış ancak sabah yine aynı duygulara kapılmış. Birkaç hafta sonra eşini takip etmeye başlamış. Eşinin iş yerinin karşısındaki kafeteryada oturarak onu gözetlemeye başlamış. Bu süreçte iştahı kesilmiş, kilo kaybetmiş, yorgun ve halsiz hissetmeye başlamış, sosyal faaliyetlerden uzaklaşmış. Düşüncelerinden dolayı kendine kızmış. Bu sırada da eşine kendisini aldatıp aldatmadığını sormaya devam etmiş. Bir gün kıskançlıkla ilgili gazetede bir yazı okumuş ve *"adeta kendimi okudum"* demiş. Rahatsızlığın başlamasından 18 ay sonra psikiyatriste müracaat etmişler. Kıskançlık tipi paranoid reaksiyon tanısı ile ilaç tedavisine başlanmış. Süreç içinde depresif belirtilerinin artması nedeniyle tedavisine başka ilaçlar ilave edilmiş. İlaçlardan fayda görmediğini belirtmiş ve ilaçlarını bırakmış. Olgunun sanrı düzeyindeki sadakatsizlik düşünceleri obsesyonel patolojik kıskançlık olarak değerlendirilmiş yeni ilaç tedavisi ve sekiz haftalık psikoterapi sonucunda iyileşme görülmüş.

A. Ertan Tezcan & Fahrettin Ülkeroğlu, Patolojik Bir Kıskançlık Vakası, Düşünen Adam, 1995, 8(3), 15–17.


Kate Hefferon & Ilona Boniwell
POZİTİF PSİKOLOJİ
KURAM, ARAŞTIRMA VE UYGULAMALAR
POSITIVE PSYCHOLOGY
THEORY, RESEARCH AND APPLICATIONS
Çeviri Editörü: Prof. Dr. Tayfun Doğan
nobel
Mc Graw Hill

# Leo Buscaglia'nın "Sevgi" ve "Birbirimizi Sevebilmek" Kitapları Üzerine Bir Değerlendirme

## Öne Çıkanlar

- Sevgi, insana bahşedilmiş sabit bir yetenek değil, tıpkı bir dil gibi öğrenilen ve gerektiğinde yeniden öğrenilebilen bir davranıştır.
- Başkasını sevebilmek, önce kendini tanımaktan, benzersizliğini kabul etmekten ve kişiyi etiketleyen görünmez duvarlardan özgürleşmekten geçer.
- Buscaglia'ya göre gerçek sevgi, geçmişe duyulan bir özlem ya da geleceğe ertelenen bir vaat değil; her gün yeniden verilmesi gereken bilinçli bir karardır.

Felice Leonardo Buscaglia (1924-1998), İtalyan göçmen bir ailenin en küçük çocuğu olarak Los Angeles'ta dünyaya geldi. Çocukluğunun bir bölümünü İtalya'da geçirdi, İkinci Dünya Savaşı'nda donanmada görev yaptı. Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde lisans (1950), yüksek lisans (1954) ve doktora (1963) derecelerini tamamlayarak aynı üniversitenin Özel Eğitim Bölümü'nde öğretim üyesi oldu. 1969'da bir öğrencisinin intiharının ardından açtığı, not verilmeyen *"Sevgi 1A"* dersi kısa sürede üniversitenin en kalabalık oturumlarından birine dönüştü ve *"Sevgi"* kitabının temelini oluşturdu. 1980'lerde PBS'te yayımlanan konferansları onu *"Dr. Love"* lakabıyla ulusal bir isim hâline getirdi; beş kitabı aynı anda New York Times çok satanlar listesinde yer aldı. 1984'te emekliye ayrılan Buscaglia'ya, o dönem kampüste yalnızca iki kişiye verilen *"Professor at Large"* ünvanı tevdi edildi. 12 Haziran 1998'de, Nevada'daki evinde geçirdiği ani bir kalp krizi sonucu 74 yaşında hayatını kaybetti. Sevginin öğrenilebilir olduğuna dair inancını, akademik bir teoriye değil, konferanslarının ardından saatlerce süren kucaklaşmalara emanet etti.

### Sevmek öğrenilebilir mi?

Bir sınıfta gerçekten öğretilebilecek en zor şey nedir? 1969 kışında, Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde ders veren genç bir öğretim görevlisi, parlak ve duyarlı bir öğrencisinin ansızın hayatına son verdiği haberini aldığında kendine tam olarak bu soruyu sormuştur. Öğrencisinin sınav kâğıtları kusursuzdu; üzerlerine cesaret verici notlar düşülmüştü. Ama kâğıdın arkasındaki insanı, o insanın gerçek yaşamını kimse görmemişti. Leo Buscaglia'nın *"Sevgi"* adlı kitabı, işte bu sarsıntıyla başlayan, notla değerlendirilmeyen bir dersin uzun soluklu yankısıdır.

Buscaglia bu dersi bilinçli olarak *"sevgi dersi"* diye adlandırdığında, akademik çevrenin tepkisi gecikmemiştir. Bazı meslektaşları konuyu üniversiteye yakışmayan bir merak nesnesi olarak görmüş, bazıları alaycı bir tavırla dersin bir laboratuvar deneyi içerip içermeyeceğini sormuştur. Buna karşın ders kısa sürede üniversitenin en kalabalık oturumlarından birine dönüşmüş; katılım o denli artmıştır ki yönetim dersin kontenjanını

**Asya Bilgin**



*bilginasya@yahoo.com*

> *“Sevgi bir lüks değil, gelişimin zorunlu koşuludur.”*

yüz kişiyle sınırlamak zorunda kalmış, bazı seanslara yine de altı yüzü aşkın öğrenci akın etmiştir. *“Sevgi”*, işte bu üç yıllık deneyimin, yüzlerce öğrencinin katkısıyla şekillenen özetidir; Buscaglia, kitabın gerçek yazarının kendisi değil o sınıftan geçen dört yüzü aşkın öğrenci olduğunu söyler.

Buscaglia’nın bu konuya bu denli yakından yaklaşabilmesinin kendine özgü bir si vardır. İtalyan göçmen bir ailenin en küçük çocuğu olarak Los Angeles’ta dünyaya gelmiş, çocukluğunun bir bölümünü İtalya’da geçirmiştir. İkinci Dünya Savaşı’nda donanmada görev yapmış, savaşın bıraktığı izleri en yakından, bir hastanenin diş bölümünde yaralı askerlerin yüzlerindeki yaraları tedavi etmeye çalışırken tanımıştır. Güney Kaliforniya Üniversitesi’nde lisans, yüksek lisans ve doktora derecelerini tamamlayıp aynı üniversitenin özel eğitim bölümünde öğretim üyesi olmuştur. Kitabın girişinde kendi soyadıyla ilgili anlattığı küçük, esprili anekdotlar bile yazarın kendini resmiyetten uzak, sıcak bir tonla anlatan bir öğretmen olduğunu gösterir.

Kitabın *"Sevgiye Doğru"* başlıklı girişinde Buscaglia, kendini şakayla *"bir sevgi paketi"* olarak tanımlar ve bundan utanmadığını söyler. Burada ortaya koyduğu iddia, akademik çevrelerin sevgiyi neredeyse hiç konu edinmediğidir: Öğrencileriyle birlikte psikoloji, sosyoloji ve antropoloji kitaplarını taradıklarında *"sevgi"* maddesine neredeyse hiç rastlamadıklarını anlatır. Alıntıladığı toplum bilimci Pitirim Sorokin'in dediği gibi *"Beş duyu ile algılama yapan bir akıl, sevginin gücüne ısrarla inanmaz."* Bu bölümde tanıttığı bir diğer önemli kavram da her insanın içinde taşıdığı, kalıtım ve deneyimin ötesinde kalan bir *"X etkeni"*, yani benzersizlik duygusudur; Buscaglia'ya göre eğitim sistemi çoğu zaman çocukları birbirine benzetmeye çalışarak bu benzersizliği köreltir.

Kitabın taşıdığı ana iddia, *"Sevmek Öğrenilen Bir Olaydır"* bölümünde netleşir: Sevgi, tıpkı bir dil gibi öğrenilir. Buscaglia burada, insan temasından tümüyle yoksun, ormanda bulunmuş bir çocuğun öyküsüne değinir; bu çocuğun fiziksel olarak sağlıklı olmasına karşın hayvana daha yakın davranışlar sergilediğini, çünkü insan olmayı da sevmeyi de *"öğrendiğimizi"* hatırlatır. Aynı bölümde, sevginin kültürden kültüre nasıl farklı biçimler aldığını (Bali'deki geniş aile yapısı ile Manhattan'daki gevşek aile yapısını karşılaştırır.) göstererek bunun sevginin doğuştan değil, öğrenilmiş bir tepki olduğunun kanıtı olduğunu savunur. *"Sevgi öğrenilen duygusal bir tepkidir"* diyen yazara göre öğrenilmiş olmak, değiştirilemez olmak anlamına gelmez. İnsan sevme biçimini yeniden öğrenebilir; yeter ki bunu istesin ve bunun için bir şeyler yapmayı göze alsın.



*Leo Buscaglia*

Buscaglia bu "yeniden öğrenme" fikrini tek bir kitapla sınırlı bırakmaz. On beş yıl sonra yayımlayacağı "Birbirimizi Sevebilmek" adlı kitabında, öğrenilen davranışların en zorlu sınavının günlük dürüstlük olduğunu öne sürer: Toplumun nezaket icabı söylenen küçük yalanlara -abartılı iltifatlara, tutulmayan sözlere- o denli alıştığını, bu esnekliğin en yakın ilişkilere taşındığında ise güveni sessizce aşındırdığını yazar. "Sevgi"de ortaya koyduğu "öğrenilmiş olan yeniden öğrenilebilir" ilkesi, böylece ikinci kitapta gündelik dürüstlük pratiğine dönüşen somut bir öneri haline gelir.

*"İnsan Sevmeye ve Sevilmeye Muhtaçtır"* bölümünde Buscaglia, her insanın en temel kararlarını aslında yalnız aldığını, doğumun olduğu kadar ölümün de yalnız yaşanan bir an olduğunu hatırlatır. Ancak bu yalnızlık gerçeğinin insanı başkalarına duyduğu gereksinimden azaltmadığını; tersine, insanın doğası gereği toplumsal bir varlık olduğunu vurgular. Bunu desteklemek için yetimhanelerde büyüyen çocuklar üzerine yapılan araştırmalara değinir: Ruhbilimci Skeels'in yıllar süren izleme çalışmasında, hiç kişisel sevgi görmeyen çocukların zihinsel gelişiminin ağır biçimde geri kaldığını, buna karşılık düzenli olarak bir yetişkinin ilgisini gören çocukların kendine yeten, dengeli yetişkinlere dönüştüğünü aktarır. *"İnsanoğlu görülmeye, işitilmeye, sevilip okşanmaya gereksinim duyar."* diyerek bu gereksinimin bir lüks değil, gelişimin zorunlu bir koşulu olduğunu vurgular.

Bu *"yalnız ama muhtaç"* paradoksu, "Birbirimizi Sevebilmek"in kapanışında da karşımıza çıkar: Buscaglia orada da doğarken de ölürken de yalnız olduğumuzu, hiçbir ilişkinin bu temel yalnızlığı tümüyle ortadan kaldıramayacağını yazar. Ne var ki bu kabul, ilişkiden vazgeçmeyi değil, ilişkiyi emekle sürdürmeyi önerir; iki kitap da insanın yalnızlığını yadsımadan yine de başkasına uzanmasının mümkün ve gerekli olduğunu ortak bir sesle söyler.

*"Bir Tanımlama Sorunu"* başlıklı bölüme yazar, Yeni Ahit'in Korintliler bölümünden şu epigrafla girer: *"Sevgi sabırlı ve sevecendir... Sevgi asla vazgeçmez."* Buscaglia burada sevginin bilim insanları tarafından neden bu denli ihmal edilen bir konu olduğunu sorgular; kişinin sevginin *"içine düşmediğini"*, aksine sevgiyle birlikte olgunlaştığını savunur. Bölümün altını çizdiği bir başka nokta da sevginin satın alınamayacağı, zorla alınıp verilemeyeceğidir: Sevgi yalnızca özgürce sunulabilir, aksi hâlde ortaya çıkan şey sevginin yalnızca bir taklididir.




*"Sevgi Yaş Tanımaz"* bölümü, değişimin üç aşamadan geçtiğini öne sürer: Kendinden hoşnutsuzluk duymak, değişmeye karar vermek ve bu kararı eyleme dönüştürmek. Buscaglia burada *"yaşlı köpeğe yeni numara öğretilemez"* gibi yaygın inanışların aslında birer bahane olduğunu, insanın öğrenme kapasitesinin yaşla sınırlanmadığını savunur. *"İnsan ya sürekli olarak sevgiyle olgunlaşmakta ya da ölmektedir"* sözüyle özetlediği bu görüşe göre ortası yoktur. Bu bölümde anlattığı bir Hint öyküsü -akıntıya karşı kürek çeken, sonunda küreği bırakıp şarkı söylemeye başlayan bir adam- değişime direnmek yerine ona teslim olmanın da bir özgürlük biçimi olabileceğini örnekler.

*"Sevgi Pek Çok Caydırıcı Engelle Karşılaşır"* bölümünde yazar, insanların sevgiden kaçınmak için sıkça öne sürdüğü gerekçeleri -insanların temelde kötü olduğu inancı, reddedilme korkusu, *"artık geç kaldım"* düşüncesi- tek tek ele alır. San Francisco'da bir barda yalnız oturan, kimseyle konuşmayan bir Alman turisti masasına davet edişini anlattığı küçük anekdot, bu bölümde sıkça geçen bir örnektir: Reddedilme riskini göze almanın çoğu zaman beklenenden çok daha ödüllendirici sonuçlar doğurduğunu gösterir. Bölümün çıkardığı sonuç yalındır: *"Gerçek sevgi her zaman yaratır, hiçbir zaman yıkıma uğratmaz."*

*"Birbirimizi Sevebilmek"teki kıskançlık bölümü de bu "engel"* temasını ilişki düzeyinde sürdürür. Buscaglia orada kıskançlığı ahlaki bir kusur olarak yargılamak yerine anlamaya çalışır: Önemsemediğimiz şeyler için nadiren kıskanç oluruz; *"benim eşim"*, *"bizim ilişkimiz"* gibi sahiplenici bir dile geçiş aslında

birbirimize ne kadar değer verdiğimizin bir göstergesidir. Sorunun kıskançlığın varlığında değil, onun nasıl işlendiğinde -bastırılıp biriktirilmesinde ya da adlandırılıp konuşulmasında- yattığını söyler; böylece *"Sevgi"*de *"engelleri kendimiz yaratırız"* diyen yazar, ikinci kitapta bu engellerden birini somut biçimde çözümler.

*"Başkalarını Sevmek İçin Önce Kendinizi Sevmelisiniz"* bölümü, kitabın en çok alıntılanan fikirlerinden birini taşır. Buscaglia'ya göre kendini sevmek, aynadaki görüntüsüne hayran kalan bir kibir değil; kişinin kendi benzersizliğine dürüstlükle bakabilmesidir. *"Kendine dikkat edip özen gösterme sevginin temelidir"* diyerek bunu somutlaştırmak için sınıfında anlattığı bir öğretmenlik anısına yer verir: Bir resim öğretmeni öğrencilerden elma şekeri biçiminde, hiçbir gerçek ağaca benzemeyen bir ağaç çizmelerini beklemekte, kendi gördüğü gerçek ağacı çizen öğrenciyi ise azarlamaktadır. Buscaglia bu küçük sahneyi, eğitim sisteminin çocukları birbirine benzetmeye çalışırken onların benzersizliğini nasıl cezalandırdığının bir simgesi olarak kullanır ve benzer bir fikri *"Hayvanlar Okulu"* adlı öyküyle pekiştirir.




*"Sevmek İçin Kendinizi Birtakım Etiketlerden Özgür Bırakmalısınız"* bölümünde Buscaglia, insanları milliyet, meslek ya da inanca göre etiketlemenin, o kişiyle kurulacak gerçek temasın önüne geçen görünmez bir duvar ördüğünü söyler. Bunu kendi çocukluğundan bir anıyla somutlar: Yeni taşındıkları mahallede komşuları onu yalnızca *"İtalyan"* diye çağırdıkça, annesinin aslında eski bir şarkıcı olduğunu, evde her akşam opera söylendiğini ya da annesinin sarımsakla *"tedavi"* uyguladığı küçük aile geleneklerini hiç öğrenemediklerini anlatır. Bölümde İngilizcedeki en olumlu sözcüğün *"Evet"* olduğunu, seven insanın yaşama, insanlara ve farklılıklara hep *"Evet"* diyen kişi olduğunu söyler.

Buscaglia'nın "*Birbirimizi Sevebilmek"*te, neşe üzerine yazdığı bölüm de benzer bir toplumsal kalıba işaret eder: Pek çok insanın mutlu olduğunda suçluluk duyduğunu, sanki bu mutluluğun bedelini ileride ödeyeceğini düşündüğünü söyler. Tıpkı etiketlerin insanı gerçek temastan alıkoyması gibi neşeye duyulan bu kuşku da ilişkiyi yaşanır kılan hafifliği -birlikte gülebilmeyi- engeller; Buscaglia iki kitapta da toplumun öğrettiği tedbirli tutumların, aslında sevginin önüne geçtiğini savunur.




Buscaglia için sevgi, ne geçmişe duyulan bir özlemde ne de geleceğe ertelenen bir vaatte yaşar; yalnızca şimdi içinde anlam kazanır. Ancak bu *“şimdi”* vurgusu, sorumluluktan azade bir kendiliğindenlik önerisi değildir. *“Sevgi Sorumluluğu İçerir”* bölümünde yazar, gerçek sevginin karşılık beklemeden verildiğini ama bunun edilgen bir teslimiyet demek olmadığını savunur; Fransız yazar Saint-Exupery’den alıntıladığı gibi sevgi, *“benim, sizi kendinize doğru yönlendirme işlemim”*dir. Sevginin en çok yanlış anlaşılan yanı da tam burada gizlidir: Buscaglia’nın kastettiği, kolay bir teslim oluş değil, her gün yeniden verilmesi gereken bilinçli bir karardır.

***Gerçek sevgi
her zaman yaratır,
hiçbir zaman yıkıma
uğratmaz.***

Bu *"bilinçli karar"* fikri, *"Birbirimizi Sevebilmek"*te bu kez ilişki düzeyinde sınanır. Buscaglia orada aynı soruyu bir adım öteye taşır: İki insan, sevgiyi bulduktan sonra onu nasıl yaşatır? Bin kişiyle yaptığı geniş çaplı bir anketin sonuçlarına dayanarak, bir ilişkiyi besleyen niteliklerin başında iletişimin geldiğini, aynı unsurun yokluğunda ise en çok yıkıma yol açan etken olduğunu ortaya koyar. Böylece *"Sevgi"* kitabında ortaya koyduğu *"öğrenilebilirlik"* fikri, ikinci kitapta somut bir bulguyla -iletişimin ilişkiyi ayakta tutan temel beceri olduğuyla pekişir.

Aynı bölümün ruhu, *"Birbirimizi Sevebilmek"*teki bağışlama örneğiyle de derinleşir: Kızlarının katiliyle hapishanede buluşup onu affeden bir çiftin gerçek yaşam öyküsü üzerinden Buscaglia, bağışlamanın da tıpkı sevgi gibi kendiliğinden gelen bir duygu değil, bilinçli olarak verilen bir karar olduğunu gösterir. Bu örnek, *"Sevgi"* kitabındaki "her gün yeniden verilen karar" fikrinin ilişkiler içinde nasıl işlediğini somutlaştırması bakımından öğreticidir.

*"Sevgi Gereksinimleri Bilir ve Ayırt Eder"* bölümünde Buscaglia, insanın fiziksel gereksinimlerinin (besin, barınak, giysi) yanında görülmeye, işitilmeye, dokunulmaya ve kabul edilmeye dair duygusal gereksinimleri olduğunu vurgular. Ona göre bu duygusal gereksinimler karşılanmadığında, dışarıdan bakıldığında son derece başarılı görünen bir yaşam bile içeriden boş kalabilir; bunu örneklemek için saygın, başarılı ama özel yaşamında derin bir doyumsuzluk yaşayan kurgusal bir banka müdürü portresi çizer. Sevginin bu bölümdeki görevi, kişinin kendi gereksinimlerini tanıması ve başkalarının gereksinimlerini de aynı duyarlılıkla fark etmesidir.

*"Birbirimizi Sevebilmek"*teki dokunma ve mahremiyet üzerine yazdığı bölüm de aynı sezgiyi sürdürür. Buscaglia kendi çocukluğundaki sıcak, dokunmaya doyulmayan aile ortamıyla, büyüdüğü Amerikan toplumunun temasa mesafeli tavrı arasındaki gerilimi anlatır; öğretmenlerinin uyarılarına karşın kucaklaşma alışkanlığından vazgeçmediği için zamanla *"Doktor Kucaklama"* diye anılmaya başladığını aktarır. Ona göre bir omuza konan el, sözcüklerin çoğu zaman yetişemediği bir dilde "seni görüyorum" demenin en kısa yoludur -ki bu da *"Sevgi"*de sözünü ettiği *"görülme, işitilme"* gereksiniminin ilişkiler içindeki en somut karşılığıdır.




> ***Sevmeyi öğrenmek kadar onu korumak, canlı tutmak ve sürdürmek de önemlidir.***



*"Sevgi Güçlü Olmayı Gerektirir"* bölümüne yazar, Leo Rosten'dan şu epigrafla girer: *"Zalim olanlar zayıf kişilerdir. Sevecenlik güçlülerden beklenir."* Bölüm, sevmenin aslında kırılganlığı göze almak anlamına geldiğini öne sürer: Kişi sevdiğinde incinebilir hâle gelir, çünkü sevgisi karşılıksız kalabilir ya da kötüye kullanılabilir. Buscaglia, tarih boyunca en çok seven, en dürüst duran kişilerin -örnek verdiği İsa, Sokrates ve Gandi gibi isimlerin- genellikle toplum tarafından cezalandırıldığını hatırlatarak, sevginin güvenceye değil, kişinin kendi içindeki güce dayanması gerektiğini savunur.

Kitabın son bölümü olan *"Sevgi Savunma Yapmaz"*-da Buscaglia, elindeki çalışmanın bilimsel bir sevgi kuramı ya da kesin bir tanım ortaya koyma iddiası taşımadığını yineler; yazdıklarını bir paylaşma denemesi olarak sunar. Rahip William Du Bay'den alıntıladığı gibi, *"bu kolay incinirliğimiz başka kişilere verebileceğimiz tek şeydir."* Kendini eleştiriye, yanlış anlaşılmaya ve reddedilmeye açık bırakmayı da bir tür sevgi biçimi olarak görür; kitabı savunmadan, olduğu gibi okurun önüne bırakır.

Bu alçakgönüllü kapanış, *"Birbirimizi Sevebilmek"*in de ruhuna sinmiştir. O kitapta katılımcıların kendi cümleleriyle verdiği öğütler -*"sonsuza değin düşünmeyin, şimdiye bakın"*, "*karşınızdakini idealleştirmeyin", "sevgiyi bir pazarlık aracına dönüştürmeyin"*- bir araya toplanır ve "*İnsan İlişkilerinin Meydan Okuması"* başlıklı bölümde somut bir çerçeveye oturtulur: Kendini tanı, karşındakini değiştirmeye çalışmaktan vazgeç, önce bir dost ol. Buscaglia burada da tıpkı *"Sevgi"*nin son bölümünde olduğu gibi bu ilkelerin hiçbirinin yeni ya da şaşırtıcı olmadığını, asıl zor olanın bunları bilmek değil gündelik hayatta uygulamak olduğunu ekler.

Bugünden bakıldığında, kitabın bilimsel bir kanıt sunmadığı açıktır; zaten Buscaglia böyle bir iddiada bulunmaz. Ama pozitif psikolojinin otuz yıl sonra adını koyacağı pek çok soruyu -yakın ilişkilerin öznel iyi oluştaki ağırlığını, özşefkatin ruh sağlığındaki koruyucu payını, karşılıksız vermenin veren kişide yarattığı doyumu- bu samimi kitap deneyimsel bir sezgiyle çoktan sormuştur. Belki de bu yüzden *"Sevgi"*, bir kuram kitabı olarak değil, bir hatırlatma olarak okunmayı hak eder.

Buscaglia, 1998 yazında evinde ansızın hayatını kaybettiğinde geriye yalnızca kitaplar değil, otuz yılı aşkın süredir hâlâ sorulan tek bir soru bırakmıştır: *"Sevmeyi gerçekten öğrenmeye niyetli miyiz?" "Sevgi"* bu soruyu sorar, on beş yıl sonra yazdığı *"Birbirimizi Sevebilmek"* ise bu öğrenmenin bir ilişki içinde nasıl sürdürüleceğini araştırır. Bu kitabı kapattığınızda geride kalan, kusursuz bir tanım değil, bu soruyla baş başa kalmış bir okurdur.

Kaynakça

Buscaglia, L. (1993). Sevgi (N. Şimşek, Çev.). İnkılâp Kitabevi.
Buscaglia, L. (1991). Birbirimizi sevebilmek (N. Şimşek, Çev.). İnkılâp Kitabevi.

# Bir Sevgi Kahramanı Olarak Erich Fromm

## Öne Çıkanlar

- Sevgi insanın varoluş problemine tek makul ve yeterli cevaptır.
- Ona göre insan davranışı sadece bilinçdışı dürtülerle ya da sadece ekonomik koşullarla açıklanamazdı.
- İnsan sahip olduğu nesneleri artırırken kendi kişiliğini, özgürlüğünü ve yaratıcılığını kaybedebiliyordu.

Sevginin babası olarak bilinen Fromm yalnızca bir psikanalist değil; özgürlük, siyaset, barış kavramları hakkında orijinal fikirler üreten bir düşünürdür. Tüm hayatını bu fikirlerini yaşama geçirmeye adamıştır. Onun en çok tanıdığımız kitabı olan *'Sevme Sanatı'* temelini sevmenin bir sanat olduğu önermesinden alır. Ve ona göre, sevgi insanın varoluş problemine tek makul ve yeterli cevaptır.

### Doğumu, Çocukluk Yılları ve Aile Çevresi

Erich Fromm 23 Mart 1900 tarihinde Almanya'nın Frankfurt şehrinde dünyaya geldi. Doğduğu zamanda Alman ekonomik ve politik gelişmeleri ilk olarak Frankfurt'ta kendini gösteriyordu. Bu şehir Fromm'un düşünce yapısının oluşmasında önemli bir etkiye sahip olmuştu. Ailesi Yahudi geleneğine bağlıydı. Çocukluğu, ailesinin koruyucu ve kaygılı tutumunun etkisi altında geçti. Özellikle annesi Rosa ona karşı oldukça koruyucu davranmıştı. Babası Naphtali'nin benzer şekilde kaygılı ve disiplinli bir kişiliğe sahip olması onu alternatif bir sevgi arayışına sokmuş, saygın bir ahlak bilimci ve avukat olan amcasıyla yakınlaşmasına sebep olmuştu. Amcası onu Geothe, Beethoven, Schiller gibi Almanya'nın yüksek kültürlü diğer aydınlarıyla tanıştırdı. Fromm yaklaşık 12 yaşına geldiğinde, babasının yönlendirmesiyle Sussman'la tanıştı. Sussman Fromm'un hayatında önemli bir yere sahip oldu. Onu Marx'ın çalışmalarıyla ve diğer sosyalist klasiklerle tanıştırdı. Fromm'un gençlik yıllarında yaşadığı en önemli olaylardan biri Birinci Dünya Savaşı oldu. Savaşın insanlar ve toplum üzerindeki etkilerine yakından tanık oldu. Savaşın ortaya çıkardığı korku, şiddet, toplumsal çatışma ve insanların birbirine karşı davranışları onu derinden etkiledi. Bu durum onu, savaşın neden çıktığı ve insanların nasıl olup da bu kadar büyük bir yıkımın parçası haline gelebildikleri üzerine düşünmeye itti. Bu sorgulamalar Fromm'un ileride nasıl bir düşünür olacağının temelini oluşturdu.

***Hatice Rüveyda Songurtekin***



***Üsküdar Üniversitesi***
*ruveydasongurtekin@icloud.com*

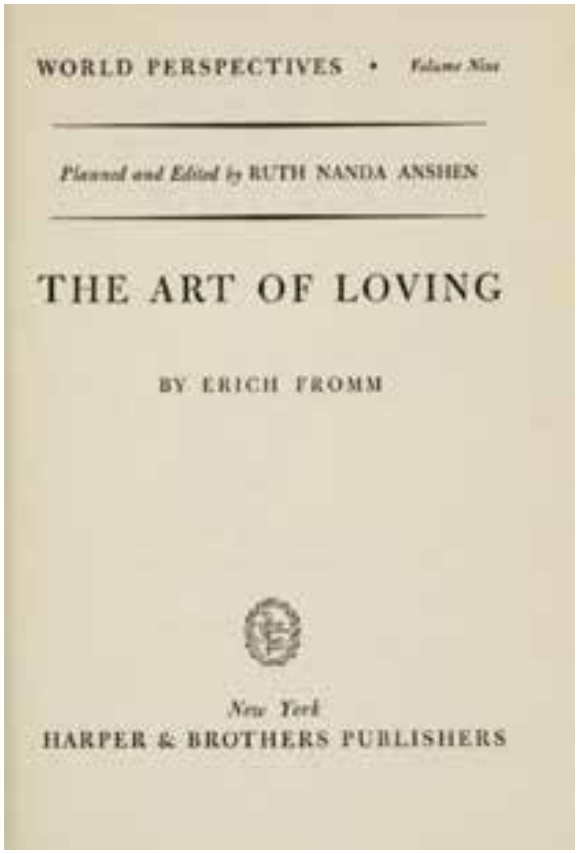


## Akademik Eğitimi

1918'de amcasından etkilenen Fromm, Frankfurt Üniversitesi'nde iki dönem hukuk okudu ancak zamanla akademik ilgisinin eklektik olduğunu fark etti. Psikoloji ve sosyoloji gibi farklı alanlardan dersler aldı ve Alfred Weber'den sosyoloji ihtisası ile beraber Heidelberg'in ulusal ekonomi bölümüne geçiş yaptı. 1922 yılında doktorasını tamamladı. Daha sonrasında ise psikanalize yönelen Fromm, Berlin Psikanaliz Enstitüsü'nde eğitim aldı. Bu yıllarda pratisyen psikanalist olan Frieada Reichmann ile tanıştı. Daha sonra beraber terapötik bir tesis açmaya karar verdiler. Freiada Fromm'dan 11 yaş büyük olmasına rağmen birbirlerinden etkilenerek Fromm 26 yaşındayken evlendiler ve dört yıldan sonra terapötik tesisi daha fazla yürütemeyeceklerini fark edip kapattılar. Bunun sonucunda belirsiz bir duruma düştüler, zamanla evlilikleri daha da zorlaştı. Zamanla Fromm, Freud'un insanı açıklama biçiminin tek başına yeterli olmadığını düşündü. Freud insan davranış larında biyo-

lojik dürtülere ve bilinçdışı çalışmalara büyük önem veriyordu. Fromm ise insan davranışını; toplumun, kültürün ve ekonomik sistemin insan karakterini şekillendirdiğini savundu. Ona göre insan davranışı sadece bilinçdışı dürtülerle ya da sadece ekonomik koşullarla açıklanamazdı. İnsanın psikolojik yapısı hangi toplumda doğduğuna, hangi değerlerle yetiştiğine, aile ve çevresiyle ilişki kurma biçimine de bağlıydı. Bu yaklaşım onun daha sonra geliştireceği *"toplumsal karakter"* kavramının temelini oluşturdu.

> ***"Bu çalışma; insanların yalnızca ekonomik çıkarları nedeniyle değil, psikolojik ihtiyaçları ve içinde bulundukları toplumsal koşullar nedeniyle de belirli liderlere bağlanabileceklerini gösterdi."***




## Frankfurt Okulu ve Toplumsal Düşüncesinin Oluşması

1929 yılında Fromm, Berlin'de psikanaliz eğitimine başladı. Bu dönemde insanın sosyal bir varlık olduğunu ve bireyin davranışlarını, içinde yaşadığı toplumdan bağımsız değerlendirilemeyeceğini savunmaya başladı. Aynı yıl Frankfurt Psikanaliz Topluluğu'na *"Psikanaliz ve Sosyoloji"* üzerine bir rapor sundu. 1931 yılında Frankfurt Psikanaliz Enstitüsünün kuruluşunda yer alarak araştırma görevlisi oldu. Bu dönemde verem yakalandı. Ona göre verem, sorunlu evliliğinin belirtisiydi. Frieada ile sık sık yazışsalar bile bir daha aynı çatı altında yaşamayacaklardı. Tüm bunlara rağmen çalışmalarını sürdürdü ve ilgisini psikanalizden toplumsal konulara yöneltmeye başladı. Psikoloji toplumdan kopuk düşünülmemeliydi, içgüdüler vardı ama toplumsal temelliydi.

Fromm'un araştırmaları sırasında insanların kişilik yapılarıyla belirli liderlere ve otoritelere yönelme eğilimleri arasındaki ilişki dikkatini çekti ve enstitünün ilk kapsamlı deneysel girişimini üstlendi. Bu çalışma; insanların yalnızca ekonomik çıkarları nedeniyle değil, psikolojik ihtiyaçları ve içinde bulundukları toplumsal koşullar nedeniyle de belirli liderlere bağlanabileceklerini gösterdi. İnsanlar özgürlükleri karşısında bazen otoriteye sığınıyorlardı. Fromm'un bu dönemde geliştirdiği düşünceler, onun ilerleyen yıllarda Freud'un görüşlerinden ayrılmasının da temelini oluşturdu. Freud insan davranışlarını açıklamada biyolojik ve cinsel dürtülere büyük önem verirken Fromm; insanın karakterinin oluşumunda tarihsel ve toplumsal koşulların da en az bu dürtüler kadar önemli olduğunu savundu. Böylece psikanalizi; sosyoloji, felsefe, antropoloji gibi alanlarla bir arada değerlendiren özgün bir yaklaşım geliştirmeye başladı. Zamanla Frankfurt Enstitüsünün çizgisinden epey uzaklaşınca kendi yolunu çizmesi gerektiğini fark etti. Fromm için özgürlük giderek daha önemli bir konu haline geldi. Ona göre insan, toplumun baskıları ve kendi psikolojik ihtiyaçları arasında sıkışabilmekteydi. Bu durum bireyin kendi özgürlüğünden vazgeçerek güvenlik ve aidiyet karşılığında bir otoriteye bağlanmasına neden olabilirdi. İlerleyen yıllarda; sevgi, özgürlük, ahlak gibi konulara yoğunlaşarak kendini bağımsız bir düşünür olarak konumlandırdı.

## ABD'ye Göç, Özgürlükten Kaçışın Yayınlanması

1933 yılında Nazilerin iktidara gelmesi Fromm'un hayatında önemli bir dönüm noktası oldu. Giderek güçlenen Nazi yönetimi nedeniyle enstitüdeki çalışmalarını sürdürmekte zorlanmaya başladı. Aynı zamanda düşüncelerini de daha bağımsız bir şekilde geliştirmeye devam ediyordu. Özgürlük ve bağımsız düşünce konularına daha fazla önem vermeye başlamıştı. Nazilerin yükselişi, ona insanın özgürlüğünü nasıl kaybedebileceğini ve insanların baskıcı yönetimlere neden boyun eğebileceği konusundaki düşüncelerini derinleştirdi.

Almanya'dan ayrıldıktan sonra 1934 yılında Amerika Birleşik Devletleri'ne geçti. Çalışmalarını burada sürdürerek psikoloji ve toplumsal düşünce arasındaki ilişkiyi incelemeye devam etti. Bu dönemde üzerine yoğunlaştığı en önemli konu *"özgürlük"* oldu. İnsan özgürlüğünü kazandığında yalnızca bağımsız olmuyor aynı zamanda kendi kararlarını verebilmesi de gerekiyordu. Bu durum bazı insanlar için kaygı ve güvensizlik yaratıyordu ve kendi kararlarını vermek için güçlü bir otoriteye sığınmayı tercih ediyorlardı. Fromm'un bu düşüncesi, daha sonra özgürlük ve otorite ilişkisini ele aldığı çalışmalarının temelini oluşturdu. Enstitüyle düşünsel ayrılıkları da derinleşince bağımsız bir düşünür olarak devam etti ve bu bağımsızlık aslında onun en verimli zamanı oldu. En üretken eserlerini bu bağımsız dönemde verecekti. O sırada Amerika'da bir yanda ekonomik kriz, işsizlik varken diğer yanda New York; bilim insanları ve sanatçılar için bir sığınak haline geliyordu. Fromm bu ortamda da çalışma imkanı bulmuştu ve amacını gerçekleştirmek için kendisini bir kitap yazmak zorunda hissediyordu. Bu eserde özgürlük ve kaygı problemi, özgürlük korkusu veya özgürlükten kaçışa odaklanacaktı. Artan özgürlüğün, kişinin kaderini nasıl şekillendireceği konusunda bunaltıcı bir kaygı ve belirsizlik hissetmesi ve kişinin yeni keşfettiği özgürlüğünü otorite figürlerine devretmesinin; rasyonel karar alma yetkisine güvenmesinden daha kolay olması üzerinde duracaktı.

***İnsan özgürlüğünü kazandığında yalnızca bağımsız olmuyor aynı zamanda kendi kararlarını verebilmesi de gerekiyordu.***



1939 yılında İkinci Dünya Savaşı'nın başlamasıyla Fromm'un insan ve toplum üzerine düşünceleri daha da önem kazandı. Savaşın ortaya çıkardığı yıkım, insanların nasıl olup da bu kitlesel hareketin parçası haline gelebildikleri sorusunu yeniden gündeme getirdi. Bu dönemde yeni geliştirilen ilaçlar sayesinde enerjisini toplayan Fromm; kitabının adını *"Özgürlükten Kaçış"* olarak belirledi ve eserini iki yılda tamamladı. Bu eser Fromm'un özgürlük ve otorite üzerine geliştirdiği düşüncelerinin en önemli örneği oldu. Kitapta modern insanın özgürleşme süreci ve bu özgürlüğün beraberinde getirdiği yalnızlık, kaygı ve güvensizlik duygularını ele aldı. Bu duygular; insanı özgürlüğünden vazgeçmeye ve kendisini güçlü bir otoriteye teslim etmeye itebiliyordu. Böylece kişi kendi kararlarını verme sorumluluğundan kurtulurken güvenlik ve aidiyet duygusu elde ettiğini düşünüyordu. Özgürlüğün yalnızca baskılardan kurtulması anlamına gelmediğini, aynı zamanda kişinin kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenmesi gerektiğini ortaya koyuyordu. Ona göre gerçek özgürlük; insanın kendi kararlarını verebilmesi ve kendi yaşamını bilinçli bir şekilde yönetebilmesi ile mümkündü. Bireysel özgürlüğün Hitler'inki gibi otoriter rejimlere teslim edilmesinin tehlikelerini vurguladığı bölümlerde kitap güçlenmektedir. Kendisini hiçbir zaman Hitler'in Almanya'sından kaçan bir mülteci olarak nitelendirmemiş, bu durumu kendi seçimi olarak görmüştü. Özgürlükten Kaçış'ı yazarken göçmenlere, Hitler rejiminden kaçıp özgürlüklerinin tadını çıkarsınlar diye aktif şekilde yardım ediyordu. Bu yardım kitabının gücünü ve duruluğunu oldukça etkilemişti.

