

BAĞLANMA ve AŞKIN İKİ YÜZÜ

Uzm. Psk. Tarık Solmuş

Önsöz Yerine: İçimden Süzülenler

Aşk üzerine ne çok şey söylenmiştir bugüne kadar. Bilim adamları, sanatçılar, yazarlar, sokakta gördüğünüz kimliği, dili, teninin rengi, yaşama bakış açısı birbirinden çok farklı olan her insanın bulunduğu belki de tek ortak noktadır aşk.

Otuzlu yaşlarda yol aldığım bu günlerde, insanların aşk denilince ikiye ayrıldığını gördüm hep; bir yandan “aşkın bilimi, evet, doğru, olabilir, aşkı gerçekçi ve akılcı yaşamak lazım” türünden söylemleri savunanlar, diğer yandan, “yok ağabeycim, bilimi milimi mi olur bunun ya, dalacaksın içine, yaşayacaksın ki göreceksin” diyenler; aşk bu iki kutup arasında gidip geliyor doğrusu. Aşktan korkanlarla adına aşk dedikleri ama tanımlayamadıkları bir duyguyu yaşayanlar arasındaki bir karmaşa gibi geliyor bu bana.

Doksanlı yılların sonlarında, sosyal psikoloji yüksek lisans derecesini aldığım tarihlerde, güya hani toplum birçok sorun yaşıyordur da çözmek için sizi bekliyordur, böyle bir dönemde yaşadığım bir “tır kazası” sonucu başladı benim için her şey. Sonra bir gün, kütüphanemde olan bir kitabın içini açıp da “nerede hata yaptım, ya da yaptık, neydi yanlış olan” türü o zaman bugünlere geleceğimi hiç düşünmediğim bir sorgulama başlamıştı. O gün bugündür bir sorgulamadır gidiyor işte. Bir yandan kendi kişisel deneyimlerim, sevmelerim, sevilmelerim, özellikle dostum olan tüm kadınlarla yaptığım uçsuz bucaksız sorgulamalarım - ki hayata, insana, duygulara dair ne varsa kadınlardan öğrendiğimi söylemeliyim - öte yandan, birbiri ardına takip eden makaleler, kitaplar, tahmin edebileceğiniz gibi bu kitabı doğuran akademik sorgulamalar. Kendini arama, kendini keşfetme ihtiyacı da diyebilirsiniz buna. “En sağlıklı, en gerçek, en mutlu romantik ilişki ya da aşkı nasıl yaşarım” arayışı belki de. Evet, doğrusu mükemmeli istemek; bu yüzden de imkânsız istemek aslında, biliyorum. Ama bundan bile öncesi, önemlisi ve özü; “bir şeyler yanlış gidiyor biz erkeklerin hayatında”nın yolculuğu bu kitap. Evet, bir şeylerin yanlış gittiği kesin; bunu itiraf etmek hepimiz için çok zor ve “ağır” olsa da. Zaten, içkisi, sigarası, kumarı, gece hayatı, dayağı, ehliyeti, arabası ve tuttuğu takımı olmamasıyla “yeterince garip bir erkeğin” kendisiyle hesaplaşması aynı zamanda. Düşünün bir, günümüz Türkiye’inde takım tutmayan bir erkek ! Hiç olacak şey mi ! Ya da örneğin, Hakan Şükür’ün artık milli takımda oynamayı düşünmemesiyle bir vatan haini olup olmadığı gibi (!) son derece “analitik”, “stratejik” ve de “jeopolitik” bir konuya kafa yormayan erkek hem de !

