

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ROMANTİK AŞKTAN KOPMA DENEYİMİ: YORUMLAYICI
FENOMONOLOJİK BİR ARAŞTIRMA

Mihriban KARADAĞOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ROMANTİK AŞKTAN KOPMA DENEYİMİ: YORUMLAYICI
FENOMONOLOJİK BİR ARAŞTIRMA

Mihriban KARADAĞOĞLU

Danışman: Doç. Dr. Üyesi Metehan ÇELİK
Jüri Üyesi: Doç. Dr. İsmail SANBERK
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Zülal ERKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2023

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Üyesi Metehan ÇELİK
(Danışman)

Üye: Doç. Dr. İsmail SANBERK

Üye: Doç. Doç. Dr. Zülal ERKAN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

...../...../2023

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim./...../2023

Mihriban KARADAĞOĞLU

ÖZET

ROMANTİK AŞKTAN KOPMA DENEYİMİ: YORUMLAYICI FENOMONOLOJİK BİR ARAŞTIRMA

Mihriban KARADAĞOĞLU

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik

Daışmanlık Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Metehan Çelik

Mayıs 2023, 144 sayfa

Bu araştırma, romantik aşktan kopma deneyimini yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemiyle inceleyen nitel bir araştırmadır. Araştırmaya romantik aşktan kopma deneyimini yaşantılamış Türkiye'nin farklı şehirlerinden evli olmayan 10 katılımcı (5 erkek, 5 kadın) dahil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak ise araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler ise MAXQDA programında analiz edildikten sonra temalar halinde sunulmuştur. Nitel analiz bulguları ise Freud'un ve Lacan'ın psikanalitik teorileri bağlamında yorumlayıcı bir okumaya tabi tutulmuştur.

Araştırma sonucunda katılımcıların romantik aşktan kopma deneyimine ilişkin yaşantıları dört ayrı boyut temelinde on sekiz temada toplanmıştır. Deneyimin süreç boyutunda (1) kademeli düşüş, (2) değişim noktası, (3) geri dönüş yok temaları ortaya çıkmıştır. Deneyime eşlik eden duygu, düşünce, davranış ve algılara ilişkin bulgular ise (1) kayıp, (2), karşılıksız emek, (3) duygusal mücadele, (4), sorgulama/yapılandırma, (5) acı, (6) sorun olmamış sorunlar temaları altında toplanmıştır. Deneyimin anlam ve önemine ilişkin bulgular ise (1) zarar, (2) duygusal yıpranma, (3) inanç kaybı, (4) öğrenme ve (5) bir değişiklik olmaz adlı temalarda bir araya getirilmiştir. Katılımcıların deneyimin ardından gelecekteki olası aşk ilişkilerine ilişkin bulgular ise (1) anlamlı rastlantısal karşılaşma, (2) karşılıklı emek ve (3) aşk bir daha olmaz temalarında sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Romantik aşktan kopma, yorumlayıcı, fenomenolojik, Freud, Lacan, psikanaliz, emek.

ABSTRACT**FALLING OUT OF ROMANTIC LOVE: HERMENEUTIC
PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS****Mihriban KARADAĞOĞLU****MA Thesis, Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological
Counseling Sciences****Advisor: Assoc. Prof. Dr. Metehan ÇELİK****May 2023, 144 pages**

This research is a qualitative research that examines the experience of breaking up with romantic love with the interpretative phenomenological analysis method. Ten unmarried participants (5 men, 5 women) from different cities of Turkey who experienced the experience of breaking away from romantic love were included in the study. Semi-structured interview form and personal information form prepared by the researcher were used as data collection tools. The obtained data were presented in themes after being analyzed in the MAXQDA program. Qualitative analysis findings, on the other hand, were subjected to an interpretative reading in the context of Freud's and Lacan's psychoanalytic theories.

As a result of the research, the experiences of the participants regarding the experience of falling out of romantic love were collected in eighteen themes on the basis of four different dimensions. The themes of (1) gradual decline in the process dimension of the experience, (2) point of change, and (3) no return have emerged. Findings related to feelings, thoughts, behaviors, and perceptions accompanying the experience are (1) loss, (2) unrequited labor, (3) emotional struggle, (4) questioning/structuring, (5) pain, (6) problems that were not a problem. grouped under themes. Findings on the meaning and importance of the experience were gathered under the themes of (1) harm, (2) emotional wear, (3) loss of faith, (4) learning, and (5) no change. The findings regarding the possible future love relationships of the participants after the experience were presented under the themes of (1) meaningful accidental encounter, (2) mutual effort, and (3) love will never happen again.

Anahtar Kelimeler: Falling out of romantic love, : hermeneutic phenomenological analysis, Freud, Lacan, psychoanalysis, labor.



Aşk nasıl biter? — Ne, biter mi ki? Gerçekte, hiç kimse, -ötekiler dışında hiç kimse- hiçbir şey bilmez bu konuda; bir tür günahsızlık, bu sonsuzluğa göre tasarlanmış, kesinlenmiş, yaşanmış şeyin sonunu gizler. Sevilen nesne ne olursa olsun ister silinsin ister Dostluk bölgesine geçsin, onun ortadan silindiğini görmem: bitmiş aşk artık ısıldamayan bir uzay gemisi gibi bir başka dünyaya doğru uzaklaşır, sevilen çın çın çınıyordu, işte birdenbire boğuklaşıvermiştir (öteki hiçbir zaman beklendiği zaman ve beklendiği gibi silinmez). Bu olgu aşk söyleminin bir zorunluluğundan kaynaklanır: ben kendim (aşık özne) aşk öykümü sonuna dek kuramam: ancak başlangıç için ozanım (anlatıcıyım); bu öykünün sonu, tıpkı kendi ölümüm gibi, başkalarınındır, onun dış, söylensel öyküsünü yazmak başkalarına düşer.

Barthes, 2019, s.95

ÖNSÖZ

Öncelikle tez yazım süreci boyunca bilgi, deneyim ve fikirleriyle bana rehberlik eden, akademik desteğini esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Metehan ÇELİK'e, kıymetli eleştirileri ve cesaretlendirmeleriyle beni motive eden Doç. Dr. İsmail SANBERK'e ve tezimin daha nitelikli hale gelmesi için zamanını ve emeğini esirgemeyerek geri bildirimler sunan Doç. Dr. Zülal ERKAN'a teşekkür ederim. Ayrıca tez süreci boyunca bana inanan, güvenen ve desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen aileme sonsuz teşekkür ederim.

Mihriban KARADAĞOĞLU

ADANA / 2023

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
EKLER LİSTESİ.....	xiv

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar.....	5
1.5. Sınırlılıklar.....	6

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Aşka İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	7
2.1.1. Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı.....	7
2.1.2. Lee'nin Modeli: Aşkın Çok Boyutlu Biçimleri.....	9
2.1.3. Bağlanma Kuramı.....	11
2.1.4. Aşkın Psikanalizi: Freud ve Lacan.....	14
2.1.4.1. Aşk ve Narsisizm.....	14
2.1.4.2. Histeri ve Obsesyon Nevrozunda Arzu.....	16
2.1.4.3. Ya Aşk Ya Arzu!.....	17
2.1.4.4. Üç Düzen: Simgesel, İmgesel ve Gerçek.....	18
2.1.4.5. Oidipus Kompleksi.....	24
2.1.4.6. İhtiyaç, Talep ve Arzu.....	27
2.1.4.7. Jouissance ve Cinsiyetlenme.....	30
2.1.4.8. Aşkın Yüzleri.....	34
2.1.4.9. "Kökeni Aşka Dayanmayan Acı Yoktur".....	38

2.1.5. Aşkın Nörobiyolojisi.....	41
2.2. İlgili Araştırmalar.....	43
2.2.1. Evlilik ve Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar.....	43
2.2.2. Romantik Aşktan Kopma Deneyimi ile İlgili Araştırmalar.....	44

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	45
3.2. Çalışma Grubu.....	47
3.3. Veri Toplama Araçları.....	47
3.4. Veri Toplama Süreci.....	48
3.5. Verilerin Analizi.....	49

BÖLÜM IV BULGULAR

4.1. Katılımcı 1.....	51
4.2. Katılımcı 2.....	55
4.3. Katılımcı 3.....	59
4.4. Katılımcı 4.....	62
4.5. Katılımcı 5.....	65
4.6. Katılımcı 6.....	73
4.7. Katılımcı 7.....	78
4.8. Katılımcı 8.....	82
4.9. Katılımcı 9.....	88
4.10. Katılımcı 10.....	92
4.11. Sentez.....	99

BÖLÜM V TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Romantik Aşktan Kopma Deneyiminin Nasıl Bir Süreç İzlediğine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	102
---	-----

5.2. Romantik Aştan Kopma Deneyimine Eşlik Eden Duygu, Düşünce, Davranış ve Algılara İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	106
5.3. Romantik Aştan Kopma Deneyiminin Anlam ve Önemine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	115
5.4. Romantik Aştan Kopma Deneyiminin Ardından Gelecek Aşk İlişkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	118

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç.....	121
6.2. Öneriler.....	125
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	125
6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	127
6.2.3. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler.....	127
KAYNAKÇA.....	129
EKLER.....	138
ÖZGEÇMİŞ.....	141

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler.....	47
Tablo 2. Boyutlara Göre Kodlayıcılar Arası Güvenirlik Katsayıları.....	53
Tablo 3. Nitel Analiz Bulguların Özeti.....	104



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Borromeo düğümü.....	18
Şekil 2. L Şeması.....	20
Şekil 3. Odipus Birinci Zaman.....	24
Şekil 4. Odipus İkinci Zaman.....	25
Şekil 5. Odipus Üçüncü Zaman.....	26
Şekil 6. İhtiyaç, Talep ve Arzu.....	27
Şekil 7. Jouissance Türleri.....	30
Şekil 8. Cinsiyetlenme Formülleri.....	31
Şekil 9. Aşkın Yüzleri.....	36



EKLER LİSTESİ

	Sayfa
Ek 1. Etik Kurul Onay Bildirimi.....	138
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu.....	139
Ek 3. Görüşme Formu.....	140



BÖLÜM I

GİRİŞ

Tarih boyunca her türlü insan yaratısına konu olmuş aşk her ne kadar farklı toplum ve kültürlerde türlü pratiklerle hayat buluyor olsa da özü itibariyle kültürler üstü bir fenomendir (Paz, 2016). Etimolojik olarak Arapçada şiddetli ve yakıcı sevgi anlamına gelen aşk, “sarmaşık” kelimesiyle de eş köklüdür ve bu yönüyle karışmak, kaynaşmak, sarmalamak gibi anlamlar da içerir (Nişanyan, 2021). Aşk, insanın, sanatın, şiirin, özgürlüğün ve böylece şiddetin ve iktidarın da bilinen tarihinde hep başat bir konuma sahip olmuştur ki dünyayı döndüren şeyin aşk olduğunu söylemek pek yanlış olmaz (Carrol, 2021). İÖ 3000 civarında tanrıça İnanna adına yazıldığı bilinen ilk aşk şiirinden günümüze değin aşk, hazzın ve erotizmin olduğu kadar özlem ve acının da en büyük kaynağı olmuştur (Üster, 2020). Aşkın, Uzak Asya’dan Batı’ya birçok anlatısı mevcuttur; Veda İlahilerindeki aşk büyüleri, erotizmin inceliklerini ele alan Kama Sutra, Antik Yunan’da Venüs’ün tüm çabalarına rağmen bir araya gelmeyi başaran Eros ile Psyche, Eski Ahit’te yer alan ve İÖ 960 yıllarında yazıldığı düşünülen Ezgiler Ezgisi ve onun aşktan hasta düşen Şulamli Kız’ı, Türk edebiyatında birçok ozan tarafından işlenen karasevdaya kapılmış iki aşık olan Leyla ile Mecnun veya yine aşkları destanlaşıp çağları aşmış Tristan ve Isolde. Ve elbette insanlık tarihine not düşülmemiş bütün aşklar. Söz konusu varoluşu içerisinde aşk, kimi zaman “tensel haz”, “tutku”, “bağlılık”, “güzellik/iyilik arayışı” gibi kavramlarla düşünülmüş olsa da nihayetinde her biri aşkın bütünlüklü ifadesi için oldukça yetersizdir. Peki ama gerçekten aşkı bütünlüklü bir şekilde ifade etmek mümkün müdür? Mascolo (2012)’ya göre indirgeyici bir düşünümeye kapılmadan aşkın ne olduğu üzerine konuşulamaz. Ona göre aşk ancak nasıllığı üzerinden konuşulabilir çünkü aşk ile bilgi arasında daima kapanmaz bir boşluk vardır. Mascolo (2012) bilgi ve aşk arasındaki bu kapanmaz boşluğa rağmen ve onunla, sevmek ve sevilme isteği olarak aşkın tatmin edilemez oluşunu şu sözlerle aktarıyor;

“Dünyada beklentime son vermeye yetecek hiçbir şey yoktur. Yaşamdan beklediğimi ve içimde umutsuzca beklenmeye devam eden tatmin edecek hiçbir şey gelmeyecek başıma. Ve hatta: kafamın içinin yüzdüğüm denizden daha engin olduğunu sezdiğimden, beni mesken edinmiş arzunun her halükarda bana

cevap olarak sunulabilecek her şeyden sonsuzca daha büyük olduğunu biliyorum. Ya da nihayet ve bir sırrı ele vermek adına: eminim ki dünya içimde bulunduğunu söylemeye mecbur olduğum sevme ihtiyacını doyurabilecek hiçbir şey barındırmaz” (s.80-81).

Buradan hareketle denilebilir ki özneyi, ötekine/dışarıya itip çeken kuvvet olarak arzu, doyumsuzluğuyla birlikte aşkın ve yaşamın dinamosu olarak karşımıza çıkar. Ancak kişi arzusunu ne kadar deşifre ederse etsin bilgi, her zaman özneye, onu değiştirme gücünü bahşetmeyecektir. Tek başına arzunun nesnesi ne kadar ışıltılı olursa olsun arzu sonu gelmez bir doyumsuzlukla daima ufuktaki yeni nesnelere yönelebilecektir. Bu doğrultuda arzu da aşk için yetersiz kalır. Öyleyse nedir aşk? Aşkı tanımlama girişimlerinin ahmaklığına karşın Proust (2018)’un mütevazî tanımıyla başlangıç yapılabilir;

Sevdiğimiz zaman, aşk o kadar büyüktür ki bir bütün olarak içimize sığmaz; sevdiğimiz insana doğru yayılır, onda kendisini durduran, başlangıç noktasına geri dönmeye zorlayan bir yüzey bulur; işte karşımızdakinin hisleri dediğimiz şey, kendi sevgimizin çarpıp geri dönüşüdür; bizi gidişten daha fazla etkilemesinin, büyülemesinin sebebiyse, kendimizden çıktığını fark etmeyişimizdir (s.177).

Proust’un tanımına göre ise aşk, öncelikle aşık öznedenden nesneye doğru yayılan bir ışımaya olayıdır ki aşk aynı zamanda “ışık” kelimesiyle de kökteştir (Nişanyan, 2021). Ancak bu ışımaya kaynağı olarak özne, nesne karşısında körleşip, büyülenen, takatten düşen bir öznedir. Özne sonsuz ve bitimsiz ufka yönelmiş bir ışık kaynağı olarak düşünüldüğünde nesneyi, ufukta beliren ve ışığın nihayetinde çarpıp yansıyabileceği bir yüzey olarak düşünmek yerindedir. Ancak bu nesne nasıl bir nesnedir? İlk bakışta özne için nesnenin özelliklerinin pek de önemli olmadığı söylenebilecek olsa da nesnenin yansıtabilen bir nesne olmasının sebebi imgelerdir. İşte ancak bu göz önünde tutularak denilebilir ki nesne kendinden bağımsız nitelikleri nedeniyle bundan bihaber şekilde aşık özne için bir anda aşkın yansıyabileceği bir yüzeye dönüşür. Ve bu yüzey onu benzersiz ve biricik sevilen özne kılar. Bir saldırı ve ihlal eylemi olarak aşk, özneyi yazgının tutsaklığıyla özgürlüğün sarhoşluğu arasında gerer (Kristeva, 2016). Ele avuca sığmaz coşkusu, deliliğe savuran hoyratlığı ve yıkıcı acısıyla aşk, özne tarafından

aranan travmadır. Daima yanılsamalar ve idealleştirmelerle karakterize edilen aşk, özneyi dış dünyanın sevimsiz gerçekliğinden her halükarda özgürleştirmek üzere esir alır (Fink, 2019). Lacanyen psikanaliz pratiğinden de hareketle aşk, kişinin arzularını, düşlerini, beklentilerini kabul edip taşıması ve koruması için sevilen kişiye uzattığı şeydir. Üstelik tüm bunlar hiç istenilmemiş, talep edilmemişken hiç olmamış ve olmayacak bir şey olarak sevilen özneye verilir (Lacan, 2015). Aşk, gerçekliği nadiren ve ancak kısmi olarak göz önünde tutabilir ve bu, sahnenin trajikomik bir renge bürünmesi için yeterlidir. Aşık özne bir şey arar ama aradığı şeyin ne olduğunu söyleyemez çünkü aşk ya da o kıymetli nesne ancak bulunduğu kaybedilmiş olduğu fark edilecek olandır. Aşık onun partnerinde hasıl olduğunu gördüğünde sevilenin ezeli ve ebedi olarak bu şeye sahip olduğunu düşünür fakat sevilen bundan bihaberdir. Yani sevilen sevenin kendisini niçin sevdiğini asla bilemez. Fink (2019)'e göre seven ve sevilenin tek ortak noktası aşkları için çok önemli olan şey hakkında ikisinin de cehalet içinde oluşudur. Bir başka deyişle Lacan (2015)'a göre aşkın bütün sorunu kişideki eksiğin ötekinde olmamasıdır. Bu nedenle romantik aşktan kopuş imgesel ve simgesel düzendeki yanılsamaların ve soruların tükenmesiyle kendini ortaya koyduğunda arzusun ve tutkunun bağları sevilen nesneden çözülmeye başlar. Kopuşla birlikte özne yeni bir gerçekliğin şafağına uyanır; artık sevilen nesne ne cömert lütuflarda bulunabilecek kadar maharetlidir ne de eskiden olduğu gibi anlamın yeniden yaratılıp saklanıldığı bereketli bir dünyayı varoluşunda barındırır.

Her ne kadar bu çalışmada ele alınan fenomen karşılıksız aşk olmasa da romantik aşktan kopuş daima bir karşılıksızlığı içerir durumdadır. Sevilen nesne ona verilmek istenen idealleri ve nitelikleri daha fazla üstlenememiş ve aşkı emeğin sahasında tutamamıştır. Dolayısıyla sevilen nesneye duyulan aşk, çözülmeye birlikte yerini hayal kırıklığına, kedere bazen de yaşamın kendisine ilişkin bir ümitsizliğe bırakır. Bu nedenle romantik aşktan kopuş aynı zamanda anlamın da çözülmesi demektir.

1.1. Problem

Aşkın tarihi insanlık tarihi olsa da bilim, aşkı araştırma konusu olarak kabullenmek de zorlanmıştır. Bu öyle zor olmuştur ki günümüzde pozitivist anlayışın perspektifine sığdırılmış romantik aşk üzerine yapılabilecek alan yazını taramasında aşk, daha ziyade doyum ya da memnuniyet sağlayabilecek bir meta aracı konumundadır

Badiou, 2023). Oysa aşk bizi tatmin ederek mutluluk vaat etmez; tasarrufumuza sunabileceği bir haz senaryosu yoktur. Buna karşın onu ehlileştirmeye, doğasına özgü kötülüğü ve çirkinliği üzerinden sıyırıp parlatıp aklamaya çalışırız. Travmanın inkarına da bağlı olarak insanlık gibi bilim de aşk konusundaki basiretsizliğini hala ilk gün ki gibi korumaktadır.

Tüm bunlara bağlı olarak da romantik ilişkiler ve aşk üzerine yapılmış çalışmalar daha ziyade ilişki doyumu veya evlilik memnuniyeti üzerine odaklanmışken ayrıca bu çalışmalarda esas merak edilen daha çok evliliğe veya romantik ilişkiye neyin *katkı* sunduğudur. Dolayısıyla aşkın kötücül doğası iki kere inkar edilir. Özellikle nicel araştırmalar aracılığıyla söz konusu faktörlerin birbiriyle olan ilişkileri yordayıcılık ve nedensellik bağlamında ele alınmıştır. Buna ek olarak araştırma nesnesi aşk olduğunda daha çok ele alınan şeylerden biri de deneyimin duygusal acısı ve ıstırabı olmuştur ancak aşkın nasıl bittiğine, sürecin nasıl bir yol izlediğine ve bu deneyimin ne gibi bir söylem geliştirdiğine ilişkin veriler oldukça sınırlıdır.

. Romantik aşktan kopma deneyimine ilişkin Anglosakson alan yazınında dört çalışmaya rastlanmışken (Kayser, 1990; Sailor, 2013; Hemesath, 2016; Okada, 2019) yurtiçinde ise henüz hiçbir çalışmanın bulunmaması dikkat çekicidir. Mevcut dört yurtdışı çalışmaya bakıldığında Kayser'in (1990;1994) Sailor'ın (2013) ve Okada'nın (2016) evli bireylerin kopuş deneyimine Hemesath'ın (2019) ise evli olmayan iki erkek katılımcının kopuş deneyimine soyut fenomenolojik yöntemle odaklandığı görülmektedir. Bu çalışmada ise evli olmayan erkek ve kadın bireylerin romantik aşktan kopma deneyimi yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemiyle ele alınmıştır. Bu nedenle bu araştırma ilk yurtiçi çalışma olmasının yanında ayrıca yöntem ve örneklem bakımından da farklılık arz etmektedir. “Romantik aşktan kopma deneyimi nasıl bir süreç izler, kritik dönüm noktaları nelerdir, bu süreç içerisinde bireyler neler yaşantılar?”. “Romantik aşktan kopma deneyimi bireylerin yaşamında ne gibi bir anlama ve öneme sahiptir?”. “Biten bir aşk ilişkisinin ardından bireyler potansiyel aşk ilişkilerine ilişkin nasıl bir söylem geliştirirler?”. Bu sorulara kültüre uyumlu ve kültürel parametreleri dikkate alan cevaplar geliştirebilmek ve fenomeni deneyimlemiş bireylere, alan araştırmacılarına, psikolojik danışmanlara ve diğer ruh sağlığı profesyonellerine fenomene ilişkin veri sağlamak adına bu çalışmada romantik aşktan kopma deneyimi çalışılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı nitel içerik analizi yöntemini kullanarak evli olmayan, yetişkin kadın ve erkeklerin bakış açısıyla romantik aşktan kopma deneyimini keşfetmektir. Bu çalışmaya rehberlik etmesi adına aşağıdaki araştırma soruları kullanılmıştır:

1. Bireylerin yaşantıladığı romantik aşktan kopma fenomeni nasıl bir süreç izlemektedir?
2. Bireylerin romantik aşktan kopma deneyimine eşlik eden duygu, düşünce, davranış ve algılar nelerdir?
3. Romantik aşktan kopma deneyiminin bireylerin yaşamındaki anlam ve önemi nedir?
4. Romantik aşktan kopma deneyiminin ardından bireylerin gelecek aşk deneyimlerine dair düşünceleri nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmanın potansiyel hedef kitlesi öncelikli olarak partneriyle romantik aşktan kopma deneyimini yaşantılamış bireyler ve bu bireylerle çalışan psikolojik danışmanlar, okul psikolojik danışmanları, aile ve çift danışmanları, üniversitelerdeki psikolojik danışmanlık birimlerinde çalışan danışmanlar ve diğer ruh sağlığı profesyonelleridir. Aşka ve romantik ilişkilere ilişkin alan yazını dikkate alındığında araştırmaların odak noktasının partnerlerin ilişki doyumu veya memnuniyeti (Hünler ve Gençöz, 2003; Stackert ve Bursik, 2003; Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, ve Rogge, 2007; Taşköprü, 2013; Yıldız ve Baytemir, 2016; Satıcı, 2018) ya da biten bir aşk ilişkisinin ardından kalan ıstırap ile duygusal acı (Field, 2011; Sbarra ve Ferer, 2006) olduğu görülebilmektedir. Ayrıca bu farklılık evli bireyler ile evli olmayan bireyler arasında da göze çarpmaktadır. Dolayısıyla alan yazınında romantik aşk ilişkisini bitiren şeyin ne olduğu ve aşk acısının bireyler için ne ifade ettiği üzerine birçok tartışma yürütülebilir. Ancak bir aşk ilişkisinin nasıl bittiğine ilişkin pek az çalışma vardır (Sailor, 2013; Hemesath, 2016; Okada, 2019). “Aşk nasıl biter?” sorusuna verebileceğimiz bilimsel yanıtlarımız oldukça kısıtlıdır. Romantik aşktan kopma sürecinin yapısı nedir? Bireyler bu deneyimi nasıl anlamlandırmaktadırlar? Bireyler bu kopuş deneyiminin ardından aşka ilişkin nasıl bir söylem geliştirirler ve

gelecekteki potansiyel aşk ilişkileri hakkında ne gibi çıkarımlarda bulunurlar? Bu gibi soruların bu araştırmayla birlikte bilimsel olarak tartışılmaya açılacağı öngörülebilmektedir. Böylece romantik aşktan kopma deneyimini yaşantılamış danışanlarla çalışan psikolojik danışmanların da fenomene ilişkin bir çerçeve edinebilmesi söz konusu olabilmektedir. Ayrıca bu araştırmanın romantik aşktan kopma deneyiminin dönüm noktalarına, sürecin doğasına ve yapısına ilişkin profesyonellerin perspektif edinmelerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmada ortaya çıkan nitel bulgular teorileri ve alan yazını iyileştirme potansiyelini barındırsa da bu bulguların daha geniş ölçekli çalışma gruplarındaki sonuçları da önemlidir. Bu nedenle araştırmacılara söz konusu fenomenin yaygınlığına ilişkin akademik ilgi ve merakı da sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca bu araştırmanın kopuş deneyimini yaşayan kişilere de katkı sunabileceği söylenebilir. Hatta bu katkı araştırma görüşmelerinde kendini göstermiştir. Nihayetinde nitel sorgulamalar önemlidir ve bir kişiyle yaşantısına ilişkin derinlemesine görüşme yapılır. Bu görüşmeler aracılığıyla kişiler kritik yaşam deneyimlerine ilişkin yeni bir anlayış geliştirebilir çünkü kişi hikayesini bu görüşme esnasında yeniden kurgular, yaratır ve anlamlandırır. Böylece bu araştırmanın söz konusu kişilerin deneyimlerini anlamlandırmalarına da katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmanın veri toplama aracı olarak kullanılan görüşme tekniği ve yarı yapılandırılmış görüşme formu araştırmanın amacına uygun veri toplamak için yeterlidir. Bununla birlikte görüşme sırasında katılımcılar, sorulara içten ve doğru cevaplar vermiştir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma, 2021 yılında Türkiye'nin farklı illerinden araştırmaya dahil olan katılımcıların deneyim ve yaşantılarına ilişkin duygu, düşünce ve algılarıyla ve araştırmacının bu fenomenlere ilişkin yorum ve gözlemleriyle sınırlıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde alan yazınındaki romantik aşka ilişkin kuramsal açıklamalara ve romantik aşktan kopma deneyimine ilişkin daha önceki araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Aşka İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Literatür incelendiğinde, göze çarpan ilk şey aşk kavramına yönelik tanımlamalar ve açıklamalar arasındaki farklılıklardır. Bu farklılıklar her ne kadar aşkın kompleks yapısından kaynaklanıyor olsa da aynı zamanda kişilerin yaşantılarının ve deneyimlerinin farklılığı, bunları dile getirme şekilleri ve kültürel bağlamlar gibi faktörler de etkilidir. Aşk kavramı başlangıçta tek boyutlu bir yapı olarak incelenmişse de daha sonraları araştırmaların yoğunlaşmasıyla birlikte aşkın birçok boyutunun, bileşeninin olduğu görüşü hâkim olmuştur. Araştırmacılar aşkın bu karmaşık yapısını ortaya koymak için kimi sınıflandırma sistemleri de ileri sürmüştür.

2.1.1. Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı

Sternberg (1986)'e göre Üçgen Aşk Teorisi, aşkın üç bileşenden oluştuğunu öne sürer: yakınlık, tutku ve bağlılık. Yakınlık, sevgi dolu bir ilişkide bir başkasına yakın ve bağlı hissetme durumunu ifade eder. Bu bileşen daha ziyade kişinin iç dünyasını açığa vurarak partneriyle paylaşmasını ifade etmekle birlikte duygusal yatırımı kapsar. Tutku bileşeni, fiziksel çekiciliğe, romantizme ve cinsel deneyimlere yol açan dürtüleri içerir ve uyarılmadaki fizyolojik değişikliklere eşlik eder. Son bileşen olan bağlılık, birini sevmek, kendini uzun vadeli aşka adanma kararını ve bilişsel süreçleri içerir. Sternberg bu üç bileşenin farklı biçimlerde bir araya gelmesiyle oluşan sekiz farklı aşk çeşidi tanımlamıştır (Sternberg, 1986; 2006).

Hoşlanma/Beğenme: Yalnızca yakınlık bileşeninin olduğu aşk türüdür. Kişinin kendisini partnerine sadece yakın bulması, sıcaklık duymasıdır. Bu aşk türünde partnerler arasında tutku veya bağlılık görülmez.

Romantik Aşk: Bu aşkta bağlılığa yer yoksa da tutku ve yakınlık söz konusudur. Bireyler birbirlerini fiziksel olarak çekici bulmanın yanı sıra yakınlık duygusu da

taşırırlar. Ancak bu aşk türünde bağıllık bileşeni bulunmadığından ilişkinin geleceğı belirsizdir.

Boş Aşk: Tutkunun ve yakınlığın zamanla bitmesi sonucunda yalnızca bağıllık bileşeninin hüküm sürdüğü aşk türüdür. Uzun süre devam eden ilişkilerde görülür.

Delicesine Aşk: Yalnızca yoğun tutku duygularının hâkim olduğu aşk türüdür. Bu aşk türüne örnek olarak ilk görüşte aşktan bahsedilebilir. Kişi partneri yoğun bir şekilde idealize eder ve aşkını saplantılı bir hale dönüştürür.

Aptalca Aşk: Bu aşk türünde yakınlık bileşeni yoktur bunu yerine bağıllık ve tutku bileşeni etkindir. Bu aşk türünde mantık geri plandadır ve stres önemli bir faktör olarak iş görür çünkü bu aşk türü yalnızca tutku bileşenine bağılıdır tutku sona erdiğindeyse geriye yalnızca bağıllık kalır ancak bu aşk türünde bağıllık bileşeni rol oynamaz bu nedenle tutkuyla birlikte aşk da biter.

Arkadaşça Aşk: Tutku bileşeninin dışarıda kaldığı bağıllık ve yakınlık bileşenlerinin rol oynadığı aşk türüdür. Bu aşk türü uzun romantik ilişkilerde tutkunun son ermesiyle meydana çıkar çoğu zaman. Çiftler tutku öldükten sonra birbirlerine karşı bağıllık ve yakınlık hissetmeye devam ederler.

Mükemmel Aşk: Bu aşk türünde yakınlık, bağıllık ve tutku bileşenleri rol alır. Bu aşk türü çoğu bireyin arzu ettiği aşk ilişkisidir. Her ne kadar Sternberg mükemmel aşkı tanımlamış olsa da bu ideal aşk ilişkisini tarif etmez. Bu aşk türünde üç bileşen de denge halindedir ancak bu denge ilişkinin devamlılık arz edeceği anlamını içermez bu nedenle bu aşk türünü deneyimlemekten ziyade sürdürmenin daha zor olduğu düşünülmektedir.

Aşksızlık: Aşkın üç bileşeninden hiçbirini içinde barındırmaz. Bu daha ziyade zorundalık içerisinde yürütölen ilişkileri anlatır. Sternberg günlük hayatımızda yaşantıladığımız ilişkilerin birçoğunu bu kategoride değerlendirir.

2.1.2. Lee'nin Modeli: Aşkın Çok Boyutlu Biçimleri

Lee (1973; 1977) aşk stillerini birincil ve ikincil renkler üzerinden oluşturur. Lee, “arkadaşça aşk (storge)”, “tutkulu aşk (eros)”, ve “oyun gibi aşk (ludus)”, olmak üzere üç tane birincil ve “mantıklı aşk (pragma)”, “özgeci aşk (agape)” ve “sahiplenici aşk (mania)” olarak üç tane ikincil aşk türü vardır. Doğadaki üç temel ve asli renk olan sarı, kırmızı ve mavi birincil aşk türlerini oluştururken bu üç rengin birbiriyle farklı şekillerde karıştırılmasıyla oluşturulan diğer renkler de ikincil aşk türlerini ifade eder. Ancak her ne kadar ikincil aşk türleri birincil aşkların farklı şekillerdeki

kombinasyonlarından doğuyor olsa da bu aşk türlerinden ayrı olarak kendilerine özgü farklılıkları vardır (Mallandain ve Davies, 1994).

Mantıklı Aşk (Pragma): Bu aşk türüne sahip bireyler için asıl önemli olan sevdiği partnerinin sosyo-kültürel çerçevesi oldukça önemlidir. Bu kişiler partnerlerinin hangi dine mensup olduklarını, hangi okullarda ne tür bir eğitim aldıklarını ve nasıl bir aileye sahip olduklarını oldukça önemserler. Bu kişiler için doğru tercih ve doğru karar vermek ilişkilerinin temelini oluşturur. Cinsel arzuların ikinci planda kaldığı bu kategoride sadakatin tek ölçütü doğru karar vermiş olmaktır. Romantik ilişkileri daha ziyade ortak menfaatler ve faydacılık bağlamında değerlendirirler.

Arkadaşça Aşk (Storage): Bu kişiler birbirlerini tanıyabilmek için zamana ihtiyaç duyarlar. Fiziksel çekimin ikinci planda kaldığı bu aşk türünde kişiler birbirlerinin yaşantılarına, ortak hobilerine, zevklerine, eğlence anlayışlarına daha fazla önem verir. Onlar için ortak bir geleceğin kurgulanmasından ziyade birlikte keyifli vakit geçirmek daha değerlidir. Ortak planlar ve eğlence bu kişileri cinsel olarak birbirine yakınlaştıracak kilit ögedir.

Sahiplenici Aşk (Mania): Bu aşk kategorisindeki kişiler daima bir başkasına sevgi duyma ve bağlanma konusunda sorun yaşarlar. Her ne kadar fiziksel çekim konusunda belirli ölçütler geliştirmiyor olsalar da yoğun düşünce ve duygu silsilesi, saplantı geliştirme gibi özelliklerle karakterize olurlar. Bu kişilerin partnerlerine karşı coşku seviyeleri her zaman çok yüksektir ancak kolayca depresif duygular da geliştirebilen bu kişiler ilişkilerini bu iki uçlu duygulanımlarından ötürü olumsuz etkileyebilirler. İlişkinin dışındaki üçüncülere karşı oldukça hassas olan bu kişiler yalnızca şüphe ve kuruntulara dayanarak partnerlerini suçlayabilirler. Oldukça kıskanç olan bu kişiler partnerleriyle sürekli bir iletişim halinde olmak isterler.

Oyun Gibi Aşk (Ludus): Bu aşk türünde ilişkinin geleceği kaderine terk edilmiştir. Gelecek planı ve sadakat görülmez. Kıskanma duygusu azdır ve kişi partnerinden de bunu bekler. İlişkileri flört düzeyinde tutmayı isterler. Ve eğer ilişkide eğlence ve zevk biterse ilişki de ömrünü tamamlamıştır. İlişkide bir ciddiyete ortak gelecek planına rastlanılmaz.

Özgeci Aşk (Agape): Bu aşk kategorisindeki kişiler romantik partnerlerini desteklemeyi ve onlara yardım etmeyi severler. Bu kişilerin ilişkileri tutkulu romantik bir ilişkiden ziyade ebeveyn-çocuk ilişkisine benzer. Bu aşk türünde partner yoğun bir şekilde idealleştirilir ancak bu idealleştirmede cinsel tutku bulunmaz.

Tutkulu Aşk (Eros): Bu aşk türündeki kişilerin fiziksel çekim için sıralayabilecekleri özellikler oldukça nettir ve eğer karşılarındaki kişi bu niteliklere sahipse büyük bir beğeni ve hayranlık ortaya çıkar. Bu kişiler aşk arayışı içerisinde değildirler ancak aşkın onları gelip bulmalarını isterler. Cinsel arzu bu kişiler için başat bir oynar ve romantik partnerlerinin mutluluğunu önemserler.

2.1.3. Bağlanma Kuramı

Pek çok araştırmacı, romantik etkileşimin özünün, şehvet dolu tatminle aşılanmış bir ebeveyn-çocuk bağının birleşimi olduğuna ve romantik etkileşimlerin, her bir partnerin çocukken arzu ettiği ilişkileri, yetişkinlere uygun cinsel tutkuyla birleştirerek yeniden yaratmak olduğuna inanır. Güven verici koşulsuz sevginin bilinçsiz rahatlığını fiziksel çekicilik, yakınlık ve tutku ile birleştirmek, “zihne, ruha ve kalbe heyecan veren baştan çıkarıcı bir paket” sunar (Gunther, 2013, s. 1). Dünyayla ilk karşılaşmamız bağlanma deneyimleriyle şekillenir ve bağlanma, bütün bir yaşamımız için temel ilişkilene tarzımızı oluşturur. Boyd ve Bee (2015)’ ye göre bağlanmalar kişinin güvenlik duygusunun merkezi bir konumda olduğu duygusal bağlardır. Bebeğin dünyayla ilişkilendirirken bağlanma geliştirdiği yetişkinler onun için dünyayı daha katlanılabilir ve optimize kılan araçlar gibidir ancak bu yetişkinlerin çocukla herhangi bir biyolojik bağının olması zorunlu değildir. Yani bağlanma deneyimi, çocuğun biyolojik gerçekleri temelinde yetişkinlerle geliştirdiği sosyal bir ilişkidir. Ve çocuğun bu bağlanmalarının gelişimi de ancak yetişkinle aralarındaki ilişki ve etkileşimlerin nicel ve nitel özelliklerine göre şekillenmektedir. Ayrıca Hazan ve Shaver (1987; 1990), bir partnerle kurulan romantik ilişkilerin de bağlanma olarak düşünülebileceğini öne sürmüştür. Bu nedenle çocukluğun erken yıllarında geliştirilen bağlanma türleri ile yine bir bağlanma türü olan romantik ilişkiler arasında da benzerlikler olduğunu düşünmüşlerdir.

Bowlby (2020; 2021a; 2021b)’a göre bebeğin ilk 24 ile 36 ayı boyunca geliştireceği bağlanma deneyimleri dört aşamadan oluşur. İlk aşamada bebek, ağlama, gülümseme, göz teması kurma gibi basit düzeyde davranışlar sergiler. İkinci aşamada ise 3 ile 6 aylıktan büyük bebek seçici davranmaya başlar ve bu basit düzeydeki davranışlarını tanıdık olan kişilere yönlendirmeye başlar. Bu aşamada bebek yabancılara daha az duyarlı hale gelir. Üçüncü aşama ise gerçek bağlanma deneyiminin ortaya çıktığı zamandır. Bu aşamada bebek “güvenli üs” olarak kabul ettiği yetişkinlere yakınlık arama davranışlarını göstermeye başlar (Boyd ve Bee, 2015). Bu davranış

özellikle iki yaş civarında bebeğin kendisini endişeli, aç ve güvende hissetmediği durumlarda ortaya çıkar. Son aşama ise yetişkin ve çocuk arasında daha karmaşık parametrelerin söz konusu olduğu bir zamandır. Bu aşamada çocuk ebeveynlerinin kendisinden beklentileri ve bu beklentileri kendi davranışlarının ne yönde etkileyeceği konusunda tasavvur geliştirir. Böylece bu aşamada çocuk bağlanma deneyiminin içsel bir modelini oluşturur. Bu içsel model ise çocuğun yaşamı boyunca kuracağı bütün önemli ilişkilere damgasını vurur.

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978), hemen hemen tüm bebeklerin yukarıda tanımlanan aşamalardan geçtiğini düşünür ancak her bebek için bağlanma deneyiminin kalitesi ve dokusu, yetişkinle olan etkileşimler doğrultusunda farklılaşmaktadır. Bağlanma türleri Ainsworth ve ark. (1978)'un "Yabancı Durum" deneyi göz önüne alınarak tanımlanabilir. Bu deneydeki gözlemler doğrultusunda bebeğin tepkileri "güvenli", "güvensiz-kaçıngan", "güvensiz-kararsız" ve daha sonra eklenen "güvensiz-düzensiz" başlıkları altında kategorize edilir (Main & Solomon, 1990). Ayrıca burada elde edilen bağlanma türlerinin çocuğun kendine özgü bir bağlanma türü olmadığı yalnızca oradaki yetişkine yöneltilen ve farklı bir yetişkin söz konusu olduğu bağlanma modelinin de değişkenlik gösterebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Yani bir çocuk babasına güvensiz-kaçıngan bir bağlanma modeli geliştirmişken annesine güvenli bağlanma geliştirmiş olabilir. Yine bu bağlanma türlerinin durağan olamayıp kişinin yaşamı boyunca yeni ilişkilerle değişip farklılaşabileceği de bilinmelidir. Ancak dört beş yaş civarına değin oldukça dirençli olan bağlanma türleri çocuğun mülkü durumundadır ve çocuk dünya ve ötekilerle bu çarpıcı buluşmasında geliştirdiği ilişkiler üzerinden genellemeler, sınıflamalar yapmak için bu zemini kullanır (Soysal vd., 2005).

Firestone (2013) ise Ainsworth ve ark. (1978)'un sınıflandırması üzerinden çocukların, ergenlerin ve yetişkinlerin çeşitli davranışları arasındaki bağlantıları incelemiştir. Ona göre bağlanma modelleri kişinin kendi ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken geliştirdiği tarzıdır. Firestone (2013)'e göre güvenli bağlanan kişiler diğer bağlanma türlerindeki kişilere kıyasla daha sosyal, daha olumlu ve daha az bağımlı davranışlar gösterir. Bu kişiler daha az agresif olduğu gibi duygusal olarak da daha olgundurlar. Aynı zamanda bu kişiler ilişkilerinde daha özgüvenli ve ötekilerle daha kolay etkileşime girip kolayca ilişki kurabilen hem kendilerinin hem öteki kişilerin ihtiyaç ve beklentileri konusunda daha yüksek bir farkındalığa sahip kişilerdir.

Boyd ve Bee (2015)'e göre güvensiz bağlanan bireyler, özellikle kaçınan olanlar, daha az destekleyici ilişkilere sahiptir ve yaşamın daha erken dönemlerinde riskli cinsel davranışlar gösterme eğilimine sahiptir. Güvensiz bağlanma modeline sahip bireyler romantik eş seçiminde de yine kendi modelleriyle uyumlu seçimler yapar (Firestone, 2015). Örneğin güvensiz bağlanma modeline sahip bireyler kendi ihtiyaçlarını gidermek için partnerleriyle yakınlaşma gereği hissederken öte yandan da yine mesafeli bir partner arayabilir. Bu her ne kadar bir çelişki gibi görünüyorsa da bu seçim güvensiz bağlanma modeline sahip kişi için kendi korkuları pahasına algı ve bağlanma inançlarını destekleyecek deneyimler sunar. Şimdi güvensiz bağlanma türlerine bakalım.

Güvensiz-kaygılı bağlanma modeline sahip bireyler ötekilerin bağımsız ve ilişiksiz davranışlarını kendi endişelerinin bir ifadesi olarak görebilirler (Firestone, 2013). Örneğin romantik partnerinin arkadaşıyla sosyalleşmesini farklı yorumlayabilir. Güvensiz-kaygılı bağlanma modeline sahip kişi bu durumda “İşte beni gerçekten sevmiyor, bu kez beni terk etmeye kararlı, artık ona güvenmiyorum.” diye düşünebilir. Veya bu modele sahip kişi daha fazla mesafe ihtiyacı hissedebilir. Çünkü bu kişiler yaşamın ilk yıllarında kendi ihtiyaçlarını ötekinin nezdinde karşılama ihtimalinin olmadığını öğrenirler. Ve bazen bunu önlemek adına daha sahiplenici, daha bağımlı ve sürekli olarak ilgiye muhtaç duyan romantik bir partnerle ilişki kurmayı seçerler. Görünürde oldukça bağımsız olan bu kişiler kolaylıkla sevdikleri partnerlerinin önemini inkar edebilir hatta onlardan ayrılmayı dahi umursamaz bir şekilde göze alıp yalnız bir yaşam sürmeyi seçebilir.

