

Aşk

*Ağsız olma ki ölü olmayasın
Ağla öl ki diri kalasın
Mevlânâ*



Terapi



Prof. Dr.

NEVZAT
TARHAN

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 9

GİRİŞ / 11

Samimi ve Otantik Aşk İçinde Görünmeyen Bir El Var / 12

Sevgi Nasıl Aşka Dönüşür? / 13

Aşk Acıları Paylaşanlara Gelir / 14

Aşk Oyununun Kuralları / 15

Aşk Bir 'Bağımlılık' mı? / 16

İnsanın İlk Aşk Kendisidir / 17

Aşkta Rol Paylaşımı 4M1Y Modeli / 18

İdeal Aşk Arayan Aşksız Kalır / 18

Aşk ve Devamlılık İlişkisi / 18

İnsan Neden Sevildiğini Bilmek İster / 19

Aşkta Sarhoşluk Varsa Menfaat, Lezzet ve Saadet
Devam Etmez / 19

Aşka Zarar Veren İki Eğilim / 20

Bağlanma İhtiyacı / 21

Duygu Sermayesi Olarak Aşk Öğrenilebilir mi? / 21

Birinci Bölüm / AŞKIN MAHİYETİ / 23

AŞK, İNSANIN YAŞADIĞI NEYSE ODUR / 25

Ben Ol da Bil / 26

Aşkın Mahiyetine Doğru Bir Adım / 27

Duyguların Çeşnisi: Aşk / 28

Değişen Kişilikler / 29

Hislerimize Eşlik Eden Hormonlar / 30
Aşkta Korkuyor muyuz? / 32
AŞKIN ŞEHVETTEN FARKI / 36
Aşkın Katışıklıklardan Arındırılması / 38
MUTLAK GÜZELLİĞİN PEŞİNDE / 40
Kim Bu Leyla? / 41
Platonik Aşk ve Gölge Metaforu / 42
Platonik Aşk Bize Ne Öğretir? / 44
AŞK MI BİZE GELİR, BİZ Mİ ONA GİDERİZ? / 46
İLK GÖRÜŞTE AŞK GERÇEK Mİ? / 50
Âşıklık İstidadı Doğuştan mı Gelir? / 51
Kimler Çabuk Âşık Olur? / 51
ÂŞIKLAR BİRBİRİNE AYNADIR / 55
AŞK BİR SONSUZLUK ARAYIŞIDIR / 59
Doğu'nun ve Batı'nın Farklı Aşk Algısı / 61
Cinsellik Takıntısı Niçin Yaygınlaşıyor? / 62

İkinci Bölüm / AŞKIN DİLİ / 65

MUHABBETTEN (SEVGİ) AŞKA VE NEFRETE GİDEN YOL / 67
Sevgi Kalbin Çekirdeğidir / 67
Aşkın Rengi / 68
Muhabbet Süte Benzer / 69
Ateşler Denizi / 70
Akıl ve Kalp Denklemi / 71
Âşık Rehber İhtiyaç Duyar / 74
ŞEVK: AŞKIN BİTMİYEN ENERJİSİ / 77
AŞKLA DOLUP TAŞMAK: VECD / 82
AŞK VE DELİLİK / 86
AŞKA SEVDALANMA / 89

Üçüncü Bölüm / EVLİLİĞİ AŞKLA BESLEMEK / 93

EVLİLİK: ÖMÜRLÜK BİR YOLCULUK / 95
Romantizmden Bağlılığa / 98
Bir Kadın Bir Erkek / 100

BİR “GÜVEN YUVASI” OLARAK EVLİLİK / 103
AŞKI ŞEFKATLE MAYALAMAK / 106
AŞKI BESLEMEK AŞKLA BESLENMEK / 109
BAKIŞ: GÖZ KALBİN KAPISIDIR / 111
Gözler, İçtenliğin Birinci Aktarıcısı / 112
Bakışları Kaçırarak / 113
AŞKTA İTAAT VE HOŞNUTLUK / 115
AŞKIN GAYRETİ: KISKANÇLIK / 117
Olgun Âşıklar / 118
Aşk Bağı mı Narsisizm mi? / 119
AŞKIN İKİ KATMANI: ROMANTİZM VE EROTİZM / 122
Aşkın Çekim Kuvveti: Cazibe / 124
EVLİLİKLE GELEN AŞK / 128
Evliliğin Müsekkin Etkisi Vardır / 128
Evliliğin Kerameti / 130
Kadın ve Erkeği “Aile” Yapan Sır: Merhamet / 131

Dördüncü Bölüm / AŞKIN AFETLERİ / 135

AŞKIN GÖZÜ KÖRDÜR / 137
Aşkın Gözü Görür Olduğunda / 139
ÂŞIK AFETİ GÖZE ALANDIR / 141
ÂŞIĞA NASIL DAVRANMALI? / 147

Beşinci Bölüm / AŞKIN FAYDALARI / 153

AŞKLA ÇOĞALMAK / 155
Sınırların Ortadan Kalkması / 157
AŞKLA YAŞAMAK / 161

Altıncı Bölüm / BİR AŞK TERAPİSİ ÖRNEĞİ OLARAK PADİŞAH VE CARİYE HİKÂYESİ / 167

PADİŞAH VE CARİYE HİKÂYESİNİN TERAPÖTİK ANALİZİ / 169
--

Hazık Hekimin Psikoterapi Seansı / 177

Cariye Kuyumcu Aşkınin Terapide Kullanımı / 181

SONSÖZ YERİNE / 183

AŞK ÖLÇEKLERİ / 191

KAYNAKLAR / 204

GİRİŞ

İnsanın sevme kapasitesinin doruk noktası olan aşk;
Güçlü bir cazibe,
Sevdiği kişi ile birlikte bulunma arzusu,
Önemsyenenin verdiği tarifsiz haz,
Değer verilmenin hissettirdiği engin mutluluk,
Başka bir varlığa duyulan derin bağ sebebiyle hissedilen
sonsuz huzur, teselli ve güvendir.

Fakat çoğumuz aşk hakkında pek de bilgi sahibi değilizdir. Romanlar, filmler, popüler şarkılar yoluyla elde edilen bilgilerin bütün sorunları çözeceğini zannederiz.