A ve B Yüzü olarak ayrılmış olan kitabımın, A yüzünde Romantik İlişkiler ve Aşk’la ilgili bilimsel açıklamalara değinmek istedim. Bu bölümde, özellikle bebeklik dönemindeki temel bağlanma figürü olan anneyle kurulan (ya da kurulamayan) ilişkinin bireyin tüm yaşamını; tüm sosyal ilişkilerini nasıl biçimlendirdiği üzerine duran ve artık 2000’li yıllara damgasını vuran Bağlanma Kuramı’na yer vermeye çalıştım. Bağlanma kuramıyla birlikte, Romantik İlişkiler ve Aşk konusunda Türk kültürünün kendine özgü özellikleri de dikkate alınca en önemli açılımları yaptıklarına ve en göze çarpıcı yaklaşımlar olduklarına inandığım Nesne İlişkileri Okulu (Yenipsikanaliz) ve Transaksiyonel Analiz yaklaşımlarına ise bu kitabın devamında yer vermeyi arzuladım. B yüzü ise bambaşka, orada kim ne demiş, nasıl demiş, hangi araştırmada hangi sonuçlara ulaşılmış; yok. Sadece, kendi halinde yazılmış öykü ve denemeler var. Biraz kişisel deneyimlerimin kurgusal anlatımları biraz da kadınlar üzerine yaptığım gözlemlerin; onların yaşamlarını yine onlarla paylaşmaların aktarımları. Kısacası, edebiyatçı ablamın da özetleyişiyle; teori ve pratik bir arada bu kitapta. Peki konu aşksa eğer, hangisi doğru, hangisi gerçek ? Yaşanan

her anı sorgulayıp; bilimsel tabana oturtmaya çalışıp, örneğin gerçekçi mi akılcı mı acaba hata mı yapıyoruz sorularıyla boğuşmak mı, yoksa kendini koyuverip nereye gidersek oraya mı ? Okuyucu sizsiniz, seçim de sizin...

Kitabıma son noktayı koymaya hazırlandığım günlerde, bir acı haberle sarsıldım; yüz binlerce insan gibi. Bu ülkeye bağlanmış; bu ülkeyi sevmekle en milliyetçisinden bile daha milliyetçi, bu topraklarda doğup bu topraklardan yoğrulmuş olan güzel bir insanı; Hrant Dink'i "kaybettik". Kendini de kimliğini de bulamamış, yaşama tutunamamış, ait olamamış, bağlanamamış, sevmeyi de sevmeyi de öğrenememiş, kendine de hayata da her türlü sevgiye de öfke duyan, nefret eden insanların sözde "milliyetçilik" görünümlü öfkelerinin "son" kurbanı bir cesur yürek. İnsanın içi acıyor, yanıyor, isyan ediyor; en çok da çaresizlik duygusu galiba o anlarda. "Yaptıklarımı, konuştuklarımı kim unutabilir sevgilim ? Hangi karanlık unutturabilir sevgilim ?" diyor sevgili eşi Raket Dink; eşini kaybetmiş bir kadının en saf sevgisi, saygısı, bağlılığı, aşkı daha nasıl anlatılabilir ki ?

Bu kitabın ortaya çıkmasında birçok insanın katkısı oldu. Ama özellikle, oğlu olmaktan onur duyduğum annem Günay Solmuş'a, her biri ayrı bir anne sıcaklığı taşıyan teyzelerim Piraye Erol'a, İclal Dizdaroğlu'na, Nilgün Sever'e, Rana Özdöl'e ve Hülya Akaslan'a, bana bir çok zaman annemi de teyzelerimi de aratmayan sevgili yengem Çiğdem Dizdaroğlu'na, ablam olduğu kadar da dostum olan Jale Doğan'a, biricik yeğenlerim Evra ve Sevra Doğan'a ve 2007'nin en güzel ve en özel hediyesine; Gonca Baştuğ'a bana en saf, doğal ve sevgi dolu Bağlanma'yı yaşattıkları için şükranlarımı sunuyorum. Size bağlanmak ne güzel; iyi ki varsınız. Ayrıca, kitabıma; daha doğrusu bu iç yolculuğuma öneri ve eleştirileriyle hep yön veren Harika Özel'e, Aynur Kaya'ya, Derya Ertuğrul Abatay'a, Ayşegül Dağdeviren'e, Çağla Tuğba Dörtluloğlu'na, Gözde İsaoglu Öz'e, Derya Deliktaş'a, Fatoş Günday'a, Ece Ömüriş'e, Serap Özyılmaz'a, Zenzem Ege'ye, Ayşe Ceylan Topçu'ya, Semra Akturan'a, Bircan Kırılanc Şimşek'e, Sinem Uğurtaş Gökçe'ye, Sanem Aker'e, Yeşim Ünal'a, Gonca Tuncel'e ve Tülin Yıldırım'a şükranlarımı sunuyorum. Sevgili teyzem Hülya Akaslan'a ve "abim" Hikmet Akaslan'a ayrı bir teşekkür borçluyum; küçüklüğümde beri aşk, sevgi, bağlılık ve romantik ilişkiler adına ne çok şey gördüm; öğrendim onlardan. Ve elbette, başta Genel Yayın Yönetmeni Sayın Meltem Erkmen ve Editör Sayın Nihal Kuşhan olmak üzere bu ürünün ortaya çıkmasını sağlayan tüm Epsilon Yayınevi çalışanlarına gösterdikleri sabır, ilgi ve özenleri için şükranlarımı sunuyorum; ellerine, emeklerine sağlık gerçekten...