Güvensiz-kararsız bağlanma modeline sahip bireyler ise ötekilerine daima çok yakın veya çok uzak olma endişesi içerisinde. Bu kişiler ilişkisel, romantik yakınlaşmanın veya uzaklaşmanın getirdiği olağan duyguları saklama eğilimindedir (Soysal vd., 2005). Genellikle duygularından kaçmaya ilişkin içsel bir zorlanım hisseden bu kişiler sonunda kendilerine güvenli üs olarak en korktukları ilişkileri veya kişileri seçebilirler. Her ne kadar bağlanma ihtiyaçlarının karşılanması adına romantik partnerlerine açılmanın önemini kabul edebilseler de bu süreçte yaralanabileceklerini çok iyi bilirler. Güvensiz-kararsız bağlanma modeline sahip bu kişilerin çıkmazı reddedildiklerinde daha fazla yakınlık kurma ihtiyacı ile yakınlaştıklarında kendilerini boğulmuş hissetmeleridir.

Sonradan eklenen güvensiz-düzensiz bağlanma modelinde ise çocuk yetişkinle herhangi bir bağlanma geliştiremez veya bu çocuğa tutarlı bir deneyim sunamayacak

kadar dağınık ve düzensizdir. Bahsedilen bu dört bağlanma modelinin en sağlıklısı ise güvenli bağlanmadır. Güvenli bağlanan yetişkinler, kendilerine ve partnerlerine özgürce hareket etme özgürlüğü verirken ilişkilerinden doyum elde ederler (Firestone, 2013). Güvenli bağlanan kişiler, partnerleri sıkıntılı olduğunda destek sunabilir ve gerektiğinde kendileri için yardım isteyebilirler. Bireyin çocukluktaki bağlanma modeli, o bireyin yetişkinlikte partnerleriyle nasıl etkileşime gireceğini öngörebilse de onu tamamıyla tanımlamış olması gerekmediğine dikkat etmek önemlidir.

2.1.4. Aşkın Psikanalizi: Freud ve Lacan

Her ne kadar şu anda psikanalizin bir aşk deneyimi olduğu rahatlıkla söylenebilse de ne Freud'un ne de Lacan'ın çalışmalarında sabit ve bütünlüklü bir aşk teorisi bulmak mümkün değildir (Lacan, 2015; Fink, 2019). Freud çalışmalarında libidonun bileşenleri üzerine çalışırken birbirinden farklı terimler kullanıyordu; “aşk”, “yatırım”, “bağlanma”, “arzu”, “tensel sevgi”, “şefkat dolu sevgi” ya da “dürtü”. Lacan ise en kapsamlı şekliyle VIII. Seminer olan Aktarım'da aşkı çalışır ancak son çalışmalarında dahi aşk üzerine eğilmekten geri durmaz (Lacan, 2019). Kendi çalışmalarını “Freud'a dönüş” hareketi olarak niteleyen Lacan (1977) psikanalizi dilsel bir okumaya tabi tutar ve 26 yıl boyunca verdiği seminerlerinde psikanalizi devrimci bir tarzda yeniden yorumlar (Balkaya, 2013; Badiou ve Roudinesco, 2016; Homer, 2016; Roudinesco, 2017; Tura, 2017; Duman, 2018; Bowie, 2020;). Aşka ilişkin tutarlı ve bütünlüklü bir şeyler söylemenin zorluğunu vurgulayan Lacan seminerleri boyunca aşkı imgesel, simgesel ve Gerçek düzenler üzerinden ele alır (Lacan, 2015; 2017c; 2019).

2.1.4.1. Aşk ve Narsisizm

Freud (2020b), “Narsizm Üzerine Bir Giriş” adlı çalışmasında aşk olgusunu imgesel düzeyde ele alır. Aşkı, libidonun egodan çekilip başka bir nesneye yatırılması olarak tanımlayan Freud bu işleme *besetzung* yani ilgi veya duygu yatırımı adını verir. Libido her ne kadar sabit kalsa da ego libidosu ve nesne libidosu olarak ayrışır ve aşk söz konusu olduğunda ego libidosu nesne tarafından soğurulur. Ego libidosunun ilk biçimi olarak “birincil narsizm” kavramını düşünen Freud'a göre çocuk doğuştan getirdiği bu narsisizmle bene yatırımda bulunur. Zamanla nesne ufukta belirmeye başladıkça libidonun bir kısmı nesneye kayar ve çocuk ummadığı bir talihsizlikle nesneyi kaybettiğinde libido egoya geri dönüş yapar ve bu durum da “ikincil narsizm”e

yol açar. Freud (2016a)’a göre nesne ve ego arasındaki bu libidinal hareketlenmeler farklılık gösterebilir ancak her halükarda “...anne memesi emen bir çocuğun her sevgi (aşk) ilişkisinin prototipi olmasının geçerli nedenleri vardır. Nesnenin bulunması aslında bir yeniden bulmadır.” (s.151). Çünkü Freud (2020b)’a göre kişi temelde iki tip nesne seçimi yapabilir. Anaklitik tip olan birinci nesne seçiminde özne, yaşamının ilk zamanlarında temel bakımı ve ihtiyaçlarıyla ilgilenen, kimi özellikleri bakımından anneyi hatırlatan bir nesneden yana oynar. Kişi aşık olduğu nesnesini ihtiyaç temelinde seçer ve anneye aralarında bir yakınlık kurar. Nesne, hali hazırda bulunan annenin ideal imgesiyle ilişkiye sürülür. Böylesi bir durumda öznenin hiçliği karşısında kadir-i mutlak bir nesne yer alır ve bu nesne aşkın egosunu tüketir. İkinci tür nesne seçimi olan narsistik tipte ise söz konusu olan nesnenin özne ile benzerliği bir ölçüt oluşturur. Burada nesne kimi özellikleri açısından kişinin benliği ile karıştırılır ve özdeşleştirilir. Anaklitik tipteki gibi burada egonun tükenmesi söz konusu değildir çünkü kişi nesnesindeki benine tutulmuştur. Freud (2020b)’un dediği üzere;

“Aşık olmak, ben libidosunun nesneye doğru akışını içerir. Bastırmaları kaldırma ve sapıklıkları yeniden yerleştirme gücüne sahiptir. Cinsel nesneyi, cinsel ideale yükseltir . Nesne tipi (veya yaslanma tipi) söz konusu olduğunda aşık olmak sevmenin çocuksu koşullarının gerçekleşmesi sayesinde ortaya çıktığından, bu koşulu sağlayan her şeyin idealize edildiğini söyleyebiliriz” (s.50).

Denilebilir ki anaklitik seçimde temel hedef, henüz çocuğun ufkunda nesnenin belirmemiş olduğu zamanlardaki psikotik tatminlerdir (Freud, 2016a). Ancak narsistik seçimde asıl önemli olan birincil narsisizmi yeniden duyumsamaktır. Hala ebeveynlerinin beklenti ve yasaklamalarıyla karşılaşmamış ve simgesel özdeşleşmelerin sunduğu ego idealiyle tanışmamış olan çocuğun henüz kendi kendinin ideali olduğu günlerdeki tatmini söz konusudur. Aşık özne bu noktada nesnesinin kendine has kimi özelliklerinden dolayı sevmez, nesne ancak öznenin narsisizmini doyurduğu müddetçe parlar. Bu nedenle ki “Güçlü bir bencillik hasta olmaya karşı bir savunmadır ama son aşamada hasta olmamak için sevmeye başlamamız gerekir; engellenme sonucu sevediğimiz takdirde hastalanmaya mahkûmuzdur.” (Freud, 2020b, s.36).

2.1.4.2. Histeri ve Obsesyon Nevrozunda Arzu

Freud “Sevgi Psikolojisine Katkıları” adlı çalışmasında bir grup nevrotik erkek ve kadının kendilerini içinde buldukları aşk üçgenlerini konu edinmiştir. Freud (2016a)’a göre kimi erkekler için aşık oldukları kadının mutlaka başka bir erkekle ilgisi olması gerekir. Bu erkekler için aşık olacakları kadının bir başka erkekle ilişkide bulunmaları yani ikili ilişkinin dışında “yaralanan üçüncü bir şahsın” varlığı yapısal ve simgesel bir koşul niteliğindedir (s.240). Bu erkekler, oidipal üçgeni bağlanma tarzlarıyla yeniden tesis ederler ve onlar için hayati olan şey aşık olunan kadından ziyade bu kadına sahip olan Öteki erkekle birlikte kurulan üçlü yapının kendisidir. Eğer kadın kendisine sahip olan erkekten ayrılırsa obsesif aşık, kadını arzulayamaz olur çünkü onun için asli olan sahip olma ihtimalinin önündeki engelin ta kendisidir. Aşık özne burada kendisini öteki adamın rakibi statüsünde göremez olur artık ki onun arzusu imkansızın arzusudur. Hayati olan şey rakibini yenmek değildir çünkü yenerse arzusunu bir bedel olarak ödeyecektir. Arzu daima Öteki’nin arzusu olarak var olabilir.

Freud (2022)’a göre tıpkı obsesif erkekler gibi aşk üçgenleri kurmaktan kendini geri tutamayan histerik kadınlar da vardır. Histerik aşıklar da bağlı oldukları aşk nesnesini ancak yine üçlü bir yapı içerisinde düşünebilir. Histerik burada asıl olarak başka bir kadının nasıl sevilbileceğiyle ilgilenir. Kadın nedir? Sevdiği adamın öteki kadında bulunduğu ve kendisinde eksik olarak gördüğü şey nedir? Objekt petit a’nın işlevini üstlenebilmesi için nasıl bir kadın olmalıdır? Histerik aşık bu sorular çerçevesinde aşık kendini sevilen nesnenin eksikliği olarak konumlandırır ve bütünleyen olarak işlev görür (Freud, 2022). Sevilen adam yalnızca arzulayan bir makinedir onun gözünde ve kendini arzu nesnesi olarak kurarken mutlaka sevilen öznenin arzusuna nail olan bir başka kadın üzerinden kadınlığın sırrını ele geçirmeye çalışır. Eğer kendi adamı tarafından sevilen öteki kadın artık arzulamaz olursa histerik aşık kısa süreli bir tatminden sonra adamında başka bir kadına yönelmiş yeni bir arzu aramaya başlar. Histerik aşık partnerinde daima kendisi dışında bir arzu aramaya meyillidir ancak bu arzuyu gidermek adına değil çünkü arzu doyurulursa histerik aşık için sevilen özne bir ölüden farksızdır (Rabaté, 2009). Histerik aşık kendi arzusuna ayak diretir, ket vurur ve arzusunu doyumsuz bırakır. Tıpkı obsesif aşığın kendi arzusunu imkânsız hale getiren bir rakibe ihtiyaç duyması gibi histerik aşık da partnerinde dışarıdaki üçüncüye yönelmiş bir arzu bulmalıdır, onun memnun olmadığı ya da eksikliğinden yakındığı izlenimini edinmelidir. (Fink, 2017)

Her iki durumda da ödipal yapı ortadadır; obsesif aşık zamanında kendisini bırakıp babasını arzulayan annesinin, babada ne bulduğunu anlamaya çalışırken histerik aşık ise babasının sevgisi uğruna girdiği mücadelede annesinde olup da kendisinde olmayan şeyi anlamaya çalışır (Freud, 2016a). Her iki durumda da tatmin pek yaşanmaz ve arzular hemcinsin etrafında döner. Buna karşın obsesif ve histerik aşıklar arasında şöyle bir fark vardır; obsesif sahip olunmuş bir kadına ilgi duyup öteki adamlarla mücadeleye tutuşurken histerik aşık sahip olduğu partnerinin öteki kadına duyduğu ilgiyle ilgilenir. O, kadın olmanın sırrını araştırırken hedeflediği şey kadınlığın özünü elinde tutan Kadın olmaktır (Lacan, 2006).

2.1.4.3. Ya Aşk Ya Arzu!

Freud (2016a)'a göre anne, temel bakımını üstlendiği çocuğu yıkarken, beslerken, altını temizleyip emzirirken çocuğun erojen bölgelerine dokunur ve bu bölgeleri istemsizce de olsa uyarır. Çocuktaki bu duyum ve algılar anneye ilişkilendirilir. Oedipus boyunca çocuğun anneye karşı geliştirdiği cinsel arzuların akıbeti ise babanın denkleme dahil olmasıyla farklı bir seyir alır. Bir zamanlar yalnızca oğluna ait ve henüz aklı çelinmemiş olan anne babanın oğula dayattığı iğdiş kompleksiyle ondan çalınır. Dışlanan üçüncü pozisyonuna itilen çocuk burada zoraki bir seçime itilir; ya babasına karşı ayak diretıp annesinden vazgeçmeyerek cinsel tatmin ihtimalinden feragat edecek ya da annenin, tek sahibinin baba olduğunu kabullenecektir. Çocuk burada şunu öğrenir: ya aşk ya arzu! Bu kavşaktaki erkek çocuğu cinselliğin ve aşkın bir arada olamayacağını öğrenir.

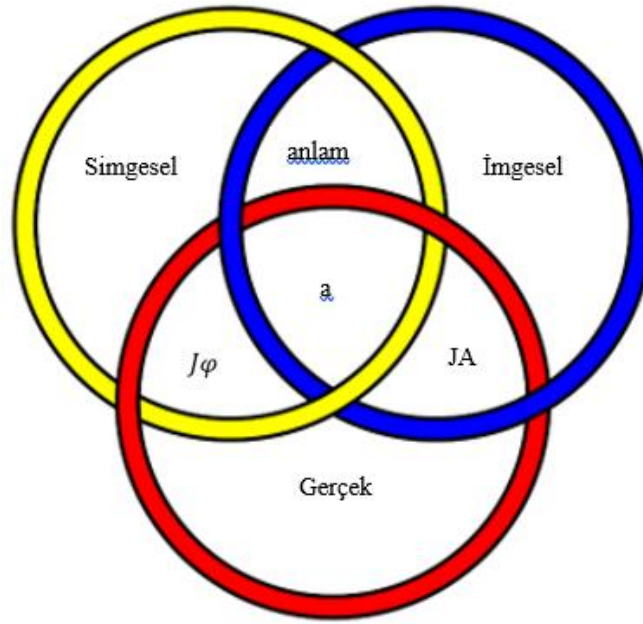
Başarılı bir oidipusun ardından çocuk anneye duyduğu cinsel arzuları bastırmış ve anneyi, temiz ve masum olarak imgelemişken cinsel aydınlanmayla birlikte annenin öteki yüzünü keşfeder (Freud, 2016a). Çocukların nasıl dünyaya geldiği hakkındaki gerçeğe tanıştığında çocuğun zihninde anneye tahsis edilmiş ikinci bir imge belirir; fahişe, düşkün, ayartıcı ve kirlenmiş anne. Freud'a göre yetişkin erkek yaşamında sevgi nesnesi seçiminde kişinin zihninde bu iki anne prototipi büyük öneme sahiptir. Freud'un deyimiyle temiz ve masum anne prototipini oluşturan "Meryem Ana" ile kirlenmiş ve ayartıcı olan "fahişe" prototipi, erkeğin aşk yaşamının çerçevesini oluşturur. Freud (2016a)'a göre bu erkekler Meryem Ana olarak gördükleri kadınları sevebilir ve şefkat gösterebilir ancak söz konusu cinsel arzular olunca yetişkin erkek ketlenir. Ya da ikinci anne prototipi olan fahişe bir kadına cinsel arzular besleyebilir ancak onu

aşağılayabildiği müddetçe bunu sürdürebilse de hiçbir şekilde şefkat gösteremez. Aynı zamanda Freud (2016a), bu erkeklerin aşk nesneleriyle ilişkilene biçimlerinde sevdikleri kadınları “kurtarma” itkisinden bahseder (s.242). Kişi fahişe anne imgesiyle ilişkilendirdiği bir kadını *Meryem Ana* imgesine oturtmaya çalışabilir. Yetişkin erkek yaşamında cinsel olarak arzuladığı kadını, hikâyenin başındaki, babaya memesini uzatmamış olan o cennet zamanlarındaki kadına dönüştürmek ister. Erkek, cinsel olarak arzuladığı kadının, yaşamın getirdiği birtakım talihsizlikler dolayısıyla kazara kötü yolu düşmüş olduğunu düşünür ve kendisine kadını düştüğü yerden kurtaracağı yönünde bir vasıf yükler. Peki ya erkeğin istediği gibi bu fahişe kadın düştüğü yerden kurtarılıp erkeğin zihninde Meryem Ana imgesine geçiş yaptığında ne olur. Kurtarma itkisi başlı başına babaya yöneltilmiş bir başkaldırı olduğu için erkek artık burada kadını arzulayamaz olur, o yalnızca geçmişte kaybettiği mücadeleyi şimdide işe yaramaz bir zafere dönüştürmüştür. Freud (2016a)’un dediği üzere “Ne kadar tuhaf gelirse gelsin, cinsel içgüdünün kendi doğasındaki bir şeyin tam doyumun gerçekleşmesini engelliyor olabileceğini düşünmemiz gerektiğine inanıyorum.” (s.266).

Peki ya kadınlar? Freud (2016a)’a göre kadınlar erkekler gibi sevgi nesnelerini ya aşk ya arzu bağlamında düşünüp ahlaki olarak yüceltme veya değersizleştirme ihtiyacı hissetmezler çünkü kız çocuğunun birincil sevgi nesnesi de oğlan çocuğunda olduğu gibi yine annedir. Anneye duyulan bu sevginin daha sonra babaya kayması ise uzun ve daha karmaşık bir yoldur. Ancak şu an için her ne kadar bunun böyle olmadığı bilinse de Freud “Kadın ne ister?” sorusu üzerine daha fazla konuşmamıştır.

2.1.4.4. Üç Düzen: Simgesel, İmgesel ve Gerçek

Lacan 1950’lerde dahi düğümlerden bahsediyor olsa da ancak 1970’lerin başında düğümleri topolojik olarak çalışmaya başlar (Evans, 2019). İsmi İtalya’daki bir hanedanlıktan alan *Borromeo Düğümü* ise seminerleri boyunca Lacan için özellikle önemli hale gelmiştir (Lacan, 2019). Aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi psişik yapıyı incelemenin metaforik bir aracı olmaktan ziyade bizzat yapının kendisi olan Borromeo düğümü üç halkadan oluşur ve bu düğümde halkalardan birinin kopması düğümdeki halkaların tamamının çözülmesine neden olur (Gürsel ve Gençöz, 2019).



Şekil 1: Borromeo düğümü

Lacan (2019) ilk defa 1972-73 seminerinde Borromeo düğümünü kullanırken esas olarak imgesel, simgesel ve Gerçek denilen üç düzenin karşılıklı bağımlılıklarını ele alır. Lacan, XX. Seminer’de üç halkadan birinin kopup düğümün dağılmasını psikoz olarak nitelendirmiş olsa da James Joyce’un Ulysses adlı eseri üzerine yaptığı çalışmasında düğüme *sinthome* denilen dördüncü halkayı eklemiştir (Lacan, 1975-76). Sinthome, Lacan’ın çalışmalarında *dil gibi yapılanmış* ve Öteki tarafından deşifre edilmeye hazır bir çağrı olarak görülen semptom anlayışından öznenin jouissance kipi olarak ortaya konan semptom anlayışına geçişte ortaya çıkmıştır (Evans, 2019). Sinthome üç halkanın dağılması halinde dahi düğümü bir arada tutan lehimleyici halkadır ve öznenin tutarlı bütünlüğünü muhafaza etmeyi mümkün kılar. Lacan buna ek olarak sinthome üzerine verdiği XXIII. Seminer’inde Borromeo düğümü üzerinden de ayrıntılı bir düğüm tartışması sürdürür. Şimdi bu düğümdeki “imgesel” (imaginaire), “simgesel” (symbolique), ve “Gerçek” (reel) düzenler arasındaki ilişki ve etkileşimleri inceleyelim.

Lacan “I” olarak cebirleştirilen “imgesel” terimini ilk defa 1936’da “Ayna Evresi” başlıklı sunumunda bir isim olarak kullanmıştır. Uluslararası Psikanaliz Derneği tarafından düzenlenen 14. Uluslararası Psikanaliz Kongresi’nde süreyi aştığı için Ernest Jones tarafından uyarılan Lacan, kongreden ayrılmış ve bu metin tutanaklarda yer almamıştır. Fakat bu kez 1949 yılında Zürih’te düzenlenen 16. Uluslararası Psikanaliz Kongresi’nde Lacan, yine “Ben İşlevinin Kurucusu Olarak Ayna Evresi” (“The Mirror

Stage as Formative of the I Function”) başlıklı sunumuyla psikanaliz dünyasının ilgisini toplamayı başarmıştır. Lacan (2020)’a göre yaklaşık olarak 6 ile 18 ay civarını kapsayan ve Freud’da “birincil narsisizm”e tekabül ettiğini söyleyebileceğimiz ayna evresi özne için tekrar tekrar efsununa yakalandığı, cezbedildiği, kapıldığı bir sahneden ibarettir. Bu evre bir nevi özdeşleşmelerle birlikte kendisine yabancılaşan insan yavrusunun ben oluşumunu açıklar. Bu fenomenin kilit noktası ise insan yavrusunun prematüre doğmasıdır. Her ne kadar çocuk bedensel hareketlerinin kontrolünü tam olarak sağlayamasa da kendisini aynadaki yansımasında veya Öteki’nde bütünlüklü olarak yakalar. Lacan (2020)’ın ifadeleriyle betimlenecek olursa,

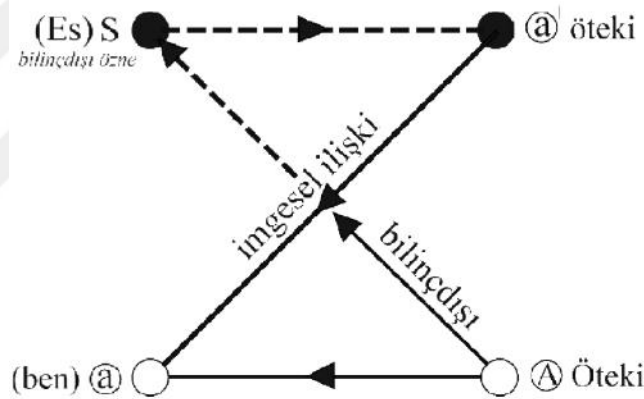
“Ayna evresi, beklenti eksikliğinden kaynaklanan bir içsel tepiden köken alır. Bu tepî özneyi mekânsal özdeşleşmelere girmenin, parçalı bir vücudu ortopedik bir bütünlükle birleştirme fantezileri kurmanın besine kapılmaya sürükler. Bunun sonucunda özne zihinsel gelişiminin ileri derecede katı biçimde gerçekleşmesine neden olacak bir adım atarak kendine yabancı bir kimliği zırh olarak kullanıp onun içine girer. İç dünya ile dış dünya (innenwelt-umwelt) arasındaki çemberde oluşan bu yırtık, öznenin (moi-me) özdeşimler yoluyla sonu gelmez bir bütünleşme, birliğe katılma çabasına girmesine neden olur” (s.82-3).

Ancak Lacan’ın burada ayna terimiyle bahsettiği yalnızca görünürlükle ilgili değildir. Çocuk tarafından işitilen, dokunulan, istenilen yani yansıtan her nesne ayna işlevi görür. Bebeğin *parçalanmış beden*(*corps morcelé*)inin kontrol edilemezliğiyle bütünlüklü, büyüleyici imgesi arasındaki uyumsuzluk ve karşıtlık bebekte bir gerilim oluşturur. Ayna imgesinin tamlığı tarafından bölünüp parçalanmakla gözü korkutulan çocuk bu saldırgan gücün tehdidinden kurtulmak için imgeyle özdeşleşir (Keskin, 2009). Ancak bebeğin imgeyle özdeşleşimi her ne kadar bir sevinç ve coşku anı olsa da bebek hala imgenin egemenliği karşısında depresif duygulara kolayca kapılabilecek kadar kırılgandır. Narsisizmin de temelini oluşturan bu işlemde bebek kendini ikircikli bir ilişkide bulur (Çelebi, 2009). Bu çift değerlilik aşkı ve ölümü içinde taşır. Özellikle imgesel düzenin hakim olduğu tutkulu aşkta öznel yoğun bir sevgiyle yıkıcı bir saldırganlık arasında kolayca savrulabilirler.

Lacan (2020)’a göre ayna evresiyle birlikte çocuğun dağınık ve oldukça değişkenlik gösteren duyumları tutarlı bir birlik halinde çocuğa deneyimsel bir iç nokta

oluşturur. Artık benimsenmiş ayna imgesiyle oluşturulan ve tamamıyla bir kurgu olan ben, öznenin temelini oluşturur ancak bu temelin kalbinde yanlış tanıma vardır; bebek bedenindeki Gerçek ile aynadaki imge arasında bölünmüştür (Castanet, 2017). Özneye vaat edilmiş bütünlükle birlikte onu beklentiye düşüren, öznenin daha sonraki özdeşleşmelerinin zeminini oluşturan ideal ben de bu özdeşleşmenin ardından sahnede artık yerini alır ve özneyi yaşamı boyunca durmak bilmeksizin, sonuçsuz bir şekilde kaynaşmış “ikili ilişki”nin cennet zamanlarını aramaya iter (Fink, 2016).

Lacan (2022) ilk defa 1955'teki “Psikanaliz Tekniğinde ve Freud'un Teorisinde Ego” başlıklı II. Seminer’inde kullanmış olduğu L şemasıyla simgesel ve imgesel düzenler arasındaki etkileşimi resmeder. Aşağıdaki L şemasına göre bilinçdışı özne (S) ile Öteki (A) arasındaki kesikli vektör, bilinçdışı simgesel ilişkiyi gösterir ve bu ilişki daima ben (a) ile küçük öteki (a') olarak sembolleştirilen ayna imgesi arasındaki imgesel eksen tarafından çarpıtılır.



Şekil 2: L Şeması

Kaynak: Kaçar, 2018.

L şemasında özne, şemanın dört bir yanına gerilmiş durumdadır ve bu merkezleştirilmiş özne, Öteki’nden gelen mesajı kesintili ve çarpık olarak okuduğundan ötürü anlam, gösterenin, metafor ve metonomi aracılığıyla yarattığı hareketlenmenin oluşturduğu gösterilen yanılsamasıdır (Castel, 2009). Saussure’ın için gösteren ve gösterilenin meydana getirdiği göstergelerden oluşan dil, Lacan’a göre gösterenin asli ve temel bir yapıya sahip olup gösterileni ürettiği bir sistem olarak düşünülür (Evans, 2019). Gösteren (signifiant) dilin fonolojik ve maddi ögesine denk gelirken gösterilen (signifie) dilin kavramsal ögesini ifade eder ve bu iki ögenin birbiriyle olan kırılğan ilişkisi, simgesel ile imgesel düzen arasındaki anlamı doğurur.

Diğer bir düzen olan simgesel ise Lacan'ın çalışmalarında dil ile olan ilişkisi sebebiyle önemli bir yer tutar. Lacan (2017c)'a göre insan toplumsal bir bağ biçimi olarak kendisini simgesel dünyanın içerisinde buluverir. Kültürün ve dilin düzeni olan simgesel evren doğanın imgesel alanına karşıt olarak kültürün düzenidir. Lacan (2017a)'a göre “simgelerin yaratılması hayvani gerçekliğe yeni bir gerçekliğin sokulmasını gerçekleştirir.” (s.51). Hayvani gerçekliğin bozulup dilin bu kültürü içeren simgesel evrenine girmek demek öznenin bilinçdışı, geri dönüşü olmayan bir anlaşılmaya katılması demektir. En temelde öznelerarası takas düzeni olan simgesel yapı aynı zamanda Yasa (loi)'nın alanıdır. Claude-Levi Strauss'un çalışmalarından hareketle Yasa'yı toplumsal bağları mümkün kılan ilkeler bütünü olarak düşünen Lacan aynı zamanda onu oidipusun temel düzenleyicisi olarak görür (Stavrakakis, 2009). Oidipusun üçüncü zamanında Yasa'yla birlikte doğan arzu aynı zamanda Yasa'nın ihlali hedefler. Oidipusla birlikte çocuk imgesel düzenin ikili doğasının aksine simgesel evrenin üçlü yapısıyla tanışır bu üçüncü öge dili ve yasayı temsil eden büyük Öteki'dir. Simgeselin kuşatıcı yapısı simgenin ilk ortaya çıktığı anın öncesini düşünmeyi imkânsız kılar. Bu nedenle ki dil öncesi gelişim ve onun kökeni düşünülemez. Lacan (2022)'in belirttiği üzere;

“...her şey birbirine sınıksız bağlıdır. İnsan düzenine tekabül eden özel alanda olup biteni anlamak için bu düzenin bir bütün oluşturduğu fikrinden yola çıkmamız gerekiyor. Simgesel düzende bütüne evren denir. Simgesel düzen öncelikle evrensel olmasıyla verilir. Öyle yavaş yavaş da oluşmaz o. Simgenin geldiği andan itibaren bir simgeler evreni vardır” (s.42).

Düğümün üçüncü halkası olan Gerçek 1950'lerde ve 1960'ların başında Lacan'da daha ziyade kaba, simgesel öncesi gerçekliği tarif eder. 1954-1955 seminerinde ise düğümün üç düzeninden biri olarak yer edinir (Lacan, 2022). Gerçek, var değildir çünkü her varoluş düşüncenin ve dilin bir ürünüdür ki gerçek dilden önce gelir. Simgeselleştirilmeye mutlak bir biçimde direnen Gerçek 1964'ten sonra imkânsız bir karşılaşmayı tarif eder ve simgeselleştirmenin sınırı olarak travma kavramıyla bitişir (Lacan, 2017c). Gerçek'in daima simgeselden kaçan bir çekirdeği vardır ve bütün diğer tasarımlar, imgeler ve gösterenler bu boşluğu doldurma girişimlerinden başka bir şey değildir. Lacan Seminer VII'de bu baskılanmış ögeyi temsilin temsilcisi ya da das Ding olarak tanımlar. Freud'un “rüyanın göbeği” dediği şey tam olarak budur. Freud'un das

Ding olarak adlandırdığı bu kavranamaz çekirdek Lacan'da Şey (chose) olarak adlandırılır (Lacan, 1959-60). Seminer V'te ele alınan das Ding sürekli olarak yeniden bulunması gereken kayıp bir nesne olmasına karşın paradoksal biçimde ilk etapta asla orada olmamıştır (Lacan, 1977). Aynı zamanda arzunun itici gücü de olan das Ding, ancak öznenin simgelele girişiyle birlikte retrospektif bir şekilde kurulabilir. Ancak V. Seminerden sonra das Ding, tamamen yok olur ta ki 1963'te objet petit a olarak geri dönene kadar (Evans, 2019).

Objet petit a Lacan'ın çevrilmeden bırakılması gerektiğini gerekli gördüğü terimlerden biridir. Nesne (küçük) a olarak okunabilecek objet petit a ilk defa 1955'te L şemasıyla birlikte görünmeye başlar (Evans, 2019). Fransızca'da *autre* yani öteki sözcüğünü sembolleyen a, L şemasında küçük öteki olarak karşımıza çıkar. Daha sonrasında arzunun nesne nedeni olarak yerini alır (Lacan, 2017c). Aynı zamanda Borromean düğümün merkezinde yer alan objet petit a öznenin varoluşunun tutarsızlık merkezidir. Objet petit a her şeyden önce bir cevapsızlığın imkansız cevabıdır (Nasio, 2018). Fink (2020) bebeğin ilk deneyimlerinden hareketle objet petit a'nın doğuşunu şöyle açıklıyor;

“İlk tatmin deneyimi esnasında, meme bebeğin bedeninin parçası olmayan, kontrolü dışındaki bir nesne olması şöyle dursun, nesne olarak bile kurulmaz. Ancak sonradan, anne çocuğa istediğini vermediğinde, emzirmeyi reddettiğinde bebeğin tatmin deneyimini tekrar etmek üzere kalkıştığı çok sayıda denemenin ardından kurulur. Memenin çocuktan ayrı, onun kontrolü dışında bir nesne olarak kurulmasına yol açan memenin yokluğu, dolayısıyla da tatmine ulaşma başarısızlığıdır. Bir kez kurulduğunda (yani, çocuk henüz başkalarının anlayabileceği bir şekilde konuşmasa da simgeselleştirildiğinde), çocuk ilk seferki deneyimini, yani, dudaklarından, dilinden, ağzından, kısaca kendinden ayrılmamış haldeki memeyi asla tekrar bulamaz. Nesne bir kez kurulduğunda, bebekle meme arasında, özne ile nesne arasında hiçbir ayrımın olmadığı o “ilk durum” asla tekrar deneyimlenemez (çünkü özne, ancak eksik haldeki meme nesne olarak kurulduğunda, bu nesneyle ilişkili olarak var olmaya başlar); haliyle, ilk seferde edinilen tatmin de tekrar edilemez. Bir anlamda masumiyet sonsuza dek kaybolur ve gerçek memenin asla tam olarak o olamayacağı bundan sonra anlaşılır. Nesne (a), nesnenin kurulduğu bu işlemin bir kalıntısıdır, bu

simgeselleştirme harekâtından paçayı kurtarmış bir hurdadır. Başka bir şeyden yadigârdır; belki kayıp, belki daha bulunmamış bir şeyden” (s. 146-7).

Bu kayıp nesneyi kuran şey, özne ve Öteki olarak çocuğun arzusu ile annenin arzusu arasında bir kopuş aracılığıyla ortaya çıkan kapanmaz boşluktur. Çocuk bu boşluğa öyle kolay kolay tahammül edemez ve onu örtüp gizleyecek bir illüzyon olarak fanteziye sarılır. Fantezi (fantasme) iğdişin inkarıdır (Lacan, 1956-57). Travmatik etkiden muhafaza etme işlevi nedeniyle fantezi aslında öznenin arzusunun da sigortasıdır (Lacan, 2017c). Fantezi imgeleme sunulan arzusunun gerçekleşmesini sahneler ve çocuğu Gerçek’ten sakınır. Fantezi Proust (2018a)’un bahsettiği üzere gerçekliğin karşısında hiç de güçsüz değildirler;

“Somut gerçekler inançlarımızın yaşadığı aleme nüfuz edemez. Bu inançları doğurmadıkları gibi öldüremezler de; onları sürekli olarak yalanlasalar da zayıflatamazlar; ardı arkası kesilmeyen bir felaketler veya hastalıklar silsilesi bir aileyi tanrının iyiliği ya da aile doktorunun yeteneği konusunda şüpheyeye düşürmez” (s.150).

Özellikle 1970’lerin son evresinde Gerçek, Lacan için imkânsız travmatik bir karşılaşmayı niteler olmuştur. Gerçek, öznenin, gösterenin gösterilenden çekilmiş haliyle, tüm çıplaklığıyla, beklenmedik, ani ve keskin karşılaşmasıdır. Öznenin, eksiğin ontolojik ufku aşmasına engel olarak Gerçek, her ne kadar özne için kayıp zamanı niteliyor olsa da simgeselde daima kendisini bir ritim şeklinde hissettirir. İlk görüşte aşk fenomeninde de aşkın karşılaştığı şey tam olarak Gerçeğin ta kendisidir. Her nasıl tanımlanırsa tanımlansın Gerçek, sürüp giden ve değişmeden aynı kalandır (Zizek, 2021b). Her zaman bizden önde olan, adı konulamayan, simgeselleştirilemeyen, imgelemeyendir. Gerçek’in bilinemez ve kavranamaz bir tabiatı vardır. “Kafamızda ihtimal dahilindeki bütün fikirleri evirip çevirsek gerçeğin kendisi asla bunların arasında yer almaz; gerçek en beklemediğimiz anda, dışarıdan gelerek bize o korkunç iğnesini batırır ve hiç iyileşmeyecek bir yara açar.” (Proust, 2018c, s.507).

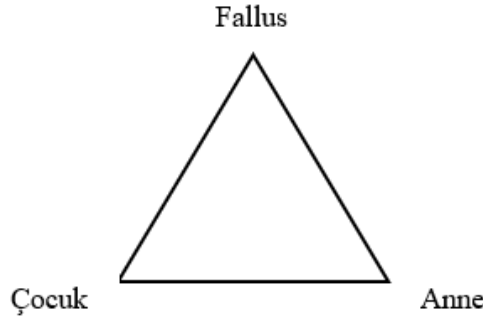
2.1.4.5. Oidipus Kompleksi

*“sonunda kavradığını sandığın an.
Böyle elden giden en çok senindir.”*

Rilke, 2018, s.581

1950’lerin öncesinde Lacan’ın oidipus anlayışı Freud’unkinden pek de farklılaşmamıştı ancak bu tarihten itibaren önemli değişiklikler geçirmiştir. Öncelikle temel değişiklik Lacan için oidipusta kadın ya da erkek, cinsiyetinden bağımsız olarak çocuğun mutlaka birincil sevgi nesnesi olarak anneyi arzulaması ve babanın da burada daimi rakip olarak yer almasıdır. Bilinçdışının merkezi kompleksi oidipus, Lacan (1955-56) için öznenin ikili ilişkisinin imgeselliğinden üçlü ilişkisinin simgeselliğiyle radikal bir şekilde yeniden yazılmasıdır. Oidipusta biyolojik cinsiyetten farklı olarak çocuğun cinsel farkın keşfiyle edindiği cinsel konum özneleşme sürecinin de kalbinde yatar. Lacan Freud’dan farklı olarak çocuğun oidipusta cinsiyet fark etmeksizin daima babayla simgesel olarak özdeşleştiğini düşünür (Ver Eecke, 2009). Bu da çocuğun cinsel konumunun *fallus (phallus)* ile kurduğu ilişki bağlamında düşünülmesini zorunlu kılar. Fallus ise Freud’un dilinde daha ziyade penisin eş anlamlısı olarak kullanırken Lacan’da bu uzvun simgesel ve imgesel işlevini tanımlayabilmek için fallusu kullanmayı tercih eder. Her ne kadar fallus Lacan’da 1950’lerde görünmeye başlanmışsa da bu tarihten itibaren cinsek fark ve oidipus düşüncesinde temel bir kavram olarak yer edinir. Çocuğun biyolojik cinsiyetiyle belirleyici olmayan ilişkisinden ziyade fallusla sahip olma ya da olma ekseninde kurduğu ilişkisi onun özneleşme sürecinin kimliğini belirler.

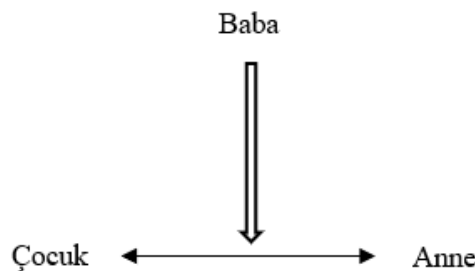
Lacan (1957-58) oidipusun mantıksal üç zamanını belirlemiştir. Preödipal imgesel üçgen olarak tarif edebileceğimiz birinci zamanda çocuk kendisinin de annenin de bir eksiklik ile damgalandığını fark eder. Anne eksiktir çünkü arzu duyar özne eksiktir çünkü annenin arzusunu karşılayamaz bu iki durumda da eksik olan imgesel fallustur.



Şekil 3: Odisus Birinci Zaman

Tamlığı mümkün kılacak fantazideki nesnenin kendisi olarak fallus, preödipal üçgende çocuğun karşısında annesinin arzusuna nail olmayı mümkün kılacak nesne olarak yer alır (Tura, 2017). Çocuğun anneye yönelttiği “Bana ne istediği söyle?” sorusunun varsayılan cevabı olarak imgesel fallus her seferinde çocuk tarafında yeniden yorumlanmaya muhtaçtır. Çocuk anneye gerçekte bir şeyler sunmak ister ama bunun için çok yetersizidir. Tüm güçlü anne ve onun arzusu karşısında yetersizlikle boğuşan çocuk kaygının kucagında boğuşur. İmgesel fallus olma yolundaki tüm çabalarına karşın çocuk anneyi etkileyemez. Ancak anne ve çocuk arasında imgesel bir gösteren rolüne bürünen fallus burada ilk diyalektik müdahaleyi de işe koşmuş olur. Preödipal zamanda imajiner olarak kastre olan çocuk ikinci zamandaki imgesel babanın müdahalesiyle birlikte kaygının ezici azabından çocuğu kurtarır. (Lacan, 1956-57).

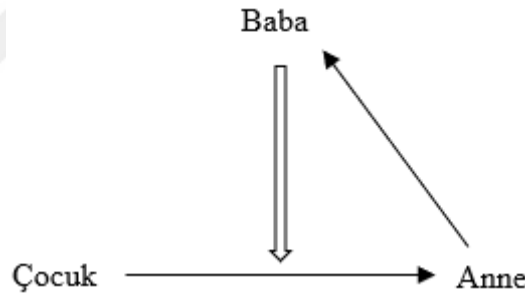
Oidipusun ikinci zamanında çocuk için imgesel bir gösterene dönüşen fallus aynı zamanda simgesel bir yön kazanır. Fallusun bu simgesel işleviyle birlikte birinci zamana ait olan kastrasyondan farklı olarak ikinci zamanda cinsel fark konusu ortaya çıkar. Anatomik farklılığın bir fark oluşturmadığı birinci zamanın aksine ikinci zamanda erkek çocuk simgesel fallusa sahip olduğunu, kız çocuğu ise kendisinde bulunmadığını fark eder.



Şekil 4: Odisus İkinci Zaman

Cinsiyetlenmenin de belirlendiği bu zamanda imgesel Baba çocuğun ve annenin arzusunun üstüne kendi yasasını dayatır. Fakat daima bu müdahale annenin söylemiyle dolayımlanır. Annenin söylemi ise çocuğun kaybetmiş olduğu imgesel fallusun taşıyıcısı olan Baba-nın-adı'dır. Çocuk için Öteki (Baba) küçük öteki (anne)'yi çalmış olsa da bu evrede hala anneyi geri kazanabileceğini düşünür ve bunu yapmanın sırrının da babanın elinde olduğunu varsayar. Çocuğun anneyi yeniden kazanmak için babadan öğrenmesi gereken bir şeyler vardır. Birincil sahnenin şahidi olarak anne ve baba tarafından “dışlanan üçüncü” pozisyonuna konumlandırılan çocuk simgesel babanın yerleştirdiği enest tabusu üzerinden fantazi geliştirir; “belki hala anne...” Bu, çocuğun son ümit kırıntısıdır.

Oidipusun üçüncü zamanı ise hadım edici ve travmatik Gerçek babanın müdahalesiyle karakterize olur (Lacan, 1956-57). Baba fallusa sahip olduğunu iddia eder ve onu özneye vermek ya da bir şeylerle takas etmek niyetinde değildir (Lacan, 1955-56).



Şekil 5: Oidipus Üçüncü Zaman

Gerçek babanın müdahalesiyle birlikte çocuğun imgesel dünyası radikal bir şekilde simgesel bir boyut kazanır. Lacan (2017a) bu noktayı şu sözlerle aktarır;

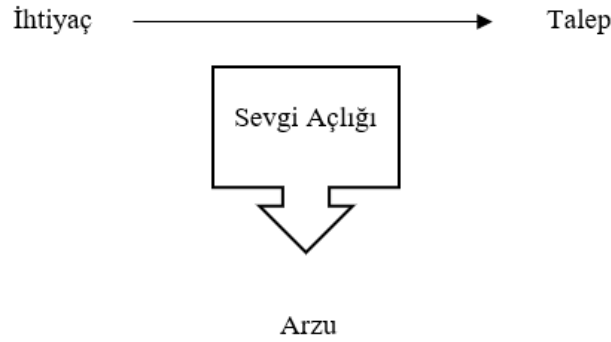
“...falanca iki özne arasında libidinal olarak gerçekleşebilir olan şey aracı gerektirir. Öğreti tarafından öne sürülmüş ve deneyim tarafından tanıtlanmış bu olguya hakiki değerini veren, her şeyin nihayetinde ancak -zira söz konusu olan budur- Oidipus aracılığıyla yorumlanabilir olmasıdır. Bu, her ikili ilişkinin daima az ya da çok, imgesel olanın üslubuyla damgalandığı anlamına gelir. Bir ilişkinin simgesel anlamı kazanabilmesi için üçüncü bir kişinin aracılığı gerekir;

bu üçüncü, özneye bağlantılı olarak, onun nesneye ilişkisinin belli bir mesafede tutulabilmesini sağlayan aşkın unsuru gerçekleştirir” (s.36-7).

Özne babanın bu tavrı karşısında fallus olmak gibi imkânsız ve kaygı verici emelinden vazgeçer. Böylece babayla özdeşleşmenin yolu açılmış olur. Öznenin muhatabı babadır ve ona şu soruyu yöneltir; “Baba, bana ne yapmam gerektiğini söyle?” Bu “ikinci (simgesel) özdeşleşmede özne ilk özdeşleşmeye (imgesel) içkin olan saldırganlıktan kurtulur” (Evans, 2019, s.194). Oidipal serüvenin sonunda çocuğu karşımızda cinsiyetlenmiş olarak görürüz ve en nihayetinde oidipusun anlamı Avrane (2014)’nin dediği gibi “bilinmeyen bir nesneyi arzulama riskini almaktır” (s.59).