Aşk ruhumuzda yaşanırken bedenimizi vasıta olarak kullanır. Nefsimiz ister, kalbimiz sever, aklımız değerlendirir, bilincimiz tanımlar ve ruhumuz bağlanır.

Yanlış inanışlarımız nedeniyle hayatımızı değiştirebilecek bir enerji olan aşkı acı çektiren bir kaynağa dönüştürebiliyoruz. Ayrılık, firak, hicran aşkla birlikte anılır. Uzaktan ve mesafeli sevmeyi başaranlar ve doğru ilişki kurabilenler ayrılık acısını, ıstırapsız ve tatlı bir özlemle giden bir aşka dönüştürebilirler.

Aşk insan olma sanatını bilenlerde yaşar ve tomurcuklanır. Sorumluluk hissedenlerde yeşerir ve gelişir. Konuşabilmek, hediyeleşmek, fiziksel temas yani dokunabilmek, fedakârlık

gösterebilmek gibi duygu dilleri geliştirmek aşka çok hizmet eder.

Aşk bilinmez ve çözülmeyen bir duygu değil, karmaşık bir gayretin ürünüdür; emek ve yatırım gerektirir. Bazı özet ve pratik örnekleri giriş bölümünde sunmak ve ayrıntıları diğer bölümlere bırakmak istiyorum.

Samimi ve Otantik Aşk İçinde Görünmeyen Bir El Var

Tavuk Suyuna Çorba serisinde Jack Confield'in anlattığı bir hikâyeye vardır.

1949 yılındaydık. Babaannem çok hastaydı, acilen AB(-) kana ihtiyaç vardı. Kan verecek hiç kimse bulamadık, babam çok üzgün, ağlıyor. Sevgi ve çaresizliğin ağlamaları. Gözyaşları içinde hastaneden ayrılıyor. Yolda savaştan dönen bir asker görüyor, otostop yapan askeri arabasına alıyor. Asker, babamın ağladığını görünce nedenini soruyor. Babam anlatıyor, bir anlık bir sessizlikten sonra asker yolcu künyesini gösteriyor; üzerinde AB(-) yazıyor. Asker, babamdan hemen hastaneye dönmesini istiyor, kan veriliyor, hasta iyileşiyor. Askerin ismi o telahta alınamıyor.

Babaannem 47 yıl daha, 1996 yılına kadar yaşadı. Babam hâlâ kendi kendine onun bir asker mi, yoksa üniformalı bir melek mi olduğunu sorar durur.

Samimi duyguların yoğunlaştığı dönemlerde çok kimse görünmeyen bir elin yardımını hissetmiştir. Samimi, saf, arınmış, yüksek ve otantik yani halis sevgi her zaman içinde olağanüstülükler taşımaktadır. Bu sıradışılıklar bazen bir derdin ilacı bazen kalbin coşması zaman zaman da manevi yardım olarak önümüze çıkar.

Otantik sevginin yardımı istenildiği ve beklenildiği zaman gelmez, genellikle hiç tahmin edilmediği zamanlarda ve beklenti olmayan anlarda irade dışı gelir.

Aşk eğer içinde saflık ve içtenlik taşıyorsa ve bunu öğrenmeyi başarmışsak gizli psikoloji yasalarını harekete geçirebileceğiz demektir. İşte bu kitapta aşkın yani yüksek ve otantik sevginin tedavi edici gücünü, teselli edici gücünü, insanı olgunlaştırma gücünü kullanabilmenin yollarını anlatmaya çalışacağım.

Sevgi Nasıl Aşka Dönüşür?

İstiridye kabuğunda incinin nasıl oluştuğuna dikkat ediniz. Sedef katman katman birikir, deniz hayvanı zaman içinde kum tanelerinden inci yapar. Aynı bunun gibi âşıkların güzel sözleri ve sıradan ama gerçek iltifatları sevgiyi aşka dönüştürür.

Bunun için önce eşinizin size özel olduğunu ve benzersiz olduğunu düşünmelisiniz.

Sevgi dolu bir bakış, bir tebessüm, birkaç güzel söz, inci tanelerinin kum tabakaları gibi sevgiyi katman katman aşk incisine dönüştürür.

Şu sözleri hak eden çok eş vardır.

"Çok sevimlisin."

"İyi ki varsın."

"Her zaman çok sakınsın, böyle olmasaydın ben çoktan delirmiştim."

"Çok düzenli birisin, sen olmasan bu kadar başarılı olmazdım."

"Söylediklerin kendimi iyi hissetmeme neden oldu, sağ ol."

"Ev düzenli olunca kendimi iyi hissediyorum, teşekkür ederim" ...

Aşk şanslı kişilere değil, hak edenlere gelir.

Aşk edilgen kişilere değil, karşı cinsin duygusal çekiciliğini harekete geçirebilenlere gelir.

Karşı cinsin duygusal çekiciliğini ise gerçekçi takdir, övgü ve onay sözcükleri harekete geçirir.

Aşk Acıları Paylaşanlara Gelir

Bazı ilişkiler vardır ki eşlerden biri ağlama duvarı olmuştur. Sanki gizli anlaşmaları var da biri şikâyet ediyor diğeri ona anlayış gösteriyor gibidir. Bu durum genellikle uzun sürmez ve sürdürülemez. Acıları paylaşmak derken bunu kastetmiyoruz.

Acıları paylaşmak aynı üzüntüyü duymaktır, sorunları çözmek değildir. Acıları paylaşmak sorunlara birlikte tanıklık etmektir. Aslında sorunların çoğu da karşı tarafın diken diken olmuş tüylerini yatıştırıp sakinleştirmekle çözülebilecek şeylerdir.

Eğer kalbe karşı bir kalp varsa ufak tefek sorunlar paylaşarak aşılabılır. Ufak tefek sorunları paylaşanlar, örneğin trafikte bir saat tıkanıklıkta neler yaşadığını anlatan eşini dinlemeyi başaran kişilerdir. Bu kişiler hayatın bir trajedisi ile karşılaştıklarında kendilerini anlayan, teselli edebilen, sorunlara birlikte göğüs geren bir yol arkadaşına sahip olurlar.

