

USTA-ÇIRAK SOHBETLERİ

SAĞLIKLI İLİŞKİLER GELİŞTİRME

KENDİN OLABİLME CESARETİ



DESTEK YAYINLARI: 1364
GELİŞİM SERİSİ: 2

**USTA-ÇIRAK SOHBETLERİ
SAĞLIKLI İLİŞKİLER GELİŞTİRME - KENDİN OLABİLME CESARETİ**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumaloğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşın
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Tuğba Sarıunal
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2020 (2.000 Adet)
3. Baskı: Aralık 2020
4. Baskı: Ocak 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-004-8

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



GELİŞİM
SERİSİ

USTA-ÇIRAK SOHBETLERİ

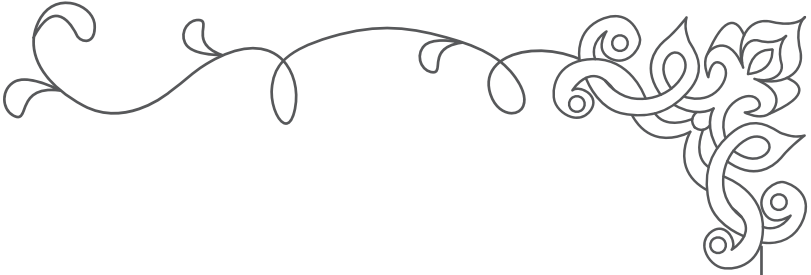
SAĞLIKLI İLİŞKİLER GELİŞTİRME

KENDİN OLABİLME CESARETİ

DESTEK
Çayınlan

Usta'nın Notu:

Hiçbir şey tesadüfen yaşanmaz; her durum, her insan ve her tecrübe sizi olmanız gereken yere götürecektir.



*“Bırakın mesafeler olsun birlikteliğinizde,
birbirinizi sevin ama aşkı pranga
eylemeyin kendinize.
Şarkı söyleyip dans edin birlikte, eğlenin,
ama yalnız başına olun ikiniz de.
Hatta aynı müzikte titreseler de ayrı
duran telleri gibi lavtanın.
Yüreğinizi verin, fakat teslim etmeyin
birbirinizin ellerine.”*

Halil Cibran



I. Bölüm

“Asıl talihsizlik sevilmemek değil nasıl seveceğini bilmemektir.”

Albert Camus

Çırac: Jacques Lacan aşkın tanımını şu sözlerle yapar: “Aşk, sizde olmayan bir şeyi, bunu sizden istemeyen birisine vermeye çalışmanızdır.”

Usta: Bu tanım modern zamanda yaşanmaya çalışılan günümüz ilişki biçimlerini iyi özetliyor gibi. Yani artık ne verirseniz verin, karşı taraf buna sorumluluk gözüyle bakıyor.

Çırac: Konumuz aşk-ilişkiler. Ancak modern zaman değerlendirmesi yapmadan önce size aşkın tanımını sormak istiyorum.

Usta: Bir rivayete göre aşk kelimesinin aşeka kökünden türediği söylenir. Aşeka aslında sarmaşık demektir ve

tutunduğu ağacın besin kaynaklarını tüketen, onu çepçevre sararak kurummasına sebep olan bir bitkidir.

Çırac: Olumsuz bir kavram mı yani?

Usta: Aşkın olumsuz bir kavram olduğunu kim söyleyebilir ki? Aşk insana yaşama sevinci bağışlayan, kalbini attıran ve sokak kedisiyle bile selamlaştıran bir olgudur. Dünya üzerindeki kişi sayısı bire inmişken dünyayla ilgili yeni farkındalıkların belirmesine sebep olur.

Çırac: Ama şu an benim aklım karıştı. Aşkın ilk tanımını olumsuz sonrasını ise olumlu yaptınız.

Usta: Aşkın olduğu yerde tutarlılıktan bahsedebilir misin? Sana yaşama sevinci veren insan hayatındayken her şey olumlu ve güzeldir. Yaşamının merkezi birdenbire değişir ancak o insan bir gün çekip gitmeye karar verirse durumun aşekayla sarılmış bir ağacınkine evrilir. Asıl soru aşk nedir değil böyle bir kavramın gerçek olup olmadığıdır.

Çırac: Peki sizce aşk var mıdır?

Usta: Bilimsel araştırmalara göre adına aşk diyebileceğimiz birtakım fizyolojik değişimler geçiririz. Bir insana aşk beslediğimizde, belli hormonlar salgılanır, kalp atışımız hızlanır ve beynimizin bazı bölgelerinde uyarılar oluşur. Heyecan seviyemiz ve serotonin düzeyimiz artar. Bedensel olarak normalin dışında bir süreç

yaşarken, aşk denilen kavramın sürekli bir duruma dönüşmesi ise imkânsızdır.

