**# Moda ve Çekicilik**

İnsan genellikle sevmek yerine sevilmek ister.

Eğer insanın hayatında sevgi ile ilgili bir sorun varsa bu daha çok o kişinin sevilmeye değer olup olmadığını sorgualmasıdır.

Etrafındaki insanlara kendini sevdirmek için yeterince çaba harcamayan kişi, sevilmeye layık olmadığına dair bir düşünceye kapılır.

Bu yüzden de sevgiyle ilgili asıl problem sevmeye yönelik değil, sevilmeye yönelik çabalardan oluşur.

Burada erkekler daha çok güç ve para ile bunu sağladıklarını düşünürken; kadınlar ise büyük ölçüde vücuduna ve görünümüne önem vererek sevilmeye layık olmaya çalışırlar.

Bir insanı çekici yapan şeyler toplumdan topluma, zamandan zamana değişiklik gösterir.

Örneğin bir zamanlar sigara içen ve sert görünümlü kadınlar ön plandayken, başka zaman evcimen ve nazik kadınlar daha ön plana çıkar.

Yani çekicilik topluma ve zamanına bağlı bir kalıp olarak önümüze gelir ve biz de bu kalıplara uyarak sevme eylemini bir yetenek olarak değil, bir nesne olarak algılarız.

Karşılıklı çıkar alışverişinde sevgi de diğer şeyler gibi "sahip olma" olgusuna dayalı bir nesneye dönüşür.

**# Aşka Düşmek ve Sevgi Uğruna Emek**

Kişiler birbirine yakınlaştığında aralarındaki coşkulu etkileşim ve cinsel çekim ile birlikte "aşka düşmek" yanılsamasına kapılırlar.

Başta yalnızlığı dinen iki insan daha sonra hayal kırıklıklarına uğrayarak birbirine düşman olabilir.

Burada gerçek sevgi ile ilgili temel sorun "aşka düşmek" ve "aşık olmak" arasındaki ayrımın fark edilememesinden kaynaklanır.

Sevgi de diğer sanat dalları gibi başarısızlıkların üstüen gitmeyi ve çabalamayı gerektirir.

Fakat sevginin kolay ve basit bir şey olduğunu düşünen insan sevgisi için başarısızlıklarının üstüne gitmeyi akıl edemez.

Sevginin sanat olduğu bilinciyle yaklaşılması, maddi geri dönüşümü olmayan ama hayatımızdaki en temel besin kaynaklarından biri olan bu olgunun sağlıklı bir şekilde hayatımızda yer edinmesini sağlar.

Bir sanat dalını öğrenmek gibi sevgi de kuramı öğrenmek ve uygulamayı başarmak eylemlerini gerektirir.

Sevgi eylemi bir etkinliktir, edilgin yani pasif değildir.

Örneğin para hırsına tutulmuş bir adam etkin değil, hırsı yüzünden edilgindir.

Öte yandan evrene kulak veren, hiçbir şey yapmıyormuş gibi görünen insan edilgin görünmesine karşın aslında etkindir.

**# Sevgi Almak Değil Vermektir**

Vermek, almaktan daha coşku vericidir, bunun en büyük yansıması cinsel aktivitelerde ortaya çıkar.

Erkek tohumlarını vererek, kadın ise dişiliğine giden yolu açarak ve daha sonra da annelik ile "vermek" eyleminnde bulunur.

Anne çocuğuna sütünü verir, bedeninin sıcaklığını verir.

Genel anlamda verme eylemi, biz ne kadar tam tersi gibi anlasak da zenginleştirici bir eylemdir.

Vermek eylemi, karşıyı da bu eyleme yöneltir.

Marx bu konuya ilişkin şu sözleri söylemiştir: "sevginiz, karşılığında sevgiyi yaratmıyorsa, güçsüzdür".

**### Sevgi Etkinlikleri ve Severek Bilmek**

Sevgi "ilgiyi" yaratır.

Çiçeklerini çok sevdiğini söyleyen bir insan onları sulamayı unutoyrsa, sevgisinden şüphe duyarız.

Sevgi "sorumluluk" yaratır.

İlgi ve bakım, sorumluluk yönünü de beraberinde getirir.

Bu sorumluluk gönülden gelmektedir fakat bu saygısızca yapıldığında kişinin bağımsızlığına zarar verir.

Saygı duymak için bağımsız olmak ve kişi hakkında yeterince bilgiye sahip olmak gerekmektedir.