***"Kişiye güven veren temel bağlar koparıldığında, kişi kendisini yalnız ve kaygılı hisseder ve önüne sadece iki yol açılır. Bir tanesi, benliğini daha yüce bir güce vermesi... öteki ise dünyayı kavrayıp sevgi ve içten gelen etkinlik aracılığıyla onunla birleşmesidir."***

Benliğin bastırılması gerçeklerden kaçış anlamına geliyordu; bu benliği küçültüyor, uyum ve otoriterciliğe teşvik ediyordu. Yapılması gereken etik davranışlar yoluyla özgür kalabilmekti. Aynı zamanda bu kitap insan davranışlarının açıklanmasında kültürün biyolojiye baskın olduğunu söylüyordu. Yani Freud'la farklılıklarını da açık açık belirtiyordu. Kitap Batı düşüncesinde çabucak bir klasiğe dönüştü. Birçok dile çevrildi ve milyonlarca sattı. Yayınlanmasından yaklaşık yetmiş yıl sonra bile bizim hayatlarımızda değerini korumaya

*Benliğin bastırılması gerçeklerden kaçış anlamına geliyordu; bu benliği küçültüyor, uyum ve otoriterciliğe teşvik ediyordu.*



devam ediyordu. Özgürlükten Kaçış'ı büyük bir iyimserlikle bitirmişti Fromm. Bu insanlığa olan derin güveninin ilanıydı. Giderek *"kendi kendine yeten"* bir entelektüel oluyordu. Karen Horney ile kurduğu ilişki ise Fromm'un kişisel ve mesleki hayatında önemli bir yere sahip oldu. Birbirlerinden sadece entelektüel olarak değil, romantik olarak da etkilenmişlerdi. Ancak zamanla sona eren ilişkileri, karmaşık bir hal aldı. Horney'in 1940'lı yıllarda kurduğu Amerikan Psikanaliz Enstitüsü ile olan ilişkisi Fromm'un konumunu da etkiledi. Fromm oraya atansa da ona eskisi kadar âşık olmayan Horney sert sınırlamalar getirerek onu kısıtladı. Kısıtlamaları dayanılmaz bulan Fromm, istifa etti. Thampson, Sullivan ve diğer birkaç kişi de ona destek için ayrıldılar.

1946 yılında Fromm, William Alanson White Psikiyatri Enstitüsünün ilk yöneticisi oldu. Burdaki çalışmalarını uzun yıllar sürdürdü. 1950'lere kadar enstitüde önemli görevler üstlenmesine rağmen meslektaşları tarafından her zaman yeterince anlaşılmadığını ve zaman zaman kendisini yalnız hissettiğini düşünüyordu. Yine de akademik ve klinik çalışmalarından vazgeçmiyordu.



*Ona göre, klinisyen kendi derin benliğiyle tamamen temasta olmazsa hastasını değişim yaratmayı gerektirecek düzeyde sevemez, sayamaz ve onunla empati kuramaz."*

## Klinik Tekniği

Frommyen tedavinin anahtarı *"özgünlük ve empatiydi"*. Hastanın sağlıklı tarafını geliştirmekti. Ona göre, klinisyen kendi derin benliğiyle tamamen temasta olmazsa hastasını değişim yaratmayı gerektirecek düzeyde sevemez, sayamaz ve onunla empati kuramaz. Şefkatli ve sevecen bir klinik yaklaşıma sahipti. Özden öze bağlılık onun için önemliydi. İnsani özümüzle bir başka kişinin insani özüne karşılık vermemiz gerekiyordu. Terapist, hastayı sadece hastanın yaşadığı her şeyi kendi içinde yaşadığı sürece anlar. 1940'ta analiz kanepesini (divan) bırakmıştı. Onun için hastayla göz göze olmak önemliydi.

## Henny Gurland ile Evliliği

Fromm'un özel hayatında önemli değişiklikler yaşandı. Frieada ile olan evliliğinin sona ermesinin ardından Fromm, Nazi Almanyası'ndan kaçmış bir mülteci olan Henny Gurland ile evlendi. Bu evlilik yeni bir dönemin başlangıcı oldu. Henny'nin yaşam öyküsü ve savaş deneyimleri Fromm üzerinde etkili oldu. Bu dönem



onun yalnızca akademik bir düşünür olmadığını da gösterir. İnsan ilişkileri, yaşadığı kişisel deneyimler ve çevresindeki insanların hayatları onun düşüncelerinin şekillenmesinde önemli rol oynadı. Bu süreçte *"Kendini Savunan İnsan"* kitabını tamamlamaya çalışıyordu. Bir süre sonra Erich, Henny'e kötü bir şeyler olduğunu hissetmişti. Dönemin seçkin psikanalistlerinden biri olan Carl Binger, Henny'nin tam bir değerlendirmesini yapmış önce bipolar olarak nitelendirse de sonrasında şizofren olduğu sonucuna varmıştı. Erich, hafta sonlarını yazıları için ayırsa da vaktinin çoğunu Henny ile geçiriyordu. Hafta içlerinde öğrencileriyle fazlaca ilgileniyordu ve onlar tarafından da oldukça seviliyordu. Zamanla ağrıları artmıştı Henny'nin, vaktinin çoğunu yatarak geçiriyordu. Doktorları Meksika'da radyoaktif kaplıcaları önermişlerdi. Fromm Meksika'ya taşınmanın hem kendisine hem de Henny'e iyi geleceğini düşündü. Sürekli eşiyle ilgilenen Fromm; artık az yazıyor, çok kaygılanıyordu. 1952 yılında Henny ona *"kısa bir süre sonra iyi olacağıma eminim"* demişti ve ardından onu banyoda ölü buldu. Henny'nin ömrünün son günlerinde sürekli tetikteki hali, intiharı olası bir açıklama olarak gösteriyordu. Aynı yıl Karen Horney'in de ölüm haberini almıştı. Eşinin ölümü de sadece bir kederle kalmayıp Fromm'un hayata kasvetli bakışını arttırmış, Meksika'dan taşınmayı bile düşündürmüştü. Son yıllar içerisinde Kendini Savunan İnsan: Ahlak Psikolojisi Üzerine Bir Araştırma (1947), Psikanaliz ve Din (1950) gibi kitaplarını kaleme almış; bunlar, Özgürlükten Kaçış kadar güçlü olmasalar da 1940'larda verdiği dersleri güçlendirmişti.

## Sevme Sanatı

İkinci karısının acısı Fromm'da yavaş yavaş hafifliyordu ve bu hafiflemeyle beraber de hayatının aşkını bulacaktı. Sevme Sanatı da aslında, hayatında onun için en anlamlı olan, ona ilham veren kadına yazdığı tutkulu ve uzun mektupların serisiydi. Annis ve Fromm, Henny'nin intiharından sonra tanışmış ve yazışmaya başlamışlardı. Mektuplaşma hızla flörte dönmüştü. Annis, ilişkilerinin en başında ona hayranlık duymaya başlamıştı. 1953 sonbaharında evlendi-

ler. Erich Meksika'da, Annis New York'ta yaşadığından bolca mektuplaşıyorlardı. Bu da Erich'in ona olan sevgisini pekiştiriyordu. Hiç kimseye açmadığı kadar ona açmıştı kendini, onsuz bir hayatı düşünemezdi artık. Onu koşulsuz seviyordu. Annis'e onun varlığı sayesinde hatalarını daha az düşündüğünü ve güçlü taraflarını daha çok takdir ettiğini söylüyordu. Annis onun özsaygısını, önemlilik duygusunu arttırıyordu. Bu duygular da Fromm'u bir başkasını tam anlamıyla sevebilmek için insanın kendisini sevmesinin zorunlu olduğu düşüncesine yöneltmişti. Erich sabah erken kalkardı, Annis geç saate kadar uyurdu. Fromm bu durumu fırsat olarak görür, yastığının üzerine notlar bırakırdı. Annis İrlanda kahvesi severdi, Erich onu asla içmezdi ama ona saygı göstererek içmeye başlamıştı. Erich'in aksine Annis entelektüel değildi. Dış ilişkiler konusunda Erich'in politik kaygılarını o da taşıyordu ve günün sarılıp öpüşmedikleri bir anı yoktu. Annis'e 1958'de göğüs kanseri teşhisi koyulmuştu. Onkolog önlem amacıyla iki göğsünün de alınmasını önermiş, Fromm bu kararı kuvvetle desteklemişti. Bir mektubunda kuzenine eğer kanseri tekrar ederse Annis'le beraber öleceğini söylemişti. Fromm kitabını Annis'le flört ederken yazmaya başlamış ve iki yıldan az bir zamanda da bitirmişti. Diğerlerinden farklı olan bu kitabı, çok az alıntı ve dipnot barındırıyordu. Rahatlıkla okunabilen 120 sayfalık bu kitap, tek oturuşta bitirilebilirdi. Okurlarına sevgiyi keşfetmeyi ve uygulamayı öğretiyordu. Temelini sevmenin sanat olduğu önermesinden almıştı. Sevmek de bir sanatsa eğer bilgi ve çabaya gereksinim duyacaktı. *"Bir kişi bir başkasına ne verebilir? Sahip olduğu en değerli şeyden, yaşamından, kendinden bir şeyler. Bu tabii ki kişinin yaşamını bir başkasına adaması anlamına gelmez, içinde yaşattıklarıdır vereceği şeyler. Sevinçlerini, ilgisini, anlayışını, bilgisini, nüktesini, üzüntülerini verebilir. Böylece karşısındakini de zenginleştirir. Kendi içindeki yaşama sevincini coşturmakla kalmaz, onunkini de coşturur..."*

Ve ona göre sevgi; iki kişi birbirinin varlıklarını özüyle yaşadığında kendilerinden kaçarak değil de, kendileriyle bir olarak birbirleriyle de bir olduklarında meydana geliyordu. *"Almak için vermez, vermek başlı başına doyulmaz bir sevinçtir... Vermekle, insan karşısındakini de veren kişi yapar, böylece her ikisi de birlikte, yaşama yeni bir şeyler getirmenin sevincini bölüşürler."* Cümleleriyle de farklı bir bakış açısı sunmuştur. Önce almayı bekleriz sevmek için, almadan veremeyiz çoğu zaman. Oysa Fromm vermenin de tek başına doyulmaz bir sevinç verdiğinden ve verdikçe karşımızdaki kişiyi de veren kişi yapacağımızdan bahsediyor.

Sevme Sanatı, Özgürlükten Kaçış'tan daha az irdeleyici ve yansıtıcı olsa da atasının başaramadığını başarmıştır. Fromm'u uluslararası alanda ön plana fırlatıp okuyucu kitlesine ulaştırmıştır ve bu kitap elli dilde yaklaşık yirmi beş milyon satmıştır.

> ***"İnsanlığın teknik gücü arttıkça ahlaki sorumluluğu da artmalıydı. İnsan kendi ürettiği teknolojinin kölesi haline gelirse gerçek amacını kaybedebilirdi."***



## Sosyalist Hümanizm ve Barış Aktivizmi

Fromm'un sevgi üzerine geliştirdiği düşünceler onu toplumdaki ilişkileri incelemeye de yöneltti. Ona göre insanların sevgi ve dayanışma içinde yaşayabilmeleri, onları yabancılaştıran ve özgürlüklerini kısıtlayan toplumsal koşulların da değişmesi gerekiyordu. Yaşamının ilerleyen dönemlerinde nükleer silahsızlanma, barış ve insan merkezli demokratik bir toplum düşüncesine daha fazla önem vermeye başladı. Ona göre teknolojik ilerleme tek başına yeterli değildi. İnsanlığın teknik gücü arttıkça ahlaki sorumluluğu da artmalıydı. İnsan kendi ürettiği teknolojinin kölesi haline gelirse gerçek amacını kaybedebilirdi. Özellikle nükleer silahların geliştirilmesi bu durumun en açık örneklerinden biriydi. İnsanlığın kendi kendisini yok edecek silahlar üretmesi teknolojik açıdan bir başarı gibi görünse de Fromm'a göre aslında insanlığın içinde bulunduğu büyük bir tehlikeyi gösteriyordu. Ona göre gerçek ilerleme yalnızca gelişmiş makineler üretmek veya ekonomik büyümeyi arttırmak değildi. Gerçek ilerleme; insanın özgürlüğünü, yaratıcılığını, sevgisini ve toplumsal sorumluluğunu geliştirmesiyle mümkün olabilirdi.

Fromm, Kennedy döneminde Amerikan hükümetinin yüksek düzeylerinde önemli danışmanlık rolleri üstlenerek siyasal gelişmeleri yakından takip etti. Özellikle nükleer silahlanma ve soğuk savaşın yarattığı gerilim konusunda görüşlerini açıkça dile getirdi. Nükleer silahlar ona göre toplumsal bir sorundu. Bu nedenle ülkeler arası düşmanlığın ve korkunun azaltılması, karşılıklı anlayışın geliştirilmesi ve barışçıl çözümlerin desteklenmesi gerektiğini savundu. Onun bütün düşüncelerinin merkezinde insan vardı. Ve insanlığın geleceği, elindeki bu teknolojik gücü nasıl kullanacağına bağlıydı. İnsan teknolojiyi ve bilimi; yaşamı geliştirmek, insanları birbirine yaklaştırmak ve daha özgür bir toplum kurmak için kullanırsa gerçek bir ilerleme sağlayabilirdi.

Düşüncelerini sadece akademide, teoride bırakmamıştı. Toplumsal sorumluluk olarak kamusal alanda da savundu. Barış yanlısı hareketlere destek verdi. Nükleer silahsızlanma çağrıları, insan hakları ve demokrasi üzerine yazılar yazdı.

## Sahip Olmak ve Olmak

1973 yılında Annis ve Fromm Locarno'ya yerleşmeye karar verdiler. Artık Fromm'un daha sakin ve kişisel dönemi başlıyordu. Yaşı ilerlemesine rağmen yazmayı ve düşünmeyi asla bırakmadı. Fromm'a göre modern toplum insanlara büyük imkanlar sunsa da onları kendi yarattıkları sistemlerin içine hapsedebiliyordu. İnsanlar daha fazla mal ve para sahibi oldukça kendilerini daha güvende ve başarılı hissetmeye başlayabiliyorlardı. Ancak Fromm, gerçek mutluluğun yalnızca sahip olunan şeylerin miktarıyla ölçülemeyeceğini savunuyordu. İnsan sahip olduğu nesneleri artırırken kendi



kişiliğini, özgürlüğünü ve yaratıcılığını kaybedebiliyordu. Bu düşünceleri özellikle son dönem çalışmalarında daha açık bir şekilde ortaya koydu. Fromm'un en önemli son eserlerinden biri olan "Sahip Olmak ve Olmak" insanın iki temel yönelimi üzerinde duruyordu. 1976 yılında yayınlanan bu eser önceki düşüncelerinin devamı niteliğindeydi.

**Umut ve Yavaşlama**

1931'de verem teşhisi konduğundan beri sağlığı bozuktu. Hayatını sayısız hastalık zorlamıştı. Annis'in de 1978'de göğüs kanseri nüksetti. Onun hastalığı kötüye gidince Erich'in sağlığı da bozuldu. 18 Mart 1980 sabahı, sekseninci yaş gününden beş gün önce Annis, kocasının güçlükle nefes aldığını duydu; Fromm, birkaç dakika içinde öldü. Erich'in ölümü Annis'i ciddi bir şekilde sarstı. Azalmayan acısı, sigara tiryakiliği ve kanser geçmişiyle 1983'te kolon kanserinden öldü.

Gençliğinde Freud ve psikanalize odaklanan, ardından Marx ve toplum üzerine düşünen; daha sonralarda ise özgürlük, sevgi, hümanizm gibi konulara yoğunlaşmış olması aslında tek bir genel soruya yönlendiriyordu bizi:

> ***"İnsan nasıl özgür, üretken, sevgi dolu ve kendisi olarak yaşayabilir?"***



# Sevda ile Umut Dünyanın Tadı:

# Âşık Veysel'in Uzun İnce Sevgi Yolculuğu

## Öne Çıkanlar

- Âşık Veysel yaşadıklarına rağmen acının kendisini bütünüyle tanımlamasına izin vermez.
- Bugünün insanı hızın, yalnızlığın, kırgınlıkların ve anlam kaybının içinde sevgiyi yeniden öğrenmeye her zamankinden daha fazla ihtiyaç duymaktadır.
- Âşık Veysel'in tabiat sevgisinin içinde emek, sabır ve gelecek tasavvuru vardır.

Anadolu'da sevgi, asırlar boyunca gönülden gönüle taşınan kadim bir irfanın dili olmuştur. Mevlânâ'nın çağrısında insanı kuşatan muhabbet, Yunus Emre'nin sözlerinde gönül incitmekten sakınan bir rikkat, Hacı Bektaş-ı Velî'de insan haysiyetine ve kardeşliğe yaslanan bir hikmet vardır. Karacaoğlan ise insanın ve tabiatın güzelliğini aynı gönül coşkusuyla terennüm eder. Bu kadim damar, zaman içinde başka başka seslerden akmış, dergâhlardan köylere, gönüllerden saz tellerine ulaşmıştır. Yirminci yüzyıla gelindiğinde o ses, Sivas'ın Sivrialan köyünde yeniden duyulur. Bu defa sözün sahibi, çocuk yaşta gözlerindeki ışığı kaybetmiş, fakat dünyaya bakmaktan vazgeçmemiş bir Anadolu insanıdır: Âşık Veysel.

### İlk Yâr: Ana

Veysel'in hikâyesi, Anadolu toprağının kendisi kadar sade ve sahicidir. 1894 yılında, Sivas'ın Şarkışla ilçesine bağlı Sivrialan köyünde dünyaya gelir. Annesi Gülizar Ana, Ayıpınar merasında koyun sağmaya giderken sancılanır ve Veysel'i oracıkta dünyaya getirir. Yıllar sonra annesini anlatırken bu doğum sahnesini de şiirine taşır:

*"Anaların hakkı kolay ödenmez*
*Analara ne yakışmaz ne denmez*
*Kan uykudan gece kalkar gücenmez*
*Emzirdi salladı uyuttu anam*
*Doğurdu beni Sivas ilinde*
*Sivrialan köyünde tarla yolunda*
*Azığı sırtında orak elinde*
*Taşlı tarlalarda avuttu anam"*

Bu dizelerde anne sevgisi, emek ve toprak aynı hatırada birleşir. Gülizar Ana, Veysel'in hafızasında geceleri uykusundan kalkıp çocuğunu emziren, sallayan ve avutan müşfik bir anadır. Veysel'in dünyaya gelişi de bu emek ve tabiatın ortasında gerçekleşir. Böylece onun hayatında anne şefkatiyle toprak sevgisi daha en başından birbirine karışır. Sonradan şiirlerinde toprağı *"sadık yâr"*, ağacı ses veren bir dost, çiçekleri ise ilâhî nakşın işaretleri gibi görmesinde bu ilk temasın payı varmış hissi uyanır. Sanki Veysel, daha dünyaya gözlerini açtığı anda Anadolu'nun toprağına emanet edilmiştir. Köyde

***Dr. Çiğdem Gülmez***



***Kastamonu Üniversitesi***
*cgulmez@kastamonu.edu.tr*

ailelerine *"Şatıroğulları"* denir. Babası, *"Karaca"* lakabıyla tanınan Ahmet adında bir çiftçidir. Küçük Veysel de babasının peşinden kırda, bayırda dolaşır; kuzuların, keçilerin ardından gider. Toprak, rüzgâr ve güneş onun çocukluk dünyasının tabiî parçasıdır. Karaca Ahmet ile Veysel arasında, yıllar sonra düşünüldüğünde hüzünlü bir mânâ kazanacak küçük bir oyun vardır. Babası bir gün güneşi gösterip *"Haydi, güneşi avuçla da getir bakalım"* der. Veysel ellerini ışığa doğru uzatır, güneşi yakaladığını sanınca avuçlarını sımsıkı kapatıp babasına koşar. Ellerini açtığında güneş yoktur. Yeniden döner, yeniden avuçlar, yeniden getirir. Fakat ışık her defasında parmaklarının arasından sıyrılıp gider. O gün bu, baba ile oğul arasında neşeli bir oyundur. Henüz kimse birkaç yıl sonra Veysel'in dünyasındaki güneşin gerçekten çekileceğini bilmez. Çocukken elleriyle tutmaya çalıştığı ışık, çok geçmeden gözlerinden uzaklaşacaktır.

Çiçek hastalığının köyleri dolaştığı yıllarda pek çok çocuk gibi Veysel de hastalanır ve gözlerinden birinin ışığını kaybeder. Diğer gözünün görme imkânı da daha sonra ortadan kalkar. Altı yaşına kadar gördüğü dünya, birden hatıraya dönüşür. Kırlarda serbestçe koşan çocuk artık duvar diplerini yoklayarak yürür, bir zamanlar çiçeklere uzanan elleriyle önündeki yolu arar. Daha ağır olanı ise insanların dilinde taşımaya başladığı addır: *"Kör Veysel."* Körlük bedende başlayan bir mahrumiyetken, başkalarının dilinde insanın bütün varlığını tek bir eksikliğe indirgeyen bir yaftaya dönüşür. Veysel'in canını yakan biraz da budur. Oysa çocukluğunda dünyaya karşı olağanüstü bir merakı vardır. Kırda gördüğü çiçeklerin isimlerini babasına sorar. Karaca Ahmet bazen *"Ne bileyim oğlum, bir kısmına kır çiçeği, bir kısmına yaban çiçeği derler"* diyerek geçiştirir. Veysel bu cevapla yetinmez. Annesi Gülizar ona gelinciği, papatyayı, çiğdemi, menekşeyi öğretir. Akşam yatmadan önce annesinden dinlediği çiçek isimleri zihninde renk renk açar. Sonradan gözleri kapanacaktır. Fakat altı yaşına kadar gördüğü dünya gönlünden silinmeyecektir. Belki de bu yüzden yıllar sonra görenlerin bakıp geçtiği çiçeği, ağacı, böceği ve toprağı onlardan daha dikkatli anlatacaktır. Onun asıl hikâyesi gözlerinin kapanmasıyla değil, görmenin başka bir biçimini keşfetmesiyle başlar.

Karaca Ahmet oğlunun içine ka-





panmasından kaygılanır. Sivrialan'ın bağlı bulunduğu çevredeki Mustafa Abdal Tekkesi'ne zaman zaman gidip oradaki sohbetleri dinler. Tekkenin Hasan Baba ve Derviş Mehmet gibi isimleriyle irtibat kurar. Anlatılanlara göre Hasan Baba bir gün Karaca Ahmet'in eline eski bir saz tutuşturur ve bunu Veysel'e vermesini, çocuğun biraz oyalanmasını ister. Köylülerin *"bilgin"* mânasında Molla diye andığı Hüseyin sazı onarır, tellerini takar. Böylece Veysel'in hayatına, ileride bütün karanlığını sese çevirecek olan saz girer. İlk zamanlarda bu yeni dostla münasebeti kolay değildir. Telleri göremez, perdeleri seçemez, parmaklarını nereye koyacağını kestiremez. Fakat o gözüyle bulamadığı yolu dokunarak öğrenir. Veysel'in parmakları tellere alıştıkça sazın dili çözülür. Görmediği tellere dokunmak ona küçük kuzuların tüylerini okşuyormuş hissi verir. Zamanla saz onun için bir musiki aleti olmaktan çıkar. Sırdaş, arkadaş, yol gösterici olur. Yıllar sonra çok sevdiği sazlarından biri bir otobüs kazasında kırıldığında ona *"Ben babamı, sen ustanı unutma"* diye seslenmesi boşuna değildir. Usta Şemsi Yastıman'ın yaptığı yeni saza alışıp alışmadığı sorulduğunda verdiği cevap da Veysel'in sazla kurduğu bağın inceliğini gösterir: *"Ben ona alıştım ama o daha bana alışamadı, henüz dilimi bilmiyor."* Sazın diliyle Veysel'in dili birbirine kavuşmalıdır. Çünkü saz onun elinde çalınan bir eşya değil, konuşan bir varlıktır. Çocuklukta avucunda tutamadığı güneş, zamanla sazın tellerinde başka bir ışığa dönüşür. *"Kör Veysel"* diye incitilen çocuk, kelimelerin ve tellerin açtığı bu yeni âlemde Âşık Veysel olmaya başlar.

> ***"Âşık Veysel için görmenin hakikati zamanla gözün gördüğünün ötesine geçer."***

## Gönül Gözüyle Görmek: İlâhî Sevgi

Bu dönüşüm, onun ilahî sevgi anlayışının da anahtarlarından biridir. Geceleri *"Rabbim, bana gönül gözü ver"* diye dua ettiği anlatılan Veysel için görmenin hakikati zamanla gözün gördüğünün ötesine geçer.

*"Allah birdir Peygamber Hâk*
*Rabbil alemindir mutlak*
*Senlik benlik nedir bırak*
*Söyleyim geldi sırası"*
*Kürt´ü Türk´ü ve Çerkes´i*
*Hep Adem´in oğlu kızı*
*Beraberce şehit gazi*
*Yanlış var mı ve neresi?"*

*"Allah birdir Peygamber Hak"* derken inancını son derece sade bir tevhid diliyle ifade eder. Fakat bu iman zihinde kalan bir kabul değildir. İnsanın kendisine, başkasına ve bütün mevcudata bakışını değiştirmesi gerekir. *"Senlik benlik nedir bırak"* derken benlik davasını küçültür. *"Kürt'ü Türk'ü ve Çerkes'i, hep Âdem'in oğlu kızı"* sözlerinde ise ilahî birliğin beşerî karşılığını kardeşlikte bulur. Allah'ın birliğine inanan insan, yaratılmışlar arasında mutlak üstünlük iddiasında bulunamaz. Alevî-Sünnî ayrılığını husumete dönüştüren tavırlara itiraz etmesi de bundandır. Onun din anlayışının merkezinde ayıran değil birleştiren bir iman vardır. *"Rahmet dile sen Allah'tan, tükenmez rahmet deryası"* derken de korkudan ziyade rahmeti ve ümidi öne çıkarır. Gözlerini kaybetmiş bir insanın Hakk'a böyle seslenmesi önemlidir. Veysel, yaşadığı mahrumiyeti Allah'a karşı bir küskünlüğe dönüştürmez. Aksine dünyanın görünür yüzünün ardında başka bir mânâ arar.

*"Göz gezdirdim dört köşeyi aradım*
*Ne sen var ne ben var bir tane Gaffar*
*İstersen dünyayı gez adım adım*
*Ne sen var ne ben var bir tane Gaffar*
*Coşar deli gönül misâl-i derya*
*Mecnun'a sahrada göründü Leyla*
*Gördüğün güzellik hepisi Mevlâ*
*Ne sen var ne ben var bir tane Gaffar*
*O cihana sığmaz ondadır cihan*
*O mekana sığmaz ondadır mekân*
*O devrana sığmaz ondadır devrân*
*Ne sen var ne ben var bir tane Gaffar"*

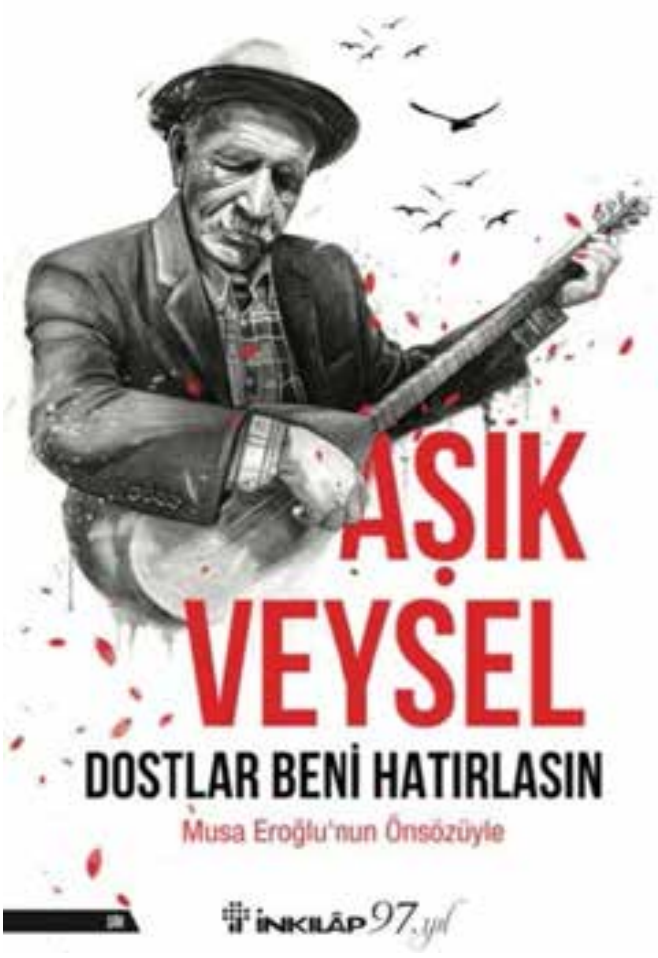
*"Göz gezdirdim dört köşeyi aradım"* şiirinde Veysel, ilâhî sevgiyi daha derin ve tasavvufî bir ufka taşır. *"Ne sen var ne ben var bir tane Gaffar"* sözü, benlik iddiasının silinerek varlığın asıl sahibine yönelişi anlatır. Şairin nazarında insanın kendisini merkeze koyması, hakikati görmesini güçleştirir. *"Sen"* ve *"ben"* çekildikçe geriye birliğin bilgisi kalır. Bu birlik fikri, onun güzellik anlayışını da belirler. *"Mecnun'a sahrada göründü Leyla / Gördüğün güzellik hepisi Mevlâ"* derken Leyla'da görülen güzelliği de ilâhî cemalin bir yansıması olarak okur. Böylece insan yüzünde, çiçekte, yağmurda, gökyüzünde ve bütün varlıkta aynı güzelliğin izleri belirir. Çocukken annesinden öğrendiği renkler ve çiçekler, yıllar sonra başka bir mânâ kazanır; menekşe bir renkten, yaprak bir şekilden, bahar bir mevsimden ibaret kalmaz. Her biri kudretin, hikmetin ve güzelliğin bir işaretine dönüşür.

Veysel'in *"O cihana sığmaz ondadır cihan / O mekâna sığmaz ondadır mekân / O devrana sığmaz ondadır devrân"* sözleri ise ilâhî varlığın sınırlarla kuşatılamayacağını ifade eder. Dünya O'nu içine alamaz. Aksine dünya O'nun kudreti içinde anlam kazanır. Mekân O'nu sınırlayamaz, devran O'nu kuşatamaz. Bu düşünce, Veysel'in Allah tasavvurunu hem aşkın hem de varlığın her tarafında hissedilen bir kudret olarak kurar. Bu yüzden *"Çeşitli çi-*



*çekler yeşil yapraklar, renklerin içinde nakşını saklar"* dediğinde tabiatı bir işaretler bütünü gibi okur. *"Sen ağaç misali biz dalda yaprak"* sözü de insanın bu büyük varlık nizamındaki yerini gösterir. Yaprak ağacından bağımsız değildir. İnsan da kendisini vareden kaynaktan müstağni değildir. Bu idrak Veysel'de tevazu doğurur, fakat pasiflik üretmez. *"Çalışan Allah'ın kulu sayılır"* sözü, onun inanç ile gayreti bir arada düşündüğünü açıkça gösterir. Hakk'a teslimiyet, kolları bağlamak değil, kolları sıvamaktır.

> ***"Yaprak ağacından bağımsız değildir. İnsan da kendisini var eden kaynaktan müstağni değildir."***




Pozitif psikoloji açısından bakıldığında bu tavır, insanın benliğini aşarak kendisinden daha büyük bir mânâya bağlanmasıyla ilişkilendirilebilir. Veysel'in iyi oluş anlayışında insanın bütün yaşantısını kontrol etmesi mümkün değildir. Gözlerini kaybetmek onun seçimi değildir. Fakat bu kaybı hayatının nihai hükmü hâline getirip getirmemek başka bir meseledir. Yaşadığı karanlığı bir mânâ âlemi içinde yeniden yorumlar. İlâhî sevgi burada psikolojik bir teselli olmanın ötesine geçer. Varlığın anlaşılabilir olduğuna, insanın bu varlık içinde başıboş bulunmadığına dair bir itimat verir. Pozitif psikolojide hayatın anlamlılığının önemli boyutlarından biri, kişinin yaşamını daha büyük bir bütün içinde kavrayabilmesidir. Veysel'de bu bütünün adı Hakk'tır. Fakat onun Hakk'a bağlılığı dünyadan uzaklaşma meydana getirmez. Tam tersine insanı, toprağı, emeği ve memleketi daha fazla sevmeye sevk eder. İlâhî sevginin meyvesi insana karşı merhamet, tabiata karşı hayret, vatana karşı sorumluluk olur.

### Beni Hor Görme Kardeşim: İnsan Sevgisi

Veysel'in insan sevgisi ise hayatının en ağır imtihanlarından geçerek olgunlaşır. Savaş yıllarında köyün genç erkekleri askere giderken görme engeli sebebiyle askere alınmaması onu derinden yaralar. Köyde yaşlılar, kadınlar bir de Veysel kalmıştır. Evde iş gücüne ihtiyaç vardır. Bu şartlar içinde Haydar'ın kızı Esma ile evlendirilir. Kaynaklarda evliliğin seyri ve bazı ayrıntılar farklı şekillerde anlatılsa da müşterek nokta, bu evliliğin Veysel için ağır acılara sahne olduğudur. Henüz on günlük olan ilk evladı, Esma onu emzirirken uyuyakalınca boğularak hayatını kaybeder. Zamanla karı koca arasındaki dirlik bozulur. Evliliklerinin yaklaşık sekizinci yılında, henüz emzikteki ikinci bebeğini de geride bırakarak ırgatları olan Hüseyin'le kaçar. Terk edilme, hayat boyunca *"eksik"* görülmenin acısını taşıyan Veysel'in gönlünde başka bir yara açar. Üstelik geride kalan çocuğuna bir süre kendisi bakar. Bir süre sonra o yavruyu da kaybeder.

Veysel'in asıl dikkate değer tarafı, yaşadığı vefasızlığı bütün insanlara karşı bir hükme dönüştürmemesidir. Hayatına daha sonra giren ikinci eşi Gülizar'la uzun bir aile hayatı kurar. Çocuklarının annesi olan Gülizar'a şiirlerinde bazen takılır, bazen de güzelliğini över. Gülizar'a duyduğu sevgi,



Veysel'in hayatında yeniden yeşeren beşerî muhabbetin en belirgin örneklerinden biridir. İlk evliliğinde yaşadığı kırgınlıkların ardından kurduğu bu yeni aile hayatı, ona yeniden yakınlık, yoldaşlık ve aidiyet imkânı verir. Şiirlerinde Gülizar'ı överken onun güzelliğini tabiatın imgeleriyle anlatır:

*"Bir kökte uzamış sarmaşık gibi*
*Dökülmüş gerdana saçların güzel*
*Koynundaki turunç mudur nar mıdır*
*Adın Huri midir Gülizar mıdır"*

Veysel Gülizar'ın saçlarını sarmaşığa, gözlerini ufuktaki bir ışığa, kaşlarını kara buluta benzetir. Sevgilinin güzelliğini hem dünyevî hem de hayalî bir incelikle terennüm eder. Bir defa yaralanmış olmak, gönlün ebediyen kapanmasını gerektirmez. Bu, Veysel'in psikolojik sağlamlığını anlamak bakımından son derece mühimdir. Sağlamlık, insanın hiç kırılmaması değildir. Kırıldıktan sonra yeniden bağ kurabilmesidir. Veysel'in hayatında bunun en güzel göstergelerinden biri de insanlara sesleniş biçimidir.

*"Beni hor görme kardeşim*
*Sen altından ben tunç muyum*
*Aynı vardan var olmuşuz*
*Sen gümüşsün ben sac mıyım*
*Ne var ise sende bende*
*Aynı varlık her bedende*
*Yarın mezara girende*
*Sen toksun da ben aç mıyım"*

İnsan haysiyetini merkeze alan bu yaklaşım, Veysel'in sevgi anlayışının en güçlü taraflarından biridir. *"Ne var ise sende bende, aynı varlık her bedende"* sözü, insanı bedeni, serveti, makamı ya da toplumsal mevkii üzerinden değerlendiren anlayışa karşı kuvvetli bir itirazdır. Ona göre insanın değeri, sahip olduklarından önce insan oluşundan gelir. Bu yüzden hor görme, kibir ve üstünlük iddiası onun şiirlerinde sık sık eleştirilir. İnsanların birbirine kardeşlik ve merhametle yaklaşması gerektiğini savunan bu tavır, dostluk anlayışında da devam eder:

*"Ben giderim adım kalır*
*Dostlar beni hatırlasın*
*Düğün olur bayram gelir*
*Dostlar beni hatırlasın"*

Dünya fânidir, insan göçer. Geriye başkalarının gönlünde bıraktığı iz kalır. Pozitif psikoloji olumlu ilişkilerin iyi oluş üzerindeki önemini vurgular. Veysel'in yaklaşımı buna ahlâkî bir boyut ekler. İnsan ilişkilerinin değeri bize sağladığı hoş duygudan ibaret değildir. Bir başkasının haysiyetine riayet etmek, onun yükünü paylaşmak, vefa göstermek ve ardımızda güzel bir hatıra bırakmak da ilişkinin hakikatine dâhildir.

> ***"Psikolojik sağlamlık, insanın hiç kırılmaması değildir. Kırıldıktan sonra yeniden bağ kurabilmesidir."***

Veysel'in insanlarla münasebetinde mizahın da ayrı bir yeri vardır. Görme kaybını hayatı boyunca taşımış, *"kör"* kelimesinin yarasını hissetmiş olsa da zamanla bu durumu kendi nüktesinin malzemesi hâline getirebilmiştir. Kul Ahmet'le konser için Amasya'ya giderken Ferhat ile Şirin hikâyesindeki dağın önünden geçtiklerinde Kul Ahmet alışkanlıkla, *"Ferhat'ın Şirin için yardığı dağın önünden geçiyoruz Veysel Baba, görüyor musun?"* diye sorar. Veysel'in cevabı hazırdır: *"Kör müyüm, görüyorum elbet."* Bu kısa cevapta bütün bir hayat felsefesi saklı gibidir. Gözleri görmeyen bir insan, *"görmek"* fiilini kendisine yeniden mâl eder. Eksikliğini inkâr etmez. Fakat o eksikliğin kimliğini bütünüyle belirlemesine izin vermez. Mizah burada bir kaçış değildir. Yaşanan güçlüğün üzerindeki hâkimiyeti yeniden kurmanın yoludur.

Onun tabiat sevgisi de bu gönül gözünün en berrak göründüğü sahalardan biridir. Çocukluğunda çiçeklerin adlarını öğrenmek için annesinin peşinden ayrılmayan Veysel, ilerleyen yıllarda Sivrialan'da köyün ilk büyük meyve bahçelerinden birini kurar. Köyünde ve yakın çevrede meyve ağacının pek bulunmadığı bir dönemde, kardeşlerinin de yardımıyla elma, kayısı, kiraz, ceviz ve türlü meyve ağaçları yetiştirmeye girişir. Köylüler başlangıçta bu teşebbüse kuşkuyla bakar. Atalarının yıllardır yapmadığı bir işi *"şu kör adamın"* başarabileceğine inanmakta zorlanırlar. Fakat Veysel ağacı görmeden bahçeyi görür. Bugünün çıplak toprağında yarının meyvesini hayal eder. Anlaşılan odur ki tabiat sevgisi Veysel'de şiirsel bir duyarlılıktan ibaret değildir. Tabiatı sevmenin içinde emek, sabır ve gelecek tasavvuru vardır.

*"Yel estikçe dalgalanır dalları*
*Türlü türlü sada verir ağaçlar*
*Tertip olmuş kuğu gibi dilleri*
*Türlü türlü sada verir ağaçlar*
*Yel değdikçe ince dallar ses verir*
*Yeşil yaprak etrafına süs verir*
*Aşılarsan meyvesini has verir*
*Türlü türlü sada verir ağaçlar"*

*"Türlü türlü sada verir ağaçlar"* diyen Âşık, ağacı yalnızca dinlememiş, yetiştirmiştir de. *"Aşılarsan meyvesini has verir"* mısrası, onun tabiatla kurduğu pratik ilişkinin şiirdeki karşılığıdır. Ağaç emek verilince karşılık verir. Tıpkı insan gibi bakım ister. Fakat bir defa kök saldığında kendisinden sonrakilere de meyve bırakır.

