

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Rukiye Karaköse

Uzman Klinik Psikolog, Psikoterapist, Yazar. 1977 yılında İstanbul'da doğdu. İstanbul Kültür Üniversitesi "İletişim Sanatları" (Burslu) ve "Psikoloji" bölümlerinde okuyarak Yüksek Onur derecesiyle mezun oldu. Ayrıca Anadolu Üniversitesi "Sosyoloji" bölümünü Onur derecesiyle bitirdi. Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilimdalı'nda tezsiz yüksek lisansını tamamladı.

İkinci yüksek lisansını Üsküdar Üniversitesi *Klinik Psikoloji* Anabilim dalında tamamlamıştır. Bitirme tezi olarak Prof. Dr. Nevzat Tarhan danışmanlığında "Sema'nın Beyin Üzerindeki Etkilerinin Nörogörüntüleme ile Değerlendirilmesi" konusunu çalışmıştır.

Halen İstanbul S. Zaim Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü'nde *Doktora* programına devam etmektedir.

Aile terapisi, cinsel terapi, bireysel psikoterapi, klinik hipnoterapi ve grup terapisi eğitimleri almıştır. Çeşitli sivil toplum kuruluşları ve kamu kurumlarında eğitim ve seminerler vermektedir. Dr. Mustafa Merter'le Transpersonal/maneviyat psikolojisi alanında çalışmaktadır.

Üç yıl boyunca Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde Öğretim Görevlisi olarak görev yapmıştır.

Bir yıl süreyle TRT Diyanet TV'de uzman konuk olarak görev almıştır. Bir sezon boyunca Prof. Dr. Kemal Sayar'la birlikte yine TRT Diyanet TV'de İnsan Halleri adlı programı hazırlayıp sunmuştur.

Halen serbest Psikoterapist olarak çalışmaktadır.

İngilizce ve Arapça bilmektedir.

Evli ve bir kız annesidir.

YAYIMLANMIŞ KİTAPLARI

- Ailede Mutluluk Rehberi, Rağbet Yayınları, 2017, İstanbul
- İnsanı Tanıma Teknikleri, Rağbet Yayınları, 2016, İstanbul
- Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Rağbet Yayınları, 2016, İstanbul
- Seyahat Terapi, Nesil Yayınları, 2016, İstanbul
- Aşk Acısı Nasıl Geçer, Yediveren Yayınları, 2013, İstanbul
- Mevlana: Ruhsal Terapiler, Yediveren yy. 2011, İstanbul
- Ailede Sorumluluk Eğitimi, Timaş yy. 2010, İstanbul
- Ahlak ve Arınma (Yazar: Haris El-Muhasibi) adlı kitabın Arapça'dan Tercümesi. İstanbul: Semerkand yy. 2010
- Erdemler Dizisi – 2 (Eşyazar), Timaş Yayınları, 2015, İstanbul
- Erdemler Dizisi, (Eş Yazar), Timaş yy. 2009, İstanbul
- Ergen Psikolojisi ve İletişim, Yakamoz yy. 2008, İstanbul
- Çocuk Eğitiminde Babanın Rolü (Eş Yazar), Yakamoz yy. 2007, İstanbul

Web: www.rukiye-karakose.com

Kitapta geçen vakalar tamamen gerçektir. Mahremiyeti korumak amacıyla isimler ve diğer şahsi bilgiler değiştirilmiştir. Olası çağrışım ve benzeşmeler tamamen rastlantısaldir.

