

www.psikeart.com

# psikeart

## aşk acısı

**Aşk acısına dipnotlar**  
HAKAN ATALAY

**"Ben henüz çocuğum ama..."**  
SİBEL ERENTAY

**Kovanım yağma olsun**  
KEMAL SAYAR

**Bir sabah, ansızın...**  
HAŞMET BABAOĞLU

**Hastasından doktorlarına  
aşk brifingi**  
KÜÇÜK İSKENDER

**Acımadı ki**  
TUBA AKYOL

**Ahmet Ümit:  
"Acı yoksa aşk da yoktur"**  
İSMAİL GÜZELSOY

**Sıkışık kadın travmaları**  
LALE MÜLDÜR

**Acıt beni aşk diyenler**  
FİGEN ABACI

**Mektup aşktan daha acı**  
HAYDAR ERGÜLEN




10 T

TEMMUZ-AĞUSTOS  
ISSN 1308-70450-1



# Prensi kurbağaya geri çevirme zamanı!



Âşık; aşkının kaprislerini, bencilliklerini, çirkinliklerini; her şeyi ama her şeyi görmezden gelmiş ya da onun doğallığına, saflığına, açık yürekliliğine, içi dışı bir oluşuna vermiş olabilir. Aşktan kurtulmak için bütün bu yorumların değişmesi gereklidir. Kurbağayı prence/ya da prensese dönüştürme işlemi bu noktada tersinden uygulanmalıdır. (...) kendinizi bir başkasının yerine koyarak kurbağaya bir kez daha bakmalısınız. Onun patlak gözlerini görmüş, cırtlak sesini duymuş birileri mutlaka vardır.

**Ö**ncelikle bu yazının âşık olan ve âşık kalmak isteyenlere yönelik yazılmadığını belirtmeliyim. Âşık kalmayı seçiyorsanız bu yazı sizi rahatsız edecektir. Bu yazı aşk illetinden kurtulmak isteyenler için hazırlanmıştır. Aşk, insanları canlandırır, heyecandırır, yaşam enerjisi ve mutluluk veren bir durum olabileceği gibi can yakıcı ve rahatsız edici, tüketici, depresyona sokan bir duruma da kolaylıkla dönüşür. Bu durumda da kurtulmak en iyisidir. İşte yazının amacı bu bağımlılıkla mücadele etmeye çalışanlara fikir vermektir. Bu yazıyı okumasını önermeyeceğim bir diğer grup da sanatçılardır. Çünkü onlar acılarını sanata dönüştürme maharetine sahiptirler ve aşk acısı muhakkak ki sanatı en çok besleyen duygulardan birisidir. Eğer biten aşkınızın ardından Edip Cansever gibi "Bitti o sevda, kesildi çığlıkları martıların.." diye seslenebilecek yeteneğiniz varsa acınızla oynamaya devam etmelisiniz ki insanoğlu birbirini anlayabilmek için gerekli ortak dilini yitirmesin.

Bu uyarılardan sonra artık başlayabiliriz! Öncelikle aşkın tanımını yapalım: "aşk kişinin birleşerek çoğalma potansiyeli taşıyan nesneye ulaşma çabası sırasında ortaya çıkan uyarılmışlık durumudur". Bu tanımıyla aşk bir itkidir. Genellikle belli bir kişiye karşı, daha doğrusu onun bir özelliğine karşı duyulan cinsel çekim aşkı tetikler. Cinsel çekicilik konusunda yapılan çalışmalar, bu noktada kişinin genetik özelliklerinin devreye girdiğini ve insanoğlunun evrimsel sürecinde sağlıklı yavru yapmaya yönelik biyolojik mekanizmalarla eş seçtiğini ileri sürmektedir. Evrimsel biyolojiye göre insanlar kendilerine biraz benzeyen ama tam da benzemeyen genetik özellikler taşıyan kişileri çekici bulma eğilimindedirler. Ancak çekim her zaman aşka dönüşmez. Aşka dönüşmesi için beynin yapması gereken işlemler vardır. Beyin öyle bir güdülenme durumu yaratmalıdır ki, kişi, âşık olduğuna ulaşma çabası içine girsin. Bu yüzden de beyni, bireyi aşkına ulaştığında büyük ödülü kazanacağına

