

Müthiş Psikoloji

# BIRAK OLDUĞU GİBİ GELSİN HAYAT



DESTEK YAYINLARI: 1661  
KİŞİSEL GELİŞİM: 288

**MÜTHİŞ PSİKOLOJİ / BIRAK OLDUĞU GİBİ GELSİN HAYAT**

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

*İmtiyaz Sahibi:* Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül  
*Üretim Koordinatörü:* Semran Karaçayır  
*Editör:* Özlem Esmegül  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* Sedat Gösterikli  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyan

Destek Yayınları: Ağustos 2020 (20.000 Adet)  
21.-40. Baskı: 2020  
41.-55. Baskı: 2021  
56.-58. Baskı: Ocak 2022  
59.-60. Baskı: Nisan 2022  
61.-63. Baskı: Mayıs 2022  
64.-65. Baskı: Ağustos 2022  
66.-67. Baskı: Eylül 2022  
68.-77. Baskı: Ekim 2022 (Genişletilmiş Baskı)  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-766-5

© 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  
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul  
Tel. (0) 212 613 30 06





SEVME KUSURLARI Genişletilmiş Baskı

# BIRAK OLDUĞU GIBI GELSİN HAYAT

SEVGİNİN OLDUĞU YERDE MUTSUZLUK YOKTUR...

Müthiş Psikoloji



## İÇİNDEKİLER

TARİFSİZ SEVGİNİN TARİFİ.....	9
SEVMEK Mİ, SEVİLMEK Mİ?.....	13
YAŞAMSAL BAĞ.....	21
SEVGİYLE BİLGİ ARASINDAKİ İLİŞKİ .....	25
BİR KUSURLU SEVME BİÇİMİ HİKÂYESİ-I .....	31
AŞIRI GENELLEME VE YARGILAMA.....	41
BİR SEVME KUSURUDUR.....	41
BAHT DÖNÜMÜ .....	67
<i>Düşünce Hatalarının Takibi .....</i>	67
KİŞİSELLEŞTİRMEK .....	73
BİR SEVME KUSURUDUR.....	73
BİR KUSURLU.....	89
SEVME BİÇİMİ HİKÂYESİ-II.....	89
BAĞIMLILIK BİR SEVME KUSURUDUR .....	101
TAHMİNCİLİK OYUNU .....	119
CIMBIZLAMA.....	125
BİR KUSURLU SEVME BİÇİMİ HİKÂYESİ-III.....	141

KAYBETME KORKUSU .....	151
BİR SEVME KUSURUDUR.....	151
SEVGİ VE ONAY BAĞIMLILIĞI.....	157
YAPTIRIMLI DÜŞÜNCE .....	161
KENDİNİ VEYA BAŞKALARINI SUÇLAMAK .....	165
KISKANÇLIK .....	169
<i>Othello, Öldürecek Kadar Sevmiştii Desdemona'yı</i> .....	169
<i>Othello Sendromu: Sanrsal Kiskançlık</i> .....	173
<i>Othello Sendromu Belirtileri</i> .....	174
<i>Othello Sendromu'nun</i> <i>Şiddetini Artıran Belli Başlı Faktörler</i> .....	175
SEVGİ ZANNEDİLEN ARZU .....	177
SEVGİ NEYDİ? .....	181
DEĞERSİZLİK HISSİ VE MANİPÜLASYON .....	187

## Testler

*Bırak Olduğu Gibi Gelsin Hayat / 53*

*Ben Mutsuz Olayım Diye*

*Kötü Bu Dünya! / 77*

*Bağımlı Bir Kişilik misiniz? / 107*

*Gözlerim Hatalara ve Risklere*

*Doğuştan Odaklı Gibi / 131*

*“Bir tanesi yüzünden, hepsini seversin...”*

*Küçük Prens, Antoine de Saint-Exupéry*

## TARİFSİZ SEVGİNİN TARİFİ

Sevginin kabul görmüş, ortak kanaatte birleşilmiş meşru bir tanımı hâlâ yok dünyada... İnsandan insana değişen türlü duyguların bile genel bir tarifi mümkünken, sevgi söz konusu olduğunda tariflerin de teşhislerin de sonu yok neredeyse.