2.1.4.6. İhtiyaç, Talep ve Arzu

Lacan (1994), ihtiyaç (*besoin*), talep (*demande*) ve arzu (*désir*) terimleri arasında önemli bir ayrım yapar. Biyolojik bir düzlemde ele alınan ihtiyaç, çocuğun beslenme gibi temel ve doğuştan verili gereksinimlerini ifade eder. Temel acziyeti içerisindeki çocuk bu ihtiyaçlarını karşılamak üzere bir ötekine başvurmak zorunda kalır. Bu yardımı isterken çocuk tek enstrümanı olan çığlığını kullanır. Ancak bebeğin talebi/çığlığı bir hayli anlaşılabilir olduğundan bu *talep* anne tarafından yorumlanmak durumundadır çünkü bebeğin çığlığı açlığını ifade edebileceği gibi karın ağrısını da düşündürtebilir. Yani anlam, açığa vurulmamış bir ürün olduğundan ötürü talebin anlamı daima öteki tarafından belirlenir. Ve anne, çocuğun taleplerini dikkate alarak temel ihtiyaçlarını gidermeye çalıştığında yani bebeğini beslemek için memesini uzattığında, altını her temizleyişinde ona yalnızca bakım değil eş zamanlı olarak sevgi de verir. Böylece ilk işlevi ihtiyacın karşılanması olan talebin ikinci işlevi sevgi talebidir çünkü ihtiyacı karşılayan öteki aynı zamanda sevginin kanıtı olarak karşılar bu ihtiyacı. Aşağıdaki şekilde de görüldüğü üzere bu noktada ihtiyacın içinden çıkarılan talepten arta kalan olarak *arzu* sahnede boy gösterir.



Şekil 6: İhtiyaç, Talep ve Arzu

Lacan (1977)’nin belirttiği üzere “Arzu ne doyurulabilecek bir iştah ne de sevgi talebidir, arzu ilkinin ikincisinden çıkarılmasından kaynaklanan farktır” (s.287). Ancak arzunun, talepten doğan bu filizi büyümeden koparılabilir yani ihtiyaca indirgenebilir yahut çiçeklenmesine izin verilebilir; arzuya dönüşmesine müsaade edilir. Bazı ebeveynler her talebi saf ve basit bir ihtiyaç temelinde okur, her ağlamayı biyolojik bir ihtiyacın karşılanması gibi ele alır. Talebi ihtiyaca indirgemek onun içinde örtük olan ötekine yönelmiş çağrıyı yanlış anlamaktır. Çünkü esasında “Arzu varlığın eksikle ilişkisidir. Bu eksik tam anlamıyla varlık eksigidir. Falanca ya da filanca şeyin değil, varlığın var olmasını sağlayan varlığın eksigidir.” (Lacan, 2022, s.279). Bu nedenle ki arzunun nesnesi ihtiyacın nesnesinden farklılaştığı için insanı hayvandan ayıran şeydir arzu. Kojeve (2020)’in dediği gibi;

“İnsan ancak kendisini bir başka insana kabul ettirmek, onun tarafından bilinip-tanınmasını sağlamak istediği ölçüde insansaldır. Başlangıçta başkası tarafından gerçekten bilinip-tanınmadığı sürece, onun eyleminin amacı bu başkasıdır; insansal değeri ve gerçekliği, bu başkasına dayanır, bu başkası tarafından bilinip-tanınmasına dayanır, hayatının anlamı bu başkasında yoğunlaşmıştır.” (s.85).

Arzu bir Öteki tarafından dolayımlandığı ölçüde arzudur. Özne Öteki tarafından arzulayan özne olarak tanınmayı arzular (Hocquenghem, 2015). İnsan başka bir nesneyi arzulayabildiği için hayvan düzeninden farklılaşır, onu ayrı kılan başka bir arzuyu arzulayabilmesidir. Arzu diyalektik hareketine devam edebilmek için daima bir Öteki arar. “Arzu dilin bir ürünüdür ve bir nesneyle doyurulamaz.” (Fink, 2016, s.261). Ancak

arzu, özneyi, nesnesine kavuşmaya, onu ele geçirmeye, onunla birleşmeye ve tatmine sevk eder ki bu mümkün değildir. Ve bu mümkün değillik noktasında dürtüye dönebiliriz çünkü (her) dürtü ancak bir kısmi dürtü olduğu gibi yine kısmi bir tatmin getirir. Dürtü, arzunun içine daldığı diyalektik ağdan uzak bu diyalektik harekete direnen taleptir. Dürtü arzunun aksine inatçıdır, "mekanik bir ısrardır". Bir hedefe/nesneye varmaktan ziyade onun etrafındaki yolu turlar ve nesneyi tavaf eder. Zizek (2019)'in belirttiği üzere;

“Arzu ile dürtü arasındaki karşıtlık tam da arzunun tanım gereği belli bir diyalektiğe yakalanmış olmasında, her zaman tersine dönüşebilmesinde ya da bir nesneden ötekine geçebilmesinde hiçbir zaman nesnesi gibi görünen şeyi hedeflemeyip ‘her zaman başka bir şey istemesi’nde yatar. Oysa dürtü atıldır, diyalektik bir hareketin ağına düşmeye direnir; nesnesi etrafında döner durur; etrafında döndüğü noktaya odaklanmıştır” (s.180).

Dürtü nesneye ulaşma girişimindeki başarısızlığı hedefler. Arzu gibi mitsel bir birleşmeyle nitelenemez, tek amacı/isteği, nesnenin etrafındaki yörüngeyi tekrarlayabilmektir, başladığı yere geri dönebilmektir. Ancak dürtünün biyolojiyle bir bağı yoktur, o tamamen simgesele aittir, kültürün bir yaratımıdır ve tabi dürtü kendi döngüsel hareketiyle jouissance'ın bir boyutunu temsil eder. Dürtü, vücut ve psişe arasındaki aciliyetin ifadesizliği ve onun simgelenmesi, yani ifade edilemeyen ya da edilmesi çok zor olan ve gölgede ilerleyen öge arasındaki sınırda yer alır (Verhaeghe, 2003, s.202).

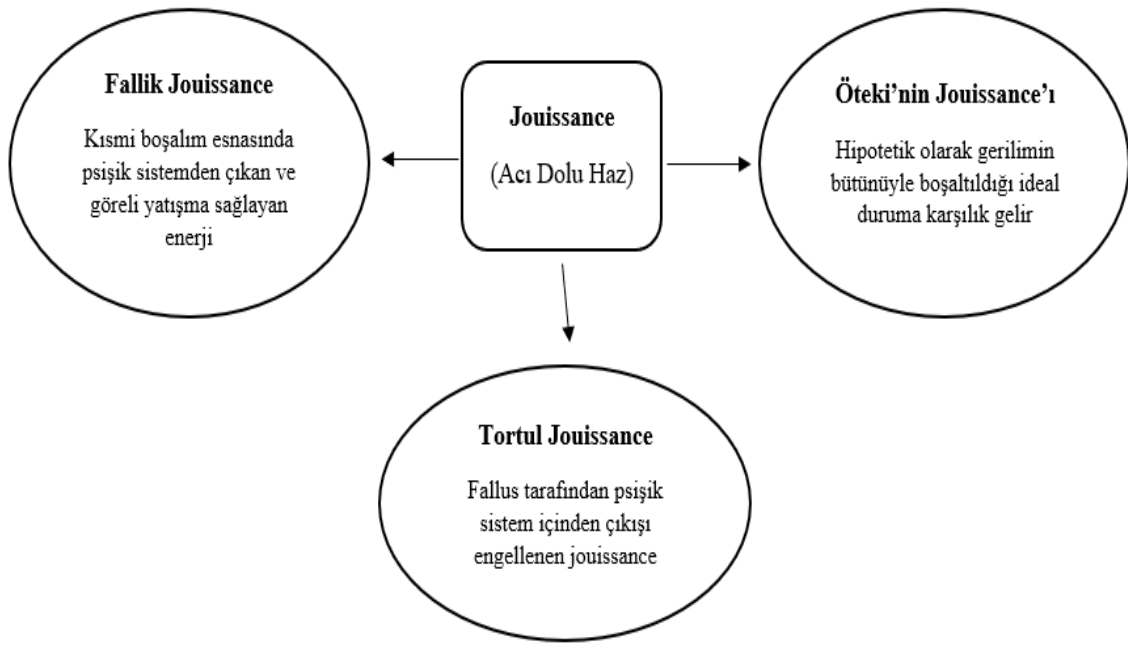
“Arzu, sadece geçmişe ait bir imgeden sırtlandığı şeyi, hep kısa ve sınırlı bir geleceğe doğru taşıyorsa da Freud gene de onun *yıkılmaz* olduğunu söyler. Yıkılmaz kelimesi kullanılmıştır, ama bahsedilen bütün gerçeklikler içinde en dayanıksız olanıdır.” (Lacan, s.38 Psikanalizin Dört Temel Kavramı)

2.1.4.7. Jouissance ve Cinsiyetlenme

Lacan'ın çalışmalarında özellikle 1960'lardan itibaren hayati bir terim olarak ele alınan *jouissance*'ın genellikle çevrilmeden bırakılması tercih edilir. Jouissance, Fransızca'da orgazm gibi içerdiği cinsel çağrışımlarla birlikte kişinin elindeki olanaklardan yararlanma hakkı anlamına gelmektedir (Lacan, 2019). Türkçede keyif ya

da zevk olarak karşılanabilecek jouissance, hazza karşıt bir yerde konumlanır. Lacan (1977)'a göre hazzın sınırını aşan öznenin karşılaştığı acı olarak jouissance, dille birlikte özneye yasaklanır. Öznenin oidipusun ikinci zamanında imgesel fallus olmaktan vazgeçmesiyle ödediği bedel olan jouissance, özneye simgesel evren tarafından yasaklanmıştır. Ancak yasaklanmış olan daima arzuyu da çağırdığı için jouissance, özne için yasanın ihlalini ifade etmektedir (Jaquet, 2020). Jouissance dürtü tatminidir bu nedenle de esasında imkansızdır ve kendini yalnızca kör eylemlerde işittirir. Özellikle sınırlı koşullarda, kopuş durumlarında, bir dönemeci aşacak, bir meydan okuyuşu göze alacak, bazen sıra dışı bir krizle yüzleşecek olduğumuz anlardaki yaşadığımız enerji halidir (Evans, 2019). Jouissance, bedenin sınımadan geçirildiği kelimelere ve düşüncelere yer bırakmayan saf eylemin azami halidir. Jouissancetaki birey ne düşünür ne konuşur sadece eyler. Jouissance bilinçdışının işleyişini sağlayan motor güçtür ve imleyeni, imgesi yoktur (Zizek, 2021b).

Lacan (1959-60; 2019) üç farklı jouissance tarif etmiştir. Bunlardan biri olan fallik jouissance, kısmi boşalmalar sırasında dağılan ve bilinçdışı geriliminin görece bir yatışmasını sağlayan jouissance türüdür. Bu jouissance kategorisine “fallik” denir çünkü arzunun geçmeye çalıştığı bastırma bariyerinin kontrolü fallustadır yani fallus burada bir jouissance barajı kapağına tekabül eder. Fallus jouissance’ın boşalan bölümünü ve bilinçdışı sistem içinde kalan bölümünü (tortul jouissance) düzenleyen baraj kapağı gibi işlev görür. Buradaki tortul jouissance ise psişik sistem içerisinde kalan ve fallus tarafından çıkışı engellenen jouissance’a karşılık gelir. Tortul jouissance, bu fazla enerji, bedenin erojen bölgelerine yerleşiktir ve bu bölgeler aracılığıyla içsel gerilimin yoğunluğunu durmadan yeniden üretir. Arzunun basıncı bu delikli bölgelerde doğar ve tortul jouissance, onları devamlı olarak uyarılmışlık halde tutar. Üçüncü jouissance kategorisi olan Öteki’nin jouissance’ı gerilimin engelleme olmaksızın tamamıyla boşaltıldığı ideal duruma tekabül eden farazi bir jouissance türüdür. Öznenin Öteki’nin sahip olduğunu varsaydığı jouissance’tır. Öteki’nin jouissance’ı özne tarafından bir serap olarak belli belirsizce saptanır.

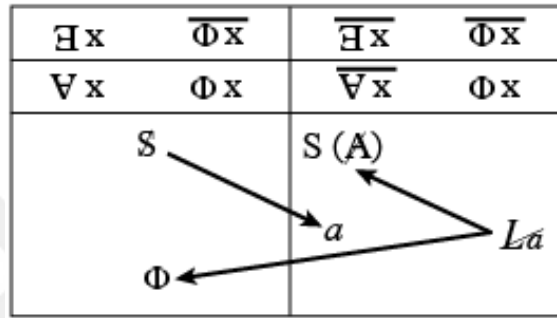


Şekil 7: Jouissance Türleri

Fallusla ilişkileri bünyesinde bir jouissance'lanma biçimi olarak cinsel fark meselesi Lacan'ın kuramında vazgeçilmez bir konuma sahiptir. Yalnız Lacan'ın cinselliğe yaklaşımı, Freud'un cinsiyetler arasındaki biyolojik farklılıkların, bir takım psişik ve ilişkisel faktörlerle girdiği etkileşimlerin toplamı anlayışının ötesindedir. Erkelik veya kadınlık Lacan'a göre biyolojik değil simgesel konumlardır (Evans, 2019). Özne, cinsiyetlenmiş bir özne olduğundan erkek veya kadın bu üstlenilen cinsel konuma atıfta bulunan gösterenlerden ibarettir (Lacan, 2019). Freud'da olduğu gibi cinsiyetlenme, simgesel ve imgesel özdeşleşmelerin toplamı veya etkisi olmaktan ziyade fallusla kurulan sahip olma ya da olmama eksenindeki ilişkinin kendisidir. Bu nedenle denilebilir ki "Fallusun önemi, insan cinselliğinin gelişiminde sahip olduğu konumun doğayla açıklanamayacak bir şey olmasındadır." (Rose, 2010, s.76).

Lacan'a göre çocuk dünyaya cinsiyetlenmiş bir özne olarak gelmez yani bilinçdışında cinsiyetin saptanmış bir göstereni bulunmaz. Dolayısıyla özne için tamamlanmış bir cinsel konumdan bahsetmek mümkün değildir. Histeride görüldüğü üzere yaşamı boyunca cinsel fark meselesi özne için daima tam olarak cevaplanması mümkün olmayan bir soru olarak kalır. Bu sebeple ki "...kişinin erkek ya da kadın olarak ne yapması gerektiği tamamen Öteki'nin alanındaki bir drama, bir senaryoya havale edilmiştir, ki bu da Oidipus'tur." (Lacan, 2017c, s.216). Erkeklik veya kadınlık, Lacan için simgesel bir inşadır. yani "cinsellik öznenin alanında eksiklik yoluyla kurulur"

(Lacan, 2019 s,217). Bu nedenle cinsiyetlenmiş özneler olarak erkek ve kadın Aristophanes mitinde olduğu gibi birbirini tamamlayıp bütünleyecek, birbirinden kopmuş iki ayrı parça değildir (Platon, 2020). Kadın ve erkekteki kayıp bir başka deyişle objet petit a, varlığa dair bir kayıptır; sanıldığı üzere öteki cinsin ya da öteki yarının kaybı değildir. Lacan’a göre bir cinsel seçim söz konusudur, biyolojik ve toplumsal cinsiyetten ayrı olarak bu psişik cinsiyet, öznenin fantazmıyla, yani eksikle, kayıpla baş etme stratejisidir aslında. Lacan’ın XX. Seminer’inde ele aldığı bu konuyu aşağıdaki cinsel fark diyagramındaki formüller üzerinden inceler.



Şekil 8: Cinsiyetlenme Formülleri

Kaynak: Lacan, 2019

Ortadan ikiye ayrılmış diyagramın sol kısmı erkek sağ kısmı da kadın konumunu ifade eder. Sol kısımdaki iki formül şöyle özetlenebilir; “tüm x’ler kastrasyona tabidir ve en az bir x vardır ki kastrasyona tabi değildir”. Bu iki formülde kastrasyona tabi olmayan “x”, Freud’un ilkel kabile mitindeki ölü babayı temsil eder. Bu mite göre ilk baba, kabiledaki tüm kadınların sahibidir ve oğullar onun kadınlarına sahip olmak için elbirliğiyle babayı öldürdüklerinde Yasa doğmuş olur. Ancak bu Yasa’yla birlikte her bir oğul babanın sahip olduğu sınırsız jouissance (Öteki’nin jouissance’ı)’tan da feragat etmiş olur. Babanın ölümü umulmadık bir şekilde oğulları kastre eder. Yani tüm x’ler kastrasyona tabi olur. Sol kısmın alt tarafında bulunan çizik özne (\$) yani kastre edilmiş özne, kadın tarafındaki a ile fantazmatik ilişki içerisindedir. Sağ taraftaki kadın konumuna baktığımızda ise ilk iki satırdaki formüller şöyle okunur; “hiçbir x yoktur ki kastrasyona tabi olmasın ve her bir x’te teker teker kastrasyona girmeyen bir şey vardır”. Böylece Freud (2016a)’un “Cinsiyetler Arasındaki Anatomik Farkın Bazı Ruhsal Sonuçları”, adlı metninde “kadınların süper egosu hiçbir zaman erkeklerden beklediğimiz kadar katı, nesnel, duygusal kaynaklarından bağımsız değildir” (s.358) derken kastettiği şey Lacan tarafından tabloda formülendir. Lacan’ın bu formülüne göre

kadın, fallik işleve tam anlamıyla tabi değildir, onda bu simgesel işleminden kaçan bir şeyler vardır. Lacan (2017d) “kadın (La femme) var-değildir” derken de büyük harfle yazıldığı şekliyle evrensel bir kadının olmadığını kastetmektedir (s.98). Tablonun alt kısmında kadın (L_a), Öteki’ndeki eksiğin göstereni olan “S(A)” ile büyük fi harfiyle işaretlenen simgesel fallus arasında bölünmüştür. Yani kadın bir yandan Öteki’nin eksik olduğunu bilerek hakikate daha yakın bir konumdayken bir yandan da erkek tarafındaki simgesel fallusla ilişki içerisinde. Yani kadın her ne kadar Öteki’nin eksik olduğunu biliyorsa da fallik işlev gereği kendisini fallus olarak konumlandırmaktan geri durmaz.

Lacan’nın cinsel fark diyagramı, cinsel olgunluk diye bir şeyin olmadığını da gösterir çünkü kadın ve erkek konumları arasında dolaylı bir ilişki yoktur. Bedenlerin bütün olarak kaynaşmasına mani olan bir şey vardır. Lacan (2019)’ın “cinsel ilişki yoktur.” formülünün anlamı da bu bağlamda eril jouissance’ın varsayılmış bir göstereni ile dişil jouissance’ın varsayılmış bir göstereni arasında sembolik bir ilişki olmadığıdır (s.18). Neden? Çünkü bilinçdışında her biri mutlak jouissance olarak imgenilmiş olan birinin ya da Öteki’nin jouissance’ını gösteren gösterenler olmadığı için jouissance’ın göstereni veya onu ayıksı kılacak bir damgası bulunmamaktadır. Peki sınırlı ve görelî bir cinsel ilişki var mıdır? Hayır, çünkü bu sınırlı ve görelî jouissance’ı gösterecek gösterenler de yoktur ve eğer ilişki kelimesi jouissance’ı gösterecek iki gösteren arasındaki ilişki demekse hiçbir ilişki yok demektir. İster mutlak ister görelî bir jouissance yoktur ancak jouissance’ın etrafı gösterenler tarafından kuşatılmıştır. Ancak Zupancic (2018a)’ın belirttiği gibi;

“Lacan’ın deyişiyle: ‘İlişkinin yokluğu bağ (La liasion) için engel değildir elbette, ne münasebet - bağın koşullarını belirler’ (Lacan, 2011, 19). İlişkisizlik bizi birbirimize bağlayan şeyin koşullarını belirler, dayatır; yani basit, ilgisiz bir yokluk değil, beraberinde ortaya çıktığı yapıyı kavıslendiren ve belirleyen bir yokluktur. İlişkisizlik ilişkinin zıttı değildir; imkan dahilinde ve mevcut olan ilişkilerin bünyevi (ters-) mantığıdır (temelinde yatan "antagonizmalardır")” (s.40).

Sıradan bir kadın-erkek cinsel ilişki buluşmasında jouissance bakımından bu ilişki iki varlığa ait değildir. Bu varlıklardaki beden kısımlarının yerel jouissance’larının buluşmasıdır. Zupancic (2018b)’in Freud’un “Cinsellik Kuramı Üzerine Üç Deneme” adlı çalışmasının tezini tek cümlede özetlediği gibi “(insani) cinsellik, var olmayan bir

normdan paradoks-dolu bir sapmadır.” (s.17). Cinsellik, bir ilişkisizlik biçimidir. Bu anlamda da aşk trajiktir çünkü zıt ilkeler, karşıt gerilimler indirgenemez bir şekilde birbiriyle onun zemininde acı bir dansa tutuşur.

2.1.4.8. Aşkın Yüzleri

Lacan kariyerinde aşka dair o kadar çok şey yazmıştır ki bir bütün olarak çalışmalarına bakıldığında tek ve mutlak bir teori çıkmaz. Çünkü ona göre aşk üzerine makul ve tutarlı bir söylemde bulunmak olanaksızdır. XX. Seminer’de belirttiği üzere “aşka dair söylediğim şey, aşktan kesinlikle bahsedilemeyeceğidir. Hani bir şarkı var ya: *Bana sevmeyi anlat* - daha neler!” (Lacan, 2019, s.18). Demek o ki aşk üzerine konuşan biri aptallaşmadan edemez.

Lacan (2015)’a göre aşk, aktarım (*transfert*) ile arasındaki ilişkisi nedeniyle narsisizmle yakından ilişkilidir. Fakat narsisizm hiç de kökensel olmayıp anne çocuk ikilisinin oluşturduğu bir eklentidir. Yani benin kendine yatırım yapabilmesi için bir ötekine ihtiyaç vardır. Ayna evresindeki imgesel özdeşleşmelerin ardından özneye kalan, ideal bendir. Aşkta da seven özne ideal benini sevilen özneye yansıtır. Bu imgesel aldatmaca nedeniyledir ki “aynada yansıyan bir serap olarak, aşk özünde yanıltıcıdır” (Lacan, 2017c, s.282). Bu imgesel anlamıyla aşk aynı zamanda bir yanlış tanıma (*méconnaissance*) olduğu gibi öznenin de kendine yabancılaşmasını içerir. Öznenin hem kendine hem aşk nesnesine ilişkin körlüğünü Lacan (2017c), şöyle aktarır;

“Ama şunu da itiraf edin, eğer söylemde, aldatmacanın bir şekilde başarıya ulaşma şansına sahip olduğu bir alan varsa, buna model oluşturan muhakkak ki aşktır. Kendimizi yanıltığımız noktada temin etmek için, ötekini ileri sürdüğümüz şeyin hakikiliğine ikna etmekten daha iyi bir yol var mıdır! Aktarımın bize imgeleştirme imkanı verdiği aşk boyutunun temel bir yapısı değil midir bu? Ötekini, onda bizi tamamlayabilecek şeyin bulunduğu ikna etmeye çalışırken, bir taraftan da kendimizde tam olarak neyin eksik olduğunu görmezden gelmeye devam edebilmeyi sağlama bağlarız” (s.141-2).

Öznenin “cehaletle duyduğu tutku” olarak aşk, imgesel düzeyde daima müttekabiliyet arar (Lacan, 2019, s.142). Sevmek sevilmeyi istemektir. Bir eksik olarak sevilen özne, kaynaşma veya bir olma durumunu yeniden tahsis edecek kişidir de. Bu

füzyonel ilişki talebi çocuğun yabancılaşmadan önceki yaşamına dönme teşebbüsü gibi de okunur. Benliğin sevilen özne tarafından soğurulması, geçici olarak ortadan kalkması bu anlamda aşka özgüdür (Freud, 2016b). Henüz annenin Öteki'leşmediği bu nostaljik zamanlarda insanlık Tanrılar tarafından cezalandırılıp ikiye bölünmemiştir. Aşkın tutkuyla kaplı bu imgesel yüzü benzerliğe ve simetriye dayalı, ikinin bire indirgendiği bir yanılsamayı ifade eder. Bu kaynaşmada farklılığın bertaraf edilişi aşkı nefrete teslim eder (Lacan, 2019). Aristophanes mitinde olduğu gibi iki kişinin aşkta buluşması ortaya tamamlanmış bir varlık çıkarmaz (Platon, 2020). Özne “kendisinin ebediyen kaybedilmiş parçasını” bulmuş olsa dahi bu ancak kaybedilen nesneyi hiçbir zaman bulamayacağı gerçeği göz önünde tutulduğunda geçerlilik kazanır (Lacan, 2017c, s.217). Ancak yine de “*Biz ancak birizdir*. Elbette herkes bilir ki iki hiçbir zaman bir etmemiştir, kısacası *biz ancak birizdir*. Aşk fikrinin çıkış noktası burasıdır” (Lacan, 2019, s.56). Her şeye rağmen aşk, öznenin hiç de elinde bulunmayan o şeyi istenilmediği halde birisine vermesidir (Lacan, 2015). Proust (2018b) ise aşkın surete (*semblant*) yönelen yanını şöyle tarif ediyor;

“Şüphesiz, aşk denilen olgunun bütünüyle öznel yapısını ve aşkın fazladan bir kişi, bu dünyada aynı ismi taşıyan kişiden ayrı, özelliklerinin çoğunu bizden almış bir kişi yaratmak anlamına geldiğini çok az insan kavramıştır. Yine pek az insan, kendilerinin gördüğü varlıkla aynı olmayan bir varlığın bizim için zamanla dev boyutlara ulaşmasını doğal kabul edebilir” (s.42).

Ancak aşk seven özneyi hiçbir zaman sevilenin sunduğu imgesel tatminlerle tamlığa kavuşturamaz özne de bunu da beklemez esasında. Sevilen varlık bütün tatminlerin ve ödüllerin ötesinde yer alır. Bu nedenle ki cazibesini kaybetmez ve diğer nesnelerden ayrılarak özneye dönüşür (Avrane, 2014).

Aşkın simgesel boyutuna baktığımızdaysa aşık öznenin sevilen özneye verdiği eksik olarak objet petit a arzusunun nesne nedenidir. Aşık öznenin eksikliğini hissettiği şey simgesel dünyanın eşiğinde kaybettiği jouissance'tır. Simgesel kastrasyonla birlikte özne dile giriş yaptığında onun için mutlak tatmin, mitik bir boyut kazanır ve her tatmin artık kısmi bir tatmindir. Bu kısmi, geçici tatminler de yeniden eksikliğini duyacağı bir nesnenin hareket noktasıdır aslında. Arzu ancak bir başka şeyin arzusu olabilir ve bu metonomik kayış özneyi her zaman ilk eksikten daha uzağa çeker. Yani “bir kişiye duyulan ve diğer her şeyi dışlayan aşk, daima başka bir şeye duyulan aşktır” (Proust,

2018b, s.390). Arzunun nesnesi verili değildir, ulaşıldığında kaybedilen bir yapısı vardır yani arzu bir nesneyi arzulamaz arzu yalnızca arzulamayı arzular. Bu bağlamda aşk eksikliğini tanıyıp ötekinin de bu eksikle ilişkili olduğunu varsaymaktır. Aşk iki eksik öznenin kendi eksiğinin ötekinin eksiğiyle ilişkili olduğunu varsaymaktır. Bu durumu Zupancic (2018a) şu sözlerle açıklıyor;

“Aşk (karşılaşması) basitçe her şeyin yerli yerine oturması değildir. Aşk karşılaşmasında mesele iki farklı patoloji arasında meydana gelen olumsal bir eşleşmeden, talihli iki bireyin birbirlerinde “kendileri için iş gören” şeyle karşılaşmasından ibaret değildir. Daha ziyade işleri yürüten aşkın kendisidir. Aşk bize bir şey yapar. Arzumuzun nedeninin sevdiğimiz kişiye lütfetmesini, ona denk gelmesini sağlar veya buna izin verir. Burada ortaya çıkan duygulanım da şaşkınlıktır – gerçek aşkın işareti bizdeki tutulma filan değil, sadece bu şaşkınlıktır. Öznenin işaretidir, aşkın öznel figürünün işaretidir bu. Sadece “Sen O’sun!” değil, daha ziyade “Sen O musun!” der. Yahut aşkın nasıl işlediğine dair daha basit bir formülle: Sen, sen misin!” (s.199).

Özne için nesne objet petit a’nın yani kaybedilmiş, yitirilmiş olanın yansımasıdır. Nesne her ne kadar başarısızlıkla muadil olsa da öznenin arzusunu süreğen kılmayı başarır. Aksi halde özne eksik Öteki ile karşılaşır yani travmatik Gerçek’le. Aşık özne için nesnenin bu anlamda iki işlevi vardır; özneyi, başarısızlıklarıyla Gerçek’ten uzak tutup kısmi tatminler sağlaması ve arzusunu süreğenleştirmesi. Gerçek’in bu dürtüsel baskısı özneyi metaforik bir manevrayla partnerindeki objet petit a’ya iter. Aşkın simgesel, imgesel ve Gerçek boyutları Şekil 9’da aşağıdaki gibi özetlenmiştir.

Düzen	Aşkın yüzü	Retorik mecaz
İmgesel	Kişinin kendisinin (kendisini görmek istediği) bir yansıması olarak, âşık olunana yansıtılan bir mükemmellik olarak tutku - narsisizm	Eştürlü veya eşbiçimli paralellik
Simgesel	Doğası gereği başka bir şeye duyulan arzu olarak arzu	Metonimi: a'dan a''ya ve a'''ya kayma
Gerçek	Doğası gereği zorlantılı olarak her zaman aynı yere geri dönen dürtü	Metafor: Partnerimde bulduğum <i>objet a</i> 'yı sevmeye başlarım

Şekil 9: Aşkın Yüzleri

Kaynak: Fink, 2019

Böylece aşk simgesel, imgesel ve Gerçek'i birbirine düğümlerken yasak olanı, benliği ve imkansızlığı bir arada tutmayı başarır (Kristeva, 2016).

Lacan (2019)'ın cinsiyetlenme formüllerinden hatırlanacağı üzere simgesel düzene giren özne eril veya dişil konumda bir yer edinir. Lacan'a göre eril pozisyondaki özne, eksikle ancak onu inkâr ederek başa çıkabilirken dişil özne ise bu eksikliği kabul edip bu eksikğin yerini dolduracak bir nesne arayışı içerisinde. Dişil özne fallusu bulacağına inanıp onu kovalarken eril özne fallusu olacağı nesnenin peşindedir. Yani eril öznelerin âşık olma ihtimalleri yoktur çünkü bilinçdışı düzeyde eksik olduklarını bilmezler. Bu anlamda “aşk olanaksızdır ve cinsel ilişki anlamsızlık uçurumuna düşüp mahvolur, fakat bu Ötekine duyacağımız alakayı kesinlikle azaltmaz” (Lacan, 2019, s.102). Kaygı seminerinde kaygıyı her ne kadar arzu ve jouissance arasında bir bölgeye yerleştirse de *objet petit a*'ya yüklediği işlevi kaygıya yüklemeyi (Lacan, 1962-63). Kaygı arzudan, simgeselden jouissance'a yani Gerçek'in alanına geçerken ikisinin arasında tampon bölge gibi konumlanır. Bu noktada aşk her şeyden önce aracılık işlevini yüklenmiştir. Ancak aşkın hedefi öznedir bu nedenle ki “yalnızca aşk, jouissance'ı arzulamaya tenezzül eder” (Lacan, 13 Mart 1963).

Lacan için aşkın doruk anlarından biri de aşk metaforudur yani sevilen öznenin seven özneye dönüştüğü an. Seven özne eksikliğin öznesidir ancak neyin eksik olduğunu bilmez ve bu eksikğin sevilen ile ilişkisi olduğunu düşünür. Ancak sevilen özne seven öznenin kendisinde onu tamamlayacak olanın ne olduğunu da bilmez. Gerçek'te

yitirilmiş olan erişilemez ve eşsiz olan nesne metonimik bir manevrayla sevilen özneye kaydırılmıştır. Aşk metaforunun koşulu olan bu metonomik kayışla birlikte özne sevmeye başlarken sevilen özne ise bunun ardılı olan aşk metoforu ile özneye sevgiyle karşılık verir. Sevilen özne seven öznenin niçin sevdiğine anlam veremezse, daha doğrusu kendisini kendisi olduğu için sevmediğini fark ederse -objet petit a'nın kendisinde olmadığını fark ederse- seven özneye verebileceği tek şey aşk olur; seven öznenin beklediği gibi objet petit a değil. (Bozovic, 2009). Artık seven özne de eksikğin öznesi olarak işleme dahil olur. Yani “her türlü aşk, iki bilinçdışı bilgi arasındaki belli bir ilişkiye dayanır” (Lacan, 2019, s.169). Bu bilinçdışı bilgi her iki özne arasında fantazmatik bir saha oluşturur. Ve bu fantazma göre kişinin varlığının sırrını elinde bulunduran romantik partnerdir. Ancak bu sır bu eksik partnerde saklı değildir ve aşkın sorunu da budur (Lacan, 2015).

Aşkın Gerçek yüzü seven özne için bir saldırı niteliği taşır. İlk bakışta aşk fenomeninde olduğu gibi kişi henüz ne olduğunu anlayamamışken Eros'un oklarını kalbinde bulur. Aşk kişinin iradesinin ve kontrolünün dışında, hükmedilemeyecek bir taarruz olarak algılanır. Aşkın Gerçek yüzü ne simgeselde olduğu gibi arzu ne de imgeseldeki tutku ve narsisizm boyutlarında anlaşılabilir. Aşk bu düzlemde dürtüler temelinde iş görür ki dürtü yazgının kendisidir. (Avrane, 2012). Kişi bir anda nesnenin kıyısında dürtünün döngüsel hareketine kapılır. Bir başka deyişle bu noktada aşk, biz insanların gerçeklikte bulduğu, raslantısal sonlu nesneyi, Gerçek'te kaybettiğimiz otantik kayıp nesne olarak sevmemizi mümkün kılan yegâne şeydir.

2.1.4.9. “Kökeni Aşka Dayanmayan Acı Yoktur”

Acı aşkın kendisine içkindir, sonucu değildir. Acının, ayrılığa veya çiftler arasında yaşanacak herhangi bir aldatmacaya ihtiyacı yoktur. Lacan (1957-58)'a göre de “arzunun tatmine göre ilginç olması, acıyla arasındaki [...] derin ilişkiyi anlamamızı sağlar” (9 Nisan 1958). Bu, arzunun saf haliyle ve basit anlamda var olma acısına çok benzediği anlamına gelir". Bu minvalde yaşamın bize sunduğu ilk aşk deneyimini yaklaşık bir buçuk iki yaşında anneyle deneyimleriz. Anneyle kurulan bu füzyonel ilişkiden kopuş da daima acıyla karşılanır. Birincil sevgi nesnesinden ayrılan çocuk, dönüşü olmayan bir eşiği geride bıraktığında artık vücut bütünlüğü elinden alınmış, nesneyle kurulan o eşsiz bağ sökülüp eksikle damgalanmıştır. Ve ayrılığın telafisi de mümkün değildir. Bu kopuş, çocuğun yaşamı boyunca sevgi nesneleriyle kuracağı

ilişkilerin de zeminini oluşturur. Onun için her kayıp bu ilk kaybın izini taşır. Her ne şekilde olursa olsun kopan bir sevgi bağı anı, beklenmedik ve keskindir ve bu öngörülemezlik kaybın kendisini travmatik kılar.

Peki ama kişiyi böylesine alt üst eden acı neyin nesidir? Nasio (2007a), aşk acısını, sevilen nesnenin kaybıyla birlikte öznenin psişik düzeninde meydana gelen sarsıntı olarak tanımlar. Kayıpla birlikte libido yatırımı nesnenin imgesine kayar ve bu aşırı yatırım beni dış dünyaya karşı takatsiz bırakır. Ben, ilkin acıya katlanabilmek adına kaybedilen nesnenin imgesel varlığıyla bütünleşir ve nesneyle arasındaki kapanmayacak mesafenin varlığının inkar eder. Freud (2016e)'un belirttiği üzere “eros temas etmeyi arzular, çünkü ego ile sevilen nesneyi bütünleştirmeye, aralarındaki mekan engellerinin tamamını ortadan kaldırmaya çalışır” (s.291). Böylece benin tüm enerjisi sevilenin imgesi tarafından emilir ve burada söz konusu olan “sevilen kişiyi yitirmek değil, onu geri dönüşü olmaksızın kaybettiğimizi bildiğimiz halde her zamankinden daha çok sevmektir” (Nasio, 2007a, s.42). Sevilen varlık bu nedenle, kaybedildiğinde öznenin psişik yapısının merkezinde acı bir bozgun yaratır.

Freud (2014)'un deyişiyle yasta söz konusu olan, seven kişinin “*kimi* kaybettiğini bildiği lakin kaybedilen kişi ile *neyi* yitirdiğini bilmediği” dir (s.22). Çünkü sevilen nesnenin bilinçdışındaki simgesel varlığı arzusunun düzenleyicisi olarak iş görür ve nesne kaybedildiğinde arzusunun diyalektik dalgalanmaları da söner. Nesne bir yandan özneye tatmin sağlayarak arzusunu yatıştırırsa da aynı zamanda onu tatminden mahrum bırakarak arzusunu yeniden harekete geçirip öznde bir ahenk oluşturur ve kayıpla birlikte bu ritim sekteye uğrar. Öte yandan sevilen nesnenin imgesel varlığı, ben'in kendisini yakaladığı yerdir (Leader, 2018). Özne yitirmiş olduğu nesneyle birlikte yankısını da kaybeder. Ben ideali konumunda olan sevilen nesnenin kaybıyla birlikte kişi aynı zamanda narsistik bir darbe yer. Öznenin bunaltıcı sevgisinin ve yıkıcı nefretinin boşaltıldığı ve katlanılabilir hale getirildiği yer olan nesne, gidişiyle birlikte ben kaynağını kaybeder (Freud, 2016c). Bu nedenle ki nesnenin kaybı aynı zamanda öznenin psişik düzenindeki uyumlu hareketliliğin de kaybıdır. Denilebilir ki “başka hiçbir zaman sevdiğimiz zamanki kadar acıya karşı savunmasız olmayız, başka hiçbir zaman sevdiğimiz nesneyi veya sevgisini kaybettiğimiz kadar çaresizce mutsuz olmayız” (Freud, 2016b, s.280).

Kaybın ardından gelen yas işlemi ise esasında nesneye yatırılmış libidonun tedricen geri çekilip diğer temsiller üzerine yeniden yatırılışyken kaybedilen nesnenin temsilinin de diğer temsillerle uyumlu hale getirilmesidir. Ancak bu, ifade edildiği

kadar kolay değildir. Öyle ki Freud (2014), yas çalışmasının, sonunun olamayacağını düşünmüştü ve bunu da bilinçdışı bir aşkın varlığıyla açıklıyordu. Bu bağlamda Nasio (2007b)'ye göre özne karşımıza “bir yaşam boyunca sevilen ve yitirilen nesnelerin ortak niteliği” olarak çıkar (s.121).

Aşık ki acıyı olduğu haliyle anlatabilmek mümkün değildir çünkü acı, kendi bünyesinde bir anlam taşımaz. Psikik ve fiziksel dünyanın sınırında yer alan acı, deliliğe ve ölüme karşı öznenin elinde kalan tek savunma silahıdır. Acı, kaybın geri dönüşü olmadığına dair dehşetvari bir kesinlik deneyimidir; Acı Gerçek'tendir ve dil onu söze dökme konusunda yetersizdir ve tek müdahale yöntemi acının, travmatik hiçliğini simgeselleştirebilmektir. Ancak Gerçek daima öznenin elinden kaçır ve tam anlamıyla simgeselleştirilemez bu nedenle ki “yas tutmak, kaybolanı başka şekilde, onun canlı varlığını uyarmadan sevmeyi öğrenmektir” (Nasio, 2007a, s.88-89)

Aşk acısı daima hakikate yakındır. Kişi kendi eksikliğini sevilen varlık aracılığıyla katlanılabilir kılabiliyordu. Ancak sevilenin yitirilişiyle birlikte zaten orada olan eksik, çatlak yeniden gün yüzüne çıkar. Avrane (2014)'nin belirttiği üzere;

“Zira başka bir özneye duyulan aşk ve bunun sonucu gerçekleşebilecek aşk acısı ihtimali, kendi eksikliğinin kabulü ve Öteki'nin tanınmasıyla mümkündür. Sevmek sevilen varlığın, yalnızca bizde olmayı değil, asla olmayacak olanı sunabileceğine inanmaktır. Gittiğinde beraberinde götürdüğü şeyin yerini hiçbir şey dolduramaz. İğdişiği tamamlanmamışlık olarak anlarsak ayrılıktan önce de sonra da iğdişizdir. Ama bu ancak aşk acısına yol açan belli durumlarda aşıkâr hale gelir” (s.39).

Ve her aşk acısının ardından öznenin üzerine düşen yitirmiş olduğu sevilen varlıkla özdeşime girmektir. Bu anlamda her aşkın sonunda kişi yitirdiği şeye dönüşür (Nasio, 2007b). Acı bu noktada aşkı özne için kalıcı kılar.

2.1.5. Aşkın Nörobiyolojisi

Aşık olmak, bireyin deneyimlerinin duygusal, davranışsal, bilişsel ve erotik yönleri arasında gezinmesini gerektiren en ezici duygusal durumlardan biri olarak tanımlanabilir. Nörobiyolojik perspektiften bakıldığında, romantik aşkın işlevi sadece çocuk yapmak değil, aynı zamanda istikrarlı bir duygusal atmosferi teşvik etmek,

mutluluk ve cinsel uyarılma duygularını yükseltmektir (Zeki, 2007; Saraçlı ve ark., 2012). Aşk, genellikle tanımlanamayan coşku duyguları yaratır. Bu nedenle, romantik aşkla ilgili alanların korteks, medulla insula, anterior singulat ve hipokampüsün yanı sıra striyatum ve nükleus akkumbens ile ilişkili olan subkortikal alanlarının olması şaşırtıcı değildir (Zeki, 2007). Bu alanlar ödül sisteminin özellikle romantik deneyimlere tepki olarak tetiklendiği ve etkinleştirildiği tespit edilen başlıca bölgeleridir. Bu alanlar, arzu, ödül, bağımlılık ve coşkusal durumlarla ilişkili yüksek konsantrasyonlarda nöromodülatör içeren beyin bölgeleriyle büyük ölçüde birlikte etkinlik gösterir.

Literatürün son incelemeleri ayrıca stresörlerin, zevk ve yakınlık arayışını tetikleyebileceğini de ileri sürmektedir (Stein ve Vythilingum, 2009; Tarlacı, 2012). Aslında iki kişi arasında güçlü bağların oluşması için yönetilebilir bir stres seviyesi gerekli olabilir (Esch & Stefano, 2005, Güloğlu, 2020). Dolayısıyla stresin sosyal bağların oluşumunu teşvik ettiği düşünülmektedir. Ancak bu ilişki doğrusal değildir; optimal düzeydeki stres, bağlanma ve romantik ilişkiler kurma sürecini teşvik edebilirken, aşırı ve/veya kronik stres, bağlanmayı ve yeni bağ geliştirmeyi engelleyerek sosyal ve fizyolojik yoksunluğa yol açabilir (Tufan ve Yaluğ, 2010). Bununla birlikte aşk ve stres arasındaki ilişkiyi neden sonuç boyutundan ziyade çift yönlü bir etkileşim olarak düşünmek de mümkündür. Yani nispeten yönetilebilir stres seviyesinin romantik duyguların ortaya çıkışını kolaylaştırdığı gibi aşkın da strese karşı geliştirilen bir savunma olduğu da düşünülebilir.

Marazziti ve Canale (2004), aşık olmanın nörobiyolojik temellerinin sadece hipotalamik hipofiz adrenal (HPA) ekseninin hareketini içermediğini bulmuşlardır. Ayrıca aşık olmanın kortizol seviyelerinde ve bunlarla ilgili nörotransmitterler ve modülatörlerdeki artış ile ilişkili olduğunu buldular. Romantik aşk olarak deneyimlenen şeyin dopamin gibi nöromodülatörler tarafından yönlendirildiği bulunmuştur. Dopamin hem cinsel uyarılma hem de romantik duygularda yer alır ve beynin zevk ve ödül yolları için önemlidir (Tufan ve Yaluğ, 2010). Ayrıca romantik aşk deneyiminin üretilmesine yardımcı olan vasopressin ve oksitosin gibi başka nöromodülatörler de vardır. Vasopressin ve oksitosinin annelik ve romantik bağlanma ile ilgili olduğu bulunmuştur (de Boer ve ark., 2012). Bu kimyasallar doğum, emzirme ve orgazm sırasında salınıp dopamin ödül sistemi ile etkileşir ve onu uyarır.