Çıracak: Neden?

Usta: Yüksek hızda bir koşuya başladığını düşünelim. Birkaç dakika sonra ilk belirtileri vermeye başlayan beden terleyecek, kalbin hızlanacak ve tükürük bezi salgın artacaktır. Sen koşmaya devam ederken peşinde yırtıcı bir hayvan olduğunu fark etsen bile yorulduğun anda bedenini seni durman için zorlamaya başlayacaktır. Maksimum birkaç dakika fazla koşacak ama eninde sonunda duracaksın. Olimpiyatlara katılmış ödüllü bir atlet bile olsan günler geceler boyunca kaçmayı sürdüremezsin. Aşkta yaşadığın heyecan durumunun bedenine etkileri de benzerdir. Yüksek hormon düzeyi, hızlı bir kalp ve tek bir kişiye indirgenmiş yeni dünya düzeniyle uzun süre yaşayamazsın. Çünkü yorulacaksınız. Bu sefer de aşkın dönüşüme uğradığı söylenir. Heyecan azalır, hormonlar dengelenir ve durmanı söyleyen bedeninin isteği yerine gelir. Aşkın sevgiye ya da seni daha az heyecanlandırarak geriye kalan hayatına adapte olmanı sağlayan yeni bir versiyonuyla tanışırısın.

Çıracak: Aşk mutlaka değişime uğrar mı diyorsunuz?

Usta: Uğramak zorundadır. Aşk, insanın başına gelen anlamlı denge sorunudur. Bir yerde denge varsa aşk yoktur

ve aşk varsa denge kaybolur. İnsanların çoğu yaşadığı aşk sürecinden benzer sebeplerle şikâyet ederler, oysa aşk tam olarak budur. Yürümen için sana bahşedilmiş olan iki bacakla uçmaya çalışmak gibidir. Haz duygusunu ön plana çıkaran hormonlarla imal edilmiş bir gözlüğün camından dünyayı seyredersin. En saçma anlar bile zevk verir. Normalde burun kıvracağın bir espriye güler, sevmediğin bir yerde saatlerce oturabilir ve kendini bir başkasının gözünden görmeyi deneyimlersin. Yani aşk güzeldir ama sonuç ne olursa olsun değişim gösterir. Âşık olduğun kişiyle birlikte olmaya devam edersen sevgiye, üzücü bir ayrılık yaşarsan nefrete dönüşebilir. Bedenini bu kadar yoran bir durumun sonsuza dek sürmesi mümkün değildir.

Çırac: Oysa âşık olan hiç kimse bunu istemez. Yani aşkın bitmesini...

Usta: Aşk taşkındır. Tarih boyunca en değerli kavram olarak algılansa da insanın asıl ihtiyacı sevgidir. Aşk yakan bir şey ise sevgi ısıtandır. Aşk donduran bir şey ise sevgi serinletendir. Aşk titreten bir şey ise sevgi dengeye getirendir. Yani aşkın sağladığı kısa süreli heyecan durumundan feragat etmek ve biteceğini kabullenmek zordur ancak dünyayı yaşanabilir kılan asıl şey sevgidir. Aşk kısa sürede belki sadece feromonlar sayesinde bile oluşabilecekken sevgi yığılarak büyür. Aşkın dayandığı hiçbir temel yokken insan sırtını sevgiye yaslayabilir.

Aşkın sevgiye dönüşmesi korkulacak bir durum değil tam aksine gerekliliktir.

Çıracak: Peki aşkı yaşayacağımız insanları seçebilir miyiz?

Usta: İşin bir başka ilginç kısmı da budur. Üzerine binlerce kitap yazılmış, destanlar dizilmiş ve savaşlara konu olmuş bir kavramdan söz ediyorsak onun hâlâ çözülememiş birtakım belirsizlikleri olduğunu da kabul etmeliyiz. Bir insandan etkilenmemize sebep olan durumları sıralayabiliriz. Çocukluğumuzda eksik kalan baba figürünü bir adamda gördüğümüz için ondan etkilenebilir, kafamızda çizdiğimiz şablonla uyuşturduğumuz bir kadını cezp edici bulabilir ve eski kötü deneyimlerimize benzemeyen biriyle mutlu olacağımıza inanabiliriz. Ama aşk bu konuda da istisnadır. Normal şartlarda hoşlanmayacağın biriyle arana giren imkânsızlık hissi bile aşkın alevlenmesine sebep olabilir. Araya giren engeller ya da karşıdaki kişinin seni yeterince önemsememesi, bedeninin fizyolojik olarak aşk tepkilerini vermesine sebep olabilir. Bu aslında bir seraptır. O kişiyle devam eden bir ilişkin olsa ondan soğuyacağını bilirsin ancak ona dair heyecan ve merak duymaktan kendini alamazsın. Sarsılan egonun bünyene oynadığı birtakım oyunlar da aşk olarak adlandırılabilir. Tabii bu, gerçek aşkın tasvirindeki gibi saf ve masum değildir ancak fizyolojik olarak etkileri tam da aşka uygundur.