Sevgiyi hangi yönüyle ele alırsanız alın (insan ilişkileri, doğa, hayvanlar, sistemler, inançlar vs.), gerekliliği mutluluk, huzur ve denge açısından değerli kabul edilir.

*“Dünyayı sevgi kurtaracak, sevdiğçe mutlu oluruz, sevgi yaşamın kaynağıdır, koşulsuz sevgi gerçektir, beklentisiz sevgi huzurun ve uyumun vazgeçilmezidir...”*

Size de tanıdık geliyor mu bu cümleler?

Sayırsız tarifi olmasına rağmen, sevgi hakkında dünyanın neredeyse tek ortak kanaati mutluluğun, huzurun ve dengenin buna bağlı olduğu...

Yanlış mı?

Kesinlikle değil...

Ne var ki sevgi doğuştan edinilmiş bir yetenek değil... Hatta doğrusu sevgi bir yetenek işi de değil...

Bir bilgi ve emek işi...

İşte bu yüzden tam ve keskin netlikte bir tarifi yok... Sadece sevginin mutluluk, huzur ve denge açısından gerekliliğini netlikle tarif etmek mümkün olabiliyor, ancak sevginin ne olduğu ve nasıl oluşturulabileceği hakkındaki teoriler, fikirler, inançlar ve tezler sonsuz...

Neden?

Çünkü insan sayısı kadar sevgi tarifi ortaya koymak mümkün... Her insan kendi sevgi biçimini, bilgisiyle ve emeğiyle kendi inşa eder zira.

Sevgi; parmak izi kadar özgün, ama yarattığı sonuçlar açısından evrensel bir etkidir... Bu uğurda herkesin bilgisi, emeği ve düşünce disiplini kişiye özeldir.

Sevgi kendiliğinden değildir, öğrenilendir. Dolayısıyla sevgisizlik de öğrenilmiş bir eylemdir.

“Ben sevmeyi seçiyorum” demek gayet etkili ve iyi bir motivasyon sayılabilir ama katiyen yeterli değildir... Sevgi için bilgi, emek, düşünce disiplini ve uygulama çok ama çok gereklidir.

Sevgi, inşa edilen bir deneyimdir.

Ne var ki sevginin inşası sırasında, çoğunlukla iyi niyetli bile olsa yapılan hatalar, kusurlu sevgi biçimleri ortaya çıkarır. Ortada eğer kusurlu bir sevme biçimi varsa, aslında orada sevgi söz konusu dahi değildir, sadece sevgi zannedilen yanılsamalar var demektir ki iyileştirmek lazım gelir.

Mutsuzluğun da, depresyonun da, ataletin de, isteksizliğin de temelinde sevgisizlik vardır. “*Ama ben sevgi dolu bir insan olduğum halde mutlu bir hayat yaşamıyorum*” savunmasına geçmeyiniz... Üzerine birtakım anlamlar yüklediğiniz, size özel o sevgi tarifinden bahsedilmiyor burada... Sevginin bilgi, emek ve düşünce disiplini olduğunu kitap boyunca hep hatırlayın.



Doğru bilgiyi edinmek, doğru çabayı göstermek ve doğru düşünce disiplini geliştirmek esastır...

Alman asıllı ünlü Amerikalı psikanalist Erich Fromm *Sevme Sanatı* adlı yapıtında sevginin bir “sanat” olduğu üzerinde durur. Sanat her ne kadar bir yetenek işiymiş gibi görünse de aslında bir bilgi, emek, adanmışlık, tekrar ve inanç (düşünce disiplini) işidir.

*“Sevgiyi inşa etmek için emek vermeniz gerekir.*

*Bir sanatçı disiplini içinde bilinçli ve uyanık olmalısınızdır.”*

– Erich Fromm

Düşünüş ve biliş şekliniz değiştiğinde mutsuzluk, depresyon, atalet ve isteksizlik sorunlarıyla ilgili yaşamınızda büyük farklar yaratabildiğinizi deneyimlersiniz.

”

Sevginin olduğu yerde  
mutsuzluk yoktur,  
depresyon yoktur.