Yakın tarihli bir araştırmada (Acevedo, Aron, Fisher ve Brown, 2012) belirli bir uyarana yanıt olarak beynin hangi bölgelerinin çalıştığını gösterebilen MRI ve fMRI

yöntemiyle partnerlerine yoğun romantik aşk besleyen ve kendilerini “evli, mutlu ve tek ešli” olarak niteleyen bir grup katılımcıyla çalışıldı. Merak edilen ise bu kişilere partnerlerinin yüz görüntüleri izletildiğinde beynin hangi merkezlerinin aktivasyon göstereceğiydi. Bulgulara göre beynin ödül merkezi için önemli olan mezolimbik sistem ve dopamin bakımından zengin olan subkortikal alan yüksek düzeyde aktivasyon gösteriyordu.

Ayrıca araştırmalar, aşkın acıyı azaltma yeteneğine de sahip olduğunu bulmuştur (Tarlacı, 2012). Bu konuda yapılan iki çalışmanın ilkinde katılımcılar hafif termal bir ağrıya maruz bırakılırken diğerinde daha şiddetli suni bir ağrıya maruz bırakıldı. İlk araştırmada katılımcılara aşık oldukları kişinin resmi gösterildikten sonra (Younger ve ark., 2010) ikinci araştırmada da katılımcılar aşık oldukları kişinin elini tutabildiklerinde (Master ve ark., 2010) ağrı puanlarının azalmaya başladığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgular sevilen birinin desteğinin ve sevgisinin ağrıyı azaltabileceğini hatta sevilen birinin yalnızca fotoğrafını görmenin bile farmakolojik olmayan bir ağrı kesici olarak yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. Tarlacı (2012) ayrıca bu bulgunun, aşık olan mutsuz bireylerin neden daha yoğun bir acı duygusu yaşadıklarını ve tipik olarak baş, sırt veya diğer ağrı türlerinden şikayet edebildiklerini anlamayı desteklediğini de ileri sürmektedir.

Araştırmalar, romantik aşkın frontal korteks aktivitesinde azalmaya yol açabileceğini gösteriyor (Güloğlu, 2020). Bu prefrontal korteksin karar verme ve muhakemede işlev gördüğü bilindiğinden ötürü aşıklar, doğru karar vermek konusunda daha önceye kıyasla pek iyi olmayabilirler. Özellikle parieto-temporo-okspital bölge, kişiye uzayda bir konum hissi vermekle birlikte benliğin, diğerlerinden uzamsal olarak ayrı olduğu algısını verir (Zeki, 2007). Ancak kişi aşık olduğu zaman bu bölgelerdeki aktivasyon düşer yani aşık olan kişiler kendilerini sevdikleri partnerlerinden ayrı bir birey olarak düşünmekte zorlanırlar. Bu nedenle psikotik bir algı gibi gelse de öyle olmamasına rağmen aşık olan birçok insanın deneyimlediği bir birlik hissi vardır (Tarlacı, 2012).

Marazziti ve Canale (2004), bir erkek ile bir kadının aşık olduğu zaman seks hormonlarının seviyesinde meydana gelen değişimi incelediler. Keşfettikleri şey, erkeklerin testosteron seviyelerinin düştüğü, kadınlarınsa testosteron seviyelerinin arttığıydı. Onlara göre erkeklerde testosteronun azalmasının erkeksi özellikleri yumuşatmak, dışadönüklüğü ve saldırganlığı azaltmak gibi işlevleri söz konusuydu (Marazziti ve Canale, 2004). Öte yandan, kadınlarda testosteronun artışı, kadınların

cinsel isteklerini artırabilir ve bir erkekle romantik bir yakınlaşma içerisinde bulunma olasılığını yükseltebilir. Testosteron seviyelerindeki artış onların dışadönüklüklerini artıracak ve erkeksi özelliklerini uyandıracaktır. Sonuç olarak, bu süreç kısa bir süre için de olsa iki cinsiyeti birbirine yakınlaştırmaya yardımcı olabilir.

Peki erkekler ve kadınlar farklı mı sever? Erkeklerin ve kadınların beyin bölgesi aktiviteleri arasında bir fark var mıdır? Bir çalışmada, aşık olduklarını bildiren yedi erkek ve kadın katılımcıya, aşık oldukları bireyin görüntüsü izletildi ve beyin aktivitesinin değişimini saptayabilmek için fMRI kullanıldı. Kadın ve erkek katılımcıların beyin bölgelerinde meydana gelen aktivasyonda en büyük fark görsel entegrasyon alanına ek olarak penil şişkinlik veya cinsel uyarılma ile ilişkili olan beynin dorsal insulasında olduğuydu (Tarlacı, 2012). Erkek katılımcıların beyin aktivasyonu bahsedilen bölgelerde yoğunlaşırken kadın katılımcıların dikkat, hafıza ve duygudan sorumlu alanlarda büyük aktivasyon tespit edildi. Bu bulgular erkeklerin kadınlara, fiziksel özellikler ve buna bağlı olan cinsel uyarılma ile ilişkili bir şekilde aşık olduklarını, kadınların ise aşkın daha çok romantik yönüne ilgi duyduklarını göstermektedir (Tarlacı, 2012).

2.2. İlgili Araştırmalar

Romantik aşktan kopma deneyimine ilişkin yapılan Anglosakson alan yazını taramasında dört nitel araştırmaya rastlanmıştır ancak bu araştırma kapsamında konu olan fenomen ile ilişkili olarak romantik ilişki ve evlilik doyumuna dair yurtiçi ve yurtdışı kaynaklı çalışmaların özetlenmesi gerekli görülmüştür.

2.2.1. Romantik İlişki ve Evlilik Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Sığırcı (2010) tarafından yürütülen araştırmada evliliğe dair inançlar ile bağlanma biçimlerinin evlilik doyumuna ile ilişkisi ele alınmıştır. 220 (120 kadın 100 erkek) katılımcıyla yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre kaçınılmalı ve kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumuna düşmektedir. Ayrıca partnerlerin birbirlerine ilişkin değişmezlik atfetmelerinin de evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Çağ ve Yıldırım (2013) tarafından yürütülen bir diğer araştırmada ise eğitim düzeyi, cinsiyet, algılanan eş desteği, eşler arasındaki yaş farkı, çocuk sayısı, gelir düzeyi, evlilik yılı, ev içi sorumlulukların paylaşılması ve cinsel yaşam doyumuna olmak üzere dokuz değişkenin evlilik doyumuna yordama payı araştırılmıştır. 811 yetişkinin

(448 kadın, 363 erkek) katıldığı araştırmanın sonuçlarına göre algılanan eş desteği, cinsel yaşam doyumu ve eğitim düzeyi evlilik doyumunu pozitif yönde yordayan değişkenler olarak bulunmuştur.

Erol ve Orth (2014) tarafından yürütülen boylamsal araştırmada ise çiftlerin benlik saygısı ve ilişki doyumunun gelişimi iki ayrı çalışmada ele alınmıştır. Birinci çalışmada 12 yılda toplamda 5 kez değerlendirilen 885 çiftin, ikinci çalışmada 15 yılda toplamda 3 kez değerlendirilen 6116 çiftin her iki partnerinden alınan veriler kullanılmıştır. Her iki çalışmanın sonuçlara göre de partnerlerin benlik saygıları arasındaki benzerlik ilişki doyumunu yordamazken partnerlerin benlik saygılarının gelişmesi ilişkiden aldıkları ortak doyuma önemli katkı sunmaktadır. Ayrıca partnerlerin benlik saygılarındaki değişim ortak ilişki doyumunu da pozitif yönde yordamaktadır.

Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar ile ilişki algısının romantik ilişki doyumunu yordamadaki rolü ele alınmıştır. Halihazırda romantik ilişkisi devam eden 299 üniversite öğrencisinin katılım gösterdiği çalışmaya göre çiftler arasında cinsiyetler arasındaki farklılıklara ilişkin akılcı olmayan inançlar ve bireylerin olaylara verdiği tepkilerin benzer olmaması ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemekteyken çiftin aile, din, arkadaşlık ilişkileri, iletişim ve cinsel ilişkiler üzerine benzer düşünce yapılarını paylaşımları ise ilişki doyumunu olumlu yönde etkilemektedir.

Godbout, Daspe, Lussier, Sabourin, Dutton, ve Hébert (2017) tarafından yürütülen boylamsal çalışmada ise bağlanma kuramı çerçevesinde ergenlerde ve genç yetişkinlerde erken yaşta şiddete maruz kalma, ilişkide şiddet uygulama ve ilişki doyumları arasındaki ilişkileri boylamsal ve kesitsel olarak incelenmektedir. Yaşları 15 ile 25 arasında değişen 1252 (899 kadın, 345 erkek) katılımcının katıldığı araştırmada ilk değerlendirmede aile içi şiddete maruz kalma, bağlanma tarzı, ilişki şiddeti ve ilişki doyumları değişkenlerine ilişkin ölçüm yapıldıktan üç yıl sonra ikinci değerlendirmeye katılımcılar arasından 234'ü takip katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre ise erken yaşta aile içi şiddete maruz kalmanın bağlanma tarzı yoluyla hem doğrudan hem dolaylı olarak ilişki şiddetini yordadığı görülmüştür. Ayrıca boylamsal verilere göre romantik bağlanmadaki değişikliklerin ilişki şiddeti ve doyumundaki değişikliklerle de anlamalı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Son olarak Tavakol, Nasrabadi, Moghadam, Salehiniya ve Rezaei (2017) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında evlilik doyumunu veya çift uyumunu konu alan ve 2010 ile 2015 yılları arasında yayımlanmış 80 makale incelenmiştir. Meta analiz

sonucuna göre evlilik doyumunu, bağlanma biçimleri, çiftlerin aileleri, duygusal zeka, cinsel uyum, yakınlık, kişisel sağlık, fedakarlık ve affetme gibi faktörlerin pozitif yönde anlamlı olarak etkilediği görülmüştür.

2.2.2. Romantik Aşktan Kopma Deneyimi ile İlgili Araştırmalar

Kayser (1990; 1993) romantik aşktan kopma süreciyle ilişkili yaptığı çalışmalarda evli olan ancak evliliğine ilişkin memnuniyeti olmayan veya partnerine ilişkin artık romantik aşk duymayan katılımcılarla çalışmıştır. 49 katılımcıyla (35 kadın 14 erkek) yaptığı yarı yapılandırılmış görüşmeler sonunda katılımcıların %40'nın evliliğin ilk altı ayında, %20'sinin evliliğin altıncı ayı ile on ikinci ayı arasında geri kalan %40'nın ise daha sonraki süreçte partnerlerine duydukları romantik aşka ilişkin şüphe geliştirmeye başladığı görülmüştür. Romantik aşka ilişkin bu şüpheler ise kendisini duygusal destek eksikliği, sorumluluk alma isteksizliği, madde kullanımı gibi istenmeyen etkenlerin artışıyla göstermiştir. Kritik dönüm noktalarını tetikleyen bu etkenler katılımcılar için romantik aşka dair hayal kırıklığı yaratmıştı ancak partnerin kısa vadeli emeği katılımcılarda romantik aşkı kurtarmaya dönük bir çaba yaratmış olsa da değişimin son bulmasıyla birlikte katılımcıların %80'inde oluşan düşünce evliliği bitirmek olmuştu.

Sailor (2013) tarafından yürütülen ilk çalışma daha önce evliliklerinde romantik aşkı deneyimleyip sonrasında boşanmış olan bireylerin deneyimlerine odaklanmıştır. Romantik aşktan kopma deneyimine katılımcılar üzerinden “nasıl”, “neden” ve “ne zaman” sorularıyla odaklanan Sailor (2013) sekiz katılımcının her biriyle 60-90 dakikalık görüşmeler yapmıştır. Dört erkek ve dört kadın katılımcıdan oluşan çalışma grubunun yaşları 27 ile 74 arasında değişmekle birlikte grubun yaş ortalaması 50.5. Soyut fenomenolojik çalışmasında Sailor (2013) kayıp, acı ve olumsuz benlik algısı olmak üzere üç dokusal temaya ulaşmıştır. Ayrıca kayıp teması altında güven, duygusal/fiziksel yakınlık ve sevildiğini hissetmek gibi alt temalar da mevcuttur. Fenomenin özünü yansıtan yapısal temalar ise kademeli düşüş ve önemli bilme anı adlı iki temadan oluşmaktadır. Sailor (2013)'ın araştırmasına göre romantik aşktan kopma deneyimi bireyler tarafından yaygın olarak depresyonun, yalnızlığın ve acının yoğun olarak yaşandığı uzun bir kopuş süreci. Çalışmanın çarpıcı bulgusu ise katılımcıların romantik aşktan kopma deneyimini ancak önemli bilme anı veya farkındalık anı da diyebileceğimiz anın öncesinde hiçbir şekilde duyumsamamış olmaları. Yani aslında bu romantik kopuş bir katılımcının da ifade ettiği gibi ancak bir *dip akıntısı* olarak

deneyimleniyor. Romantik aşkın bittiğine dair farkındalığın öncesinde ilişkinin sorunları katılımcılar tarafından kendilerini kopuşa yani sona götüreceği yönünde yorumlanmamıştır.

Daha erken bir tarihte yayımlanan ikinci çalışma ise Hemesath (2016) tarafından yürütülmüştür. On erkek beş kadın katılımcıyla odak grup görüşmesi yapan Hemesath (2016) romantik aşktan kopma deneyimini *nasıl* sorusuna ek olarak *neden* sorusuyla da ele almıştır. Bu çalışmaya göre romantik aşktan kopma deneyimine giden yolda, her partnerin ilişkiye getirdikleri, eş seçiminde yetersiz seçim süreci, fiziksel ve/veya duygusal yakınlığın eksikliği, dış etkenler (stres, yasalar), erken dönem ilişki sorunlarını reddetme veya minimize etme, evlikten sonra her iki partnerin değişimi gibi temalar rol almıştır. Kopma deneyiminin boyutlarında ise geri dönüşün olmadığı nokta, her iki partnerin de kopuşu engellemeye yönelik çabası, önemli duygusal mücadele, romantik aşktan kopma deneyiminin yaygın bir deneyim oluşu ve son olarak katılımcıların evli veya evli olmayan çiftlere ve profesyonellere olan tavsiyeleri veri olarak sunulmuştur.

Son araştırma ise Okada (2019) tarafından Hawai'deki heteroseksüel iki erkek katılımcıyla yürütülmüştür. Bu çalışmada daha önce hiç evlenmemiş bu iki katılımcının romantik aşktan kopma deneyimlerine yalnızca bir ilişki ve bir partner üzerinden odaklanılmamıştır. Geniş bir yelpazede bu kişilerin romantik ilişki geçmişlerindeki partnerleriyle olan yaşantıları ele alınmıştır. Transandantal fenomenolojik bir araştırma olan bu çalışmada bireylerin romantik aşka başlama ve sonlandırma deneyimleri ele alınmıştır. Bulgulara göre ise bağlanma ve bağ kurma, bir şeyler yanlış hissettirdi ve boşluk hissinin ağırlığı gibi temalar ortaya çıkmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde çalışmada kullanılan araştırma yöntemine, araştırmaya katılan çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, sürecine ve veri analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Deseni

Araştırmanın temel amaçlarını gerçekleştirmek için nitel araştırma yaklaşımı içerisinde yer alan yorumlayıcı fenomenolojik analiz (YFA) kullanılmıştır. Öncelikle, nitel araştırma yaklaşımı, fenomenleri derinlemesine ve detaylı bir şekilde ele alma imkânı sunar (Smith, Flowers, ve Larkin, 2009; Kırıl, 2021). Özellikle de araştırmaya konu olan fenomen, alan yazınında kısıtlı ve eksik olarak ele alınmışsa (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Fenomenolojik araştırma yaklaşımı ise esasında kişinin bireysel tecrübesinden yola çıkarak evrensel gerçeği veya hakikati yakalamaktır (Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020). Buradaki asıl amaç fenomenin yapısını ortaya çıkarmaktır (Merriam, 2018). Araştırmacı burada esas olarak deneyimi yaşayan bireylerin olguya ilişkin betimlemeleri ve tanımlamaları ile ilgilenir. Ayrıca bu yaklaşımda üzerine çalışılacak fenomen belirlendikten sonra araştırmacı bu fenomene ilişkin kendi tecrübe ve algılarını geçici olarak askıya almak durumundadır (Smith ve ark., 2009). “Epoche” ya da “bloklama” (bracketing) adı verilen bu geçici askıya alma işlemi araştırmacının olguya “tarafsız bir zihin”le yaklaşabilmesi adına vazgeçilmezdir (Güler, Halıcıoğlu ve Taşgın, 2015, s.237). Ve ancak bu işlemin ardından veri toplamak için katılımcılarla görüşmelere başlanır. Yorumlayıcı fenomenolojik araştırmada ise ayrıca araştırmacının fenomene ilişkin yorum ve çıkarımları da bulunur, yeni anlam öbekleri gün ışığına çıkartılır. Gadamer (2008)’e göre da anlam, metnin içinde öylece muhafaza edilmiş halde okuyucuyu ya da araştırmacıyı beklemez; anlam, okuma eyleminin kendisiyle birlikte metnin içinden doğar. Bu nedenle söz konusu olan, bireylerin birbiriyle etkileşimlerinin ne gibi anlamlar yarattığı ve bu anlamların da gerçekliğin kendisini nasıl etkilediğidir (Smith ve Osborn, 2004). Ayrıca Neuman (2020)’a göre yorumlayıcı fenomenolojik analiz sorgulayıcı olmanın yanında pozitivist gelenekte olduğu gibi objektif ve nötr olmaktan uzak kalarak politik bir yan da taşımaktadır. Bu ilkeler

üzerinden araştırmacı her bir katılımcıyla derinlemesine görüşmeler yapar ve her bir katılımcıyı kendi anlam dünyası içerisinde ele almaya çalışır.

Bu çalışmada da ele alınan fenomen romantik aşkta kopma deneyimidir ve amaç bireylerin romantik aşktan kopuş sürecinde neler yaşadıklarını keşfetmektir. Romantik aşktan kopma deneyiminin nasıl bir süreç izlediği her bir katılımcı nezdinde özellikle deneyimsel düzeyde oldukça farklılık arz edebilecek bir fenomen olduğundan ötürü anlam öbekleri oluşturulurken yorum yelpazesi de geniş tutulmuştur. Bu nedenle araştırmanın nesnesi olan romantik aşktan kopma deneyimi, Freud'un ve Lacan'ın psikanalitik teorileri ışığında arzu, simgesel, imgesel, Gerçek, objet petit a, jouissance, kaygı ve tekinsiz gibi kuramsal kavramların izleğinde yorumlayıcı bir okumaya tabi tutulmuştur. Ancak bu okuma salt psikanalitik bir izlekte değil aynı zamanda sinema, tarih, felsefe, popüler kültür, folklor ve özellikle de edebiyat üzerinden yürütülerek fenomene ilişkin bir kavrayış geliştirmeyi amaçlamaktadır.

3.2. Çalışma Grubu

Nicel araştırmalarda olduğu gibi nitel araştırmalarda örneklemin belirlenmesi genellemeler yapmak amacıyla seçilmez. Evren içerisindeki çeşitliliği ortaya koyabilme, bilgi bakımından evrendeki zenginliği kapsayabilme nitel araştırmalardaki örneklem seçimi için önemli kriterlerdir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu nedenle nitel araştırmalarda çoğunlukla olasılıksız örnekleme yöntemleri kullanılır. Olasılıksız örnekleme yöntemleri nicel araştırmalardaki gibi “ne sıklıkla” veya “ne kadar” sorularına cevap aramak yerine “ne”, “nasıl”, “neden” gibi daha ziyade yeni keşif ve anlam inşalarına dönük soruların yanıtlarını bulmak için araştırmacıya yön tayin eder (Güler, Halıcıoğlu ve Taşgın, 2015). Ayrıca nitel araştırmalarda veri seti zenginliğini sağlamak adına birden çok örnekleme yönteminin kullanımı tercih edilebilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu nedenle araştırmanın örneklemini belirlemek için amaçlı örnekleme türlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme, ölçüt örnekleme ve maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemleri kullanılmıştır.

Maksimum çeşitlilik örneklemesinin seçimindeki asıl neden romantik aşktan kopma deneyimini yaşıntılayan bireylerin deneyimlerindeki ortak paydaları, fenomenin yaygın olarak paylaşılan esaslarını keşfetmektir. Bu nedenle katılımcıların araştırmaya veri olarak getirdikleri ilişkilerinin süreleri, ilk aşk deneyimi olup olmadığı veya

bulundukları şehir gibi ölçütlerde farklılıklar geniş tutulmaya çalışıldı. Ölçüt örnekleme kapsamında ise katılımcıların aşağıdaki şartları sağlamasına dikkat edilmiştir;

- 18 yaşından büyük olmak.
- Romantik aşk deneyimini yaşantılamış olmak ve bu ilişkinin artık bitmiş olması.
- Romantik aşkın partner tarafından karşılıksız bırakılmamış olması.
- Ve kendini artık aşık olarak adlandırmamak.

Sonuç itibariyle araştırmanın örneklemini, romantik aşktan kopma deneyimini yaşantılamış beş kadın beş erkek katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara ilişkin kimi demografik bilgiler ise Tablo 1’de özetlenmiştir. Katılımcılar için bir kod (kadınlar için K1’den K5’e, erkekler için K6’dan K10’a) ve rumuz belirlenmiştir. Katılımcılar Türkiye’nin farklı şehirlerinde yaşamakta olup yaşları 21 ile 34 aralığındadır ve yaş ortalamaları 26,6’dır.

Tablo 1

Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Kod	Rumuz	Yaş	İlişki Süresi	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Şehir
K1	Nevin	24	2 yıl	Kadın	Lisans	Adana
K2	Esra	28	3,5 yıl	Kadın	Lisans	Antalya
K3	Selma	28	4 yıl	Kadın	Lisansüstü	Trabzon
K4	Selin	27	6 yıl	Kadın	Lisans	Bilecik
K5	Suzan	34	3 yıl	Kadın	Lisans	İstanbul
K6	Mustafa	30	1,5 yıl	Erkek	Doktora	Isparta
K7	Ali	21	2 yıl	Erkek	Lisans	Hatay
K8	Ömer	24	2,5 yıl	Erkek	Lisansüstü	Kilis
K9	Selçuk	24	8 ay	Erkek	Lisans	Adana
K10	Gökhan	26	5 yıl	Erkek	Doktora	Hatay

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerinin toplanabilmesi adına yarı yapılandırılmış görüşmelerden ve “Kişisel Bilgi Formu”ndan (Ek-1) yararlanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu katılımcılara ait yaş,

cinsiyet, ikamet edilen şehir ve eğitim durumuna ilişkin sorulardan oluşmaktadır. Çalışmanın temel veri toplama yöntemini yarı yapılandırılmış görüşmeler oluşturmaktadır. Görüşmelerdeki akışın sağlanabilmesi ve ihtiyaç duyulan verilere sistemli ve doğru bir şekilde ulaşabilmek için alan yazını da göz önüne alınarak “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” (Ek-2) oluşturulmuştur. Görüşme esnasında katılımcıların sundukları hikaye doğrultusunda formda yer almayan kimi açıcı sorular da katılımcılara yöneltilmiştir.

Bu araştırma temel olarak aşkın nasıl bittiğini anlamaya çalışır. Bu nedenle görüşme formu hazırlanırken alinyazındaki çalışmaların sunduğu veriler dikkate alınmış olup daha önceki çalışmaların bulgularıyla tutarlı olacak şekilde form taslağı oluşturulmuştur. Taslak formun kapsam ve içeriğine dair görüş ve fikir almak adına konuyla ilgili uzmanlığı bulunan iki kişiden geri bildirim alınmıştır. Ayrıca tez danışmanından ve konuya ilgi duyan iki yüksek lisans öğrencisinden de forma ilişkin öneri ve görüş alınmıştır. Alınan geribildirimler doğrultusunda formdaki sorular gruplanmış ve yeniden sıralanmıştır. Form yenilendikten sonra iki kadın iki erkek olmak üzere iki katılımcıyla pilot görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerde soruların anlaşılabilirliğine, istenilen verileri elde etmeye dönük olup olmadığına dikkat edilmiştir. Pilot görüşmelerin ardından kimi sorular yeniden gruplanmış ve sondalar eklenmiştir. Böylece form son şekline kavuşturulmuştur. 14 sorudan oluşan görüşme formu temel olarak dört başlığa ayrılmıştır:

1. *İlişkinin hikayesine ve arka plana ilişkin sorular*; bu kısımda katılımcının aşkı nasıl tanımladığı, romantik partneriyle ilk olarak nasıl tanıştığı ve bu ilk tanışma anında neler yaşadığı, katılımcının bu deneyiminin ilk aşk deneyimi olup olmadığı, eğer ilk aşk deneyimiye yaşadığı şeyi neye göre aşk olarak nitelendirdiği ve eğer değilse bunu daha önceki deneyimini de göz önüne alarak nasıl karşıladığı, geçmiş ilişkisinin genel hatlarını nasıl tarif edeceği öğrenilmeye çalışılmıştır.
2. *Romantik aşktan kopma deneyimine ilişkin sorular*; bu kısımda katılımcının ilişkisine ve partnerine dönük nasıl bir anlatı çizeceği, ilişkileri süresince kendisini artık aşık olarak tanımlayamadığı kritik bir noktanın olup olmadığı ve eğer varsa bunu nasıl, ne şekilde deneyimlediği, ilişkilerinin değişmeye ve/veya kesin bir şekilde biteceğini kestirebildiği somut bir yaşantısının olup olmadığı

bunu nasıl deneyimlediği ve nihai olarak bitmiş bir aşk üzerine neler söyleyebileceği öğrenilmeye çalışılmıştır.

3. *Romantik aşktan kopma deneyiminin anlamına ve önemine ilişkin sorular*; bu kısımda katılımcının ilişki süresince aşka ilişkin düşüncelerinin değişip değişmediği değiştiyse ne yönde değiştiği, romantik aşkının bitmiş olmasının ne anlam ifade ettiği ve son olarak eğer bu aşk deneyimini hiç yaşamamış olsaydı hayatında neyin farklı olacağı öğrenilmeye çalışılmıştır.
4. *Gelecek aşk deneyimlerine ilişkin sorular*; bu kısımda katılımcının yeniden aşık olup olamayacağına dair düşünceleri ve gelecekteki olası aşk deneyimlerine dair görüşleri öğrenilmeye çalışılmıştır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Bu araştırma Çukurova Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Etik Kurulu'ndan alınan izin çerçevesinde yürütülmüştür (Bkz. Ek. 1). Araştırmada mevcut alan yazını, kuramsal açıklamalar ve ampirik bulgular doğrultusunda yarı yapılandırılmış görüşme formu ve kişisel bilgi formu tasarlanmıştır. Tasarlanan görüşme formuna ilişkin iki alan uzmanından geri dönüt alınmış ve görüşme formu yenilenmiştir. Veri toplama araçları tamamlandıktan sonra araştırmaya katılım için belirlenen ölçütleri karşılayan katılımcılara ulaşılmaya çalışılmıştır. Gönüllü katılımcılara ulaşmak adına farklı sosyal medya platformlarında Google Form anketi ile ilana çıkılmış ve ardından uygun kriterleri sağlayan katılımcılara telefon üzerinden geri dönüş yapılmıştır. Bu ön görüşmenin ardından katılımcı havuzu oluşturulup öncelikle iki erkek iki kadın olmak üzere dört katılımcıyla pilot görüşme yapılmıştır. Pilot çalışmanın ardından görüşme formundaki soruların katılımcılar tarafından anlaşılır nitelikte olduğu görülmüş yalnızca sıralamaları değiştirilip form nihai şekline kavuşturulmuştur. Katılımcı havuzundan koşulları sağlayan beş erkek beş kadın toplam on katılımcıya ulaşılmış ve görüşmeler için takvim oluşturulmuştur. Daha sonrasında belirlenen tarihlerde katılımcılarla Zoom platformu üzerinden online görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler video kaydına alınmış olup 28 dakika 56 saniye ile 63 dakika 11 saniye ($Ort = 41,78$ dakika) aralığında değişmiştir. Tüm görüşmeler öncesinde katılımcılar sözlü olarak bilgilendirilmiş ve onayları alınmıştır. Bu doğrultuda görüşmelerin gizlilik ve gönüllülük esasına dayalı yürütülmesine dikkat edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Fenomonolojik bir araştırmanın veri analiz sürecinde farklı metotlar kullanılmaktadır (Moustakas, 1990; Priest 2002). Bu metotların temelinde ise Fischer'e (1984) göre şu gibi sorular yatmaktadır: Birey yaşamış olduğu fenomen hakkında neler söylüyor? Bireyin kullandığı hangi ifadeler deneyimin özünü yansıtıyor? Bu ifadelerden biri eksik olsaydı fenomen hakkındaki anlayış değişir miydi? Tüm katılımcıların bireysel deneyimlerinden hareketle fenomenin bütününe tarif edebilecek yapısal bir tanım nasıl yapılabilir? Bu araştırma görüşmelerinden elde edilen veriler ise nitel veri analizi yöntemlerinden içerik analizi ile analiz edilmiştir.

Bilgin'e (2014) göre içerik analizi söylemin kendisini salt öznel bir çerçeveye sıkışmadan okuyabilmektir. Bu nedenle içerik analizi bariz içeriğin yerine bu içeriğin altında gizli kalmış söylemin kendisini yakalamaya çalışır. Bu nedenle fenomenolojik araştırma süreci de dikkate alınarak alan yazınındaki süreç basamakları izlenmiştir. İlk olarak incelenen fenomene ilişkin araştırmacının kabul ve önyargılarını saf dışı bırakması gerektiği anlamına gelen *epoche* adımıyla başlanmıştır (Güler, Halıcıoğlu ve Taşgın, 2015). Araştırmacının ön kabullerini askıya alarak fenomeni çıplak gözle görme işlemini içeren bu adım aynı zamanda verilerin geçerliliği için de önemlidir. Daha sonra görüşmelerden elde edilen transkriptler üzerinde kodlama yapılmıştır. Kodlama sürecinde özellikle transkriptlerin tekrar okumalarına önem verilmiştir. Bu tekrar okumalar dahilinde önemli ve gereksiz ifadelerin tespiti gerçekleştirilmiş ve anlam bütünlüğü ortaya koyan bölümler isimlendirilmiştir. Bu adımda araştırmanın amacına, katılımcıların ifadelerine ve romantik aşktan kopma deneyimine ilişkin alan yazını dikkate alınarak adlandırma yapılmıştır. Aynı bu adımda hem bireysel hem genel okumalar yapılarak kodlama süreci gözden geçirilmiştir. Bireysel ve genel kodların ortaya çıkmasıyla birlikte kodlama sürecine ilişkin tez danışmanından geri bildirim alınmıştır. Daha sonra ise kodlar arasındaki benzerlikler ve farklılıklar dikkate alınarak temalandırma işlemine geçilmiştir. Yapılan tematik kodlamayla birlikte kategoriler ve alt kategoriler ortaya çıkmıştır. Daha sonra bu kategorileri ortaya koyan katılımcı ifadeleri bulgular kısmında yer vermek üzere belirlenmiştir. Tasnif edilen verilerden ortaya çıkan kategorilerin güvenilirliğini sağlamak adına iki uzman psikolojik danışmandan geri bildirim alınmıştır. Kodlayıcılar arası güvenilirlik katsayısı ise kabul edilebilir sınırı 0.80 olarak belirlenmiş Miles – Huberman formülü ile hesaplanmıştır.

Elde edilen bulguların dört boyutu için güvenilirlik katsayıları ise Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Boyutlara Göre Kodlayıcılar Arası Güvenirlik Katsayıları

Süreç	1.0
Deneyim	0.82
Anlam ve Önem	0.80
Gelecek Aşk İlişkilerine Bakış	1.0

Bulgular kısmında ise ifadelerin sunumuna kolaylık sağlaması adına katılımcılara hem bir kod hem de bir rumuz verilmiştir. Örneğin K-1 Katılımcı 1’ i temsil etmektedir. Bu katılımcının rumuzu ise Nevin olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde MAXQDA programında analiz edilen nitel veri bulgularına yer verilmiştir. Bu amaçla her bir katılımcının ilişki hikayesi ve nitel veri analizinden elde edilen bireysel temaları öncelikle ayrı ayrı ele alınmış ve daha sonrasında fenomenin özünü ortaya çıkarmak adına yapısal ve dokusal tanımlama yapıp bütünleştirilmiştir. Ayrıca yapısal ve dokusal tanımlamaların çakıştığı durumlarda alıntılanan kısmın başında iki ayrı tema “-“ işaretiyle birbirinden ayrılmıştır.

4.1. Katılımcı 1 - Nevin

İlişkinin Hikayesi ve Arka Plan

Nevin 24 yaşında olup Adana’da yaşamaktadır. Aşkın yalnızca bir kereye mahsus olarak yaşanabileceğini düşünen Nevin, bunun dışında yürütülen ilişkileri ise “*mantık çerçevesinde yürütülen sevgi ilişkileri*” olarak tanımlıyor. Bu düşüncesi ise ancak bu romantik ilişkisi başladıktan sonra geliyor ve daha öncesinde aşkın varlığına inanmayan biri. Ona göre aşk bir insana karşı “*müthiş bir merak ve ilgi duymak*” ve diğer “*tüm insanlara olduğundan farklı olarak karşılıksız, büyük bir fedakârlık göstermek*”. Partneriyle dershanede tanışan Nevin ve bu ilk tanışma anında ondan pek de hazzetmiyor. İnsanlarla olan konuşmalarını ve tavırlarını beğenmediğini ve hatta onu “*yalaka*” bulduğunu ifade ediyor. Ancak partnerinin ilgisi ve flörtöz girişimleri sonucunda aralarında bir iletişim geliyor. Bu süreçte kendisini ilk defa aşık hissettiği zamanı şu sözlerle açıklıyor:

Yani şöyle bir kere her gün, her günden kastım her gün görmüyordum işte okul her gün vardı ama dersane her gün yoktu onu göreceğim günleri böyle iple çekiyordum. Hadi artık neden her gün dersane yok ki neden her gün görüşemiyoruz ki. Yaşadığımız yer böyle küçük olduğu için bir görüşme, bir yerde oturup çay kahve içme imkânımız yoktu. Sadece uzaktan gördüğümle yetiniyordum veya bir iki şey konuşabilirsek bana bir şey söylerse...mesela bir kelime söyledi onu bir hafta boyunca kafamda döndürüyorum falan işte ne bileyim acaba şurada görür müyüm burada bana denk gelir mi? Onu görebileceğim yerlere gittiğim zaman heyecanla etrafıma bakıyorum veya

annesinin babasının olabileceği yerlerde, acaba burada mı? Yani nasıl anladım âşık olduğumu onunla alakalı müthiş bir merak, görme isteği.

İki yıl süren ilişkileri boyunca tutkunun, nefretin ve aşkın daima çok yoğun olarak yaşandığını ifade eden Nevin için bu aynı zamanda ilk aşk deneyimi. Bu aşk deneyiminden önce aşkın varlığına inanmayan biri. Bu düşüncesinin temellerini ve kadın erkek ilişkilerine dair düşüncelerinin gelişimini ise şöyle ifade ediyor;

Aslında biraz karışık bu. Mesela çocukluğumdan beri babam beni biraz tuhaf yetiştirdi diyeyim. Bir kız çocuğu olarak da bir erkek çocuğu olarak da yani ağabeyime de aynısını yapıyordu. İşte bana mesela “erkekler güvenilmezdir onlarla konuşma sana zarar verirler”. Hatta şey muhabbeti vardır babamın eskiler hep söyler böyle “ben sana içgüveysi alacağım sen evlenmeyeceksin bizim canımız ne isterse onu yaptıracağız ona”. Hani hep beni ilişkide hâkim kılma üzerine söylemleri vardı ve ben aslında şey olarak görüyordum çocukken oynadığım oyunlarda da mesela siz benimle bir çocuk terapisti olarak oyun oynasaydınız görebilirdiniz; ilişkiyi ben yönetiyorum kesinlikle bir başkasının sözü geçmiyor bunu da biraz babam aşlamıştı bana. Sonrasında biraz daha şey olarak bakmaya başladım dizilerden, filmlerden gördüğümüz kadarıyla hani yasak aşkı falan işliyordu sürekli ben buna biraz zayıflık olarak bakıyordum işte güçsüzlük. Aşık olursan kendinle alakalı kötü şeyler yapabilirsin o zaman gerek yok işte kendini bir insana kaptırmaya veya onun için bir şeyler yapmaya gerek yok gibi bakıyordum bu şeyle beraber işte ne bileyim yavaş yavaş ergenlik, cinsellikle alakalı bir şeyler öğrenmeye başlıyorsun cinsellikle alakalı çok daha kötü düşüncelerim vardı işte kadınlar her seferinde bu konuda zayıf olan taraftır erkekler bir şeylerden zevk alır ve güçlü hissederler kendilerini ama kadınlar ezilir işte hep böyle büyüdüm güç bende olmalı ama biz ilişkilere bakıyoruz güç hep erkeklerde o zaman olmamalı bu şekilde.

İlişkilerinin bitmesine yakın bir dönemde partnerinin bir başka kişiye duyduğu ilgiden bahseden Nevin, ilişkilerine son noktayı koyan şeyin partnerinin, kendisini cinsel ilişkiye zorlaması olduğunu ifade ediyor. Uğradığı cinsel saldırı sonrasında Nevin geri dönüşü olmayacak şekilde ilişkilerinin bittiğini söylüyor.

Bireysel Temalar

Kademeli Düşüş:

Bir süreçti.

Değişimi Fark Etme:

Ben yanımdayken beni insanlara anlatmak istemiyor bizim ilişkimiz var biz birbirimizi seviyoruz vesaire gibisinden. İnsanlar bunun farkında ama o insanların karşısına geçip anlatmıyor. Ben bir şekilde umursanmadığımı yani aslında sanki ben onun peşinden koşuyormuşum gibi gösterilmeye çalıştığımı fark ediyorum. Bunun sonrasında şunu öğreniyorum bana soğuk davrandığı bir dönemde benimle de görüşürken ufak bir ara...bir gün bir şey yapıyor bir başkasıyla görüşüyor onu beğenen bir başkasıyla gözümün önünde mesajlaşıyor işte takip ediyor. O ara Instagram açıyor bana soruyor açayım mı diye, ben de diyorum ki sen bilirsin bu benim karışabileceğim bir şey değil istiyorsan açarsın. Instagram'ı açıyor ve beni takip etmiyor. Ben sevgilisiyim beni takip etmiyor o görüştüğü hemşire bir kız var hastanede tanıştığı onunla takipleşiyor bunun üstüne mesela öğretmenler gününde, ki abisi de öğretmen benim ya da abisinin öğretmenler gününü kutlamayıp o kıza hemşireler gününde ya da doğum gününde çiçek yolluyor gibi.

Geri Dönüşü Yok:

Şöyle, ben birlikte olmayı istemiyorum yani evlilik dışında veya içinde ben buna kendimi hazır hissetmiyorum. Evlilik içinde olduğunda da zaten işte zaten önce bir sağlık raporu yani güvende olmak istiyorum bu benim en doğal hakkım yani bunun dışında da alışmak istiyorum çünkü ben bunu yapabileceğimi düşünmüyorum çünkü çok fazla önyargım var çocukluğumdan getirdiğim bunu biliyordu sonra işte hayır diyememek var ya böyle çok sevdiğin için. Şey oldu tam olarak normal bir şekilde değil de başka bir şekilde tatmini gerçekleştirmek istedi. Ben zaten hani ilişki içerisinde kadının zevk alması gibi bir şeyin söz konusu olmadığını düşünüyordum yani onun için bu yoktu onun için ben yoktum sadece onun istekleri var ve onu tatmin etmeye çalışıyoruz birlikte izin vermediğim halde bir şey yaşandı. Ben dedim ki hani yalan söylüyorsun şu an beni kandırıyorsun falan hayır dedi, hayır kandırmıyorum sonra öyle olmadığını gördüm ve bulunduğum yeri terk etmişim mesela yani o kadar umursamıyor ki

beni benim ne hissettiğimi ne düşündüğümü hani bana sorma gereksinimi bile hissetmemiş.

Güven:

Yani bu ne demek iki gün sonra biz birlikte olsak biz evlensek bana rahat rahat ilişki içerisinde tecavüz edecek demek çok kötü etkilemişti beni bu.

Sevildiğini Hissetmek:

Benim ne durumda olduğumu umursamıyorsa...

Hani niye böyle sert davranıyorsun oysa bunun sebebi belli beni sevmiyorsun ve senin beni sevmediğini gördükçe daha kötü hissediyorum.

Size zarar veren birini sevmezsiniz yani ama neden onu seviyorum beni bu kadar umursamıyor düşünmüyor arada bir düşünüyormuş gibi yapsa da aslında bunun gerçek olmadığını biliyorum.

Karşılıksız Emek:

Benim için aşırı yorucuydu hep benim mücadele etmem gerekiyordu hep bir kenarda bekliyordum. Aldatılıyor muyum acaba? Şu an benim hakkımda ne düşünüyor? Ne oluyor? Beni ne kadar seviyor?

Yani gerçekten o artık istediğim yerde değilse yani istediğim yerden kasıt biraz benim içimde değilse olamıyorsa daha doğrusu bunun için çaba göstermiyorsa...

Benim ne istediğimi, neye değer verdiğimi bildiği için o şekilde davranıyor ama bu yine kısa sürüyor çünkü ben onun da farkındayım. Bu yeterli değil benim için bunu yapman yeterli değil çünkü ben senin için daha fazlasını yapıyorum neden sen bana benim sana verdiğim kadar değer vermiyorsun neden bunları yapıyorsun hak etmediğim şeylerle neden karşılaşıyorum ben. Bu sefer şey oluyor bana katlanamamaya başlıyor.

Duygusal Mücadele:

Yani görüşmedik işte ne bileyim çok kızgındım neden bana böyle yaptı vesaire bunları düşünüyordum sürekli. Rüyamda görüyordum mesela gün içerisinde onunla alakalı bir şey konuşsam bile bir anda rüyama girdiği oluyordu ve çok üzüliyordum çok etkileniyordum kesinlikle.

Acı:

Yani bir boşluk artık hiç o kadar mutlu olmayacaksın belki mutluluk seviyem buradaydı (eliyle bir çizgi çiziyor) bundan sonrası yok senin için en fazla burada (aynı çizgi seviyesi gösteriyor) olabilirsin.

Duygusal Yıpranma:

Aslında genel olarak benim için yorucu bir süreçti yani mutlu olabilmek için.

İnanç Kaybı:

Böyle bir insanla karşılaşmasaydım en azından inancım hala diri olabilirdi iyi insanlar belki çoğunlukta ama artık buna pek inanmıyorum.

Bana gerçekten de değer veren ihtiyacım olduğunda ben söylemeden de bunu fark edip yanımda olabilen biri çıksaydı karşıma belki...

Öğrenme:

Ben olmaması gerekeni görmeyebilirdim çünkü o çocukluğumdaki yaşantılarımdan kaynaklı olarak zaten babam gibi iğrenç tiplere koşmak gibi bir zaafım olabilir o yüzden yine aynı hatayı da yapabilirdim belki de en güvende olabileceğim şekilde atlattım bunu.

Anlamlı Rastlantısal Karşılaşma:

Babam gibi olmayan bir insan ayrıca ilk aşkım gibi olmayan bir insan. Bana gerçekten de değer veren ihtiyacım olduğunda ben söylemeden de bunu fark edip yanımda olabilen biri çıksaydı karşıma belki...

Aşk Bir Daha Olmaz:

Aşk vardı bir zamanlar ben bunu bir kere yaşadım bir kere yaşama hakkım vardı onu kullandım heba ettim hakkımı ve artık yok.

