

SARP GENCO GENÇARSLAN

ZEHİRLİ AŞKTAN ŞİFALI AŞKA



DESTEK YAYINLARI: 1553

KİŞİSEL GELİŞİM: 257

SARP GENCO GENÇARSLAN / ZEHİRLİ AŞKTAN ŞIFALI AŞKA

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Cansu Poyraz Karadeniz

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli

Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal

Destek Yayınları: Ocak 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-538-8

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Yıkılmazlar Basım Yay.

Prom. ve Kâğıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No. 62/B

Güneşli - İstanbul

Sertifika No. 45464

Tel. (0) 212 630 64 73



SARP GENCO GENÇARSLAN

ZEHIRLİ

AŞKTAN

Romantik
İlişkilere Dair
Her Şey

ŞİFALI

AŞKA



Üzdüğüm tüm kadınlara...

İÇİNDEKİLER

Başlarken	11
Şifalı İlişki Nedir?	13
1	
İLİŞKİLERİN BAĞLANTI NOKTALARI	17
2	
KABUL EDİLMESİ GEREKEN ZOR	
VE TATSIZ GERÇEKLER	25
ZOR GERÇEK 1: Yarım Yamalak Batılılaşma	27
Küreselleşme ve Genişleyen “Normal”	37
ZOR GERÇEK 2:	
Cinsiyet Rollerinin Baş Döndüren Değişimi	42
Cinsiyet Rollerinin Değişmesinin Getirdiği Dış Baskılar	46
ZOR GERÇEK 3: Bağımlı Özgürlük	49
ZOR GERÇEK 4:	
İnsan Dünyanın En Mantıksız Davranabilen Yaratığıdır ...	52
3	
İLİŞKİLERE DAİR KLİŞELER	
VE TEHLİKELİ HURAFELER	55
HURAFE 1: “Çok Görtüşürseniz Sıkılırsınız!”	56
HURAFE 2: “Sevgi Bir Nuktada	
Mutlaka Başka Şeylere Dönüştür.”	58
HURAFE 3: Kalp ile Mantık Arasında Kalmak ve “Kendine	
gel, sağlıklı düşünmüyorsun!” Diyen En İyi Arkadaşlar	58

HURAFE 4: “Ben Onu Değiştirebilirim.”/ “Benimle Farklı Olur.”	60
HURAFE 5: “Kaçan Kovalanır.”	61
HURAFE 6: “Nikâhta Keramet Vardır.”	62
HURAFE 7: “Çocuk Yapmak Evliliği Kurtarır.”	64

4

İLİŞKİLERDE EN SIK YAPILAN HATALAR	67
HATA 1: Kıskançlık ve Korku Faktörü	69
HATA 2: Aşırn Korumacılık	72
HATA 3: Birinin Hayallerinin Önünde Durmak	74
HATA 4: Kendine Âşık Etmeye, İlle de Oldurmaya Çalışmak ve Çıkış Noktasını Kaçırarak	76
HATA 5: Kişilik Bozukluklarının Belirtileri ile Gerçek Karakteri Ayırt Edememek	79
HATA 6: Anaç Sevgi ve Duygusal Hadım	82
HATA 7: “Ben Olsaydım!”-cılık	84
HATA 8: Beklentilerinizi Popüler Kültüre Göre Yönetmek	86
HATA 9: Küçük Yalanların Faizini Yanlış Hesaplamak	88
HATA 10: Olmadığınız Biri Gibi Davranmak	89
HATA 11: Aşırn Tepki Göstermek	92
HATA 12: Dopingle Kırlan Rekorları Esas Almak	94
HATA 13: İlişki Sürecindeki Kavram ve Evreleri Birbirinden Ayırt Edememek	97
HATA 14: Eski Sevgililer, Genelleme ve Sevgi İstemek	100