*"Dost dost diye nicesine sarıldım*
*Benim sadık yârim kara topraktır*
*Beyhude dolandım boşa yoruldum*
*Benim sadık yârim kara topraktır"*

## Toprağa Emanet Bir Gönül: Tabiat Sevgisi

Toprak Veysel için daha da derin dosttur. İnsanlardan gördüğü vefasızlıkların ardından toprağın değişmeyen sadakatini fark eden bir gönlün hükmüdür. Toprak ona ekmek, süt, meyve ve hayat verir. İnsanın bütün hırçınlığına rağmen cömertliğini sürdürür. *"Bir çekirdek verdim dört bostan verdi"* derken hem bereketi hem şükranı ifade eder. Pozitif psikoloji açısından burada şükran ile özyeterliğin, hayret ile gayretin bir arada bulunduğu dikkati çeker. Veysel, tabiatı yalnızca huzur bulmak için seyretmez. Ona dokunur, onu işler, onunla birlikte üretir. *"Aslıma karışıp toprak olunca / Çiçek olur mezarımı süslerim"* dediğinde ise tabiat sevgisi fânilik şuuruna ulaşır. İnsan topraktan ayrı bir varlık değildir. Ondan gelir, onun nimetleriyle yaşar ve sonunda ona döner. Bu idrak, ölümün son olmadığını, varlığın devrine yeniden katılmak şeklinde düşünmesine imkân verir. *"Bu dünya fânidir konar göçerler / Veysel der ki gel barışak küslerim"* sözünde de ölüm bilinci ahlâkî bir netice doğurur. Madem ömür kısadır, kin taşımak beyhudedir.

## Vatan Sevgisi: Tüfek Yerine Saz

Vatan sevgisi de Veysel'de aynı şekilde sözden fiile uzanır. Gençlik yıllarında askere alınmaması onun için ağır bir yara olmuştur. Savaş ve seferberlik yıllarında köyün erkekleri cepheye giderken kendisinin geride kalması, bedensel mahrumiyetini bir kez daha yüzüne vurmuştur. Rivayet edilen bir hatırada siyah kılıflı sazını tüfek gibi omzuna asarak taşıması, askerlik hasretinin sembolik bir tezahürü gibidir. *"Olaydım cephede kahraman asker"* şiirinde, memleket için savaşma ve gerektiğinde can verme arzusunu açıkça dile getirir.

*"Bizi bugün için beslemiş vatan*
*Ne mutlu bu yolda olaydım kurban*
*Çekilip karşıma çıkınca düşman*
*Süngü vursa idim düşman döşüne"*

Veysel'in bu dizeleri vatanı insanın kendisine hayat veren müşterek bir yurt olarak gördüğünü gösterir. Fakat zamanla vatan hizmetinin cephede yapılmadığını da hayatıyla ortaya koyar. Ahmet Kutsi Tecer'in desteğiyle Köy Enstitülerinde saz öğretmenliği yapar. Arifiye'den Hasanoğlan'a, Çifteler'den Kastamonu'ya, Yıldızeli'nden Akpınar'a kadar farklı enstitülerde bulunur. Askere alınmadığı için kendisini eksik hisseden genç Veysel, yıllar sonra elinde tüfek yerine sazla memleketin çocuklarına ulaşır. Böylece vatan hizmeti yeni bir şekil kazanır.

*"Olmak istiyorsan dünyada mesut*
*Hakka halka yarayacak bir iş tut*
*Çalıştır oğlunu kızını okut*
*İnsan olmak için okumak gerek*
*Vatan bizim ülke bizim el bizim*
*Emin ol ki her çalışan kol bizim*
*Ayyıldızlı bayrak bizim mal bizim*
*Söyle Veysel öğünerek överek"*

Dizelerinde eğitimi, millî yükselişin temeline yerleştirir. Vatan sevgisi onun için slogan değildir. Emektir. Şehidin hatırasına hürmet etmek kadar yaşayan insan için okul açmak, üretmek ve çalışmaktır.

Bütün bu yönleriyle Âşık Veysel'in hayatı pozitif psikolojinin temel meseleleri bakımından son derece zengin bir örnek sunar. Onun hikâyesinde psikolojik sağlamlık vardır. Veysel acıyı hisseder. Askere alınmamak onu yaralar. Çocuğunu kaybetmek, eşinin gidişi, yoksulluk ve yalnızlık onda iz bırakır. Buna rağmen acının kendisini bütünüyle tanımlamasına izin vermez. Veysel'in hayatı psi-



kolojik sağlamlığın güçlü bir kültürel örneğidir. Görme kaybı onu sazın diline, yalnızlık dostluğa, vefasızlık sadakat üzerine düşünmeye, askere gidememek başka biçimlerde vatana hizmet etmeye, çıplak toprak ise bahçe kurmaya sevk eder. Burada önemli olan acının kendisini yüceltmek değildir. Acıya rağmen insanın yeni yollar bulabilmesidir. Onun hayatında hüzün çoktur. Buna rağmen mânâ da çoktur. Bu sebeple Veysel'in iyi oluş anlayışı, *"iyi hissetmek"*ten ziyade *"iyi yaşamak"* fikrine yakındır. İyi yaşamak; Hakk'a güvenmek, insanı hor görmemek, dostuna vefa göstermek, toprağı işlemek, vatana faydalı olmak ve fâniliği unutmadan ardında güzel bir eser bırakmaktır. Şükran burada sahip olunanı fark etmektir. Kanaat tamahı sınırlamaktır. Tevazu kendini başkasından üstün görmemektir. Sevgi ise bütün bunları birbirine bağlayan merkezdir.

Âşık Veysel, uzun ince yolculuğunun sonlarına doğru kansere yakalanır. Yılların yorgunluğu artık bedeninde ağırlaşmıştır. Hastanede kalması istenir; fakat o vaktinin dolduğunu sezer gibidir. Tedavi odalarında beklemek yerine Sivrialan'a, kendi evine dönmeyi tercih eder. Gün geçtikçe hâlden

düşer. Evde herkes üzgündür. Çocukları, yakınları ve dostları onun giderek sessizleşen bedeninin etrafında beklerken, Veysel yaklaşan vedayı vakarla karşılar. Hayatı boyunca acısını saza ve söze emanet eden âşık, son günlerinde de yine şiire sığınır. Oğlu bir teyp uzatır. Veysel'in sesi kayda alınır. Böylece onun pek çok şiiri gibi son şiiri de vedanın titrettiği sesinden bugüne kalır. Teybe söylediği bu son deyiş, artık geri dönüşü olmayan yolun habercisidir:

*"Selam saygı hepinize*
*Gelmez yola gidiyorum*
*Ne karaya ne denize*
*Gelmez yola gidiyorum*
*Ne şehere ne bir köye*
*Ne yıldıza ne de aya*
*Uçsuz bucaksız bir deryaya*
*Gelmez yola gidiyorum*
*Gemi bekler limanda*
*Tayfaları hazır onda*
*Gözüm galmadı cihanda*
*Gelmez yola gidiyorum*
*Eşim dostum yavrularım*
*İşte benim son baharım*
*Veysel karanlık yolların*
*Gelmez yola gidiyorum"*

21 Mart 1973'te Veysel'in dünya yolculuğu sona erer. Kendi ifadesiyle *"gelmez yol"* başlar. Ardında sazını, sözünü, kara toprağa sinen emeğini, insanlara bıraktığı muhabbeti ve kendi sesinden bugüne ulaşan türkülerini bırakır. Dostları onu hep hatırlayacaktır. Fakat Veysel'i hatırlamak, adını ve dizelerini anmanın ötesinde bir şeydir. Bugünün insanı hızın, yalnızlığın, kırgınlıkların ve anlam kaybının içinde sevgiyi yeniden öğrenmeye her zamankinden daha fazla ihtiyaç duymaktadır. Veysel'in felsefesi tam da burada yeniden ses verir. İnsanı hor görmemek, dosta vefa göstermek, toprağa şükürle dokunmak, Hakk'ın rahmetinden ümit kesmemek, acıyı kine çevirmemek ve fâniliği bilerek gönül kırmamaya çalışmak. Bu yüzden onun sesi geçmişten gelen bir hatıra gibi değil, bugün de gönle dokunan bir irfan çağrısıdır. Yorulduğumuzda, incindiğimizde, yalnızlaştığımızda ve hayatın mânâsını yeniden aradığımızda, Veysel'in sazında hâlâ bize söyleyecek bir şey vardır: *"Sevda ile umut dünyânın tadı"*




Kaynakça

Âşık Veysel (1971). Dostlar beni hatırlasın: Bütün şiirleri. Düzenleyen Ümit Yaşar Oğuzcan, 2. Baskı. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
Alkan, Erdoğan (2001). Âşık Veysel'den nükteler. Pencere Yayınları.
Yağmur, Sinan. (2023). Bana güneşimi getir: Bir Âşık Veysel yolculuğu. Kapı Yayınları.

# Erich Fromm'la 'Sevme Sanatı' Üzerine Kurgusal Bir Görüşme*

## Öne Çıkanlar

- Sevgi, belli bir olgunluk düzeyine erişmeden herkesin tadabileceği bir duygu değildir.
- Anne, sevgi mucizeleri yaratabilir; öte yandan hiç kimse insanı anne kadar yaralayamaz.
- Olgun sevgi kişinin kendi bütünlüğünü, bireyselliğini koruyarak birleşmesidir.

**Didem Şengül: Sayın Erich Fromm, sevgi üzerine görüşme talebimizi kabul ettiğiniz için teşekkür ederim. Bu röportaj sonunda sevgiye dair anahtar bilgiler alacak mıyız; sevmeyi, sevilmeyi öğrenecek miyiz?**

**Erich Fromm:** Bu röportajı okuyarak sevme sanatına ilişkin bazı bilgiler edinmek isteyenler düş kırıklığına uğrayacaktır. Tam tersine bu röportaj, belli bir olgunluk düzeyine erişmeden kişinin sevgiye ulaşamayacağını göstermeyi amaçlamaktadır. Burada yapılmak istenen, okura sevgiye erişmek için harcadığı tüm çabaların, kendi kişiliğini bütünüyle yaratıcı yönde geliştirmedikçe başarısız kalacağını göstermek; komşusunu sevme yeteneği, alçakgönüllülük, cesaret, inanç ve disiplin kazanmadan sevgiden yana kişisel doygunluğa erişemeyeceğini kanıtlamaktır. [Sf. 15]

**Didem Şengül: Bugün birçok kişiye *"sevmek mi, sevilmek mi"* diye sorsak çoğu kişi hiç tereddüt etmeden *"sevilmek"* diye cevap verir. Sizse insanların sevgiyi *"sevebilme yeteneği"* olarak değil *"sevilme problemi"* olarak gördüğünü söylüyorsunuz. Modern kapitalist düzen insanı bir *"tüketici"* ve partnerini de bir *"meta"* haline getirmekle sevgiyi nasıl imkânsızlaştırıyor?**

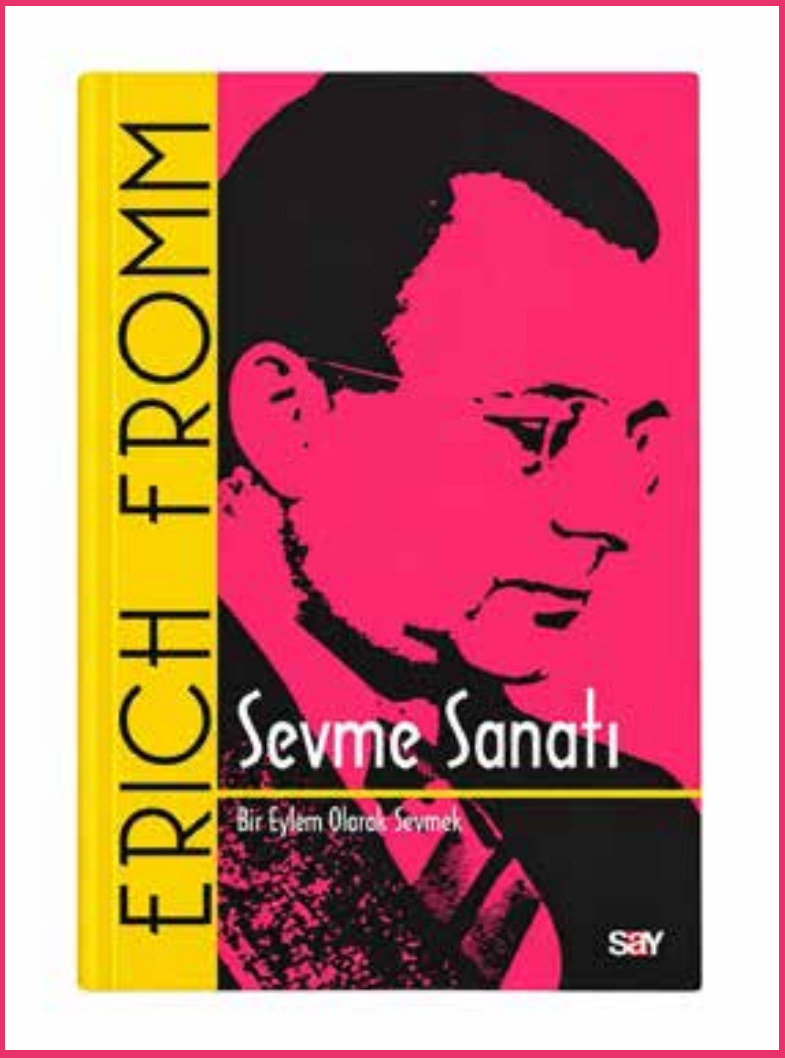
**Erich Fromm:** Birçok kişi sevme sorununu ilkel bir biçimde ele almakta, kendi sevebilme gücünden, sevme ediminden çok sevilme olarak görmektedir. Onlar için sorun nasıl sevilebilecekleri, nasıl sevilir olabilecekleridir. [Sf. 21]

Sevgi konusunda öğrenilecek bir şeyin bulunmadığına ilişkin düşünceyi doğuran ikinci önyargının ardında yatan tavır, sevgi sorununun bir yetenek sorunu değil, bir nesne sorunu olduğunu sanmaktan kaynaklanır. İnsanlar sevmenin kolay olduğunu fakat sevecek -ya da sevilecek- doğru nesneyi bulmanın güç olduğunu düşünür. [Sf. 22]
Sevgi konusunda öğrenilecek bir şeyin bulunmadığı düşüncesini yönlendiren üçüncü hata da baştaki sevdalanma ediniminin sürekli âşık olma ya da daha doğru bir deyişle *"sevgi içinde olma"* durumuyla karıştırılmasından kaynaklanmaktadır.

*Didem Yüksel Şengül*



***Üsküdar Üniversitesi***
*didemyukselsengul@gmail.com*




Bu da o kişilerin daha önceki yalnızlıklarının derecesini gösteren bir kanıtken sevgilerinin şiddetinin ölçüsüymüş gibi kabul ederler. Tersini kanıtlayan karşı konulamaz örnekler olmasına karşın sevmekten daha kolay hiçbir şeyin olmayacağına ilişkin tutum, yaygın olmayı sürdürmektedir.

Eğer bu bir başka şey için söz konusu olsaydı, insanlar ya ondan tümüyle vazgeçerler ya da başarısızlığın nedenlerini bulmaya ve daha iyisini nasıl başarabileceklerini öğrenmeye çalışırlardı. Sevgiden vazgeçmek olanaksız olduğuna göre sevgi konusundaki başarısızlıkların üstesinden gelebilmenin bir tek uygun yolu olarak geriye bu başarısızlıkların nedenlerini gözden geçirip sevginin anlamını incelemeyi geliştirmek kalıyor. [Sf. 24]

**Didem Şengül: Sevmenin *"sanat"* olduğunu vurguluyorsunuz, peki biz *"sevgi"* konusunda başarılı olmak için ilk önce nereden başlamalıyız?**

**Erich Fromm:** Atılacak ilk adım sevginin de yaşamak gibi bir sanat olduğunun farkına varmaktır. Eğer nasıl sevmemiz gerektiğini öğreneceksek müzik, resim, marangozluk, doktorluk ya da mühendislik sanatlarını, mesleklerini öğrenmek için ne yapıyorsak onun aynısını yapmamız gerekecektir.

Bir sanatı öğrenme süreci iki bölüme ayrılabilir. İlk adım kuramda ustalaşmak, ikinci adım pratikte ustalaşmaktır. Bir sanatta ustalığa ancak kuramsal bilgimin sonuçlarıyla pratik bilgimin sonuçlarını karıştırıp bir bütün haline getirebileceğim bir yığın pratikten geçtikten sonra ulaşabilirim. İzlediğim bu yol, tüm sanatlarda ustalaşmanın özüdür. Fakat kuramsal ve pratik bilgilenmenin yanında herhangi bir sanatta ustalaşmak için gerekli olan üçüncü bir unsur daha vardır. Bu, kişinin o sanatta ustalaşmayı en önemli işi olarak kabul etmesi, dünyada ondan daha çok önemsediği hiçbir şeyin bulunmamasıdır. Müzik için, doktorluk için, marangozluk için -ve sevgi için- bu bir gerçekliktir. [Sf. 25]

**Didem Şengül: Bir sanatı öğrenmeye girişmeden önce *"disiplin, yoğunlaşma ve sabır"* gibi temel niteliklerin kazanılması gerektiğini savunuyorsunuz; tıpkı bir marangozun işe tahta rendelemeyi öğrenerek başlaması gibi.**



**Ancak modern insan her şeyde hız ve anlık sonuçlar peşinde koşarken sevgi gibi emek isteyen bir eylemde tökezliyor. Bu sabırsızlık çağında, sevme yeteneğini geliştirebilmek için *"yoğunlaşma"* becerisi nasıl kazanılabilir?**

**Erich Fromm:** Evet bizim uygarlığımız, insanı başka yerlerde görülmeyen yoğunlaşmamış ve dağınık bir yaşam modeline yöneltir. Birçok şeyi bir arada yaparsınız. Ağzı açık, sabırsız, her şeyi yutmaya hazır bir tüketicisinizdir. Yoğunlaşma eksikliği, kendi başımıza yalnız kalmakta uğradığımız güçlükte açıkça görünür. [Sf. 129] Yoğunlaşmayı öğrenmede atılacak en önemli adım kişinin yalnız kalabilmeyi öğrenebilmesidir; bu beceri de sevme becerisi için bir koşuldur. Rahat bir konumda bazı basit alıştırmaları yapmak yararlı olacaktır; gözleri kapayıp karışan tüm düşünceleri ve görüntüleri silmeye ve kendi nefesini izlemeye çalışmak, nefes alıp verdiğini düşünmeden, kendi kendini hiç zorlamadan soluklarını izlemek ve duymaya çalışmak, dahası bir *"ben"* duygusuna ulaşıp tüm güçlerimin merkezi, kendi dünyamın yaratıcısı ben, kendim diyebilmek. Kişi, bu tip yoğunlaşma alıştırmasını her sabah yirmi dakika (mümkünse daha uzun) ve her gece yatmadan önce yapmalıdır. Bir de insan her yaptığı işte yoğunlaşmayı öğrenmelidir. Yoğunlaşmayı öğrenmek için saçma, içten olmayan konuşmalardan kaçınmak gerekir. [Sf. 131, 132]

**Didem Şengül: İnsan varoluşsal yalnızlığına sevgiyle çare bulabilir mi, bu yüzden mi bir aradayız?**

**Erich Fromm:** Sevgi olmadan insanlık bir gün için bile var olamaz. Ne var ki insanlar arası birliği başarmaya *"sevgi"* adını verdiğimiz zaman kendimizi bir dolu güçlüğün içinde buluveririz. İç içe geçip kaynaşmaya farklı yollarla ulaşmak mümkündür. [Sf. 39] Önemli olan sevgiden bahsederken ne tür bir birliktelikten söz ettiğimizi bilmemizdir. Sevgiyi varoluş sorununa olgunlaşmamış bir yanıt olarak mı, yoksa birlikte yaşama diyebileceğimiz sevginin olgunlaşmamış biçimleri olarak mı ele alıyoruz? [Sf. 40]

**Didem Şengül: Sevgiyi yanlış anladığımızı konuştuk. Bu yanılgıdan kurtulmak için ilişkilerimizde neyi fark etmeliyiz; birlikte yaşayarak bir olmanın tersine, sizce sevgideki birliktelik nasıl görünür?**

**Erich Fromm:** Olgun sevgi kişinin kendi bütünlüğünü, bireyselliğini koruyarak birleşmesidir. Sevgi kişiyi diğer insanlardan ayıran duvarları yıkan, onu diğerleriyle birleştiren, insanın içindeki etkin güçtür. Sevgi, kişinin soyutlanma ve ayrı olma duygularını yenmesini sağlar; kendisi olmasına, bütünlüğünü yitirmemesine yol açar. Sevgide, bir olan iki varlığın, iki ayrı varlık olarak da kalmalarının ikilemi gerçekleşir. [Sf. 42]

**Didem Şengül: Şüphenin, hızın ve güvensizliğin yüceltildiği 21. yüzyılda, hiçbir garanti beklemeden kendini ötekine adamak ve bütünüyle verebilmek bir fedakârlık mıdır? Bir ilişkiyi beslerken sergilediğimiz o *"verme"* eylemi insanın kendi iç dünyasında ve kişiliğinde neyi temsil eder?**

**Erich Fromm:** Vermek nedir? Çok kolay gibi görünse de bu sorunun yanıtı gerçekte karışıklıklarla, belirsizliklerle doludur. Bu konuda en yaygın yanlış anlama, vermenin bir şeyden *"vazgeçme"*, bir şeyden yoksun kalma, bir başkasının uğruna kurban olma gibi anlaşılmasıdır. Kişiliği gelişmemiş, yönelimleri *"hep bana"*cı, sömürücü ya da istifçiliğin ötesine geçmemiş kişi sevme edimini böyle anlar. [Sf. 43] Üretici bir kişilik içinse vermek, tümden farklı bir anlam taşımaktadır. Vermek, taşınılan gücün en üst düzeyde anlatımıdır: Verme edimi sırasında gücümü, zenginliğimi, kudretimi hissederim. Bu üst düzeyde yaşanılan canlılık ve taşınılan güç beni sevinçle doldurur. Kendi kabıma sığmadığımı, har vurup harman savurduğumu, yaşadığımı hissediyor, bu yüzden de sevinçten uçuyorum. Vermek almaktan çok daha coşku vericidir. Bu, beni yoksullaştırdığı için böyle değildir, verme eyleminde canlılığımın gücü yattığı için bu böyledir. [Sf. 44]

**Didem Şengül: Kişi başkasına ne verir, özellikle sevgiyi ele alırsak bu ne anlama gelir?**

**Erich Fromm:** Sahip olduğu en değerli şeyden, yaşamından, kendinden bir şeyler. Bu, tabii ki kişinin yaşamını bir başkasına adaması anlamına gelmez; içinde yaşattıklarıdır vereceği şeyler, sevinçlerini, ilgisini, anlayışını, bilgisini, nüktesini, üzüntülerini verebilir; içinde yaşayan şeylerin dışa yansıyan her türlü belirtisidir verecekleri. Böylece yaşamından bir şeyler verdikçe karşısındaki kişiyi zenginleştirir, kendi içindeki yaşama sevincini coşturarak onunkini de coşturur. Almak için vermez, vermek başlı başına doyulmaz bir sevinçtir. Verirken karşısındakinin yaşamına bir şeyler aktarmaktan kendini alamaz, bu aktardığı şey ona geri yansır. Gerçek vermekte, ona geri yansıyan şeyi almazlık edemez.

İnsan vermekle, karşısındakini de veren kişi yapar; böylece her ikisi birlikte yaşama yeni bir şey getirmenin sevincini bölüşür. Bu esnada bir şey doğar, buna katılanların ikisi de kendileri için doğan bu yeni yaşama minnetle bağlanır. Özellikle sevgiyi

***Sevgiyi varoluş sorununa olgunlaşmamış bir yanıt olarak mı, yoksa birlikte yaşama diyebileceğimiz sevginin olgunlaşmamış biçimleri olarak mı ele alıyoruz?***

ele alırsak bunun anlamı: Sevgi, sevgiyi üreten bir güçtür. Güçsüzlük, sevgi üretemez.

Sadece sevgide vermek, almak anlamına gelmez. Öğretmen, öğrencileri tarafından eğitilir; tiyatro oyuncusu, izleyicileri tarafından başarılı kılınır. Psikanalist, tedavi ettiği hastası tarafından iyileştirilir. Ama tüm bunlar, kişilerin birbirlerini nesne olarak görmeyip aralarında sıcak, üretken bir ilişki kurdukları zaman gerçekleşebilir. [Sf. 45, 46]

> ***"Sevgi,***
> ***sevgiyi üreten bir güçtür.***
> ***Güçsüzlük,***
> ***sevgi üretemez."***

**Didem Şengül: İnsanlar genellikle sevdiklerine karşı ilgili ve sorumlu olduklarını iddia ederler. Fakat ilişkilerde sıkça gördüğümüz bu *"ilgi"* formu, çoğu zaman diğerinin bireyselliğini yok sayabiliyor. Gerçek bir sevgiden söz edebilmek için *"ilgi, sorumluluk, saygı ve bilgi"* öğelerinin bir bütün olarak o eylemde bulunması gerektiğini söylüyorsunuz. Bunlar ilişkide nasıl somutlaşmalıdır?**

**Erich Fromm:** Çiçekleri sevdiğini söyleyen bir kadının çiçekleri sulamayı unuttuğunu görürsek onun çiçek sevgisine inanmayız. Bu etken ilginin bulunmadığı yerde sevgi de yoktur. [Sf. 47]

İlgi ve bakım sevginin bir başka unsurunu, sorumluluğu açığa çıkarır. Gerçek anlamıyla sorumluluk, tamamıyla iradi bir edimdir. *"Sorumlu"* olmak demek *"yanıt"* vermeye hazır olmak demektir. Seven insan yanıtlar. Kendisi için duyduğu sorumluluk kadar diğer insanlar için de sorumluluk duyar. An-

neyle bebeği açısından bakarsak, bu sorumluluk ağırlıklı olarak bedensel ihtiyaçların karşılanmasıdır. Yetişkinler arasındaki sevgide ise sorumluluk ağırlıklı olarak diğer insanın ruhsal ihtiyaçlarına yanıt verir.

Eğer sorumluluk, sevginin üçüncü unsuru saygıyı içermezse kolayca karşıdakini kendine bağlamaya ve zorbalığa dönüşebilir. Saygı, korkmak ve çekinmek değildir. Bir insanı olduğu gibi görebilme yetisine, onu özgün bireyselliği içinde fark edebilmeyi belirtmektedir. Böylece saygı, sömürünün yokluğunun kanıtıdır. Ben sevdiğim insanın bana hizmet etmek için değil, kendi istediğince, dilediği gibi büyüyüp gelişmesini isterim. [Sf. 48, 49]

**Didem Şengül: Sevdiğimiz kişiyi hiçbir çıkar gözetmeden, olduğu gibi görebilmekten bahsettiniz. Ancak toplumumuzdaki yaygın algıya baktığımızda *"saygı"* kavramı, genellikle bir otoriteye boyun eğmek ya da birinden çekinmek gibi tınlıyor. İlişkilerde gösterilen bu saygının körü körüne bir bağlılığa ya da bir yanılsamaya dönüşmemesi için ne gereklidir?**

**Erich Fromm:** Eğer bir başkasını seviyorsam, onu benim yararlanacağım bir nesne olarak değil, o olarak alır, ister erkek olsun ister kadın, onunla kendimi bir kılarım. Saygının ancak ben bağımsızlaşmayı başarmışsam, eğer birisini sömürüp hükmüm altına almadan koltuk değneksiz ayakta durabiliyor, yürüyebiliyorsam, işte o zaman gerçekleşeceği açıktır. Saygı ancak özgürlüğün temelleri üzerinde var olabilir. Bir insanı tanımadan (bilmeden) onu saymak olanaksızdır. İlgi ve saygı, eğer bilgi tarafından yönlendirilmezse kör kalır. Eğer ilgiyi bilgi doğurmamışsa boştur. Sevginin bir görüntüsü olan bilgi dışta kalmaz, öze işler. Bu bilgiyi ancak diğer insanları oldukları gibi görebilirsek kazanmak mümkündür. Birinin -dışa vurmasa bile- kızgın olduğunu anlayabilirim. Hatta onu bundan da öte tanır, huzursuz ve endişeli olduğunu, yalnızlık ve suçluluk duyduğunu bilebilirim. Böylece kızgınlığının derinlerdeki bir şeyin belirtisi olduğunu anlar, onu öfkeli biri olarak değil, huzursuz ve sıkıntılı, acı çeken biri olarak ele alırım. [Sf. 49, 50]

İlgi, sorumluluk, saygı ve bilgi birbirleriyle karşılıklı olarak bağlıdır. Bunlar olgun, bir başka deyişle güçlerini üretici bir şekilde geliştirmiş, sadece emek verdiği şeye sahip olmak isteyen, her şeye gücünün yeteceğine, her şeyi bilebileceğine ilişkin narsist düşleri bir yana atmış, sadece gerçek üretici faaliyetin verebileceği iç güvenin üzerinde yükselen alçakgönüllü insanlarda bulunabilecek özelliklerdir. [Sf. 53]

**Didem Şengül: Peki yaşamın başlangıcını ele alırsak; doğduğumuz andan yetişkin bir birey olana dek içimizdeki sevme yetisi hangi aşamalardan geçer?**



**Erich Fromm:** Sekiz buçuk, on yaşlarına kadar çocukların çoğunda sorun hemen hemen tamamen sevilmektir; o olduğu için sevilmek. Sevilmek için yapabileceğim hiçbir şey yoktur; anne sevgisi koşulsuzdur. Elimden gelen tek şey var olmaktır; onun çocuğu olmak.

Bu yaşa dek çocuklar henüz sevemezler. Sevginin bu ilk tomurcuklanmasından olgunlaşmasına kadar uzun bir sürenin geçmesi gerekir. Çocuk sevgisi, *"Seviyorum çünkü seviliyorum"* ilkesine dayanır. Büyüklerin sevgisinin ilkesi, *"Seviliyorum, çünkü seviyorum"*dur.

Olgunlaşmamış sevgi, *"Seni seviyorum, çünkü sana ihtiyacım var"* der. Olgunlaşmış sevginin söylediği ise *"Sana ihtiyacım var, çünkü seni seviyorum"*dur. [Sf. 60, 61]

**Didem Şengül: Sevginin yöneldiği nesneler içinde en kritik olanı anne sevgisi gibi görünüyor. Peki, yaşamın ilk evrelerinde, çocuğun dünyasındaki bağlar nasıl şekillenir? Biraz bahseder misiniz, oralarda neler oluyor?**

**Erich Fromm:** Çocuk ilk ay ve yıllarda anneye sıkıca bağlıdır. Doğum durumu bir ölçüde değiştirir ama görüldüğü kadar önemli değildir. Çocuk rahim dışında da hala tümüyle anneye bağlıdır. Fakat günden güne bağımsızlaşmaktadır. Yürümeyi, konuşmayı, tek başına dünyayı tanımayı öğrenir. Anneyle olan ilişkisi yaşamsal öneminin bir bölümünü yitirir ve babayla olan ilişki giderek daha önemli hale gelir.

Bu anneden babaya yönelişi anlamak için anne ve baba sevgisi arasındaki ayrımı bilmeliyiz. Anne sevgisi, çok özel yapısının sonucu koşulsuzdur. Anne, yeni doğan bebeği, bebek yeni özgün koşulları yerine getirdiği için değil, kendi çocuğu olduğu için sever. [Sf. 61, 62]

Babayla olan ilişki oldukça farklıdır. Çocukla yaşamının ilk yıllarında *"şöyle bir"* ilişkisi olmuştur; o ilk dönemlerde çocuk için onun taşıdığı önemin anneninkiyle karşılaştırılması mümkün değildir. Baba doğal dünyayı temsil etmiyorsa da insan varlığının diğer kutbunun, düşünceler dünyasının, insan yapısı şeylerin, kural ve emirlerin, disiplinin, gezme ve maceranın temsilcisidir. Baba çocuğun öğretmeni, yaşamdaki yol göstericisidir. Baba sevgisi koşullu sevgidir. Kural şudur: *"Seni seviyorum çünkü umutlarımı gerçekleştiriyorsun; çünkü görevini yapıyorsun, çünkü beni seviyorsun."*

Anne ve babanın çocuğa karşı olan tutumları, çocuğun tüm ihtiyaçlarını bütünüyle karşılar. Bebek annenin koşulsuz sevgisine, fizyolojik olduğu kadar ruhsal korunmaya ihtiyaç duyar. Altı yaşından sonra ise babanın sevgisine, onun otoritesine ve yönlendiriciliğine ihtiyaç duyar. [Sf. 63]

**Didem Şengül: Hep olgun sevgiden bahsediyoruz. Peki, büyümekte olan bir çocuk en iyi biçimiyle nasıl sevilmelidir? Bir anne ve babanın çocuğa yaklaşımına bakarak onların sevgisinin *"olgun bir sevgi"* olduğunu nasıl anlarız?**

**Erich Fromm:** En ideal anne sevgisi çocuğu büyümekten alıkoymaya, onun çaresizliğine prim vermeye kalkışmaz. Anne, güven verici olmak, aşırı sinirli olmamak ve huzursuzluğunu çocuğuna taşımamak durumundadır. Annelik yaşamının yarısını, çocuğunun bağımsız, kendinden ayrı bir kişi olması dileği ile kaplamalıdır.

Babanın sevgisiyse kurallar ve beklentilerle yönlendirilmelidir. Otoriter ve ürküten bir sevgiden ziyade bağışlayan, sabırlı bir sevgi olmalıdır. Büyümekte olan çocuğa artan bir yeterlilik duygusu aşılamalı ve sonuçta çocuğun kendi yetkesi olmasına ve baba etkisinden çıkmasına izin vermelidir.

Sonuçta yetişkin kişi, kendi kendisinin anne babası olma durumuna gelir. Ruhsal sağlığı ve olgunluğu başarmanın temelinde, anne yönelimli bağlılıktan baba yönelimli bağlılığa doğru gelişmenin sonundaki sentez yatmaktadır. Bu gelişmenin başarısızlıkla sonuçlanması nevrozların temelini oluşturur.

Yetişkin insan dıştaki anne ve babadan kurtulmuş ama onları içinde yeniden oluşturmuştur. [Sf. 64, 65]

**Didem Şengül: Bahsettiğiniz bu gelişmenin başarılamaması, yani bireyin kendini ebeveynlerinden kurtaramaması bizi kültürümüzdeki *"Annenin doyuramadığını dünya doyuramaz"* sözünün o karanlık yüzüne götürüyor. Bu durum yetişkinlikteki *"hasta sevgileri"* nasıl doğurur ve bireyin özgürlüğünü nasıl elinden alır?**

Erich Fromm: Çocuğun onu seven fakat aşırı yumuşak ya da hükmedici bir annesi, zayıf ve ilgisiz bir babası vardır. Bu durumda çocuk, anneye olan ilk bağımlılığında takılır kalır ve anneye dayalı bir kişi olarak gelişir, çaresizlik hisseder, almak, bakıl-

mak, korunmak gibi alıcı insan özellikleri gösterir. Disiplin, bağımsızlık ve kendi yaşamına sahip olma gibi babalık niteliklerinden de yoksundur. Her önüne çıkandan, bazen kadınlar, bazen güçlü ve otoriter erkekler arasından kendine bir *"anne"* bulmaya çalışır. [Sf. 65]

Bu durumda kişi, zekâsıyla ve toplumsal olarak gerçek yaşında olsa da duygusal olarak iki, beş ya da on iki yaşındadır. [Sf. 114] Hastalığın daha ileri biçimlerinde anneye olan bağlılık, daha derin ve daha akıl dışıdır. Bu konumda istenen-simgelersek-annenin koruyucu kollarına ya da doyurucu göğsüne geri dönmek değil, tümüyle yok eden rahmine geri dönmektir. Eğer akıllılığın özelliği rahimden kurtulup dışarı çıkmaksa; akıl hastalığının özelliği rahme doğru çekilmek, gerisin geriye onun tarafından emilmektir. Bu da yaşamdan geri alınmak demektir. Bu tür bağlılığa çocuğuna yutucu, yok edici bir biçimde kendine bağlayan annelerin ilişkilerinde rastlanır. Bazen sevgi, bazen görev adına küçük çocuğu, yeniyetmeyi, büyümüş adamı içlerinde tutmak isterler. Çocukları onlarsız nefes alamaz, sevemez; başkalarını sevse bile bu ancak yüzeysel, cinsel sevgi düzeyinde sevmelerine izin vardır. Böylesi bir kimse özgür ve bağımsız olamaz, yaşamları boyunca suçlu ve sakat kalır.

Annenin bu yıkıcı, içine alıcı tarafı; anneliğin olumsuz tarafıdır. Anne, çocuğa can verdiği gibi verdiği canı geri de alabilir. Yaratan ve yok eden odur; sevgi mucizeleri yaratabilir anne, öte yandan hiç kimse anne kadar yaralayamaz insanı. [Sf. 116]

**Didem Şengül: Modern kapitalist düzende her şeyin bir pazar malına dönüştüğünü, insanların da birer *"kişilik paketi"* gibi vitrine çıktığını görüyoruz. İnsanın sadece tüketen bir nesneye dönüştüğü bu düzende; bireyin yeniden gerçek anlamda sevebilmesi için toplumsal yapıda nasıl bir dönüşüm gereklidir? Sevgiyi imkânsız kılan bu çarklardan kurtulmak nasıl mümkün olabilir?**

Erich Fromm: Kişiler kitle isteğine göre yönlendirilir. Kitleler de amaç olarak daha çok üretme ve tüketmeyi görürler. Tüm etkinlikler ekonomik hedeflere yönelir, araçlar amaç haline dönüşür. İnsan bir robottur; iyi beslenmiş, iyi giyimli ancak insanın temel niteliği ve etkinliği olan özellikten yoksun bir robot.

Eğer insan sevebilecekse, o kendine özgü en yüksek yere çıkarılmalıdır. O, ekonomik makineye



> ***"Sevginin gelişimine yer vermeyen bir toplum, gelecekte insan doğasının bu temel ihtiyacını gözden kaçırdığı için yok olacaktır."***

hizmet edeceğine, makine ona hizmet etmelidir. Çıkar paylaşımı için değil, deneyim ve iş paylaşımı için olanaklar sağlanmalıdır. Toplum öyle düzenlenmelidir ki insanın sosyal ve seven doğal yapısı onun toplumsal varlığından ayrılmasın, onunla bütünleşebilsin.

Eğer bu doğruysa göstermeye çalıştığım gibi insanın varoluş sorununun en sağlıklı ve doyurucu yanıtı sevgidir; dolayısıyla sevginin gelişimine yer vermeyen bir toplum, gelecekte insan doğasının bu temel ihtiyacını gözden kaçırdığı için yok olacaktır. Gerçekten de sevgiden söz etmek *"boş öğütler vermek"* değildir, çünkü sevgiden söz etmek, en temel ve gerçek bir ihtiyaçtan söz etmek demektir. Bu ihtiyacın karanlıkta kalmış olması, onun va-

rolmadığını göstermez. Sevginin doğasını ayrıştırmak, onun günümüzdeki eksikliğini görmeyi ve bu eksikliğin toplumsal nedenlerini araştırmayı gerektirir. Sevginin yalnızca olağanüstü bireysel bir olgu değil, toplumsal bir olgu olarak gerçekleşebileceğine inanmak, insan doğasını bilerek temellendirilmiş akla uygun bir inançtır. [Sf. 149, 150]

**Didem Şengül: Sevgili Fromm konuştukça daha çok derinleşmek istedim. Fakat şimdilik bu sorularla bitirelim. Son olarak ne söylemek istersiniz?**

**Erich Fromm:** Sevmek, kişinin salt kendisi için ve tek başına edinebileceği bireysel bir deneyimdir. Sevginin uygulanmasında izlenecek yol, sevme sanatının önermelerini, bu konuya daha önceki yaklaşımların tartışmasını yapmak ve bu önermelerle yaklaşımların deneyimine geçmektir. Bu amaca yönelik atılan adımlar ancak kişinin kendisi tarafından uygulanabilir. Yine de ben, yaklaşımları tartışmanın sanatın sırlarının öğrenilmesinde -en azından *"hazır reçete"* beklemeyenler için- çok yararlı olacağına inanıyorum. [Sf. 127]

**Didem Şengül: Sevgi sayımızda siz yer almasanız olmazdı. Bu röportaj için çok teşekkür ederim.**

Rica ederim.