4.2. Katılımcı 2 - Esra

İlişkinin Hikayesi ve Arka Plan

Antalya’da yaşıyan Esra 28 yaşında ve partneriyle olan ilişkisi üç buçuk yıl sürmüştür. Partneriyle bir konser alanında tanışan Esra her ne kadar o ilk anda içinde aşkı duymamış olsa da daha sonrasındaki ilk planlı görüşmelerinde yaptıkları ortak etkinliklerle birlikte içinde duyduğu şeyin aşk olduğunu belirtiyor. Kendisi bu deneyimi şu sözlerle aktarıyor:

Kalbinde kelekler uçuştığında, neredeyse yemeden içmeden kesildiğinde hani acıktığını çok fark etmediğinde, sürekli onu görmek istediğinde, her anını onunla geçirmek istediğinde, bütün planlarını ona yönelik yaptığında, birlikte vakit geçirmeye yönelik düşündüğünde, hani hobilerinin olduğu ya da olmadığı halde onun hobilerini sevdiğinde, gördüğünde gözlerinin içinin gülmesi...bunları söylerdim herhalde. Yüzüne baktığında bile gülümsemen, senin yüzünü güldürmesi için herhangi bir sebep yokken bile gülümsemen, ona karşı şefkat duymam, merhamet duymam, iyiliğini istemem her zaman, yani saf koşulsuz bir şekilde sevmem diye söylerdim herhalde.

İlk defa aşık olan Esra bu ilişkisinden önce aşka dair bildiklerinin çocukluk anılarında şöyle yer edinmiş olduğunu ifade diyor:

Aslında aşka dair ilk duyduğum şeyler çizgi filmlerde vardı sonra mahallede vardı. Aşkı herhalde evlendirme ile bağdaştırmış da olabilirim. Çünkü mahallede bir tane çocuk vardı ben 5-6 yaşlarındayken aynı yaşıydık. Biz sürekli birlikte oynuyorduk hani ‘Aşık mısınız?’ diye soruyorlardı ‘Yüzükler ne zaman takılacak?’ diye. Büyükler böyle şakasına şey yapıyorlardı hani ilk hatırladığım o aslında Tsubasa vardı mesela çizgi film ona aşkıttım. Evde çok konuşulmaz böyle şeyler. Öyle annem babam aşktan çok bahsetmezdi.

Yetişkin yaşamında da çevresindekilerin bu konuda kendisine pek konuşmamasını ise şöyle açıklıyor:

Yani çok fazla bir şey anlatılmadı aslında. O da hani kapalı bir toplum olduğumuz için yani ya da kadınlara yapılan baskıdan ötürü. Evleneceğin kişiyi anlayacağın şey aslında, o vakitler benim aklımda böyle kalmış. Bunun dışında aşka dair bir algım yoktu.

Esra ilişkilerinin ilk yılından sonra partneriyle farklı şehirde yaşamaya başlıyor ve bu son iki buçuk yıl daha çok özlem ve birbirini görme arzusuyla geçiyor. İlişkinin başında birbirini duymaya ve dinlemeye açık ve aşık bir çift varken ilişkinin sonlarına doğru fiziksel mesafenin de araya girmesiyle yavaşça uzaklaşan bir çift var. Fiziksel mesafe engelini aşmak için tek çarelerinin evlenmek olduğunu söyleyen Esra partnerinin buna sıcak bakmaması ve bu yönde çaba göstermemesi nedeniyle ilişkilerinin son bulduğunu ifade ediyor.

Bireysel Temalar

Kademeli Düşüş:

İlk başlarda zaten aynı şehirde yaşamamızın da verdiği bir etki ile çok daha böyle iletişim içindeydik ama bir süre sonra uzaklığın da girmesi ile daha hızlı bir çöküş oldu yani o heyecan azaldı giderek.

Tam aslında bir film kurgusu olurdu güzel başlayan sonra böyle bu mutlu son olmuyor gerçi ama mutsuz son oluyor. Güzel, böyle hareketli, dinamik bir şekilde başlıyor, renkli sahneler oluyor filmin başında; koşuşturmacalar, tatiller, birlikte yeni yeni deneyimler, maviplikler, yeşillikler dolu başlangıcında sonra işte araya özlem girmesi, tartışmalar, öfkeler, güven problemleri ve sona doğru da ayrılık ve sahne kararır.

Benim ona yönelik beklentilerim karşılanmadığı için ben yavaş yavaş kendimi geri çekmeye başladım sonrasında ona da yansıdı bu (...) hem mutsuzluk hem aşkın azalması, bitmesine dönüştü artık “aşık değilim”e dönüştü.

Değişimi Anlama Anı:

Çünkü artık şunu düşünmeye başlamıştım “başkasıyla acaba nasıl olurdu, başkasıyla olabilir miyim, olmalı mıyım?” gibi düşünceler çok olmaya başlamıştı.

İlişkimizden bir buçuk yıl sonrasında uzaklaştıktan sonra şehir olarak farklı şehirlerde yaşamaya başladığımızda Tinder indirmişti telefonunda görmüştüm.

O andan itibaren ben, ayrılmam lazım, diye düşündüm ve hani o andan itibaren hiçbir şey eskisi gibi olmadı ama olsun diye öldürmek için uğraştım tekrardan inanmamı istedi derken olmadı yani o herhalde dönüm noktası çünkü ben hani bir araya gelmek için enerji sarf ediyorum birlikte olalım istiyorum ama o hani oradan farklı şekilde enerjisini harcıyordu, orada bir ümit kırıklığı olmuştu bende.

Geri Dönüş Yok:

Yine bir tanışma uygulaması indirmesiydi çünkü söz vermişti tekrar yapmayacağına sonra tekrar indirdiğini fark ettim ve sonrasında artık dönüşü yok dedim asla ne yaparsa yapsın ne kadar söz verirse versin sonra dönüşü olmadı yani.

Gördüğün zaman heyecan değil de sadece yaşanmışlıklarının olduğu birisi haline gelmesi, ümidinin kalmaması bir şeylerin aynısı gibi olmayacağı düşüncesi.

Güven:

Güven problemleri eklendi, ki zaten vardı.

Karşılıksız Emek:

Olsun diye öldürmek için uğraştım tekrardan inanmamı istedi derken olmadı yani o herhalde dönüm noktası çünkü ben hani bir araya gelmek için enerji sarf ediyorum birlikte olalım istiyorum ama o hani oradan farklı şekilde enerjisini harcıyordu, orada bir ümit kırıklığı olmuştu bende.

Duygusal Mücadele:

Hani mutsuz olduğumu fark ediyordum sonlara doğru ama aşk mı yoksa mutsuzluk mu? Mutsuz olmamayı tercih etmek istedim çünkü artık böyle bataklık halini almaya başladı.

Öğrenme:

Daha mantıklı karar veremeyecektim karşımdaki insanı seçmek konusunda. Bu duyguyu yaşadım, yaşamamış olsaydım eğer daha farklı tercihler yapardım neyi istemediğimin farkına varmazdım belki de şu an gözümün kör olmasını

istemiyorum mesela tekrar körü körüne bağlanmak istemiyorum bir kişiye doğrusunu yanlışını görebilmek istiyorum o yüzden şu an daha açık gözlerle bakabiliyorum ilişkilere, kuş bakışı gibi.

Karşılıklı Emek:

Çok ilgili değildi bu aşık olduğum kişi hani böyle cool takılır ya hani böyle çok fazla aramazlar sormazlar o da ilgimi çekerdi ama artık o da çok fazla ilgimi çekmiyor yani istiyorsa o da o da değer versin o da arasın sorsun o da emek harcasın hani tek taraflı olmasın bu' ya dönüştü biraz hani aşktan çok biraz daha saygı, sevgi, değer verme, birlikte mutlu olma, birlikte sakın vakit geçirme, huzurlu vakit geçirme bunları vaat eden kişi ile birlikte olurdum herhalde

4.3. Katılımcı 3 - Selma

İlişkinin Hikayesi ve Arka Plan

28 yaşında olan Selma Trabzon'da yaşamaktadır ve partneriyle olan ilişkisi dört yıl sürmüştür. Daha önce de aşk deneyimini yaşantıladığını ifade eden Selma aşkı şöyle tanımlıyor;

Aşk bile bile yanmaktır gözün kapalı birine güvenebilmektir kendinden bile çok karşındakine güvenebilmektir mesela kendinden bile bekleyebileceğin şeyleri karşıdan beklememektir mesela kötü şeyler, düşünceler varsayalım kendinden beklersin ama karşındakinden beklemezsin yani konduramazsın yakıştıramazsın yani düşüncesi bile olmaz başka ne diyebilirim aşk için.

Ayrıca hiç aşık olmadan önce aşka ilişkin bildiklerine dair Selma bunun hiç de anlatıldığı gibi olmadığını şu sözlerle ifade ediyor:

Hani aşka dair birileri bir şey söylemiş ya filmlerde TV'lerde görürüz yok işte kitapları çarpar düşürür o bilmem klasik şeyler onlar hep film dizi yani başına gelince anlayabileceğin bir şey biri bana şunu diyecek ötekisi bana bunu diyecek de gerçekten aşk oluyormuş. Hani belki bazı konularda geçerli olabilir ama aşk için değil ben öyle şey düşünmüyorum kulak da asmadım bunlara. Aşk neydi falan diye yoo başına gelince anlıyorsun “evet ben aşıkımışım.”

Partneriyle Twitter üzerinden tanışan Selma 6 ay boyunca bu platform üzerinden konuştuktan sonra partneriyle yüz yüze tanışıyor ve ilişkileri bu görüşmeden sonra başlıyor. İlişkilerinin ilk zamanlarına dair ise şöyle bir açıklamada bulunuyor:

Birbirini gerçekten seven iki insan görürdün gerçekten mutlu olan gerçekten de iki tarafın da özverili olduğunu görürdün güzel şeyler olumlu şeyler görürdün bakıp hani ah keşke benim de böyle bir ilişkim olsaydı ne kadar güzel anlaşıyorsunuz ne kadar güzel yaklaşıyorsunuz birbirinize derdiniz.

Partnerinin askerliğinden sonra davranışlarının değiştiğini söyleyen Selma evliliğin eşigindeyken partnerinin evlilikten korktuğunu ve gönülsüz olduğunu görünce ilişkilerini bitirme kararı aldığını ifade ediyor.

Bireysel Temalar

Değişimi Anlama:

Yüksek lisansa başladım ilişkinin başında mezun oldum lisanstan o bir yıl daha okudu uzattığı için ondan sonra aslında o askere gidip geldikten sonra zaten kısa sürdü çok değişti ama ben yüksek lisansımı yapıyordum o askere gitti geldi artık iş telaşına düştü orada kopmalar oldu hani kıskanan merak eden bir insandı ama bir baktım yok hani rahatsız olmuyor, önemsemiyor eskisi gibi hani merak etmiyor o aramalar, mesaj atmalar azaldı hani benim ilgim de bir süre devam etti.

Geri Dönüş Yok:

Şöyle biz 4 yıllık bir ilişkide 1,5 aylıkken daha birlikte zaten hayal kurduk o zaten evlenmeyi düşünüyordu ilişkimizin daha başında bir buçuk aylıkken oluyor bunlar 4 yıl süre zarfı içerisinde o da birlikte yani bunun hayalini kuruyorduk. O da askerliğini bitirdi işte asker dönüşü Trabzon'a yanıma geldiğinde görüştük alışmışız hep böyle yan yana olmaya böyle uzaktan uzağa olmuyordu bizim için onu anladım yan yanayken hiçbir sorununuz olmuyordu. Askerden döndükten sonra bir eşya bakalım o muhabbete girdik orada davranışlarından yüz ifadesinden onun korktuğunu anladım sanki onu bir şeye zorluyormuşum gibi hissettim. Tabii orada kalbim kırıldı ama anladım ve hiç geri atmadım yani

orada hani hiç istifimi bozmuyorum. Hatta gittim bile bile dolaştım eşya bakıyoruz bir yandan ama gözlemliyorum ben onu bu sırada bakıyorum hareketlerinden davranışlarından gönülsüz olduğunu görüyorum korktuğunu görüyorum endişeli olduğu belliydi ben de ama bile bile geri adım atmadım hatta daha da çok üstüne gittim.

Sevildiğini Hissetmek:

Kıskanan merak eden bir insandı ama bir baktım yok hani rahatsız olmuyor, önemsemiyor eskisi gibi hani merak etmiyor o aramalar, mesaj atmalar azaldı hani benim ilgim de bir süre devam etti.

Anlaşılmak:

Ha hep mi mutluyduk hayır kavga ettiğimiz de oldu ama sonunda niye sen bana öyle söyledin niye benim kalbimi kırdın diyerek yine birbirimizle dertleşiyorduk hani sevgiliden öte çok iyi bir arkadaşlık bu ilişkinin bitmesi de beni en çok üzen en yakın arkadaşımı da kaybetmemdi. Çünkü ben onu öyle görüyordum sadece sevgili değildim onunla aynı zamanda en yakın arkadaşımı her şeyimizi paylaşıyorduk çok yakın arkadaştık o yüzden belki de beni en çok üzen o oldu.

Duygusal Mücadele:

Yıkılan koskoca bir dağ görürdünüz bu kadar söyleyeyim.

Acı:

Diyebilirim ki karşı tarafın değişmesi sonucu bitti yani seni hep heyecanlandıran hep güldüren hep mutlu eden bir insanın seni hep ağlatıyor olması sonucunda bitti daha başka bir şey diyemeyeceğim bu yani.

Öğrenme

Aslında iyi ki de olmuş diyorum hani olmasaymış aslında olmazmış çünkü sevilmenin ve sevmenin ne olduğunu bilemeyecektim, iki insan arasında oluşan o bağı, sevgiyi, o mutluluğu tatmamış olacaktım. Ya hani filmlerden, TV'den, çevremdeki insanlardan olsun böyle çiftlere bakıp ay ne kadar güzel keşke ben de böyle olabilseydim diyecektim büyük ihtimalle. Yani yaşamasaydım herhalde bu şekilde gıpta ederdim.

Aşk Bir Daha Olmaz:

Hafızamın silinmesi gerekiyor yani başka ne diyebilirim ki? (...) Hani böyle bir şey mümkünse de olacağını da zaten sanmıyorum.

4.4. Katılımcı 4 - Selin

İlişkinin Hikayesi ve Arka Plan

27 yaşında olan Selin Bilecik'te yaşamaktadır ve partneriyle ilişkisi altı yıl kadar sürmüştür. Üniversitede bir arkadaş ortamında tanıştığı partnerine dair ilk izlenimlerini şöyle aktarıyor:

Benden tamamıyla zıt bir karakterdeydi ben soğuk kanlıyım o böyle çok sıcak sıcak geldi ortama... Ya bu ne laubalilik ama aslında da samimi gibi hani bir garipti yani farklı olduğu kesin.

Selin, aşkın, düşünülüp karar verilecek bir şey olmadığını, bu durumda aklın devreden çıktığını ve bu hissin kelimelerle pek anlatılamayacağını söylüyor. Yine de aşkı şu şekilde tanımlıyor:

Ben insanın eksik bir yanın olduğunu düşünüyorum ve o eksik yanının tamamlandığı bir duygu aşk. Yani tam olmak böyle özetleyebilirim aslında ve insanın olabileceği en yüksek potansiyele ulaşabilme ihtimali sağlayan, hayattan keyif almasını sağlayan ve tamamlayan bir şey bence aşk.

Selin partnerine duyduğu şeyin aşk olduğunu anladığı anı şöyle tarif ediyor:

Yurt odamda gece saat 12'de oda arkadaşım uyumuş ve ben, o zamanlar Facebook çok daha revaçtaydı, bilgisayarımı açmışım ve Facebook'ta onun fotoğraflarına bakıp gülümsüyorum hani o an böyle bir aydınlanma oldu ne oluyor ya diye. Orada fark ettim aşık olduğumu ilk defa.

Aşık insanları daha ziyade *birbirinden ayrılamayan insanlar, kopamayan insanlar* olarak düşündüğünü ifade eden Selin aşka dair oluşan ilk düşünce ve izlenimlerini şöyle aktarıyor:

Kişinin kendinden daha çok sevdiği ve onun için her şeyi yapabileceği buna ölüm falan da dahil sınırsız bir fedakarlık durumunun olduğu ve onsuz nefes bile alamayacak bir durum olarak tasvir ederdim aşkı eğer bu kavuşulacak bir durumsa bu klasik evlilikle birlikte ömür boyunca sürecektir bir şey aynı duygu yoğunluğuyla ömür boyu devam edecek bir şey monotonluk olmadan ilk günkü gibi sürecektir bir tutku, sevgi ve müthiş bir fedakarlık hali daha doğrusu şöyle de diyebilirim ben olmaktan çıkmak o olmak gibi bir şey olabilir.

Selin ayrıca ilişkilerinin zaman içerisinde artık kendilerine zarar verir hale geldiğini, uzun bir süre partneriyle ayrılamadıklarını, bu sürecin oldukça sancılı geçtiğini ve nihayetinde profesyonel yardım aldığını ifade ediyor.

Bireysel Temalar

Kademeli Düşüş

Aşık olmadığını artık aşkın bittiğini anlamak için sadece duyguların yeterli olduğunu düşünmüyorum belli bir noktada alışkanlık da devreye girdiği için aşık olmadığını fark etmek aslında biraz daha düşünme işi orada biraz daha bilinçli bir farkındalık gerekiyormuş gibi hissediyorum.

Değişimi Fark Etme

Kavgalarımızda şiddetli tepkiler gösteriyordu yani yoğun bir ağlama durumu ve bu normal bir insanın usul usul ağlaması değil sanki biri ölmüşçesine ağlama bir ağıt durumu gerçekleşiyordu onda ve bu hep olmaya başlamıştı ve ben ilk zamanlarda onu hep sakinleştiriyordum işte giderdim sarılırdım ona sarıldıktan sonra bir süre sonra sakinleşirdi ve bu aramızda bir ritüel gibi olurdu. Ben onun için endişelenirdim zaten sevdiğim aşık olduğum bir insanı o halde görmek de benim için çok yıpratıcıydı farkında olmaksızın böylesi bir ritüel geliştirmiştik sonra ben bunu sorgulamıyordum ama o niye bu kadar ağlıyor ben niye bu kadar anne şefkati gösteriyorum sarıp sarmalıyorum sakinleştiriyorum. Yani bu iş çok büyük bir kavgaysa büyük olmasına da gerek yok aslında sadece

sarılmayla da bitmiyordu işte ne bileyim duşa girip sıcak suyun altında sakinleştiriyordum onu gibi gibi ve bunları hep böyle şey olarak düşünürdüm karşılıklı olarak birbirimizi yıpratıyoruz ama aramızdaki o sevgi ve o bağ bizi tekrar birbirimize bağlıyor aslında birbirimizi kaybetmekten korkuyoruz gibi bir duygu ve düşünceye girdiğimizi düşünüyordum ve hiç sorgulamıyordum bir gün tekrardan biz kavga etmiştik ve o yine çok şiddetli ağlıyordu hiçbir şey hissetmedim o gün gidip sarılmak gelmedi içimden yani o gün o an onu o şekilde orada bırakmak istedim orada bir sorgulamıştım aslında niye bu kadar ağlıyor ben kendimi niye suçlu hissediyorum buna yönelik olarak bu aşktan mı suçluluktan mı yoksa artık bu kişiye saplandığım için mi aşık oldum. Ben kıyamazdım ona önceden kıyamıyorum çünkü ama o an orada hiçbir şey yapmak gelmedi içimden ve hiçbir duygu zerresi de hissetmedim o durumuna yönelik olarak orada aslında sorgulamaya başvurmuştum yani ben ne hissediyorum bizim nasıl bir ilişkimiz var diye.

Geri Dönüşü Yok:

İki farklı odada iki farklı yatak var ve o kıyafetlerini aldı yatağın üstünden ve bana yatak yaptı. ben çok şaşırdım “ne yapıyorsun” falan dedim hatta yatağı hazırlarken de dedi “burada yatacaksın ya hani” çok normal bir şey olarak söyledi bunu hani dünyanın en normal şeyiymiş gibi “kıyafetleri kaldırıyorum o yüzden” dedi “ben burada mı yatacağım” dedim o da “hani iki yatak da çift kişilik değil tek kişilik yataklar” ama bu bizim için problem değildi ki biz bir şekilde sığıyorduk zaten o yatağa çok önemli değildi yani tek kişilik olmasın o biraz daha öteki yatakta rahat edemeyiz gibi bir moda çevirdi sonrasında neyse o gitti yattı ve ben o yatakta yattığımda orada anlamıştım bu ilişkinin bittiğini gerçekten orada anladım aslında biteceğini değil onun açısından bittiğini anladım çok kötü bir geceydi benim için çok çarpıcı bir şekilde yüzleştığım bir andı. Onun farklı kişilerle görüşmesi değildi mesela benim farklı kişilerle görüşmem değildi kavgalarımız değildi x, y, z olayları değildi sadece bu olay çok net bir şekilde ilişkinin biteceğini hatta bittiğini bana fark ettirmişti ayrı uyumak istemesi ve ayrı uyuyabilmesi.

Duygusal/Cinsel Yakınlık

Tabi ki ilk zamanlardaki gibi bir tutku olmamıştı şöyle söyleyeyim ilk zamanlarda birbirimizi görmek için bir dakika dahi olsa fırsat kovalarken daha sonrasında o tarz şeyler biraz daha rutine binmişti hani o olmadan da hayatımı sürdürebiliyordum o açıdan bakacak olursak tutku konusunda bir eksiklik vardı yani cinsellik anlamında da evet bir eksiklik vardı. Evet bu şekilde söyleyebiliriz bu iki yönden ölçebiliyorum ben aslında bunu yoksa hani hissettiğim duygu bundan çok da farklı değildi aşkı bilemem ama tutkum azaldı kesin.

İdeali İmge

Eskiden onun için yapmaktan çok keyif aldığı ve onun iyilik hali için aslında bu şey de olur bir sıcak çay götürmek bile olur artık yapmak istemediğinde ya da bu sana külfet gibi geldiğinde gözüne battığında yani daha doğrusu onun kusurlarını görmeye başladığında müthiş bir körlük hali oluyor bunların öncesinde. Dünyanın en güzel insanı hani kusursuz bir tanrı gibi aslında ve ne yapıyorsa o doğruymuş gibi bir his var o zamanlarda bu benim düşünceme göre. Ama daha sonrasında bunun yıkılması gibi bir dönem yani evet o kadar da güzel değil o kadar da müthiş bir zekası yok aslında. Onun normal bir insan olduğunu fark etmeye başladığında ve yapılan fedakarlıklar belli bir noktada külfet geldiğinde ve karşılık aradığında “ben ona bir çay götürüyorum o bana bir çay getirmiyor” u sorgulamaya başladığında aslında bence insan yani karşılık aradığında o aşk da bitmiş oluyor bence göz açılma durumu bence sağlıklı olan ama o an öyle olmuyor işte o düşünceyle.

Sorun Olmamış Sorunlar:

Uzaklık evresi girdi uzaklık evresiyle birlikte göz görmeyince gönül katlanıyormuş olayı dönmeye başladı biraz daha ve bu kez de ilişkinin içerisindeki yıpranmışlıklar ortaya çıktı çok yoğun bir şekilde.

Öğrenme

Çok boş bir hayat olurdu ya! Yani şöyle söyleyeyim bunu bazen arkadaşlarım da soruyor bazen hatta ben de düşünüyorum o kişiyle hiç tanışmamış olsaydım ya da hiçbir ilişkim olmamış olsaydı daha iyi olur muydu senin için. Yani çok yaralayıcı ve toksik bir ilişkiydi kesinlikle her açıdan değiştim ilişkiden sonra ama hala bu konuyla ilgili bir pişmanlığım yok düşünüyorum o kişi hiç

olmasaydı büyük bir boşluk olurmuş gibi yani iyi ki vardı diyorum her şeye rağmen daha boş, yüzeysel ve sanırım ilişkiler hakkında ne istediğini bilmeyen biri olurdum.

önceki aşk düşüncelerim veya aşk deneyimlerim fazla toksikti ve bu kadar toksik olması gerektiğini düşünmüyorum aslında yani şu an beni de koruyarak hatta beni daha çok koruyarak kendi kimliğimi ortak bir noktada buluşabilme derdim yani öteki düşüncelerimde çok fazla bir kimliksizlik durumu vardı benim yok olduğum durum vardı karşı tarafa bir bağlılık değil bağımlılık durumu var yani o olmasa nefes alamıyorum moduna girebilecek tarzda bir bağımlılık ama ben şu an öyle olduğunu düşünmüyorum yani böyle bir durum olursa bile bu yaşayacağım şeyin aynı koşullarda olsa bile aşk olacağını düşünmüyorum aşk daha çok böyle daha güvende daha huzurda hissettirmesi gerektiğini düşünüyorum hatta benliksizleşmeyi geçelim olabileceğim potansiyelinin en iyi noktasına ulaşabilmek gibi düşünüyorum yani o konuda tamamen dönüşmüş olabilir düşüncelerim.

Anlamlı Rastlantısal Karşılaşma

Aslında bence aşk çok seçilebilir bir şey olmadığı için hani buna şunu bunu yapsa gibi bir şey diyemiyorum ama yani hiçbir fikrim yok buna yönelik olarak sadece bunun bir his meselesi olduğunu düşünüyorum ama o ilişkide çok fazla yara aldığım için muhtemelen bana güvendi ve huzurda hissettirmesi gerekiyor karşıma çıkacak kişinin ama bu da biraz hani ilişkinin başlayabilmesi için gerekli olan bir şey yani onun dışında çok toksik olabilecek bir kişiye de aşık olabilirim bu tamamen bana bağlı ben bunun karar verilebilecek bir şey olduğunu düşünmüyorum o kişinin o kişi her kimse yani gerekli olan tek şey karşıma çıkması bence.

4.5. Katılımcı 5 - Suzan

İlişkinin Hikayesi ve Arka Plan

34 yaşında olan Suzan İstanbul'da yaşamakta ve ilk aşk deneyimi olan bu ilişkisi üç yıl sürmüştür. Aşk, dönüşüm ve ideal imge kavramları çerçevesinde tanımlayan Suzan aşkı şöyle ifade ediyor:

Yani bence aşk insanda dönüşüm yaratan bir şeydir yani daha doğrusu şöyle kendisi ile ilgili bir ideal imgesi vardır ve o idealizme en yakın olan bedende ve vücutta o canlanmayı ve hayali yakalarsın işte bu pek çok şeyle tetiklenebilir tutku ile tetiklenebilir anlaşıma hissi ile tetiklenebilir bilinmezlikle tetiklenebilir ama daha çok kişinin kendisiyle ilişkisi ile alakalı bir şey gibi geliyor bana hatta romantik ilişkinin bitmesinin altında gördüğüm en büyük sıkıntılardan bir tanesi o kendine dair yarattığın idealizmi kaybetmektir. Yani ben o ilişkide böyle biriydim böyle bir insandım böyle bir aşıktım böyle bir aşk yaşadım bir şeyler kafanda idealizminde planladığın gibi olmadığında bir hayal kırıklığı kendinle ilgili bir hayal kırıklığı yaşıyorsun dolayısıyla bana kalsa aşk kişide yani çok yüksek bir deneyim yaşayan herhangi bir kişide de bir annenin çocuğuna duyduğu çok yüksek bir sevgi de aşk dediğimiz şey. Yani tabii ki de kadın ve erkek arasındaki aşk gibi bir şey değil ama bir insanı bu kadar yükseltebilen bir şeyin bir duygunun dönüşüm yaratması kişide dönüşüm yaratmasını beklerim. Buna göre dolayısıyla aşk bir kişide dönüşüm yaratan şeydir. Yani mesela bir insan ben aşığım diyorsa ve onda bununla alakalı hiçbir dönüşüm gerçekleşmemişse ben o aşktan çok ciddi düzeyde şüphe ederim bu illaki yıkım olmak zorunda değil ama bir yaratım olmalı daha farklı bir şeyin cereyan etmesi gerekir standardın dışında olması gerekir o kişinin kendi standardının dışında.

Partneriyle bir tatilde tanıştığını ifade eden Suzan, ilkin aralarında bir benzerlik kuramamış olsa da üç yıl kadar arkadaş kaldıklarını ve bu süreçte geliştirdikleri iletişimle birlikte ilişkilerinin seyrini şöyle aktarıyor:

Aslında ben önce onunla arkadaşım. Biz 3 yıl sonra sevgili olduk önce bir tatilde tanıştık sonra bir baktık biz aynı mekanlara gidiyormuşuz hani Bozcaada'da tanışmıştık sonra İstanbul'da benzer mekanlara gittiğimizi öğrendik sonra geldik görüştük İstanbul'da tekrar arkadaşlara devam ettik ve ben onu hiçbir zaman kendimle ilintili biri olarak görmedim yani böyle çok farklı insanlarız. Ne alaka gibi düşündüğüm birisiydi ama çok sevdiğim değer verdiğim birisi olmuştu hani çok iyi bir çocuk çok iyi bir insan değerleri çok güzel gibi düşünüyordum ama kendimle de ilintili görmüyordum sonra bu hikâyenin dönüşümü bir tartışma ile başladı hani onun sevgilisi var ben tanıyordum gerçi bir kere tanıştım ama öyle bir durum yoktu sonra biz

tartışmalara başladık hani o dönem biraz stresli bir dönemdi hani bir yükseliş bir düşüş o dönemi ben de tam anlayamıyorum. Tabii biz yükselmeye başladık ve arkadaşlığımızı kaybetmek istemedik o arkadaş grubumuzu kaybetmek istemedik sonra o tartışmalar başka bir yere evrildi ve onun aslında bu güzel olacak demesi ile beni ikna etmesiyle bu bir ilişkiye dönüştü böyle ilişkiye dönüştü 3 yıl arkadaşlık sonra sevgililik başladı hani friendszone'a kalmadık.

Suzan'a bu aşk deneyiminden önce aşka dair neler bildiğini sorduğumda aşka dair ilk anısını ise şöyle aktarıyor:

Biliyor musunuz o şarkıyı bilmiyorum ama Levent Yüksel'in "Fırtınam felaketim hasretim". küçükken kuzenlerimizde çok kalırdım bu arada 5 yaşına kadar doğru düzgün konuşamamışım. Tabii onlar şunu hatırlıyor onlar 17 yaşında falan var böyle hani aşk acısı çekiyorlar sürekli sayko saçma işte onlara şey sormuşum "abla aşk ne demek" onlar bana bir cevap vermiş ama bence çok kritik bir cevap vermişler "Fırtınam felaketim hasretim" gayet kaotik yani olumlu bir anlamı olmayan aşk tanımı büyük ihtimalle hayırlı bir başlangıcım yoktu.

Daha sonra üniversite eğitimiyle birlikte aşkı teorik düzeyde merak etmeye ve araştırmaya başladığını ve birtakım yeni tanımlamalar geliştirdiğini ise şöyle tarif ediyor:

Edebiyat okuyarak tabi edebiyatta mecazi aşk ve ilahi aşk konusunda bayağı teorik olarak bilgi sahibi oldum dolayısıyla da hani bunu deneyimlemeden önce de aşka inancım hep kişinin kendi iç devrimini yapabilmesi üzerineydi kendi derinlikleri üzerine eğilebilmesiydi yani sende mevcut olan bir şeyin ortaya çıkması ishal edilmesi bununla ilgili çok kuvvetli bir ışığın bir arzusun bir tutkunun gelmesiydi birazcık aslında kendimizle alakalıymış gibi geliyor sadece yansıttığımız projeksiyon bunu harekete geçiriyor ya da o sendeki bir şeyi harekete geçiriyor gibi dolayısı ile dönüşüm ama dönüşüm derken bu şey gibi değil hani ben yine çok uzağıma düşmedim sadece belki soru işareti bıraktığım ve geçtiğim yerlere umursamadığım yerlere dönüp baktım ve bunlarla ilgili deneyimimi tamamladım dolayısıyla kendine yönelik bir tamamlanma hissi belki

de ilişkileri bitiren şey budur kendi içinde sorduğun sorular vardır o, o kadar kuvvetlenir ve ilişkide onu yaşarsın sonra tamam ya cevap bu dediğinde yine kendine dair bir cevaptır bu o ilişki de biter çünkü alman gerektiğin şeyi almışsındır tamamlamışsındır bir duygudan geçirerek sana bunu öğretmiştir aşk sanırım bunun güzel yanı da aşk dediğimiz olgunun bunu sana zihinsel yapmaması çünkü zihinsel olarak yapsaydı ben edebiyatta bütün okuduklarımla bu olayı çözmüştüm yani teorik olarak çözmüştüm ama o devrimin duygusal olarak gerçekleşmesi o duyguyu bireysel olarak kişinin yaşaması ve kendisinin ishal olarak anlamlandırması ve bu herkeste farklı şekilde tezahür edebilir ama aynı şeyi iddia ediyorum kişinin her ne ise o konuda bir dönüşüm bir idrak bir farkındalık kazanmasıdır bunu kazanması gerekiyor yoksa eğer bunu kazanamıyorsa bence bu toksik ilişki dediğimiz sürekli kendini tekrar eden ilişki tekrar eden motiflerin tekrar aynı problemlerin aynı ilişki ağının yaşanacağını düşünüyorum o kişinin aşk hayatında.

Suzan ayrılık sebeplerinden biri olarak kendi tutkularının partneri tarafından paylaşılmamasını görüyor ve bunu şöyle aktarıyor:

Bizim ayrılık sebeplerimizden biri şuydu yani benim çözümleyemediğim mesela o bana şunu demişti Büşra biz seninle senin dediğin her şeyi yapsak sen durup dururken dersin ki biz gökteki yıldızları izlemiyoruz deyip Mars' a çıkartabilirsin çünkü onun gözünde ben sürekli böyle bir şey yapmak isteyen gökteki yıldızları izleyelim bisiklete binelim denize gidelim gibi tutkuları ve arzuları olan bir karakterim ve tahmin edilemezdim dolayısıyla bana kalsa benim gibi bir karakterin tutkusunu karşıdaki kişi açıksa yaşatabilir doğru bir eşleşme ise tabii.

Farklı şehirlerde yaşamak durumunda kaldıktan sonra yalnızca hafta sonları görüşebilen Suzan ve partneri kimi problemler yaşamaya başlıyorlar. Bir süre sonra partnerinde Suzan'ın, kendisinin bulunduğu şehre gelmesi gerektiği yönünde bir düşünce geliyor ve bunun sonucunda Suzan'da tercih edilmeme duygusunun oluşmasıyla ilişkileri sona eriyor.

Bireysel Temalar

Değişimi Anlama - Sevildiğini Hissetmek

İlişkimizin değişmeye başladığı zaman şöyle oldu ayrılmadan önce 9 ay önceydi normalde biz zaten farklı şehirlerde olduğumuz için her hafta bir araya nasıl geleceğiz diyerekten 2 yıl kadar temel bir gündemimiz vardı ve orada tabii bazı hazin durumlar oldu ölümler kayıplar gibi mesela bunlar oldu aslında ama bunlar bir şeyin sonucuydu ama biz zaten bu 2 yılın öncesinde de çok keyifli olmayan zamanlar geçirdik ailelerimizden ötürü ama biz o zaman yaşadığımız bu problemlerden ötürü bir kopuş noktasına gitmedik ve tabii şu da olabilir bence majör depresyon yaşayan biriydi ama şu olmuştu mesela o son 8 ayda artık bir araya gelmek için zaten bencilliğin olduğu yer de oydu sürekli benim onun yanına gitmem gerektiği hususu vardı bu da bana kendimi değersiz hissettiriyordu ve ben burada mesela ayak diremeye başladım yani hani sen gel sen yap oysaki dengeyi kaybetmiştik zaten ve o yapmadıkça ben bir adım bir adım geriye gitmeye başladım ve en son noktada da zaten burada rest çekerek ayrıldım yani gelmeyeceğim bu saatten sonra bunları yürütmeyeceğim o da sen bunları sayıya döktün öyleyse ayrılalım dedi ben de okey dedim yani baktığımda bir araya gelmek için motivasyonumu kaybetmeye başlamıştım değerli hissetme duygumu yitirdim neden benim o alma verme noktası denk değil beni bitişe götüren bu 8 ayda bu dengeye bakmakla geçti gittim geldim durdum ama o akışı kaybetmiştik taraflarda o tahterevallı de daha fazla yapan ben olmuştum daha fazla koşan ben olmuştum ve bunun sonrasında da kesme kararı aldığında da onda da bir şeyler kırıldı böyle bitti yani.

Geri Dönüşü Yok - Sevildiğini Hissetmek

Yıl başıydı onun gelmesi gerekiyordu o gelmedi ben gitmedim ve aslında ilk tercih orada çıkmıştı yani tercih edilmeme duygusu.

Anlaşılmak

Ne kadar aşık olursan ol anlaşılamamak, uzlaşamamak, ihtiyaçlarının karşılanamaması onun ihtiyaçlarını görememen bu noktada aşkın bittiğini anlıyorsun.

İki tarafın da bir araya gelmesi birbirine kulaklarının açık olabilmesi birbirini dinlemesi gibi...kişiler kendi iç dünyalarına döndüyse kendi meselelerini kendi

iç dünyalarında halletmeye çalışıyorlarsa çok önemli bir bağ kopmuştur aralarında ve artık anlaşılacak veya anlama arzusunu da kaybetmişlerdir.

Karşılıksız Emek

Kendi içme döndüm kendi içimde halletmeye çalıştım ılıman davranmaya çalıştım daha idareli olabilir miyim daha farklı anlatabilir miyim gibi yapmama rağmen ondan aldığım geri dönütler yetmedi ve daha büyük kavga etmeye başladım ve farklılaşmaya başladık.

Kendini Sorgulama/Yapılandırma

Kendini yeniden yapılandıran bir insanı görürdünüz bütün her şeye dönüp bakan nerede hata yaptığını anlamaya çalışan onu bu ilişkiye sürükleyen bütün denklemleri çözmeye çalışan çünkü benim sürecim öyle ilerledi gerçekten annemle ilişkiye geri döndüm bana bunları yaşatan okey dedirten bu yolda bu kadar azmettiren neydi çünkü çok temelde aslında bütün problemlerin çatışma nedenlerinde annemle olan ilişkiyi gördüm. Benim annem mesela çok yumuşak bir kadındır ve içimde de hep şey vardı hani annem gibi davrandım çok yumuşak olayım yeter ki mutlu olalım böyle davransam hikâyenin farklı ilerleyeceğini bilirdim ama böyle davranmak bana çok aykırı gelirdi ve öyle davrandığım zaman kendimi çok ezik hissedirdim işte annem gibi davranıyorum kendi hikayemi icra edemiyorum kendi yoluma gidemiyorum. Ben buyum diyemiyorum derdim ya da sert davransaydın kendim gibi davransaydım astığım astık kestiğim kestik gibi bir insan gibi davrandığımda da yine suçladım kendimi işte yumuşak olamıyorum bak yapamıyorum gene bunu beceremedim gene bunu yönetemedim gibi...

Karşındakinde eleştirdiğin şeyin kendinde olması ve oradaki aynalama dolayısıyla bana şu geldi benim cesaret edebildiğim veya bakmak istediğim veya bilinçaltımın dönüşmek istediği kişi o kişiydi ve baktım. o sırada bu kadar bilinç sahibi değildim tabii bu şeyleri yaşamadığım için problemi sadece onda görüyordum hani anlasa kafası erse olayı çözeceğiz diye düşünüyordum sonra ama sonra anladım ki şöyle bir örnek vereyim tartışmalarımızın bir tanesinde o bana hep şunu derdi sen benim annem değilsin sen benim kız arkadaşısın ben de bunu son derece zır saçma görürdüm çünkü domestik bir insan değilim ve benim bir insanın annesi olma rolüne adapte olabilme ve talip olabilme

ihtimalim yoktur ve ayrıldıktan sonra yaptığım şeylerin gayet annelik olduğunu anladım yani bir anne içgüdüleriyle hareket etme isteği kurma isteği hayatında bazı önlemleri bazı sıkıntıları göstermeye çalışma yani o dışıl pozisyonunu koruyamama dolayısıyla o bölgeye geliyorum orada onun bana söylediği şeyi ben ona dair bir şey olarak görmüştüm ve reddetmiştim.

Acı

Bütün acıları yaşadım.

Olumsuz Benlik Algısı

Beni değersiz hissettirdi .

Sürekli benim onun yanına gitmem gerektiği hususu vardı bu da bana kendimi değersiz hissettiriyordu.

Değerli hissetme duygumu yitirdim.

Öğrenme

Ben bu deneyimi yaşadığıma çok mutluyum çünkü duygusal açıdan çok kabız bir karakterdim çok zihin çalıştırırım genelde çok mental cevaplar verir yani şey vardır ya savunma mekanizmalarında entellektüelleştirme genelde bu savunma mekanizmasına çok sığınırım sanki olayın benimle hiç alakası yok ben hiç üzülmedim gibi bir yapım vardır iç dünyamda çok sahiplenmem üzüntümü ve hani dolayısıyla bu deneyim beni kendi iç dünyamda duygularıyla tanıştırdı dedim ki benim duygusal ihtiyaçlarım varmış benim bu duygusal ihtiyaçları karşılamak için ciddi bir sabrım ve azmim varmış kendime dair çok fazla duygusal tanımlarım oluştu.

Bence çok şey eksik olurdu yani ben eksik olurdum hayatımdan yani gerçekten bu hayattan ben eksik olurdum kendime dair deneyimim çok az olurdu şey gibi süperegosu ile hareket eden bir Büşra vardı ben ve doğruları ve toplumdan ailesinden mental olarak aktardığı doğrular ben bunlardan ibarettim burada yani aşkta id' imi keşfettim o sarkastik yanımlı keşfettim gayet o çocuksu olan yanımlı keşfettim korkularımı keşfettim ve dolayısıyla bence aşk insanın gerçekten sağlıklı olan egosunu bile inşa etme potansiyeline sahip olan bir şey ama işte hani bunu nasıl kullandığın da çok önemli hani çok farklı bir deneyim yine bana bunu kullandırtmamayı sağlayabilir ama bence çok şey eksik olurdu

ve ben şu an çok mutluyum böyle bir şey yaşadığım için yani ki bu arada kan gövdeyi götürmüştü kavgalar sabahlara kadar süren yani benim artık tartışmaktan tansiyonum düşerdi böyle baygınlık gelirdi bana yani baygınlık geçirene kadar tartışıyorduk hani çok da böyle olumlu bir deneyim olarak anlattığım olmasın size inanın minnoş değildi artık annem şey diyordu kızım ne oluyor sana hayatım boyunca annem beni hiç böyle tartışırken falan görmemiştir sabahlara kadar bitmeksizin bir tartışma sonuna kadar didişme buna rağmen beni ben yapan bir şey gibi geliyor ama dediğim gibi sanırım ben o zaman hazırdım bu aynaya bakmaya bu aşkı yaşamaya ki ben onu bu ilişkiye başlamadan önce 4 yıl önce tanımıştım ve ben o zaman da bu ilişkiyi yaşayabilirdim ama hazır değildim belki de o aynı adamdı ben aynı kadındım ama o içsel süreçte şurada değildim o zaman yaşasaydım çok farklı yaşardım o yüzden kişinin kendini hissetmesi kendine dönüp bakabilmesi için çok büyük bir fırsat aşk dolayısıyla da bin defa olsa yine yaşardım yani aşk bana bir kalbimin olduğunu hatırlattığı için şükran doluyum.

Anlamlı Rastlantısal Karşılaşma

Aklıma gelen şey şu evet ben tekrar böyle bir deneyim yaşayabilirim evet eskiden bu ilişkiden önce bunun hakkını çok veremeyeceğimi düşünüyordum çünkü ben kayıtsız kalmayı tercih ederim kaçınmacı davranmayı tercih ederim ama şu an inandığım zaman hiç kaçınmacı davranmayacağımın gayet emek vereceğimin farkındayım ama tek bir sorun var hangi gölgeme bakacağımı bilmiyorum yani bunlara pek mantık çalıştıran biri değilim ben bu kişi evlenmek isteyen işte ne bileyim çocuğum olsun evim olsun gibi falan hayalleri üzerine kurulu biri değilim çoğunlukla ben üzerine biriyim böyle bir duygunun beni içine çekmesi gerekiyor onun içinde bilinçaltım bir şeyi keşfetmek isteyecek ama bu hangi alanda olur ve o keşif beni çağırır mı ve ben o yolculuğa çıkar mıyım çok bilmiyorum ama yaşayabileceğime eminim bence yaşarım bence bu duygunun içerisinde çok da güven yok aslında çünkü duygular devrimde yüksek kontrol edilebilir değil ama ne olursa olsun o kişinin kimliğine duruşuna hayatına dair bir güven geliştirmeyi çok istiyorum bunu elde edemediğim yerlerde çok kök yine ne olursa olsun bu kişi benim güven duyabileceğim saygı duyabileceğim bir kişi olur ama orada da hangi gölgemi keşfetmek için yola çıkarım bunu bilmiyorum ama bence yaşarım. (K5 Suzan, Konum 65)

4.6. Katılımcı 6 - Mustafa

İlişkinin Hikayesi ve Arka Plan

İlişkisi bir buçuk yıl süren Mustafa 30 yaşında ve Isparta’da yaşamaktadır. Aşk daha çok bir kişiyi diğer tüm insanlardan ön plana koymaya benzeten Mustafa bunu şu sözlerle açıklıyor:

Bunda aileyi hariç tutuyorum sosyalleşirken birisini daha fazla sevmek ona daha fazla değer vermek onunla daha fazla konuşmak ya da birinin sesini daha çok duymayı istemek yani etrafımızda bulunan insanlardan bir tık yukarı kademeye çıkartmak gibi geliyor bana.