HATA 15: Arkadaş Dolduruşuna Gelmek ve Kendinizi Onlarla Kıyaslamak	102
HATA 16: Evlilik ile Evciliği Karıştırmak	104
HATA 17: Kibir, Gurur, Onur ve Hatalı Çekilen Kırmızı Çizgiler ...	106
HATA 18: Karşı Tarafa Duygusal Alan Tanımamak ve Özür Dilemekte Gecikmek!	108
HATA 19: Sabırlı Platonik Âşığı Oynamak	111
HATA 20: Anlayış ve Saygı Göstermek	113

5

İLİŞKİLERE DAİR TEORİLER115

TEORİ 1: İki İnsan Arasındaki Duygusal İlişki, Etrafta Gürültücü Çocukların Oynadığı 8 Kişilik Bir Yemek Masasıdır	117
TEORİ 2: Eş Seçimleri Evrimleşmedi	119
TEORİ 3: Mesele Akla Takılmak Değil, Gönle Girmek	121
TEORİ 4: Pasif Naif + Gizli Narsist = Zehirli Aşk	123
TEORİ 5: Eşiniz Değişmedi, Siz Sadece Onu Yeni Tanıdınız ...	129
TEORİ 6: Evlilik “Doğru” Bir Aşkı Öldürmez	132
TEORİ 7: Kaybedilen Her Masumiyet Aslında Bir Tecrübedir ...	135
TEORİ 8: Kendinde İndirim Yapan Değersiz Hisseder	139
TEORİ 9: Eski Günlerin Hatırı Devam Etmek İçin Yeterli Değil ...	141
TEORİ 10: Zıt Kutuplar Çeker Çünkü Kolaydır	143
TEORİ 11: İlişkileri Çürüten Rehavet ve İhmaldir	146
TEORİ 12: En Acı Tatlı Şeker: Tribon	148

6

İLİŞKİLERDE KARŞILAŞACAĞINIZ

KİŞİLİK MODELLERİ	151
MODEL 1: GÖNÜL BELASI	152
MODEL 2: SIKICI AMA GÜVENLİ	153
MODEL 3: BEYAZ ATLI PRENS/KÜLKEDİŞİ	154
MODEL 4: İMKÂNSIZ MASAL	154
MODEL 5: BÜYÜK ŞANS	155

7

ŞİFALI AŞK YOLCULUĞU	157
İlişkilere Dair Çekirdek İnançlar	159
Öncelik Matrisi	159
İdol İlişkiniz	161
Kırmızı Çizgileriniz	161

8

İLİŞKİDE ÖNEMLİ EVRELER	163
1. FLÖRT AŞAMASI	164
2. İLİŞKİNİN YOLCULUĞU	166
3. AYRILIK DA SEVDAYA DAHİL...	168

9

AYRILIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER	169
Onurlu Ayrılık	170
Ayrılırken Dikkat Edecekleriniz ve Dokunmayacağınız Şeyler ...	172
Ayrılık Sonrasını Yönetmek	173

10

EN SIK SORULAN SORULAR	175
SORU 1: Ex'ten Next Olur mu?	177
SORU 2: Affetmeli miyim?	179
SORU 3: Kırılan Güven Tamir Edilebilir mi?	181
SORU 4: Peki Neden Unutamıyorum?/Neden Hâlâ Özlüyorum? ...	183
SORU 5: Döner mi?	185
SORU 6: Ruh Eşimi Nasıl Bulabilirim?	187
Uzun Lafın Kıtası	189

Başlarken

İlişkiler üzerine bir kitap yazmam için teklif geldiği gün, o kitapta olması gereken tüm özellikleri listelemiştim:

1. Kitabın kendisi tek oturuşta bile okunabilecek kadar küçük, ama etkisi ilişkilere bakış açınızı değiştirecek kadar büyük olmalıydı.

2. Hem erkek hem kadınların okumaktan keyif alacağı bir içerik sunmalı ve ilişkilerini şifalandırabilecek farkındalıklar oluşturmalıydı.

3. Okuyucusunu bazen rahatsız etmeli, hatta sinirlendirmeliydi! Çünkü konuşulması zor, hassas noktalara değinecek cesareti göstermeli, sorumluluk üstlenmeliydi.