Çırac: Aşkın insana yaşattığı en büyük sorun nedir?

Usta: Yeterince derinine inmeyi başarabildiğimiz her konuda bireysel fikirler edinebiliriz ancak bunu genele yaymak doğru değildir. Yani sorduğun sorunun tek bir cevabı yoktur ancak insanlar en çok gündelik hayatlarına adapte olmakta zorluk çektiklerini söylerler. Âşıkken de aşk bittiğinde de...

Çırac: Aşk yaşayan insan gündelik yaşamdan kopar mı?

Usta: Kopmak, yerinde bir tabir değildir. Aşk yaşayan insan, gündelik hayatında dengede sürmesi gereken pek çok alanı birbirine karıştırır. Âşık olduğu kişiye karşı beslediği öfkeyi diğerlerine yansıtabilir, mutlu insanları şanslı atfedip kendine acıyabilir, ilgisiz kaldığında depresyona girebilir ve ilişkisinin sürmesi adına gereksiz fedakârlıklar yapabilir. Kaç yaşındasın?

Çırac: Yirmi yedi.

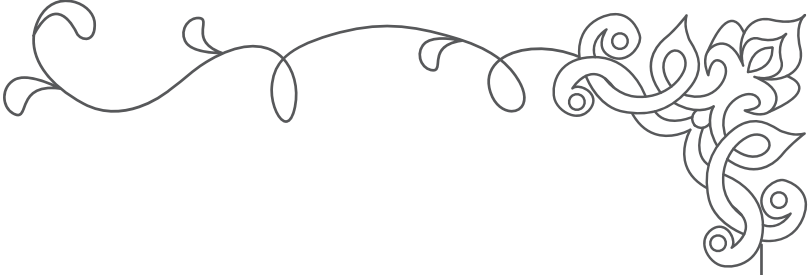
Usta: Yirmi yedi yıldır beraber olduğun bedenini, hislerini ve yaşantını yeni tanıdığın bir insana göre şekillendirmek kolay değildir. Onun mimiklerine bakarak düşüncelerini bilmeye, yazdığı tek bir mesajdan türlü anlamlar çıkarmaya ve ses tonundan bile kendi hislerine karşılık bulmaya çalışırsın. Canı başkasına sikkındır ancak sen üzerine alınırsın. Başka bir durumdan ötürü düşüncelidir ancak sen kafanda kurmaya başlarsın.

Çıracak: Her âşık olan acı çeker mi?

Usta: Acının derecesi ve süresi yaşanan duygu yoğunluğuna ve âşık olan kişinin geçmiş yaşantı deneyimine göre değişecektir. Ancak size yüksek mutluluk vaat eden ve çok kısa süre içinde diğerine bağımlılık geliştirmenize neden olacak kadar yüksek seviyede hormon salgılatan bir kavramın diğer ucunda da aynı yükseklikte bir acı sizi bekliyor olabilir. Zıt kavramların pamuk ipliği kadar ince çizgilerle ayrıldığı ve yine zıt kavramların birbirini beslediği bir dünyada yaşadığımızı unutma.

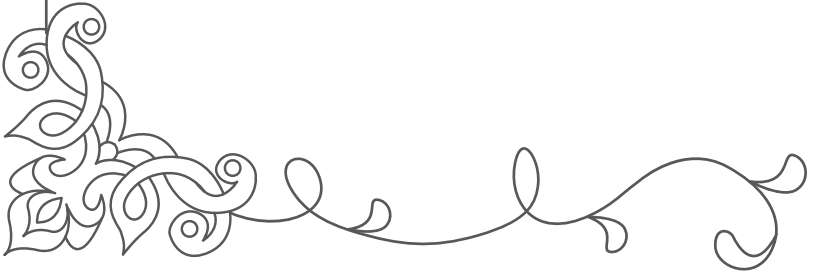
Çıracak: Aşkın tam zıddı acı mıdır?

Usta: Acı, sadece aşkın bizden gittiğini hissettiğimiz anda geçilen bir diğer sürecin adıdır. Âşık olduğunda tüm dünyadaki insan sayısının bire indiğini söylemiştim. Bu demektir ki tüm dünyaya dair duyduğun merakı da tek bir kişiye yönelteceksin. Sadece yanında yokken değil seninle olduğu zamanlarda bile onu merak edip duracaksın. Mimiklerini yorumlayacak, anılarını soracak, mutluluğundan beslenecek ve bir bakışıyla kendini kaybedeceksin. Yanındayken hislerini, sen yokken neler yaptığını ve bir gün giderse senin ne yapacağını merak edeceksin. Bu denli yüksek bir fotoğrafik hafıza ve merak duygusuyla eşdeğer bir kavramın zıddı da acı değil olsa olsa kayıtsızlıktır. Yani artık birine dair merak beslemiyorsan ona dair aşkın da son bulmuş demektir.