Partneriyle bir arkadaş grubunda tanışan Mustafa daha sonrasında bir sosyal medya platformu üzerinden iletişimi sürdürmeye devam ediyor. Bu süreçte yaşadığı şeyi aşk olarak nitelendirmiyorsa da daha sonrasında duyumsadığı *daha fazla paylaşımda bulunmak ve konuşmak* isteği ona yaşadığı şeyin aşk olduğunu düşündürüyor.

Mustafa’ya aşka dair ilk öğrenmelerinin neler olduğunu sorduğumdaysa beni şu şekilde yanıtladı:

Ben çevremdeki insanların deneyimlerinden aşkı öğrendim ya da büyüklerimin, abimin deneyimlerinden aşka dair düşüncelerim oluşmaya başladı. Abimin bir kız arkadaşı olduğunu öğrendiğimde bunu düşünmeye başladığımı sanıyorum çünkü çevremde olduğunda bunu görebiliyordum ve abime sordum mu sormadım mı onu net hatırlamıyorum ama o zamanlar çok da önemsemiyordum yani sevgiyi bir insanla paylaştığın bir şey olarak düşünüyordum yalnızca.

Genelde aşka dair konuşan insanların aşktan mustarip olduğunu aşktan acı çektiğini gördüm ben. Aşk hep olumsuz olarak düşünüyordum. “Sakin çok bağlanma. Birisini sevebilirsin ama çok da umutlanma onun hakkında. Sonra acı çekersin”. Hani etrafımda bu konuşmalar dönerdi hep. Genelde olumsuz tavsiyeler.

İlişkilerinin seyrini ve onu bitişe götüren süreci ise kendisi şu sözlerle aktarıyor:

Herkesin kafasında klasik bir aşk tanımı vardır daha çok beraber olmak her şeyi beraber yapmak biraz daha düşüncesiz bir şekilde duyguların kontrolü altında olan bir şey vardır ben kendi ilişkiimi böyle tanımlamıyorum. şöyle tanımlayabilirim bir yolculuktan en iyi anlaştığım arkadaşla ömrümün yettiği kadar bir yolculuk yapacağım bir yolculuğa çıkacağım yanımda olmasını istediğim bir insan diyebilirim yeri geliyor ben kendisi ile derslerimi işi sürme mi okul hayatımı paylaşabiliyorum ve aynı düzlemde bunları düşünme biliyoruz ve şunu görürdünüz bazı kısıtlarımız vardı her an konuşmak her an beraber olmak gibi yoğun şeyler yaşamadım ve biraz da benden uzakta olmasından dolayı kaynaklanıyor olabilir bunlar aynı şehirde değildik ama çok da uzak değildik 4-5 saatlik bir yolla kendisinin yanında olabiliyordum bu 1,5 yıl içerisinde görüşme sayım 10 olmuştur ve bu ikimiz için de aslında yeterli bir sayıdır ben de o da aynı yerde olsaydık ilişkinin seyrinin başka türlü olacağına da inanıyorum o da ayrı bir şey belki daha iyi belki daha kötü bilmiyorum ama sonuçta birbirimizi anladığımızı düşünüyorum ve paylaşmayı seviyorduk biz paylaşabiliyorduk birbirimize her şeyi hayatımızda yaşadığımız çoğu şeyi düşüncesizce bir şey düşünmeden ve çekinmeden paylaşabiliyorduk benim için en önemlisi aslında buydu bu paylaşımın bittiği yerde aslında ilişkinin de bittiğini görebiliyorsunuz yani o paylaşma isteği duygu olsun düşünce olsun aşkta sevgide sonuçta bir paylaşım üzerine kurulu o konuşma isteğiniz bittiği an aslında ilişkinin de bittiğini kavrayabiliyorsunuz yani bunun üzerine kurulu olduğu zaman insan bazen konuşmayı isteyebilir ve o süreç boyunca yaşadığınız tecrübeler bittiğini ya da bitmediğini devam edip etmeyeceğini anlatabiliyor tam bir güven ortamı oluştu diyemem ben kendi adıma bu şu kadar devam eder bu kadar devam eder diyemem bunu düşünürken aslında bitiş noktasına geldim.

Bireysel Temalar

Kademeli Düşüş - Anlaşılma

Anlamak, dinlemek, paylaşmak duygusunun ortadan kaybolduğuna şahit olurdunuz bu neden oluyor bunu bilmiyorum yani o an anlamak mı istemiyor sizi ya da siz mi anlamak istemiyorsunuz farklı açıdan bakıyorsunuz bir şekilde o kurduğunuz bağ kopuyor birbirinden. Bunu karşıdaki kişi yapabilir ilişkiyi bitirmek niyetiyle yapabilir ama yine de bunu bilmiyorum ama bunu

hissediyorsunuz bir şekilde. sabah günaydın yazarken bile telefonla konuşurken bile ses tonundan bunları hissedebiliyorsunuz ilişki sırasındaki görüşmelere bakıp ilişki bitimine yakın görüşmelere baktığınız zaman bunu siz de görebilirsiniz hatta konuşulan konulara bile bakılabilir bazen insan hiç kimseyle paylaşmadığı duyguları bazı saçmalıkları aklına o an gelenleri yanındaki ile paylaşabilir ama ilişkinin sonlarına doğru daha monoton klasik nasılsın iyi misin neler yaptın gibi konuşmalara döndüğüne ben şu anda fark edebiliyorum bunu onun da fark ettiğini düşünüyorum.

Kademeli Düşüş

Yavaş giden bir süreçti çok yoğun yaşandı.

Değişimi Anlama - Duygusal/Fiziksel Yakınlık

Kesinlikle zaten büyük değişim orada başladı tabii o değişimler başladığı zaman böyle bir son ihtimalini tahmin edebiliyordum çok da düşünmek istemesem bile. Hep başka şeyleri düşünmek istiyordum bu olumsuzluğu düşünmeye çok meyilli değiliz insan olarak. Son 1 ay özellikle bütün duygu durumlarında bir değişimin olduğunu hissettim zaten. Bu konuşma da olabilir o süre içerisinde yüz yüze görüşmelerimizde de olabilir. Ve oradayken bile fark edebiliyorsunuz bir bakışından bile bir konuşmasından bile bunu fark edebiliyorsunuz. Ben de o süreçte yoğun bir şekilde bunu fark ettim.

Geri Dönüş Yok- Sevildiğini Hissetmek

İster istemez yanınızda olan o insanla geleceğe dair bazı planlar yapıyorsunuz benim de planlarımın arasında bu aylarda gerçekleşecek olan Ankara'dan Kars'a giden Doğu Ekspresi'ne en son görüşmemizde bu sefer için bilet almayı planlıyordum kendisi de Ankara'da olduğu için ben de Ankara'dayken rezervasyon yaparken bunun biletini almak istiyorum dediğimde o an tamamen yalan söylediğini düşünerek söylüyorum benim o tarihte işte İstanbul'da olmam gerekiyor gibi bir şey söyledi ama ben onun o tarihte İstanbul'da olmaması gerektiğini biliyorum yani olmasını gerektirecek herhangi acil bir durum yok varsa da ben bilmiyorum bunun mesela ertelenmesi durumu bana bunu düşündürmüştü normalde bunu yapmayacak birisi bir plan yapıyorsunuz bunu erteletme çalışması ve sonuç olarak ertelenmesi de o duyguları daha da çok

yaşattı bana ister istemez o an şeyi düşündüm ben neden böyle bir şey yapmıyoruz ki ocak-şubat ya da mart ayında böyle bir şey yapacağız 2022'nin kar yağışının en yoğun olduğu zamanlar yani ocağa dair başka fikirlerim var başka yerde olmaya dair fikirlerim var. Benim olmadığım bir yerde olmaya dair bir fikri var bunu düşündürdü bunun üzerinden örnek verebilirim.

Sorun Olmamış Sorunlar

Hiç yaşamadığımız problemlerin daha önce yaşanmış gibi yaşandığı bir dönemdi. Yani bazı şeylerin öne sürülerek işte uzak olmamız mesela daha önce sorun olmayan bir sorun mesela bu dönemde sorun olmaya başladı. Uzak olmamızın ilişkiye engel olabileceği düşüncesi vardı onda ve bu çok konuşulmaya başlandı. Birbirimize çok uygun karakterler olmadığımıza nedense o dönemde biraz karar verilmeye başlandı ama öncesinde böyle bir düşünce yoktu. Öyle hatırlıyorum yoktu yani belki bir sefer konuşmuşuzdur ama bu da ilişkinin doğasında vardır kişiler karakterlerini karşılaştırmayı sever ve bazı pürüzler ortaya çıkabilir. Bütün karakterlerin birbirine tamamıyla uyumlu olması da gerekmiyor ama son bir ayda...Evet kesinlikle bütün olumsuzlukların konuşulduğu bir süreç olarak değerlendirilebilir.

Zarar

Aşık olduğunuz zaman her şeyden öte kişiye bir emek veriyorsunuz ve muazzam bir zaman veriyorsunuz öncelikle o zamanı yani 2 yıl içerisinde verdiğimiz zamanı düşündüğümüz zaman belki 6 ayın tamamına tekabül ediyordur bilmiyorum yıl içerisinde uyuduğumuz saat bile günde 8-9 saat uyuyan bir insan 4 ayını uyuyarak geçiriyor burada da 2 yıl 24 ay birisiyle konuştuğumuz zaman kendimizden veriyoruz aslında zamandan veriyoruz aslında belki uyku zamanından belki ders çalışma zamanından ya da para kazanma bu her şey olabilir o an hayatta ne yapıyorsanız bir arkadaşınızın yanına gitmeniz gerektiği zaman bile zamanınızı ona verebiliyorsunuz yani aşkınıza eğer hiç aşık olmasaydım bu kadar zamanı düşününce herhalde daha mı erken mezun olurdum diye düşünüyorum şu an sürpriz bir soru bu kesinlikle bu zamanı ben boş geçirmeyecektim bu zamanın hepsini dolu dolu geçireceğim demiyorum ama ciddi bir zaman o zamanda da mutlaka bir şeyler yapacaktım hayatımda mutlaka

farklı bir şey olacaktı o zamanımı ne için kullandığımı bilmiyorum ama o zamanı kullanarak elde ettiğim bir şey varsa şu an iki olurdu diye düşünüyorum

Duygusal Yıpranma

Biten bir ilişki sonuç olarak şu an beni yıpratın bir ilişki. Süreç böyle geldi bu yıpranmayı yaşamayacaktım en azından bu moral bozukluğunu belki o stresi yaşamayacaksın stresi fark etmiyoruz ama hayatımızın çoğu evresinde çok çok önemli bir faktör uyku kalitenize bile müdahale edebiliyor. Çünkü bittikten sonraki ayları düşünüyorum mesela yemek yemek istemiyorsunuz çok fazla uyumak da istemiyorsunuz. Aslında uyumak istiyorsunuz uyuyamıyorsunuz ve çoğu şeyi yapmak istemiyorsunuz yapmanız gereken çoğu şeyi yapmak istemiyorsunuz bunların hepsi bir etki bunların hepsini düşündüğümüz zaman basit ve olumlu şeyler değil en azından bunları yaşamamış olurdum diye düşünüyorum daha sağlıklı bir birey olurdum herhalde.

Karşılıklı Emek

Ben kendim de iletişim alanında çalıştığım için dinlemek ve konuşabilmek yani karşılıklı anlam alışverişi yapabilmek bunun çok önemli olduğunu düşünüyorum bunun olabilmesi için ortak bazı paydaların olması gerekiyor aynı konulardan konuşmasanız bile konuşuyor olabilmek ve dinliyor olabilmek karşılıklı bir iletişim olması gerektiğini düşünüyorum tabii bunların hepsini toplayınca saygının olması gerekiyor benim ilişkilerimin hepsinde belirli sınırlar oldu her bireyin özgür yaşam alanının olduğuna inanıyorum ve evlilik olsa bile hayatımda olan eşim onun kendisine ait bir alanı olmak zorunda ve benim de kendime ait ortak bir alanım olmak zorunda yine o ortak alanlara müdahale etmeden ilerleyen bir ilişki olmasını isterim bunlara müdahale edilmediği müddetçe ve o sınırlara uyulduğu saygı ve sevginin olduğu güven duygusunu olduğu ortamda zaten aşık olduğunuzu anlayabilirsiniz diye düşünüyorum ben de bunların gerçekleşmesi halinde aşık olabilirim diye düşünüyorum.

Güven

Şimdi bir ilişki bitince insanın en çok zarar gördüğü konu güven duygusu o ilişki süresince güven duyuyorsun ve o güven duygusunun kazanılması çok zor kaybedilmesi çok kolay bir duygu olduğunu hepimiz biliyoruz bir daha aşık

olabilmem için de bütün meseleyi ben güven konusunda görüyorum aslında şundan çekiniyorum güvenebilecek miyim bilmiyorum

4.7. Katılımcı 7 - Ali

İlişkinin Hikayesi ve Arka Plan

21 yaşında olan Ali Hatay'da yaşamaktadır ve ilişkisi 2 yıl sürmüştür. Ali'nin, partneriyle tanışması, partnerinin abisiyle olan arkadaşlığı sayesinde oluyor. Yaklaşık bir iki yıl sosyal medya üzerinden yalnızca takipleştikten sonra aynı platform üzerinden iletişim kurmaya başlıyorlar ve bir süre flörtleştikten sonra ilk defa yüz yüze görüşmeye karar veriyorlar. İlk yüz yüze görüşmelerinin ardından da ilişkileri *ciddi anlamda* başlamış oluyor. Aşkî heyecan duygusu ve mutlulukla ilişkilendiren Ali şöyle bir tarif sunuyor:

Benim için aşk onu gördüğüm zaman yani aşık olduğum kişiyi gördüğüm zaman en basit tabirle midemde kelekler uçuşur tabiri var ya onun olması işte onun mutluluğu ile mutlu olabilmem aslında onun üzüntüsünü paylaşıp derinden hissedebilmem yani en basit aktivite neyse tost yemek bile olsa onunla birlikte tost yemek de senin için eğlenceli geçiyorsa bence ona aşıksındır.

Flörtleşmelerinin sonrasında ilk yüz yüze görüşmelerini ve o anlara dair neler yaşadığını Ali şu sözlerle aktarıyor:

Aslında aşık olup olmadığımı 4-5 ay karar veremedim 4-5 ay boyunca böyle flört etmiş gibi olduk sonra bir gün buluşalım dedik o buluşmada ben ona o kadar yoğun hisler taşıyor muşum ki diye düşündüm yani gözünün içine bile bakamıyordum o kadar normalde böyle çok konuşkan bir insanımdır çok komik bir insanım diyeyim genelde arkadaşlarım da böyle ortamda bir şey olunca beni çağırırlar genelde muhabbet dönsün diye ama ben ona karşı böyle tutukluluk hali içerisindeydim.

İlişkilerinin manzarasına dair Ali şunları aktarıyor:

Başlangıçta ilk 3 ayımız flört aşamasıydı sonraki üç dört ay herkesin tabir ettiği gibi canım cicim aylarıydı sonra pandemiden gelen yeni kararlar ile birlikte okulun da yüz yüze olmayacağını online olarak derslerin yürütülmeye devam edileceğini öğrenmekle birlikte ben memleketimde kaldım o süreçte de birbirimizi daha yakından daha sıkı bir şekilde tanıdığımız dönemdi o dönemde de biraz daha işin içinde ailelerimiz vardı mesela ben onu ablamla tanıştırdım o da annesine benden bahsetti biraz o günlerimiz bizim için rahatlık günleriydi ondan sonraki aşamalarda benim üniversiteye gideceğim gün üniversiteye gideceğim gideceğimin anlaşıldığı aşaması bu da belli bir süre uzak kalacağımızın anlaşıldığı dönemdi bu dönem biraz yıpratıcı geçmişti hani sen gideceksin beni unutursun gibi düşünceleri vardı onun ya da ben de ben gidince sen burada farklı şeyler yaparsın gibi düşüncelerim vardı ikimizde de bu tür düşünceler vardı ben üniversiteye gidince de sanki ben onun hayatında hiç yokmuşum gibi bir döneme başladık ve sonunda da ayrılık.

Partnerinin karakterine ve bunun ilişkilerine olumsuz bir şekilde yansıdığını düşünen Ali bu düşüncesini şu sözlerle aktarıyor:

Kendisi benden yaş olarak iki yıl küçük ve tam olarak olgun bir birey kategorisine girmiyor. Şahsi düşüncem değil bu yani onu tanıyan herkes böyle söyler o yüzden tek taraflı bir kanserlik vardı. Yani mesela iki üç hafta hiç tartışmadan geçirmişsek dördüncü hafta böyle ottan boktan bir sebeple mutlaka tartışırdık. Yani bir şey bulup onun üzerine tartışma yaratabilen bir insandı kendisi. Uzaktayken hep böyle tartışıyorduk yakındayken böyle olmuyordu yan yanayken hiçbir şey yoktu ama uzaklaşınca yani ben üniversiteye gelmek zorunda kalınca o kendi şehrinde kaldı ben üniversite şehrine döndüm o yüzden uzaklaşınca böyle olaylar yaşamaya başladık.

Bu romantik deneyimi Ali için aynı zamanda ilk aşk deneyimi de ve bu ilk aşk deneyiminden önce aşkın varlığına dahi inanmayan biri. Bu düşüncelerini şöyle aktarıyor Ali:

Bu ilişkimden önce beni tanıyan arkadaşlarım aşkı bana söyledikleri zaman ben “salak mısın öyle bir şey yok” diyordum bir anlık bir heves gibi şeyler söylüyordum. Çünkü ben hiç böyle şeylere inanmam hatta bir tane yakın

arkadaşım var ona “kırkından sonra evlenemezsek mantık evliliği yapalım” dedim çünkü o kadar aşka inanmıyordum. Hiçbir inancım yoktu ama sonradan demek ki karşına doğru insan geliyor ya da doğru olduğunu düşündüğün bir insan çıkıyor karşına ve duygular, onunla yaşayabileceklerin, seni şehvetlendiriyor, aşka çağırıyor ileriye doğru seni pozitif bir şekilde etkiliyor bunu diyebilirim.

Bireysel Temalar

Kademeli Düşüş

Haftalar ilerledikçe küçük küçük sebeplerden çok tartışmaya başladık.

Geri Dönüş Yok

Çok net kanıtlarım yok ama insanın içine o şüphe kurdu bir kez girdi mi içten içe sizi yemeye başlıyor ve şahsi fikrim olarak beni aldattığını bile düşünüyorum o şüphe tohumu içine bir kez düştü mü insanın filizlenip yeşermeye devam ediyor küçük küçük olaylarla küçük küçük sözlerle yeşerip filizleniyor ve en sonunda sizi içten içe bitiriyor şöyle söyleyebilirim iki senelik ilişkimizde en yakınında olduğunu düşündüğüm arkadaşı benimle hiç tanışmadı arkadaşı da karşı cins benimle hiç tanışmadı ben de ona nedenini sorduğun zaman vakit bulamıyoruz diyordu bir türlü kendisi onunla buluşabiliyordu herhangi bir aktivite içerisinde bulunabiliyordu ben de tanışmak isterim arkadaşınla dediğim zaman o da çok tanışmak istiyor diyordu ama hiç fırsatımız olmuyor diye geçiştirip duruyordu madem öyle diyordum hani bu kadar çok tanışmak istiyor ben niye gelip size şimdi katılmayayım onunla tanışmayalım diyordum cevap alamıyordum böyle sorularda kendisi onun evine gidebiliyordu ama benim için müsait değildi hiçbir zaman beyefendi hazretleri bu tarz şeyler vardı son bir aydır ben üniversiteye gidince arkadaşının benim orada bulunmadığımdan ötürü içinde bulunduğu rahatlıkla benim partnerime ilanı aşk etti. İki seçenek vardır böyle olaylarda ya ilişkide olduğunuz adama daha da çok değer verir arkadaşınıza bana aşık olman gayet normal bir şey fakat ben seni sevmiyorum diyebilirsiniz ya da öteki seçenek ben sana karşı farklı şeyler hissetmişim yanlış şeyler hissetmişim deyip arkadaşımınla bir ilişkiye başlayabilirim diyebilirsiniz kendisi bunların ikisini de

yapmadı mesela tabii ben de bunu görünce çoğu şey koptu artık bende çoğu şey gitti bitti.

İdeal İmge

Yani ben aşkı iki insanın beraberce kör olduğu bir şey olarak tanımlıyorum sanırım çünkü aşık olduğunuz insanın kusurlarını o sırada göremiyorsunuz bu gerçek bir şeydir bence kimse bunun yanlış olduğunu düşünemez söyleyemez beraber olduğu insan o an senin gözünde kusursuz gözükür ama daha sonra o kişinin aslında çok kusurlu hiç de düşünmediğin gibi bir insan olduğunu görürsün fark edersin yani insanlar bana bir şey anlattığı vakit ben ilişkiye dışarıdan baktığım zaman gerçekten de kusurları görmeye başlıyordum.

Asıl şey bütün bunlar yaşanıp bittikten sonra ortaya çıkıyor insan yalnızca geriye dönüp baktığında neyin ne olduğuna karar verebiliyor yani at gözlüklerinizi çıkarmaya başladığında dünyanın toz pembe olmadığını gördüğünüz zaman işte bir şeyler artık ters gitmeye başlıyor.

Sevildiğini Hissetmek:

Sevgilimin bana eskisi gibi değer vermediğini gördüğüm zaman aslında aşkın da öldüğünü hissetmeye başladım yani ona şunu derdim eskiden belli bir mevkideydim sevgilimin gözünde ama artık zamanla bu böyle olmamaya başlayınca aşkın da bitiyor

Acı

İçim parçalanıyor.

Zarar

Yani bu iğrenç bir tabir olacak ama biraz daha fazla param olurdu herhalde

Aşk Bir Daha Olmaz

Aşka olan inancımı kaybetmiş olabilirim.

Ben tekrar aşık olabileceğime inanmıyorum açıkçası.

İlişkinin başında aşka inanmayan biriydim ilişkinin sonunda ise artık aşka inanan ama aradığını bulamayacağını düşünen biriyim.

4.8. Katılımcı 8 - Ömer

İlişkinin Hikayesi ve Arka Plan

Ömer 24 yaşında ve Kilis'te yaşamakta. Ömer'e göre aşk, daha çok özlem duygusuyla ilişkili olmakla birlikte tarif edilemez bir şey. Ona göre aşk insanın sevdiği kişiyi *yanındayken bile özleyebilmesi* demek. Aşkın dile gelmezliğini ise şu ifadelerle dile getiriyor;

İnsanların tarif edemediği şeylerdir mesela biz bazen şey kelimesini kullanıyoruz o şey aslında insanın kelime dağarcığının tükendiği zaman kendisini ifade edemediği “şey” ifade edemediği sözcük. Aşk da bana göre böyle bir şeydi anlatmak isteyip de anlatamadığım şeyler konuşmak isteyip de bir türlü konuşamamak bütün hayatının ve bütün zihniyetinin değişmesi bana bunları ifade ediyordu.

Ömer, yaklaşık iki buçuk yıl süren ilişkisini paylaştığı partneriyle üniversitede tanışıyor ve daha onu ilk gördüğü anda kendisinin donup kaldığını ifade ediyor. Tanışma anlarını detaylarıyla şöyle ifade ediyor Ömer:

Okuldaydık üniversitenin bir sınıfıydı hala dün gibi hatırlıyorum koridorda görmüştüm sonra koridorda görünce bir an böyle durdum yaklaşık 15 saniye durakaldım dedim ki tamam dedim benim konuşmam lazım onunla bu zamana kadar hiç ilişkim olmamıştı ilk defa üniversite 1. sınıftayken oldu sonra dedim ki aslında aklımda böyle bir düşünce yoktu yani herhangi birisi ile bir ilişki yaşamak gibi bir isteğim bir fikrim yoktu aklımda ama onu o an görünce yani tamam dedim zihnimde bir ışık yandı sanki konuşmam gerek hissettim sonra internette ismini aratıp bulmam gerektiğini düşündüm aradım ama bulamadım sonra hoca sınıfa geldiğinde insanların sınıftaki insanların isimlerini tek tek sordu yani daha doğrusu listeden okuyordu ben de herkesin isimlerine dikkat ettim el kaldırıyorlardı kendisinin ismini ve soy ismini merak etmiştim sonra onun ismini ve soy ismini öğrendikten sonra sosyal medya aracılığıyla onu buldum ama onun öncesinde bahçeye falan çıktığımızda göz göze geliyorduk bakıyorduk birbirimize ben de o bakışmalarımızdan biraz hareketle sosyal medyayı kullandım ve kendisine yazmıştım öyle bir tanışmamız oldu ama

normalde dışarıda görmüştüm sosyal medya aracılığı ile daha konuşmaya başladık yaklaşık 1 yıl sonra da konuşmalarımız ilişki boyutuna geldi ilk başta olmamıştı 1 yıl falan beklemiştim.

Ve ilk konuşma anlarını anlatmaya devam ediyor Ömer:

Sosyal medyada yazmıştım hatırlıyorum hala dün gibi arkadaşıma anlatmaya kalkmıştım anlatmamıştım ama ben genelde böyle yalnız takılan bir insanım geçmiş hayatım böyleydi mesela üniversitenin ilk zamanları da hep öyle oldu sonra beraberliklerim oldu ama yazdım ona sanırım dedim aynı sınıftayız sizden dedim bir dersin notunu isteyebilir miyim atar mısınız kendisi anlayamadım dedi ben de dedim ki aynı sınıftayız PDR birinci sınıf öğrencisiyiz ben sizin diğer sınıfınızdayım dedim kendimi tanıtmıştım ona sonra sohbet buradan ilerledi dersler aracılığıyla görüşmeye başladık okulda görüşmeye başladık sonra derslerle ilgiliydi tabii bu görüşmelerimiz sonra niyetimi falan belli etmeye başladım tabii bunu bir ay sonra falan söyledim aslında mesaj aracılığı ile söylemek istiyordum ama söylemedim karşı taraf biliyordu ama bana söyletmeye çalışıyordu ben de direniyordum buna sonra bir gün kantinde otururken ona söyledim dedim senden hoşlanıyorum normal arkadaş olarak konuşmak istemiyorum ciddi bir şekilde konuşmak istiyorum demiştim o da geçmişinden falan bahsetmişti biraz ben seni arkadaşça görüyorum dedi ben de ona dedim ki herhangi bir şans olmaz mı ileride sevemez misin beni bir şeyler hissedemez misin sormuştum bilmiyorum dedi ilgi meraklısı biriydi kendisi çok fazla ilgiyi kendi üstüne çekmek istiyordu ilgi gösteriyordum bu onun hoşuna gidiyordu ama kendisi bunun arkadaşlık boyutunda kalmasını istiyordu ben de hep inat ediyordum yani arkadaşım olacaksan ben sana bu kadar ilgi göstermem dışarıda her arkadaşıma aynı düzeyde ilgi göstermiyorum çünkü sürekli bu böyle ilerledi sonra bir anda fark ettim gerçekten istemediğini anladım ben çok diretiyordum ama en sonunda vazgeçtim kendisi sonra arkadaşısı aracılığı ile bana dedi ki neden konuşmak istemiyor benimle ben de dedim ki ilgi gösteriyorum ama sen karşılık vermiyorsun dedi çünkü bir şey hissetmiyorum ama ilginden de hoşlanıyorum seni değil ama senin ilgini seviyorum dedi aslında bana ben de dedim ki bu benim için bir şey ifade etmiyor bir anlam ifade etmiyor sonra araya biraz süre girdi vakit girdi ben hiç yazmıyordum ona bir

akşam oturuyordum böyle bir anda mesaj geldi ben gördüm şok olmuştum o an şu an gözümde de canlanıyor o ne yapıyorsun demişti ben de hiç dedim öyle isteksizdim sonra kendisi aracılığı ile konuşmaya başladık kendisi bana karşı bir şeyler hissetmeye başladığını söyledi tamam dedim konuşalım ben çünkü çok istiyordum onu sonra konuşmaya başladık ciddi sevgili boyutuna geldik bu şekilde ilerledik yani belli bir süreçten geçtik başta hoşlanmadı işte benden.

İlişkilerini *bağlılık, sadakat ve kenetlenme* kavramlarıyla tanımlamaya çalışan Ömer bu üç bileşenin daima her ikisi içinde varlığını koruduğunu düşünüyor. Bu bileşenlerin içini şu somut tariflerle dolduruyor Ömer:

İnsanların sıkıntıları oluyor stresli dönemleri oluyor zorluk yaşadığı dönemler oluyor hastalıkları oluyor biz hastalık zamanlarımızda da her zaman birbirimizin yanında oluyorduk. Maddi olarak sıkıntılı zamanlar geçirdiğimizde üniversitedeyken hep böyle destek olurduk birbirimize. Psikolojik olarak zorlandığımız zamanlarda bile. Aileden ayrı kaldığımız zamanlarda hep birbirimize destek olduk. Mesela sevgili olduğumuz zamanda diğer insanlarda mesela aldatma denilen bir şey oluyordu bizde bu olmadı hiç. Genelde kendi beraberliğimiz doğrultusunda hareket ediyorduk hep dışarıya karşı gözlerimiz kapalıydı birbirimizle olan ilişkimiz diğer insanlarla olan ilişkimizden çok daha fazlaydı. mesela ikili olarak ben kadınlarla o da erkeklerle çok fazla konuşmuyorduk aslında çok iç içeydik beraberdik birbirimize çok saygılı davranıyorduk.

Yine bu üç kavram eşliğinde ilişkilerinin günlük rutinini şöyle resmediyor Ömer:

Kısa bir kesit olarak bahsetmem gerekirse hep biz birlikte okulda eğleniyorduk hep birlikte oturuyorduk genellikle beraber ders dinliyorduk çıkışta hep beraber bir şeyler yapıyorduk hep beraberdik yani her anımız beraberdi sonra mesela ortak arkadaşlarımızla birlikte bir şeyler yapmaya karar verdiğimizde gitmiyorduk onun yerine biz ikimiz birbirimize vakit ayırıyorduk hep beraberdik hiç ayrı kalmıyor gibiydik mesela ders 9.00'da başlıyorsa biz 9.00'dan akşam

10.00'a kadar beraber geziyorduk sürekli aramızda aşk ve sevgi sözcükleri vardı yani şu an tarif edemiyorum aslında zorlanıyorum bunu yapmakta.

İlişkilerinde monotonlaşmanın hiçbir zaman yaşanmadığını ancak sorunların ortaya çıkmasıyla birlikte dinamiklerin değiştiğini ve ilişkinin tamamlanışını Ömer şu sözlerle aktarıyor:

Mesela normalde aşk ilişkilerinde cicim ayları diyoruz zaten aylar sürerdi yani genel toplumun yargısı bu yöndedir aylar sürer ya da en fazla 1 yıl sürer bizde mesela 2 yıl boyunca bu hep devam etti fakat sorunlar ortaya çıkmaya başlayınca bu aşk yerini sevgiye bırakmaya başladı sonra zaten ayrılığın temel taşı ortaya çıkınca biraz araya soğukluk girdi aşk duygusundan uzaklaşmaya başladık ikimiz de sonrasında zaten gönül istese de ben istemedim süreç böyle oldu.

Bu ilk aşk deneyiminden önce aşka dair neler bildiğini Ömer'e sorduğumda beni şöyle yanıtladı:

Kitaplardan anlatıldığı kadarıyla ben için. İnsanların dediklerine inanmıyordum ben. İnsanlar aşık oluyorlardı sevgili falan oluyorlardı ama ben onların söylediklerine inanmıyordum. Lisede böyle bir şey istemedim herkes söylüyordu sevgilin falan olsun diye hiç aşık olmadın mı olmayı düşünüyor musun falan diye birisini sevmeyi düşünüyor musun diye soruyorlardı yok diyordum gerek yok böyle iyiyim memnunum çünkü benim başka önceliklerim vardı mesela gerek görmüyordum aşk duygusunun nasıl bir şey olduğunu da yaşamamıştım ama nasıl bir şey olduğuna dair bilgilerimi kitaplardan öğrenmiştim genelde kitaplarda hep şey yazar yanındayken bile özlemek o olduğu zamanlarda bir de ona sürekli özlem duymak ona dokunamamak o üzülmessin diye kötü sözler söylememek genelde kitaplardan anlatılanlarlaydı ama hiç yaşamamıştım yaşayıp görmek istemiştim.

Bireysel Temalar

Kademeli Düşüş:

Bir anda olan bir şey değildi bu belli bir sürecin ürünüydü

Değişimi Fark Etme

Onu çok fazla görüntülü arıyordum görmek istiyordum bir şekilde fotoğraf atmasını istiyordum ama atmıyordu müsait değildi genelde öyle söylüyordu mesela evde kimse yok veya dışarı çıkacak bir yerde parkta oturuyor aramıyor yine de yani ben dedim bir insan müsaitse koşul ortam uygunsa aramıyorsa demek ki bir şeyler istemiyor sonra bir gün zorla aramıştım dedim madem aramayacaksın ben telefonumu kapatacağım bana ulaşamayacaksın aradı zorla aradı soğuk soğuk bakıyordu istemiyordu.

Geri Dönüş Yok

Aldatılma gibi bir şey oldu aslında ama bu açık açık olmadı mesela eskiden konuştuğu bir çocuk vardı kendisi ile bir ilişkileri olmuştu önceden bana dedi ki o çocuğu unutamıyorum tabii biz konuşmaya başladığımızdan 2 yıl sonra dedi bunu bitmeye yakındı ilişkimiz ve benim de hep haberim vardı bundan bana dedi ki o çocuk gelse seni bırakır giderim bunu son 3-5 ay boyunca sürekli söylüyordu en son dayanamadım ve dedim ki sen o çocuğun geleceğini bilsen beni bırakacağını söylüyorsun ben artık buna dayanamıyorum ben çekip gidiyorum sen hayatınla baş başa kal demiştim o anda bitirdim kafamda da bitirmiş oldum yani gönlümde bitmese de kafamda tamamen bitirmiş oldum ki zaten gönlümde de birçok şey eriyip gitti o an ayrılmanın temel taşı buydu bence. Çünkü eskiden kendisinin konuştuğu görüştüğü insan kendisi ile aynı şehirde yaşıyordu hatta aynı sokaktaydı evleri onun bir gün sabah kalkıp o çocuğu rüyamda gördüm o çocuğu yolda gördüm sokağa çıktığımda onunla karşılaştım gibi şeyleri gelip bana anlatması çok kötü hissediyorum demesi ben kötüyüm konuşmak istemiyorum demesi ben yapamıyorum demesi seninle konuşurum ama içim rahat değil diyordu sonra konuşmaya başladık ben konuşmayalım dedim konuşmayalım da bitsin aradan bir gün bile geçmiyordu ben seni özledim diyordu halbuki vicdanı rahat değildi bence sonra anladım ki aslında ben o insan için vazgeçilmez falan değildim o insan karşımdaki insan eskiden konuştuğu insanı zihninde bitiremediği için hem zihninde hem kalbinde yani kalbinde bitirememesine bir şey demiyordum ama zihninde bitiremediyse ben hiçbir zaman onun kadar değerli değilim ve ben artık bir şeylerden vazgeçmesi gerektiğine inandım onun.

Sevildiğini Hissetmek

Bir gün kendimin değerli olmadığını hissettim benden vazgeçebileceğini hissettim benden vazgeçebilen hemen anında kesip atabilen bir insan olduğunu anladım onun gözünde benim bir değerimin olmadığını fark ettim ve ben bir insanın gözünde kıymetli değilsem onun yanında olmamam gerektiğini hissettim. İstenmediğimi belli ediliyordu.

Karşılıksız Emek:

Ben her zaman kendime şunu diyordum ondan vazgeçemem kendimden vazgeçerim ondan vazgeçemem diyordum. Ne olursa olsun ben tek başıma uğraşsam bile bu aşk için vazgeçemem diyordum.

Zarar

Çok güzel bir soru ben bunu sordum kendime kesinlikle atanırdım şimdi kesinlikle akademik hayatta daha hızlı daha iyi ve daha erken konumlanırdım çünkü duygusal boyut beni biraz yormuştu çünkü hayatımdaki bütün önceliklerimi ona vermiştim ama olmasaydım aşık derskolik bir insandım ben başlarda çok fazla ders çalışan bir insandım çok fazla okul hayatını önemsiyordum atanmam çok kolay olurdu bu nedenle erken gerçekleşir diye inanıyordum karakterim değişti çok sinirli bir insan oldum sanıyorum ki okul hayatım eğitim hayatım çok değiştirdi yani derskolik olurdum lisede olduğun gibi fazla da bir şeyin değişeceğini düşünmüyorum ama biraz daha özgür olurdum önemli bence çok özgür olurdum her alanda bir özgürlük ben mesela ders çalışırken kendisi ile çalışıyordum tek başına çalışmıyordu o ama ben normalde tek başıma çalışıyordum sessiz bir ortamın olması gerekiyordu benim için ama kendisi çalışırken konuşurdu sürekli beş dakikada bir dururduk ben kısıkanıyordum mesela özgür değilim ama ben beraber iyi zaman geçiriyorum diye öyle çalışıyordum ama verim alamıyordum çok fazla sonra dışarı çıkma konusunda çok çok kısıtlayıcıydı yani o bana ben varken dışarıdaki insanların önemi var mı derdi hep dışarı çıkmam için bana izin vermezdi ben de sonradan trip attığı için dışarı çıkamıyordum bunu göze alamıyordum çünkü günlerce benimle konuşmazdı sırf arkadaşlarımla iki saat dışarı çıktım diye belki bir hafta benimle konuşmadığı oldu gece hayatım olurdu gecelere kadar gezebilirdim kimse bana karışamazdı ama o karışıyordu.

Anlamlı Rastlantısal Karşılaşma

Biraz klişe gibi gelecek ama eski filmlerden kesitler...ben mesela filmlerde veya dizilerde yaşanan senaryoların beni tekrar aşka döndürebileceğine inanıyorum biraz önce istemediğimi söyledim ama dizilerdeki senaryolardan esinlenebilirim örneğin bir tane dizi vardı Kara Sevda adlı orada mesela çok klişe böyle bir erkeğin kızın koluna çarpıp kitaplarını yere düşmesi ve o kızın erkeğin gözünün içine bakması veya erkeğin gözünün kıza bakması ve bir anda farklı zamanlarda tesadüfî bir şekilde karşılaşmaları bu olabilir beni aşka döndürebilir diye hissediyorum veya bir kızın beni gerçekten böyle bulduğum ortamda çok detaylı araştırması benim hakkımda sürekli bilgi toplayarak insanlara beni sormak yerine kendisinin bir arayış çabasında olduğunu hissettirmesi lazım mesela ama dediğim gibi bu kitap örneği daha hoş olurdu mesela daha yakın bu konuya ama bunun gerçekleşebileceği konusunda çok tereddütlüyüm yani yüzde bir ihtimal hatta ihtimal bile vermiyorum belki de.

Aşk Bir Daha Olmaz

Uzaklaştım aşktan.

Aşık olmak istemiyorum bir insana ama bir insanla ilişki yaşamak isterim.

4.9. Katılımcı 9 - Selçuk

İlişkinin Hikayesi ve Arka Plan

Selçuk 24 yaşında olup Adana'da yaşamaktadır. Selçuk'a göre aşk hayat arkadaşını bulmakla ilgili. Özellikle yaşamın getirdiği sorunlar karşısında kişinin şüphe duymadan sırtını dayayabileceği, güvenebileceği birinin olması, onun için aşkın tanımını oluşturuyor. 8 ay sürmüş bu ilk aşk deneyiminde Selçuk aşık olduğunu düşünmeye başladığı ilk anlarını şu sözlerle aktarıyor:

Nasıl fark ettim? onun bana ilk açıldığı gün söylediği gün benim zaten ona karşı hislerim vardı karşılıklı olunca daha rahattı. İşte sonra klasik, hayatımda onun da dahil olduğu planlar yapmaya başlamıştım ortak bir gelecek hayal ediyordum bu şekilde diyebiliriz. Ya bu şey de vardı, bana ait olsun benden

gitmesin kıskançlık durumları da vardı tabii. Bu tür kıskançlıklar da benim aşık olduğumu düşündürdü bana?

Bu ilişkisinden önce herhangi bir romantik ilişkisi olmadığını ifade eden Selçuk, partneriyle tanışma hikayesini şu sözlerle aktarıyor:

Tanışmamız zaten okulda olan arkadaşlarımız sayesinde oldu. Ortak bir arkadaş ortamında tanışmıştık. O hislerimi uyandıran ise bir gün doğum günü yapmıştık kendisine bana karşı artık daha farklı baktığını hissettim hani o tebessüm vardır ya konuşmasanız da aranızda ikinizin paylaştığı ortak bir dil oluyor o dilin geliştiğini görmüştüm. Aslında o gün fark ettim aramızda bir şeylerin oluşmaya başladığını.

Selçuk'a ilişkilerine bakıyor olsaydım ne görürdüm diye sorduğumdaysa beni şöyle yanıtladı:

Ahmet sen bu kıza karşı bir şeyler hissetmiyorsun herhalde derdiniz ilkin. ben zaten öyle bir karaktere sahibimdir işimi sağlama almadan biraz hareket etmeyi sevmem karşı tarafında hislerini tam olarak anlamadan başta hareket etmemiştim ilk olarak düşünceniz bu olurdu ya Ahmet sen bir şey hissetmiyorsun olurdu galiba ama sonra ilerleyen zamanlarda derdiniz ki siz artık uyumlu bir çiftsiniz sonlarına doğru da Ahmet neden sizi bir aradı görmüyorum ya da neden suratın asık diye bilirdiniz bu şekilde ilerleyen bir süreç vardı bizde?

İlişkilerinin başlangıcından bitişine kadar olan hikâyeyi ise Ahmet şöyle dillendiriyor:

İlk başta düşünün iki karakter var ve bunlar bir çift yanında yöresinde 8-10 tane arkadaşları var hep beraber gülüyorlar eğleniyorlar anlaşıyorlar hep birlikte bir şeyler yapıyorlar sürekli bu şekilde devam eden bir ilişkiydi başta daha sonra araya giren bir ara tatil insanların eve gitmesi sonra uzaklaşma mesafe araya girince bir tartışma bir problem yokken tartışmaların gün yüzüne çıkması 2 ve 2 karakteri de çok içe kapanık olmasından ötürü bir iletişimin çözüme yönelik bir iletişimin pek oluşmaması ondan sonra tekrar okula gelindiğinde

artık bir şeylerin değişmiş olması sonra işte erkeğin bir şeyleri fark edip bir şeyleri toparlamam gerekiyor düşüncesiyle ilişkiyi kurtarmaya çalışması ve sonra her yolu denedim bir sonuç elde edemiyordum sonuçta benim de kendime bir saygım var sonrasında da bitirdik yani bu ilişki di başlarda güzel bir şey olacağına inanıyordum gerçekten yani böyle uçuk kaçık düşünceleri olan bir insan değildim benim için bazı şeyler vardır onlar tamamlanmamış tamamlanmış de artık tamamdır artık bir gelecek planı kurmaya başlayabilirim benim için öyleydi tam o düşüncelerde iken çözemediğim bir şekilde uzaklaşmaya başladı. Resul ve sürekli ben toplamaya çalışıyordum ve ben toparlamaya çalıştıkça o daha da uzaklaşıyordu sonra şunu fark ettim yani ileride bu tür bir insanla ne yapabilirim yolu arkadaşısı mantığı ile düşününce olmuyor beni düşünmeyen biri olunca kafama dank etti Artık ve ayrıldım çok sevmem ama fazla gururlu bir insan olduğum için çıkıp gitmiştim bitirmiştim ilişkiyi. (kademeli düşüş)

Bu aşk deneyiminden önce Selçuk'un aşka dair bildikleri ise şöyle:

Küçükken mesela ben eş olan insanların karı koca olan insanların birbirine canım eşim hayatım dediklerini duyardım ama buna kendi anne babamda rast gelmezdim. Kendi anne babamda böyle bir şey olmazdı e buna da çok anlam veremezdim biraz farklı gelirdi. Kendi ailemin içinde görmedim dışarıda gördüm bir ilk o zamanlarda daha çok televizyonlarda şahit oldum bu tür şeyleri ve bu tür şeyler biraz beni utandıran şeylerdi beni biraz geri çeken bir konuydu. Önceden yani lisede arkadaşlarımdan aşka dair çok şey duyardım ve o zamanlar benim gözümde aşk, ait olma, çift olma, kıskançlık durumları kimseyle paylaşamama... Aşka dair bu tarz bir algı vardı o zamanlar ben de. Üniversitede tabii bakış açınız biraz daha değişiyor.