Kaynakça

Fromm, E. (2025). Sevme sanatı: Bir eylem olarak sevmek (I. Gündüz, Çev.; 16. baskı). Say Yayınları.
*Bu söyleşi kurgusaldır; yanıtlar Erich Fromm'un Sevme Sanatı: Bir Eylem Olarak Sevmek (Say Yayınları, çev. Işıtan Gündüz) adlı eserinden, yayınevinin izniyle derlenmiştir.

# Aşk Üzerine Bir Sinema Yolculuğu:

# Sûretten Gerçeğe, Arzudan Emeğe

## Öne Çıkanlar

- Aşk, dünyanın sevilen kişinin varlığı sayesinde yeni bir anlam kazanmasıyla başlar ve bu anlamı korumak için sürekli yeniden inşa edilir.
- Biriciklik, iki insanın birlikte geçirdiği zaman içinde oluşur.
- Bir insanı sevmek, ona duyulan arzuyu onun iyiliğini gözeten bir hayat pratiğine dönüştürmektir.

Aşk, arzunun belirli bir kişide yoğunlaşmasıyla başlayan ve zamanla o kişiyi kendi gerçekliği ve özgürlüğü içinde tanımaya yönelen bir ilişki biçimidir. İnsan, kalabalık içinde bir kişiye özel bir ilgi duymaya başladığında onun sesini başkalarının sesinden ayırmaya, söylediklerini daha uzun süre hatırlamaya ve geleceğe dair düşüncelerinde ona özel bir yer açmaya başlar. Böylece daha önce sıradan görünen bir sokak birlikte geçirilen bir akşamın hatırasına, radyoda çalan eski bir şarkı iki kişinin paylaştığı zamanın işaretine dönüşür.

Platon, *Phaedrus*'ta aşkın başlangıcını ruhun güzellik karşısında *"kanatlanması"* olarak betimler. Âşığın ruhu, güzel bir varlıkla karşılaştığında unuttuğu İdealar dünyasını hatırlar ve bu hatırlayışla yeniden kanatlanır.[1] *Symposion*'da ise Diotima'nın ağzından anlatılan eros merdiveni, âşığı tekil güzellikten güzelliğin kendisine yükseltir. Yaşanan somut bir aşk ise bu yükselişi ters yönde yeniden kurar. Aşkı başlatan şey, soyut güzelliğin cazibesinden önce, belirli bir sesteki titreşim, belirli bir bakıştaki ısrar ve belirli bir sessizliğin taşıdığı anlamdır. Aşk da bu tanımanın zamanla ilgiye, özen göstermeye ve müşterek bir hayat kurma isteğine dönüşmesiyle olgunlaşır.

İlk çekim, aşkın başlangıç gücünü doğururken asıl serüven bu çekimin sevilen kişiyi tanıma ve birlikte hatıralar biriktirme isteğine evrilmesiyle başlar. Lacan, *Seminer VIII*'de Alkibiades'in Sokrates'e yönelik arzusunu yorumlarken *agalma* kavramına başvurur. *Agalma* sevilen kişide saklı olduğu varsayılan ama adı tam olarak konulamayan gizli değerdir.[2] Sonraki seminerlerinde bu düşünce, *objet petit* a kavramıyla yeni bir biçim kazanır. Arzunun nedeni, kişide bulunan belirli bir özelliğin ötesinde, öznenin arzu yapısındaki kaybın yerinde işleyen *objet petit a* olarak belirginleşir. Bu nedenle nesne, arzuyu belirli nesnelere yönelten ve her karşılaşmada yeniden harekete geçiren yapısal işlevi üstlenir. Karşılık bulma ise bu arzuyu bütünüyle dindirme gücünden yapısal olarak yoksundur. Arzulayan kişi, sevdiği insanla yakınlaşmak

***Doç. Dr.***
***Ömer Osmanoğlu***



***Üsküdar Üniversitesi***
*omer.osmanoglu@uskudar.edu.tr*

***Platon, Phaedrus'ta aşkın başlangıcını ruhun güzellik karşısında "kanatlanması" olarak betimler.***

kadar, onun gözünde vazgeçilmez bir yere sahip olmayı da ister. Bu sebeple karşılık bulan arzu yeni bir soruyla karşılaşır: Sevildiğimden nasıl emin olabilirim?

Aşk, sevilen kişiyi kendi değerimizin kanıtına indirgemeden, onu gerçekliği içinde tanımaya yönelme cesaretiyle derinleşir. Böylece arzu, sevilen kişinin bizi nasıl gördüğüne duyulan ilgiden, onun nasıl bir hayat yaşamak istediğini anlama çabasına doğru genişler. Peki, arzuladığımız insanla başka hiçbir ilişkinin yerini tutamayacağı bir *"biz"*i hangi koşullarda kurabiliriz? Sinema tarihi, bu sorunun farklı cevaplarını unutulmaz karşılaşmalar aracılığıyla sunar. Aşağıda ele aldığım filmler, aşkın ilk çekimden yaşlılığın bakım yüküne uzanan dönüşümünü farklı aşamalarıyla ele almakta ve bizi arzunun yakınlık, biriciklik, bağlılık, kayıp ve bakım içinde nasıl yeniden biçimlendiğini düşünmeye davet etmektedir.

## In the Mood for Love

Wong Kar-wai'nin *In the Mood for Love* (2000) filmi, aşkın gündelik dünyayı nasıl yeniden anlamlandırdığını sinemada en güçlü biçimde anlatan yapıtlardan biridir. Chow ile Su arasında doğan çekim, birlikte bulundukları mekânların ve tekrarlanan ayrıntıların anlamını dönüştürür. Yağmur altında bekledikleri dar sokak, söyleyemedikleri sözlerin hatırasını taşımaya başlar. Havaya yayılan sigara dumanı uzayan bakışların süresini hissettirir. Tekrarlanan ağır vals ise bastırdıkları yakınlığın ritmini kurar. Nietzsche, *Tragedyanın Doğuşu*'nda varoluşun ancak estetik bir fenomen olarak haklı çıkarılabileceğini söylerken, Apolloncu görünüşün Dionysosçu kaosu biçimlendirmesini anlatır. Aşk



*In the Mood for Love*



da benzer bir estetik dönüşüm yaratır. Bu dönüşümde sevilen kişinin varlığı, daha önce önemsiz görünen ayrıntılara değer kazandırır ve insanın zamanla, mekânla kurduğu ilişkiyi yeniden şekillendirir.

Film, Chow ile Su arasındaki yakınlığın gücünü açık temaslardan ziyade, ertelenen karşılaşmalar üzerinden anlatır. Bir dokunuş, bir öpücük, açık bir itiraf bile sahnenin dışında bırakılır. Buna rağmen izleyici, dar koridordaki her karşılaşmada birbirlerine yönelme isteklerinin güçlendiğini hisseder. Bakış, dinleyiş ve hatırlayış sevilen kişinin varlığıyla yeni bir anlam kazanır. Ama ilk bakışın değiştirdiği dünya zamanla aşkın en zor sorusunu doğurur. Aşta karşımızdaki insanı tanıdıkça mı severiz, yoksa kendi özlemlerimizin onun yüzünde oluşturduğu sûrete mi bağlanırız?

## Sûretten Gerçeğe: Sevmek Zamanı

Başlangıçta oluşan sûret aşkı başlatır ama âşığın gerçek kişiye ulaşmasını güçleştirebilir. Âşık, sevdiği kişiye ilişkin ilk tasavvurunu bir bakış, birkaç söz ve davranış üzerinden kurarken henüz tanımadığı yönleri kendi umutları ve geçmiş kayıplarıyla tamamlar. Freud, *"Narsisizm Üzerine"*de sevginin nesneye yönelişini iki temel nesne seçimi tipi üzerinden inceler. Narsisistik nesne seçiminde kişi sevdiği insanda kendi olduğu, bir zamanlar olduğu, olmak istediği benliğin veya bir zamanlar kendisinin parçası olmuş kişinin izlerine yönelir.[3] Freud bunun yanında anaklitik nesne seçimini tanımlar. Bu yöneliş, erken dönemde beslenme, bakım ve korunma ihtiyaçlarını karşılayan kişilerle kurulan ilişkilerin sonraki sevgi nesneleri için oluşturduğu örnek üzerinden gelişir. Freud'un bu ayrımından hareketle, aşkın sevilen kişiye yönelişinde benliğin kendi tarihi ile erken bakım ilişkilerinden gelen izlerin birlikte etkili olabileceğini söyleyebiliriz.

Metin Erksan'ın *Sevmek Zamanı* (1965), bu güçlüğü Türk sinemasının en çarpıcı alegorilerinden biri hâline getirir. Boyacı Halil, Meral'i tanımadan önce onun duvarda asılı duran fotoğrafına bağlanır. Meral, kendi sesi, iradesi ve sevgisiyle karşısına çıktığında Halil geri çekilir: *"Ben senin resmine âşığım, sana değil."* Bu cümle, aşkı koruma isteği kadar, gerçek bir ilişkiye duyulan korkuyu da açığa çıkarır: *"Belki bir kere bile bakmayacaktın yüzüme, belki de alay edecektin sevgimle. Halbuki resmin bana dostça bakıyor, iyilikle bakıyor ve ebediyen bakacak."* Fotoğraf, Halil'in anlamlandır-

masına açık, sabit ve sessiz bir sûret olarak onun tahayyülünü besler. Meral'in canlı varlığı ise sözü, kararları ve kendi arzusu aracılığıyla bu hayalin sınırlarını değiştirir ve Halil'i sevdiği sûretin ötesindeki kişiyle karşılaşmaya çağırır.

Bu noktada Lacan'ın *Gerçek (le Réel)* kavramı Meral'in somut varlığıyla doğrudan özdeş kılınmamalıdır. Gerçek daha çok, Halil'in fotoğraf etrafında kurduğu kusursuz tasavvurun, Meral'in beklenmedik istekleri ve kararları karşısında yetersiz kalmasıyla kendini hissettirir. Meral'in başkalığı, Halil'in sûret üzerinde kurduğu hâkimiyeti kırar ve onu aşkın denetlenemez boyutuyla yüzleştirir.

Halil'in sûrete bağlanması bireysel bir yönelimin ötesinde, toplumsal konumun ürettiği bir mesafe düzenidir aynı zamanda. Meral, köşkte yaşayan ve farklı bir sınıfsal dünyaya mensup bir figürdür. Fotoğraf, bu sınıfsal ayrımı doğrudan karşılaşmanın gerilimine taşımak yerine, estetik bir yüzeye dönüştürür. Bourdieu'nün *habitus* kavramı bu durumu açıklamaya yardımcı olur. Yani bireylerin beğeni yapıları, beden kullanımları ve ilişki kurma biçimleri sınıfsal konumlarıyla derinden bağlantılıdır ve çoğu zaman bilinçli bir hesaplamadan öte, bedenselleşmiş yatkınlıklardan kaynaklanır.[4] Halil'in Meral'in dünyasına ait olmadığı duygusu sözde, bedende ve davranışta hissedilen bir uyumsuzluktur aslında. Fotoğrafa yönelmek, bu uyumsuzluğu askıya alır.

Aşkın olgunlaşması, ilk tasavvurun sevilen kişinin gerçekliği karşısında yeniden kurulabilmesine bağlıdır. Sûrete bağlılık, sevilen kişiyi âşığın ihtiyaçlarına göre sabitler. Aşk ise bu hayalin sona ermesine izin vererek gerçek kişiyi tanıma sorumluluğuna sevk eder. Âşık kendi tasavvurunda ısrar ettiğinde, karşısındaki insanı sadece o tasavvura uyduğu ölçüde kabul eder. Ama böyle bir ilişki, iki kişinin birbirini dönüştürdüğü bir karşılaşma olmaktan çıkarak birinin ötekine nasıl var olması gerektiğini dayattığı bir tahakküm ilişkisine dönüşür.

## Başkalığı Taşıma Kudreti: Solaris

Sevilen kişi, âşığın ihtiyaçlarından bağımsız bir hayata sahiptir. Olgun aşk, iki kişinin bu bağımsızlığı koruyarak müşterek bir hayat kurabilme kudretinden doğar. Her insan kendi yalnızlığının, geçmiş tecrübelerinin ve kırılganlıklarının bir bölümünü taşımaya devam eder. Aşk, bu





yüklerin paylaşılabildiği ve hafifletilebildiği güçlü bir yakınlık meydana getirir. Âşık kendi huzurunun bütün sorumluluğunu sevdiği kişiye yüklediğinde ise sevgilinin bağımsız kararlarını ilgisizlik, uzaklaşma veya ihanet işaretleri olarak yorumlamaya daha yatkın hâle gelir. Nietzsche'nin toplumsal güç ilişkileri bağlamında geliştirdiği ressentiment kavramı, bireysel ilişki dinamiklerine uygulandığında da yorumlayıcı bir imkân sunar.[5] Kendi karşılanmamış ihtiyaçlarının sorumluluğunu üstlenemeyen kişi, sevdiği insanın bağımsızlığını kendisine verilmiş bir zarar gibi algılayabilir. Başlangıçtaki bağlılık böylece suçlamaya, denetleme isteğine ve gizli bir öfkeye dönüşür.

Andrey Tarkovski'nin *Solaris*'i (1972), sevilen kişiyi kendi hatıralarımızın içine hapsetmenin sonuçlarını uzay istasyonunun kapalı dünyasında anlatır. Psikolog Kris Kelvin, Solaris gezegenine ulaştığında yıllar önce ölen karısı Hari ile karşılaşır. Hari, gezegenin Kelvin'in anılarından hareketle oluşturduğu canlı bir varlıktır ve başlangıçta sadece Kelvin'in hatırlayabildiği kadarıyla vardır. Film ilerledikçe Hari kendi durumunu kavramaya, acı çekmeye ve Kelvin'in isteklerinden bağımsız kararlar almaya başlar. Böylece Kelvin'in hatıralarından doğan varlık, kendisini meydana getiren hatıraları aşar. Hari, kaybedilmiş eşin kusursuz bir tekrarı olmaktan çıkıp kendi korkuları ve seçimleriyle beliren, özneliğin eşiğinde bir varlığa dönüşür.

Lacan'ın kavramları bu dönüşümü açıklamaya yardımcı olur. Kelvin'in ilk karşılaşmada Hari'ye bağlanması, kaybettiğini düşündüğü şeyi yeniden bulma arzusundan, objet petit a'nın çekim gücünden beslenir. Hari ise kendi durumunu kavradıkça Kelvin'in kaybını telafi eden bir hayal olarak kalmayı reddeder ve onun arzusunun kendisine ayırdığı yeri aşar. Filmin temel sorusu burada belirir. Kelvin, karşısındaki varlığı kendi suçluluk duygusunu hafifletecek bir araç olarak mı sevecek, yoksa kendisinden ayrı düşünebilen, acı çekebilen ve karar verebilen bir kişi olarak mı tanıyacaktır?

Aşk, sevilen kişinin başkalığını kabul ettiğinde mülkiyetçi sahip olma arzusundan uzaklaşır. Başkalığı taşımak, bu belirsizliği ortadan kaldırmaya çalışmadan ilişkiyi sürdürebilme dirayetidir. Sevilen kişi bizden bağımsızsa ve zaman içinde değişebiliyorsa, onu başka hiç kimsenin yerini alamayacağı kadar özel kılan şey nedir?

## Biricikliğin İnşası: Leila

Biriciklik, iki insanın birlikte geçirdiği zaman içinde oluşur. Bir insan güzelliği, zekâsı veya şefkatiyle dikkat çeker ama onu vazgeçilmez kılan şey bu özelliklerin belirli karşılaşmalar ve hatıralar içinde kazandığı anlamdır. Platon'un *Şölen*'deki eros merdiveni âşığı tekil güzellikten evrensel güzelliğe yükseltir. Ama yaşanan aşk bu işleyişi tekil kişiye doğru yeniden inşa eder. Ricoeur'ün *anlatısal kimlik* kavramı bu yeniden inşayı düşünmek için verimli bir zemin sunar. Bir kişinin kimliği sabit özelliklerinin toplamından öte, yaşanmış zamanın anlatı içinde örgütlenmesiyle oluşan dinamik bir bütünlüktür.[6] Aynı masada içilen kahve, eve dönüşte yapılan bir sohbet veya tanıdık bir bakış her defasında değişen koşullar ve duygular içinde

farklı bir anlam kazanır. Biriciklik bu değişimlerin ortak hafızada birikmesiyle kurulur.

Dariush Mehrjui'nin Leila'sı (1996), biricikliğin ikameye direnen yapısını ve ilişkinin toplumsal baskı altında taşıdığı acıyı güçlü bir anlatımla ortaya koyar. Reza, Leila'yla çocuksuz bir hayatı sürdürebileceklerine inanır. Leila ise bu güveni giderek kaybeder. Leila'nın çocuk sahibi olamayacağı anlaşıldığında Reza'nın annesi soyun devamını gerekçe göstererek ikinci evlilik fikrini dayatır. Leila, kayınvalidesinin baskısı ile suçluluk duygusunun birleştiği süreçte bu evliliğe razı olur. Reza da kararı Leila'ya bırakarak sonunda ikinci evliliği kabul eder. Reza'nın annesinin önerdiği çözüm, sevgi ile doğurganlığın iki kadın arasında paylaştırılabileceği varsayımına dayanır. Doğurganlık böylece kadınların aile içindeki konumunu belirleyen bir işleve indirgenir. Bu baskı ailevi olduğu kadar toplumsal ve ekonomiktir. Filmde soyun devamı talebi, mirasın erkek evlada aktarılması ve ataerkil aile düzeninin sürdürülmesi kaygısıyla birleşir.

İkinci evlilikten bir kız çocuğu doğar ve bu evlilik sona erer. Reza'nın yıllar sonra küçük kızıyla Leila'nın ailesine gelmesi, Leila'yla paylaştığı geçmişin onun üzerindeki etkisini sürdürdüğünü düşündürür ve ilişkinin geleceğini ucu açık bırakır. Aynı nitelikler başka bir bedende bulunabilirken birlikte yaşanmış zamanın dokusu her ilişkide kendine mahsus bir biçim kazanır. Bu karşılaşma, biricikliğin birlikte yaşanmış zaman içinde biçimlendiğini gösterir. Biriciklik, belirli bir hayat içinde biriken eşsiz anlamlardan doğar. Bu eşsiz tarih taraflara etik



bir sorumluluk yükler. Birlikte geçirilen zaman taraflara birbirinin hassasiyetlerini ve ihtiyaçlarını öğrenme imkânı verir. Bu bilgi, sevilen kişinin iyiliğini gözeten seçimlere dönüştüğü ölçüde ilişkinin ahlaki içeriğini oluşturur.

## İyiliğe Yönelen Eylem: Selvi Boylum Al Yazmalım

Aşkın etik değeri, çekimin sevilen kişinin iyiliğine yönelen eylemlerle süreklilik kazanmasında ortaya çıkar. Arzu karşılık bekler, tutku dikkati tek bir kişide toplar, bakım ise sevilen insanın ihtiyaçlarını ve gelişme imkânlarını gözeterek ona her gün yeniden cevap verir. Freud, *Uygarlığın Huzursuzluğu*'nda sevgiyi uygarlığın kurucu güçlerinden biri olarak ele alır.[7] *"Cinsel sevgi"* yeni aileler oluştururken *"amacı ketlenmiş sevgi"* cinsel dürtünün doğrudan doyumunun bastırılmasıyla şefkat ve dostluk biçimleri kazanarak daha geniş insani bağlara dönüşür. Aşktaki bakım bu genişlemeye irade, muhakeme ve sorumluluk boyutlarını ekler. İnsan sevdiğinin ihtiyacını fark eder, kendi davranışlarının sonuçlarını düşünür ve iyiliğini gözeten eylemleri tekrar tekrar seçer.

*"Sevgi neydi? Sevgi iyilikti, dostluktu. Sevgi emekti." Selvi Boylum Al Yazmalım*'ın bu unutulmaz sözleri, aşkın arzudan eyleme genişleyen yapısını birkaç kelimede ifade eder. Atıf Yılmaz'ın filminde İlyas, Asya'nın hayatına sarsıcı bir çekimle girer ve ona tutkuyla yaşanacak başka

bir hayatın mümkün olduğunu hissettirir. Cemşit ise Asya ile oğlu Samet'in hayatına güven, süreklilik ve bakım getirir. Cemşit çocuğun hastalığıyla ilgilenir, evin sorumluluğunu paylaşır, karşılık talep etmeden yanlarında kalır.

Film, tutku ile bakım arasındaki farkı sevginin zaman içinde hangi eylemleri ürettiği üzerinden inşa eder. İlyas'ın sevgisi güçlü bir çekim ve özlemle varlığını sürdürür ama onun temel problemi bu tutkuyu güvenilir bir beraberliğe taşıyacak sorumluluğu sürdürememesidir. Cemşit'in sevgisi ise yemek hazırlamakta, hasta bir çocuğun başında beklemekte ve yarına ilişkin sorumluluğu paylaşmakta somutlaşır.

Asya'nın finaldeki seçimi, tutkuyu inkâr etmeden aşkın hangi hayatı mümkün kıldığına karar vermesidir. Kendisini en çok heyecanlandıran kişiden önce, kendisiyle ve çocuğuyla birlikte yaşamanın sorumluluğunu üstlenen kişiye yönelir. Aşk böylece arzu duyulan kişiyi elde etme isteğinden, onun hayatını sürdürebilme gücüne eşlik eden bir iradeye dönüşür.



## Hafıza ve Sadakat: *Amour*

Birlikte geçirilen yıllar insana karşısındakinin suskunluğunun anlamını, ağrısını saklama biçimini ve yardıma ihtiyaç duyduğu anları öğretir. Gençlik geçtikçe beden yavaşlar, hastalık alışılmış rolleri dönüştürür ve hayat, tarafların en savunmasız hâllerini birbirine emanet ettiği bir sorumluluk hâline gelir.

Michael Haneke'nin *Amour*'u (2012), uzun bir beraberliğin hastalık karşısında nasıl yeniden kurulduğunu anlatır. Georges ile Anne, yılların alışkanlıkları içinde yaşayan emekli müzik öğretmenleridir. Anne'in felç geçirmesiyle birlikte Georges ona su içirir, yemek yedirir, giderek ağırlaşan bakım işlerini üstlenir. Sevgi artık büyük sözlerden çok, bir bedeni kaldırmanın, acı içindeki yüzün en küçük değişimini fark etmenin yorucu tekrarlarında yaşanır.

Freud'un son dönem kuramı, yaşamı Eros'un birleştiren gücü ile ölüm dürtüsünün dağıtıcı işleyişi arasındaki gerilim olarak tasarlar. Amour, bu kuramı doğrudan sahnelemekten ziyade, bağlanma ile dağılmanın aynı bakım deneyiminde nasıl iç içe geçtiğini düşündürür. Anne'in bedeni yetilerini giderek kaybederken Georges onu hayata bağlayan son ilişkisel bağı sürdürmeye çalışır. Eros burada cinsel çekimden bakımın gündelik eylemlerine doğru genişler. Sevilen kişinin bedenini beslemek, temizlemek, ağrısını hafifletmek ve son günlerinde yanında kalmak aşkın somut yaşanma biçimleri hâline gelir. Haneke, bu bağlılığın anlamını huzurlu bir sadakat anlatısına yerleştirmek yerine, bakımın sınırlarını son derece ağır bir etik çatışma içinde takdim eder. Georges'un Anne'i yastıkla boğarak öldürdüğü son eylem, sevilen kişinin acısını dindirme arzusu ile onun hayatı üzerinde geri döndürülemez bir karar verme kudreti arasındaki gerilimi merkeze taşır. Böylece merhamet, çaresizlik, yorgunluk ve şiddet aynı yapıda birleşmiş olur. Film, bu sorunun karşısında kesin bir yargı sunmak

yerine, izleyiciyi ahlaki belirsizliğin içinde bırakır. Sevgi niyeti, başkasının hayatı üzerinde geri alınamaz bir karar verme sorumluluğunu daha ağır bir etik değerlendirmeye açar. Konuşma imkânı giderek daraldıkça bakım, gündelik bedensel eylemler içinde ifade kazanır. Bir bardak su vermek, yastığı düzeltmek ve yatağın yanında uzun saatler geçirmek, geçmişte söylenen *"seni seviyorum"* sözünün bugünkü karşılığını bakımın sürekliliği içinde oluşturur.

## Aşkın Dönüşümleri

Aşk, dünyanın sevilen kişinin varlığı sayesinde yeni bir anlam kazanmasıyla başlar ve bu anlamı korumak için sürekli yeniden inşa edilir. İlk çekimden sûretin sınavına, başkalığın kabulünden biricikliğin inşasına, iyiliğe yönelen bakımdan yaşlılığın sadakatine uzanan bu dönüşümler her ilişkide farklı biçimlerde ve farklı bir düzende yaşanır. Tutku bakımın içinde canlılığını koruyabilir, bakım yeni bir yakınlık doğurabilir. Âşık, yıllar sonra bile sevdiği kişiyi kendi beklentilerine göre şekillendirme eğilimine geri dönebilir, sevilen kişinin değişmesi de onu yeniden tanımayı gerektirir. Ricoeur'ün anlatısal kimlik düşüncesi bu sürekliliği kavramak için son bir imkân sunar. Bir ilişkinin kimliği, tarafların birlikte yaşadıkları zamanı anlatı içinde yeniden örgütleyebildikleri




ölçüde kalıcılık kazanır. Biriciklik, geçmişin hatırasını bugünkü eyleme bağlayan bu anlatı sayesinde muhafaza edilir.

Bir insanı sevmek, ona duyulan arzuyu onun iyiliğini gözeten bir hayat pratiğine dönüştürmektir. Bu sevgi, iki kişinin özgürlüğünü korurken dünyanın güzelliğini ve ağırlığını birlikte taşıma cesaretidir.

> *"Bir insanı sevmek, ona duyulan arzuyu onun iyiliğini gözeten bir hayat pratiğine dönüştürmektir."*

Kaynakça

1) Platon, *Phaidros*, çev. Ari Çokona (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2019), 249d-252b. Kanatlanma metaforu bu diyaloğa aittir. Symposion'daki eros merdiveni (210a-212b) için bkz. Platon, *Şölen*, çev. Cenap Karakaya, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2014.
2) Lacan, Jacques. *Transference: The Seminar of Jacques Lacan, Book VIII* (1960-1961). Edited by Jacques-Alain Miller, translated by Bruce Fink, Polity Press, 2015. Lacan, Alkibiades'in Sokrates'te gizli olduğunu varsaydığı değeri Platon'dan ödünç aldığı agalma kavramıyla adlandırır. Sonraki seminerlerde bu düşünce, arzunun yapısal olarak kayıp olan neden-objesi olarak kavramsallaştırılan *objet petit a*'ya doğru evrilir. İki kavram arasındaki dönüşüm için bkz. Bruce Fink, *The Lacanian Subject: Between Language and Jouissance*, Princeton: Princeton University Press, 1995, s. 83-97.
3) Sigmund Freud, "Narsisizm Üzerine: Bir Giriş" (1914), *Metapsikoloji*, çev. Dr. Emre Kapkın ve Ayşen Tekşen Kapkın (İstanbul: Payel Yayınları, 2002).
4) Pierre Bourdieu, *Ayrım: Beğeni Yargısının Toplumsal Eleştirisi*, çev. Derya Fırat ve Günce Berkkurt, Ankara: Heretik Yayınları, 2015. Habitus kavramı, bireylerin beğeni yapılarını ve ilişki kurma biçimlerini bilinçli tercihlerden ziyade bedenselleşmiş yatkınlıklar (*dispositions*) olarak açıklar.
5) Friedrich Nietzsche, *Ahlakın Soykütüğü Üstüne*, çev. Ahmet İnam, İstanbul: Say Yayınları, 2013. Ressentiment, Nietzsche'de köle ahlakının genealojik analizi içinde toplumsal-tarihsel bir duygu düzeni olarak ortaya çıkar. Kavramın bireysel ilişki dinamiklerine uygulanması yorumsayıcı bir genişletmedir.
6) Paul Ricoeur, Zaman ve Anlatı 3 – Kurmaca Anlatıda Zamanın Biçimlenişi, çev. Mehmet Rifat (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2012). Ricoeur, anlatısal kimliği (*identité narrative*) sabit özelliklerin toplamından ayırarak yaşanmış zamanın anlatı içinde örgütlenmesiyle oluşan dinamik bir bütünlük olarak kavramsallaştırır.
7) Sigmund Freud, *Uygarlığın Huzursuzluğu*, çev. Haluk Barışcan, İstanbul: Metis Yayınları, 2011. Freud, "amacı ketlenmiş sevgi" (*zielgehemmte Liebe*) kavramıyla cinsel dürtünün doğrudan doyumunun bastırılarak şefkat ve dostluk biçimlerine dönüşmesini anlatır. Bu dönüşüm bir sublimasyondur ve kendi içinde gerilim taşır.

# Erich Fromm'un "Sevme Sanatı" Kitabına İlişkin Bir Değerlendirme

## Öne Çıkanlar

- Sevmek bir sanattır.
- Eğer gerçekten birini seviyorsak aslında bütün insanları, dünyayı ve yaşamı da seviyoruz demektir.
- Sağlıklı her sevgi türünün özünde dört temel yapı taşı bulunur: Özen, sorumluluk, saygı ve bilgi.

Sevgi yüzyıllar boyunca düşünürlerin ve yazarların kaleminde birbirinden çok farklı biçimlerde ele alınmıştır. Platon sevgiyi, ruhun eksik yarısını aradığı bütünleştirici bir yolculuk olarak tasvir ederken, Spinoza bir başkasının varlığıyla tetiklenen ve ruhu genişleten sevinç hali olarak tanımlamıştır. Tolstoy için sevgi, yaşamın ta kendisi ve insani şefkatin en yalın haliyken, Nietzsche onu, hayatı tüm ağırlığıyla kucaklayan coşkulu bir güç olarak görmüştür. Mevlânâ'ya göre ise aşk, kibrin ve benliğin yok edilerek ilahi bir bütünlüğe ulaşma sırrıdır. Erich Fromm, *"Sevme Sanatı"* kitabında, sevgiyi ele alış biçimimizdeki ezberleri bozarak bize bambaşka bir perspektif sunar: *"Sevmek tıpkı bir enstrüman çalmak, resim yapmak ya da marangozluk gibi emek, dikkat ve sorumluluk isteyen bir sanattır."*

> ***"Sevmeyi gerçekten öğrenmek, hayatta kendimize verebileceğimiz en güzel hediyelerden biridir."***

### Sevmeyi Öğrenmenin İnce Sanatı

Sevgi kelimesinin sizin için ne ifade ettiği üzerine hiç düşündünüz mü? Belki fedakârlık belki de içinizden gelen derin bir ilgi duyma hali. Acaba sevgi bize sadece iyi hissettiren bir duygu mu, yoksa başlı başına iyileştirici bir güç mü? Erich Fromm sevginin tıpkı bir sanat gibi sonradan öğ-

***Dr. Zeynep Gümüş Demir***

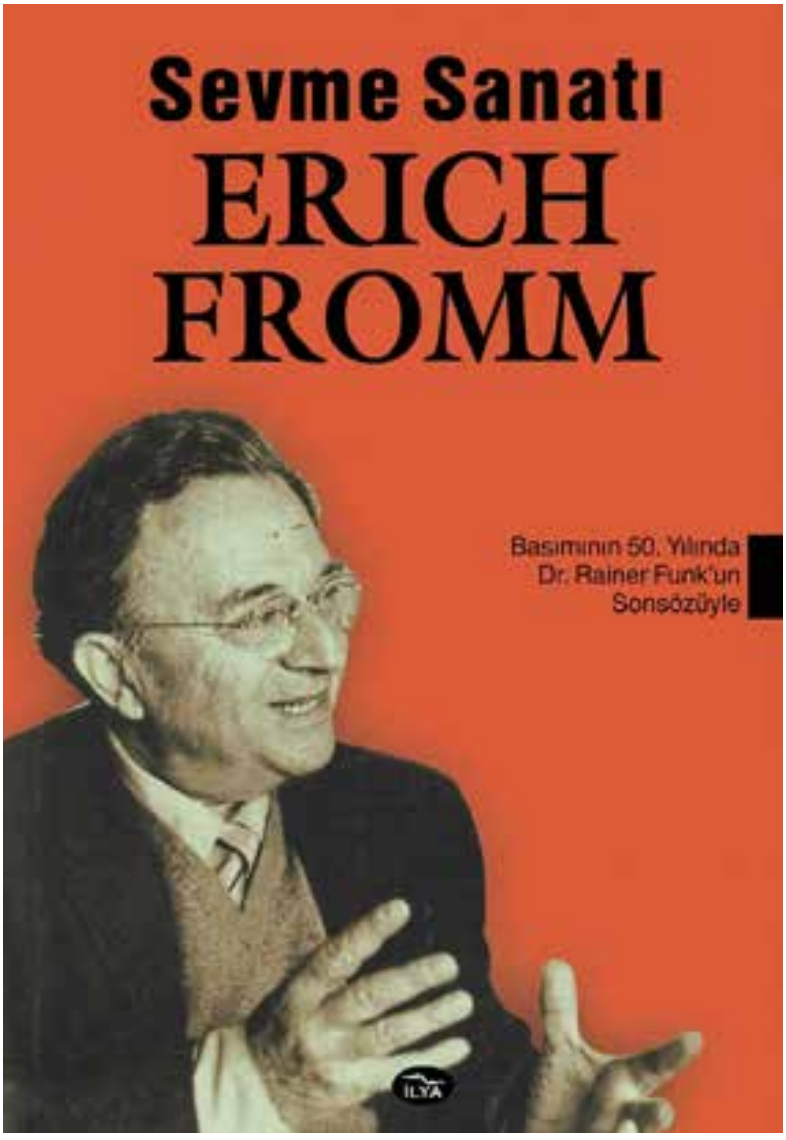


***Üsküdar Üniversitesi***
*zeynep.gumus@uskudar.edu.tr*

renilebileceğini söylüyor. Madem sevgi doğuştan gelmiyor ve öğreniliyor, o zaman bu sanatı bize ilk kim öğretti? Bizi büyüten anne babamız mı yoksa içinde yaşadığımız toplum mu? Ya çoğumuz sevmeyi ta en başından yanlış öğrendiysek! Neyse ki sevgi öğrenilebiliyor ve yanlış bildiğimiz sevme biçimlerini geride bırakıp doğru sevmeyi yeniden öğrenmemiz mümkün. Bunun için önce sevgiye yüklediğimiz anlamların kökenine inmekte fayda var. Modern dünyanın çocukları olarak çoğumuz sevilmek için yoğun bir çaba harcarken nasıl seveceğimiz üzerine pek düşünmeyiz. Fromm'a göre bu yanılgının temelinde sevginin bir nesne sorunu olarak algılanması yatıyor. Çoğumuz sevmeyi kendiliğinden gelişen bir his, tesadüfen doğru insanı bulduğumuzda başlayan pasif bir süreç zannediyoruz. İnsan sevmenin kolay olduğunu, zor olanın ise sevebileceği ya da kendisini sevecek doğru kişiyi (nesneyi) bulmak olduğunu düşünerek aslında ilişkilerindeki sorumluluktan kaçıyor. Oysa insanın varoluşsal yalnızlığını aşmasında sevgi bağının payı büyüktür. Bu bağ, temelinde almaktan ziyade vermeyi, özen göstermeyi, sorumluluk, saygı ve bilgiyi barındırır. Fromm çağdaş kapitalist toplumun insanları yabancılaştırarak sevgiyi kârlı bir piyasa alışverişine ve statü sembolüne dönüştürdüğünü, bu tüketici mantığının da ilişkileri yozlaştırdığını vurguluyor. Tüm bu açmazlardan kurtulup sevme sanatında ustalaşmak için kişi çocuksu narsisizmini yenerek nesnel bir akıl, inanç ve cesaretle, yalnız kalabilme becerisini geliştirebilmelidir.

## Sevilme Arzusunun Gölgesinde

Yazara göre, insanların çoğu gününü *"yaşayarak"* ama aslında sırf bir tüketme telaşı ve ezberle dolduruyor. Eğlenmenin dahi ruhsuz bir rutine, sahte bir yalana dönüştüğü bu düzende giderek kendine, duygusal ihtiyaçlarına, doğaya ve en acısı da kendi içindeki güce yabancılaşıyor. İçinde sevgiye dair derin bir özlem duymasına rağmen başarı, saygınlık, para ve güç gibi şeyleri hep daha ön planda tutan kişi enerjisini bunları elde etmeye harcarken, iş sevgiyi öğrenmeye gelince maalesef neredeyse hiçbir çaba göstermiyor. İnsan, evrendeki uçsuz bucaksız yalnızlığının bilincine vardığında, asıl köklerinden kopmuş olduğu gerçeğiyle yüzleşiyor. Bu farkındalık ise içinde karanlık ve derin bir ayrılık kaygısına dönüşerek toksik ilişkiler için verimli toprakları oluşturuyor. Korkutucu ama bir o kadar da haklı olan bu varoluşsal sancıdan, içimizi kemiren o kopukluk hissinden kurtulmanın tek bir sahici yolu, sevmektir. Ancak, bu sevgi bağı birinin diğerinin sınırlarını ihlal ettiği, onu kendi boşluğunu kapatacak hastalıklı bir bağımlılık haline getirdiği simbiyotik bir yaşam değildir. Aksine, insanın kendi sınırlarını, tamlığını ve biricikliğini koruyarak ötekiyle yan yana durabildiği, onu ancak bu yolla iyileştirebilen aktif ve sahici bir birlikteliktir. Sevgi, kişinin içindeki yaratıcılığın, canlılığın ve özkaynakların en güzel ifadelerinden biridir.




> *"Sevmek tıpkı bir enstrüman çalmak, resim yapmak ya da marangozluk gibi emek, dikkat ve sorumluluk isteyen bir sanattır."*

## Sevginin Birden Çok Yüzü

Yazar sevgiyi kardeşlik sevgisi, koşulsuz anne sevgisi, aşk, özsevgi ve en yüksek hakikate duyulan manevi özlem olan Tanrı sevgisi olmak üzere beş temel kategoride inceliyor. Tüm sevgi türlerinin temelini oluşturan kardeşlik (insan) sevgisi ile hepimizin eşit olduğu bilincine dayanan insanca bir dayanışmayı anlatıyor. Anne sevgisi ise koşulsuz, çocuğun yaşama karşı güven duymasını sağlayan *"bu dünyada olmak ne iyi"* dedirten sarıp sarmalayıcı bir kabul olarak öne çıkıyor. Fromm, cinsel sevgiyi sadece anlık bir duygu patlaması değil iradeye dayalı bir karar, bir yargı ve söz verme eylemi olarak tanımlıyor.

Kitap, bir başkasını sevebilmek ile kendini sevmenin birbirine zıt kutuplar olmadığını, aksine birbiriyle beslenen ayrılmaz bir bütün olduğunu gösteriyor.