Hayat yolculuğu zorluklar olmadan gerçekleşmez. Bugün sağlıklı ve güçlü olabilirsiniz ancak tahmin etmediğiniz veya öngörmediğiniz bir zamanda birtakım sorunlar önünüze çıkabilir. Hayat insanın beklentileri ve planlarından değil, yaşadıklarından oluştuğuna göre yol arkadaşı çok önemlidir.

Hasta olduğunuzda, tökezlediğinizde yanınızda bulunan gerçek dostun eşiniz olması aşkla mümkün olur ve bu da aşka anlam katar.

Aşk Oyununun Kuralları

Eğer aşk otantik sevgi ise halis hale gelinceye kadar uzun işlemlerden geçmelidir. Ham iken pişmeli, yanmalı ve olgunlaşmalı; içinde muhteşem bir bilgi olmalıdır.

Birinci bilgi: En az kendini düşündüğün kadar karşındaki insanı da düşün. Böyle olursa aşkın karşılık bulur.

İkinci bilgi: Davranışlarının doğal sonucunu yaşamaya fırsat ver. Örneğin, eşiniz size hakaret etti ise özür dilemesini beklediğinizi ona hissettirin.

Üçüncü bilgi: Otantik aşkı en iyi ifade eden kelime şefkattir. Çünkü şefkatte karşılık beklentisi yoktur, ücret istenmez.

Dördüncü bilgi: Ağlamak sorun çözmez. İçinde ağlama olan aşklar ücret ve karşılık görme beklentisini ifade eder. Maşukunu kusurları ile seven ağlamaz, kabullenir.

Beşinci bilgi: Sözlerinin ve davranışlarının sorumluluğunu üstlen.

Altıncı bilgi: Kontrol edemediğin veya gücünün yetmeyeceği bir şeye âşık olduysan kavuşma imkânı olmadığı için ömür boyu aşk kurbanı olarak yaşayacağını kabullen.

Yedinci bilgi: Sevdiğinle çatışma yaşıyorsan dürüstçe mücadele et. İsteddiğini söyleyen istemediğini duyar, istediğini yapan istemediğini yaşar kuralını unutma. İyi ve dürüst bir kavga, insanı şaşırtan ve üzen şeyleri ortaya çıkardığı için aşka ümit verici etki katar.

Sekizinci bilgi: Eskimez aşklar sıradan yaşantıyı şaşırtıcı keşiflerle süsleyenlere isabet eder. “Seni ne heyecanlandırır,

ölmeden önce ne yapmak istersin, gizli hayalin ne, beni neden seviyorsun, şu anda ne düşünüyorsun?” gibi sorular uzun ilişki körlüklerini gideren keşif yolculuklarıdır.

Dokuzuncu bilgi: Takdir, övgü, onay ve iltifat sözleri kullanmak sevdiğine ikram etmek değildir, birlikte yaşamamanın kirasını ödemektir. İlişkinin kirasını ödemeyen, iyi ilişkiyi hak etmiyor demektir.

Onuncu bilgi: Bediüzzaman “Aşk çekici bir güzelliğe yönelmiş çılğın bir cezbedir” diyor. Aşkı ebedileştirmek için mecazi aşkı hakiki aşka çevirmek, yani âşık olunan kişinin ilahi ve sonsuz güzelliğın bu dünyadaki bir yansıması olduğunu düşünerek sevme sırrını unutmamak gerekir. Böylece cezbenize mesafe koyarsanız aşkı çılğınlaştırmamış olursunuz. Yanmadan içiniz ısınabilir, sonsuz hayatta kavuşma ümidiyle aşkınız canlı kalır.

Aşk Bir ‘Bağımlılık’ mı?

Sıcak, sevimli ve esrarlı aşk duygusu ile bilimin soğuk, analitik ve nesnel yüzünü bir araya getirmek gerçekten zordur. Bu sebeple bilim adamları asırlardır aşkı şairlere, edebiyatçılara ve filozoflara bırakmışlardı. Ancak aşk da artık bilimsel olarak ele alınmaya başlandı.

2007 yılında yayınlanmış bir araştırma sonuçları aşkın beyinsel boyutu hakkında anlamlı sonuçlar açıklıyor. Bu araştırmada aşkın beyinde tıpkı kokain gibi bir etki yarattığı belirtildi. ABD’de içinde New Jersey, Albert Einstein ve New York üniversitelerinden psikolog ve nörologların yer aldığı bir ekip tarafından yapılan araştırmada, aşk duygusunun tıpkı açlık ve susuzluk gibi temel duygular arasında yer aldığı ve çok güçlü olduğu dile getirildi.

Araştırmada, çılgınca âşık ve terk edilmiş gençlerin beyinleri nörogörüntüleme ile tarandı. Sevdiklerini düşünmeleri söylenen deneklerin beyininde hep aynı bölge aktive oldu. Bu bölgenin mutluluk veren dopamin hormonu salgısına uğradığını belirten araştırmacılardan Prof. Helen Fisher araştırma sonucunu “Tüm temel dürtüler dopamin sistemiyle ilgilidir. Aşk da öyle... Dopamin temel ihtiyaçların tatmin edildiğini gösterir” diye açıkladı.

Yapılan testler sırasında beyindeki motivasyon ve ödül sistemi bölgesi denilen kesimin, yemek yeme, su içme, sevilen kişiyle telefon görüşmesi yapma gibi gereksinimlerin karşılanması sırasında aktif olduğu görüldü. “Bağımlılık çok güçlüdür. Kokain bağımlılığı da dopaminle ilgilidir” diyen Prof. Fisher, yeni âşıkların çok enerjik olmasını da dopamin etkisine bağladı. Prof. Fisher’a göre, “Dopamin dikkat odaklanmasını sağlar. Bu yüzden âşıkların gözünde sevdiklerinden başkası yoktur.”*

İnsanın İlk Aşkı Kendisidir

İnsanoğlunun doğası gereği bebeklik döneminde ilk sevgi nesnesi kendisidir. Büyüdükçe sevgi yatırımını annesinden varoluşa kadar geniş bir yelpazeye yayar.