İlişkileri boyunca hiçbir zaman romantik deneyimlerinin monotonlaşmadığını düşünen Ahmet kopuşun uzun sürdüğünü ifade ediyor. Bunda özellikle kendisinin yapıcı yaklaşımının etkili olduğunu düşünüyor. Ancak bu süreçte yalnız olmasının ve emeklerinin karşılıksız kalması nedeniyle bir süre ilişkilerini bitirme kararı alıyorlar.

Bireysel Temalar

Değişimi Fark Etme - Sevildiğini Hissetmek

Ara tatildegdik sonra döndük arkadaşlarla konuştuk hatta ve dediğim gibi yani bir çift var ve 8-10 tane arkadaşları var bunların her şeyi beraber yapıyoruz dedik ki erken gidelim hep beraber bir etkinlik yapalım benim de eski kız arkadaşım bana sen varsan ben gelirim dedi anlaştık gittik sonra ders seçimi vardı üstten ders alamadığı için kendi kendine moda girdi içe kapanık bir tip diye yani kendi kendini moda girdi yurttan çıkmıyordu yani ben o zaman anladım benim orada bir değerim yok yani ikinci sınıf üçüncü sınıf vatandaş oluyorsunuz onun gözünde.

Geri Dönüş Yok - Sevildiğini Hissetmek

Evet var ilk zamanlar böyle ara sıra yürüyüş yapardık çok kalabalık olmayan yerlerde konuşmak için yine böyle aramız soğuk gel ona bir mesaj attım müsait misin diye yürüyüşe çıkmak için o da hayır dedi başka hiçbir şey söylemedi hani merak eder bir insan ne oldu diye o soruyu sormayınca artık karar verdim zaten aramız soğuktu gelgitler vardı o zaman karar verdim artık bana zarar verdiğine modumu düşürdüğünü daha çok beni geriye çektiğini fark ettim o zaman.

Sevildiğini Hissetmek

*Beni düşünmeyen biri olunca kafama dank etti.
Yani bana karşı bir sevgisi kalmamıştı bana karşı bir değeri kalmamıştı.*

Karşılıksız Emek

*Sürekli ben toplamaya çalışıyordum ve ben toparlamaya çalıştıkça o daha da uzaklaşıyordu.
Her yolu denedim bir sonuç elde edemiyordum sonuçta benim de kendime bir saygım var.*

Bir Değişiklik Olmaz

Ben çok farklı bir şey olacağını düşünmüyorum çünkü yaşadığım ilişkiyi de böyle hayatımda çok odak noktası yapmadım ya mesela ilişkin bitti ben yine kendi duygularımı içime attım kendi başıma yürüdüm kendi başıma sorunlarımı çözdüm kimseye yansıtmadım sevmiyorum zaten bunu ilişkin bitti insanların haberi yoktu yakın arkadaşlarım zaten biliyordu da sınıftaki diğer arkadaşların

bilmiyordu ve onun hakkında bana bir şeyler soruyorlardı en diyordum ki ilişkimiz bitti 3 ay oldu onlar da derdi ki hiç belli etmiyorsunuz niye böyle açıkçası hayatımda yine çok değişiklik olacağını düşünmüyorum benim hayatımda önemli olan şey arkadaşlarımdır ailemdir onlarla beraber zaman geçiririm giderim eğlenirim o bana yeter ben orada enerjiyi alırım sonra kendi içme döner hallederim problemimi o yüzden benim hayatımda çok bir değişiklik olmazdı hani şey tiplerden değilim ben yaşadığı ilişkiyi hayatının odak noktasını alan insanlardan o olmazsa olmaz diyen insanlardan değilim yani kesinlikle hayatta bir sürü insan var biri olmazsa öteki olur çok görüşüm değişmedi.

Karşılıklı Emek

Arkamda durduğunu bildiğin biri olması bana güvendi hissettirir ve aşık olmam için yeterli bir neden yani benim için tek sıkıntı güvendir eğer ona karşı güvene biliyorsan ve o da bana güvenebilirse benim için tamamdır yani tekrar o duyguları hissederim yine onun için elimden gelen her şeyi yaparım.

4.10. Katılımcı 10 - Gökhan

İlişkinin Hikayesi ve Arka Plan

Gökhan’a göre aşk oldukça karmaşık bir yapıya sahip ve tam olarak tanımlanabilmesi pek mümkün değil. Kendisi, geçmişte kalan aşk deneyimi için “*sadece tadını alabildiğim, tadı damağımda kalan güzel bir duygu*” demekle yetiniyor. Partneriyle ilk iletişimini bir sosyal medya platformu üzerinden kuran Gökhan partneriyle tanışma anlarına dair şunları ifade etti;

O andaki bir kalp çarpıntısı bir yakınlık sanki o insan ömrüm boyunca aradığım ama bulamadığım insan gibiydi öyle geliyordu bana tanıştığımız anda sevginin eksik kalan yanını tamamlayan bir puzzle parçası gibiydi öyle o his beni ona yakınlaştırdı diyebilirim.

Aşk, eksikliğin tamamlanması olarak deneyimleyen Gökhan ayrıca şunları da ekliyor:

Farklı yanları olan bir duyguydu. Aslında sadece duygusal anlamda bir kadın erkek birlikteliğinden ziyade bazen bir abi bazen bir baba bazen bir kardeş bazen bir dost bazen bir en yakın arkadaş olarak beni böyle görüyordu partnerim ve o yüzden farklı bir ilişki. Benim için bunların olduğu bir durumun yarım kalması tamamlanmaması çok etkiledi diyebilirim yani bu şekilde...Belki biraz tuhaf gelebilir ama aşk eşittir sarhoşluk diyebilirim.

Partneriyle ilk iletişim kurma sürecini ve romantik ilişkilerinin başlangıcını şu sözlerle aktarıyor Gökhan:

Aslında şöyle bizimki tamamen bir tesadüftü yani kendisi benim uzaktan akrabamış aslında ben bilmiyordum bunu. Sanırım 2012 veya 2013 senesiydi Facebook yaygın olarak kullanılıyordu. Benim tanıdığım ortak bir kuzenimiz vardı yani benim değil aslında annemin kuzeniydi onda fotoğrafını görmüştüm kız arkadaşımın şu kapak fotoğrafı var ya orada görmüştüm merak ettim kimdir diye ona sordum sonra o kendisi tanıttı. Şimdi şöyle bir durum vardı o zaman kendisinin sevgilisi vardı hani benim ona dair bir merakım vardı hiçbir hissim yoktu kim diye sordum sadece tanışıyor muyuz diye konuşma devam etti kendisinin sevgilisi vardı. Bir süre sonra ondan ayrılmak istediğini bana aşık olduğunu söyledi ilk başlarda bunu kabul etmek istemedim kendime yakıştıramadım açıkçası hoş bir durum değildi. Ben de aynı şeyi yaşamak istemezdim açıkçası fakat ondan ayrıldıktan sonra ancak o zaman birlikte olabiliriz demiştim ben ona. yani o vakitte ben onunla bir ilişkiye başlayamazdım sonra ayrıldı geldi bir süre tanıştık hemen sevgili olma süreci başlamadı uzun bir süre arkadaşlık devam etti sadece farklı duyguları ortaya çıkınca da ilişkimiz başlamış oldu.

İlişkilerine dışarıdan tanık olan biri olarak neler görebileceğimi sorduğumdaysa Gökhan beni şöyle yanıtladı:

Yani bizim ilişkimiz aslında iki döneme ayrılabilir Osmanlı'nın yükselmesi ve çökmesi ile aynı şey aslında çoğu ilişkide böyle oluyordur bizimki de aynı şekilde. ilk 2 yılımız gayet güzeldi yani bu aptal aşıklar gibiydik tabiri caizse

affedersiniz ama öyle bir durumdaydık gözümüz bir şey görmüyordu her şeyi halledebiliriz biz her şeyi yapabiliriz sıkıntılar olabilir biz istedikten her şeyi halledebilirdik sonra hayaller kuruyorduk üniversite 1.-2. sınıftayız tabii bu daha çok onun kurduğu hayallerdi evimizin eşyaları evimizin nerede olacağı gibi hayaller kuruyorduk ama 2 yıldan sonra kendisi üniversiteye başladı 2 yıllık ön lisans okumaya başladı tavırları değişti. Bir süre sonra hayata bakışı değişti aslında o iki yıldan sonra yavaş yavaş insan bir hastalığa yakalanır kolu kangren olur ya o kolu kesip atman lazım ya da bırakacaksın o kangren bütün vücuduna yayılıp bitirecek seni yavaş yavaş benim de bir karar almam lazımdı o 4 yıldan sonra bütün hayatımı mahvetmek yerine bir süre acı çekmeyi göze aldım ve sonra bitirdim iki ayrı dönem var dediğim gibi ilk 2 yılı çok güzeldi ama 2 yıldan sonra sorunlar başlamaya başladı yani bazen düşünüyorum yani hiç birbirimize yakıştıramadığım hakaretler ve tavırlar oluyordu aramızda kavgalar oluyordu. Bazen bunlar insanların olduğu yerlerde bazen tek başımıza olduğumuz yerde. Bir süre sonra onun beni anlamadığını düşünmeye başlıyordum o da aynı şekilde benim için düşünüyordu bunları beni anlamıyorsun diye. Böyle bir ilişkiydi diyebilirim hani mutlaka sen de buna şahit olsaydın bunları görürdün.

İlişkilerinin seyrine dair sorumu detaylandıran Gökhan ilk iki yılın ardından sorunların baş göstermeye başladığı sonraki süreci şu sözlerle ifade ediyor;

Hemen sevgili olmadık 5-6 aylık bir arkadaşlık sürecimiz vardı ki benim ilk defa böyle bir şey olmuştu daha öncesinde hani lise dönemi olduğu için bir kızı görüyorsun beğeniyorsun açılıyorsun o da sana açılırsa sevgili oluyorsunuz ama bunda farklıydı bunda 5-6 aylık bir süreç vardı tanışma sürecimiz arkadaşlık sürecimiz ondan sonra sevgili olmuşum ben o zaman lisansta okuyordum liseyi bitirmiştım 1 yıl dersane süreci içindeydım üniversiteyi kazandım o da henüz lise 2'deydi lise 2 veya lise 3 yani aramızda 2 yıl vardı yani o liseyi bitirene kadar aslında ilişkimiz güzeldi iyiydi ve ben daha önceki ilişkilerimde yaşamadığım birçok duyguyu orada yaşadım birçok olayı yani hayatımın belki de en güzel yıllarıydı diyebilirim ama kendisinin liseyi bitirmesinden sonra üniversiteye geçmesi beklentilerinin değişmesi benden farklı şeyler beklemesi gücümün yetmeyeceği yapamayacağım şeyleri istemesi birazcık aramızı açmaya

başladı hani bir iki böyle sallantıda gitti geldi ilişkimiz ama yine barışıyorduk ama ilişkinin 4. yılında ben üniversiteyi bitirdiğim sene bir de benim o dönem dersane KPSS süreci bu süreçten uzaklaşmam da biraz etkili oldu daha çok soğumaya başladı aramız tabii bir süre sonra aslında ilişkimizin bitmesine yakın bazen yalanların olduğunu arkamdan haberimin olmadığı şeylerin yaşandığını en güvendiğim insanlarla arkamdan işler çevirdiğini öğrendim ve bunlardan sonra artık benim güvenim kalmadı ve ben kendim açısından bakarsam çok kolay aşık olabilen sevebilen bir insan değilim ama eğer öyle bir şey olursa da her türlü fedakarlığı gösteririm soğuma olayı da bazen bir davranışı yetebilir bir insanın bir tavrını gördüğümde eğer benim tasvip etmeyeceğim onaylamayacağım bir şeyse o insan benim için bitmiş olabilir biter yani böyle olmuştu affetmeye çalıştım çünkü emek vardı ortada hani bir yanda bitmesini istemiyordum bu ilişkinin ama bir süre sonra bitmesinin daha doğru olacağı kararına vardık ve bitti bu şekilde anlatabilirim süreci.

Daha önce de aşkı deneyimlemiş olan Gökhan bu ilişkisinden önce aşka ilişkin bildiklerini şu sözlerle aktarıyor;

Bizler için aslında bizim jenerasyon için o zamanlarda böyle çok fazla hani etrafımdaki insanlar da muhafazakar olduğu için bu tarz konular çok fazla dışa vurulmazdı. Bizler daha çok Yeşilçam filmlerinden aşkları öğrendik Tarık Akan'ın filmlerinden veya Kadir İnanır'ın filmlerinden özellikle Selvi Boylum Al Yazmalım filminden. Bu tarz filmlerde aslında aşkı öğrenmiştik fakat biz bunları gerçek anlamda hani kendi açımızdan kendi açımdan bakacaksam şu günde anladığım gibi anlamamıştım o zamanlarda aşkın ne olduğunu yani bir sevgi bir değer verme olarak görüyordum tabii büyüdükçe aslında aşkın oradaki aşk olduğunu anlamaya başladım diyebilirim.

Aşka dair ilk anısı için çocukluk yıllarından şöyle bir yaşantısını aktarıyor Gökhan;

Yani şöyle söyleyeyim şu an düşündükçe mesela ilkokulda bir kız arkadaşım vardı tabii o zamanlar çocukça bir sevgiydi benim kendisine dair bir hoşlantım

vardı hani çocukluk aşkı ya bu yeni gelmiş bizim sınıfa ilköğretim hocam da bunu biliyordu bir gün dönem sonuna doğru beni çağırdı öğretmenler odasına çağırdı beni yanına gittim mesela orada diğer öğretmenlere beni anlattı işte Mehmet Yağmur'u seviyor diye şaka ile karışık ve orada bana hani yaşın küçük bunlar daha çocukça şeyler ilerleyen yaşlarda daha farklı insanlar olacak daha farklı insanlarla tanışacaksın o zaman gerçek aşkı tanırsın anlamında bir nasihatte bulunmuştu hani aslında hem gülerek hem de nasihat gibi bir şey oldu orada mesela orada ilk defa aşkı orada duydum ben küçükken evet insanlar bazen hoşlanabilirler ama bu gerçek aşk değil çünkü öyleydi bir müddet sonra ondan daha güzelini ya da seninle daha iyi anlaşılan birini gördüğünde bu defa hislerim ona doğru kayıyordu ufaklık dönemlerinde evet o dönemde ilk defa aşkı anlamaya başladım evet aşk gerçekten de küçük insanların, çocukların kaldırabileceği bir sorumluluk değil bir yük değil daha olgun daha büyük insanların yaşaması gereken bir duygu tabii onlar da gerçek anlamıyla hakkı ile yaşayamıyorlar ama hakkını veremiyorlar aşkın ama o zamanlar böyle düşünmüştüm ilk defa.

Bireysel Temalar

Kademeli Düşüş

O iki yıldan sonra yavaş yavaş insan bir hastalığa yakalanır kolu kangren olur ya o kolu kesip atman lazım ya da bırakacaksın o kangren bütün vücuduna yayılıp bitirecek seni yavaş yavaş benim de bir karar almam lazımdı.

Değişimi Fark Etme

Kendisi aktif bir insandı yani çevresi de aktifti o Beyazevler'de okuyordu ben de Balcalı kampüsünde okuyordum yani okul çıkışı yanına gidiyordum mesela ona şahit oluyordum yeni ortam var yeni erkekler farklı insanlar tamam tek başına değildi ama kızlarla birlikteydi ve ben de gidiyordum mesela ama o tavırları bazen beni rahatsız ediyordu ki zaten bir keresinde niçin olduğunu bilmiyorum sanırım bana küsmüştü bir şey olmuştu aramızda yani ben normalde böyle çok romantik bir insan değilim gittim Adana'da baraj yolunda gül yaptırdım buket artı bir de çikolata kutusu ve aldım bütün onurumu o ağır başlılığımyı ayaklar altına alarak okuluna gittim ve onun ders çıkışını bekledim ondan habersiz bunu aslında birkaç defa yaptım kurtarmaya da çalıştım ha o da yaptı yapmadı değil o

da çabaladı bazı şeylerde yani sanırım bir süre sonra ortam değiştiğinde benden daha farklı şeyler bekliyordu benim de o dönem buna imkanım olmadığı için bir süre sonra ilişkimiz daha farklı bir yola girdi diyebilirim böyle bir deneyim olmuştu mesela ilk küsme barışmaların olduğu dönem o dönemdi.

Değişimi Fark Etme - Sevildiğini Hissetmek

Ya mesela şöyle benim çok yakın bir dostum var arkadaşım 8-10 yıllık bir dostluğumuz var kendisiyle daha öncesi de var ama şimdi bu çocukla kız arkadaşı şu anda evliler şimdi bu çocuğun kız arkadaşıyla benim kız arkadaşım lise arkadaşıydı lisede yani çocuk öğrenci değildi biraz da maddi anlamda geliri de iyiydi çocuğum yani sürekli kız arkadaşıyla takılıyordu mesela kız Osmaniye'de okuyordu onun yanına gidiyordu orada kalıyordu ne bileyim bir sürekli gezme tozma durumu vardı benim yoktu yani ben zaten üniversiteye gidiyordum artı akşamları haftanın 3-4 günü çalışıyordum part time hafta sonları full time çalışıyordum hani ben tüm bunlara rağmen boş zamanımı ona ayırmaya çalışıyordum ama demek ki bu yetmiyordu daha fazlasını bekliyordu son sene bilmiyorum böyle bir kıyaslama durumu ortaya çıktı hani hissettiriyordu ve benim en sevmediğim şey bu bir insanı bir insanla kıyaslamak çünkü iki insan asla aynı değildir bir kıyaslamaya başlama bir kıskandırmaya başlama olayı başlamıştı bu etkili oldu diyebilirim.

Geri Dönüş Yok – Duygusal/Fiziksel Yakınlık

Evet var şu an gözümün önünden gitmiyor hatta çok saçma bir sebep dedim ya hani kangren olur bir insanın kolu yani zarar veriyorduk birbirimize Adana'da bir gün çarşıda oturduk bir şeyler yaptık zamanım yoktu benim bir saat falan vaktim vardı yani gitmem gerekiyordu kendisine bunu anlattım kalkmamız lazım diye tabii tartışma başladı yani bir saatliğine mi geldin niye gidiyorsun o zaman niye geldin tarzında ben de durumu anlattım işte kalktık en sonunda istemeye istemeye tartışarak kalktık kendisini sürekli bıraktığım bir güzergah var bir yol var benim okuduğum lisenin yan tarafına yakındı onların da evine yakındı orada araçtan indikten sonra artık birbirimize karşı bir hakaretler bağırma çığırma bana vurmaya kalkması tabiri caizse o an anladım saygının kalmadığını tabii o an o olayın sıcaklığında bunu anlayamıyorsun ama ayrıldıktan sonra o kendi evine ben kendi evime gittiğimde saygının bittiğini ve bundan

sonra artık bir daha biz diye bir şey olmayacağını anladım ve zaten o günden sonra bitirdim ben bitirdim çünkü aynı durumu bir daha yaşamak istemiyordum daha önce buna benzer şeyler olmuştu ama tolerans edildi bir şekilde görmezden gelindi ama bu son noktaydı yani şunu düşünüyorum insanların bulunduğu ortamda bunlar yapılıyordu artık ben kendi benliğime saygısızlık yapmaya başlıyorum onunlayken yani kendime yakışmayacak şeyler yaşıyordum tamam tartışabilirsin kavgada edebilirsin sana da vurabilir sen de ona dokunabilirsin bir şekilde ama bu ikinizin yalnız olduğu bir yerde olur toplum içerisinde olmaya başlıyorsa bu bir süre sonrasında daha farklı bir durum ortaya çıkabilirdi bunun önünü almak lazımdı ben de artık kafamda bitirmiştım.

Bir gün geceyi birlikte geçirdik kendisiyle son defa. Sabah oldu, birlikte kahvaltı yaptık öğlen yemek yedik şöyle dönüp baktığımda eskisi gibi değildi daha önce defalarca bir şeyler yaşamıştık birlikte ama o son gün son gece eskisi gibi değildi artık hiçbir şey yani aynı tadı vermiyordu aynı şekilde bakmıyordum ona aynı insan değildim o da aynı insan değildi. Tamamen benim için belki de bittiğini anladığım gün o gündü.

Güven

Sonra artık benim güvenim kalmadı

Anlaşılmak

Bir süre sonra onun beni anlamadığını düşünmeye başlıyordum.

Karşılıksız Emek

Affetmeye çalıştım çünkü emek vardı ortada hani bir yanda bitmesini istemiyordum bu ilişkinin ama bir süre sonra bitmesinin daha doğru olacağı kararına vardık ve bitti.

Acı

Bir süre acı çekmeyi göze aldım.

Birlikte de olamıyorduk bitiremiyorduk da.

İnanç Kaybı

Bazı konularda inancımı kaybetmezdim bir şeylerin hala eskisi gibi saf ve temiz olduğuna dair inancım olurdu ama şu anda öyle bir inancım yok bir şeylere karşı inancımı kaybettim. Hayal kurmaktan çekiniyorum çünkü sürekli kurduğun hayallerin altında kalıyorsun yıkılıyor eziliyorsun mesela bu kadar çok korkmazdım çekinmezdim ama maalesef yaşanmışlıklardan dolayı daha farklı bakıyorsun.

Öğrenme

Çok şey farklı olurdu birçok şey. Bugün dünyaya, insanlara karşı bakışım, yaklaşımım böyle olmazdı yani tecrübe sahibi olmazdım.

Karşılıklı Emek

Yani ben bu saatten sonra çok güzel bir insan aramıyorum çok mükemmel bir insan aramıyorum anlayışlı beni anlayabilen benim yanımda olan beni taşıyabilen bana yetişen benim de ona yakıştığım her yönüyle edebiyle duruşuyla ahlakıyla bir insan olması yeterli

4.11. Sentez

Nitel veri analizinden elde edilen temalar sentezlenip Tablo 2’de sunulmuştur. Tablo 2’de görüldüğü üzere kademeli düşüş, değişimi fark etme ve geri dönüşü yok olmak üzere sürece ilişkin üç tema ortaya çıkmıştır. Deneyim düzeyinde çeşitlilik gösteren romantik aşktan kopma deneyimine eşlik eden duygu, düşünce ve davranışlar başlığında ise en dikkat çekici bulgu sürecin bir kayıp deneyimi olduğudur. Duygusal/cinsel yakınlık, güven, sevildiğini hissetmek, anlaşılmak ve ideal imge alt temalarının ortaya çıkmıştır. Romantik aşktan kopma deneyiminin anlam boyutunda ise zarar, duygusal yıpranma, inanç kaybı, öğrenme ve bir değişiklik olmaz temaları ortaya çıkmıştır. Son olarak deneyim sonrası gelecek aşk ilişkilerine bakış boyutunda ise anlamlı rastlantısal karşılaşma, karşılıklı emek ve aşk bir daha olmaz temaları ortaya çıkmıştır.

Tablo 3

Nitel Analiz Bulgularının Özeti

KOD	ALTKOD	FREKANS (n=10)
Sürecin Yapısı	Kademeli Düşüş	8
	Değişimi Fark Etme	9
	Geri Dönüşü Yok	10
Deneyime Eşlik Eden Duygu, Düşünce, Algı ve Davranışlar	Kayıp	
	Duygusal/Cinsel Yakınlık	3
	Güven	3
	Sevildiğini Hissetmek	8
	Anlaşılmak	4
	İdeal İmge	3
	Karşılıksız Emek	6
	Duygusal Mücadele	3
	Sorgulama/Yapılandırma	1
	Acı	5
	Olumsuz Benlik Algısı	1
	Sorun Olmamış Sorunlar	2
Deneyiminin Anlamı	Zarar	3
	Duygusal Yıpranma	2
	İnanç Kaybı	2
	Öğrenme	6
	Bir Değişiklik Olmaz	1
Gelecek Aşk İlişkilerine Bakış	Anlamlı Rastlantısal Karşılaşma	4
	Karşılıklı Emek	4
	Aşk Bir Daha Olmaz	4

BÖLÜM V: TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amaçlarına uygun olarak bireylerin romantik aşktan kopma deneyimine ilişkin elde edilen nitel bulgular Freud'un ve Lacan'ın çalışmaları ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma sorularına bağlı olarak nitel bulgular dört başlık altında ele alınmıştır. Soruların paralelliğinde sırasıyla romantik aşktan kopma deneyiminin süreç boyunca nasıl yaşantılandığına ilişkin bulgular ve daha sonrasında bu deneyime eşlik eden duygu, düşünce ve algılara ilişkin bulgular ele alınmıştır. Üçüncü başlıkta ise romantik aşktan kopma deneyiminin bireylerin yaşamlarındaki anlam ve önemine ve son olarak dördüncü başlıkta bu deneyimin ardından bireylerin gelecekteki olası aşk ilişkilerine veya aşk fikrinin kendisine ilişkin düşünceleri ele alınmıştır.

5.1. Romantik Aşktan Kopma Deneyiminin Nasıl Bir Süreç İzlediğine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Yapılan nitel analiz sonrasında katılımcıların romantik aşktan kopma deneyimini nasıl yaşantıladıklarını ortaya koyan üç yapısal tema belirlenmiştir. Bunlar kademeli düşüş, değişimi fark etme ve geri dönüşü yok temalarıdır.

Kademeli düşüş partnerler arasındaki romantik aşk ilişkisinin sistemli ve düzenli bir şekilde azaldığı, aşkın tedricen bitmeye yüz tuttuğu anlamına gelir. Katılımcıların belirttiği üzere bu negatif seyri zaman içerisinde deneyimlerken anlamak veya fark etmek pek mümkün değildir. Hatta öyle ki Sailor (2013)'a göre bu durum bir “dip akıntısı” şeklinde sürmüştür. Süreç içerisinde romantik aşkın niteliğini bozan ya da eksiltlen küçük, neredeyse görünmez veya daha çok önemsenmemiş olan birtakım sorunlar her ne kadar o an için partnerler tarafından tehlikeli olarak görünmüyorsa da katılımcıların geriye bakışlarıyla/anlamlandırma girişimleriyle birlikte aşklarını bitiren etkenler olarak değerlendirilmiştir. Güven duygusu, anlaşılmış olma hissi, sevildiğini hissetme ve ilişkinin bariz problemleri söz konusu olduğunda partnerlerden yalnızca birinin ilişkiyi iyileştirmeye yönelik emeğine karşılık öteki partnerin buna isteksiz olması ve eşlik etmemesi, kademeli düşüşün önemsenmemiş parçalarını oluşturmaktadır. 10 katılımcıdan 8 katılımcının ifade ettiği üzere kademeli düşüş teması romantik aşkın, süreç içerisinde partnerlerin hissedemeyeceği düzeyde yavaş ve devamlı bir şekilde aşkın sona doğru yol alışıdır. Ömer (K-8)'in dediği gibi “bir anda olan bir

şey değildi bu belli bir sürecin ürünüydü”. Ancak bu biteviye yol alış sadece gecikmiş denilebilecek belirli bir anın farkındalığında açığa vurur kendini. Bu durum Freud’un ertelenmiş eylem olarak ifade ettiği “Nachträglichkeit” teriminde karşılığını bulur. Fransız psikanalistler tarafından ise *après-coup* ile ifade edilen bu sonradanlık/geriye dönüklük Lacan tarafından da kullanılmıştır (Evans, 2019). Bahsedilen geriye dönük anlama eylemi, şimdiki zamanın geçmiş deneyimleri yeniden inşasını ve sentezini ifade eder. Bu da bireysel tarihin daima a posteriori olarak yeniden yazılmaya ve yorumlanmaya açık olduğunu gösterir. Her yaşam deneyiminde olduğu gibi katılımcıların biten aşklarının ardından ilişkilerini sona kavuşturan dinamikleri anlamlandırmaları ifade ettikleri gibi bitişten sonraki sürece devredilmiştir. Öyle ki bu anlamlandırma nihayetinde kendisini araştırma görüşmeleri esnasında da göstermiştir.

Değişimi fark etme teması ise kişinin partneriyle paylaştığı aşkın negatif olarak değiştiğine, ilişkinin artık eskisi gibi olmadığı bilgisine ve bu bilgiyi gün ışığına çıkaran somut bir deneyime işaret etmektedir. Değişimi fark etme anı aşk ilişkisindeki diğer değişikliklerin farkındalığından belirgin bir şekilde daha görünürdür ve kişinin belleğinde daha parlak bir konuma sahiptir. Bu tema bir dönüm noktasına işaret eder. Kişinin o ana değin farkında olmadığı bir “dip akıntısı” aşkın zeminindeki ilk çatlaktan sızmaya başlar ve bu, kişiyi ilişkiyi kurtarmak adına harekete geçirir (Sailor, 2013). Deneyimsel düzeye bakıldığında bu dönüm noktasında karşılıksız emek, kendini sorgulama ve duygusal mücadele gibi temalar yer alır. Çarpıcı bir şekilde bu dönüm noktasında kişi bu değişimin geri çevrilemeyecek, tamir edilemez bir yıkım getirdiğinin nispeten farkındadır. Örneğin Mustafa (K-6)’nın belirttiği gibi “Kesinlikle zaten büyük değişim orada başladı. Tabii o değişimler başladığı zaman böyle bir son ihtimalini tahmin edebiliyordum çok da düşünmek istemesem bile. Hep başka şeyleri düşünmek istiyordum bu olumsuzluğu düşünmeye çok meyilli değiliz insan olarak”. Görüldüğü üzere şu gayet iyi bilinir; daha şimdi fark edilen bu düşüş zaten bir müddettir var olagelmıştır ve bu aşkın biteceğinin sinyalini veren pek hayra alamet olmayan bir değişimdir. Çanların çalmasıyla birlikte kişi nesneyi ve onun -hiçbir zaman tam olarak belirlenemeyecek- lütuflarını kaybetmemek uğruna çabalar. Bu her şeyden önce kaybın *tekinsiz* yüzüyle karşılaşmaktan geri durma çabasıdır.

Freud’un 1919’da Imago’da “Das Unheimlich” adıyla yayımlanan makalesinde tekensiz kavramı öncelikle etimolojik bir araştırmaya tabi tutulur. Temel olarak bildik, yabancı olmayan, tanıdık anlamlarını taşıyan *heimlich* kavramıyla düşünüldüğünde *unheimlich*, uğursuz/yabancı/tehlikeli, güvenilir olmayan kimse veya yer anlamlarına

sahiptir. Ancak Freud (2019a)’a göre bu zıtlık *heimlich* kavramının *unheimlich* ile buluşmasında ortaya çıkabilir çünkü esasında *heimlich* “unheimlich ile aynı anlama” sahiptir (s.39). Böylece tekinsiz olan güvenilir/bildik ve tekin olanın zıttı değil de onun bir “alt türü” olarak ortaya çıkar (Freud, 2019a, s.41). Yani 1906 yılında “Tekinsizliğin Psikolojisi Üzerine” (*Zur Psychologie des Unheimlichen*) adlı makalesiyle bu olguya ilk dikkati çeken ve Freud’un ilgisini de bu yönde etkileyen Jentsch (2019)’nin aksine Freud’a göre tekinsiz, zihnin belirsizlik algısından daha fazlasıdır. Bu fazlalıkta kendisini kastrasyon kompleksiyle açıklar. Freud (2019a)’un temel tezine göre “tekinsiz, aslında ne yeni ne de yabancı bir şeydir, yalnızca zihinde aşına olunan, eskiden beri yerleşik fakat bastırılma süresinde yabancılaşılan bir kavramdır” (s.60). Aslına bakılacak olursa tekinsiz, anneye ilişkin fantazmların ve bunun doğurduğu kastrasyon kompleksinin bir tehdit olarak geri dönüşüdür (Dolar, 1991; Korulsan, 2017). Tekinsizin bu tanımı bizi Freud’un istisnai bir duygulanım olarak ele aldığı *kaygı* kavramını düşünmeye çağırır.

Freud (2016e)’un 1925 tarihli “Ketlemeler, Semptomlar ve Kaygı” (Hemmung, Symptom und Angst) adlı makalesinde kaygı her şeyden önce belirlenemeyen bir şeyin kaygısıdır. Freud’un Küçük Hans vakası üzerinden ele aldığı kaygı, fobinin aksine nesnesizdir (Freud, 1998). Hans için at, kaygıyı defedip gösteren olarak işe koşulan fobik bir nesnedir oysa kaygı Gerçek’e ait olduğu için simgeselin yapısında iş gören bir gösteren olmaktan azattır (Lacan, 1962- 63). Öyle ki kaygı bedeni ele geçirip kendisini özneye baş dönmesi ve boğulma hissi gibi yaygın belirtilerle gösterdiğinde özne artık Gerçek’e teslim olmuş haldedir (Öğütçen, 2017; Özcan, 2018). Freud (2016e)’a göre her kaygı nihayetinde kastrasyon kompleksine dayanır. Bununla birlikte Lacan (2017c) için de “iğdiş edilme kaygısı, bütün evreleri delip gecen bir ip gibidir” (s.71). Ancak “bir sinyal olarak kaygı” kesinleşmiş bir belirsizliğe ilişkin uyarıdır ve özne bu uyarının tam olarak neye ilişkin bir uyarı olduğunu bilmekten acizdir (Freud, 2019). Freud’dan farklı olarak kastrasyonu anatomik bir organdan ziyade imgesel fallusla ilişkili gören Lacan (1956-7)’a göre bu uyarı tam olarak Öteki’ni ve özneyi içeren arzusun tehlikeli belirsizliğine ilişkindir. İşte bu kavşakta öznenin temel bir sorusu ortaya çıkar: “O benden ne istiyor?” Bu soru Öteki’nin arzusunun benimle olan alakasına dayanır. “Ben onun için tam olarak neyim?” veya daha ziyade çiftlerin birbirine yönelttiği şekliyle; “Beni niçin seviyorsun?” “Beni sevmene sebep olan şey ne?”. Bu sorular belirsizliğin en yoğun şekliyle -ve tabi tekinsizin, kaygının- hissedildiği aşk ilişkisinin her sahnesinde kendisini ortaya koyar ki can cananı zaten *tenhada* bulmuştur (Ertaş, 1999).

Aşık özne halihazırda partnerinin (ötekinin ve Öteki'nin) *Bir* olmadığına ilişkin simgesel bir yüzleşmenin kıyısında yüzer haldedir (Lacan, 2019). Partnerim benim için hem yanılsamalarımın merkezi olan küçük öteki hem de bana yabancı olan o uzak büyük Öteki'dir. Yani “sevgili, hem terra incognita (bilinmeyen yer, henüz keşfedilmemiş kıta) olur hem de doğduğumuz ev; hem bilinmeyen olur hem de tanınan. (Paz, 2016, s.145). Bu anlamda ayrılığın eşiğindeyken -ki öyle görülüyor ki bu değişimin fark edildiği an- tekinsiz olan, tabiri caizse Öteki'nin, ötekinin içinden hortlamasıdır (Copjec, 2015). Bu noktada, özellikle imgelele hapsolmuş bir aşk için, partnerin tüm Öteki'liği, bir kısa devre sonucu kişinin yüzüne Gerçek olarak çarpar (Hekimoğlu ve Bilik, 2020). Arzu ve jouissance arasında bir alana yerleştirebileceğimiz kaygı bu noktada bir sinyal olarak işlev görür ki “kaygı çoğu zaman özneye travmatik bir durumun olası bir tekrarını hatırlatan bir işaret olarak ortaya çıkar” (Salecl, 2018, s.117). Partnerim tutarsızdır ve o, içime tekinsiz bir şüphe bırakmıştır. Öteki'nin arzusunu anlamlandıramıyorsam yani onun benden tam olarak ne istediğine ve onun nezdinde *ne* olduğuma ilişkin bir cevap bulamıyorsam gösterenin boşluğunu kendi kastrasyonum doldurur. Bana simgeselde yer açan, kuşanmış olduğum tüm sıfatları kaybederim. Varlığım tehlikededir ve kendi hiçliğim ensemde solumaktadır.

Lacan (2019)'a göre “aşk varlığı hedefler, yani dilde en çok gizlenen şeyi - birazdan olmuş olacak varlığı veya tam da olmuş olduğu için şaşırtan varlığı” (s.48-9). Partnerim, henüz aşkını dile getirmişken -veya kendi aşkımı/eksikliğimi partnerime sunmuşken- beni bulan kaygı, bu defa değişimi fark ettiğim bu dönüm noktasında varlığımı yeniden derinden sarsar. Bu sarsılma, zamanında çaresizce deneyimlediğim travmanın tekrarına ilişkindir. Öyle ki birçok katılımcı da görüşmeler esnasında travmaya işaret eden birçok ifadeye yer verdi. Özellikle ifadelerinin geçmiş ile şimdi arasında kolayca salınım göstermesi dikkat çekiciydi. Möbius şeridinin (*bande de moebius*) iki yüzeyi arasındaki süreklilik gibi katılımcıların ifadeleri de geçmiş ve şimdi arasında bölünüp hikayeleşmişti. İki yıl önceki olaya ve duygulanımlara ilişkin anılar bile daha şimdi oluyormuşçasına anlatılmıştı. Bu kaygan zemine kaynaklık eden değişimi fark etme anı ve geri dönüş yok noktası arasındaki süreçte katılımcılar oidipusun ikinci zamanındaki çocuğun son ümit kırıntısını taşır adeta; “belki hala...”. Deneyimsel olarak kendisini en çok karşılıksız emek temasında ortaya koyan bu süreç nihayetinde -oidipusun son evresinde olduğu gibi- tekinsizin kaygısından kişiyi hakikatine teslim eder.

Geri dönüş yok teması ise kişinin artık partneriyle herhangi bir şekilde romantik aşkı paylaşmadıklarına, aşkın bittiğine ilişkin belirgin, dikkat çekici bir farkındalığın ve buna eşlik eden somut olarak tanımlanabilir bir anın varlığına işaret etmektedir. Bu tema, *şüphe olmaksızın* partnerin aşkının kaybedildiğine ve bununla birlikte artık kişinin de aşk duymadığını ifade eder. Tüm katılımcıların eksiksiz bir şekilde katıldığı üzere geri dönüşün olmadığı fark edildiği bu an aynı zamanda deneyimsel düzeyde romantik ilişkiyi bitiren somut yaşantıyı da içerisinde barındırmaktadır. Aşkın değiştiğine ilişkin ilk algılardan sonra gelen aşkı kurtarmaya dönük tüm girişimler geri dönüşün olmadığı kritik noktayla birlikte tamamıyla son bulur. Katılımcıların söylemlerinden çıkarılacağı üzere geri dönüş yok temasını partnerin bir üçüncüye yönelimi, evliliğe olan isteksizliği, duygusal ilgisizliği, cinsel uzaklığı ve cinsel saldırısı gibi durumlar oluşturur. Örneğin Esra (K-2)'nin partneri kendisi kadar evliliğe sıcak bakmamıştı ve yeniden bir tanışma uygulaması indirmesi ilişkilerini sonlandıran şey olmuştu; “Söz vermişti tekrar yapmayacağına sonra tekrar indirdiğini fark ettim ve sonrasında artık dönüşü yok dedim”. Selin (K-4)'in durumundaysa ilişkiyi bitiren asıl şey ne kavgalarıydı ne de partnerinin ve kendisinin ilişkinin dışındaki üçüncüyle flörtleşmesiydi. Burada Selin (K-4) için bütün tartışmalara ve üçüncülere rağmen asıl son -ayrı uyuma isteğiyle kendisini gösteren- partnerinin arzusunu kaybetmek olmuştu. Mustafa (K-6) ise partnerinin, planladıkları bir geziye ilişkin isteksizliğini ve onu geri dönüşün olmadığını düşündürten deneyimi şu sözlerle aktarmıştı; “Benim olmadığım bir yerde olmaya dair bir fikri var.” Tıpkı annenin ilgisine ve sevgisine muhtaç bebeğin annenin arzusunu üzerinde toplamaya yeterli enstrümanın olmadığını fark etmesi gibi. Tüm bu bahsedilen durumlar oidipusta Gerçek Baba'nın müdahalesiyle travmatize olan çocuğu düşündürtür. Aşkın nefrete teslim olduğu yer de burasıdır (Lacan, 2019). Öznenin söylemi burada bir kez daha değişir.

5.2. Romantik Aştan Kopma Deneyimine Eşlik Eden Duygu, Düşünce, Davranış ve Algılara İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Nitel analiz sonucunda romantik aşktan kopma deneyimine eşlik eden duygu, düşünce, davranış ve algılara ilişkin elde edilen deneyimsel temalar kayıp, karşılıksız emek, duygusal mücadele, sorgulama/yapılandırma, acı, olumsuz benlik algısı ve sorun olmamış sorunlar adlı toplamda 7 temada toplanmıştır.

Kayıp temasında duygusal/cinsel yakınlık, güven, sevildiğini hissetmek, anlaşılacak ve ideal imge alt temaları bulunmaktadır. Bu 5 alt temanın da ortak özelliği kopuş sürecinde aşkta azalan ya da eksilen pozitif öğelere gönderme yapmasıdır. Sevildiğini hissetmek teması 8 katılımcı tarafından dile getirilmiştir ve temel olarak partnerin kişiye olan sevgisindeki azalmaya ya da sevgiyi sakınmasına ve bununla birlikte çift arasındaki yakınlığın ve bağlılığın azalmış olduğuna işaret eder. Bu uzaklık kendisini partnerler arasında duygusal/cinsel yakınlığın kaybıyla da göstermiştir. Duygusal/cinsel yakınlık teması, Selin (K-4), Mustafa (K-6), ve Gökhan (K-10) tarafından ortaya çıkarılmıştır ve fiziksel temastan kaçınmadan yalnız uyuma isteğine varan soğuk ve uzak bir deneyim olarak nitelendirilmiştir. Partnerin duygusal mesafesi Mustafa'nın ifade ettiği gibi "bir bakışından bile bir konuşmasından bile" fark edilebilecek bir şeydir. Ya da duygusal/cinsel yakınlık Gökhan'ın söyleminde olduğu gibi bir uzaklığın ve *yabancılığın* deneyimidir; "O son gün son gece eskisi gibi değildi artık hiçbir şey yani aynı tadı vermiyordu aynı şekilde bakmıyordum ona. Aynı insan değildim, o da aynı insan değildi". Anlaşılacak temasıysa Selma (K-3), Suzan (K-5), Mustafa (K-6) ve Gökhan (K-10) tarafından dile getirilmiştir ve Suzan (K-5)'in de ifade ettiği üzere partnerlerin birbirini duymaya ve anlamaya dönük olma durumlarının bitişine vurgu yapar. Anlaşılacak teması ilişkinin veya kişilerin bireysel problemlerinin konuşulmadığı veya bunun da ötesinde konuşulmaya gerek duyulmadığı anlamına gelir. Yani aşık özne partnerinin anlamlandırma çerçevesinden mahrum kalır. Bu anlamda romantik aşktan kopuş deneyiminde anlaşılacak kaybedilen önemli bir deneyimsel öğedir. Güven duygusu ise Nevin (K-1), Esra (K-2) ve Gökhan (K-10) tarafından ortaya çıkarılmıştır ve en çok kişinin aşk ilişkisini kurtarmaya dönük emeğinin karşılıksız kaldığı noktada boy göstermiştir. Bu nedenle güven duygusu süreç içerisinde değişim ve geri dönüş yok noktalarında da kendisini en çok ortaya koyan temalardan biridir ve çift arasındaki aşk duygusunu büyük ölçüde azaltmış olduğu görülmüştür.