Kendi yaşamının, mutluluğunun ve özgürlüğünün onaylanmasını içselleştiremeyen bir birey, ötekine hakiki bir alan açamaz. Kendimize duyduğumuz sevgiyle başkalarına duyduğumuz sevgi ayrılmaz bir bütündür. Özünde sevgi bölünemez, dışarıya verdiğimiz sevgi, kendimize duyduğumuz sevgiden ayrı düşünülemez. Eğer gerçekten birini seviyorsak aslında bütün insanları, dünyayı ve yaşamı da seviyoruz demektir. Eğer başkasını sevmek bir erdemse, ben de bir insan olduğuma göre kendimi sevmem bencilce bir tutum değil, tam tersine bir erdemdir. Birine *"Seni seviyorum"* diyebiliyorsak, aynı zamanda *"Seninle birlikte herkesi, senin sayende bütün dünyayı ve sende kendimi de seviyorum."* diyebilmeliyiz. Bütün bu süreçlerin nihayetinde insan, kendi doğasından kopuşuyla başlayan yalıtılmışlık hissine karşı üst düzey birleşme arzusunu Tanrı sevgisinde arar. Fromm'a göre çağdaş Batı toplumunda bu derinlikli sevgi anlayışı giderek soysuzlaşmış, sevgi adeta bir piyasa nesnesine, bir takas aracına dönüşmüştür. İlişkilerinde ayırıcı duvarları yıkamayan bireyler, aşk filmleri ve romantik şarkılarla beslenerek sevginin sadece hayallerde yaşandığı fantezilerle oyalanırlar. Kendi içsel sorunlarından kaçmak için yansıtma mekanizmalarını kullanarak sürekli partnerinin kusurlarını arayan, onu düzeltmeye ve *"terbiye etmeye"* çalışan çiftlerin bağları, gerçeğin çok uzağında nevrotik ilişkilere dönüşür.

## Sevgiyi Ayakta Tutan Dört Sütun

Peki sevgi gerçekten bir sanatsa, bu sanatta nasıl ustalaşacağız? Sevme sanatının uygulaması her şeyden önce disiplin, konsantrasyon ve sabır gerektirir. Aynı anda birçok şeyi yapmaya, hızlı yaşamaya ve dağınık bir dikkatle her şeyi çabucak tüketmeye alışmış modern insan için konsantre olmak ve anın içinde tam varlık göstermek oldukça güçtür. Ancak sevme pratiği, en temelde insanın çocuksu tüm güçlülüğünden sıyrılmasını, kendi narsisizmini yenmesini bekler. Ötekini ve dünyayı, kendi istek ve korkularımızın ötesinde nesnel bir biçimde görebilmek, bu sanatın ön koşuludur. Sağlıklı her sevgi türünün özünde dört temel yapı taşı bulunur: Özen, sorumluluk, saygı ve bilgi. Bize çiçekleri sevdiğini söyleyen ama onları sulamayı unutan birinin sevgisine nasıl inanamazsak, uğrunda emek harcanmayan, yaşaması ve gelişmesi için ilgi duyulmayan bir duygunun da hakiki bir sevgi olduğuna inanamayız. Sorumluluk duy-





gusu, karşıdakini tahakküm altına alınan bir nesneye dönüştürmemesi için mutlaka saygıyı içermelidir. Saygı ise ancak karşıdaki insanı kendi derinliği ve bireyselliği içinde olduğu gibi görebilmekle, yani onun ruhuna nüfuz eden gerçek bir *"bilgi"* ile mümkündür.

## Sevginin Ustalığına Doğru

Sevme sanatını adım adım uygulayabilmek ve bu sanatta ustalaşmak, öncelikle sevginin pasif bir duygu ya da tesadüfi bir durum değil, aktif bir eylem olduğunu kabul etmekle başlar. Yazarın belirttiği üzere, bu sanatı icra etmek isteyen kişi ilk adımda dört temel unsuru hayatına entegre etmelidir. Sevilen kişinin yaşamı ve büyümesi için özen göstermek, onun ihtiyaçlarına gönüllü olarak karşılık verecek sorumluluğu üstlenmek, kişiyi kendi özerk varlığı içinde değerlendirerek kontrol etmeye çalışmadan ona saygı duymak ve onu derinlemesine anlamayı sağlayan bilgiye ulaşmak. İkinci adımda, tıpkı müzik veya resim gibi herhangi bir sanatta ustalaşmak için gereken pratik koşullar sevgiye uyarlanmalıdır. Bu süreç, kişinin hayatının her alanına yayması gereken bir süreklilik içinde olmalıdır. Günümüz dünyasının dikkat dağıtıcı unsurlarından uzaklaşarak anı yaşamayı, yalnız kalabilmeyi ve karşısındakini gerçekten dinlemeyi içeren derin bir odaklanma şarttır. Hızlı sonuçlar beklemeden, sevme eylemini hayatın en nihai amacı haline getirerek büyük bir sabır göstermek, bu sanatın vazgeçilmez bir pratik adımıdır. Uygulamanın son adımı ise kişinin kendi narsisizmini yenmesidir. Gerçek bir bağ kurabilmek, dünyayı ve diğer insanları kendi korku veya arzularının ötesinde, tamamen nesnel bir akıl ve alçakgönüllülükle görebilmeyi gerektirir. Bütün bu bilinçli çabaların kalbinde ise inanç ve cesaret yer alır. Sevme sanatını icra eden birey, hiçbir garanti beklemeden yalnızca kendi sevgisinin karşı tarafta sevgi üreteceğine duyduğu güvenle kendini bu aktif eyleme adamalıdır.

Gerçekten iyi hissetmek ve iç huzuru bulmak istiyorsak, kendimize, insanlara ve hayata *"benim ne işime yarar?"* gözüyle bakmayı bırakmamız şart. Sevgiyi sabır, emek ve alçakgönüllülükle ilmek ilmek işlenmesi gereken bir sanat gibi görmeliyiz. Bundan sonra çevrenizde yeşeren gerçek bir sevgi gördüğünüzde biraz daha yakından bakın. O bağı neyin beslediğini, ayakta tutan o ince detayları fark etmeye çalışın. Bir yerde sevgisizlik veya kopukluk görürseniz de arka planındaki nedenleri sorgulayın. Emin olun, asıl sorunun sevgiyi var eden o temel taşların eksikliği olduğunu göreceksiniz. Unutmayalım ki sevmeyi gerçekten öğrenmek, hayatta kendimize verebileceğimiz en güzel hediyelerden biridir.




## Sevgi Neden Önemlidir? - Sue Gerhardt

"Sevgi Neden Önemlidir?", psikoterapist ve yazar Sue Gerhardt'ın sevginin insan gelişimindeki belirleyici rolünü bilimsel araştırmalar ışığında ele aldığı etkileyici bir kitap. Gerhardt, özellikle erken çocukluk döneminde kurulan sevgi dolu ilişkilerin beynin gelişimini, duygusal düzenlemeyi ve ilerleyen yıllardaki ilişki biçimlerini nasıl şekillendirdiğini anlatıyor. Sevginin yalnızca güzel bir duygu olmadığını; ruhsal ve bedensel gelişimin temel ihtiyaçlarından biri olduğunu ortaya koyuyor. Ebeveynlikten bağlanmaya, stresten kişilerarası ilişkilere uzanan geniş bir çerçevede, sevginin yaşamımız üzerindeki derin etkilerini görünür kılıyor. Kitap, sevginin neden bir lüks değil, insan gelişiminin vazgeçilmez koşulu olduğunu anlamak isteyenler için önemli bir kaynak.

## Aşkın Halleri - Alper Hasanoğlu

Psikiyatr Alper Hasanoğlu "Aşkın Halleri" kitabında, aşkı ilk deneyimlerden yola çıkarak, edebiyattan ve felsefeden referanslar alarak, psikoloji, sosyoloji ve mitolojiyi harmanlayarak derinlemesine irdeliyor. Kitap, aşkı idealize etmek yerine onun karmaşık ve çelişkili doğasını anlamaya davet ediyor. Kendimizi, ilişkilerimizi ve sevme biçimimizi yeniden düşünmek isteyen herkes için samimi, sorgulayıcı ve ufuk açıcı bir okuma sunuyor. Kitap, ilişkilerini daha bilinçli yaşamak, aşkın çıkmazlarını anlamak ve kendi iç dünyasıyla yüzleşmek isteyenler için kılavuz niteliğinde, sürükleyici ve düşündürücü bir eserdir.







## Aşkın Bilimi - M. Oktar Güloğlu

Âşık olduğumuzda bazen kendimizin bile tanıyamadığı bambaşka birisine dönüşürüz. Bu dönüşümün sebebi beynimizde ve hormonlarımızda meydana gelen değişimlerdir. Güloğlu, bu kitapta aşkın evriminden başlayıp, beğenmeden ayrılığa kadar bir ilişkinin tüm adımlarında vücudumuzda ve beynimizde gerçekleşen değişimler konusunda yapılmış binlerce bilimsel makaleyi inceleyerek bu davranışlarımızın sebeplerini açıklıyor. Kitapta yalnızca âşık olduğumuzda meydana gelen nörokimyasal değişiklikleri öğrenmeyeceksiniz. Çekiciliğimizi nasıl arttıracağımıza dair bilimsel ipuçlarından, karşımızdaki kişinin bizden hoşlanıp hoşlanmadığını anlamanın yollarına; sağlıklı ve mutlu bir ilişki için flört döneminde kaçınılması gereken davranışlardan, ayrılık acısını en kolay atlatmamızı sağlayacak yöntemlere kadar hayatınızı kolaylaştıracak birçok konunun gizli kalmış sırlarını da aralayacaksınız.




## Âşık Olmak - Ayala Malach Pines

Âşık olmak, çoğu insanın yaşamındaki duygusal açıdan en heyecanlı, en coşkulu, en karmaşık, en derin ve en önemli deneyimlerden biri. İnsanların tarih boyunca aşk iksirlerine, büyülere, fallara ve dualara başvurarak aşkın esrarını çözmeye ve denetlemeye çalışmalarına bu nedenle şaşmamak gerek. Uzun yıllardır çift terapisti olarak çalışan Ayala Malach Pines, "Âşık Olmak"ta bu eşsiz deneyimin kapsamlı bir çözümlemesini yapıyor. Kitap mitolojiden edebiyata, resimden sinema ve eğlence dünyasına kadar geniş bir yelpazeden seçilmiş örnekler ışığında, kime neden ve nasıl âşık olduğumuz sorusunun izini sürüyor. Yazar, kapsamlı bir araştırmanın sonucu olan bilimsel bulgularını klinik deneyiminden gözlemlerle birleştirirken, akıcı anlatımıyla hem konuya akademik açıdan ilgi duyanlara hem de aşkı anlamak ve bulmak isteyenlere eşsiz bir kaynak sunuyor.

# 41 Soru



**Akademisyen, psikolojik danışman, anne, doğa dostu ve hayvansever Prof. Dr. Şerife Işık ile hayata dair samimi ve ilham veren bir sohbet.**

Hazırlayan: Rukiye Şen

1 • **Kendinizi üç kelimeyle anlatmanız gerekse hangi kelimeleri seçerdiniz?**
Fedakâr, sevgi dolu ve çalışkan.

2 • **Gençliğinizdeki size bir tavsiye verebilseydiniz ne söylerdiniz?**
Üniversite yıllarımda daha çok okul ile ev arasında yaşayan bir öğrenciydim. Bu yüzden gençliğimdeki kendime: "Daha çok gez." derdim.

3 • **Hayat felsefesi yapılabilecek en beğendiğiniz söz nedir?**
Tam hâlini şu an hatırlayamıyorum ama anlam olarak beni etkileyen bir söz var: "Denizdeki dalgaları yok etmen ya da kontrol etmen mümkün değil ama o dalgalarda sörf yapabilirsin."

4 • **Ne sizi daha mutlu eder?**
Sevdiğim insanlarla birlikte olmak ve onlara zaman ayırmak.

5 • **Size göre sevginin en görünür hâli nedir?**
Bakım verme davranışı bence sevginin en görünür hâli. İlaç saatinde aramak, sevdiği yemeği yapmak, ihtiyacı olduğunda yanında olmak. Benim sevgi dilim bu.

6 • **Size iyi gelen bir ritüel ya da alışkanlığınız nedir?**
Taş boyamak. Özellikle kendimi kötü hissettiğim zamanlarda daha çok taş boyuyorum.

7 • **En çok neyi erteleyip duruyorsunuz?**
Kendime bakım vermeyi erteliyorum, özellikle de içsel anlamda.

8 • **Huzur deyince zihninizde nasıl bir görüntü canlanıyor?**
Köyde, telefonun ve televizyonun olmadığı sakin bir ortamda teknolojiden uzak bir hayat canlanıyor.

9 • **Zor bir dönemden geçerken size en çok ne yardımcı oldu?**
Çok net söyleyebilirim: sosyal destek.

10 • **Korkmasaydınız ne yapmayı isterdiniz?**
Doğada kamp yapmak isterdim. Çok istiyorum ama börtü böcekten, ayıdan, domuzdan korkuyorum.

11 • **Çocukluğunuzdaki siz bugünkü sizi görse ne derdi?**
"Çok şey başardın, aferin." derdi.

12 • **Üzüntüyle başa çıkmak için neler yapıyorsunuz?**
Çalışıyorum, daha fazla çalışıyorum; çünkü en iyi yaptığım şey bu.

13 • **Bir sorunun cevabını kesin olarak öğrenme hakkınız olsaydı neyi sorardınız?**
Hiçbir şeyi önceden öğrenmek istemezdim.

14 • **Bugün için yaşamınızda en çok şükrettiğiniz şey nedir?**
Ailem; annem, kızım ve kardeşlerim.

15 • **Bugünkü siz, geçmişteki hangi korkusunu yendi?**
Konfor alanımın dışına çıkma korkumu yendim. Ayrıca, eskiden çok güçlü olan dişçi korkumu da yendim.

16 • **Sizce bir kişiyi iyi insan yapan özellik nedir?**
İyi bir insanın öncelikle ahlaki ve etik değerlere sahip olması gerekir. Ayrıca mutlaka merhamet duygusunun olması gerektiğini düşünüyorum.

17 • **Sizi çocukluğunuza götüren koku nedir?**
Patates kızartması kokusu. Hâlâ patates kızartmasını elimle yemeyi seviyorum.

18 • **En sevmediğiniz özelliğiniz nedir?**
Bazen "hayır" diyememek.

19 • **Heyecanınızı (şevkinizi) ne öldürür?**
Heyecanım ölmez ama şevkimi kıran şey; kötümser düşünen, yeniliğe ve değişime direnen, basmakalıp fikirleri olan insanlar.

20 • **Yarın uyandığınızda herhangi bir özelliği ya da yeteneği kazanmış olabilseydiniz, bunun ne olmasını isterdiniz?**
Kanun çalabilmek isterdim. Kanunun sesini çok seviyorum.

21 • **Size göre iyi yaşanmış bir hayatın en önemli ölçütü nedir?**
Daha az keşke dediğim, insanlığa ve dünyaya küçük de olsa katkımın olduğu ve en önemlisi hayatın sonunda "Oh be iyi yaşadım." diyerek teslimiyet ve dinginlik hâline ulaştığım bir hayat iyi yaşanmış bir hayattır.

22 • **Mutluluk hayaliniz nedir?**
Mutluluğu "Şunu elde edersem mutlu olurum." şeklinde bir beklentiye bağlamayı çok doğru bulmuyorum; ama ütopik de olsa söylemem gerekirse, hiçbir çocuğun üzülmediği bir dünya beni mutlu ederdi.

23 • **Hayata dair sizi en çok umutlandıran şey nedir?**
Günlük hayatın içindeki beklentisiz iyilikler; bir insanın karşılık beklemeden başka bir insana ya da başka bir canlıya yaptığı küçücük bir iyilik beni çok umutlandırıyor. Birinin hayatına böyle dokunulduğunu görünce, "Tamam, bu olduysa yaşamaya değer." diye düşünüyorum.

24 • **Hayatınızda "Keşke daha önceden öğrenseydim." dediğiniz şey nedir?**
Denizde yüzmek ve araba kullanmak. Özellikle denizde yüzmeyi korkum nedeniyle hâlâ öğrenemedim.

25 • **En çok hangi duyguyla mücadele ediyorsunuz?**
Kaygı.

26 • **Bir cümleyle çocuklara vereceğiniz en önemli hayat dersi ne olurdu?**
"Daha çok sevin ve daha çok deneyim kazanın."

27 • **Yaş aldıkça hangi değerin daha önemli olduğunu fark ettiniz?**
Etik. Önceden de benim için değerliydi ama artık etiğin en baştan öğrenilmesi gereken temel bir değer olduğunu düşünüyorum.

28 • **Tekrar dünyaya gelseydiniz neyi farklı yapardınız?**
Kendimi daha az ihmal ederdim. Başkaları yine benim için önemli olurdu fakat kendimle aramdaki mesafenin bu kadar açılmasına izin vermezdim. Sağlıklı bir bencilliğe sahip olmak isterdim ve kendime daha fazla özşefkat gösterirdim.

29 • **Kızılderililer gibi bir özelliğinizden dolayı isim alacak olsaydınız bu ne olurdu?**
"Şifacı." Hatta "Şifacı Şerife" olabilir.

30 • **Şu anda en çok neye ihtiyacınız var?**
Dinlenmeye.

31 • **En son hangi kitabı okudunuz?**
Mundi yayınlarından çıkan Scott Barry Kaufman'ın "Kendini Aş" kitabını okudum.

32 • **Sizi çok etkileyen, "İzlemelisiniz." dediğiniz bir film öneriniz var mı?**
"Şimdi ya da Asla (The Bucket List)" filmini öneririm. Bu filmde beni en çok anlamlı yaşam vurgusu etkilemişti.

33 • **Başkalarında görüp beğendiğiniz ve sizde de olmasını istediğiniz özellikler nelerdir?**
Cesaret.

34 • **Size göre güçlü insan kimdir?**
Olumsuz duygularını yönetebilen, umudunu yitirmeyen, bilişsel esnekliğe sahip olan, başarısızlıktan sonra yeniden ayağa kalkabilen; sabır ve metanet gösterebilen, yılmayan ve yaşadıklarını yeniden çerçeveleyebilen insan güçlü insandır.

35 • **Tahammül edemediğiniz insan tipi hangisidir?**
Sürekli "ben" diyen, açık fikirli ve esnek olmayan; tek doğrunun kendi doğrusu olduğunu düşünen insanlara tahammül edemiyorum.

36 • **Hayatınıza gerçekten anlam kazandıran üç şey nedir?**
Sevme duygumun kesinlikle anlam kattığını düşünüyorum. Ben az sevebilen bir insan değilim, kesinlikle çok seviyorum. Ayrıca ürettiklerimi ve bildiklerimi derslerde veya konferanslarda insanlara aktararak insanlığa katkı sağlamak da hayatıma anlam katan şeylerden. Bence Allah beni bunun için yaratmış.

37 • **Birisinin size yaptığı ve hiç unutamadığınız bir iyilik nedir?**
İlkokul öğretmenim Melda Eker'in bana yaptığı iyiliği unutamam. Ben altıma kaçırmıştım. Kendisi bunu anlayınca yanıma gelip eğilip, benimle konuşmuş ve sonrasında beni diğer öğrenciler fark etmeden sınıftan çıkarmıştı. Bunu asla unutmadım.

38 • **Aldığınız en güzel iltifat neydi?**
"Çok güzel bakıyorsun."

39 • **İnsanlarla ilişkilere dair bir tavsiye verecek olsanız bu ne olurdu?**
"Duyarlı olun ve beklentisiz olun." derdim.

40 • **Dünyadaki herhangi birini akşam yemeğinde ağırlama fırsatınız olsaydı, bu kişinin kim olmasını isterdiniz?**
Atatürk'ü ağırlamayı çok isterdim aslında ama babamı da 10 yıl önce kaybettim. Bu nedenle onunla sohbet etmeyi ve bana olan sorgusuz sualsiz sevgisini ve güvenini hissetmeyi çok özledim. Bu nedenle onu da ağırlamak isterdim.

41 • **Öldüğünüzde cennete giderseniz Tanrı'nın kapıda size ne söylemesini isterdiniz?**
"İyi ki seni dünyaya göndermişim." demesini isterdim.





# Sevgisizlik Neye Mal Olur?

## Öne Çıkanlar

- Çocuk yalnızca fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasına değil; sevildiğini hissetmeye de ihtiyaç duyar.
- Sevgi eksikliği yaşayan kişi çoğu zaman eksikliğini hissettiği güven, huzur ve kabul duygusunu sağlıksız yollarla telafi etmeye çalışır.
- Erken yaşta koşulsuz sevgi alamayan çocuk, sevilmenin ve değer görmenin tek yolunun başkalarını memnun etmek olduğuna inanmaya başlar.

İnsan, dünyaya geldiği andan itibaren yalnızca beslenmeye ve fiziksel bakıma değil, aynı zamanda sevgiye, ilgiye ve güvene de ihtiyaç duyar. Psikoloji bilimi uzun yıllardır sevginin yalnızca romantik bir duygu olmadığını, insanın biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişiminin temel yapı taşlarından biri olduğunu ortaya koymaktadır. Sevgi; bir kişiye değer vermek, onun iyiliğini istemek, kabul görmek, duygusal yakınlık kurmak ve güvenli bir bağ geliştirmek anlamına gelir. Özellikle çocukluk döneminde ebeveynlerden görülen sevgi, bireyin kendisini nasıl algılayacağını, dünyaya nasıl bakacağını ve diğer insanlarla nasıl ilişkiler kuracağını büyük ölçüde şekillendirir.

Sevgisizlik ise sadece açık bir nefret veya şiddet eyleminden ibaret değildir. Çoğu zaman duygusal ihmal biçiminde karşımıza çıkar. Yani fiziksel ihtiyaçları karşılanmasına rağmen çocuğun sevgi, ilgi, şefkat ve duygusal destek ihtiyaçlarının yeterince karşılanması duygusal ihmal olarak nitelendirilir. Sevgisizlik yalnızca fiziksel olarak yalnız kalmak değildir. Bir çocuk kalabalık bir evde büyüyebilir; ancak duyguları sürekli görmezden geliniyor, başarıları dışında değer görmüyor, sık sık eleştiriliyor ya da ihmal ediliyorsa yine sevgisizlik yaşayabilir. Çocuğun ağladığında sakinleştirilmemesi, başarılarının görmezden gelinmesi veya korkularının küçümsenmesi sevgisizliğin örnekleri arasında sayılabilir. Benzer biçimde, bir yetişkinin yakın ilişkilerinde derin bir yalnızlığa terk edilmiş hissetmesi de duygusal yoksunlukla ilişkili olabilir. Yani sevgisizlik, bireyin duygusal varlığının görülmemesi ve onaylanmaması durumudur.

### John Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Araştırmalar, yaşamın ilk yıllarında yaşanan sevgi eksikliğinin yalnızca çocukluğu değil, yetişkinlik dönemindeki ilişkileri,

*Münise İnan Demir*



***Psikolojik Danışman***
*muniseinandemir@gmail.com*

***"Annesinin sıcaklığını hissedemeyen çocuk, ısınmak için bir gün köyü ateşe verir."***

ruh sağlığını, fiziksel sağlığı ve yaşam doyumunu da etkileyebildiğini göstermektedir. İngiliz psikiyatrist John Bowlby, geliştirdiği *"Bağlanma Kuramı"* ile çocuk ve bakım veren arasındaki ilişkinin bütün yaşamı etkileyebileceğini ileri sürmüştür. Bağlanma kuramına göre çocuklar, bakım verenlerinin davranışlarına bakarak dünyaya ilişkin bir fikir oluştururlar. Eğer ebeveyn sıcak, ulaşılabilir, tutarlı, koruyucu ve şefkatliyse çocuk dünyayı güvenli bir yer olarak algılar. Buna karşılık ihmal edilen, sürekli eleştirilen, sevgisi koşullara bağlanan ya da korkutulan çocuklarda ise güvensizlik gelişebilir. Bu nedenle güvenli bağlanma yalnızca çocukluk için değil, yetişkinlikte kurulacak dostlukların, romantik ilişkilerin ve hatta ebeveynlik becerilerinin de temelini oluşturur.

## Tepkisel Bağlanma Bozukluğu

Sevgisizliğin en ağır sonuçlarından biri, çocukluk döneminde görülebilen Tepkisel Bağlanma Bozukluğu olarak bilinen psikiyatrik tablodur. Tepkisel Bağlanma Bozukluğu, erken çocukluk döneminde ciddi sosyal ihmal veya yetersiz bakım koşulları sonucunda gelişebilen, çocuğun bakım verenlere yönelik güvenli bağlanma davranışlarının belirgin biçimde bozulduğu bir ruhsal bozukluktur. DSM-5'te bu bozukluğun temelinde, bakım verenle güvenli bir ilişkinin kurulamaması olduğu vurgulanmaktadır. Bu bozukluk açıkça göstermektedir ki, çocuk yalnızca fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasına değil, sevildiğini hissetmeye de ihtiyaç duyar. Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını yalnızca gözlemlemekle kalmaz; bu davranışları kendi değerleri hakkında bir mesaj olarak yorumlarlar. Her ağladığında kucağa alınan çocuk *"Ben önemliyim"* mesajını öğrenir. Her başarısızlığında aşağılanan çocuk ise farkında olmadan şu inancı geliştirebilir: *"Ben yeterince değerli değilim."* Bu çekirdek inançlar ilerleyen yıllarda kişinin arkadaş seçimlerini, eş seçimlerini, stresle baş etmesini, özgü-



venini, hatta kariyer tercihlerini bile etkileyebilir. Sevgi, güvenli bağlanmanın temel yakıtıdır. Sevgi eksikliği ise bireyin kendisini sürekli tehdit altında hissetmesine neden olabilir.

## Romanya Yetimhaneleri

Psikoloji literatüründe kurumlarda büyüyen çocuklarla ilgili çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Uzun süre sevgi ve bireysel ilgi görmeden yetişen çocuklarda; göz teması kuramama, duyguları ifade edememe, akran ilişkilerinde zorluk, saldırganlık, yoğun kaygı, gelişim geriliği gibi belirtiler daha sık görülmektedir. Romanya yetimhaneleri üzerine yapılan araştırmalar, özellikle 1990'lı yıllarda, uzun süre kurumsal bakım altında büyüyen çocukların gelişimini inceleyerek erken dönem sevgi ve ilginin önemini ortaya koymuştur. Romanya'da binlerce çocuğun kalabalık ve yetersiz koşullara sahip yetimhanelerde yaşadığı görülmüştür. Bu kurumlarda çocukların temel fiziksel ihtiyaçları büyük ölçüde karşılansa da birebir ilgi, sevgi ve duygusal etkileşim son derece sınırlıydı. Araştırmacılar, bu çocuklarda bilişsel gelişimde gerilik, dil becerilerinde gecikme, bağlanma sorunları ve sosyal ilişkilerde güçlükler gözlemlemiştir. Yürütülen çalışmalar, erken yaşta koruyucu aile yanına yerleştirilen çocukların gelişiminde belirgin iyileşmeler olduğunu göstermiştir. Sevgi dolu ve güvenli bir aile ortamına erken dönemde kavuşan çocukların zekâ puanlarında, duygusal düzenleme becerilerinde ve sosyal ilişkilerinde önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Buna karşın uzun süre kurumlarda kalan çocuklarda güvenli bağlanma geliştirmekte daha fazla güçlük yaşandığı ve ruh sağlığı sorunlarının daha sık görüldüğü belirlenmiştir.

Bu araştırmalar, yaşamın ilk yıllarının beyin gelişimi açısından kritik bir dönem olduğunu ve bu dönemde sevgi, ilgi ve güvenli ilişkilerin sağlıklı gelişim için vazgeçilmez olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, bu çalışmalar aynı zamanda erken müdahalenin önemini de göstermiş; sevgi dolu bir aile ortamına zamanında kavuşan çocukların önemli ölçüde gelişim gösterebildiğini ortaya koymuştur.

> *Sevgi ve ilgi yoksunluğu ile büyüyen birey, hayatla ilişkisinde üç farklı tepki geliştirir: Sevilmek için aşırı çaba, dış dünyaya açık isyan ya da kendi kabuğuna çekilip içe kapanma.*
>
> *Bertrand Russell – Saadet Yolu*

## Sevgisizliğin Toplumsal Bedeli

Sevgisizliğin bağımlılıkları arttırdığını bugün rahatlıkla söyleyebiliyoruz. Ancak uzun yıllar boyunca bağımlılığın yalnızca bağımlılık yapan maddelerin kimyasal etkilerinden kaynaklandığı düşünülüyordu. 1970'li yılların sonunda Kanadalı psikolog Bruce K. Alexander ve çalışma arkadaşları bu görüşü sorgulayan dikkat çekici bir deney gerçekleştirdi. Klasik deneylerde fareler küçük, boş kafeslerde tek başlarına tutuluyor ve biri normal su, diğeri morfinli su içeren iki şişe arasında seçim yapıyordu. İzole yaşayan farelerin önemli bir kısmı zamanla morfinli suyu tercih ediyordu. Bu sonuç, bağımlılığın maddenin kimyasal gücünden kaynaklandığı şeklinde yorumlanmıştı. Psikolog Alexander ise farklı bir soru sordu: Ya sorun yalnızca madde değil de yaşam koşullarıysa? Bu amaçla araştırmacılar fareler için geniş bir yaşam alanı oluşturdular. Bu ortamda fareler yalnız kalmıyor, birlikte oynayabiliyor, çiftleşebiliyor, hareket edebiliyor ve doğal davranışlarını sergileyebiliyordu. Bu geniş alandaki farelere de normal su ve morfinli su sunuldu. Sonuç oldukça dikkat çekiciydi.

Zengin sosyal çevrede yaşayan farelerin morfinli suyu ya hiç tercih etmedikleri ya da çok daha az tükettikleri görüldü. Buna karşılık yalnız bırakılan farelerde madde kullanımı belirgin biçimde daha yüksekti.

Her ne kadar bu deney bağımlılığı tek başına açıklamasa ve sonraki yıllarda yöntemine yönelik çeşitli eleştiriler getirilmiş olsa da bağımlılığın yalnızca biyolojik değil; sosyal bağlar, aidiyet ve yaşam koşullarıyla da yakından ilişkili olabileceğini göstermesi bakımından psikoloji tarihinde önemli bir dönüm noktası kabul edilir. İnsanlarda da benzer biçimde sevgi, ait olma duygusu ve destekleyici ilişkiler bağımlılığa karşı koruyucu faktörler arasında değerlendirilmektedir. Buna karşılık kronik yalnızlık, duygusal ihmal ve sevgisizlik; alkol, madde, kumar, internet ve diğer davranışsal bağımlılıklar açısından riski artırabilmektedir. Çünkü kişi çoğu zaman eksikliğini hissettiği güven, huzur ve kabul duygusunu sağlıksız yollarla telafi etmeye çalışır.

> *Sevgi eksikliği, sevgiyi yaşamama, anlamama veya ifade edememe, bağımlılık yapıcı maddelere yönelimi artırır.*
> *Tayfun Uzbay*

## Sevgisizlik Suça Giden Bir Yol mu?

Erken dönemde yaşanan sevgisizlik, duygusal ihmal ve olumsuz çocukluk yaşantıları, empati, dürtü kontrolü ve sosyal uyumla ilgili güçlüklerle ilişkili olabilir ve suça yönelme riskini artırabilir. Erken çocukluk döneminde bakım verenlerden şefkat ve onay göremeyen çocuklar, toplumun kurallarını ve ahlaki değerlerini içselleştirmekte zorlanırlar. Sevgisiz bir ortamda büyümek, beynin stres ve korku merkezi olan amigdalanın aşırı duyarlı hale gelmesine yol açarak kişiyi saldırganlığa ve ani tepkiler vermeye yatkın hale getirebilir.

Güvenli bağlanma ihtiyacı karşılanmayan bireyler, aidiyet hissini ailede bulamadıkları için sıklıkla çeteler veya suça karışmış akran grupları içinde kabul aramaya başlarlar. Çocuklukta maruz kalınan duygusal soğukluk, bireyin başkalarının acısını anlama yeteneğini bozarak suç işlerken suçluluk hissetmesini zorlaştırabilir.

Sevgisizliğin yarattığı derin özsaygı eksikliği ve yetersizlik hissi, yetişkinlikte güç ve kontrol elde etme arzusuyla şiddet eylemlerine dönüşebilir. İhmal edilen ve sevilmeyen çocuklar, sınır kavramını öğrenemedikleri için yetişkinlik döneminde başkalarının hak ve sınırlarını ihlal etmeyi normalleştirebilirler. Yukarıda bahsedildiği gibi sevgisizliğin yol açtığı kronik içsel boşluk ve acı, bireyleri madde bağımlılığına sürükleyebilir; bu durum da madde temini veya etkisi altında suç işleme oranlarını artırabilir. Duygusal olarak reddedilmiş hisseden bireylerde topluma ve otoriteye karşı derin bir öfke birikir; bu durum antisosyal kişilik özelliklerinin gelişimiyle ilişkili olabilir.



Sevgisizlik, bireyin hazlarını erteleme ve problem çözme becerilerini geliştirmesini engelleyerek kısa vadeli çıkarlar için yasal olmayan yollara başvurmasına neden olabilir. Kendi değerini sevgi üzerinden inşa edemeyen kişiler, toplumun normlarına uyum sağlamak için bir neden görmeyerek *"kaybedecek bir şeyim yok"* algısıyla suça yönelebilirler. Sağlıklı bir rol modelden mahrum kalan sevgisiz çocuklar, çatışma çözme yöntemi olarak sadece baskı, tehdit ve şiddeti öğrenirler. Erken dönemde şefkat gören bireylerde salgılanan oksitosin hormonu sosyal bağları güçlendirirken, sevgisiz büyüyenlerde bu biyolojik mekanizmanın zayıflığı antisosyal davranışları kolaylaştırabilir.

Dr. Wendy Li ve ekibi, 420.000'den fazla genç suçluyu kapsayan 31 farklı bilimsel çalışmayı analiz etmiştir. Bu analiz sonucunda çocukluğunda ihmal, sevgisizlik ve duygusal istismara maruz kalan gençlerin suça karışma ihtimalinin %50 daha yüksek olduğu; bir çocuk birden fazla olumsuz çocukluk yaşantısına maruz kaldığında ise suçu tekrarlama riskinin %100 arttığı saptanmıştır. C.S. Widom'un Şiddet Döngüsü Araştırmasında ise çocuklukta duygusal ihmal ve sevgisizlik yaşayan bireylerin, sevgi dolu ailelerde büyüyen çocuklara kıyasla gençlik yıllarında tutuklanma oranlarının %47 daha yüksek olduğu ve yetişkinlikte şiddet suçlarına karışma risklerinin belirgin şekilde arttığı ortaya konmuştur. Yani sevgisizlik; bireyin duygusal, nörobiyolojik ve sosyal gelişiminde büyük boşluklar açarak onun suça ve uyum bozucu davranışlara sürüklenme ihtimalini artırmaktadır.

## Sevgisizlik ve Ruh Sağlığı

Sevgi eksikliği, bireyin ruh sağlığını etkileyen en önemli çevresel risk etmenlerinden biridir. Elbette kaygı bozuklukları ve depresyon yalnızca sevgisizlik nedeniyle ortaya çıkmaz; genetik yatkınlık, yaşam olayları, biyolojik etkenler ve kişilik özellikleri de önemli rol oynar. Ancak araştırmalar, çocukluk döneminde yaşanan duygusal ihmal ve sevgi yoksunluğunun bu bozukluklar için anlamlı bir risk faktörü olduğunu göstermektedir.

Kaygı, kişinin sürekli tehlike beklentisi içinde olmasıyla karakterize bir ruhsal durumdur. Güvenli bağlanma geliştiremeyen çocuklar, dünyayı öngörülemez ve tehdit edici bir yer olarak algılayabilirler. Bu algı yetişkinlikte de devam ederek sosyal kaygı, yaygın anksiyete bozukluğu veya yakın ilişkilerde terk edilme korkusu şeklinde kendini gösterebilir.

Depresyon ise yalnızca üzüntüden ibaret değildir. İlgi kaybı, umutsuzluk, değersizlik düşünceleri, enerji azalması ve yaşamdan zevk alamama gibi belirtilerle seyreden ciddi bir ruh sağlığı sorunudur. Çocuklukta yeterince sevgi görmeyen bireylerde gelişen *"Ben değerli değilim"* şeklindeki çekirdek inançlar, yaşamın ilerleyen dönemlerinde depresif düşünce örüntülerini besleyebilir. Örneğin çocukluğunda duyguları sürekli küçümsenen bir birey, yetişkin olduğunda işini kaybettiğinde bunu geçici bir başarısızlık olarak değil, *"Ben zaten yetersiz biriyim"* biçiminde yorumlayabilir. Olayların kendisi kadar, hatta bazı durumlarda onlara yüklenen anlam da ruhsal iyilik hâlini etkileyebilir.

> ***"İlk çocuklukta gördüğümüz sevgi ve ilginin derecesinin hayata bakışımızı derinden etkilediği yadsınamaz. Birçok suçlunun, çocukluklarında sevgiden yoksun kalan ve kötü muamele gören kişiler oldukları bilinmektedir."***
>
> ***Matthieu Ricard – Mutluluğa Övgü***



## Sevgisizlik ve Beden Sağlığı

Ruh sağlığı ve beden sağlığı birbirinden ayrı değildir. Uzun süreli stres ve duygusal ihmal, stres hormonu olan kortizol düzeylerinin uzun süre yüksek kalmasına neden olabilir. Kronik stres bağışıklık sistemini zayıflatabilir, uyku düzenini bozabilir, kalp-damar hastalıkları riskini artırabilir ve kronik ağrıların şiddetlenmesine katkıda bulunabilir. Özellikle olumsuz çocukluk yaşantıları üzerine yapılan uzun dönemli çalışmalar, çocukluk travmaları ve duygusal ihmal yaşayan bireylerde erişkin dönemde hem ruhsal hem de fiziksel hastalıkların daha sık görülebildiğini ortaya koymuştur.

Sevgisizlik sonucu ortaya çıkan kronik yüksek kortizol seviyesi, kalp-damar hastalıkları ve yüksek tansiyona yol açarken, bağışıklık sisteminin baskılanması ise sık hastalanma ve otoimmün hastalıklara zemin hazırlar. Ayrıca sevgisizliğin getirdiği boşluğu yemekle doldurma eğilimi yeme bozukluklarına neden olabilir. Sevgisizliğin yol açtığı hücresel yaşlanma süreci bedende erken yaşlanmaya sebebiyet verebilir. Görüldüğü gibi sevgisizlik, yaşam boyu sağlığı etkileyen önemli risk faktörlerini tetikleyebilir ve sonrasında beden sağlığını bozucu etkiler görülebilir.

## Sevgisizlik ve İlişkilerde Bıraktığı İzler

Çocuklukta kurulan bağlanma biçimi, yetişkin romantik ilişkilerini önemli ölçüde etkileyebilir. Güvenli bağlanan bireyler genellikle güven duymakta, duygularını ifade etmekte, çatışmaları çözmekte ve yakınlık kurmakta daha başarılıdır. Buna karşılık sevgisiz veya tutarsız bakım gören kişilerde farklı ilişki örüntüleri gelişebilir. Bazıları partnerine aşırı bağımlı hâle gelir. Sürekli terk edilmekten korkar, mesajlara geç cevap verilmesini bile reddedilme olarak yorumlayabilir. Bazıları ise tam tersine kimseye güvenemez.

Yakınlaşmaktan kaçınır, duygularını paylaşmaz ve ilişkiler derinleşmeye başladığında geri çekilir. Her iki durumun ortak noktası, sevgiye duyulan ihtiyaç ile incinme korkusu arasında yaşanan içsel çatışmadır. Evlilik yalnızca iki kişinin birlikte yaşaması değildir; aynı zamanda iki farklı çocukluk hikâyesinin bir araya gelmesidir.