İnsan kendini eğitmemişse iyiliği ve kazanımları kendinden bilmeye başlar, böylece sevdiğinin birçok iyiliğini ve olumlu yönünü görmez olur. Övgü ile beslenen, özeleştirici yapamayan bir yeryüzü tanrısına dönüşür. Böyle kişiler kendi mutluluklarını başkalarınınkinden önde tutma eğilimindedirler.

* <http://www.milliyet.com.tr/2007/02/15/yasam/yas02.html>

Nefsini eğitmeyen kişi kendini sınırsızca özgür, bağımsız ve kutsal görmeye yatkındır. Egosunu kutsallaştırmış kişi, kendisine itiraz eden sevdiğini bile bir anda düşman kategorisine sokup ondan nefret edebilir. Kendisini sorumluluk duygusuyla eğitmemişse özgürlük ve sorumluluk dengesi kuramadığı için hakkaniyetli davranamaz.

Aşkta Rol Paylaşımı 4M1Y Modeli

4M “Meslek”, “Mutfak”, “Muhabbet” ve “Melek” rolleri, 1Y ise “Yatak odası” rolüdür.

Sosyal roller aşkta iletişimin etkileşime dönüşmesini ve sürdürülebilir olmasını sağlar. Evde iş adamı, yatak odasında melek olmamayı öğrenmek gerekir. Melek rolü annelik ve babalık için geçerlidir. Muhabbet için zaman ayrılmayan ilişkiler işbirliğine dönüşemediği için sık sık sorun çıkarır. Eşler birbirlerinin koruyucu meleği olmayı başarabilirlerse aşk için gerekli olan tamamlayıcılık ortaya çıkar.

İdeal Aşk Arayan Aşksız Kalır

İnsan evrendeki dört özelliğe âşık olma eğilimindedir. Cemal, Celal, Kemal, Beka. Sevdiği her şeyde bu dört özelliği arar. Güzel olsun, beğenilen, güçlü ve başarılı olsun, mükemmel olsun, ebedi ve ölümsüz olsun ister. Bu sıfatların olmadığı aşk nesnesi insanda hayal kırıklığı yaratma potansiyeli taşır.

Bu nedenle ideal aşk arayanlar çoğu zaman aşksız kalırlar.

Aşk ve Devamlılık İlişkisi

Âşık maşukundan ayrıldığı zaman bir saniye ona bir sene gibi gelir, kavuştuğu zamansa bir sene bir saniye kadar kısa sürer. İnsanoğlu aşkta sonsuzluk varsaymayı arzular. Ahirete

inanmayanlar için bile ölüm ilanlarında “ebedi istirahatgahına tevdi edildi” denir.

Aşk sevginin yüksek bir formu olarak yaşandığı için âşık, sevdiğinin yok olacağını ve öleceğini düşündüğü anda krize girmeye yatkınlaşır. Bu sebeple içinde beka ümidi, ölümsüzlük inancı olmayan aşklar elem, keder ve hüznün kaynağı olmaya yatkındır. İçinde yeniden kavuşma ümidi olmayan hüznün duygusu ve keder aşk yarasını hep taze tutar. Dünyevi ve geçici aşkların yüzünün ilahi ve daimi aşka çevrilerek değişime uğraması, aşkın beka bulması için gerekli ve insanın yararınadır.

İnsan Neden Sevildiğini Bilmek İster

Hayatta her şey sıradanlıkla dolu iken sevginin sıradanlaşmasına fırsat vermemek gerekir. Her insanın içinde sevgi, aşk sözcüklerini duymak isteyen bir kulak vardır.

Hepimizin güvensizlik hissettiği zamanlar vardır. Hiç kimse sevildiğinin söylenmesine ihtiyaç duymayacak kadar kendinden emin, güvenli ve duyarsız değildir.

“Seni şunun için seviyorum, rüyalarımın kadınısın, mükemmel bir erkeksin” gibi sözler içinizden kısmen bile geçiyorsa onları hemen eşinize söyleyin. Bu, karşı tarafın duygu sermayesini ve duygusal çekiciliğini artırır. Sevgi cömerdi olan pozitif etkileme gücü ile olumlu enerjisi her tarafa yayar.

Aşkta Sarhoşluk Varsa Menfaat, Lezzet ve Saadet Devam Etmez

Âşık olan kişi o anda doruk doyum diyebileceğimiz bir çeşit orgazmik haz hisseder. Aşk her zaman sarhoşlukla beraber olma potansiyeline sahiptir. Sarhoşluk ise iki şey ihtiva eder;

lezzet ve ayırt etme yetisinin yokluğu. Ayırt etme yetisinin zayıfladığı aşklar uzun sürmez ve insanı yoldan çıkarır. Kişi sürekli o lezzetin peşine düşerse lezzet elinden kayıp gider.

Aşk vuslatla beraber durağanlaşma eğilimine girer. Buna stabilite yasası diyebiliriz. Aşkın sonuçları kontrol edilemediği için kişi kendini güvende hissedemez. Aşkın alışkanlık haline gelmesini önleyecek şeyler özel emek gerektirir. Kavuşmanın mümkün olmadığı aşklarda ise aşkın yüzü sonsuzluğa ve varoluşa çevirebilirse ebediyet duygusu ve ümit diri tutulabilir.

Aşk gölgeye benzetilir, kişi yolunda giderse gölge arkasından gelir. Yakalamaya çalışırsa gölge kaçır. Aşkın sonuçları olan menfaat, lezzet ve saadet nasıl davranacağını bilenlerin ardından gelir, aşk sarhoşlarının değil.

Aşka Zarar Veren İki Eğilim

Bu iki eğilimden ilki, kendini karşı cinse gösterme ve sevdirmeye çalışma eğilimidir. Bu his hayat arkadaşınıza değil başkasına yönelirse bu eğilim her iki cinste de diğer tarafta öfke ve kıskançlık duyguları uyandırmaya neden olur. Sevginin aidiyet ilkesi zarar gördüğü için güven ve bağlılık açısından tehdit olarak yorumlanır. Sadakat sorgulamasının aşkta en çok hasar oluşturan şey olduğu bilinmelidir. Sadakate zarar verecek bakışlar, beden dili ve tutumlar aşkı tahrip eder.