inandırmalıdır. İşte burada bir gerçeği çarpıtma süreci başlar. Âşık olunan kişi, âşığının gözünde, bir anda diğer herkesten farklı özellikler kazanır. Âşık onun kusursuz olduğunu düşünmeye başlar, uğruna ölmeye bile değer bulur, ufak tefek hataları ise görmezden gelir. Âşık olunan kişi bir anda yaşamın merkezi haline gelmiştir ve bütün amaç ona ulaşmaktır. Bu noktadan sonra artık aşk bir saplantıya dönüşür, gerçeği değerlendirme bozulur. Dünya, bütün spotların aşkını aydınlattığı bir sahneye dönüşmüştür. Her şey onu hatırlatır, her şey ona işaret eder, her şey onunla ilgilidir. Yaşamın bütün amacı ona ulaşmak olmuştur. Aşk bir takıntıdır çünkü âşık istese de istemese de her an aşkını düşünür. Aynı zamanda aşk bir bağımlılıktır çünkü âşık sürekli bir eksiklik duygusu, arama ve ulaşma çabası içindedir. Tıpkı bağımlılıkta olduğu gibi giderek daha sık ve daha fazla birliktelik gereksinimi ortaya çıkar, daha fazla ve daha fazla yakınlık istenir. Âşık kişilerle yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında bu insanların aşklarını

düşündüklerinde ortaya çıkan beyin görüntüleri, kokain kullanımı sırasında ortaya çıkanlara benzer bulunmuştur. Bu da âşık olmakla madde bağımlılığı arasındaki paralellikleri destekler. Aşk maddeyi arama, ulaşmaya çalışma dürtüsüdür. Madde ise âşık olunan kişidir. Ulaşma ihtimali azaldıkça ulaşma çabası ve arama dürtüsü şiddetlenir. Madde bağımlılığı ve aşkın bir başka benzerliği de maddeye ulaşamadığında yaşanan kesilme belirtilerinin aşkta da yaşanmasıdır. Yaşanan eksiklik duygusu, boşluk, anlamsızlık ve acı insanları çıldırtabilir, kendine zarar verdirebilir. Ortaya çıkan tablo depresyondur. Yaşamın anlamının yitirilmesidir, çünkü aşkı kişinin yaşamının tek anlamı haline gelmiştir.

Peki aşktan nasıl kurtulunur? Tabii öncelikle kurtulmayı istemek gerekir. Tıpkı sigara bırakmak için önce sigarayı bırakmayı istemek gibi... Tuhaftır ki acı da çekseler insanlar bırakmayı gerçekten istemezler çünkü aşkları bırakmak istemelerine izin vermez. İçine düşmekten korktukları büyük boşluk onları ürkütür. Bir yanda da aşkın aldaticılığı vardır, bu yüzden de ulaşma ümidi kolay kolay tükenmez. Büyük ödül (ya da öyle zannedilen kişiden) vazgeçmek o kadar kolay değildir. Bir daha büyük ödülün karşısına çıkmayacağını düşünürler. Bu da tekrarlayan bir yanılgıdır çünkü her âşık oluştaki zihinde aynı "büyük ödül" illüzyonu oluşacaktır.

Aşkından vazgeçmek zorunluluğu duyduğunda, insanın ilk tepkisi inkârdır. Tıpkı bütün yaşanan kayıplarda olduğu gibi aşk bitmek zorunda olduğunda da kabullenmek kolay olmaz. Kişi bir süre tekrar kazanma hayalleri ve ümitleri ile oyalanır. Sonra öfke ve isyan başlar.