AŞK VE AYRILIK PSİKOLOJİSİ

Rukiye Karaköse

RAĞBET YAYINLARI

AŞK VE AYRILIK PSİKOLOJİSİ

Rukiye Karaköse

1. Baskı: İstanbul, 2018

ISBN: 978-605-9475-79-2

Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 35859

Kapak Tasarımı

Adem Őenel

Sayfa Düzeni

Adem Őenel

Baskı - Cilt

Step Ajans

Göztepe Mah. Bosna Cad. No: 11

Bağcılar - İstanbul

Tel: 46 88 446 0212

RAĞBET YAYINLARI

Sümer Mh. 30. Sk. No: 24/A Zeytinburnu / İstanbul

Tel.: 0212 528 85 19 • Faks: 0212 528 85 20

bilgi@ragbetyayinlari.com

www.ragbetkitap.com

facebook.com\ragbetyayinlari / instagram.com\ragbetyayinlari / twitter.com\ragbetyayinlari

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	9
TEŞEKKÜR.....	11
GİRİŞ.....	13
AŞK NEDİR?.....	17
AŞKI BİZ Mİ YARATIRIZ?.....	21
ANDROJEN EFSANESİ VE “SEVİLENLE BİR OLMA” ARZUMUZ.....	25
AŞIK MISINIZ?.....	28
BENİM DÜNYAM.....	30
AŞKIN 3 BOYUTU.....	34
AŞKIN TÜRLERİ.....	36
1. Eros -Tutkulu Aşk.....	36
2. Ludus/Oyuncu Aşk.....	38
3. Storge/Doğal Sevecenlik.....	39
4. Pragma/Mantıklı Faydacı Aşk.....	40
5. Mania/Sahiplenici Aşk.....	41
6. Agape/Özgeci Aşk.....	42
AŞK TUTUMLARI ÖLÇEĞİ KISA FORMU.....	43
Tutkulu Aşk.....	43
Oyunsu Aşk.....	44
Arkadaşça Aşk.....	44
Mantıklı Aşk.....	44
Sahiplenici Aşk.....	45
Özgeci Aşk.....	45

AŞKIN DİLİ	46
Bakışlarla Kur Yapmak	48
ANİMA VE ANİMUS'UN AŞKI	51
BUGÜNÜN GENÇLERİNE GÖRE AŞK NEDİR?	53
GÜNÜMÜZÜN TRENDİ: “SANAL AŞKLAR”	56
VUSLAT AŞKI ÖLDÜRÜR MÜ?	60
Sevgiliye o güzelliği, hoşluğu veren Hakiki Sevgili'yi aramak.....	61
KISKANÇLIK: “KOR ATEŞTE YANMAK”	63
Kıskanan Kişinin Olumsuz Duygu ve Düşünceleri	64
KISKANÇLIK DUYGUSU YAŞAYAN KİŞİ NE YAPMALI?	67
AŞKIN KANSERİ: “ALDATMAK”	69
NİŞANLIM FACEBOOK'TA BENİ ALDATTI.....	73
AYRILIK UYARI İŞARETLERİ	77
TERK EDİLMEK VE DEĞERSİZLİK DUYGULARI	78
SEBEPSİZCE TERKETTİ.....	79
BEDDUA	82
İMKANSIZI SEVMENİN ADI: “YASAK AŞK”	84
MUTLU AŞK YOKTUR.....	85
“EVLİYKEN BAŞKASINA AŞIK OLDUM”	86
EŞİMLE MUTLUYKEN BİRİNE AŞIK OLDUM.....	90
“EŞİMDEN BOŞANIP ESKİ SEVGİLİME Mİ DÖNSEM?	93
KAYINBİRADERİME AŞIĞIM.....	96
YASAK BİR AŞKIN ANALİZİ	98
AŞK EKSİKLERİMİZİ TAMAMLAR MI?	101
AŞK ACISI NASIL GEÇER?	104
SEVENİMİZ OLSAYDI SERSERİ OLMAZDIK.....	108
“SEVGİLİM AİLESİNİ DİNLEYİP BENİ TERK ETTİ”	110
“ÇOK CANIM YANIYOR, KALBİM KANIYOR”	115
“PSİKOLOG DA AŞK ACISI ÇEKER”	119
“AŞK ACISI BENİ YIKTI”	123
“AŞK ACISI TAKINTI HALİNE Mİ GELDİ?”	126