Sevgisiz büyüyen bireylerde eleştiriyi kişisel saldırı olarak algılama, sürekli onay bekleme, duyguları ifade edememe, kıskançlık, yoğun terk edilme korkusu, aşırı fedakârlık ya da tam tersine duygusal mesafe koyma gibi güçlükler görülür. Örneğin eşi işten geç geldiğinde bunun nedenini sormak yerine hemen *"Artık beni sevmiyor"* sonucuna varan bir kişi, çoğu zaman mevcut olaya değil, geçmişten taşıdığı incinmişliklere tepki vermektedir. Bu nedenle çift terapilerinde yalnızca bugünkü sorunlar değil, bireylerin çocukluk bağlanma deneyimleri de önemli bir çalışma alanıdır.

## Kuşaklararası Sevgisizlik Döngüsü

İnsanlar çoğu zaman anne babalık yapmayı kendi ebeveynlerinden öğrenirler. Sevgi dolu bir ortamda büyüyen bireylerin çocuklarına sevgi göstermesi genellikle daha kolaydır. Buna karşılık sevgisiz büyüyen kişiler bazen çocuklarına nasıl sevgi göstereceklerini bilemeyebilirler. Bu durum onların kötü ebeveyn olduğu anlamına gelmez. Ancak duyguları ifade etmekte zorlanabilirler, çocuklarının ihtiyaçlarını yanlış yorumlayabilirler, aşırı koruyucu ya da aşırı mesafeli davranabilirler. Psikolojide buna kuşaklararası aktarım denir. Neyse ki bu döngü değiştirilebilir. Psikoterapi, sağlıklı ilişkiler, bilinçli ebeveynlik eğitimi ve güvenli sosyal bağlar sayesinde birey kendi çocukluğunda alamadığı sevgiyi çocuğuna verebilir. Bugün birçok araştırma, güvenli bağlanmanın sonradan da geliştirilebildiğini göstermektedir.

## Sevgisizlik ve Onay İhtiyacı

Oturduğumuz bir kafenin, içtiğimiz bir fincan kahvenin ya da giydiğimiz yeni bir giysinin fotoğrafını çekip sosyal medyada paylaşmak ve ardından gelen beğenilerle anlık bir mutluluk ve değerli olma hissi yaşamak tanıdık geliyor mu? Bu noktada Şema Terapinin konuyla ilgili ilkelerine bakmakta fayda var.

Onay arayıcılık şeması, bireyin kendi özdeğerini ve kimliğini başkalarının kabulü, takdiri ve övgüsü üzerinden tanımlaması durumudur. Bu şemanın gelişiminde çocukluk döneminde yaşanan kabul görmeme, eleştirilme ve duygusal ihtiyaçların yeterince karşılanmaması gibi deneyimler rol oynayabilir. Erken yaşta koşulsuz sevgi alamayan çocuk, sevilmenin ve değer görmenin tek yolunun

> *Uzun yaşamım boyunca öğrendiğim en önemli şey, sevgi ve ilişkilerden daha önemli bir şey olmadığıdır.*
>
> *Dr. Bernie Siegel*



başkalarını memnun etmek olduğuna inanmaya başlayabilir. Sevgisizlik kökenli onay arayıcılıkta kişi, reddedilme ve dışlanma korkusunu bastırmak için sürekli dışarıdan gelecek olumlu tepkilerin peşindedir. Birey, *"Eğer herkes beni beğenirse ve onaylarsa sevilmeye değer biri olurum"* şeklinde işlevsiz bir mantık geliştirir. Bu süreçte kişi, kendi gerçek ihtiyaçlarını, hislerini ve değerlerini bastırarak tamamen çevresinin beklentilerine göre şekil alır. Ancak dışarıdan alınan onay geçicidir ve kişinin zihnindeki kökleşmiş 'sevilmiyorum' algısını kalıcı olarak iyileştirmeye yetmez. Dış onay gelse bile kişi, sevgiyi kendi özvarlığı için değil, sergilediği performans veya uyum için aldığına inanarak şüphe duymaya devam eder. Onay arayışı, sevgisizlik yarasını tedavi etmek yerine bireyi bağımlı ve sahte bir kabul döngüsüne sokar. Şema terapide temel amaç, kişinin bu dışsal onay ihtiyacını fark edip içsel özdeğerini ve koşulsuz özsevgisini inşa etmesini sağlamaktır.

## Sevgisizlik, Özsaygı ve Özgüven

Özsaygı, kişinin kendisini değerli ve yeterli görme düzeyidir. Sağlıklı özsaygıya sahip bireyler, hata yaptıklarında kendilerini tamamen değersiz hissetmezler. Çünkü değerlerinin yalnızca başarılarına bağlı olmadığını bilirler. Ancak sevgisiz büyüyen çocuklarda durum farklı olabilir. Çocuk sevginin yalnızca ders başarısı, uslu davranma ya da beklentileri karşılama karşılığında verildiğini öğrenirse, zamanla şu düşünceyi geliştirebilir: Sevilmek için kusursuz olmalıyım. Bu inanç yetişkinlikte sürekli başkalarının onayını arayan bir kişiliğe dönüşebilir. En küçük eleştiri bile yoğun utanç, yetersizlik ve reddedilme duygularını tetikleyebilir.

Örneğin çocukluğunda sürekli *"Abin/ablan senden daha başarılı"* sözünü duyarak büyüyen bir birey, yetişkin olduğunda iş hayatında büyük başarılar elde etse bile içten içe kendisini yetersiz hissetmeye devam edebilir. Çünkü sorun mevcut performansı değil, yıllar önce oluşmuş olumsuz benlik algısıdır. Psikoterapide bu tür bireylerin en sık dile getirdiği ifadelerden biri şudur: "Ne yaparsam yapayım kendimi yeterince iyi hissedemiyorum." Bu cümle, sevgisizliğin insanın iç dünyasında bıraktığı en derin izlerden birini özetler.

Güvenli ve destekleyici ilişkiler göremeyen bireyler, zamanla yeterince değerli olmadıklarına inanmaya daha yatkın olabilir. Bu durum, kişinin özdeğerine ilişkin *"Ben değerliyim"* algısını zayıflatabilir. Ancak sevgi eksikliği tek başına düşük özgüveni

belirlemez; genetik özellikler, yaşam deneyimleri ve sosyal çevre de önemli rol oynar. Araştırmalar, sıcak ve kabul edici ilişkilerin özgüveni güçlendirdiğini, sürekli eleştiri ve ihmalin ise tam tersi yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Düşük özgüven geliştiren kişiler, başarısızlıkları kişisel yetersizlik olarak yorumlamaya daha eğilimli olabilir. Buna karşılık, yaşamın ilerleyen dönemlerinde kurulan sağlıklı ilişkiler ve olumlu deneyimler özgüveni yeniden inşa edebilir. Psikolojik destek ve özşefkat becerileri de bu süreçte önemli katkılar sağlayabilir. Bu nedenle özgüven, çocuklukta şekillense de yaşam boyunca değişebilen dinamik bir özelliktir. Yani sevgisizlik özgüveni olumsuz etkileyebilir, ancak bu ilişki kaçınılmaz değildir ve doğru destekle zaman içinde güçlenebilir.

## Sevgisizlik, Yalnızlık ve İntihar

Yalnızlık, çevrede insan olmaması değildir; kişinin kendisini anlaşılmamış ve duygusal olarak bağlantısız hissetmesidir. İlginç olan, sevgisiz büyüyen bireylerin bazen kalabalık sosyal çevrelere sahip olmalarına rağmen yine de derin bir yalnızlık hissedebilmeleridir. Çünkü sorun insan sayısından çok, güvenli bağ kurabilme becerisi ile ilgilidir. Yakınlaşmaktan korkan kişi zamanla yalnızlaşabilir. Terk edilmekten korkan kişi ise ilişkilerinde aşırı kontrolcü davranarak yine yalnız kalabilir. Bu nedenle yalnızlığın panzehiri yalnızca insanlarla çevrili olmak değil; güven, kabul ve sevgi üzerine kurulmuş ilişkiler geliştirebilmektir.

İntihar, tek bir nedene bağlanamayacak kadar karmaşık bir olgudur. Ruhsal hastalıklar, travmalar, ekonomik güçlükler, sosyal izolasyon ve biyolojik etkenler birlikte rol oynar. Bununla birlikte psikoloji araştırmaları, ait olma duygusunun eksikliği ile intihar riski arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Psikolog Thomas Joiner, geliştirdiği "Kişilerarası İntihar Kuramı" kapsamında iki temel psikolojik yaşantıya dikkat çeker; kişinin kendisini başkalarına ait hissetmemesi ve kendini başkalarına yük olarak görmesi. Sevgisiz büyüyen bireylerde, özellikle ilk bileşen daha belirgin olabilir. Çocukluğundan itibaren kabul görmediğini hisseden kişi, yetişkinlikte de çevresine yabancılaşabilir ve "Kimse beni gerçekten istemiyor" düşüncesini geliştirebilir. Bu durumun her sevgisiz bireyde intihara yol açacağı söylenemez. Ancak güçlü, güvenli ve destekleyici ilişkilerin intihara karşı önemli bir koruyucu faktör olduğu; buna karşılık kronik yalnızlık ve sosyal izolasyonun riski artırdığı bilimsel olarak gösterilmiştir. Bu nedenle sevgi, yalnızca mutluluğun değil, kimi zaman yaşamın da koruyucusu olabilir.

Özetle;
Sevgisizlik, yalnızca çocuklukta yaşanan acı bir deneyim değildir; bireyin benlik algısından ruh sağlığına, fiziksel iyilik hâlinden romantik ilişkilerine, ebeveynlik tutumlarından yaşam motivasyonuna kadar uzanan geniş bir etki alanına sahiptir. Bununla birlikte, çocuklukta yaşanan sevgisizlik bir kader değildir. Beyin yaşam boyu değişebilme kapasitesine sahiptir. Güven veren ilişkiler, psikoterapi, destekleyici sosyal çevre ve kişinin kendisine karşı geliştirdiği şefkatli tutum, geçmişin izlerini tamamen silmese de onları dönüştürebilir. İnsan, yaşamının ilerleyen dönemlerinde de güvenli bağlar kurabilir, kendilik değerini yeniden inşa edebilir ve sevginin iyileştirici gücüyle yeni bir yaşam öyküsü yazabilir. Çünkü sevgi, yalnızca büyüten bir duygu değil; insanın en kırık yanlarını bile onarabilecek, umutla geleceğe bağlayabilecek en güçlü psikolojik kaynaklardan biridir.

> ***"Bağımlılık, kişinin olumlu ilişkiler yoluyla elde edilebilecek biyokimyasalların eksikliğini telafi etme çabasıdır. Paul MacLean"***

## Tepkisel Bağlanma Bozukluğu

Tepkisel ya da reaktif bağlanma bozukluğu, erken çocukluk döneminde (5 yaş öncesi), çocuğun bakım verenleriyle güvenli bir bağlanma geliştirememesiyle ilişkili olarak ortaya çıkan ciddi bir ruh sağlığı bozukluğudur. Genellikle yaşamın ilk yıllarında uzun süreli ihmal, istismar ya da bakım verenlerin çok sık değişmesi gibi nedenlerle ortaya çıkar.

Tepkisel bağlanma bozukluğu geliştiren çocuklarda yakınlık aramaktan kaçınma, göz teması kurmama, üzüldüklerinde teselli aramama, kayıtsızlık, rahatlayamama, geri çekilme, olumlu duyguları göstermede güçlük, açıklanamayan korku, öfke ve huzursuzluk ile sosyal etkileşimlerden kaçınma gibi belirtiler görülebilir. Aşağıda yer verilen Dr. Şebnem Soysal ve arkadaşlarının tepkisel bağlanma bozukluğuna ilişkin olgu sunumu, erken dönemde ilgi, sevgi ve güvenin ne denli önemli olduğunu göstermektedir.[1]

## Olgu Sunumu

"Üç yaşındaki kız çocuk, ismiyle seslenildiğinde bakmama, etraftaki uyaranlarla ilgilenmeme ve sadece televizyon izlerken rahatlama şikâyetleriyle halası tarafından çocuk nöroloji kliniğine getirildi. Halasından alınan öyküye göre, Aydın'da müstakil bir evde yaşayan ve ailenin ikinci çocuğu olan olgunun söz konusu belirtilerin bebeklik döneminden itibaren görüldüğü öğrenildi. Annenin gebeliği sırasında depresyon tanısıyla izlendiği ve doğum sonrasında bebeğin yalnızca fiziksel gereksinimlerini karşıladığı, yaklaşık iki ay anne sütü verebildiği belirtildi. Anne 27 yaşında, lise mezunu ve ev hanımıydı. Baba ise 35 yaşında, lise mezunu ve oto tamircisi olarak çalışmaktaydı. Sekiz yıl önce evlenen çift arasında son üç yıldır yoğun evlilik sorunları olduğu ve çiftin boşanmayı düşündüğü öğrenildi. Hala, olgunun annesinin genç kızlığından beri depresif duygulanım içerisinde olduğunu, kız kardeşinin de depresyon tedavisi gördüğünü, anneannesinin şizofreni tanısıyla izlendiğini belirtti. Olgunun babasının son bir yıldır eve çok nadir geldiği ve çocuklarıyla yok denecek kadar az iletişim kurduğu öğrenildi. Olgunun, 5 yaşında bir ablası olduğu ve herhangi bir sağlık sorunu bulunmadığı öğrenildi. Olgunun ablasının da yeterli ilgi ve bakım alamadığı düşünüldüğünden son iki aydır anneannesi tarafından bakıldığı öğrenildi.

Ablanın gündüzleri kreşe devam ettiği, bilişsel ve motor gelişiminin akranlarıyla uyumlu olduğu öğrenildi. Olgu, evde annesiyle beraber tek başına kalıyor, televizyon izlemeyi çok seviyor, özelikle reklam ve klipleri izlemeyi tercih ediyormuş. Karanlıkta çok mutlu olduğu, metal nesnelerle oynamayı tercih ettiği, nesneleri amacına uygun bir biçimde kullanamadığı öğrenildi. Çoğu zaman aşırı hareketli olduğunu, ismiyle seslenildiğinde tepki vermediğini, ortak dikkat, alkış, el sallama ve temel iletişim becerilerinde akranlarına göre oldukça geri olduğunu gözleyen hala, çocukta bir zekâ sorunu olduğu konusunda aileyi sıkça uyarmış. Her iki ebeveynin de olguyla yeterince ilgilenemediğini belirten hala, bu kaygıyla 15 gün boyunca ailenin evinde kaldığını ifade etti. Bu süre içerisinde olgunun bilişsel ve motor gelişimindeki gerilikleri daha yakından fark eden hala, tıbbi değerlendirme yapılması gerektiğini düşünerek olguyu annesiyle birlikte tanı ve tedavi amacıyla Ankara'ya getirdi.

## Ruhsal Gözlem

Kısa süreli göz teması kurabildiği, verilen komutları almadığı, ismi söylendiğinde bakmadığı, ortamdaki uyaranların farkında olmadığı, ortak dikkat ve nesne sürekliliğinin gelişmemiş olduğu, sosyal jest ve tepkiler veremediği, kendi halinde eşyalarla oynadığı, kelime söylemediği, isteklerini anlamsız hece ve işaretlerle anlattığı saptandı. Ancak, halasıyla birlikte zaman geçirmeye başladıktan sonra göz teması kurma süresinin arttığı, tensel temasa tepki verdiği, etraftaki insanları izlemeye başladığı, motor hareketlerinde bir hızlanma olduğu, dağınık bağlanma örüntüsünün biçimlendiği, seslendirmelerinin başladığı dikkati çekti. Nörolojik muayenesi, metabolik hastalıklara ilişkin tarama sonuçları, kraniyal manyetik rezonans görüntüleme (MRG) ve elektroensefalografi (EEG) sonuçları normal olarak bulundu. Denver Gelişim Tarama Testi'nde kişisel-sosyal gelişimi 17 ay, ince motor gelişimi 2 yaş, dil gelişimi 12 ay ve kaba motor gelişimi 2 yaş 4 ay olarak belirlendi. Olgu, yoğun bir özel eğitim programına alındı. Halasının evinde kalmaya başladı, aile içerisinde verilen sosyal uyaranların zenginleştirilmesi için çaba gösterildi. Annesinin psikiyatrik destek alması için gerekli yönlendirmeler yapıldı. Bir buçuk ayın sonunda alıcı ve ifade edici dil gelişiminde belirgin bir artış olduğu, jest ve mimikleri algıladığı ve taklit ettiği, hayali oyun oynamaya başladığı görüldü. Olgumuz hâlen halasıyla birlikte kalmakta ve tedavisi devam etmektedir.

1 Soysal, A. Ş., Özçelik, A., Arhan, E., İşeri, E., & Gücüyener, K. (2009). Bir olgu sunumu eşliğinde tepkisel bağlanma bozukluğunun gözden geçirilmesi. Türkiye Klinikleri Pediatri Dergisi, 18(3), 248–252.

# Sevmek Dünyayı Başka Türlü Görmektir:

# Cibrân'ın Sevgi Anlayışı

*Prof. Dr. Sultan Şimşek*

## Öne Çıkanlar

- Cibrân'da sevgi, bir kişiye duyulan aşktan başlayarak bütün insanlığı ve varlığı kuşatan evrensel bir deneyime dönüşür.
- Sevgi, insanı yalnızca mutlu eden değil; acı, kayıp ve yüzleşmeler aracılığıyla dönüştüren bir güçtür.
- Gerçek sevgi insanı sahiplenme, korku ve benlik sınırlarından özgürleştirerek ötekinin kendi varoluşuna alan açmayı öğretir.

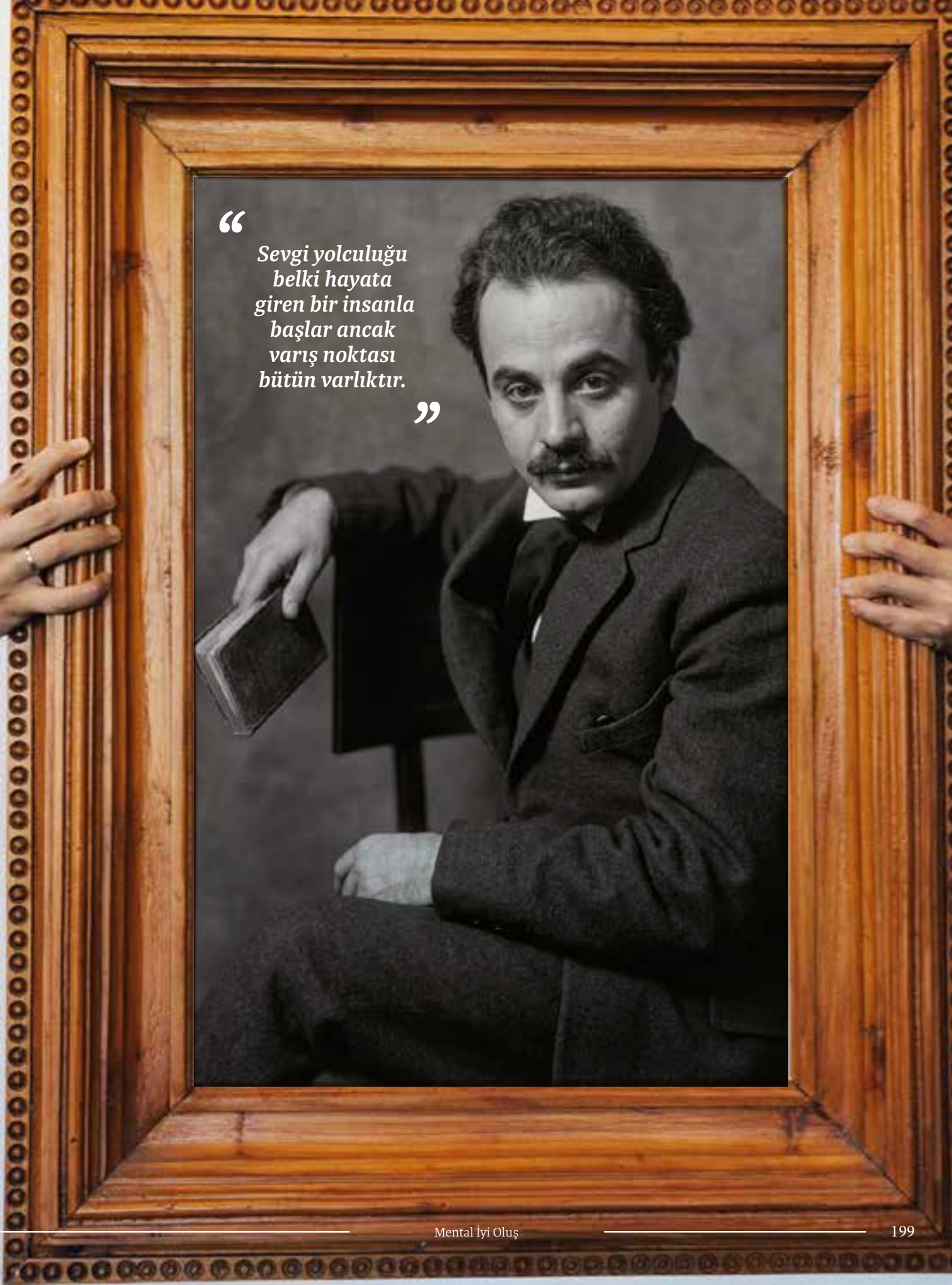


*İstanbul Üniversitesi*
*sultan.simsek@istanbul.edu.tr*

Sevgi, dünyamızda tam olarak neye karşılık gelir? Bir duygu mudur sadece? Yoksa insanı kendi sınırlarının dışına çıkaran bir bilme, görme ve var olma biçimi midir? Bir yüzde görülen güzellik, insanın evrene, hatta Yaratıcı'ya dair düşüncesini dönüştürebilir mi? Sevgi bir tutsaklık mı, yoksa insan ruhunun özgürlüğe açılan kapısı mıdır?

Halil Cibrân'ın eserlerinde sevgi, bu benzeri sorular etrafında gelişen büyük bir yolculuğa işaret eder. İlk bakışta aşk, iki kişi arasında yaşanan son derece şahsi bir tecrübe olarak görünür. Seven, dikkatini bir insana yöneltir; onun yüzünü diğer yüzlerden, sesini diğer seslerden ayırır ve kalabalığın içerisinden tek bir insana odaklanır. Ancak Cibrân'ın düşünce dünyasında sevginin asıl ilginç tarafı burada ortaya çıkar. Bir kişiye odaklanan sevgi, insanın dünyasını daraltmak yerine genişletebilir. Zira seven kişi sevdiği ile beraber sevdiğini değil, insanı, tabiatı, hayatı ve ölümü başka türlü görmeye başlar. Bu şekilde sevgi, sevilenden başlayarak insanın bütün varoluşla kurduğu ilişkiyi yeniden düzenleyen bir tecrübeye evrilir.

Cibrân'ın anlatılarında sevgi veya aşk, kadın ile erkek arasındaki duygulara hasredilen sınırlı bir kavram değildir. Ona göre anneye, kardeşe, dosta, vatana ve tabiata duyulan bağlılık aynı büyük tecrübenin farklı tezahürleridir. Bununla birlikte yol burada bitmez. Sevgi, kişisel sınırlarından çıkarak giderek insanlığı, varlığı ve nihayet Yaratıcı'yı içine alan evrensel bir boyuta ulaşır. Bu nedenle Cibrân'ı *"aşk üzerine güzel sözler söyleyen"* romantik bir yazar olarak görmek eksik ve yanıltıcı bir bakış olur. Onun eserlerinde sevgi hayatın merkezinde yer alır; insanın kim olduğunu, dünyadaki konumunu, başkalarıyla ve bütün varlıkla ilişkisini anlamlandırmasını sağlayan felsefi ve manevi bir anahtar mesabesindedir. Sevgi yolculuğu belki hayata giren bir insanla başlar ancak varış noktası bütün varlıktır.


“
Sevgi yolculuğu belki hayata giren bir insanla başlar ancak varış noktası bütün varlıktır.
”

## Sevginin İlk Okulu: Aile

1883 yılında Lübnan'ın Bişerri kasabasında doğan Cibrân'ın çocukluk ve gençlik yılları; eserlerinde sıkça karşılaştığımız aile, göç, yoksulluk, yalnızlık, tabiat, ölüm ve kayıp gibi temaların ortaya çıkışına neden olan tecrübelerle doludur. Hayatının ilerleyen yıllarında Amerika'ya göç edecek, Arap göç edebiyatının en tanınmış isimlerinden biri hâline gelecek olan Cibrân'ın sevgi felsefesinin ilk kaynaklarını büyük felsefi sistemlerden önce, çok daha sade ve insani bir yerde aramak gerekir: ailede.

Cibrân'ın hayatı hakkındaki anlatılarda, çocukluk dünyasının merkezine konumlandırılan anne figürü sıradan bir biyografik anlatının ötesine geçer; sevginin, fedakârlığın ve merhametin ilk temsilcisi olur. Çocuk Cibrân sevgiyi önce bir kavram olarak değil, bir ilişki biçimi olarak tanır. Annenin bakışı, evin güveni, kardeşlerin dayanışması, kayıpların açtığı boşluk ve özlem, sevginin ilk sözlüğünü oluşturur. Daha sonra kız kardeşleri ile Mary Haskell ve Mey Ziyâde gibi kadınlar da onun duygusal ve entelektüel dünyasında farklı biçimlerde belirleyici roller üstlenecektir. Cibrân'ın Mey Ziyâde'ye yazdığı mektuplardan birinde, çocukluğundan itibaren kendisini *"ben"* yapan şeylerde hayatındaki kadınların payını özellikle vurgulaması bu açıdan anlamlıdır. Kadın onun dünyasında insanın kendisini tanımasına yardım eden bir ayna rolü ifa etmektedir.

Bu nokta, Cibrân'ın ilerleyen yıllarda geliştireceği evrensel sevgi anlayışını anlamak bakımından önemlidir. İnsan sevgiyi bir yüz, bir bakış, bir ses, bir özlem üzerinden öğrenir. Belki de insan *"insanlığı"* sevmek gibi küllî bir duyguya geçmeden önce bir insanı sever. Cibrân'ın eserlerinde kişisel sevgiden evrensel sevgiye doğru ilerleyen yolun başlangıcı burada aranabilir.

Başka bir insanın kendisi kadar gerçek olduğunu fark etmek, benliğin kendi sınırlarını aşmasının ilk adımı sayılabilir.

## Selma Karâme: Aşk Ülkesine Açılan Kapı

Cibrân'ın beşerî sevgi anlayışını en açık biçimde görebileceğimiz eserlerden biri Kırık Kanatlar adlı romanıdır. Eserin merkezindeki Selma Karâme Cibran'ın trajik aşk hikâyesinin baş kahramanıdır ve genç Cibrân'a hayatın başka türlü görülebileceğini fark ettiren kişidir. Cibrân onu kendi hayatının *"Havva"*sı olarak niteler; bir de karşılaştırma yapar. İlk Havva'nın Âdem'i cennetten çıkardığını,

> ***Sevgi, onun dünyasında bir duygu olmaktan önce bir dönüşüm cesaretidir.***

Selma'nın ise kendisini sevgisi ve tatlılığıyla aşkın ve saflığın cennetine götürdüğünü söyler. Burada maşuk, kendisinden daha büyük bir gerçekliğe açılan pencereye dönüşür. Aşk ise iki insan arasındaki güçlü bir çekim durumunu aşarak; seven kişinin bütün varoluş algısını değiştiren bir tecrübe haline gelir.

Cibrân'ın güzellik anlayışı da bu dönüşümü destekler. Ona göre gerçek güzellik gözle görülen fiziksel özelliklerden ibaret olmayıp ruhun derinliklerinden dışarıya yayılan bir ışıktır. Kadın ile erkek arasında doğan gerçek aşkı da *"ruhsal uyum"* kavramıyla açıklar. Bu düşüncede aşkın yönü dışarıdan içeriye değil, içeriden dışarıyadır. İki kişi arasında sezilen ruhsal yakınlığın ışığı bedene de yansır. Seven ve sevilen, sanki yaratılıştan birbirine ait iki parça gibi tasvir edilir. Bu düşünce bugünün okuruna Platon'un Şölen (Symposion)'da yer alan ünlü *"kayıp yarı"* mitini hatırlatsa da Cibrân'ın asıl meselesi insanın kendisini tamamlayacak kişiyi bulmasıyla sona ermez. Ona göre aşkın değeri tamamlanma hissi ile birlikte kişinin kendi benliğinin sınırlarını gevşetmesinde gizlidir. Bu bakımdan Cibran'ın Selma'nın yüzünde başlayan kişisel aşk hikâyesi, daha geniş bir sevgi coğrafyasının başlangıç noktasıdır.

## Sevgi, Acı ve Dönüşüm

Cibrân denildiğinde akla çoğu zaman sevgi, güzellik, ruh, huzur ve şafak gibi kavramlar gelir. Fakat onun sevgi anlayışında oldukça sert bir taraf da vardır. Özellikle Ermiş'te karşımıza çıkan sevgi, insanı mutlu eden, güven veren veya tamamlayan bir duygu olarak tanımlanır. Fakat sevgi aynı zamanda yaralayan, sarsan, eleyen, öğüten ve dönüştüren bir güçtür. Peki sevgi, çelişkili gibi duran bu halleri nasıl aynı anda içinde barındırır?

Gerçek sevgi, insanın egosunu rahat ettirmek için değil, onu dönüştürmek için vardır. Dönüşüm ise insanın mevcut hâlinin bir kısmından vazgeçmesini gerektirir. Cibrân'ın sevgi imgelerinin eleyen,



öğüten, kabuklardan ayıran ve ateşten geçiren bir niteliğe sahip olması bu nedenle tesadüf değildir. Seven sevgi vesilesiyle kendi özbenliği ile de yüzleşir. Kıskançlığını, sahip olma arzusunu, korkularını, gururunu, kaybetme endişesini ve kırılganlığını fark eder. Bu yönüyle sevgi bir öğretmene dönüşerek insanın içindeki kabukları kırar, onu eleyip arındırır, kendisi hakkında kurduğu rahat hikâyeleri bozar. Sevilenleri kaybetme veya ayrılık, insanın kendisini tamamlanmış ve değişmez sanma yanılsamasını bozar. Kişi başkalarına ne kadar bağlı olduğunu ve kırılganlığını fark eder. İşte bu farkındalık insanı tekamüle götüren değişim ve dönüşümün fitilini ateşleyebilir. Böylece insanın değişim ve dönüşüm esnasında yaşadığı acılar sevginin derinleşmesinin ve insanın ruhsal gelişiminin bir aracı hâline gelir.

> ***Sevgi, farklılıkları yok etmek yerine onların arkasındaki ortak varoluşu fark ettiren şeydir.***

**“Ben”den “Biz”e, “Biz”den Bütün Varlığa**

Cibrân’ın sevgi anlayışındaki asıl büyük sıçrama, sevginin belirli kişilerden bütün insanlığa doğru genişlediği noktada gerçekleşir. Anne, baba, kardeş, sevgili, eş, çocuk, dost ve vatan sevgisi onun dünyasında gerçek ve değerlidir. Fakat bunlar sevginin son durağı değil, daha büyük bir sevgi dünyasının giriş kapılarıdır. Seven, bir noktada sevginin sevilen kişiden daha büyük olduğunu fark eder.

Bu noktada *“evrensel sevgi”* kavramı gündeme gelir. Evrensel sevgi herkese aynı duygusal yakınlığı hissetmek değildir. Cibrân’ın düşüncesi daha çok bütün varlıklar arasında derin bir bağ bulunduğunun farkına varmayı ifade eder. Başkasının acısı artık bütünüyle *“başkasının”* değildir. Tabiat insanın dışında duran cansız bir dekor değildir. Din, ırk, sınıf ve millet farklılıkları insanları mutlak biçimde ayıran duvarlara dönüşmemelidir. Sevgi, farklılıkları yok etmek yerine onların arkasındaki ortak varoluşu fark ettiren şeydir.

Cibrân’ın dinler karşısındaki yaklaşımı bu genişlemeyi açık biçimde gösterir. Camide secde eden, kilisede dua eden veya başka bir mabedde ibadet eden insanları hayat yolunda yürüyen ortak insanlığın üyeleri olarak görür. Buradaki düşünce bütün

dinlerin aynı olduğu iddiası değildir. Ona göre insanın kutsalla ilişki kurma arayışı farklı biçimlere bürünse de müşterek bir varoluş sorusuna dayanır.

Bu yaklaşım Cibrân'ın hayat siyle birlikte değerlendirildiğinde daha çok anlam kazanır. Doğu'da doğmuş, Batı'ya göç etmiş, Arapça ve İngilizce yazmış, farklı dinî ve felsefi çevrelerle temas kurmuş bir sanatçı kişilik için *"tek bir dünyaya ait olmak"* zaten kolay bir seçenek olmasa gerektir. Bu açıdan onun eserlerinde sınırların ve farklılıkların ötesinde ortak bir insan arayışının güçlü olması anlamlıdır. Cibran'ın soyut bir metafizik fikir gibi görünen evrensel sevgi anlayışı, bu yönüyle parçalanmış kimliklerin arasında bütünlük arayan göçmen bir zihnin hayata verdiği cevap olarak da okunabilir.



## Sevgi Bilgi Sağlar mı?

Cibrân'ın sevgi anlayışının en ilgi çekici yönlerinden biri, sevgiyi bir bilme yolu olarak görmesidir. Modern düşünce duygu ile bilgiyi birbirinden ayırma eğilimindedir. Zira bilmek aklın, sevmek kalbin işi gibi düşünülür. Cibrân'ın dünyasında ise bu ayrım çok daha geçirgendir. Ona göre insan bazı hakikatleri hem düşünerek hem de severek kavrar.

Bir insanı sevdiğimizde sesindeki küçük değişiklikleri fark eder, sükûtunun manasını düşünür, beklentilerini, özlemlerini, endişelerini ve kırılganlıklarını anlamaya çalışırız. Sevgi dikkatimizi keskinleştirir. Görünüşün arkasındaki kişiye ulaşmaya yöneliriz. Bu anlamda sevgi bir anlama biçimidir; hatta bir farkındalık hâlidir. Sevgi insanın gözünü açar ve daha önce önemsemediği ayrıntıları görünür kılar.

Cibrân'ın sevgi ile ışık, güneş, şafak ve uyanış imgelerini tekrar tekrar yan yana getirmesi bu nedenle anlamlıdır. Onun en çarpıcı tanımlarından birinde sevgi şöyle tarif edilir: "*Sevgi, ışıktan bir elin, ışıktan bir sayfaya yazdığı ışıktan bir kelimedir.*" Üç kez yinelenen *"ışık"*, sevginin insanın içinde bulunan hoş bir histen ibaret olmadığını düşündürür. Sevgi karanlıkta kalan şeyleri görünür hâle getiren bir bilinçtir. Öyle ki bu bilinç insana ve tabiata bakışı değiştirir. İnsanı zahiri özelliklerinin ötesinde başlı başına bir varlık olarak görmeyi sağlar. Tabiatı kullanılacak kaynakların toplamı olarak görmekten ziyade, ona kendimizin de içinde bulunduğu büyük bir varlık düzeninin parçası olarak bakma ufkunu kazandırır. İnsan sevdikçe daha iyi hissetmenin yanı sıra başka türlü görmeye başlar. Başka türlü gören insan ise dünyayı da başka türlü anlamlandırır. Bu yüzden Cibrân'ın dünyasında sevgi ile hakikate ulaşma arasında doğrudan bir ilişki vardır.

## Sevginin Metafizik Ufukları

Cibrân'ın sevgi düşüncesinin belirgin bir metafizik ve dinî boyutu vardır. Sevginin tek kaynağı insan değildir; insan sevgiyi kendisinden daha büyük bir varoluşun içerisinde tecrübe

eder. Bu nedenle sevginin yönü giderek Yaratıcı'ya döner. Sevgi, insanı kendi dar kalıplarından çıkararak varoluşun geniş ufuklarına taşır.

Cibrân'ın düşüncesi Platonculuk, romantizm, Hristiyanlık, mistik düşünce, teozofi ve Doğu'nun çeşitli manevi gelenekleriyle temas etmektedir. Tasavvuf düşünce geleneğini bilen bir okur için Cibrân'ın dili tanıdıktır. Râbiatu'l- Adeviyye veya İbnu'l-Fârid gibi isimlerin aşkı, insanı ilahî hakikate taşıyan bir tecrübe olarak görmeleri ile Cibrân'ın sevgi düşüncesi arasında bağlantılar kurulabilir. Ancak onun sevgi anlayışını bu kaynaklardan birine indirgemek mümkün değildir. O, ne tam anlamıyla bir sûfîdir ne tam bir Hristiyan mistiğidir ne de Platoncu bir filozoftur. Farklı düşünce ve maneviyat geleneklerinin eserlerinde buluştuğu kavşak bir şahsiyet olan Cibrân, bunlardan kendine özgü bir sevgi dili meydana getirir. Buna göre, Cibrân'da Yaratıcı'ya giden yolda sevgi, insanı dışarıda bırakan, dünyadan uzak soyut bir yükseliş değildir. Tam tersine, insanı sevmekten, tabiatı fark etmekten ve benliğin sahip olma arzusunu aşmaktan geçen bir genişlemedir.

## Ermiş'in Kapsayıcı Sevgisi

Cibrân'ın sevgi düşüncesini en yoğun yansıtan metinlerden biri Ermiş'tir. Eserin anlatı düzeni bile bu fikri destekler. Mustafa adlı bilge, uzun yıllar yaşadığı kentten ayrılmak üzereyken ondan hayatın temel meseleleri hakkında konuşması istenir. Sevgi, evlilik, çocuklar, çalışma, özgürlük, acı, dostluk, iyilik ve kötülük gibi başlıklar peş peşe gelir. İnsan nasıl daha bütün, daha özgür ve daha uyanık bir varlık olabilir? sorularına Cibrân'ın verdiği cevaplarda sevgi hep yakınlardadır. Aşk, çalışma, aile, dostluk veya acı üzerine konuşurken sevgi, bütün bu alanları birbirine bağlayan görünmez eksen olarak varlığını sürdürür. Mesela insan yaptığı işi sevgiyle yaptığında, emeği kendisi ile başkaları arasında görünmez bir bağ kurar. Ekmek yapanın, ev kuranın, toprağı işleyenin veya bir eser ortaya koyanın işi, başkalarının hayatına dokunduğu ölçüde sevginin başka bir diline dönüşür. Böylece sevgi özel hayatın mahrem bir duygusu olmaktan çıkarak toplumsal hayata katılır. Çocuk sevgisi de sahip olma fikriyle sınanır. Cibrân'ın anlayışında sevgi, sevilen kişiyi kendine benzetmek veya onun geleceğini kendi beklentilerine göre biçimlendirmek değildir. Sevginin olgun biçimi, çocuğun da olsa ötekinin kendi yoluna sahip olduğunu kabul etmektir. Sevmek, bir insanı kendi beklentilerimizin içine hapsetmek değil, onun varoluşuna alan açmaktır. Bu bakış Cibrân'ın özgürlük düşüncesiyle doğrudan ilişkilidir.

## Sevgi Özgürleştirir mi?

Cibrân'ın sevgiyi özgürlükle yan yana getirmesi ilk bakışta bir paradoks gibi görünür. Sevmek bağlanmaktır. Bir kişiye bağlanır, onun sorumluluğunu alır, hayatımızı ona göre yeniden düzenleriz. Bu durumda sevgi insanı nasıl özgürleştirebilir?

Cibrân için özgürlük hiçbir bağın bulunmaması anlamına gelmez. İnsan kendi korkularının, açgözlülüğünün, gösterişin, ihtiraslarının ve sahip olma arzusunun esiri de olabilir. Sevgi bunların karşısına farklı bir ilişki biçimi çıkarır. Gerçekten sevmek, sevilen insanı sahip olunan bir nesneye dönüştürmemektir. Onun ayrı bir varlık olduğunu, kendine ait bir yolunun bulunduğunu kabul etmektir. Burada sevginin olgunlaşması ile benliğin geri çekilmesi arasında yakın bir ilişki vardır. Sahip olma arzusu arttıkça sevginin alanı daralır; sevgi olgunlaştıkça ötekinin varoluşuna daha geniş bir alan açılır. İnsan sevdiğine bağlanırken paradoksal biçimde kendi dar benliğinin hapishanesinden kurtulmaya başlar. Sevginin büyüklüğü ne kadar şeye sahip olduğumuzla değil, benliğimizin sınırlarını ne kadar aşabildiğimizle ölçülür.