Bir başka yolculukta buluşabilmek dileğiyle...

Sevgilerimle,

Uzm. Psk. Tarık Solmuş

İÇİNDEKİLER

Önsöz Yerine: İçimden Süzülenler

A YÜZÜ

ROMANTİK İLİŞKİLER ve AŞK

Fiziksel – Sosyal Çekim ve Romantik İlişkilerin Gelişimi

Romantik İlişkileri ve Aşkı Belirleyen Temel Değişkenler

Güven
Bir arada Olma
Yakınlık
Sosyal Alışveriş
Doyum (Tatmin)
Hakçalık (Eşitlik)
İlişkiye Bağlılık (Adanmışlık)
Yükleme (Atıf)
Kıskançlık
Çatışma
İlişki Bitimi

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, ROMANTİK İLİŞKİLER ve AŞK

Kendilik Saygısı
Kendilik Yeterliliği / İlişkisel Yeterlilik
Kendini Açma
Kendini Kurgulama
Beş Faktör Kişilik Modeli
Kontrol Odağı

ROMANTİK İLİŞKİ ve AŞK KURAMLARI / MODELLERİ

Rubin'in Sevgi - Aşk Ayırımı
Tutkusal Aşk Süreci
Tutkusal ve Arkadaşça Aşk
Aşkın "Renkleri"
Yatırım Modeli
Üçgen Aşk Kuramı
Kendiliği Büyütme / Genişletme Kuramı
Aşkın Prototipik Özellikleri
Psikanalizde Aşk ya da Aşkın Psikanalizi

BAĞLANMA KURAMI ve ROMANTİK BAĞLANMA

Bebeklik Dönemi Bağlanma Süreci
Yetişkinlik Dönemi Bağlanma Süreci / Stilleri
Güvenli Bağlanma
Kaygılı / Kararsız Bağlanma
Kaçınan Bağlanma
Bağlanma ve İş Yaşamı

Bağlanma ve Politik Yaşam: “Patolojik Milliyetçilik” / Irkçılık, “Öteki” ve Saldırganlık

Bağlanma ve Romantik Yaşam: Romantik Bağlanma

Bağlanma ve Kişilerarası Çatışmalar

Bağlanma, Kayıp / Yas Süreci ve Romantik İlişkiler Açısından İlişki / Eş Kaybı

B YÜZÜ

İŞTE BİZ ERKEKLER ve “ERKEKLİĞİMİZ”...

VE ONLAR: “BENLİĞİ KAYIP” KADINLAR...

BİR KERE...YALNIZCA BİR KERE...

NEFESİN NEFESİME...

GÖLGE KENDİ RENGİNDE ARTIK...

BÜTÜN KENDİMİ GÖNDERSEM SENİNLE...

ZORLAŞTILAR...

GÜLE GÜLE AŞKIM...GÜLE GÜLE...