”

Peki, sevgi nasıl inşa edilir, sevgiyi inşa ederken yaptığımız hatalar nelerdir, sevgide kusur olur mu, sevgi sandıklarımız aslında nedir, doğru sevmek yanlış sevmek ayrımı yapılabilir mi, doğru sevgi ve yanlış sevgi kişiden kişiye değişiyorsa o zaman

hangisi doğru hangisi yanlış, sevgi olmadan da mutlu olunamaz mı, çabasız sevgi mümkün değil mi, peki çabaların boşa gitmeyeceğinin bir garantisi var mı, emeklerin karşılıksız kalması riski söz konusu mu?

Bu soruların cevabını hemen verelim...

Çünkü kitabın amacı bu soruların cevabını aramak değil... Düşünüş ve biliş sistemini değiştirerek sevgiyi inşa etmek, mutsuzluğu ve depresyonu sonlandırmak...

Sevginin olduğu yerde, bu soruları sorma ihtiyacı bile kalmaz. Çünkü düşünüş ve biliş biçimi sevgiyi inşa etmek üzerine programlanmış bir zihin, bu tür kaygılar, sorunlar ve sorular doğurmaz.

Bilmeye, emek vermeye ve inşa etmeye hazırsanız başlayalım...

## SEVMEK Mİ, SEVİLMEK Mİ?

Sevmek mi güzeldir sizce, sevilme mi?

Cevabınız “Sevilme!” mi?

Sevilmeye layık olduğunuz inancı, birilerinin sizi sevmesiyle onaylanmış oluyor böylece. Sevilme iyi gelir, çünkü artık siz de sevgi dolu olabilirsiniz... Sevdiğiniz için sevebilirsiniz... Ne var ki artık sevilmediğinizi gördüğünüz an, sevdiğiniz her şey anlamını yitirir...

Güzel olan sevmektir...

Sevilmeyi beklemeden sevmek...

Onaylanma ihtiyacı duymadan, özgüvenle, beklentisiz sevmek...

Şimdiye kadar hangisi uğruna emek verdiğiniz bakın. Sevi-  
lebilir biri olmaya mı çalıştınız hayatınız boyunca, yoksa doğru  
sevmeyi öğrenip mutlu ve kendinden emin bir hayat yaşamayı  
mı seçtiniz?

Sevilebilir biri olmayı seçmekle, “doğru” seven biri olmayı  
seçmek bambaşka iki sonuç yaratır. Birinde mutsuzluk, depres-  
yon, yorgunluk, ümitsizlik, hayal kırıklığı, yalnızlık, korku ve  
endişe vardır, diğerkindeyse mutluluk ve denge...

Sevilmeye layık bir çocuk olmak için ders çalışmak, söz dinlemek, yaramazlık yapmamak, fikrini söylemek yerine susup oturmak, itiraz etmemek, karşı çıkmamak, istemediği işi yapmak zorunda kalmak, istediği işi başka bir bahara ertelemek ya da tamamen ortadan kaldırmak...

Sevilmeye layık olmak için bütün bunları yapan bir çocuğun karşılığını almadığı sürece bir şeyi sevmesi mümkün olabilir mi?

Hayır!

İşin acıklı yanı mutsuzluğunun nereden kaynaklandığının bile farkında olmayacaktır. Sevilmeye layık bir çocuk olduğundan emin olduğu halde, neden hâlâ mutsuz hissettiğini açıklayamayacaktır kendine. Sevgiyle ilgili bir fikri, inancı ve eylemi de vardır zaten halihazırda.

Sevilebilir olmayı hak etmek, sevgiyle kurduğu tek bağıdır. İyi biri olduğunda, söylenenleri yaptığında, sınıflarını geçtiğinde, kimseyi üzmediğinde, sorumluluklarını yerine getirdiğinde elde ettiği sonuç onun sevgi biçimidir artık. Kusurlu bir sevgi biçimi...