“BİR SANATÇIYA AŞIK OLDUM, HAYATIM KARARDI”	128
“ARKADAŞIMA AŞIK OLDUM, ÇARESİZİM!”	132
“BENİ YÜZ ÜSTÜ BIRAKTI”	135
“BOŞANDIĞIM EŞİMİ UNUTAMADIM”	137
“SEVGİLİM BENDEN SOĞUDU”	139
“KISKANÇLIK AŞKIMIZI BİTİRDİ”	141
“SEVDİĞİM KIZ EVLİLİKTEN KAÇIYOR”	143
“SEVDİĞİM KIZ BAŞKASINA AŞIK”	146
“BİR DARGIN BİR BARIŞIĞIZ, PERİŞANIM”	148
“AŞKIM BENDE SAPLANTI OLDU”	151
“HAYALİ GÖZÜMDEN GİTMİYOR”	153
“ARKADAŞIM MI SEVGİLİM Mİ?”	155
“TERK EDİLDİM, MAHVOLDUM”	157
YALNIZLIK KORKUSU.....	159
SÖYLEMESİ KOLAY YAPMASI ZOR ŞEYLER LİSTESİ	160
AŞK ACISINI GEÇİRMEK İÇİN NE YAPMALI?	163
DAHA AZ SEVİYORUM SENİ	165
AŞK ACISINDAN KURTULMANIN ADIMLARI	167
1. ADIM: ACINIZI YAŞAYIN	167
2. ADIM: “SOSYAL YAŞAMDAN KOPMAYIN”	170
3. ADIM: ERTELEDİĞİNİZ ŞEYLERİ YAPIN	171
4. ADIM: GEREKSİZ İLETİŞİMİ KESİN	172
5. ADIM: ANISI OLAN EŞYALARDAN DERHAL KURTULUN	173
6. ADIM: “DOST KALALIM” DEMEYİN	174
7. ADIM: HEMEN BAŞKA BİR İLİŞKİYE YÖNELMEYİN.....	176
8. ADIM: O’NUN HOŞLANMADIĞINIZ NEGATİF YANLARINI DÜŞÜNMEYE ÇALIŞIN	177
9. ADIM: YAZARAK İÇİNİZİ DÖKÜN.....	178
10. ADIM: AYRILIK ACISINI ALKOL, CİNSELLİK VE YEMEKLİ GEÇİRMEMEYE ÇALIŞMAYIN	178

11. ADIM: "SİZE ONU HATIRLATABİLECEK DUYGU YÜKLÜ ŞARKILARDAN KAÇININ".....	180
12. ADIM: "TEBDİL-İ MEKANDA FERAHLIK VARDIR"	181
LEYLA'DAN GEÇME FASLI: İLAHİ AŞKA GİDEN YOL.....	183
MEVLANAYA GÖRE SEVGİLİDE ASIL SEVDİĞİMİZ KİMDİR?	185
SON SÖZ YERİNE.....	187
KAYNAKÇA	189

ÖNSÖZ

Aşk, özümüze dokunan ve bizi şekillendiren derin bir duygusal coşkunculuk hali olmanın yanı sıra en evrensel insani tecrübelerden biri... Bin yıllardır neredeyse her coğrafyada insanlar aşık oluyor, kavuşuyor, ayrılıyor, aşk acısı çekiyor. Mitolojiye, masallara, halk şarkı ve türkülerine, efsanelere baktığımızda hep “sevip kavuşamayan aşıklar” temasını görürüz. Zeus’la Hera, Romeo ve Juliet, Yusuf ile Züleyha, Leyla ile Mecnun, Ferhat ile Şirin gibi çiftlerin aşkı dilden dile söylene gelir ve bu hikayeler bugün bile insanların duygularına tercüman olmaya devam etmektedir.