Bilgisiz insanın ilgi ve saygısı körü körünedir ve ön yargı oluşturabilir.

Bir başkasıyla sevgi yoluyla bütünleşen insan hem kendini hem de karşısındaki insanı keşfeder.

**# Cinsler Arası Kutuplaşma**

Özlerin bütünleşmesinin yanında bir de kadın ve erkekler arasındaki biyolojik birleşme vardır.

Önceden kadın ve erkeğin tek bedende olduğu, daha sonra ayrılıp bir kutbun hep diğerini aradığı efsane ise bunun en büyük örneklerinden biridir.

Yani cinsel kutuplaşma, insanı özel bir birleşmeye sürüklemektedir.

İki cinste de birbirinin hormonları mevcuttur ve biyolojik olarak olduğu gibi ruhsal anlamda da birbirlerinin içlerindedirler.

İnsan, kendi bütünlüğüne, ancak bu iki kutbu bağdaştırarak varabilri.

Kadınla erkeğin birleşmesinin, çocuğun doğumunu oluşturması gibi, kadınla erkeğin sevgisi de onların yeniden doğmasını sağlar.

Bu kutuplaşmanın örneklerini doğada da görmek mümkündür.

Karanlık ve ışıkta, gece ve gündüzde, akarsu ve denizde de sürekli bir nüfuz etme ve alma döngüsü mevcuttur.

**### Yalnızlıktan Kurtulma ve Toplumla Kaynaşma**

Yeni doğmuş bir bebeğin bir süre sonra benliğini keşfedip annesinden ayrılma sürecindeki yalnızlaşması ve daha sonra bununla baş edebilmek için yeni arayışlar bulmaya çalışması gibi yetişkin insanlar da çeşitli kendinden geçme eylemleriyle yalnızlıktan kurtarmayı amaçlar.

Asıl amaç sürüden ayrılmayarak ve mümkün olduğunca dikkat çekmeden yaşamaktır.

Fakat bireyin topluma bu sessiz katılımının devamlılığı olmayacaktır.

Bir süre sonra bağımlılık geliştirecektir.

Çağdaş toplumlarda görülen yüksek alkolizm ve uyuşturucu bağımlılıkları da bunun kanıtıdır.

**# Sevgi Algısı**

\*\*Anne sevgisi:\*\* Çocuğun yaşamını sürdürmesi için gerekli bakım ve çocuk olmanın güzelliğini aşılayacak, koşulsuz bir sevgi biçimidir.

Yapısı gereği eşit değildir ve bu sevgi içindeki öğelerden biri narsisizmdir.

Anne, çocuğu kendisinden bir parça sayarak ona gösterdiği sevgi ile kendini doyurmaktadır.

Bir diğer öğe ise, kendini aşma gereksinimidir.

Anne, çocuk sayesinde hayatını anlamlandırmakta ve kendini aşmaktadır.

Erkekler ise bu gereksinimini daha çok insanca yapıtlar ve fikirler üreterek doyururlar.

Bunun yanında kardeş sevgisi, herkesin eşit sayıldığı bir sevgi türüdür.

\*\*Kendini sevme:\*\* İnsanın kendini sevdikçe bencilleşeceği düşüncesi, yanlıştır.

Bizim dışımızda kalacak hiçbir insan kavramı olmadığı için; kendimiz için duyduğumuz sevgi ve başkaları için duyduğumuz sevgi ayrılmayacak kadar birbirine karışmıştır.

\*\*Cinsel sevgi:\*\* "Karşımdaki insanı, kendi varlığımın ve onun varlığının ta özünden sever ve tanırım.

Özde bütün insanlar eşittir, hepimiz bir bütünün parçalarıyız.

Böyle olunca da kimi sevdiğimizin önemi olmaması gerek." önermesine dayanan bir sevgidir.

\*\*Tanrı sevgisi:\*\* Psikolojik açıdan diğer sevgi türlerine benzerdir.

Yalnızlıktan kurtulma, birliğe erme güdümüzden kaynaklıdır.

**# Çift Olmak**

Çağdaş toplumlarda bu kavram karşılıklı hayat kolaylaştırmaktan öteye gidemiyor.

Böylesine bir sevgi ve evlilik anlayışında tek başınalığın dayanılmazlığından kaçıp güvenli bir limana sığınmak amaçlanıyor.