4. Arkadaşlar arasında heyecanla elden ele gezdirilme ihtiyacı yaratmalı, ama okuyan kişi onlarca yerini çizdiği ve herkesin kendi kitabı bir sırdaş haline geldiği için elden ele gezdirme dürtüsü, şiddetle tavsiye etmeye dönüşmeliydi (ve bu özelliği yayıncının da hoşuna gitmeliydi!).

5. Can yakan mevzulardan bahsederken bile gülümsetmeli, çıkmaz sokakta kalmış ruhlara bir çıkış yolu göstermeliydi.

6. Üstten bakarak tavsiye vermek yerine, bir dost gibi dertleşmeyi bilmeliydi.

7. Yani öyle bir sesi, öyle bir dili olmalıydı ki... Bir sele kapılmış, gözü kör, kulağı sağır şekilde sürüklenen ruhlarca bile duyulmalıydı.

8. Kırık kalpleri bir alçı gibi sarıp sarmalamalı, hayatı cehennem çivirebilen ilişki yangınlarına yağmur olmalıydı.

9. Ve belki de en zoru, bir yolunu bulup okuyucusunu hiç zorlamadan, ilişkilerde en sık yapılan yanlışlardan döndürebilmeliydi.

10. Duygusal ilişkilere dair her şeyin arkasındaki bilimi, tek bir bilimsel terim bile kullanmadan anlatabilmeli ve böylece her okuyucusuna onu yormadan ilişki kaderini şifalı şekilde yeniden yazmayı öğretebilmeliydi.

Elinizde tuttuğunuz kitap, işte o kitap.

Şifalı İlişki Nedir?

Zararlı, bir halta yaramadığı gibi bir de üstüne insanı perişan eden dandik ve sağlıksız ilişkiler nedir, hepimiz düşe kalka öğrendik diye düşünüyorum. O yüzden öncelikle gelin, ilişki nedir, onu tanımlayalım. Sonra da onu şifalı kılan şeyler nedir, ona bakalım.

Aslında her ilişki bir bağlantıdır. İki şehir arasındaki otoyol gibi. Bu benzetmede şehirler, ilişkinin tarafları, paylaşım ise o yolun üzerindeki trafik, anlaştık mı?

İki şehir arasında ne kadar çok “alışveriş” gerçekleşiyorsa, aradaki bağ o kadar güçlü ve otoyol da o kadar canlı olacaktır. Yalnız, **“bağlılık” ve “bağımlılık”** arasındaki farkın altını arşiv kalemi ile çizmek lazım. Şifalı aşkın tarafları, dışarıya muhtaç olmadan kendi yaralarını sarıp, kendi yangınlarını söndürebilen insanlardır. Yani kendi varlığının sorumluluğunu alıp, dışarıya “yokluk” dolaylı değil, zenginleştiren paylaşımlar, yani “zenginleştirilmiş varlık” için dönen bireylerdir. Ama iki taraftan biri ya da –daha beteri– ikisi birden, diğeri olmadan varlığını ve dirliğini sürdüremiyorsa, bu “yokluk” üzerine kurulu bir ilişkidir.

Yokluk demek çaresizlik demek; seçeneksizlik demek. Muhtaç olan için esaret, muhtaç olunan için yük ve yorgunluk demek. Böyle bir ortamda karşılıklı saygı ve sağlıklı paylaşımlar olabilir mi? İlla ki bir noktada kalp kırıklığı olacaktır.

Gitgide daha çok ilişki bu kadere paylaşıyor sanki. Başka insanlara ya da zaman öldürecek aktivitelere ihtiyaç duymadan kendisi ile 5 dakika yalnız ve sessiz kalamayan insanların ne kadar çoğaldığı düşünülürse, bu bir sürpriz de değil. Üstelik kendimizi oyalamak o kadar kolaylaştı ki farkında olmadan yürütülen bir yaşam biçimi haline dönüştü. Mesela siz, en son ne zaman HİÇBİR şey yapmadan, ekranı olan bir cihaz ya da kulaklık takmadan kendinizle baş başa kalıp ruhunuzun gözlerine baktınız? **Kendine tahammül edemeyen insan, kendinden kaçır. Ben bu durumda olan kişilere “ruhsal mülteci” diyorum.**

Diğer insanlarla kuracağınız her ilişkinin değişmez temeli, sizin kendinizle ilişkinizdir. Hayatta yaptığınız her şey, hissettiğiniz her duygu, sizin kendinizle ilişkinizin durumuna bağlıdır. İşte bu yüzden duygusal ilişkileri yalnızca insanlar arası bir kavram olarak değil, temelini içeriden alıp dışarıya doğru uzanan bir kavram olarak ele almak gerek.