O da birilerini ya da bir şeyleri sevebilmek için sevgisine layık olabilecek olanları sevecektir. Onun sözünü dinleyen, fikirlerine karşı çıkmayan, canını sıkmayan, huzurunu bozmayan, onu tatmin eden, eğlendiren, iyi hissettiren, başarı kriterlerine uyan, üzmeyen, sorumluluklarını yerine getiren insanları sevmeye layık bulacaktır. Sonra bir de bakacaktır ki: "dünyada sevecek insan yok!" Halbuki sevmeye her an hazırdır kendisi. Sonsuz bir sevgi pınarı vardır içinde. Alabildiğine sevecektir ama buna layık kimse yoktur ne yazık ki... Dünya artık çok bozulmuştur. İnsanlar sevilmeye layık değildirler. Herkes bencildir, kendi çıkarını düşünüyor, çelme takıyor, acımasızdır... Belki de en iyisi hayvanlara kendini adamasıdır. Çünkü

onlar insanlar gibi bencil değildir. Doğaya kaçmak, inzivaya çekilmek gerekiyordur mutsuz olmamak için, depresyonu, ataleti ve isteksizliği yenmek için...

Toplumlar ve kültürler düzeyinde bile çeşitli sevgi biçimlerinden, daha doğrusu sevgi olduğu zannedilen paternlerden söz etmek mümkün.

Pek çok toplumda ve kültürde sevilebilir ya da diğer bir deyişle sevlilmeye layık bulunan erkekler işi gücü olan, para sahibi, etrafına faydası dokunan, güçlü olan, sözü dinlenen, sorunları çözebilen, güven veren, taşkınlıkları olmayan, toplumun huzurunu bozmayan, örfelere ve âdetlere çok da ters düşmeyen, inancı toplumsal inançların dışına taşmayan, sorumluluk bilincine sahip, yardımsever, paylaşmayı seven, mütevazı ama özgüvenli, ailesine bağlı, dostları, arkadaşları ve akrabalarıyla ilişkileri verimli kişiliklerdir. Bu özelliklere sahip bir erkeği sevmek herkes için kolaydır. Tabiri caizse: “Gel de sevme böyle erkeği...”

Aynı şekilde pek çok toplumda ve kültürde sevilebilir ya da diğer bir deyişle sevlilmeye layık bulunan kadınlar da eli yüzü düzgün, güzel görünen, albenisi olan, bakımlı, temiz, zarif, hakkında olumsuz konuşulmayan, taşkınlık etmeyen, kulağa hoş gelen davranışları olan, ailesine bağlı, sadık, alçakgönüllü, toplumun ahlak kurallarına uygun yaşayan kişiliklerdir. Bu özelliklere sahip bir kadını sevmek de herkes için kolaydır.

Ancak burada üzerinde durulması gereken nokta bütün bunların sevgiyle hiç ama hiç ilgisinin olmamasıdır. Sevgiyle hiçbir bağı olmayan bu niteliklerin karşılığında sevgi satın alabiliyor olduğuna inanmak, fazlasıyla düşündürücü değildir de nedir?

Erkeğin ve kadının sevlilmeye layık olmak uğruna sahip olması gerekiyormuş gibi görünen bu nitelikler aslında onaylanmak, takdir edilmek, başarılı olmak, etkilemek, ikna etmek,

cazibe yaratmak, ilişki kurmak, karşılıklı bir alışveriş gerçekleştirilmek içindir. Kısacası birilerinin hoşuna gitmek için bir şeyler yapmak ya da bir şeyleri yapmaktan vazgeçmek, doğru bir sevgi biçimi değildir. Kusurlu bir sevgi anlayışıdır.

Herkeste başka bir anlam bulan “iyi hissetme” hali, sevgi üzerinden farklı algılandığı ve farklı deneyimlendiği için sevgiyi tarif etmek hiç de kolay değil... Fakat bu durumda sevginin ne olmadığını göstermek sanki daha kolay...

Bir kez daha altını çizmek gerekirse, bu örnekteki gibi koşullu şekilde karşılıklı “iyi hissetme” hali, doğru bir sevgi biçimi değildir.

”

Sevgi her ne kadar başkalarıyla ya da başka şeylerle ilgiliymiş gibi görünse de tamamen kişisel bir deneyimdir. Kişinin kendi düşünüş disiplinine göre var ettiği ya da yok ettiği bir his...

”

Dolayısıyla kitap boyunca üzerinde duracağımız temel nokta, düşünce disiplindir. Düşünüş ve biliş sistemi yeniden kurulduğunda, böylece doğru sevmeye biçimi gerçekleşip kusurlu sevmeye biçimlerinin farkına varıldığında mutluluk ve denge başlayacaktır.