İkinci eğilim de aşkın alışkanlık haline dönüşmesidir. Heyecan azaldığında aşk inişe geçer. Bu durumda “restoran yöntemi” işe yarar, sofranın kültürünü değiştirerek aynı yemekten farklı hazlar almak mümkündür. Taraflar ilişki biçimine sürprizler katarak aşka çeşitlilik kazandırabilirler.

Bağlanma İhtiyacı

Bütün canlılarda bağlanma ihtiyacı vardır. Bağlanma duygusunun ortaya çıkmasında kadın erkek farkı önemlidir. Bunun biyolojik bir açıklaması da vardır. Oksitosin hormonu erkeklere oranla kadınlarda daha çok salgılanır. Bu, aynı zamanda annelik hormonudur. Kadınların kolay bağlanmalarının nedeni duygusal açıdan daha disiplinsiz olmaları değildir. Vücut kimyamız bağlanma ihtiyacımızı da yönetir.

İnsanlar gelişmişlik düzeyine bağlı olarak özgür iradelerini kullanabilirler. İnsanların düşünce ve duygularına sınır konulmamıştır ama güçleri ve yetenekleri sınırlıdır. Çocuklar lidere bağlanarak rahatlarlar, lider olma duygusu güçlü olana sığınarak sükûn bulabilir, kendini yetersiz hissedener ilgi gösterene bağlanarak güvende olmaya çalışırlar.

Ortalama bir insana bir grubun üyesi olarak yaşamak özgür yaşamaktan daha kolay geldiği için o yalnızlık yerine bir gruba ait olarak varlığını sürdürmeyi tercih eder. Seçme özgürlüğünün bedelini ödeyemeyenler ise akıllarını bir başkasına teslim etme eğilimindedirler.

İdeal aşklarda kişiler hem bağımsız olmayı hem kendi kendilerine yetmeyi başarabilirler.

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik aşkının değişebilme yetisi, ikinci özellik ise bağlanma becerisi olan aşkına norm getirebilme yetisidir.

Duygu Sermayesi Olarak Aşk Öğrenilebilir mi?

Kaynak yönetiminin temel ilkeleri vardır: Önce üret, sonra amaç belirle, daha sonra tüket. Tüketirken 1-Verimlilik,

2-Yerindelik, 3-Çeşitlilik, 4-Karşılıklılık ilkelerine uygun davran... gibi.

Psikolojik kaynaklarımız olan duygu repertuarımız aşka koştuktan aşktan korkuya kadar bir dizi karışımdan oluşur. Duygu sermayemizi dikkatli, özenli, amaca uygun, çeşitlilik katarak ve karşımızdaki kişiyi de düşünerek kullanabilmek mümkündür ama beceri gerektirir.

İlerleyen bölümlerde aşkı öğrenebilme, doğru yaşama, aşka doğru normlar getirme yolunda size rehberlik etmeye çalışacağım.

İyi okumalar diliyorum.

Birinci Bölüm

AŞKIN MAHİYETİ

AŞK, İNSANIN YAŞADIĞI NEYSE ODUR

*Cihâni hiçe satmaktır adı aşk
Döküp varlığı gitmektir adı aşk*

*Elinde sükkeri ayruğa sunup
Ağuyu kendi yutmaktır adı aşk*

*Bela yağmur gibi gökten yağarsa
Başını ana tutmaktır adı aşk*

*Bu âlem sanki oddan bir denüzdür
Ona kendiyü atmaktır adı aşk*

*Var Eşrefoğlu Rumi bil hakikat
Vücûdu fani itmektir adı aşk*

Eşrefoğlu Rumi

Aşk üzerine konuşmak, onun ne olduğunu tartışmak, mahiyeti hakkında söz söylemek en kadim bilginin kapısını aralamak gibidir. Evet, aşk en kadim bilgidir diyebiliriz. Çünkü Doğu'nun düşünce sistemini veren tasavvufa göre kâinat aşk üzerine yaratılmıştır.

Tasavvuf ehli "Ben gizli bir hazine idim, bilinmek istedim" kudsî hadisini şöyle açıklar: Allah'ın kendi hüsnüne,

cemaline aşkı neticesinde bir başka bilinçte bilinmek istemesi kâinatın yaratılma sebebidir. Allah, cümle kâinatı kendinden bir parça olarak yaratmıştır. Kâinatta kendini yarattıklarının gözünden temaşa etmek için.

O halde en kadim bilginin aşk olduğunu söyleyebiliriz.

İngilizcede aşk tek bir kelimeyle değil, *fall in love* yani “aşka düşmek” terkihiyle ifade edilir. Yani aşk, içine düşülen bir şeydir ve düşmek fiili daha başından itibaren aşka olumsuz bir mana yükler.

Hz. Âdem’le Havva’dan başlayarak “aşka düşmemiş”, aşkın yarasını tatmamış, onun ıstırapıyla kavrulmamış, coşmamış, taşmamış insan var mıdır? Neredeyse herkes ömründe bir kez o kadim duygunun eşiğine dayanmıştır. Nice hastalarımız, danışanlarımız oldu, ömrünü aşk karşılığında feda etme sınırına getiren.

Ben Ol da Bil

Aşk belki de üzerine en çok söz söylenen, kitaplar yazılan duygudur. Aşk kimbilir kaç kalem bitirdi, kaç mürekkep tüketti. Ama yine de mahiyeti meçhul. Bu meçhuliyeti dile dökmenin, kelimelerle ifade etmenin imkânsızlığını en güzel Mevlânâ anlatıyor:

Biri bana: “Âşıklık nedir?” diye sordu. Dedim ki: “Ben ol da bil. Sen âşıklığı nasıl bilebilirsin ki, o bilgi kitaptan defterden öğrenilmez. Ateşi mangalda balı da kavanozda görmek bilmek değildir. Çünkü bu bilgi zevk bilgisidir; onu tatmayan bilmez. Bildim diyenin bilgisi sadece zandır. Madem öyle sen düşmeyi düşenden öğren, yanmayı pişmişten sor. Aşkın kokusunu da âşğın yanık nefesinden kokla. Bu işaretlerden yola çık ve aşkı bilmek için âşik ol.