Daha önce *Kensho ve Mutlu Yaşam* kitabımda bahsetmiştim; 21. yüzyıl, hepimizi özümüzden koparıp sürükleyen, berbat bir zaman. Bunun neticesinde birçoğumuz, bizi biz yapan şeylerden uzağa düşüyor ve içimizde oluşan hasreti de mantık morfini ile uyuşturmaya çalışıyoruz. Ama morfin yalnızca acının hissedilmesini engeller, yarayı iyileştirme etkisi yoktur. Hal böyle olunca, yarayı görmemek ve acımızı dindirmek için dışarıya dönüyoruz! Önceki benzetmeye uyarlıysak, kendi şehrimizden tüm çıkışlarımız, panik içinde bir kaçış ve ihtiyaç kaynaklı oluyor. Mültecilik işte... Çoğu zaman da sonuçları yağmurdan kaçarken doluya tutulmak, denize düşüp yılana sarılmak ya da Dimyat'a pirince giderken evdeki bulgurdan olmak. Bir de kendi şehrinde, sizinkine benzer sebepler ile kaçan başka bir ruhsal mülteci ile karşılaştığınızı düşünün. Vay anam vay! Onunla

anında ruhsal bağlantı kurabilirsiniz, çünkü derdiniz aynı! Ortak payda var yani.

Var kelimesinin neden altını çizdin diye sorarsanız, var olan ortak payda YOKLUK olduğu için... Olmayan bir şey paylaşılabilir mi? **Paylaşılan şey aslında yokluğun yarattığı acı ve bu paylaşım illüzyonu, iki insanın birbirini çok iyi tanıyormuş gibi hissetmesine sebep olan bir bataklıktan başka bir şey değil.**

Avicii'nin çok sevdiğim bir şarkısı vardır, "Lonely Together", yani "Birlikte Yalnız" diye. Özellikle Jasmine Thompson'un yorumu ile dinlemenizi tavsiye ederim. Orada der ki: "Olay sen ve senin dünya; ben yalnızca onların ortasında kalakaldım. Bir bıçağın kenarına takıldım ve açıkçası biraz canım acıyor..." Vay be! Aslında tüm sözleri harika ama özellikle nakarat öncesindeki kısım çok vurucu: "Yarın kendimden nefret edebilirim ama bugün yine yanına geliyorum..."

Kişilerin yalnızlığından başka hiçbir şeyi paylaşmadığı, birbirlerini sadece içlerindeki boşluk ve yaraları görmemek adına dikkat dağıtıcı olarak kullanan aşklar böyle işte. Yaşamayı geçtim, okumak bile üzücü değil mi? Peki, böyle bir ilişkinin huzurlu ve yapıcı bir paylaşıma evrilme şansı var mı?

Biliyor musunuz, şaşıracaksınız ama cevabım "Tabii ki var!" olacak. İflah olmaz bir romantik olduğum için değil, insanın isterse neler yapabileceğini bildiğim için. Bu yapacaklarınızı yapmaya, kendinizden başlayacaksınız, tek şart bu. İçinizdeki boşluk ve muhtaçlığı yaratan dinamiklere bakacak, özünüzle olan bağlantınızdaki kopukluğu gidermeye niyet edeceksiniz, hepsi bu. Felaketi önlemenin maliyeti bence gayet makul, ne dersiniz? Bunu yaptığınızda şehrinizi cennetten bir köşeye evirecek, değersizlikten kurtulacak ve artık kendinizden kaçmadı-