Sevgi, insan yaşamı açısından neden gereklidir?

Sevgi, insanın varoluş sorununa getirilebilecek en güçlü çözümlerden biridir. Dünya edebiyatının değerli yazarlarından Franz Kafka'nın da varoluşu bir düşünce biçimiyle "Ölümün olduğu bir dünyada hiçbir şey çok da ciddi değildir" diyerek ifade ettiği insancıl sancı da tam olarak evrensel bir insani ihtiyacı zaruri kılıyor. Aksi halde hiçbir bireyin anlamı da yok, değeri de... Bütün bu hayat sürecini değerli ve mümkün kılabilen bir şeyler olmalı...

Ölüme mahkûm bu yalnız yaratıklar, neden var ve neden yaşama gayreti içindeler sürekli?

İnsan bilincinin derinlerinde yatan bu köklü ve çok ama çok eski "yalnızlık" duygusu, zihinde de fark edilir olduğunda duygusal bir evrim süreci başlıyor insanoğlu için... Hem de Havva ile Âdem mitlerinden itibaren...

*"Yalnızlık duygusunun bilinçte belirmesi huzursuzluk yaratır... Tüm huzursuzlukların kaynağı gerçekte budur. Yalnız olmam, her şeyden kopmam, insanca duygularımı kullanamamam demektir. Böyle olunca yalnızlık, çaresizlik, dünyayı yani nesnelere insanları canlı olarak kavrayamamak demektir. Bu nedenle yalnızlık duygusu aşırı huzursuzluk doğurur. Bundan başka utanma ve suçluluk duygusunun da kaynağıdır.*

*Yalnızlık duygusunun yarattığı bu suçluluk ve utanma Âdem ve Havva'nın öyküsünde de anlatılmıştır. Âdem ve Havva, iyilik ve kötülük bilgisinin ağacından bir meyve yedikten ve Tanrı'ya başkaldırdıktan, başlangıçta doğayla aralarında bulunan hayvanca uyumdan silkinip insan olduktan, başka bir deyişle insan olarak*

yeniden doğduktan sonra çıplak olduklarını görüp utandılar. Şimdi buradan böylesine eski ve ilkel mitte, edepli ahlak görüşlerinin bulunduğu, öykünün demek istediği önemli şeyin cinsel organların görülmesinden duyulan sıkılma duygusu olduğu sonucunu mu çıkaracağız? Bu hiç de doğru olmaz...

Öyküyü Victoria devri anlayışıyla incelersek önemli yanını göremeyiz mesela. Burada önemli olan şudur:

Erkekle kadın, kendilerinin ve birbirlerinin ayrımına vardiktan sonra yalnızlıklarının, ayrı türler olduklarının, bu nedenle de farklı olduklarının bilincine varmışlardır. Yalnızlıklarının ayrımına varmış olmakla birlikte birbirlerine daha yabancıdırlar. Çünkü birbirlerini sevmeyi öğrenmemişlerdir. Birbirlerini sevmeyi henüz öğrenmemiş olduklarını nasıl anlıyoruz? Tabii ki Âdem'in Havva'yı savunacağı yerde suçu onun üzerine atmasıyla...

Sevgiyle birleşme olmadan insanın yalnızlığını fark etmesi utanma duygusu yaratır. Bu aynı zamanda suçluluğun ve huzursuzluğun kaynağıdır...

(...)

Bebeklerde “benlik” algısı çok az gelişmiştir. Kendisiyle annesini bir sayar bebek. Annesi yanında olduğu sürece yalnızlık duymaz. Bebekteki yalnızlık duygusu, annesinin fiziksel varlığı, göğüsleri ve teniyle giderilir. Çocukta yalnızlık duygusu ve kişilik geliştikçe annesinin fiziksel varlığı yetersiz gelmeye başlar. İşte o vakit yalnızlığı başka yollarla giderme isteği belirir, artar, güçlenir.

Aynı şekilde insan soyu da bebekliğinde kendini doğayla bir saymıştır. Toprak, hayvanlar, bitkiler onun dünyasıdır