Oysa gerçek sevgide iki insan aynı kabukta aynı dünyayı yaşayarak, kendi değerlerini de söndürmeden beslemelidir.

Tıpkı bir annenin karnında yavrusunu taşıması gibi.

İkisi de aynı dünyadalar, ama tamamen farklılar.

**### Zihinsel Odaklanma Sabır ve Disiplin**

Uygarlığımız insanı zihinsel odaklanmadan yoksun, dağınık bir yaşam modeli içindedir.

Oysa sevgi sanatı için zihinsel odaklanma çok önemlidir.

Aynı şekilde sabır da çağdaş insan için güçtür.

İnsanın değerini ekonomik değerlerin belirlediği toplumda, her şeyin hızlı olması tüketim açısından önemlidir ve insan sevgi için sabretmeyi de unutmuştur.

Fakat diğer sanat dallarında olduğu gibi sevgi de zihinsel odaklanma, sabır ve disiplin ister.

İş saatleri dışında disipline ihtiyaç olmadığını düşünen insanın yaşamı dağınıklaşır ve sevgi sanatında da başarılı olamaz.

**# Yalnızlık ve Alıştırmalar**

Yalnızlığın öğrenilmesi ve sevgi becerisinin kazanılması için odaklanma becerisi gereklidir.

Bunun için de kişinin hiçbir şey yapmadan; kitap okumadan, tırnaklarıyla uğraşmadan veya müzik dinlemeden yalnız kalması gereklidir.

Bunu deneyen kişi, ne kadar güç olduğunu fark edecek ve kendini uygulamanın mantıksızlığına kılıf uydururken bulacaktır.

Fakkat kişinin kafasını dolduran düşüncelerin ona ne kadar hakim olduğunu fark etmesi elzemdir.

Oturup sadece nefese odaklanmak bu yolda yapılacak iyi çalışmalardandır ve derinlerde yatan benliği keşfetmede faydalı olacaktır.

**### Dinleme Kabiliyeti ve Yoğunlaşma**

Çoğu insan karşısındakini dinlemeden öğüt vermeye çalışır.

Karşısındaki konuşmayı ciddiye almadığı gib, kendini de ciddiye almaz.

Karşılıklı yoğunlaşarak ve aktif dinleme ile yapılan konuşmalar ise sevgi için önemlidir ve kişilerde doğal bir yorgunluk oluşturması muhtemeldir.

Yoğunlaşma başta zor gelse de bir çocuğun yürümeyi öğrenmesi gibi sürekli denendiğinde başarılacaktır.

Bu tür yoğunlaşmayı herkesten çok birbirini seven kişiler uygulamalıdır.

**# Kendini Çözme**

Annenin, bebeğindeki bedensel değişimleri, istekleri, endişeleri daha bebek söylemeden önce fark etmesi gibi, kişi de kendini fark etmelidir.

Kendini çözümleyerek duygularını ve isteklerini sorgulayabilir konumda olan insan, kendine duyarlı insandır.

Sıradan bir insan bedensel değişimlerine duyarlıyken, zihinsel değişimleri önemsemezler.

Kendini tam anlamıyla seven kişi ise, toplum kurallarına uyumlu olduğu sürece her şeyin normal gittiğini kendine söylemek yerine; yüreğine odaklanarak, derinlerinden gelen sese kulak verir.

**### İnsancıl Değerler**

Kendine duyarlı olabilmek için, kişi öncelikle sağlıklı insan davranışının nasıl işlediğini bilmelidir.

Etrafında buna uygun bir model yoksa bu bilgiden yoksun kalır.

Çağdaş kapitalist toplumda, örnek değer ve davranışlardan önce ekonomik değerler öğretilir.

Gençlere bir kişinin nasıl başarıyla ulaştığından veya nasıl manken olduğundan önce, nasıl insan olunacağının gösterilmesi sağlıklı olacaktır.

Eğer gelecek nesiller insanlıkla ilgili bu temel bilgilerden eksik kalırsa, kültürel gelenekler ve değerlerden uzaklaşırsa, beş bin yıllık bir uygarlık yok olacaktır.

**# Sevme Yetisi ve Gerekli Nitelikler**

Sevginin kazanılması için gerekli koşullardan biri de kişinin narsizmini yenmesidir.

Narsist kişi, yalnız kendi içinde olanları gerçek sanır, tıpkı bir bebeğin dünyaya herkesin kendi gözüyle baktığını sanması gibidir bu.