Demek ki Mevlânâ aşk bilgisini tecrübeye dayalı bir bilgi olarak sunuyor. Tecrübi bilgi yüzmeyi, bisiklet binmeyi bilmek gibi performans gerektiren bir bilgidir. Zaten hemen ardından nasıl bir bilgi türü olduğunu da söylüyor. Bir zevk bilgisi. Zevk, bir duygudur. Duygular da belki performans göstermek bağlamında değil ama sadece yaşamak veya deneyimlemek bağlamında tecrübi bilgilere benzerler; dile dökülmeleri zordur.

Aktarmak istediğimiz şeyi tarif edemediğimizde benzetmeleri işe koşarız. Ne olduğunu anlatamadığımız şeyin “ne gibi” olduğunu anlatmaya çalışırız.

Mevlânâ aşkı dile dökmenin, onu tanımlamanın imkânsızlığını neredeyse üzerine söz söylenemeyecek bir cümleyle ortaya koyuyor: “Ben ol da bil.”

Kimsenin bir başkası olabilmesine imkân yoksa aşka mutlak manada bir tanım getirmenin de imkânı yoktur herhalde. Ateşi mangalda, balı kavanozda görmekle onları bilemeyeceğimiz gibi aşkı da yaşamadan ancak bir zan olarak bilebiliriz.

Mevlânâ manidar bir benzetme daha yapıyor. “Yanmayı pişmişten sor.” Anlıyoruz ki o yanan, âşık. Aşk âşığın yanan nefesinde kokuyor. Bu benzetme de hemen aklımıza Mevlânâ'nın kendi için söylediği başka bir sözü getiriyor:

Hamdım, yandım, piştim.

Hamlığı yakıp pişiren aşktır. Mevlânâ da aşkla pişmiştir.

Aşkın Mahiyetine Doğru Bir Adım

“Ben ol da bil” cümlesiyle aşkın tam anlamıyla ifade edilemeyeceğinin altını çizen Mevlânâ aslında bu cümleyle bize bir şey daha söyler: Aşk bir tür coşma halidir. Bugünkü

psikoloji anlayışla bakarsak taşkınlığa yaklaşılan, uçlarda yaşanan bir duygudurumdur. En sade ve basit haliyle insan duygularını inceleyen psikoloji bilimi yakın zamana kadar, yani yirmi otuz sene önceye kadar Mevlânâ'nın "Ben ol da bil" diye özetlediği imkânsızlık yüzünden olsa gerek aşk bilgisinin mahiyetine uzaktı. Bilim adamları aşkı bilimin, analitik düşünen, sebep sonuç ilişkisini araştıran muhakeme kuralları içerisinde hiçbir yere yerleştiremiyorlardı. Ama sonra aşk bilimin de ilgi alanına girdi. Aşkın kimyasıyla, fizyolojisiyle ilgili çok fazla çalışma, yayın var artık. Aşk şairlerin ya da edebiyatçıların tanımladıklarından öte, insan hayatı içerisinde tanımlanmaya başlandı.

Yine de ne tek başına edebiyat ne de tek başına bilim dünyasıyla onu yorumlayabiliriz. Doğru'nun âlimlerine ve şairlerine kulak vermek, aşkın kaynağına gitmek aşkın mahiyetini daha iyi anlatacak bize.

Eşrefoğlu Rumi'nin aşka getirdiği tanımlamalara bakalım: *dünyayı hiçe satmak, varlığı döküp gitmek, elindeki şekeri başkasına verip zehri kendi içmek, yağmur gökten bela gibi yağdığında başını ona tutmak, ateşten bir deniz olan bu âleme kendini atmak, vücudu (varlığı) geçici, ölümlü kılmak.*

Duyguların Çeşnisi: Aşk

Aşk insanın bağlanma enerjisidir. Duygu katmanları içerisinde en uçta yaşananıdır. Neden? Çünkü o tek bir histen ibaret değil. Aşk bir çeşni, duyguların çeşnisi.

Duygular renklere benzer. Gökkuşağı gibidir duygular, renkler yani duygular birbirleriyle karışır, iç içe geçer ve başka renklere, başka duygulara karşılık gelir. Gökkuşağı bir spektrumdur ve aslında tek renkten oluşmuştur. Beyazdır o renk. Bütün renkleri hızla çevirdiğiniz zaman beyaz olur.

Bu renklerin bir ucu beyaz, diğer ucu siyahtır. Beyaz var oluşu, siyah yok oluşu ifade eder. Bunun arasındaki renkler çeşitli katmanlardan oluşur. Var oluşla yok oluş arasında dizilmiştir renkler; bu, duyguların da var oluşla yok oluş arasında olduğunu gösterir. Bunların içerisinde sevgi beyaza en yakın renk, saflık var beyazın içinde. Kırmızı güveni, mavi sınırsızlığı temsil ediyor. Sarı daha çok korku, öfke gibi duyguları temsil ediyor.

Peki, aşk bu renklerden hangisi? Aşkı hangi renk temsil ediyor? Bu soruya Şirazlı Sadi farklı bir cevap verecektir, Mevlânâ farklı. Bu farktan ötürü aşkı gökkuşağının tamamına benzetiyoruz biz. Aşkı en uç duyguya taşıyan, onun tek renge indirgenemez oluşu çünkü aşkın içerisinde her renk var; yani aşk her duygudan bir parça taşır. Öfke de vardır aşkın içerisinde sınırsızlık, sorgusuzluk da... Aşk, değişik zamanlarda hatta bazen aynı anda şefkat, merhamet, öfke, hayranlık, nefret gibi çok farklı duyguları içinde barındırabilir.

O halde aşk gökkuşağının kendisidir, duyguların hepsini barındıran bir haldir ve aşkların birbirinden farklı oluşu ya da zaman içinde değişiyor oluşu şartların değişmesindedir.