Bu anlayış Cibrân'ın sevgi felsefesini günümüz açısından da canlı kılar. Çünkü sevgi çoğu zaman sahip olma, kontrol etme veya karşılık bekleme diliyle birbirine karışabilir. Cibrân ise sevginin olgun biçimini, ötekinin varlığını kendi ihtiyaçlarımızın uzantısı olmaktan çıkarmakta bulur.

## Cibrân'ın Dönüşümü: Başkaldırıdan Kuşatıcılığa

Cibrân'ın sevgi anlayışı hayatı boyunca aynı kalmamıştır. Onu hayatın bütün cevaplarını en başından bilen sakin bir bilge olarak hayal etmek kolay olsa da gerçekte karşımızda sürekli arayan, değişen ve dönüşen bir kaşif insan vardır. Gençlik döneminde kaleme aldığı metinlerde daha sert, başkaldırıcı ve çatışmacı bir ses duyulur. Toplumsal baskıya, feodal yapılara, insanı ezen geleneklere, ikiyüzlü ahlaka ve dini salt biçime indirgeyen din adamlarına karşı oldukça öfkelidir. Nietzsche etkisinin hissedildiği dönemlerde bu başkaldırıcı ses daha da güçlüdür.

Bu dönemde sevgi aynı zamanda bir isyan gerekçesidir. Eğer insan kalbi sevgi için yaratılmışsa onu köleleştiren kurumlar ve gelenekler sorgulanmalıdır. Sevgi, insanın özgürlüğünü savunmanın ahlaki temellerinden biri hâline gelir. Fakat zamanla Cibrân'ın dilinde önemli bir değişim görülür. Özellikle Fırtınalar sonrasında sert eleştirinin yerini daha kuşatıcı bir bakış almaya başlar. Zengin-fakir, genç-yaşlı, güçlü-zayıf gibi ayrımların ötesinde bütün insanları içine alan bir sevgi fikri belirgin hale gelir.

Bu değişimi sadece edebî üsluptaki bir yumuşama olarak görmek eksik olur. Bu değişim aynı zamanda Cibrân'ın sevgi düşüncesinin olgunlaşmasıdır. Başlangıçta sevgi dünyadaki yanlışlıklara karşı öfkenin kaynağı iken, sonraki aşamada öfkenin kendisini aşmaya çalışan bir anlayışa dönüşür. Evrensel sevginin asıl sınavı kolay sevilenleri sevmek değil, bize benzemeyen, bizimle aynı inancı, kültürü, sınıfı veya hayat tarzını paylaşmayan insanı da insanlık dairesinin içinde tutabilmektir.

Bu açıdan Cibrân'ın hayatı kendi felsefesinin somut bir örneği gibidir. Sevgi insanı dönüştürüyorsa Cibrân'ın kendisi de bu dönüşümü yaşamıştır. Onun metinlerindeki hareket, başkaldırıdan kuşatıcılığa, kişisel acıdan evrensel anlayışa, insanın kendisini merkeze aldığı bir bakıştan bütün varlığı içine alan bir bilince doğru ilerler.

## Yeni Bir Şafak: Sevginin Coğrafyası

Cibrân sevgiyi *"yeryüzünde yeni bir şafak"* olarak anlatır. Şafak güçlü bir imgedir. Ne tam gecedir ne de tam gündüz. Karanlık bütünüyle kaybolmamıştır, fakat ışık görünmeye başlamıştır. Dünya henüz tamamen değişmemiştir; ancak başka bir dünyanın mümkün olduğu artık görülebilmektedir. Cibrân'ın sevgi anlayışı da insan için böyle bir eşiğe işaret eder.

Sevmeden önce dünya, ben ve başkaları, biz ve onlar, dost ve düşman, insan ve tabiat, beden ve ruh, dünya ve yaratıcı gibi birbirinden kopuk parçalar hâlinde görünebilir. Sevgi bütün bu farklılıkları ortadan kaldırmaz; fakat aralarındaki sınırların düşündüğümüz kadar mutlak olmadığını gösterir. Bir insanı gerçekten sevdiğimizde onun acısı artık tamamen ona ait değildir. Sevincinden biz de pay alırız. Bir annenin çocuğu için duyduğu kaygıda, iki sevgilinin birbirinde bulduğu yakınlıkta, bir dostun fedakârlığında veya hiç tanımadığı bir insanın acısı karşısında duyulan merhamette aynı gerçekliğin izleri belirir: Benlik tek başına yeterli değildir.

Cibrân bu küçük insan tecrübesini bütün varlığa doğru genişletir. Beşerî sevgi, evrensel sevginin küçük bir modeli gibidir. İnsan bir kişiyi severken kendisinin dışına çıkmayı öğrenir. Kendinden çıktıkça başkasını fark eder; başkasını fark ettikçe insanlığın ortaklığını kavrar, insanlığın ötesinde tabiata ve bütün varlığa yönelir.

Cibrân'ın sevgiye olan vurgusu naif bir *"herkes birbirini sevsin"* çağrısı değildir. Onun sevgisi zorlayıcıdır; insanın kendi gururuyla, önyargılarıyla, sahip olma arzusuyla ve dar benliğiyle hesaplaşmasını ister. Sevgi, onun dünyasında bir duygu olmaktan önce bir dönüşüm cesaretidir.

Bu nedenle Cibrân'ı bugün yeniden okumak, birkaç etkileyici aşk cümlesi aramaktan daha fazlasını vaat eder. Onun dili felsefe ile şiir arasında özel bir bölgede yaşar. Güneş, şafak, kanat, ateş, tohum, deniz, yol ve kalp gibi imgeler soyut fikirleri hissedilebilir hâle getiren düşünce araçlarıdır. Bir okur onda romantik aşkı, bir başkası mistik arayışı, bir diğeri toplumsal başkaldırıyı veya dinî hoşgörüyü öne çıkarabilir. Fakat bu farklı okumaların merkezinde, insanı kendisinden daha büyük olana yönelten sevgi kavramı vardır.



# Mitostan Logosa Bir Aşkınlık Arayışı

## Öne Çıkanlar

- Sevgi, geçici ve ölümlü olan bedenlerden başlayıp insanı ölümsüz ve ilahi olan ideaya ulaştıran tinsel bir kılavuzdur.
- Badiou'ya göre aşk, insanın kendi dar benliğinin soğuk hapishanesinden kaçarak, öteki üzerinden varoluşsal bir bütünlüğe ve aşkınlığa ulaşma arzusudur.
- Sevgi, insanın dünyadaki sürgünlüğünü sona erdiren yegane ontolojik yurttur.

Aşk ve sevgi, insanlık tarihinin başlangıcından beri hem en büyük yaratıcı ilhamların kaynağı hem de varoluşsal krizlerin merkez üssü olmuştur. Yeryüzünde nefes alan her canlının bir şekilde temas ettiği bu kavram, sadece fizyolojik bir reaksiyon ya da gelip geçici bir esriklik hali değildir. Aksine sevgi, insanın kendi sınırlarını aşma, ötekiyle bütünleşme ve varoluşuna anlam katma çabasıdır. İnsanlık, bu devasa gücü anlamlandırabilmek için ilk olarak mitosların simgesel diline sığınmış, ardından logosun soğukkanlı ve derinlikli analizleriyle bu kadim bilmeceyi çözmeye çalışmıştır. Tüm kültürlerde, mitolojilerde ve felsefelerde sevginin izini sürmek, aslında insanın kendi kendini arayışının ve ontolojik bir yurt bulma çabasının hikâyesidir.

### Kozmik Bir Çekim: Farklı Kültürlerde Aşkın Mitolojik Kökenleri

Mitolojik dönemde aşk, bireysel bir duygudan ziyade evrenin varoluşunu sağlayan kozmik bir çekim gücü olarak tasvir edilmiştir. Mezopotamya'nın kadim topraklarında bu güç, Sümer mitolojisinde aşk, bereket ve savaş tanrıçası Inanna (Akadlarda Ishtar) ile onun çoban sevgilisi Dumuzi (Tammuz) arasındaki tutkulu söylencede vücut bulur. Sümer tabletlerinde bu aşkın coşkusu ve doğanın uyanışı şöyle tasvir edilir:

*"Damat, kalbimin sevgilisi*
*Güzelliğin büyüktür, bal gibi tatlı*
*Aslan, kalbimin kıymetlisi*
*Güzelliğin büyüktür, bal gibi tatlı."*
*(Sümer Aşk Şiiri, Ni. 2461)*

Inanna'nın yeraltı dünyasına (Kur) inişi ve oradaki ölümü, aşkın ve doğanın yok oluşunu simgeler. Ancak onun yeryüzüne dönüşü ve Dumuzi'nin onun yerine yeraltına girmeyi kabul etmesiyle doğa yeniden canlanır. Bu arketipsel söylence, aşkın sadece bir duygu olmadığını, yaşamın, ölümün ve mevsimlerin döngüsünü başlatan kozmik bir fedakarlık yasası olduğunu gösterir (Hooke, 2002).

Mısır mitolojisine geçtiğimizde, sevgi daha da birleştirici ve onarıcı bir güç olarak karşımıza çıkar: İsis ve Osiris söylencesi. Kardeşi Set tarafından öldürülen ve bedeni 14 parçaya bölünerek Mısır topraklarına saçılan Osiris'i, karısı İsis büyük bir sadakat ve sevgiyle arar. İsis, aşkının ve büyülü gücünün yardımıyla bu parçaları tek tek bulup bir araya

***Neslihan Köşger***



*neslihankosger@gmail.com*

getirir, ona yeniden hayat üfler. Antik Mısır metinlerinde İsis'in Osiris'e olan seslenişi aşkın ölüm üzerindeki zaferini fısıldar:

*"Evine gel, Ey Osiris, erkeklerin seni görmek istediği yerin;*
*Annesi İsis'in kollarında Horus'un şikayetini duy.*
*Ama sen kovuldun, tüm topraklara dağıldın ve bedenini yeniden bir araya getiren, mülkünü miras alacak,*
*Ey büyük tanrım, kendini şeklinle ver,*
*Evini terk etme, Osiris!"*
*(Antik Mısır Ölüler Kitabı, 17. Bölüm)*

Yunan mitolojisinin en eski kozmogoni eseri olan Hesiodos'un Theogonia (Tanrıların Doğuşu) adlı yapıtında ise Eros, evrenin başlangıcındaki o karanlık ve dipsiz boşluktan (Kaos) ve toprak ana Gaia'dan hemen sonra

doğan üçüncü primordial güçtür:

*"...Ve sonra Eros, en güzeli ölümsüz tanrıların, o Eros ki elini ayağını çözer canlıların insanların da, tanrıların da yüreklerini, akıl ve istem güçlerini alır ellerinden."*

*(Hesiodos, Theogonia, dize 120-122)"*

Hesiodos'un bu kozmik tasvirinde Eros, evrendeki dağınık unsurları bir araya getiren temel çekim yasasıdır. Sokrates öncesi doğa filozoflarından Empedokles de bu kozmik çekimi felsefi bir sisteme dönüştürmüş, evreni oluşturan dört elementin birleşmesini ve ayrılmasını iki kozmik güce bağlamıştır: Sevgi (Philia) ve Nefret (Neikos) (Empedocles, 2001).
Doğu'ya, Hint mitolojisine yöneldiğimizde, sevginin fiziksel olandan tinsel olana geçişi Kama (arzu ve aşk tanrısı) ve eşi Rati (şehvet ve arzu tanrıçası) üzerinden anlatılır. Kama, çiçeklerden yapılmış yayı ve kalplere aşk aşılayan beş okuyla bilinir. Shiva'nın derin meditasyonunu bozarak onu Parvati'ye âşık etmeye çalıştığında, Shiva'nın üçüncü gözünden çıkan ateşle küle dönüştürülür. Ancak Rati'nin yalvarmaları sonucunda Shiva, Kama'nın bedensiz bir ruh olarak yeniden doğmasına izin verir. Bu yüzden Kama'ya "bedensiz" anlamına gelen Ananga denir. Hint metinlerinde bu durum şöyle geçer:

*"Bedenin yandı ey Kama, ama aşkın her ruhun içinde bedensiz ve ebedi olarak yaşamaya devam edecek."*

*(Rigveda, X. Kısım)*

## Yarım Kalmış Ruhlar: Platon'un Androjin Miti ve Şölen'in Bilgeliği

Logos dünyasında sevginin felsefi temellerini en derin şekilde atan şüphesiz Platon olmuştur. Platon'un Şölen (Symposion) diyaloğu, sevgi üzerine yapılmış en ünlü tartışmaları barındırır. Diyalogda her konuşmacı aşkın farklı bir yönünü ele alır. Phaedrus aşkın en erdem aşılayan tanrı olduğunu savunurken, Pausanias göksel aşk (Aphrodite Urania) ile dünyevi aşk (Aphrodite Pandemos) arasında bir ayrım yapar. Eryximachus sevgiyi evrendeki zıtlıkları birleştiren tıbbi ve kozmik bir uyum olarak görür.

Ancak diyalogdaki en çarpıcı lerden biri komedya yazarı Aristophanes'in "Androjin (Çift Bedenliler)"




*"The Oldest Love Poem" (L.2461) on display at the Istanbul Museum of the Ancient Orient*

mitini anlatır (Platon, 2007). Aristophanes'in anlatısına göre, başlangıçta insanlar bugünkünden çok farklıydı. Dairesel bir forma sahiptiler; dört kolları, dört bacakları, tek bir kafada iki özdeş yüzleri ve çift cinsel organları vardı. Güçleri ve kibirleri o kadar büyüktü ki tanrılara meydan okumaya kalkıştılar. Zeus, insanları tamamen yok etmek istemedi ama kibirlerini kırmak ve güçlerini azaltmak için onları ortadan ikiye böldü. İkiye bölünen her yarım parça, büyük bir hasretle kendi diğer yarısını aramaya başladı:

*"Demek ki insanın kendi benzerinde duyduğu sevgi,*
*çok eski bir zamandan*
*kalmadır, sevgi bizim ilk yapımızı yeniden kuruyor,*
*iki varlığı bir tek varlık haline getiriyor,*
*kısacası insanın yaradılışındaki bir derde deva oluyor.*
*Her birimiz bir insanın symbolon'u, tamamlayıcı*
*parçasıyız, pisi balıkları gibi bir bütünün yarısına*
*benzeriz, onun için de hep tamamlayıcı parçamızı*
*arar dururuz"*
*(Platon, Şölen, 191d)*



*İsis ve Osiris: Aşkın Ölümü Yenen Gücü, Tapınak Kabartması Detayı, MÖ 945-715 civarı*

İşte bu yüzden, çok eski zamanlardan beri, insanların birbirine duyduğu sevgi içimizde doğuştan vardır; o bizi eski halimize döndürmeye çalışır, iki kişiden tek bir varlık yaratıp insan doğasındaki o eski yarayı sarmak ister. Her birimiz, bölünmüş bir bütünün tek bir yarısıyız. Ve her birimiz durmaksızın kendi diğer yarısını arar.

Sokrates'in Mantinealı gizem rahibesi Diotima'dan öğrendiği "Aşkın Merdiveni" teorisi ise aşkı bedensel olandan mutlak güzelliğe yükseltir (Platon, 2007). Diotima'ya göre aşk, Bolluk (Poros) ile Yoksulluk (Penia) tanrılarının çocuğudur. Aşk, her zaman bir eksiklik duygusundan doğar ama sürekli yaratıcı bir arayış içindedir. Sevgi, geçici ve ölümlü olan bedenlerden başlayıp, insanı ölümsüz ve ilahi olan ideaya ulaştıran tinsel bir kılavuzdur.



*Khajuraho'da Kama ve Rati Heykeli*

## Erdemin Aynası: Aristoteles'in Dostluğu (Philia) ve Kendilik Sevgisi

Platon'un aşkın idealler dünyasından yeryüzünün toplumsal gerçekliğine indiğimizde, Aristoteles Nikomakhos'a Etik adlı eserinde sevginin bir türü olan Philia (dostluk, sevgi, gönül bağı) kavramına odaklanır. Aristoteles'e göre sevgi, sadece duygusal bir coşku değil, erdemli bir yaşamın vazgeçilmez koşuludur. Filozof, sevgiyi ve dostluğu temellendikleri motivasyonlara göre üç sınıfa ayırır: Fayda dostluğu, haz dostluğu ve karakter dostluğu (Aristoteles, 2007).
İlk iki dostluk türü geçicidir ve bencilce çıkarlara dayanır. Ancak karakter dostluğu sevginin en saf halidir:

*"Mükemmel dostluk, iyi olan ve erdem bakımından birbirine benzeyen insanların dostluğudur. Çünkü bu insanlar birbirlerinin iyiliğini kendileri için isterler... Bu tür dostluklar kalıcıdır, çünkü erdem kalıcı bir niteliktir."*

*(Aristoteles, 2007)*

Aristoteles, bu en yüksek dostluk seviyesinde sevgilinin adeta "başka bir kendimiz" (allos autos) haline geldiğini savunur. Ötekini sevmek, kendi varoluşsal erdemini onda yansıtarak görmek demektir.

## Rönesans Neoplatonizmi ve Tasavvufta İlahi Aşkın Kozmik Yansımaları

Orta Çağ ve Rönesans döneminde sevgi, ilahi bir kozmik düzenleyici olarak yeniden yorumlanmıştır. Rönesans döneminde Marsilio Ficino, Platon'un aşk teorisini Hristiyan teolojisiyle birleştirerek De Amore (Aşk Üzerine) adlı eserinde aşkı evrenin manevi dairesi (circulus spiritualis) olarak tanımlar. Ficino'ya göre güzellik Tanrı'dan evrene yayılır ve insan bu güzelliğe duyduğu aşk vasıtasıyla yeniden Tanrı'ya geri döner.

Doğu'nun mistik dünyasına ve tasavvuf felsefesine yöneldiğimizde ise sevginin tamamen ilahi ve kozmik bir birleşme karakteri kazandığını görürüz. İbn Arabi, Füsûsu'l-Hikem ve Tarjumân al-Ashwâq (Arzuların Tercümanı) adlı eserlerinde aşkı varoluşun en yüksek idrak biçimi olarak görür. İbn Arabi'ye göre aşk, tüm dinlerin ve inançların ötesinde evrensel bir hakikattir:

*"Aşk dininin yolundan gidiyorum şimdi ben! Ne tarafa yönelirse Aşk Kervanları Aşk'tır benim dinim ve imanım. Ben Aşk dinini uyguluyorum Dinimdir, imanımdır inanıyorum AŞK'a (İbn Arabi, 2008)*

Sufi felsefesinde dünyevi aşk (Aşk-ı Mecazi), aslında ruhun asıl kaynağına ulaşmak için geçtiği bir eğitim okulu, ilahi aşka (Aşk-ı Hakiki) giden bir



*Aşk ve Ruh (Cupid and Psyche), Antonio Canova, 1793, Louvre Müzesi*

köprüdür. Mevlânâ Celaleddin Rumi, aşkı insanın egosundan kurtularak aslına dönme çabası olarak görür. Rumi'ye göre aşk, insanı eriten ve maşukta yok eden simyasal bir ateştir. Rumi, ney imgesi üzerinden insanın yaratıcıdan ayrılışının ve duyduğu vuslat özleminin acısını anlatır:

*"Aşk, öyle bir ateştir ki parladığı zaman sevgiliden başka ne varsa hepsini yakar, kül eder."*
*(Rumi, 2005)*

Yunus Emre de benzer şekilde sevgiyi tüm eksiklikleri tamamlayan, insanı önyargılardan ve benlik kavgalarından arındıran ontolojik bir şifa olarak tanımlar: "Aşk gelicek cümle eksikler biter." Doğu mistisizminde sevgi, bireysel sınırların tamamen çözülerek evrensel bütünlükle (Vahdet-i Vücut) birleşme deneyimidir.

## Modern Çağın Rasyonel ve Karamsar Aşkınlığı: Spinoza ve Schopenhauer

17. yüzyılın rasyonalist dehası Baruch Spinoza, Etika adlı başyapıtında sevgiyi teolojik dogmalardan arındırarak inceler. Spinoza'nın felsefesinde her varlık, kendi varoluşunu sürdürmek ve gücünü artırmak için sürekli bir çaba içindedir. Bu içsel güce Conatus (var olma çabası) adı verilir. Spinoza insan zihninin iki temel duygu durumuna göre hareket ettiğini söyler: Neşe (gücün artması) ve Keder (gücün azalması). Filozof, sevgiyi bu dinamikler üzerinden şöyle tanımlar:

*"Sevgi, dışsal bir neden fikrinin eşlik ettiği bir neşedir."*
*(Spinoza, 2004)*

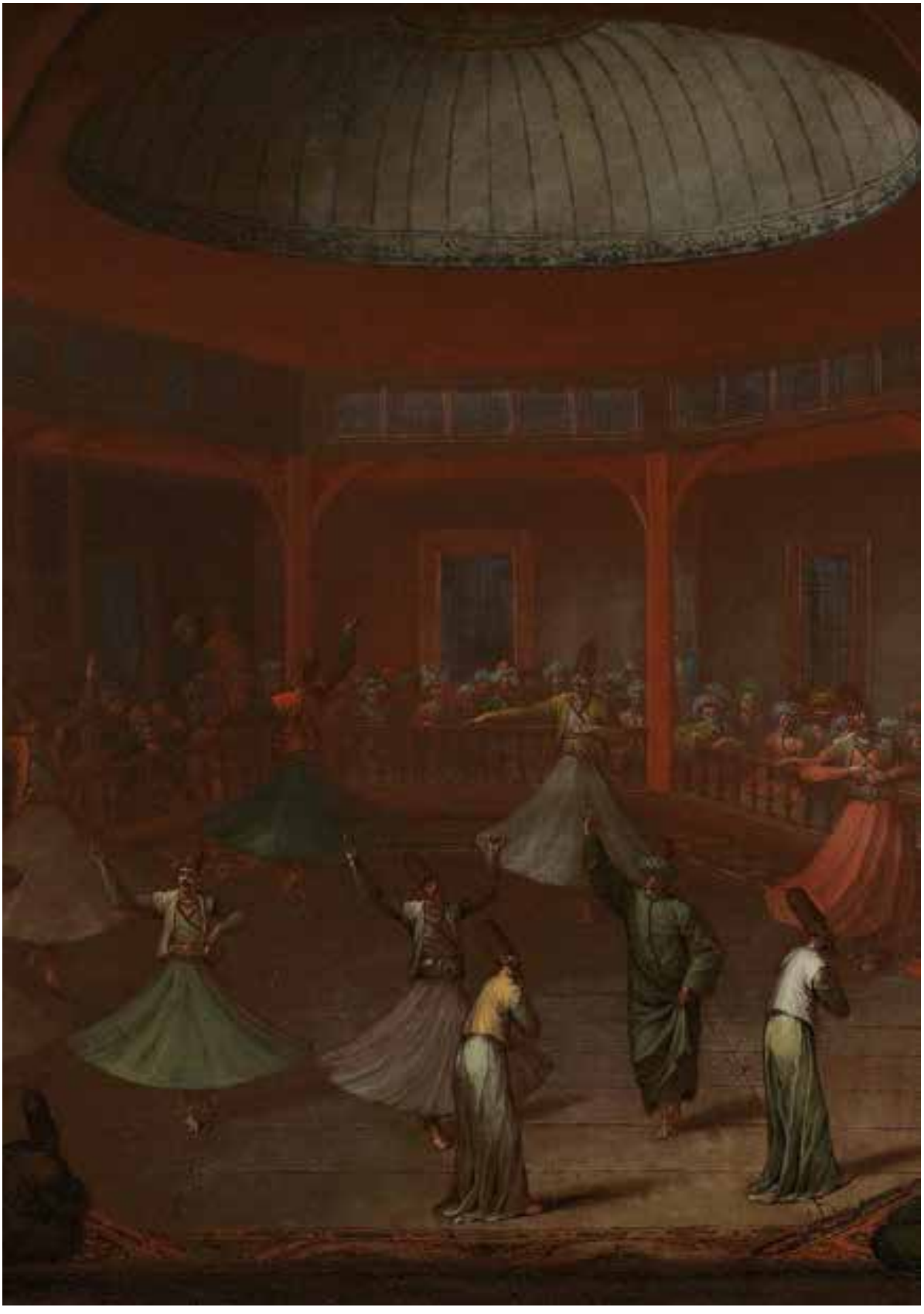
Spinoza'nın etik anlayışının zirvesi, insanı bu edilgen duygulardan kurtaracak olan Amor Dei Intellectualis, yani "Tanrı'nın (Doğa'nın) Zihinsel Sevgisi"dir (Spinoza, 2004). Zihinsel Tanrı sevgisi, bizi dış dünyanın rastlantısal acılarından ve korkularından koruyan, insana ebediyet hissi veren en yüksek aşkınlık durumudur.

Spinoza'nın bu rasyonel ve iyimser bütünleşme çabasına karşın, 19. yüzyılın karamsar filozofu Arthur Schopenhauer, Aşkın Metafiziği (Metaphysics of Sexual Love) adlı ünlü çalışmasında sevgiyi tamamen farklı bir zemine oturtur. Schopenhauer'a göre evrenin arkasındaki temel itici güç kör, bilinçsiz ve doymak bilmeyen bir "Yaşama İradesi"dir (Wille zum Leben). İnsanlar âşık olduklarında ve tinsel bir birleşme yaşadıklarını sandıklarında, aslında yaşama iradesinin bir tuzağına düşmektedirler. Schopenhauer bu trajik gerçeği şöyle ifade eder:

*"Her aşk ilişkisi, ne kadar tinsel görünürse görünsün, tamamen cinsel dürtüye dayanır... Gelecek kuşağın belirlenmesi, bireylerin kendi mutluluk arayışlarından çok daha önemlidir. Aşk, iradenin kendi amacına ulaşmak için kullandığı bir aldatmacadır."*
*(Schopenhauer, 2009)*



*Platon'un Şöleni (Das Symposium des Platon), Anselm Feuerbach, 1873, Alte Nationalgalerie, Berlin*



*Mevlevi Sema Töreni, Rijksmuseum, Amsterdam*

## Varoluşsal İsyan ve Sınırların Aşılması: Nietzsche, Sartre and Beauvoir

Nietzsche ise aşkı edilgen bir acıma duygusu ya da kölece bir boyun eğme olarak değil, yaşamı onaylamanın ve kendini aşmanın bir yolu olarak görür. Nietzsche'nin Amor Fati (Kader Sevgisi) kavramı, hayatın tüm acılarına ve trajedilerine rağmen varoluşu bir bütün olarak sevmek ve onaylamak anlamına gelir.

20. yüzyıl varoluşçuluğuna geldiğimizde, Jean-Paul Sartre Varlık ve Hiçlik adlı eserinde aşkı çatışmalı bir ontolojik mücadele olarak ele alır. Sartre'a göre insan, kendi varoluşunun bilincinde olan bir "kendisi-için-varlık"tır (pour-soi). Âşık olduğumuzda, karşımızdakinin özgürlüğünü yok etmeden onun özgür iradesini ele geçirmek isteriz (Sartre, 2009).

Sartre'ın bu karamsar varoluşçu aşk analizine karşı Simone de Beauvoir, İkinci Cins adlı yapıtında aşkın özgürleştirici potansiyelini savunur. Beauvoir'a göre "otantik aşk" (gerçek aşk), iki özgür bireyin birbirini karşılıklı olarak özgür iradeleriyle tanıması ve onaylamasıyla mümkündür:

*"Gerçek aşk, iki özgürlüğün karşılıklı olarak birbirini tanıması üzerine kurulmalıdır... Âşıklar kendilerini birbirlerinde kaybetmek yerine, kendilerini ve ötekini yeniden keşfetmelidirler."*
*(Beauvoir, 2012)*

## Çağdaş Aşk Söylemleri: Erich Fromm, Roland Barthes ve Alain Badiou

Modern çağda sevgiyi kapitalist sistemin yabancılaştırıcı etkilerinden kurtarma çabası Erich Fromm ile devam eder. Fromm, Sevme Sanatı adlı kitabında aşkın etkin ve disiplinli karakterine vurgu yapar. Fromm'a göre olgun sevgi, tarafların kendi bütünlüklerini koruyarak birleşmeleridir: "Sevgi, iki varlığın bir olması ama yine de iki kalmasıdır." (Fromm, 1956).

Roland Barthes ise Bir Aşk Söyleminden Parçalar adlı eserinde, aşkın dilsel ve göstergebilimsel yapısını inceler. Barthes, âşığın dünyasını bir dil oyunu olarak görür. Âşık olan insan, sevgilisinin jestlerini, kelimelerini ve sessizliklerini sürekli yorumlayan yalnız bir göstergebilimcidir:

*"Âşık olan insan, sürekli olarak sevgilinin ne demek istediğini çözen bir yorumcudur... Aşk söylemi bugün tamamen yalnızdır, kimse bu dili konuşmaz ve anlamaz." (Barthes, 2010)*

Çağdaş Fransız filozof Alain Badiou ise Aşka Övgü adlı yapıtında aşkı günümüz tüketim toplumunun "güvenli, acısız ve risksiz" ilişki anlayışına karşı savunur. Badiou'ya göre aşk, hayatın sıradan akışını kesintiye uğratan beklenmedik bir karşılaşma, yani bir "olay" ile başlar (Badiou, 2012).

## Sonuç yerine...

Mitostan logosa, antik çağın kozmik söylencelerinden modern çağın varoluşsal sorgulamalarına, Sümer tabletlerinden Spinoza'nın geometrisine, Rumi'nin ilahi aşk ateşinden Badiou'nun İki kişilik sahnesine kadar uzanan bu düşünsel serüvende gördüğümüz üzere sevgi, basit bir duygu durumunun çok ötesindedir. O, Hesiodos'un kozmik Eros'undan Platon'un mutlak güzellik ideasına, Aristoteles'in erdem dostluğundan Spinoza'nın dingin doğa sevgisine, Fromm'un yaratıcı emeğine ve Badiou'nun İki kişilik hakikat sahnesine kadar hep aynı temel ihtiyaca işaret eder: İnsanın kendi dar benliğinin soğuk hapishanesinden kaçarak, öteki üzerinden varoluşsal bir bütünlüğe ve aşkınlığa ulaşma arzusu.
Çünkü belki de hep söylediğim gibi;

*"Bazı şeyler asla unutulmaz... Çünkü önlemler alınır, asla gitmemeleri için; bir resim, bir şiir veya son bir bakış aracılığıyla geri dönmesi arzulanır, aslında hiç gitmemişlerdir, sadece içimizde hapsolmuşlardır..."*

Aşk ve ölümün birleştiği o sınırda, insan ancak ötekine dokunabildiği ve onun varoluşuna saygı duyabildiği ölçüde kendi ruhsal bütünlüğünü kazanabilir. Sevgi, insanın dünyadaki sürgünlüğünü sona erdiren yegane ontolojik yurttur.



Kaynakça


Aristoteles. (2007). Nikomakhos'a etik (S. Babür, Çev.). Bilgesu Yayıncılık.
Badiou, A. (2012). Aşka övgü (O. Türkay, Çev.). Can Yayınları.
Barthes, R. (2010). Bir aşk söyleminden parçalar (T. Yücel, Çev.). Metis Yayınları.
Beauvoir, S. de. (2012). İkinci cins (G. Acar Savran, Çev.). Koç Üniversitesi Yayınları.
Empedokles. (2001). Fragmanlar (C. Çakmak, Çev.). Kabalcı Yayınevi.
Fromm, E. (1956). Sevme sanatı (Y. Salman, Çev.). Payel Yayınları.
Hesiodos. (2012). Theogonia: Tanrıların doğuşu (A. Erhat & S. Eyüboğlu, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
Hooke, S. H. (2002). Ortadoğu mitolojisi (A. Şenel, Çev.). İmge Kitabevi.
İbn Arabi. (2008). Füsûsu'l-hikem (E. Demirli, Çev.). Kabalcı Yayınevi.
Platon. (2007). Şölen (Symposion) (C. Çetinkaya, Çev.). Kabalcı Yayınevi.
Rumi, M. C. (2005). Mesnevi (A. Karaismailoğlu, Çev.). Akçağ Yayınları.
Sartre, J.-P. (2009). Varlık ve hiçlik: Fenomenolojik ontoloji denemesi (T. Ilgaz & G. Çankaya Eksen, Çev.). İthaki Yayınları.
Schopenhauer, A. (2009). Aşkın metafiziği (V. Atayman, Çev.). Bordo Siyah Yayınları.
Spinoza, B. de. (2004). Etika (H. Z. Ülken, Çev.). Dost Kitabevi Yayınları.
Zimmer, H. (2004). Hint mitleri ve simgeleri (K. Alı, Çev.). Kabalcı Yayınevi.

# Stoacılar Sevebilir mi? Stoacılıkta Sevgi Ne Anlama Gelir?

## Öne Çıkanlar

- Stoacılar da sevebilir; ancak onlar için sevgi, akıldan ve erdemden vazgeçmek anlamına gelmez.
- Sevgi, sahip olma ya da karşısındakini değiştirme arzusuyla değil, onun iyiliğini ve değerini gözeterek yaşanır.
- Stoacı, sevdiği şeyi kaybetme ihtimalini bilmesine rağmen sevmekten vazgeçmez; tam tersine, bu geçicilik bilinci sevgisini daha derin ve kıymetli hâle getirir.

Birçok kişi Stoacıları âşık olamayan, sert ve duygusuz insanlar olarak düşünür. Oysa bu, son derece yanlış bir değerlendirmedir. Stoacılar da sevebilir. Hatta yalnızca sevgiyi değil, mutluluk, üzüntü, öfke, korku, şaşkınlık ve tiksinme gibi duyguların tamamının yaşanabileceğini ifade ederler. Stoacılar için sevgi, erdemli ve anlamlı bir yaşamı ifade eden *"eudaimonik"* hayatın temel unsurlarından biridir; bu, açgözlülükten ve tutkuların esaretinden uzak bir yaşamdır. Onlara göre anlamsız olan şey, insanlığa sevgi beslemeyen birinden sevgi görmeyi arzulayarak enerjiyi boşa harcamaktır.

### Bir Stoacı İçin Sevgi Ne Anlama Gelir?

Bir Stoacı, sevdiği her şeyin geçici olduğunu kabul eder ve bu geçiciliği benimser. Bu nedenle sevdikleri öldüğünde ya da onlardan ayrıldığında, yokluklarının acısına kapılmak yerine, onlarla paylaştıkları anların değerini bilir ve hatırasını yaşatır. Stoacı sevgi, insanın duygularının altında ezilmesi ya da onlar tarafından bütünüyle kuşatılması anlamına da gelmez. Bununla birlikte kişi, sevdiği insanlara karşı duyduğu şefkatli ve hassas duyguları dürüstçe kabul eder.

Stoacılar için sevgi, romantik bir boyut taşıyan güçlü bir dostluk biçimidir; ancak bu sevgi, akıldan ve erdemden vazgeçmek anlamına gelmez. Stoacı sevme biçimi, sevgiyi dürüst ve gerçekçi bir şekilde yaşamayı gerektirir. Bunun yanı sıra kişi hem kendi erdemini hem de sevdiğinin erdemini gözeterek sever; sevgiyi sahip olma ya da karşısındakini değiştirme arzusuyla değil, onun iyiliğini ve değerini gözeterek yaşar. Stoacı için sevgi, ilişkinin geleceği üzerinde tam bir

*Dr. Sandip Roy*



*dr.sandip.roy@gmail.com*

denetime sahip olamayacağını kabul etmeyi ve kontrolü dışındaki gelişmelere karşı hoşgörülü olmayı da içerir. Kısacası Stoacı, sevdiği şeyi kaybetme ihtimalini bilmesine rağmen sevmekten vazgeçmez; tam tersine, bu geçicilik bilinci sevgisini daha derin ve daha kıymetli hâle getirir.

> ***“Aşkın tatlılığının hatırasını, ayrılığın ve kaybın acısının onu acılaştırmasına izin vermeden koruyabilmek, belki de yas tutan bir kalbin karşı karşıya olduğu en büyük sınavdır.”***

Marcus Aurelius (MÖ 121–MS 180), Kendime Düşünceler adlı eserinin ilk bölümünde Stoacı idealin, tutkuların esiri olmamakla birlikte sevgiyle dolu olmayı gerektirdiğini ifade eder: *“Öfke ya da başka duyguları dışa vurmamak. Tutkuların esiri olmamak ve yine de sevgiyle dolu olmak.”*

Seneca bize, sevdiğimiz insanlara sahip olmadığımızı hatırlatır. Evren onları yalnızca bize emanet etmiştir ve bize ödünç verdiği şeyi dilediği zaman geri alabilir. Dolayısıyla bu, bir şeyin elimizden alınması değil, evrene geri verilmesidir. Seneca, sevdiğimiz bir insan öldüğünde yasın içinden geçebilmek için sevgimize dair güzel anılara dönmemizi öğütler. Oğlunu kaybetmiş bir anneye, oğlunun hayatının tamamını göz önünde bulundurmak yerine yalnızca trajik sonuna odaklanmanın büyük bir hata olduğunu söyler: *“Oğlunla birlikte geçirdiğin zamanların sana verdiği mutluluğa, onunla neşeyle buluştuğunuz anlara, bebekliğindeki o tatlı okşayışlara ve eğitimindeki ilerlemelere hiç dikkat etmiyorsun; bütün dikkatini yalnızca her şeyin o son sahnesine veriyorsun.”*

## Stoacı Sevgi ve Güzellik

Stoacı bilge, en azından Arius’un anlayışına göre, bir insanı yalnızca dış görünüşü nedeniyle arzulamamalıdır. Stoacı için sevgi ve arzunun asıl kaynağı, karakter, kişilik ve ahlaki erdemdir. Sağlam, akılcı ve sevgi dolu bir ilişkinin sürmesini sağlayan da kişinin dış görünüşünden ziyade bu özelliklerdir. Bir Stoacı için erdemli bir insanın sevgisini kazanmak, güzel bir insanın sevgisini kazanmaktan daha değerlidir. Çünkü güzellik, kişinin ahlaki açıdan iyi ve erdemli olduğunu garanti etmez. Bununla birlikte başlangıçta fiziksel çekicilikten etkilenmek mazur görülebilir; çünkü çoğu zaman aşkın ateşini

tutuşturan ilk kıvılcım budur. Ancak güzellik izleniminden doğan bağlar kurma eğilimi olarak erotik aşk, birçok Stoacının benimsediği sevgi anlayışının tanımı değildir.

### Stoacılık ve Fiziksel Aşk

Roma dönemi Stoacıları, Yunan Stoacılarının Eros olarak adlandırdığı Cupid'den (Aşk Tanrısı) söz ettiklerinde, lirik şair Sappho'nun eserlerinde karşılaştığımız türden romantik aşktan söz etmiyorlardı. Onlar, insanın şehvetin ve tensel arzunun peşine düşerek kendini bunlara kaptırmasını da doğru bulmuyorlardı. Seneca, "şehvetin başıboş bıraktığı beden, utancın lekesini taşır" der ve öfke, açgözlülük ve şiddet gibi duyguların insanı sürükleyebileceği en düşük hâllere dikkat çeker. Bu, Stoacıların haz duymaması gerektiği anlamına gelmez. Fiziksel yakınlıktan alınan haz, şehvetin peşinden sürükleyen hazdan farklı olarak, Stoacıların ölçülülük (sophrosyne) erdemiyle uyumlu ve tercih edilebilir bir haz olarak değerlendirilebilir.