Çalıştığım sahalara olan Psikoloji, Sosyoloji ve İletişim Sanatları, bana bu konuya geniş bir perspektiften bakma imkanı sağladı. Terapilerde ve e-posta ile cevapladığım sorular arasında “aşk acısı” konusunun ciddi bir yer tuttuğunu görerek bu konuya yoğunlaştım. Bu süreç, ister istemez okumalarımın ve araştırmalarımın yönünü etkiledi. Aşk acısının nasıl geçeceğini, -aslında- geçip geçmeyeceğini, aşkın ve ayrılığın psikolojik açıdan nasıl süreçler olduğunu araştırdım. Bunları bir kitap olarak düzenleme fikri ortaya çıktığında elimde çok sayıda bilgi, doküman ve en önemlisi yaşanmış hikayeler vardı. Yani, bu kitap “kendi kendini yazdırdı” diyebiliriz.

Bir ihtiyacın fark edilmesi üzerine yazılan bu kitaba ilhamı verenler, e-posta ile ve zaman zaman da yüzyüze sorunları hakkında danışan ve bizimle hikayelerini paylaşan insanlardır.

Çalışmada olabildiğince sade, kolay okunur ve anlaşılır bir dil kullanmaya dikkat ettim. Çalışma, çok sayıda kaynağın, tez ve makalelerin taranmasına, yani araştırma ve incelemeye dayanmakla beraber akademik bir çalışma değildir. Bu yüzden çok gerekli olmadıkça dipnota başvurmadan kaynakçayı kitabın sonunda paylaşmayı uygun gördük.

Bir web sayfasında “danışma hattı” formatında cevapladığım sorulara da burada yer verdim. Zaman zaman kişiye özel tavsiyelerin de yer aldığı bu cevaplar terapötik müdahaleler değildir. Terapötik yaklaşımda kişiye tavsiye ve yönlendirme yapmak uygun değildir. Web sayfalarındaki soru cevaplama formatı “danışma-tavsiye isteme-fikir alma” çerçevesi üzerine kurulu olduğundan zaman zaman kişiye özel tavsiyeler ve yönlendirmeler de yapılmıştır.

Muhtemelen insanlık devam ettiği sürece bu konularda düşünen, yazan, akıl yürüten insanlar da var olacak. Bu birikime katkıda bulunma ihtimali heyecan verici...

Ve elbette insanlar da aşık olmaya ve aşk acısı çekmeye devam edecekler. Bu konudan muzdarip bir kişi bile bu yazılanları okur da yüreğine su serpilirse ne mutlu bize...

Aşk imiş her ne var âlemde. İlm bir kıyl ü kâl imiş ancak.

Fuzuli

TEŞEKKÜR

Gerek e-posta ile gerek yüzyüze bu konuda bana danışan, aşk acılarını açık yüreklilikle paylaşan insanlar olmasaydı bu kitap yazılamazdı. Bu konuyu çalışma ilhamını bana onlar verdi. Onlara teşekkür ederim.

Aşkın manevi boyutunu idrak etmemize vesile olan eserleri için Hz. Mevlana'ya minnettarım ve şükranlarımı sunarım.

Yayıma hazırlık süreci boyunca desteğini esirgemeyen Rağbet Yayınları'na teşekkür ederim.

Son olarak yazım esnasında teşvik ve desteğini esirgemeyen sevgili eşim, Eğitim Yöneticisi Şaban Karaköse'ye, aşkı, sevgisi ve bir ömür yoldaşlığı için teşekkür ederim.

GİRİŞ

“Seversin, kavuşamazsın: Aşk olur”

Aşık Veysel

Yeryüzünde aşka dair söylenmedik söz kaldı mı? Bin yıllar geçse de aşk üzerine yazılıp söylenenler bitmedi, bitmeyecek.

Ne yaş, ne tecrübe, ne makam, ne mevki... Hiç biri insanın bu duyguyu yaşamasının önünde engel oluşturmuyor. Muhtemelen çoğu kişi **hayatında** en az bir kere o coşkuyu tadıyor.