Değişen Kişilikler

Tanımlanamaz, ele avuca gelmez, sınırlanamaz özellikleri nedeniyle aşkı kim yakalamaya çalışıyorsa aşk ondan kaçır. Aşk bir bakıma hava gibidir, tutamazsınız. Hissedersiniz ama elinizde avucunuzda tutamazsınız.

Aşkın tek bir tanımının olmamasının nedenlerinden biri de kişilik özelliklerimizdir. Aşk hangi kaba koyarsanız o kabın şeklini alır. O kap insan karakteridir, akıl, muhakeme, algılama, yargılama, bütün bunlar aşkı şekillendiren kişiye özel değişkenlerdir.

Ayrıca aşk insanı değiştirir de. Daha düne kadar içine kapanık, korkak diye bildiğimiz birinin aşkı için ailesine cephe aldığını, cesaretle bu duygunun peşinden gittiğini görür ve hayret ederiz. Aşkın insanı değiştirebilme gücü onun şiddetini de anlatır esasında. Sonuç itibarıyla geldiğimiz nokta yine bize aşkın değişken yapısını gösterir.

Karakterlerimize göre, aşkı yaşama biçimlerimize göre aşk tanımı da değişiyor. Kimine göre aşk tutkulu bir şeydir, tepe üstü düşmesidir insanın. Kimine göre aşk uçuştur, kimine göre sınırsızlık, sorumsuzluktur, kimine göre kendi kimliğini, kişiliğini yok etmektir. Kimine göre de başkasının kendine âşık olmasıdır. Kişilik özelliklerimize göre hepimiz farklı farklı yaşarız aşk halini.

Aşkı sadece nasıl yaşadığımız değil onu nasıl dışarıya aktirdiğimiz de kişiliğimize göre farklılık gösterir. Kimimiz coşkun duygularımızı haykırmak isteriz, mutluluğumuzu herkes duysun diye can atarız. Kimimiz ise sessiz sedasız ama derin bir bağlılıkla yaşarız bu duyguyu.

Bu yüzden tek bir tanımı yoktur onun. Ama belki pek çoğumuzda görünen ortak bedensel tepkilerden söz etmek mümkündür. Şimdi onlara bir göz atalım.

Hislerimize Eşlik Eden Hormonlar

Âşık olan herkes kalbinin çarpmasından, heyecandan hiçbir şey yiyemez hale gelmekten, uykularının kaçmasından söz eder. Buradan bakınca sanki rahatsız edici bir hal gibi görünebilir aşk. Oysa hepimiz ona doğru koşarız. Çünkü bütün bunlara eşlik eden, tarifi imkânsız bir mutluluk halidir.

Beynin birkaç santimetrekarelik putamen adlı bir bölgesi vardır. Burası beynin ödül ceza sistemini yönetir. Bu demektir ki beynin haz bölgesi de burasıdır. Aşk anında o

bölge çok çalışır, çünkü uyarılmıştır. Bu bölgenin kimyasalı dopamindir. Kalp atışlarını hızlandıran, kan basıncını arttıran bir hormondur dopamin. Enerjiyi yükseltir, insanın bir konuya/kişiyeye tam anlamıyla odaklanmasını sağlar.

Aşk anında beyinde endorfin hormonu da salgılanır. Endorfin, morfin benzeri bir hormondur. Morfinin iki özelliği vardır; hem haz verir hem de ağrı keser, uyuşturur.

Endorfin spor yaparken de salgılanan bir hormondur. Sporcular koşarken kasları gerilir, eklemleri kasılır, ağrı hissetmezler zevkle koştukları zaman. Ama oturup vücut soğumaya başlayınca ağrı da başlar. Çünkü endorfin salgısı sona ermiştir.

Endorfin hormonu aynı zamanda insana uçuş duygusu verir. İşte tam bir aşk halidir bu. İnsana bütün sorunları giderilmiş, bütün ihtiyaçları karşılanmış, bütün istekleri yerine getirilmiş gibi gelir. Kişilik sınırları kalkmış, evrenle bütünleşmiş gibi hisseder âşık kendini. Müthiş bir duygudur bu.

O uçuş anında insana kâinatta yapamayacağı hiçbir şey kalmamış gibi gelir. Bir insanın o hazzı tatmadan göçüp gitmesi düşünülemez. Âşık o hal içinde dünyayı hep ilkbahar olarak görür. İşleri yolundadır, sağlığı yerindedir, neşesi had safhadadır.

Mutluluk, esenlik ve huzur hissi veren kimyasal, serotonindir. Adrenalin heyecanla, öfkeyle ilgilidir. Adrenalin yükseldiği zaman kişinin damar direnci artar, tansiyonu yükselir. Vücudun bütün enerji depoları harekete geçer. Kolesterol, yağ asitleri ve kan şekeri yükselir.

Adrenalin arttığında insan hem zevk alır hem de bir tür savaş halindedir. Savaşmak ve kaçmak arasındaki denge adrenalin ve nöro-adrenalinle sağlanır. Nöro-adrenalin salgısı fazlaysa tansiyon düşer, kişi düşüp bayılır, bir anda etkisiz

hale gelir. Beyin savaş diyorsa adrenalin salgılar, kaç diyorsa nöro-adrenalin. İkisi arasında denge kurulabilirdiyse aşkın daha salim olan dönemine gelindi demektir.

Görünen o ki beynimiz bütün duygularla ilgili birer çeşni üretiliyor ve bunu kana oluk oluk boca ediyor. Kalp bir et parçasıdır. Kalbin içinde hız ve ritmi düzenleyen bir sinir düğümü vardır, onun dışında başka sinir hücreleri yoktur kalpte. Ama beynin ifade alanı kalptir. Yani beyinden çıkan kimyasallar kalbe gider, kalpten pompalanan kanla bütün vücuda dağılır.

Kalp bir santral gibidir. Duygular, elektriksel olarak üretilir, kimyasala dönüşür, kimyasallar kalbe gelir, kalpten de sanki elektromanyetik titreşimle hem kişinin vücuduna hem evrensel akışa yayılır.

Beyin ölümü gerçekleşmiş, ama suni solunuma bağlanmış kişinin kalbi çalıştığı halde ruhu yoktur. Yani o kişi kalbi çalışsa bile ölmüş kabul edilir. Ruh bağlantısı beyin aracılığıyla ve kalp ifadesiyle ortaya çıkar.