### Stoacılık ve Karşılıksız Aşk

Karşılıksız ya da tek taraflı aşk, Stoacı bakış açısından bir tür anlamsızlık olarak görülür. Stoacılar, birini kendileriyle romantik bir ilişki kurmaya zorlamaya ya da kandırmaya çalışmazlar. Çünkü zorla elde edilen sevginin gerçek bir sevgi olmadığının farkındadırlar. Aynı şekilde, kendilerini asla sevmeyecek birinin peşinden de yıllarca gitmezler. Tek taraflı sevginin, insanın çabasını ve duygusal enerjisini boşa tükettiğini bilirler. Stoacı sevgi; muhtemel bir kaybın, olası bir ihanetin ve kendi duygularımızın zaman içinde değişebileceği gerçeğinin bilinciyle yaşanır. Hormonların yarattığı ilk heyecan ve coşku geçtikten sonra sevgiyi sürdürebilmek, güven, şefkat ve dostluk üzerine sağlam bir ilişki kurmayı gerektirir. Bu nedenle birine bağlanırken dikkatli olmak gerekir. Ancak bir kez birine bağlandığımızda, bu bağlılığın gereğini yerine getirmeli ve verdiğimiz söze sadık kalmalıyız.

### Stoacılık ve Aşktan Doğan Acılar

Aşk acı verebilir; özellikle de sevdiğimiz kişiyi kaderin ellerine bırakarak kaybettiğimizde. Kaderin getirdiği bir kayıp, sevilen kişinin ölümü, ilişkide yaşanan bir hayal kırıklığı ya da karşımıza daha uygun birinin çıkması şeklinde gerçekleşebilir. Bu konuda Maria Popova şöyle yazar: *"Aşkın tatlılığının hatırasını, ayrılığın ve kaybın acısının onu acılaştırmasına izin vermeden koruyabilmek, belki de yas tutan bir kalbin karşı karşıya olduğu en büyük sınav ve aynı zamanda ulaşabileceği en büyük başarıdır."*



Marcus Aurelius (121-180)

> ***"Kaderin seni bağladığı şeyleri kabullen ve kaderin seni bir araya getirdiği insanları sev; ama onları bütün kalbinle sev."***
>
> ***Marcus Aurelius***

Epiktetos (MS 55–135), sevdiğimiz birinden ayrılmanın verdiği acıyla başa çıkmak için Stoacılara şu yaklaşımı önerir: *"Bir şeyden mutluluk duyduğunda, onu asla elinden alınamayacak bir şeymiş gibi değil; kırıldığında ne olduğunu hatırlayabileceğin ve bu yüzden acıya kapılmayacağın bir toprak kap ya da cam kâse gibi düşünerek sevin. Sevdiğin şey sana ait değildir; yalnızca bir süreliğine sana verilmiştir. Senden asla alınmayacağı için değil, sonsuza dek seninle kalacağı için değil; tıpkı mevsimi geldiğinde sana verilen bir incir ya da bir salkım üzüm gibi, zamanı geldiğinde sana sunulmuştur. Fakat kışın incir istersen, bu bir*

*akılsızlıktır. Aynı şekilde, oğlunu ya da dostunu artık yanında olamayacağı bir zamanda yanında istemek de kışın incir istemek gibidir."*

## Son Söz

Stoacıların nasıl hissedeceklerini ve sevinçlerini nasıl ifade edeceklerini bilmeleri ve felsefelerini zaman zaman bir sevgi felsefesi olarak tanımlamaları, Stoacıyı duygusuz bir Mr. Spock gibi görenlere durup yeniden düşünme fırsatı vermelidir. Popüler kültür, Stoacıları âşık olmaya direnen, yumuşak duygularını ifade etmenin stoic (küçük "s" ile, yani duygusuz ve soğukkanlı) olma anlayışlarıyla çelişeceğinden korkan insanlar olarak yanlış bir biçimde tasvir eder. Stoacılık sevgiyle bağdaşmaz bir anlayış değildir. Stoacılar kendilerini, tüm insanlığa yönelik bir tür sevgi ve yakınlığın savunucuları olarak görürler. Bu yaklaşım, insanseverlik ve kozmopolitlik olarak nitelendirilebilecek bir dünya görüşüyle bağlantılıdır.




Seneca (MÖ 4 - MS 65)

# İnsan Sevgiyle Ayakta Kalır

## Öne Çıkanlar

- Sevgi, doğası gereği anlatıldıkça çoğalan, paylaşıldıkça derinleşen; fakat tanımlanmaya çalışıldıkça eksilen bir olgudur.
- Sevgi, geçici bir duygusal deneyim ya da romantik bir illüzyon değil, hayati bir psikolojik ihtiyaçtır.
- Varoluşsal kriz dönemlerinde, sevgi bireye tükenmez bir umut ve yaşama sevinci verir.

***"Sevgi neydi? Sevgi iyilikti, dostluktu...***
***Sevgi emekti."***

Bir zamanlar ikonik bir replik gibi kulaktan kulağa dolaşan, hafızalarda derin izler bırakan bu cümle, aslında sadece sinematik bir hafızanın değil, tüm insanlık tarihinin en zamansız, en köklü ve en kadim sorularından birine işaret eder: *"Sevgi gerçekten neydi?"*

Tarih boyunca sayısız filme, hikâyeye, masala, şiire, edebi esere ve felsefi metne konu olan sevgi; insanın var olduğu günden bu yana kendine en çok sorduğu, üzerine en çok düşündüğü ama belki de cevabında en çok bocaladığı, en az net yanıt alabildiği sorulardan biridir. Çünkü sevgi, doğası gereği anlatıldıkça çoğalan, paylaşıldıkça derinleşen; fakat somut kalıplarla tanımlanmaya çalışıldıkça adeta avucumuzun içinden kayıp giden ve sınırlandırıldıkça eksilen bir olgudur. Sevgi bazen tek bir derin bakışın sessizliğinde başlar, bazen uzun süren bir suskunluğun olgunluğunda büyür, bazen de hiçbir söze, hiçbir belirtece ihtiyaç duymadan, kendiliğinden var olur. Bu yüzdendir ki onu tek bir dar cümleye ya da katı bir kavrama sığdırmak neredeyse imkânsızdır; zira sevgi, zihnin ve kelimelerin değil, kalbin ve hislerin soyut dilini konuşur. Sevgi, yalnızca pasif bir biçimde deneyimlenen bir duygu durumundan ibaret değildir; aksine, somut davranışlarla, eylemlerle ve tutumlarla anlam kazanan, yaşayan ve yaşatılan bir değerler bütünüdür. Sevgi; karşındaki insanın iyiliğini samimiyetle istemek, onun hayatındaki varlığına saygı duymak, en zor ve karanlık zamanlarında bir gölge gibi yanında durabilmek, onu tüm kusurları, eksikleri ve özgünlüğüyle olduğu gibi kabul etmek ve en önemlisi kurulan ilişkiler için ısrarla, sabırla emek vermektir. Eğer bir dostlukta sarsılmaz bir güven, bir ailede kopmaz bir bağlılık, bir ilişkide özverili bir fedakarlık ve karşılıklı saygı hüküm sürüyorsa, işte orada sevginin en gerçek, en yalın biçimi var demektir.

### Sevginin İlk Dili: Güvenli Bağlanma

İnsan, dünyaya gözlerini açtığı o ilk andan itibaren muazzam bir sevgiye, şefkatli bir ilgiye ve güven ortamına ihtiyaç duyar. Yaşamın bu en erken ve hassas yıllarında, bireyin bakım veren kişiyle kurduğu duygusal ve

***Sevim Halıcı***



*Svmhlc76s@gmail.com*

fiziksel bağ, onun gelecekteki tüm psikolojik, zihinsel ve ruhsal gelişiminin temel yapısını oluşturur. Henüz konuşmayı, düşünmeyi veya dünyayı anlamlandırmayı bilmeyen küçücük bir çocuk; acıkma, altının temizlenmesi, kucağa alınma ve sakinleştirilme gibi temel fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarının sevgiyle, içtenlikle ve tutarlı bir şekilde karşılandığını gördüğünde, zihninde ilk ve en önemli dünya haritasını çizer: *"Dünya güvenli bir yerdir ve ben sevilmeye değerim."* İşte bu temel algı, bireyde güvenli bağlanma stilinin gelişmesini sağlar.

John Bowlby, geliştirdiği ve psikiyatri dünyasında çığır açan bağlanma kuramında, bebek ile bakım veren arasında kurulan bu ilk güvenli ilişkinin, bireyin tüm yaşamı boyunca öteki insanlarla, partnerleriyle ve hatta kendisiyle kuracağı ilişkilerin bir prototipi, bir zihinsel şablonu olduğunu savunur. Erken çocukluk döneminde güvenli bağlanma geliştiren bireyler; yetişkinlik yıllarında kendilerini içsel olarak çok daha değerli hisseder, başkalarına güvenmekte ve yakınlık kurmakta zorluk çekmez, duygusal ihtiyaçlarını ve sınırlarını sağlıklı bir şekilde ifade edebilir ve

yaşamın kaçınılmaz zorlukları, krizleri ve kayıplarıyla çok daha esnek ve etkili bir biçimde başa çıkabilirler. Bu nedenle sevgi, geçici bir duygusal deneyim ya da romantik bir illüzyon değil; bireyin ruhsal gelişimini destekleyen, özsaygısını ve özgüvenini güçlendiren ve yaşam boyu inşa edeceği tüm sağlıklı ilişkilerin zeminini oluşturan hayati bir psikolojik ihtiyaçtır.

## İnsan Neden Sevmeye İhtiyaç Duyar?

Bu noktada hümanist psikolojinin öncülerinden Abraham Maslow da meşhur İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı'nda sevginin insan hayatındaki bu merkezi ve vazgeçilmez yerini açıkça ortaya koyar. Maslow'a göre insan, basamaklı bir ihtiyaçlar piramidinde yaşar. Piramidin en altındaki fizyolojik ihtiyaçlar (beslenme, barınma, uyku) ve hemen üstündeki güvenlik ihtiyaçları (tehditlerden korunma, emniyet) belirli bir düzeyde karşılandıktan sonra, insanın ruhsal varlığını sürdürebilmesi için beliren en temel gereksinim, ait olma ve sevgi ihtiyacıdır.

İnsan; yaratılışı ve evrimsel süreçleri gereği sevilmek, onaylanmak, kabul görmek, bir grubun, bir ailenin veya bir topluluğun parçası olduğunu hissetmek ve derin, anlamlı ilişkiler kurmak ister. Bu hayati ihtiyaç sağlıklı bir şekilde karşılandığında, bireyin içsel dayanıklılığı artar, özgüveni pekişir ve piramidin en üst noktasında yer alan *"kendini gerçekleştirme"* basamağına, yani kendi potansiyelini tam anlamıyla ortaya çıkarma yolculuğuna ilerlemesi kolaylaşır. Kısacası, Bowlby'nin güvenli bağlanması bireyin sevgiye olan bu temel ihtiyacının erken dönemde sağlıklı biçimde karşılanmasını sağlarken; Maslow'un kuramı da bu ihtiyacın karşılanmasının, insanın psikolojik iyi oluşunun, zihinsel sağlığının ve kişisel gelişiminin vazgeçilmez bir ön koşulu olduğunu doğrular. Yine bu nedenle sevgi, sıradan bir his olmanın çok ötesinde, bireyin bütüncül ve sağlıklı gelişiminin sarsılmaz temelini oluşturur.

## Tasavvufta Sevginin Dönüştürücü Gücü

Sevginin bireyin içsel ve toplumsal gelişimindeki bu hayati önemini, sadece modern psikoloji değil, köklü Türk düşünce ve tasavvuf geleneği de yüzyıllar öncesinden derin biçimde vurgulamaktadır. Doğu felsefesinin ve tasavvuf düşüncesinin abidelerinden Mevlânâ Celaleddin Rumi, sevgiyi insanı hamlıktan kurtarıp pişiren, olgunlaştıran, ruhundaki yaraları iyileştiren ve insanları tüm önyargılardan arındırarak birbirine yaklaştıran evrensel ve güçlü bir değer olarak görür. Mevlânâ'nın felsefesinde sevgi, insanın hem kendi iç dünyasındaki karmaşayı hem de dış dünyadaki ötekini hakiki



anlamda kavrayabilmesinin biricik anahtarıdır. Onun o meşhur, *"Sevgiyle acılar tatlılaşır, sevgiyle bakırlar altın olur."* sözü; sevginin değdiği her şeyi dönüştüren, en ağır ıstırapları bile anlamlı kılabilen ve insanın özünü yücelten o mucizevi gücünü en güzel şekilde ifade eder.

Benzer şekilde, Anadolu hümanizminin mimarlarından Yunus Emre ise, *"Yaratılanı severiz, Yaradan'dan ötürü."* dizesiyle, sevginin hiçbir kişisel çıkar, koşul veya beklentiye dayanmayan; tüm varoluşu kapsayan, ayırmayan, birleştiren ve bütünleştiren yönünü ortaya koyar. Yunus'un bu duru bakışı, modern hümanist psikolojide Carl Rogers gibi kuramcıların kavramsallaştırdığı *"koşulsuz olumlu kabul"* anlayışıyla da paralellik gösterir. Her iki yaklaşım da insanı sadece *"var olduğu için"* değerli görür ve ona koşulsuz bir sevgi ve kabulle yaklaşmanın iyileştirici gücüne inanır.

## Sevmek mi sevilmek mi?

Sevgi kavramı, verici ve alıcı boyutlarıyla incelendiğinde son derece dinamik bir süreç olarak karşımıza çıkar. Sevmek; insanın kendi içsel kaynaklarından dışarıya doğru akan, iradi ve cömert bir yöneliş olarak düşünüldüğünde, insan süreçte aktif bir biçimde *"veren"* taraftadır. Sevilmek, bir başkasının gözünde değer görmek, kabul edilmek, önemsenmek ve değerli hissettirilmek açısından bakıldığında ise insan, ruhunu besleyen *"alan"* taraftadır. Sevginin bu çift yönlü akışı, insanı hayata kopmaz bağlarla bağlar, onun gündelik yaşamına ve geleceğine yön verir; sabah yataktan kalkmak için güçlü bir neden, hayatın karşımıza çıkardığı zor zamanlara, hastalıklara ve krizlere dayanabilmek için tükenmez bir içsel güç oluşturur. Sevgi insanı zamanla yeniden inşa eder ve dönüştürür; kimi zaman sert köşelerini törpüleyerek onu daha yumuşak, empati dolu ve anlayışlı kılarken, kimi zaman da zorluklar karşısında onu hiç olmadığı kadar dirençli ve güçlü bir hale getirir.

Kısacası sevgi, insan varoluşuna baştan sona eşlik eden en temel varoluşsal deneyimdir; insana süreç içinde sabretmeyi, yargılamadan anlamayı, sükûnetle beklemeyi ve gerektiğinde, sevginin bir gereği olarak özgür bırakıp vazgeçebilmeyi öğretir. İnsanı hayata sıkı sıkıya bağlayan bu duygu, onun dünyadaki nesnelere, kişilere ve olgulara tutunmasına katkı sağlar. Aileye, arkadaşa, romantik bir partnere, bir evcil hayvana, pencerenin önündeki bir çiçeğe, kendi özvarlığına, soyut bir fikre, bir sanata ya da ulvi bir ideale duyulan sevgi… Tüm



***Sevgi kimi zaman insanın sert köşelerini törpüleyerek onu daha yumuşak, empati dolu ve anlayışlı kılarken, kimi zaman da zorluklar karşısında hiç olmadığı kadar dirençli ve güçlü bir hale getirir.***

bunlar, insanın en derininde yatan bağlanma ve ilişki kurma ihtiyacından doğar. İnsanın anlam yüklediği, değer biçtiği ve ruhsal bir bağ kurduğu her şeye karşı geliştirdiği bu derin duygu; yalnızca anlık bir deneyim veya romantik bir his değil, aynı zamanda kişinin psikolojik dayanıklılığını artıran, varoluşunu daha anlamlı ve yaşanmaya değer kılan, ruhsal dengesini koruyup güçlendiren ve mental iyi oluşuna destek sunan temel kaynaktır.

### Sevgi ve Kayıpla Yaşamayı Öğrenmek

Ne var ki, sevginin insan hayatındaki en çetin, en ağır ve kaçınılmaz sınavlarından biri, çok sevdiğimiz bir şeyi ya da birini kaybetmektir. Çünkü kayıp, zihnin ilk anda algıladığı gibi yalnızca fiziki bir yok oluş ya da biyolojik bir bitiş değildir; aynı zamanda o güne kadar ilmek ilmek kurduğumuz duygusal bağın aniden kopması veya eksilmesi, alıştığımız, güvende hissettiğimiz tanıdık bir dünyanın bir anda başkalaşması ve oluşturduğumuz zeminin ayağımızın altından kayıp gitmesidir. İnsan; sonsuz bir sevgi ve bağlılık duyduğu bir yakınını, bir aile ferdini, bir dostunu, can yoldaşı olan bir hayvanı, hayatını adadığı bir ideali yahut yaşamına anlam katan belirli bir dönemi kaybettiğinde, ruhunun derin katmanlarında yakıcı bir acı yaşar. Bu acı; kendini zaman zaman derin bir yas süreci, bazen dinmeyen bir özlem, bazen de zihni ve bedeni sarsan bir travma olarak gösterir.

Ancak varoluşun en ilginç ve hayranlık uyandırıcı paradoksu şudur ki: Yokluğu ve eksikliği insanı en çok yaralayan, en derin sancılara yol açan duygu olan sevgi, aynı zamanda o derin yaraların iyileşmesini sağlayacak biricik şifa kaynağıdır. Kaybettiğimiz kişi ya da değeri zamanın acımasızlığına rağmen bize unutturmayan şey, yine sevginin kendisidir; zira sevgi, yitirilen nesneyle kurduğumuz bağı fiziksel boyuttan çıkarıp duygusal ve zihinsel bir boyuta taşıyarak farklı bir biçimde sürdürmemizi sağlar. Sevdiğimiz insanın bize kattığı değerleri kendi hayatımızda yaşatmak, onun anısını zihnimizde ve kalbimizde sevgi dolu duygularla taze tutmak ya da onun bize öğrettiği bir erdemi hayatımıza taşımak, yine sevginin o muazzam dönüştürücü gücünün bir yansımasıdır. Böylece sevgi, kaybın getirdiği acıyı tamamen yok etmese de, o acıyı ehlileştirmemizi ve onunla barışık bir şekilde yaşamayı öğrenmemizi sağlar. Aynı zamanda, bu zorlu süreçte çevremizde bizi seven insanların sunduğu koşulsuz destek, empati ve sevgi, insanın bu evrende yalnız olmadığını fark etmesini sağlar; bu farkındalık ise kişinin içindeki umut kıvılcımlarını yeniden canlandırır ve yaşadığı ağır acıyla baş etmesine yardımcı olur.

> *“Yokluğu ve eksikliği insanı en çok yaralayan, en derin sancılara yol açan duygu olan sevgi, aynı zamanda o derin yaraların iyileşmesini sağlayacak biricik şifa kaynağıdır.”*

Kayıp ve yas sürecinin getirdiği o ağır acı ile birlikte insan, zamanla içindeki sevgi potansiyelini yeni alanlara ve yeni nesnelere de yönlendirebilir. Bir çocuğun tebessümüne, sanatsal bir üretime, doğanın eşsiz akışına, faydalı bir şeyler üretmeye ya da ulvi bir amaca duyulan sevgi; kaybın ruhumuzda açtığı o büyük boşluğu tamamen kapatmasa da, yaşamın yeniden anlam kazanmasına, hayatın kaldığı yerden akmasına çok büyük katkıda bulunur. Çünkü sevgi, en nihayetinde yaşamla yeniden ve yeniden bağ kurma biçimidir.

### Kendine Yönelen Sevgi: Özşefkat

Tüm bu süreçte, kişinin kendisine sevgi ve anlayışla yaklaşabilmesi, kayıp ve travma süreçlerinin atlatılmasında kritik bir rol oynar. Yas tutan insan çoğu zaman kendini suçlama eğilimindedir; pişmanlıklar yaşayabilir, keşkelere sığınabilir ya da hayattan tamamen soyutlanıp içe kapanabilir. Oysaki insanın kendine şefkat gösterebilmesi, yaşadığı acıyı bastırmaya çalışmadan şefkatle kabul edebilmesi, ağlamak ve yas tutmak için kendine gerekli zamanı ve izni vermesi; iyileşmenin düz bir çizgi olmadığını, zaman alacağını bilmesi de sevginin bir başka, belki de en ihmal edilen yüzüdür: Özsevgi. Kendine duyulan bu derin ve koşulsuz sevgi, insanın düştüğü yerden yeniden ayağa kalkmasını ve hayata sil baştan bağlanmasını sağlayan hayati dinamiklerden biridir. Yani özetle sevgi, derin bir acının ve yasın sebebi olabilse de; aynı zamanda o acıyı anlamlan-



dıran, insanı yeniden yaşama bağlayan ve iyileşme sürecini içten dışa destekleyen ruhsal ilaçtır. Kayıplar sevgiyi asla yok edemez, yalnızca onun biçimini ve boyutunu değiştirir. Gerçek sevgi, varlığında olduğu kadar yokluğunda da insana içsel bir güç vermeye devam eder ve zamanla o kapkaranlık acının içinden umudun yeşil yapraklarının yeniden filizlenmesine yardımcı olur.

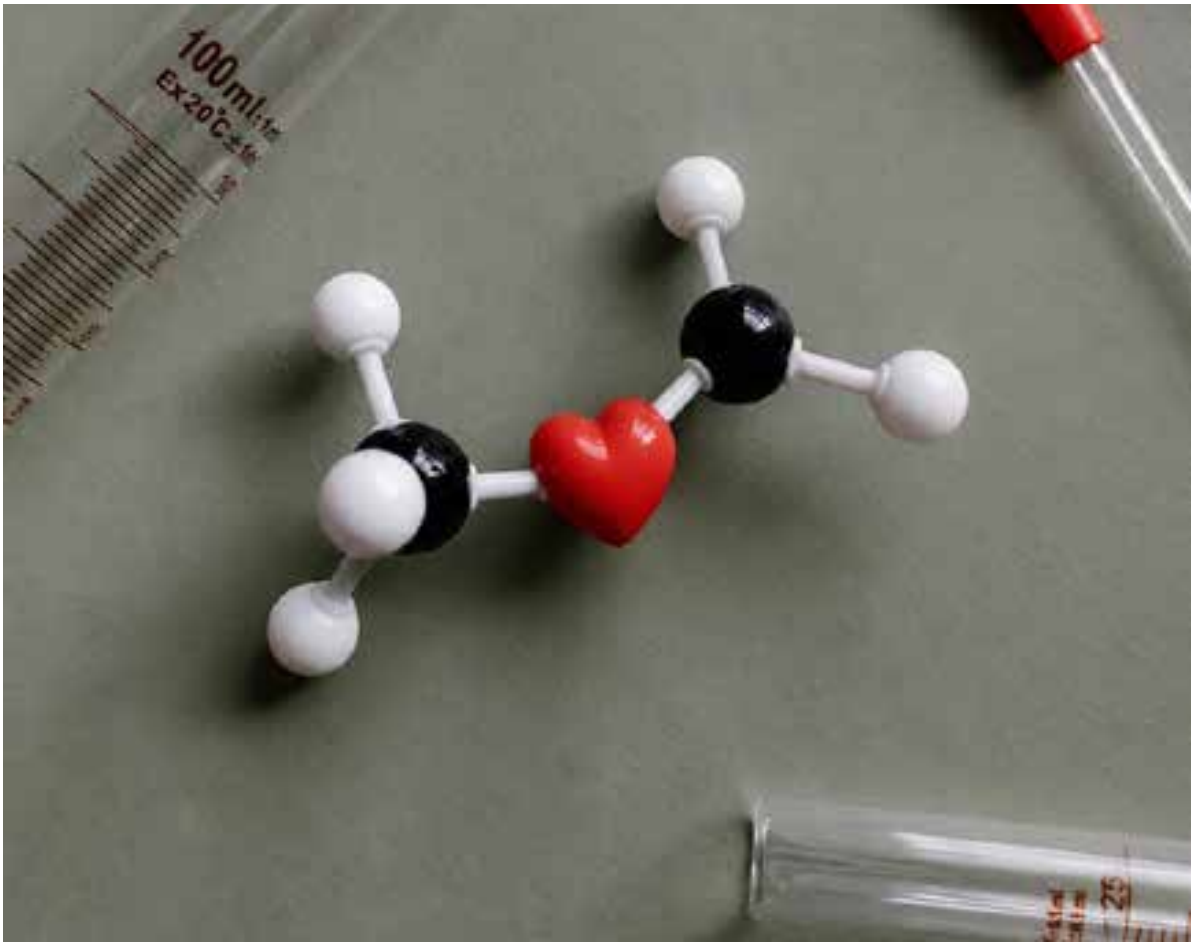
## Erich Fromm'a Göre Sevginin Dört Temeli

Sevgi, bireyin ruhsal iyi oluşunu ve içsel dengesini destekleyen bireysel bir duygu olmanın yanı sıra; aynı zamanda toplumsal yaşamın, bir arada var olabilmenin ve toplumsal barışın temelini oluşturan psikososyal güçlerden biridir. Erich Fromm'a göre sevgi, sanıldığı gibi insanın çabasızca içine düştüğü, doğuştan hazır gelen pasif bir duygu ya da tesadüfi bir illüzyon değildir. Aksine sevgi; emek, sorumluluk, saygı ve derin bir özen gerektiren, bilgiyle beslenen ve zamanla öğrenilen, tıpkı müzik veya resim gibi ustalaşılması gereken aktif bir sanattır. Fromm'un bu gelişimsel bakış açısına göre sevgi yeteneği geliştikçe birey, yalnızca kendi bencil dünyasıyla sınırlı kalmaz; çevresindeki insanlarla, toplumla ve doğayla çok daha sağlıklı, yapıcı ve derin ilişkiler kurar. Empati, toplumsal dayanışma, adalet ve karşılıklı güven gibi bir toplumu ayakta tutan temel insani değerler, ancak sevginin varlığı sayesinde yeşerebilir ve güçlenebilir. Böylece sevgi, bireyleri görünmez duygusal bağlarla birbirine bağlayan, yabancılaşmayı önleyen ve toplumsal bütünleşmeyi sağlayan psikolojik kaynak haline gelir.

Efsanevi eseri Sevme Sanatı kitabında Erich Fromm, otantik ve gerçek sevgiyi dört temel ve sarsılmaz unsura dayandırır. Fromm'a göre birincisi *"özen göstermek"*tir. Sevilen kişinin yaşamına, gelişimine ve ihtiyaçlarına karşı aktif bir ilgi duymak, onun bedensel ve ruhsal gereksinimlerini fark edip bunlara karşı duyarlı olmak sevginin temelidir. Sevgi, sevdiğimiz şeyin büyümesi ve yaşaması için gösterdiğimiz aktif çabadır.

İkinci unsur *"sorumluluk"*tur. Fromm burada zorunluluktan doğan bir görev bilincinden değil; sevilen insanın görünür ya da görünmez tüm ihtiyaçlarına yanıt vermek için duyulan tamamen gönüllü ve içten bir hazır bulunma halinden bahseder. Sevgi dolu sorumluluk, insanı ezen bir yük olarak değil, ilişkinin doğal bir getirisi olarak algılanmalıdır.

Üçüncü unsur *"saygı"*dır. Saygı, sevilen kişinin özgürlüğüne, onun kendine özgü bireyselliğine, sınırlarına ve potansiyeline karşı duyulan derin bir anlayıştır. Birini sevmek, onu kendi arzularımıza göre değiştirmeye




çalışmak, kontrol etmek veya onun üzerinde tahakküm kurmak değil; kendi varoluşsal yolculuğunda kendisi olmasına olanak sağlamaktır.

Son olarak dördüncü unsur *"bilgi"*dir. Sevdiğimiz insanı gerçekten, yüzeysel yargıların ötesinde derinlemesine tanımayı, onun korkularını, umutlarını, yalnızlığını ve özünü anlamayı ifade eder. Fromm, bu dört unsur aracılığıyla sevginin geçici bir duygu patlaması olmanın çok ötesinde; bir kararlılık, bir sorumluluk, güçlü bir bağlılık ve sürekli bir emek olduğunu savunur. Ancak bu boyutlar tamamlandığında sevgi, insanın toplumsal, ahlaki, zihinsel ve ruhsal gelişiminin en büyük anahtarı haline gelir.

## Anlam Kaynağı Olarak Sevgi

Varoluşsal psikoloji açısından bakıldığında sevgi, insana bu devasa ve bazen soğuk evrende *"Yalnız değilim", "Bir yere ve bir kalbe aitim"* ve *"Yaşamımın somut bir anlamı var"* duygusunu kazandıran varoluşsal sabitleyicidir. Sevgi, sadece kişiler arası ilişkilerde yaşanan duygusal bir etkileşim değil; aynı zamanda insanın kendi varlığını, fani oluşunu ve dünyadaki duruşunu anlamlandırmasına yardımcı olan bir deneyimdir. Sevginin ve bağ kurmanın mutlak yokluğu, insan ruhunda derin bir boşluk, yabancılaşma ve amansız bir anlamsızlık duygusunun yoğun bir şekilde yaşanmasına neden olur. Varoluşsal psikolojiye göre insan; yaşamın kaçınılmaz belirsizlikleri, kayıpları, çileleri ve ölüm gerçeği ile yüz yüze geldiğinde ister istemez güçlü bir anlam arayışına yönelir; işte sevgi, bu çetin arayış sürecinde bireye tükenmez bir umut ve yaşama sevinci verir. Sevgi, insanın yaşamla olan bağını her daim canlı tutar ve hayatın fırtınalı zamanlarında ona sığınılacak güvenli bir liman, sarsılmaz bir dayanak olur. Bu yönüyle sevgi, insanın sadece anlık hazlar yaşayıp mutlu olmasına değil; bütüncül olarak yaşamını anlamlı, değerli ve yaşanmaya değer görmesine muazzam bir katkı sağlar. İnsanın anlam arayışını ve logoterapi kuramını toplama kamplarındaki ağır tecrübeleriyle şekillendiren Viktor Frankl'a göre de

en zorlu koşullarda bile insanı hayatta tutan ona direnç veren en önemli güç, yaşamda somut bir anlam bulmasıdır; bu anlam bağlantısını sağlayan güçlü köprü ise şüphesiz ki sevgidir. Frankl'ın ifade ettiği gibi, insanın kurtuluşu sevgidedir ve sevgi aracılığıyladır.

Tüm bu felsefi, psikolojik ve varoluşsal boyutlarının yanında sevgi, yalnızca soyut bir zihin ya da kalp deneyimi de değildir. Çoğu zaman romantik bir edayla *"kalbin işi"* olarak görülse de, sevginin insan bedenindeki sessiz, karmaşık ve etkili yankısı aslında beyinde başlar ve tüm sinir sistemine yayılır. Bir insanın sevildiğini hissetmesi, bir başkasına içtenlikle sevgi duyması, bu duyguyla birlikte gelişen derin güven ve huzur hissi; yalnızca soyut ruhumuzu değil, somut biyolojimizi ve bedenimizi de anında harekete geçirir.

## Sevginin Biyokimyasal Hali

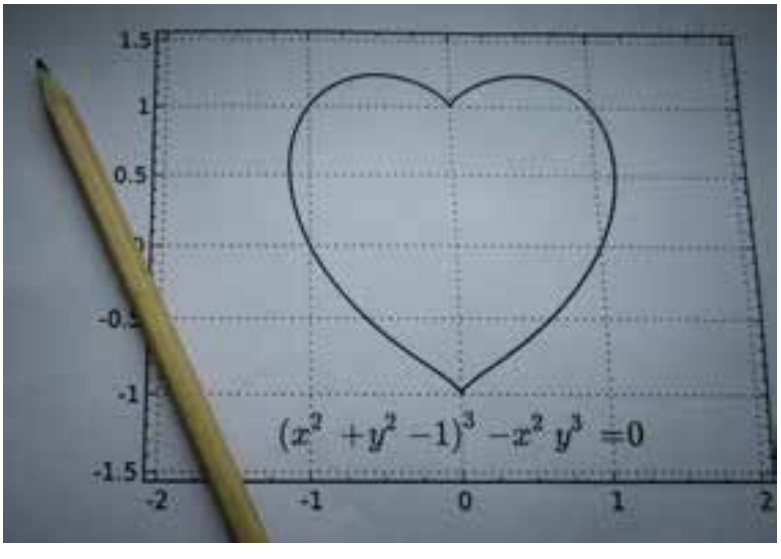
Sevgi anında beyin, adeta görünmeyen devasa bir orkestrayı yöneten usta bir şef gibi çalışır: Bağlanma hormonu olarak bilinen oksitosin salgılanarak insanları birbirine yakınlaştırır, emniyet hissini pekiştirir ve kişiler arası güven duygusunu güçlendirir. Beynin ödül ve motivasyon merkezini ateşleyerek insana coşku, yaşama arzusu ve hayattan keyif alma duygusu veren dopamin; adeta yaşamın anlamını yeniden hatırlatan tatlı bir ödül hissi oluşturur. Serotonin ise duygusal dengemizi, ruh halimizi ve içsel huzurumuzu korumaya yardımcı olarak kaygı ve depresif eğilimleri dizginler.

Bedenin doğal ağrı kesicisi olarak işlev gören endorfin hem fiziksel hem de duygusal acıları hafifleten doğal bir iyileştirici gibi çalışır. Tüm bu biyokimyasal bayram yaşanırken, kronik stresin ve tehdit algısının habercisi olan kortizol hormonu hızla geri çekilir. Kortizolün çekilmesiyle birlikte beden artık tehdit altında olmadığını, güvende olduğunu hisseder; nefes alışverişi derinleşir, kalp ritmi sakinleşir, kan basıncı dengelenir ve hücresel düzeyde bağışıklık sistemi çok daha güçlü çalışmaya başlar. İşte tüm bu nörobiyolojik kanıtlar göstermektedir ki sevgi, sadece edebi eserlerde romantize edilen hissedilir bir duygu değildir; hücrelerin, nöronların, sinir ağlarının ve hormonların kusursuz bir uyumla ortaklaşa çalıştığı, insanı hücresel düzeyde yenileyen somut ve biyolojik bir iyi oluş halidir.

Özetle sevgi; soyut boyutta ruhumuzu besleyip varoluşumuza anlam katarken, somut boyutta bedenimizi onaran, zihnimizi sakinleştiren, görünmeyen ama gücü hayatın her alanında iliklere kadar hissedilen, insanlığın sahip olduğu en güçlü yaşam kaynağıdır.

***Sevgi, sevdiğimiz şeyin büyümesi ve yaşaması için gösterdiğimiz aktif çabadır.***

***"Sevgi, insana bu devasa ve bazen soğuk evrende "Yalnız değilim", "Bir yere ve bir kalbe aitim" ve "Yaşamımın somut bir anlamı var" duygusunu kazandıran varoluşsal sabitleyicidir."***



# Gelecek Sayının Konusu: Umut

**Gelecek sayımızda, varoluşsal enerji kaynağı ve insan çabasının ayrılmaz teşvikçisi olan "umut" konusuna odaklanıyoruz. Zorluklar karşısında direncimizi artıran ve bize toparlanma gücü veren umudu; psikolojik, felsefi ve sosyal boyutlarıyla ele alacağımız Aralık sayımızda görüşmek dileğiyle.**

**Bu yolculuğumuzda siz de kaleminizle yer almak isterseniz "umut" temalı özgün yazılarınızı okuyucularımızla buluşturmaktan memnuniyet duyarız.**



Son Başvuru Tarihi: 15 Kasım 2026

E-mail:
iletisim@mentaliyiolus.com

# BİLİR KİTAP

**Yazdığınız her şey bir hikâyenin başlangıcı olabilir.**
**Onu okurla buluşturmak için yanınızdayız.**

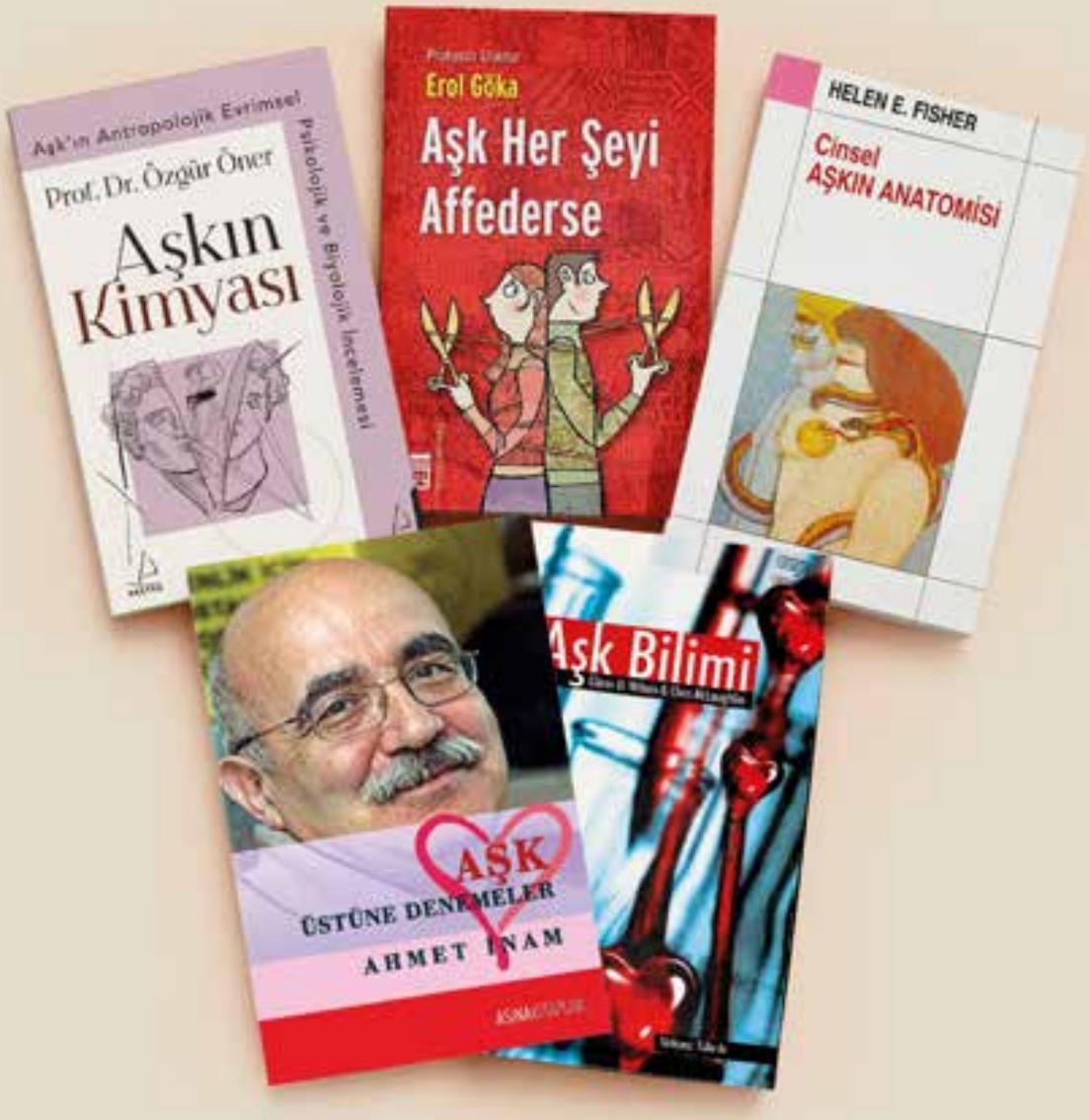
Web Sayfamızı
İncelemek İçin
**QR kodu okutun!**

*Yazının ve Yazarın Değerini Bilir...*



*“Bugün birisine sevildiğini hissettirin.*
*Birinin gülümsemesine vesile olun.*
*Bir kişinin, insanların içindeki iyiliğe*
*inanmasının nedeni olun.”*

*Roy T. Bennett*




Daha fazlasını keşfedin.
Dergimizin dijital arşivine
ve güncel içeriklerine
ulaşmak için
**QR kodu tarayın.**

9 780201 379624