“Kalbim sıkışıyor, aklımdan çıkmıyor, midemde kelebekler uçuşuyor, ayaklarım yerden kesiliyor...” dedirten, zaman, mekan ve imkansızlık kavramlarını ortadan kaldıran, insanı delirten ve/veya akıllandıran bu duygu yoğunluğuna “aşk” diyoruz.

Aşk yüzünden savaşlar çıkıyor, yeri geliyor kan dökülüyor, insanlar ailelerine yüz çeviriyor, yaşamları alt üst olabiliyor. Kimi zaman da mutlu evliliklerin başlangıcına yine “aşk” vesile oluyor. İlk bakışta çok cazip olan, ayakları yerden kesen bu duygu malesef (belki de iyi ki) çok uzun sürmüyor. Çünkü aşıkken kişinin dış dünyayla uyumu bozuluyor, hayatının merkezinde sadece “O” oluyor. Adeta saplantılı bir biçimde aşık olunan kişiye odaklanılıyor. Aslında aşk karşıdaki kişiden çok bizimle ilgili bir durum. Biz karşıımızdakini değil, ona yansıttığımız ideali

seviyoruz. Kendi hayalimizde yarattığımız kişiye aşık oluyoruz aslında. Bu yüzden bir yanıyla aşk bir yanılısamadır denebilir. Bu yanılısma çok uzun sürerse kişinin gerçeklikle bağı kopabilir, günlük hayata uyumu olumsuz etkilenebilir, günün her saatini “O’nunla” (veya O’nu düşünerek) geçirmek isteyeceği için işi gücü sekteye uğrar. Bir hocamız derdi ki “İyi ki aşk çok uzun sürmüyor, yoksa dünyada ne bilimsel ne de teknolojik gelişme olmazdı. Bilim adamının körkütük aşık halini düşünebiliyor musunuz? Performansı, dikkati, konsantrasyonu ne kadar etkilenirdi bundan”. Şaka bir yana, gerçekten de aşk sıra dışı bir durum ve sürekliliğinden ziyade bıraktığı izler sayesinde “yokken bile” hayatımızda her daim var olmayı sürdürüyor.

Aşk bittiğinde insan üzerinde yaptığı tahribat çok derin olabiliyor. *“Aklımdan çıkaramıyorum, hala çok seviyorum. Bana yaptıklarına rağmen, beni sırtımdan vurmasına rağmen hala seviyorum... Çok canım yanıyor. Dayanacak gücüm kalmadı artık. Ben sürekli acı çektim. Kalbim kanıyor, o üstüne acımadan tuz basıyor”*.

Kalbim acıyor diye tanımlanır aşkın acısı çoğu kez... “Kalp ağrısı, kalp sızısı, gönül yarası” denir. “. Ayrıldığımızı söyleyince ‘kalbim acıdı’ derler ya, ne demek olduğunu bilmiyordum bunun... Hani çok üzölmek falan, yok öyle değölmüş. Gerçekten kalbim acıyordu. 2 ay aralıksız kalbim acıdı. Hep bir ağırlık vardı kalbimin üstünde onu ezen... Gerçekten hissettim bunu. Elimle göğsüme vurdum bir kaç kez, kalp krizi mi geçiriyorum diye... 8 aylık bir ilişki ve bu sürenin ardından 1.5 yıl. Adını düşünmeden uyandığım bir tek sabahım yok, onu düşünmeden geçirdiğim bir tek günüm yok”.

Aşk acısını geçirecek bir ilaç, şurup, iksir yok. Peki insan er geç biten aşkın ardından bu “acılı” süreci nasıl atlatacak? Tekrar normal hayata nasıl dönecek? Dönebilecek mi? Peki döndüğünde kendisi aynı kişi mi olacak? Bu kitap bütün bu sorulara ve benzerlerine cevap aramak için yazıldı. O halde aşk olsun diyelim!