Öfke kendine ve karşısındakine zarar verme davranışına dönüşmedikçe yararlıdır, acıyı hafifletir. Boşluğu doldurur. Öfke ortaya çıkınca bir anlamda beynin kimyası değişir. Çivi çiviye söker. Ancak tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi aşkı hatırlatan her durum yeniden bir geri dönüş yaşatabilir. Böyle dalga dalga geri çekilen bir deniz gibi umudun tükenmesi ile birlikte kabullenme ve yas tutma dönemi başlar.

Yas dönemi kişiden kişiye değişir. Bazıları bu dönemi sonuna kadar yaşamayı, bazıları bir an önce bitirmeyi isterler. Kaybedilen şeyin yerine konulmazlığı fikri ne kadar büyükse yas o kadar uzun sürer. Kaybedilen yerine konulmaz mıdır gerçekten? Aslında hayır, çünkü kaybedilen prens değil kurbağadır aslında... Âşık kendi zihninde yarattığı hayallerle süsleyerek kurbağayı prene dönüştürmüştür. Âşık olunan kişi gerçek olamayacak kadar mükemmeldir, çünkü o güne kadar hep yalnızca cezbedici yönlerini keşfetmeye kendini adanmıştır âşık... Kendisine hoş gelmeyen özellikleri ise görse de görmezden gelmiştir. Onların önemsiz olduğunu düşünmüştür. Aşkına ulaşma umudunu yok etmek için bütün süreci tersine çevirmesi gerekir. O güne kadar âşık; aşkının kaprislerini, bencilliklerini, çirkinliklerini; her şeyi ama her şeyi görmezden gelmiş ya da onun doğallığına, saflığına, açık yürekliliğine, içi dışı bir oluşuna vermiş olabilir. Aşktan kurtulmak için bütün bu yorumların değişmesi gereklidir. Kurbağayı prene ya da prensese dönüştürme işlemi bu noktada tersinden uygulanmalıdır. .

İbni Sina'nın da önerdiği bu yöntem halen terapilerde de geçerliliğini

sürdürmektedir. İbni Sina bin yıl önce "Âşığın zihninde yarattığı imaj bir sanrıdan ibarettir" diye yazmıştır. Yapılması gereken şey kişinin beyninde oluşturduğu illüzyonu bozmaktır. Bu yüzden de aşkına yüklediği sıfatları gözden geçirip onu yeniden tanımlamalıdır. "Adam gibi adam" yerine "sokak kabadayısı" olduğunu görmesi, "sahiplenme"nin aslında "kontrolçülük" olduğunu fark etmesi gerekir. Kişi zihninde âşığa uyguladığı olumlu değerlendirme yöntemini tersine çevirmelidir. Bu genellikle tek başına yapılabilecek bir iş değildir çünkü âşıkların bu dönemde kendi gözleri hâlâ aşklarıyla kör olduğu için başkasının gözlerini kullanmaya ihtiyaçları vardır.

Kişiye bu oyunu oynayan kendi zihni olduğunda, takıntıdan kurtulmak için ya takıntı dışsallaştırılmalı ya da kişi kendi zihninden çıkmalıdır. Bu durumda kendinizi bir başkasının yerine koyarak kurbağaya bir kez daha bakmalısınız. Onun patlak gözlerini görmüş, cırtlak sesini duymuş birileri mutlaka vardır. Böyle birinin yerine kendinizi koyarak tekrar bakın bakalım aşkınıza; daha önce göremediğiniz neleri görüyorsunuz; görüp de umursamadığınız neler sizi rahatsız ediyor? Size batmayan hangi davranışları bir başkasının gözüyle bakınca şımarıklık, kendini beğenmişlik, tembellik, aptallık, bencillik gibi görünüyor? Bu özelliklerin hiçbiri onda yok diye düşünmeyin, mutlaka vardır. Her insanda bunlardan biraz bulunur. Sadece siz âşık olduğunuzda bunları görmezsiniz ya da görmezden gelirsiniz. Prensi ya da prensesi oturduğunuz tahttan indirmenin yolu onun her insan gibi olduğunu görmektir. Nâzım Hikmet'in dizelerindeki gibi "Bence artık sen de herkes gibisin!" diyebildiğinizde iş bitmiş olacaktır. ●