Bu fiziksel yapı, kalp ve ruh metafiziği ile beden ve akıl fiziği arasındaki uyumu ortaya koyar. İkisi hakikatin iki farklı yüzü olarak çıkar karşımıza. Demek ki her şey “duygulanma” ile başlar.

Aşktan Korkuyor muyuz?

Girişte Eşrefoğlu Rumi'nin aşk tarifinden söz etmiştik. Eşrefoğlu aşk için *elindeki şekeri başkasına verip zehri kendi içmek, yağmur gökten bela gibi yağdığına başını ona tutmak, ateşten bir deniz olan bu âleme kendini atmak* idi. Bu tanımlamaları beşeri aşk düzleminde okuduğumuzda -ki başka düzlemlerde de okumak mümkün- aşkın bir afet olduğunu

görüyoruz. Bazı insanların aşka bir adım mesafede durması, aşktan duyulan korkudandır.

Yukarıda tecrübi olmayan bilginin ancak zanna dayalı olabileceğini söylemiştik. Aşka uzaktan bakmak da insanı aşk hakkında olumlu veya olumsuz bir zanna sürükleyebilir. Ancak zan vesvesedir bir manada. Aşktan, beraberlikten, evlilikten korku duyan danışanlarımızın içinde olduğu vesvese ve zanlar da bunu gösteriyor.

Aşk o kadar kuvvetli bir duygu olarak gelir ki insana, kaybedilmesi halinde ortaya çıkacak boşluk ister istemez kişiyi korkutur. Aşkla gelen acı, yaşamın akışını yerle bir eder. Tutkulu bir âşık o halde yaşamını nasıl idame ettirir? Buna vakıf olan Keykavus, sultan olacak oğluna verdiği öğütlerin kitabı diyebileceğimiz *Kabusname*'de aşk hakkında da nasihatler vermeden geçmez:

Ey oğul, âşık olmamaya çalış. Eğer ansızın âşık olursan gönlüne uyma. Çünkü gönlü aşka gönderince, kişi kendi de ona uymuş olur. Gönül şehvetine uymak, akıllı kişilerin işi değildir. Şimdi... Ne çaban varsa göster. Gönlü aşka bağlamaktan sakın. Âşıklık hiçbir belaya benzemeyen tehlikeli bir iştir. Mesela bir yıllık kavuşma rahatı, bir günlük ayrılık sızısının zahmetini karşılamaz. Hele âşıklığın ayrılığı ve vuslat baştanbaşa dert ve mihnettir. Gerçi aşkın derdi hoşça derttir. Çünkü ayrılığa isen zaten azaptasındır. Vuslatta isen ayrılığın korkusundan yine azaptasındır. Eğer sevgili huysuz olursa -Allah korusun-onun gibisinin anlamsız nazı ve pis huyu yüzünden, vuslat lezzetinden bile hiç haz ve tat bulamazsın. Ayrılık, sonu ayrılık olan vuslattan bin kat daha iyidir.

Hepsini bırakalım, sevdiğin melek olsa da halk arasında kınanmaktan kurtulamazsın. Âşık olduğunu duyunca daima kötülüğün için uğraşırlar. Sevdiğin hakkında kötü sözler söylerler. Çünkü halkın âdeti budur. Öyleyse kendini koru ve aşktan sakın. Akıllı ve uslu kişiler aşktan sakınabilirler. Çünkü insan, bir kere görmekle âşık olmaz. Gönül birkaç kez hayal ile gider görür, ondan sonra âşıklık ateşini kuvvetlenir. Şimdi gözün gördüğüne gönül meylederse, tabiat da meyledici olur. Gönül, kişiyi yârin yüzünü görmek için sıkılaştırır. Eğer sen de onun isteğine uyup gönle izin verirsen, sevgiliyi bir kere görmekle yetinmez, bir daha görmek ister. İkinci kez de gönle uyup razı olursan, bu sefer üçüncü kez görmek ister. Bu kez de gönle uyarsan artık gönlünü yenemezsin, müptela olursun.

Ey oğul, onun için ilk gördüğünde gönlüne engel olmaya çalış. Böylece bir daha göreyim dediği zaman da önlersin. Sevdiğinin adını anmasına izin verme ve gönlünü bir başka şeyle meşgul et.

Bu söylediklerimin hepsi zahmettir, ama bir haftalık zahmettir. Eğer bu bir hafta zahmeti çekersen, bunca yıllık ayrılık ve naz azabından kurtulursun. Ama bu işi değme kişi başaramaz.

Keykavus tam da aşk hakkındaki korkuları besler mahiyette bir nasihatte bulunuyor oğluna. Bu nasihatler âşıklık deneyiminden süzülen ihtarlardır. Gerçi o, aşkın ayrılık halinde de vuslat halinde de ayrı dertleri olduğunu vurguluyor. Ona göre ayrılık azap, vuslatsa eğer sevgili huysuzsa çekilmez. Sevgili iyiye bile bu kez de toplumun huzur vermeyeceğini

söyleyerek oğluna gönlüne engel olmaya çalışmasını öğütüyor.

Elbette ki aşk zordur, yürünmesi güç bir yoldur ama şükür ki afetten de ibaret değildir. Keykavus bizleri aşk karşısında temkinli olmaya davet etmektedir. Mevlânâ başta olmak üzere pek çok arif ve âlim ise insanın kendi özünü, kâinatın özünü, varlığın lezzetini tatmasının ve keşfetmesinin yolunun aşktan geçtiğini vurguluyorlar.

Kitabımızın ilerleyen bölümlerinden aşkın “ol” durucu özelliklerine de değineceğiz. Gerçi çok uzağa gitmeden yurkarda zikrettiğimiz Mevlânâ’nın “Hamdım, yandım, piştim” sözünü ansak bile aşkla gelen yanmanın insanı olgunlaştıracağını hatırlamış oluruz. İş ki tanımını yapmakta güçlük çektiğimiz aşkı kendi açımızdan doğru bir kaynağa yönlendirebilelim; aşktan öğrenebilelim.