AŞK NEDİR?

*“Beni öylesine aldın ki sevgili, öylesine sen oldum ki,
Artık sensiz kendimi tarif edemiyorum”*

İsmail Acarkan

İnsanlar hayatları boyunca belki birçok insandan etkilenir, birçok insanı çekici bulabilir fakat onlardan yalnızca bazılarıyla yakın ilişkiler kurar. Yine görece az sayıda insana aşık olur.

Aşk (ışık) kelimesinin sözlük anlamı, “sarmaşık” demektir. Bahçeye düşen sarmaşık tohumu, nasıl bütün bahçeyi sarıp sarmalar, hatta dışarı taşarsa; gönüle düşen aşk tohumu da bütün bedeni sarıp sarmalar. Oradan etrafa yayılır.

İskender Pala, Kitab-ı Aşk’ında anlatıyor: “Nice fidanlar, serviler, çınarlar bir sarmaşık tarafından sarılınca gitgide sarmaşık dalları arasında görünmez oluyorsa, aşk sarmaşığı da insan fidanını öyle kaplayıp görünmez ve yok eder.”

“Sarmaşığın özelliği; sarıldığı ağacı içten içe kurutması, bitirmesi, sonunu hazırlamasıdır. Aşk da insanı sarınca, onu içten içe eritip yok eder. Dıştan görünen yalnızca aşktır. Çünkü sarmaşık onu öyle çevrelemiştir ki; dışarıda olup bitenleri ne duyar, ne görür; hatta duymak da görmek de istemez. Aşka tutulan ağaçta, artık bütün buyruklar sarmaşık tarafından verilir ve aşık, “herkesi

kör; dört yanı duvar sanır". Dıştan bakanlar, onun sarmaşığını görürler; ama ağaç, sarmaşıktan fırsat bulup çevresini göremez" diyen Pala, ekliyor:

"Sarmaşık, nasıl hızlıca büyüyüp ağacı kaplarsa, aşk da öyle hızlı gelişir ve âşık daha sabahdan akşama varmadan aşk sarmaşığıyla sarılıp geceyi onun koynunda geçirir."

Aşk tanımlamak elbette matematiksel bir formül yazmak kadar kolay değil. Çünkü bir yanıla son derece subjektif bir tecrübe. Diğer yanıla da evrensel bir ortak miras. Her ne kadar herkes aşkını kendi öznel deneyimi olarak yaşasa da bu duygu insanlığın ortak yazgısı olduğundan bütün aşkların birbirine benzer yanları vardır. Aşkın psikologlar arasında kabul gören çeşitli tanımlarına bir bakalım:

-Aşk, başkasına duyulan, erotik arzuya dönüşmüş cinsel çekimdir. İlk bakışta daha ulvî görünen, cinsellik içermediğini varsaydığımız duygular da nihai planda bir vuslat arzusuna yöneliktir. O'nunla olmak, O'nda olmak, O'nda kalmak isteğinin somut(laşmış) biçimi cinselliktir. Burada cinsellik birincil amaç değilse de altta yatan motivasyon ve doğal sonuçtur. Bu yüzden olsa gerek, salt erotik arzu ve etkilenme ile âşık olma duygusu zaman zaman birbirine karıştırılmaktadır. Mevlana buna ilişkin olarak der ki: "*Sen şehvete aşk adını koymuşsun! İki arasında ne uzun bir yol olduğunu bir bilsen...*"

-Aşk bir tür özdeşleşmedir. Karşı tarafla yakın olma, bir olma hali... "Ben erkek olsaydım onun gibi biri olurum" veya "o benim kadın halim, alter egom" gibi sözlerle ifade edilir. Burada "öteki"ne ilişkin bir idealleştirme vardır. Ruh ikizi denilen olgu bu olsa gerektir. Karşıdakini diğer cinsiyetten ikizimizmiş gibi algılarız, öyle görmek isteriz.