Kendisi dışında gelişen olayları gerçek kabul etmez ve olayları sadece faydalı veya zararlı olarak görür.

İşte bu tip insanlar sevme kabiliyetine erişebilmek için, kendi içine odaklı olma durumunu yenmiş olması gerekmektedir.

Narsizmin karşıtı ise nesnelliktir.

Bu yetenek, kendi duygularından ve değer yargılarından tamamen uzaklaşarak, kişileri ve diğer şeyleri görmekle ilgilidir.

Karşısındaki insanı kendi istek ve korkularından tamamen sıyrılmış bir şekilde olduğu gibi görmesidir.

**### İç ve Dış Dünya**

Bizim rüya görmemize benzer nitelikte psikozlar da kendi iç ve dış dünyası arasındaki ayrımı karıştırmaktadırlar.

Akıl hastası için tek gerçek kendi iç dünyasını aydınlatan gerçektir.

Bazen bizim de rüyalarımız, uyanıkken gördüklerimiz kadar gerçek hissettirir ve işte bu yüzden hepimiz biraz uykudayızdır ve nesnel olmayan bir dünya görüşümüz vardır.

**# Tevazu ve Akıl**

Dış dünyayı nesnel düşünebilme becerisi akıllılıktır ve bu durumun altında yatan duygu ise alçak gönüllülüktür.

Bu ikisi birbirinden ayrılmazlar.

Eğer bir yabancı hakkında nesnel olamıyorsam, ailem için de olamam ve bunun tersi de geçerlidir.

Kendi düşüncelerimi karıştırmadan; karşımdaki insan ve onun hakkında oluşturduğum subjektif düşüncelerin ayrımını her zaman yapabilmeliyim.

Sevgi için akıllılık ve alçak gönüllülük temel taşlardır.

**# Batı Toplumlarında Sevgi**

Sevebilme yetisi, insanın kendi üzerinde yoğun ve etkin çalışmaları sonucu kazanılır ve yoğun odak, uyanıklık ve canlılık gerektirir.

Kişinin sevgisinde yakınları ve yabancılar diye bir ayrım yoktur, o herkese sevgi tutumuyla yaklaşmayı öğrenmiştir.

Batı toplumlarında ise bunlar öğretilmez ve sevmeyi başarabilmiş insan, ayrıcalıklı insandır.

Batı'da kişiler kitle isteğine göre yönlendirilir ve bu sebeple üretmeyi ve tüketmeyi amaç olarak görmektedirler.

Tüm etkinlikler ekonomik bir sebebe bağlanır ve araçlar amaç haline dönüşür.

Üretim ve tüketim hırsıyla bürünmüş bu toplumda kişi ancak öz farkındalıkla kendini kurtarıp sevme yetisini edinebilir.

Sevgiyi insan varlığının akla dayalı en temel yanıtı olarak gören kişiler, yalnızca bireysel değil, toplumsal bir olgu da olduğunu anlayan kişilerdir.

Toplum öylesine düzenlenmelidir ki, insanın doğal sosyal yapısı onu toplumsal varlığından ayırmasın, onunla bütünleşebilsin.

Sevgiye yer vermeyen bir toplum, gelecekte insan doğasının bu temel gereksinimini göz önünde tutmadığı için yok olacaktır.

Sevgiden söz etmek, insanın en temek gereksiniminden söz etmektir aslında.

Bu gereksinimin yeterince karşılanmamış olması, onun yok olduğu anlamına gelmez.

Sevginin sosyal olgu olarak gerçekleşebilirliğine inanmak, insanın gerçek doğasını anlayarak temellendirilmiş, akla dayalı rasyonel bir inançtır.

**# Uygulama**

Sevmek kişinin yalnızca tek başına edinebileceği bir deneyimdir.

Aslında herkes az ya da çok bu deneyimi yaşamıştır.

Sevme becerisine giden yolda, sıraladığımız yaklaşımların gözden geçirilip, uygulamaya geçirilmesi ilk adımdır.

Sadece bu yazı okunarak sevme sanatı öğrenilmez fakat hazır reçete beklemeyenler için iyi bir yol gösterici olacaktır.

\*\*\*Yani bu kitabında Erikli abimiz diyor ki "savaşmayın sevişin".

Katılıyorum.

Ne gerek var enerjimizi birbirimize harcamaya.

Birbirimize yardım edelim, kaynaşalım, beraber yükselelim.

Toplum bu demek değil midir zaten?\*\*\*