*“Aşk evcilleştirilememiş bir
güçtür. Onu denetlemeye
çalıştığımızda bizi yok
eder. Onu hapsetmeye
çalıştığımızda bizi
köleleştirir. Onu anlamaya
çalıştığımızda bizi
arkasında akli karışmış
bir şekilde bırakır.”*

Paulo Coelho



II. Bölüm

*“Sevgi, evlilik tarafından yok edilmez.
Sevgi, nasıl sevilleceğini bilmeyen insanlar
tarafından yok edilir.”*

Osho

Çırak: Sağlıklı ve mutlu bir ilişki yaşamamanın sırrı nedir?

Usta: Birinci önceliğimiz kendimizle kurduğumuz ilişki-
dir. İlişki kelimesi işteş bir yapıdadır yani karşılıklı ya-
pılan anlamına gelir. İnsanın kendisiyle ilişki kurması
terimsel anlamıyla mümkün değilmiş gibi görünse de as-
lında içimizde yaşayan bizden bağımsızmış gibi konuşan
seslerle ve asıl varlığımızla sürekli bir ilişki içindeyizdir.
Ayrıca da kendimizi tanımamız ve öncelikli olarak ken-
dimizle olan ilişkimizi sağlam temellere oturtmamız bir
lüks değil gerekliliktir.

Çırak: Peki kendimizle olan ilişkimizi iyi tutmanın yöntemleri nelerdir?

Usta: İçindeki susmayan seslere daha fazla kulak vermek... Hayattaki şans ve fırsatlar sadece onları değerlendirebilen kişilerle anlam kazanırlar. Sen şanssız değilsin ve emin ol ki mucizeler kapını çalıp duruyor ama sen evde değilsin. İstemediğin bir işi yapıp, sevmediğin yollarda yürürken, başkasına ait kıyafetleri benimseyip ismini bile sevmeyen sen evde olamazsın ki. Hayat sana birtakım yetenekler bağışladı ve bu yetenekler üzerine hayaller kurmanı sağladı ama sen hayallerinin peşinden gitmeyi değil sana verilen kadarıyla yetinmeyi tercih ettin. İyi şiirler yazabilen derin bir edebiyatçının yetenekleriyle dünyaya geldin ama her gün zorla gittiğin bankanın muhasebe bölümünde çalışmaya başladın. Oysa hayat kapını çalıyor ama sen tanınmaz bir haldesin. Olması gereken içsesini, yeteneklerini ve kurduğun hayalleri takip ederek iyi bir edebiyatçıya evrilmendi. Sen bankadayken hayat seni nasıl tanırsın? Giymen gereken kıyafetler bile bunlar değildi. Ya da rakamlarla aran oldukça iyiydi ama sen şair olmak için yıllarını harcadın. Aslında bankada olmalıydın.

Çırak: Hayallerimizle anlam kazandığımızı mı söylüyorsunuz?

Usta: İnsanlar hayallerini seçemezler, hayaller insanları seçerler. Sokakta gördüğün garip bir şekilde baktığında bitmiş bir makine görüyorsan bu sana bahşedilmiş bir yetenektir. Kimisi ilaçlarla, kimisi sanatla, kimisi de iletişimle ilgilidir. Üzerine hayal kurduğun o şey neyse, peşinden gitmeli ve hayallerinin sesine daha fazla kulak vermelisin. Şu an deneyimlediğimiz her durum, bir zamanlar birilerinin zihninden geçen hayallerden ibaretti. Cebindeki telefon, üzerindeki takım elbise, bardağımı koyduğum bu masa ve belki de senin varlığın bile bir zamanlar annenle babanın hayaliydi. Kendisiyle iyi bir ilişki kurmak isteyen insan, önce hayallerine kulak vermeli ve hayallerine sahip çıkmayı başarabilmelidir. Unutma ki sen sahiplenirsen gerçeğe dönüşürler ama sen küçümsersen herkes onları küçümser. Ve artık sen hiç kimsenin nerede olduğunu bilemediği, yapay bir kimliği benimsemiş mutsuz bir insandır. Doğru yerde bulunmadığın sürece doğru insanı beklemenin anlamı var mıdır?

Çırac: Ancak sorumluluklarımız varken her şeyi değiştirmek o kadar kolay değil ki?

Usta: Sorumluluğu olmayan, sorumluluktan kaçan ve hayatını hiçbir amaca bağlamayan insan, bahçedeki otlar kadar bile yarar sağlayamaz dünyaya. Başarı hikâyelerine özendiğimiz o insanların hiçbir sorumluluğu