Kayıp çerçevesinde ele alınan bütün bu öğeler aslında bir zamanlar güvenilir ve bildik olan partnerin yavaş yavaş bir yabancıya dönüşme sürecini tarif eder. Aşkın temelindeyse esasında aşına olunan yani şefkatli, kestirilebilir ve samimi olan ile tehlikeli, esrarengiz, öngörülemez ve riskli olanın dinamik hareketi vardır (Mitchell, 2010; Badiou, 2023). Bu nedenle daimi bir şekilde aşk şüpheden sırt alan bir güven ile saydam ve şeffaf olmanın vermiş olduğu tehlike arasındaki gerilimden beslenir. Aşkın dinamosu tam olarak budur. Partnerim, mutlak anlamda kestiremeyeceğim ve kontrol edemeyeceğim bir ötekilik barındırır içinde bu nedenle ve buna karşı olarak severim

onu. İşte aşk bu yüzden trajiktir. Yani aşkın sürmesi partnerlerin şüpheyi ve gizemi bildik olanın verdiği huzurla bir arada tutabilmesine bağlıdır. Mitchell (2010)'ın dediği gibi “sevgi doğası gereği güvenli değildir.” (s.28). Bununla birlikte bulgularda, partnerler arasındaki güven duygusunun, karşılıklı şeffaflığın ve itirafçılığın sonucu olmadığını aksine insan ilişkilerinin temelinde yatan tekinsizliğin örtbas edilmişinden doğduğunu görmek de mümkündür. Aşkın esrik buluşması kişiyi muhakemeden yoksun kılarsa da bu tekinsiz yüzü örtbas etmede politik doğruculuk daha büyük bir paya sahip gibidir. Han (2020)'a göre bu bizden kültürel, etnik, sosyolojik veya olası diğer farklılıklar temelinde yaşamını sürdüren insanları incitmemek için uydurduğumuz bir şey değildir. Politik doğruculuktaki asıl amaç tarafınca incinmekten korktuğumuz Öteki'ni ehlileştirmektir. Zizek (2018)'e göre bu tam da Öteki'ni çığ jouissance özünden mahrum bırakma gereksinimidir. Bu küçümsenebilecek bir fantezi değildir. Partnerler sırf bu ötekiliği kontrol altına almak adına birbirlerine kasıtlı veya kendiliğinden birtakım kısıtlamalar sunabilirler. Karşılıklı olarak akıllarını çelebilecek olası tehlikelere ilişkin bir bariyer oluşturulmaya çalışılır. Her ikisi de birbirleri için diğer tüm seçenekleri elemiş olarak tek zevk unsuru olduğunu beyan eden bir mutabakatı paylaşıyor gibidir adeta. Hatta kimi zaman Proustvari bir kıskançlık olarak kendini gösteren bu yok sayma işlemi öteki partnerin nezdinde de aitliğin göstergesidir. Oysaki arzu ve aşk bağlamında düşünüldüğünde burada söz konusu olan, nesneyi şehvetten ve arzudan arındırma işlemidir. Ophelia'nın Pessoa için şu sözleri durumu daha iyi anlatabilir; “Fernando çok kıskançtı, ama kızmazdı, hiçbir şey söylemezdi. Acı çekerdı” (Pessoa, 2021, s.92). Partnere hareket kabiliyeti tanıyabilmek yani onu arzulayan biri olarak kabul edebilmek acıyı üstlenebilme kapasitesiyle ilişkilidir. Bu nedenle en mutlu aşktan bile acı silinemez olsa da aşktan olmayan birçok acı vardır.

Arzuyu ve aşkı aynı nesnede bütünleştirememesi konusu esasen Freud (2016a)'un Meryem Ana/Fahişe tiplemesine dayanır. Freud'un Viktorya döneminde tespit ettiği bu ikilik varlığını törpülenmiş bir şekilde de olsa günümüzde hala korumaktadır (Mitchell, 2010). Erkekler için kadınlar, evlenilecek ya da eğlenilecek kadınlardır. Kadınlarda ise daha ziyade dolaysız bir şekilde kötü/iyi çocuk olarak kendisini sunan bu kategorizasyon kadınların da arzuyu ve aşkı bütünleştirememesi konusunda sorun yaşadığını göstermektedir. Örneğin bu ayrımı Esra (K-2)'nin söyleminde rahatlıkla kavrayabiliriz. Kendi deyimiyle *cool* davranan ve daha ziyade kötü çocuk temsiline oturtulabilecek partneri Esra (K-2)'ya kıyasla daha az ilgili ve serüvenlere açık biriydi ki ayrılmaları çevrimiçi bir flört uygulaması olan Tinder'ı ikinci kez indirmesi sebebiyle

olmuştur. Sonuç olarak Esra (K-2)'nin gelecek aşk ilişkilerinden beklentisi artık ihtiyaçları ve problemleri söz konusu olduğunda ilgilenebilecek, ona gerektiğinde destek sunabilecek iyi çocuk imgesini tarif ediyordu. Anlaşmanın gereği olduğu üzere “hastalıkta sağlıkta, iyi günde kötü günde” yanında olmasını istediği biri onun için makul ve uygun bir seçenek halini almıştı. Selin (K-4)'in partnerine sunduğu sonu gelmez bakım ve destek de aynı zemin üzerinde düşünülebilir. İlişkilerinde bu ilgi ve bakım o kadar ön plandaydı ki Selin (K-4) için ilişkiyi bitiren asıl şey, partnerinin veya kendisinin bir başkasını arzulaması değildi. İlişkiyi bitiren şey partnerinin ayrı uyumayı isteyebiliyor olmasıydı, yani artık ilgi ve bakıma ihtiyaç duymuyor olmasıydı. Ancak sıcak suyun altında uzun uğraşlar sonucunda son verilen ağlama krizlerinde sunulan ilgi ve şefkat bir başkasıyla flörtleşmekten, kısa ve geçici heveslere kapılmaktan daha belirleyiciydi. Böylesi bir romantik buluşma için “etin ihaneti kısaca/hiçbir şeydir” (Keskin, 2014, s.26).

Partnerin tekinsizliğinin neoliberal ekonominin körüklediği fantezinin yardımıyla örtbas edilmesini mülkiyet ve şiddet temelinde de yorumlayabiliriz (Han, 2020). Daha önce değinildiği üzere partnere sunulan kısıtlamalar arzuyu ipotek altına alır, onun üzerinden bir tahakküm geliştirmek ister. Oysa Pessoa'nın çok iyi bildiği üzere sevilen nesneye dayatılan bütün sınırlar aşka ısıltısını kaybettirecek darbelerdir. Rousseau (2020)'nin belirttiği gibi şiddet en temelde sahip olmak fiili yani mülkiyet üzerinden şekillenir. “Bu bana aittir” diyebildiğimiz nesnenin arzusunu yani onun özneliğini askıya almış oluruz ve böylece kendi arzularımızı ona dayatabilmemizin yolu açılmış olur (Rousseau, 2020, s.135). Yani aslında kişinin aradığı güven duygusunun temelinde kontrolü elinde tutma ihtiyacı vardır. Bu nedenle de partnerler algılarının, ideallerinin, aşk üzerinden devşirmeyi umdukları bütün başarı projelerinin tehlikede olduğunu hissettiklerinde ilişkideki her şeyi kontrol etmeye dönük bir çaba geliştirirler ki bu tüm güçlülük yanılsamasını pekiştirir ve en nihayetinde özneyi kaygıdan sakınır. Nevin (K-1)'nin partneri tarafından uğradığı cinsel saldırı eyleminde de aynı şey söz konusudur. Öteki'nin özgürlüğü söz konusu değildir ve nesne aynılığın alanındadır (Han, 2022). Yani ötekiliğinden arındırılmış Öteki yalnızca tüketilebilir bir meta konumunda yer alır. Bu anlamda cinsellik Eros'un elinden alınıp pornografiye teslim edilir. Öteki yalnızca öznenin inisiyatifine sunulmuş bir meta olarak yer alabilir sahnede. Tatlı dille veya cebren Öteki zevkimin emrine amadedir. Cinsel saldırı eyleminde olduğu gibi şiddet, tahakküm ve işgal eylemidir ve bunun kesinkes aşka özgü şiddetten ayrıştırılması gerekir (Zizek, 2018). Aşkın kendine özgü tahripkârlığı ve

zulmü Öteki'nin farklılığını silmeye ya da ona sahip olmaya yönelik bir şiddet değildir. Söz konusu acımasızlık aşkı akli selim olmaktan uzak tutan şeydir ki bu aşka radikal bir başkaldırı gücünü veren şeydir. Aşkın şiddeti, obsesif bir huzursuzluktan sırt alıp Öteki'nin başkalığını pasifize etmek yerine bu başkalıkta hakikati dırter. Zizek (2018)'in dediği gibi “temel paradoks şudur: sevgiyi meleksi kılan, istikrarsız ve patetik bir duygusallığın ötesine taşıyan şey sevginin acımasızlığıdır, şiddetle olan bağıdır – sevgiyi ‘insanın doğal sınırlarının ötesine’ yükselten ve böylece de koşulsuz şartsız bir dürtüye dönüştüren şey işte bu bağıdır.” (s.182-3).

Kayıp temasının bir diğer alt teması olan ideal imge ise romantik aşktan kopma sürecinde kişinin partnerine yönelik geliştirdiği kusursuzluk ve ideallik algılarının zarar görmesini ifade eder. Partner, bir anda hatalar yapan, sanıldığı üzere pek de zeki olmayan veya eskiden olduğu gibi güzel ve alımlı olmayan birine dönüşmüştür. Selin (K-4)'nin bahsettiği üzere “Dünyanın en güzel insanı, hani kusursuz bir tanrı gibi aslında ve ne yapıyorsa o doğruymuş gibi bir his var (...) ama daha sonrasında bunun yıkılması gibi bir dönem”. Proust (2018a) da sevenin sevilene giydirdiği bu ideal kılıfı ve yaratılan anlam dünyasını şu sözlerle aktarmıştır;

“Baktığımız insanın dış görünüşünü ona ilişkin bütün kavramlarımızla doldururuz ve gözümüzde canlandırdığımız bütün içinde, hiç şüphesiz bu kavramlar daha fazla yer tutar. Sonuçta yanakları öylesine kusursuz bir biçimde doldururlar, burun çizgisini öylesine şaşmaz bir kesinlikle izlerler, sesin tınısıyla sanki saydam bir kılıfmışçasına öyle bir uyumla bütünleşirler ki, bu çehreyi her gördüğümüzde, bu sesi her duyduğumuzda, karşımızda bulduğumuz, işittiğimiz şey bu kavramlardır” (s. 25).

Sonuç olarak seven, sevilene giydirdiği tüm ideal renklerin aşkın sonunda oraya ait olmadığını anlar. Bir aşk buluşmasının ilk aylarını, Ali'nin ve Ömer'in de belirttiği üzere sarhoş edici romantizminden ötürü genellikle cicim ayları olarak adlandırırız. Ayakları yerden kesilmiş aşık, arzusunun söze gelmez özgüllüğünden ötürü sevilene özneye “tapılası” bir kutsallık atfeder (Barthes, 2019, s.25). Göz kamaştırıcı sevilene özne, onsuz olunamayacak bir koşul ve ihtiyaç halini alır ve özne sayıklamaya başlar; “Seni sonsuza dek seveceğim”, “Ben sensiz yaşayamam” “Seninle her şeye varım ben”. Oysa Paz (2016)'a göre “Bu cümleleri kurabilmek ‘kısacık ömürlü, değişken bir yaratığa iki kutsal özellik yakıştırmaktır: Ölümsüzlük ve değişmezlik. Çelişki gerçekten

trajiktir: Et zamanla çürür ve günlerimiz sayılıdır. Yine de âşık oluruz.” (s.132). Yeni doğanın ilk günlerinde ek takviyeden uzak yalnızca anne sütüyle beslendiği gibi aşık da henüz bu taze günlerinde gerçeklikten azat salt idealizasyon ile yaşar gibidir. Yoğun coşku seli etkisinde yaşanan bu ilk zamanlarda aşık çift henüz birbirlerini gerçeklik zemininde tanımaya hazır değildir ve hiç değilse zaman içerisinde birbirlerini tanımaları beklenir. Ancak sanıldığı üzere bu tanımayla birlikte içinde tutkuyu ve şehveti taşıyan aşk bir anda tehlikesiz, güvenli ve kalıcı bir proje olan sevgiye dönüşmez. İdealizasyon, aşkın temelidir ve bir müddet sonra bitmesi beklenemese de havasını alıp *normal* sınırlarına ulaşması aşkın sürebilmesi için gereklidir (Mitchell, 2010). Bu nedenle ilişkideki imgesel kopuşlar farklılığın görünür olmaya başladığını da gösterir. Bu yıpratıcı kışkacın tuzağına simgesel bariyerlerle karşı durmak mümkünse de araştırmanın katılımcılarında olduğu gibi çoğu zaman kolay olmaz.

İdeali kaybetme alt teması partnere ilişkin bir kaybı nitelese de bunun öteki yüzü diyebileceğimiz olumsuz benlik algısı temasındaysa kayıp, kişinin kendisine ilişkin olarak ortaya çıkar. Her ne kadar olumsuz benlik algısı yalnızca Suzan (K-5)’in doğrudan ifade ettiği bir deneyim ögesi olsa da diğer katılımcıların da bu ögeyi tecrübe ettiğine ilişkin bir yorum yapılabilir. Örneğin Gökhan (K-10), partnerinin onu romantik ilişki içerisindeki bir başka erkekle kıyaslayarak kendisini dolaylı olarak yetersiz hissettirmişti. Ömer (K-8) ise partnerinin eski flörtünü unutamayışı karşısında kendisini değersiz hissetmişti. Bu gibi ifadeler doğrudan olumsuz benlik algısı teması altında değerlendirilmek için yetersiz kalsa da bunun ön sinyalleri olarak yorumlanabilir. Olumsuz benlik algısı temasında söz konusu olan, kişinin kendisini saygı, imaj ve kimlik açısından başarısız olarak addetmesidir. Üstelik bu başarısızlık ve değersizlik düşünceleri yalnızca romantik aşk ilişkileriyle sınırlı kalmayıp kişinin yaşamının her alanına nüfuz edecek şekilde yayılım göstermiştir. Biten bir aşk, romantik bir başarısızlık ve daha genel olarak bir reddedilme olarak algılanmıştır. Romantik aşktan kopuş benliğın kalbine inen büyük bir darbe olarak kişiyi yaşamının her alanında etkilemiştir. İmgesel ile simgesel arasında konumlanan *anlam* bu anlamda kritik bir öneme sahiptir çünkü aşk bir nevi anlam dünyasının da altüst edilışıdır. Bu nedenle ki sıklıkla biten bir aşkın ardından aşık kolaylıkla yaşama ilişkin bir anlamsızlık atfeder çünkü referans noktasını kaybetmiştir (Zizek, 2021a). Ancak bu imgesel kopuşlara karşı anlam dünyasını yeniden kurmak için metafor ve metonomi aracılığıyla gösterene hareket alanı sağlayan yaratıcılık önemli bir faktördür (Paz, 2016). Çünkü aşk yaşamın kendisi gibi yıkımın ve yaratımın diyalektik hareketidir. Aşk buluşmasında objet petit

a'sına kavuşmuş aşık imgesel ve simgesel arasındaki sınırdaki hareket etmekte maharetliyse eğer objet petit a'nın nüfuz edilemez bir yapıda olduğunu da anlar. Yani nesne bir kez bulunmuş olabilir ama o her şeyden önce ebedi olarak kaybedilmiş olandır ve yeniden yaratılması gerekir (Badiou, 2023). Seveni ve sevileni bu sürece zamanlayan ise soru üretebilme becerisidir ki bu şüphenin ve güvenin birbirini üretebilmesi anlamına gelir. Ancak işlerin çoğunlukla yolunda gitmediği üzere kişi nesnenin farklılığını yaratan simgeselliğini ve nüfuz edilemez olduğunu vurgulayan Gerçek'liğini kabullenmeyi aşkın geçiciliğiyle düşünür. Bu nokta beyaz atlı prensin kurbağaya prensesin ise kül kedisine dönüştüğü andır.

Bir diğer tema olan karşılıksız emek temasının önemi ise romantik kopuşa karşı verilen simgesel bir müdahale dizisi olmasıdır. Bu müdahale ihtiyacı romantik aşktan kopuş sürecindeki değişimi fark etme anıyla birlikte daha görünür olmaya başlar. Kendisini sorun olmamış sorunlar temasında da ortaya koyan ilişkideki bir takım bariz değişikliklerin bu müdahaleyi doğurduğu görülmüştür. Sorun olmamış sorunlar teması ise çift arasında o ana değin engel haline gelmemiş birtakım koşulların ya da kişisel özelliklerin sorunmuş gibi algılanmasına ve romantik aşkı bitirmeye neden olabilecek geçerli olası problemlerin gün yüzüne çıkarılmasına işaret eder. Selin (K-4) ve Mustafa (K-6) tarafından ortaya konan bu tema temel olarak ilişkiyi bitirmeye istekli partner tarafından kopuş sürecinde ilişkinin sürmesine mani olan bir engel olarak tarif edilir. Bu sorunların yapay olmasa da sözde olduğu söylenebilir. Mustafa (K-6)'nın belirttiği gibi “bütün olumsuzlukların konuşulduğu bir süreç olarak değerlendirilebilir”. Yine de bu anlamlandırma daha ziyade kopmanın ardından gerçekleştirilir ve aşık, emek vermekten geri durmaz. Bir müdahale dizisi olarak karşılıksız emek teması Nevin (K-1), Esra (K-2), Suzan (K-5), Ömer (K-8), Selçuk (K-9) ve Gökhan (K-10) tarafından ortaya çıkarılmıştır ve bu tema kişinin, değişen aşk ilişkisini korumaya, yaşatmaya hatta kurtarmaya dönük giriştiği her türlü mücadelenin, sarf ettiği bütün çabaların ve girişimlerin partneri tarafından ya yeterince paylaşılmamasına ya da doğrudan karşılıksız bırakılmasına işaret etmektedir. Aşk ise esasında farklılıklarla ilgilidir ve simgesele ait olan farklılıklar da emek demektir (Lacan, 2019). Zaten aşk deneyiminde buluşan iki kişi de ancak bu farklılıklar üzerinden temellenen emekle bir hakikat ortaya koyabilir. Böylece sıradan bir aşk karşılaşması rastlantıdan kadere evrilir çünkü aşk, sevilen öznenin yaşamına açılan sonsuzluktur ve bu sonsuzluk sabitlenemez bir anlama işaret eder. (Paz, 2016). Aşk karşılaşması çoğu zaman aşkın zaman içerisindeki varoluşundan daha ön planda tutulmuştur. Filmlerde ve hikayelerde bu büyüleyici,

neredeyse doğaüstü denilebilecek karşılaşma, aşkın zaman içerisindeki seyrini anlatsal cazibe noktasında geride bırakmıştır daima oysa “aşk inatçı bir serüvendir” (Badiou, 2023, s.31). Bu temada da kendini gün ışığına çıkaran şey aşkın, -sürmesi adına- emeği, mücadeleyi ve inadı gerekli kıldığıdır. Kelimenin kökeninde olduğu gibi bu zorluk ve kimi zamanda eziyet anlamına gelir ki “tesadüfün ve zahmetin çocukları”na da bu yakışır (Nietzsche, 2021, s.27). Emek bir inşadır, değişen, dönüşen kavuşup soluklanan bir hareket üzerine çalışmayı ve düşünmeyi içerir. Bu nedenle aşkın rastlantısal karşılaşması kadar mucizevi görünmez fakat bu karşılaşma da ancak emekle bir hikayeye dönüştürülebilir. Suzan (K-6)’ın da tarif ettiği bu süreçte “yıkım olmak zorunda değil ama bir yaratım olmalı; daha farklı bir şeyin cereyan etmesi gerekir, standardın dışında olması gerekir, o kişinin kendi standardının dışında”. Yani aşkın emeği, öznenin süregelen bir şekilde dışa atılım hareketi anlamına gelir. Badiou (2023)’nun deyimiyle aşk İki’nin sahnesidir yani sonsuz olanın yeryüzü zamanı. Böylece aşk yalnızca sonsuz olasılığın iki talihli kişiyi eşsiz bir şekilde bir araya getirmesi olmakla yetinmeyip kendisini emek sayesinde yeni bir gerçeklik olarak yeniden ama yeniden kuran devrimci bir güç halini alır (Zizek 2021a, Badiou, 2023). Ancak katılımcıların karşılıksız kalmış emekleri sevilen öznedeki yankısı bulunmamış bir sessizliğe dönüşür ve aşığı başka bir hakikat ile karşı karşıya getirir. Hiçbir zaman sevdiğim kişiye sahip olamam. O bütün aşinalığına karşın beni daima şaşırtacak, hayal kırıklığına uğratacak ve yüzüstü bırakabilecek bir dizi kötü olasılığı bünyesinde barındırır. Kendimi ondan nispi bir şekilde de olsa muhafaza etmem söz konusu değildir. Ne kadar uğraşırsam uğraşayım onun arzusu himayemde değildir. Tıpkı SSCB’deki nükleer santral felaketini konu edinen Çernobil isimli mini dizide radyasyonun kendisini yıkıcı bir şekilde yaşama dayatan korkunç nüfuzuna rağmen sürdürülen inkarın akıl almazlığı gibi aşık da ümit eder onun öncesindeyse ötekinin yabancılığı fikri inandırıcılığı olmayan bir kuruntudur. Ancak yine de devlet sırrı olarak gizlenen bu bilgi günü geldiğinde ortaya çıkar. Dizinin son sahnesinde Legasov gerçekten şu şekilde bahseder;

“Bilim adamı olmak naif olmaktır. Gerçeği aramaya o kadar odaklandık ki gerçekte ne kadar az kişinin onu bulmamızı istediğini göremedik. Fakat görsek de görmesek de tercih etsek de etmesek de gerçek hep orada. Gerçek ihtiyaçlarımızı ve isteklerimizi umursamaz. Hükümetlerimizi umursamaz, ideolojilerimizi, inançlarımızı. Her zaman pusuda bekler.” (Renck, 2019).

Bu anlamda karşılıksız emek teması ötekinin yabancılığına dokunamayan bir dizi simgesel müdahaleye dönüşür. Kübler-Ross (1997)'un pazarlık evresinde olduğu gibi aşık burada ayrılığı örtbas edip arzuyu cezbetmek için sunabileceği her şeyi sunmaya çalışır. Partnerin pek de hazzetmediği ve kişiyle özdeşleşmiş o can sıkıcı kişilik özellikleri bir anda değiştirilmeye uygun hale gelmiştir. İlişkideki bütün pürüzler bir anda atıp sıyrılabilecek bir şeye dönüşür. Bir türlü ertelenemez olan akademik uğraşlar ilişkiye daha fazla zaman ayırabilmek için önemsiz bir tercihe dönüşür. Bulunmaz Hint kumaşı! Ama nafi'dir arzu talebe indirgenemez (Jaquet, 2019). Tüm bu sürecin duygusal boyutuysa kendini bir diğer tema olan duygusal mücadele temasında ortaya koyar. Bu tema kişinin romantik aşktan kopma süreci boyunca aşk ilişkisini kurtarmaya ya da iyileştirmeye dönük verdiği emeğin karşılıksız kalması sonucu partneri tarafından artık sevilmediği, önemsenmediği bilgisiyle tedrici olarak yüzleşmesini, bu süreçteki duygusal buhranı ve sonuç itibarıyla aşk ilişkisini kurtaramayacağını kabullenmesini kapsar. Nevin (K-1), Esra (K-2) ve Selma (K-3) tarafından dile getirilen duygusal mücadele teması, kişinin kendisini içinde bulduğu duygusal boşluk hissini ifade eder. Hayal kırıklığına uğramış olmanın bilincine ulaşmış aşık, aşkın son buluyor olduğuna ilişkin bir düşünce geliştirir. Partner ile kurulan aşk, gerçekliğin yıkılması, sözlerin, planların, arzuların aniden dağılması ile kişide yaşama yalnızca -yanılsamalı olarak- tanık oluyormuş hissi bırakır.

Acı temasıysa biten bir aşk ilişkisiyle birlikte kişinin içinde duyduğu ıstıraba işaret etmektedir. Katılımcıların yarısı tarafından dile getirilmiş acı teması daha önceki çalışmaların da gösterdiği gibi romantik aşktan kopuşta yaygın bir deneyim olarak yer alır (Sailor, 2013; Hemesath, 2013; Okada; 2019). Romantik kopuşla birlikte acı, kişiyi bunaltıcı bir keder, depresyon, üzüntü ve tahammülü zor bir yalnızlık ile karşı karşıya getirmiştir (Avrane, 2014). Acı kişiler için amansız bir deneyim olarak tarif edilmiştir hatta öyle ki kimi katılımcılar profesyonel bir yardım almak zorunda hissetmiştir. Bilindiği üzere acı aşka içkindir ancak sevenin ve sevilenin çoğu kez düşündüğü üzere acı daha ziyade çirkin veya makul bir takım belli belirsiz nedenlerle aşkın kucağına yapay hatta ümit edileceği üzere geçici ve neredeyse teklifsizce bırakılmıştır. Oysa acı, partnerin reddinden veya kaybından sonra kendisini tahammülü zor bir bozgun olarak dayatsa da ta en başından kaygıyla birlikte aynı sahnededir. Çünkü başından beri söz konusu olan, bildiği varsayılan özneye (*sujet supposé savoir*) duyulan özlemdir (Lacan, 2017c). Bu nedenle ki “aşk nesnemizi yitirmek Öteki'yle aramızdaki bir bağı kopartır,

dolayısıyla, bizi kendi eksikliğine tahammül eden bir özne haline getiren şeyin bir kısmını da yitirmiş oluruz” (Avrane, 2014, s.64). Acı aynı zamanda düşünceyi de çağırır çünkü düşünce yoksunluğun ürünüdür ve özneye şu çığlığı attırır; “Başıma gelen bu şey neyin nesi?” (Halifeoğlu, 2014). Bu soruyla ilişkili olarak yalnızca Suzan (K-5)’ın ortaya çıkardığı tema ise sorgulama/yapılandırma temasıdır. Bu tema romantik aşktan kopma sürecinde kişinin -henüz ilişki içerisindeyken fakat artık aşkın kesinkes biteceğini biliyorken- başlangıcından sonuna değin bütün bir aşk ilişkisine, kendisine ve partnerine ilişkin fark edilmemiş, ayırdına varılmamış denklemleri ve dinamikleri çözümlemesine ve bunların da yeni anlamlara kavuşturulmasına işaret eder. Yani Suzan (K-5)’a göre sorgulama/yapılandırma, ilişkiyi sona iten kişisel ve ortak nedenlere ve buradan devşirilecek paya vurgu yapar. Suzan bu noktada romantik ilişkisinde annesiyle olan ilişkisinin önemini bir çıkmaz olarak sunar. İlişkide yumuşak başlı ezilebilen kadın olmak her ne kadar mutluluğu getirecek olsa da kendisi annesine aksi bir rolde konum alarak ilişkiyi yaşamak istemektedir çünkü ancak böyle kendi hikayesini yaratabilecektir. Fakat ilişkileri süresince partnerinin, bir anneye benzediğine ilişkin söylemleri onun için kabul edilemez olduğu kadar saçmadır da. Oysa ilişkileri bittikten sonra da devam eden yapılandırma süreciyle kendisinin tam da bir anne gibi davrandığının yorumunda bulunur Suzan. Bu nedenle karşılıksız, mutsuz veya son bulmuş olsun, hakkı verilmiş bir aşk tecrübesi özneyi kendi hakikatini aramaya çağırır, psikanalizin yaptığı gibi.

5.3. Romantik Aşıktan Kopma Deneyiminin Anlam ve Öneme İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Yapılan nitel analiz sonucunda romantik aşktan kopma deneyiminin bireylerin yaşamlarındaki anlam ve önemine ilişkin ortaya çıkan temalar zarar, duygusal yıpranma, inanç kaybı, öğrenme ve bir değişiklik olmaz olmak üzere toplamda 5 temadan oluşmaktadır. Ortaya çıkan temaların ayrıca daha önceki çalışmalarla da paralellik gösterdiği saptanmıştır (Hemesath, 2016; Okada, 2019).

Zarar, biten bir aşk ilişkisinin ardından kişinin maddi veya duygusal olarak kayba uğramış olduğu düşüncesine işaret etmektedir. Mustafa (K-6), Ali (K-7) ve Ömer (K-8) tarafından ortaya konan zarar teması ayrıca son bulmuş aşklarının, gereksiz yere harcanmış emek olduğu anlamına işaret eder. Katılımcıları bu israf düşüncesine iten neden ise daha çok ilişki süresince partnere ayrılmış olan zamanın kendisidir. İlişkiye ve

partnere adanmış zaman onlar için akademik hayata, kariyer uğraşlarına -ki bu daha fazla para demektir- ve diğer insanlarla - *doğru kişilerle* - sosyalleşmeye ayrılabilen olan zamanı kısıtladığından ötürü zarar teması feda edilmiş değerlerin toplamıdır. Bu tema aynı zamanda kişinin karakterinin kötü yönde değiştiğine de vurgu yapar. Örneğin Ömer (K8)'in ifade ettiği üzere biten ilişkisi sakın ve nispeten soğukkanlı olan karakterini daha öfkeli ve saldırgan yönde değiştirmiştir. Ayrıca bir önceki başlıkta ele alınan duygusal mücadele temasıysa kendisini anlam ve öneme ilişkin bu başlık altında duygusal yıpranma olarak ortaya koymaktadır. Duygusal yıpranma, esasında deneyimin kişiye bıraktığı melankolik yüke işaret eder (Han, 2020). İlişki, onlar için mutluluk arzusunun altında yorgunlukla ezilmiş olma anlamına gelir. Nevin (K-1)'in ve Mustafa (K-6)'nın ortaya koyduğu bu tema sürecin büyüttüğü ve biriktirdiği yorgunluğun kişiyi depresif bir etkiyle yıprattığına işaret eder. Çökkün duygudurum, uykusuzluk, günlük uğraşlara ilgisizleşme ve bununla birlikte takatsizlik hissi. Bu anlamda Mustafa'nın bahsettiği gibi duygusal yıpranma aslında kaybedilen psikolojik sağlıktır. Yani Eros Öteki'nin aşınmasıyla birlikte özneyi tükenmişliğe ve depresyona sürüklemiştir (Han, 2022). Bir diğer tema olan inanç kaybı da bu önermeyi destekler görünmektedir.

İnanç kaybı, aşka ve onla olabilecek iyi ve güzel şeylere ilişkin yitirilmiş bir ümidi ifade eder. Hatta bu inanç kaybı yalnızca aşkla ilişkili değil yaşamın tamamına nüfuz etmiş bir itikatsızlığı çağırıştırır. Dünyanın ve insanların iyi, temiz ve saf olduğuna ilişkin naif düşünce aşkın sonunda darmadağın olur. Ne dünya yaşanılabilir güvenli bir yerdir ne de insanlar oranın güzel sakinleridir. Bu dünya aldatıcı ve yanıltıcıdır tıpkı sakinleri gibi. Nevin (K-1) ve Gökhan (K-10) tarafından ifade edilen bu tema -içinde bir arayışı barındıran- ümidin yokluğundan ziyade bir kabullenışı vurgular. Bu kabulleniş iki yönlüdür. Kişi hem aşka hem de onu yaşayabileceği bir ötekine olan inancını kaybetmiştir. Bu temalarda görülmektedir ki katılımcıların çoğunluğu ayrılıkla sona ermiş bir aşkı başarısızlık olarak değerlendirmektedir ki bu Han (2022)'a göre disiplin toplumundan performans toplumuna evrilmiş dünyamızın öznelere armağanıdır. Halbuki “Eros Öteki’yle, katı anlamıyla, Benliğin rejiminin ele geçiremediği Öteki’yle ilgilidir” (s.9-10). Bu şekliyle sevilen nesne hiçbir zaman özneleşemez yalnızca üzerinden hedonist muhasebelerin yapıldığı bir meta olarak kalır. Böylece aşk, performans öznesi için ideal benin gölgesi altında bir randıman aracı olarak işler. Aşk, ne narsisizmin kırılma beklentileri için karlı bir anlaşmadır ne de her türlü hazzın ve keyfin sonsuz tatminini sunacak kaynaktır (Zizek, 2021a).

Öğrenme temasıysa Nevin (K-1), Esra (K-2), Selma (K-3), Selin (K-4), Suzan (K-5) ve Gökhan (K-10) tarafından dile getirilmiş içerisinde farklı anlamları barındıran bir temadır. Bu anlamlardan biri istenmedik bir şekilde de olsa bitmiş olan aşk deneyiminin kişiye daha sonraki ilişkilere ilişkin tecrübe sağlamış olmasıdır. Bu anlama göre kişi yapmaması gerekeni yapmış, seçmemesi gereken bir kişiyi seçmiştir ama artık bu ilişkinin bitmiş olmasıyla neyi seçmemesi, nasıl görmemesi konusunda deneyim elde etmiştir. Alında bu anlamıyla öğrenme temasında da kapitalizmin dayattığı performans ve başarı zorunluluğunun baskısı görülebilir çünkü öğrenme temasının bu yönünü ortaya koyan Nevin (K-1)'in ve Esra (K-2)'nin söylemlerindeki asıl vurgu yanlış seçim üzerinedir (Salecl, 2016). Söz konusu olan günlük deneyimin bize sunduğu doğru veya yanlış değildir, öznenin bu tecrübeyle söylemi değişir. Özne burada yanlış bir seçimde bulunmuştur ve sonuçlarından hareketle yapmaması yanlış öğrenmiştir yani artık doğru kişiyi -ötekileşmiş Öteki'yi- ayırt etmekte maharet kazanmıştır (Han, 2022). Öğrenme temasının diğer bir anlamı ise sevmenin ve sevilmenin ne olduğunu öğrenmeye ilişkindir. Öyle ki Selma'ya göre kendisi bu aşk ilişkisini yaşamamış olsaydı aşık çiftlerin yaşantılarına büyük bir merak duyacaktı ve onlara imrenerek bakacaktı. Yine burada da biriktirme, deneyimleme, tüketme zorlantısı olarak son bulmuş aşktan da olsa pragmatik bir değer yakalanır. Üçüncü anlam ise temel olarak yaşanmış olan aşkın, kişiyi o kişi kılan şey olduğu fikri üzerinedir. Öğrenme burada daha ziyade kişinin kendisine, duygularına, korkularına, zaaflarına, çocukluk deneyimlerine ve şimdiye değin geliştirdiği hatta taşıdığı ilişkilere dair keşfine ve farkındalığına vurgu yapar. Aşk deneyiminin yaşanmamış olması kişiyi eksik kılacak bir konumdadır. Bu noktada bütün yaralayıcılığına karşın biten bir aşk ilişkisinin kendisi kişiyi değiştiren, dönüştüren ve yaşama farklı bir üslupla yeniden katan bir güçtür.

Bir değişiklik olmaz teması ise yalnızca Selçuk (K-9) tarafından ifade edilmiştir. Bu tema biten aşk ilişkisinin varlığının veya yokluğunun kişinin kendisi ve yaşamı üzerinde bir etkide bulunmadığını belirtir. Ancak Selçuk'un öteki ifadeleriyle karşılaştırıldığında bu temayı ortaya koyan ifadesinin daha çok kaybın inkarına ilişkin olduğu söylenebilir. Selçuk'un söyleminde kaybedilen sevgili, acısı ötekilere açılmamış adeta hiç olmamış gibi yok sayılmıştır. Sevgiliyle yaşanan aşk bir anda aile ve arkadaşlarla geliştirilen sosyal bağların karşısında önemsiz bir konuma yerleştirilir. Simgesel müdahalelerden uzak tutulan bu acı bir yas sürecinden çok uzaktır üstelik Öteki'nin başkılığının uğrattığı hezimet de en doğrudan şekliyle inkar edilmiştir.

5.4. Romantik Aşıktan Kopma Deneyiminin Ardından Gelecekteki Olası Aşk İlişkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Yapılan nitel analiz sonucunda katılımcıların gelecekteki olası aşk ilişkilerine ilişkin ifadelerinden anlamlı rastlantısal karşılaşma, karşılıklı emek ve aşk bir daha olmaz adlı 3 tema ortaya çıkmıştır.

Anlamlı rastlantısal karşılaşma teması kişinin gelecekteki aşk deneyimini basit anlamıyla talihli bir karşılaşmaya bırakmasıdır. Nevin (K-1), Selin (K-4), Suzan (K-5) ve Ömer (K-8)'in ifadeleri sonucunda ortaya çıkan bu tema beklenti düzeyinde iki farklı yönüyle ele alınabilir. Nevin'in ve Ömer'in belirttiği üzere bu karşılaşma, rastlantının veya kaderin doğru insanı karşılarına çıkarması anlamına gelir. Hatta Ömer, doğru insanla karşılaşma anını neredeyse epik bir romantizmle betimlemiştir. Bu senaryoya göre geleceğin ona sunacağı doğru kişi -daha önce eski partnerine yapmış olduğu üzere- kendisini büyük bir merakla izlemeli ve araştırmalıdır. Ancak bu araştırma hedefteki nesnenin sezgilerini uyandırmayacak şekilde sessizce yapılmalıdır. Sevilen nesnenin peşinde ona dair bilgi kırıntılarını gergin bir sabırla toplamalıdır. Ve nihayetinde nesneye ilişkin bu *arayışın* nesneye hediye edilmesi vardır. Kişi bir anda burada keşfine çıkmış, erişilemez objet petit a konumunda karşımıza çıkar. Kaybedilen sevgiliyle fantezide özdeşleşilmiş ve özne arzusunun nesne nedeni olmaya meyletmiştir. Biten aşk ilişkisinin başlangıcında üzeri çizilmiş, eksik özne artık aranan o ışıltılı nesne a konumunu arzular. Ömer'e ve Nevin'e göre bahsedilen anlamlı rastlantısal karşılaşmanın gerçekleşme olasılığı ne kadar düşük olsa da bu, geleceğe sunulmuş bir beklentidir. Selin ve Suzan'ın ifadelerinden hareketle bu temadaki karşılaşmanın bir diğer yönü ise kişiyi yeniden kendine dönük bir keşfe sevk etmesidir. Badiou (2023)'ün deyimiyle söz konusu olan "rastlantıya duyulan güven"dir kayıptan arındırılmış romantik bir gelecek arzusu değildir (s.23). Bu yönüyle anlamlı rastlantısal karşılaşma *doğru kişi* beklentisinden ziyade aşkın kendisinin ipleri yeniden ele geçirmesine ve bununla tarafların yaratıcı bir değişime uğramasına vurgu yapar. Söz konusu karşılaşmanın beklenmedik veya öngörülebilir bir sonla bitme ihtimalinden ziyade yeni bir aşk deneyiminin olası başlangıcıdır. Bu katılımcılar sanki acı hakikatin kendisini, kucaklamış, ötekinin ve kendi arzusunun kaygan zeminini ve bununla birlikte emeği yani dürtünün inadını da kabullenmişlerdir (Badiou, 2023). Ayrıca bu temayı ortaya koyan tüm katılımcılar en azından aşk ilişkisinin başlayabilmesi adına güven duygusunun çok kritik bir noktada olduğunu belirtmiştir.

Bir diğerk tema olan karşılıklı emek temasıysa kişinin olası bir romantik aşk ilişkisindeki partnerine ilişkin beklentilerini vurgular. Temayı ortaya çıkaran Esra (K-2), Mustafa (K-6), Selçuk (K-9) ve Gökhan (K-10)'a göre güven, huzur, sağlıklı iletişim, anlayış ve saygı gibi değerlerin karşılıklılık içermesi yeni bir aşk ilişkisi için olmazsa olmaz. Bu tema esasında romantik kopuş sırasında sarfedilmiş ve karşılıksız kalmış emeğin de paket olarak geri istemi niteliğindedir. Ancak yine de bu tema iki farklı anlama vurgu yapar. Esra'nın ve Gökhan'ın ortaya çıkardığı ilk anlama göre karşılıklı emek yalnızca aşkın simgesel olarak farklılıklarla ilgili oluşu ve bunun da iki kişinin bir hakikati ortaya koyabilmesi için sarfettiği çabaya vurgu yapmaz. Karşılıklı emek burada daha ziyade sevgi ve aşk arasındaki ayrıma ilişkin bir söylemi öne çıkarır gibidir. Adı geçen iki katılımcının aşk yerine daha *tehlikesiz* veya *güvenli* bir sevgi ilişkisini yeğledikleri düşünülebilir. Burada kaçınılmak istenilen şey öznenin seçme edimi karşısında yanlış bir tercihte bulunmuş olmasından ötürü kendisini büyük Öteki'nin söylemine teslim etmesidir (Salecl 2016). Bu söyleme göre aşk tutku dolu olsa da geçicidir, kişiyi rezilce en olmadık hallere savurur ancak sevgi, karşılıklı bağlılık ve güven ile daha kalıcı bir ilişki sunar. Özellikle Gökhan'ın sözleri dikkate alınacak olursa kendisini adeta mutsuzluğa ve aşkın sonuna götüren nedenlerin başında partnerinin -mükemmel- güzelliği gelmekte gibidir. Sonuç olarak böylesine güzel bir partnerin ardından kendisi, gelecekteki potansiyel partneri için konuşurken adeta toplumsal/ahlaki uyuşmaya gönül indirmiş gibidir. Gökhan'ın verdiği örnek dikkate alınacak olursa Yılmaz (1977)'ın yönettiği Selvi Boylum Al Yazmalım filminde emeğin, acıtan, kahreden aldatan aşk yerine zararsız, güvenli ve kalıcılığı vaat eden sevgiye yerleştirilmesi bu katılımcıların söylemlerini anlamlandırmak noktasında işe yarayabilir (Çomak, 2004; Okray ve Mevlana, 2019). Bu temayı ortaya çıkaran katılımcılar kendilerini mutsuz bir sona götürmeyecek bir partneri arar haldedir. Gelecekteki partner *en az* kişinin kendisi kadar sevmeye, ilişkiyi sürdürmeye ve olası bir anlaşmazlık veya son ihtimaline karşı çaba sarfetmeye hazır olmalıdır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken bahsedilen beklentilerin yalnızca tercih veya dilek düzeyinde kalmayıp bir *koşul* hâline gelmiş olmasıdır. Bu katılımcılar aşklarının yitirilmesinde önemli ve kritik gördükleri nedenleri karşılıklı emek temasında daha çok vurgulamışlardır. Özellikle güven, bu kişiler için aşk ilişkisinin teminatı olarak ortaya çıkmıştır.

Aşk bir daha olmaz teması ise kişinin, aşkın varlığının kabul etmesine karşın kendisinin yeniden aşık olamayacağı düşüncesine işaret eder. Nevin (K-1), Selma (K-3), Ali (K-7) ve Ömer (K-8) tarafından ortaya çıkarılan bu temaya göre aşk, tehlikeli, kişiyi

zarara uğratan ve bu nedenle yaşanmaması gereken bir şeydir. Bu nedenle katılımcılar aşk yerine Nevin'in "mantık çerçevesinde yürütülen sevgi ilişkileri" olarak adlandırdığı ilişki tarzını yaşamayı yeğlemektedirler. Elbette Nevin'in bu şekilde özetlediği tablo başarı toplumunun aşkı yalnızca bir "haz formülüne" indirgemesinin sonucudur (Han, 2022, s.21). Oysa aşk hiçbir şeyin erişemeyeceği bir acımasızlıkla canımızı yakar. Günümüzde aşka/karasevdaya düşmüş olmak eskiden olduğundan daha fazla tepki topluyor ya da daha doğru bir tabirle aşkın kişiyi düşürdüğü bütün rezil durumlar kişiyi zarara uğratan yanlış bir yatırım gibi karşılanıyor. Yani günümüzde bir yandan iki kişinin paylaştığı aşk, tutkululuğu ve coşkunluğu boyutunda ne kadar arzulanan ve gıpta edilip övgüye layık görülüyor olsa da öte yandan böylesi büyük bir aşkın süreç içerisinde -tabi olarak- taraflara verdiği zararın ve kaybın telafi edilemezliği ile aynı oranda ayıplanmaya ve hor görülmeye yazgılı gibidir. Bu temada da ortaya çıkan anlama göre katılımcılar tekrar edilmemesi gereken yanlış bir yatırım yapmışlardır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde nitel bulgulardan elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Ayrıca ortaya çıkan sonuçlardan hareketle üç ayrı grupta önerilere yer verilmiştir. İlk olarak elde edilen bulgulara dayalı olarak romantik aşktan kopma deneyimine ilişkin çalışmalar yürütecek araştırmacılara daha sonra alanda çalışan profesyonellere ve son olarak politika yapıcılara öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuç

Aslında romantik aşkı sürdürmenin pek de mümkün olmadığını, çoğumuz üzerinde düşünmeye gerek duymadan kabullenmişizdir. Aşkın nasıl bittiğini anlamlandırmaya çalışan bu araştırmada da görülmüştür ki aşk, çoğu katılımcı için mucizevi bir karşılaşma, cinsiyetli iki varlığın yaşamlarının, sonsuz olasılıklar evrenindeki şükredilesi *buluşması*, handiyse yeni, büyümlü bir dünyanın eşsiz başlangıcı (Barthes, 2019). Bu iki insanın öngörülmemiş buluşması aşkla birlikte kendisini talihli bir kaza statüsüne koyar ve her iki yaşam da artzamanlı olarak yeniden kurulur (Zizek, 2021a). Sanki sonsuz olasılık ağı içerisinde onları birbiriyle buluşturan şey varlıklarının sebebi haline gelmiştir. Kader cilve yapmaktan usanıp ağlarını örmüştür. Peki ya sonra? Böylesi bir karşılaşmanın ardından aşkla tam olarak ne yapılabilir? Bu talihli buluşma kendisini, zamanın aşındırıcı etkisine mi bırakmalıdır yoksa eğer kâr edecekse sevenin ve sevilenin emeğinin inadına mı? Peki ya aşığın emeği ya da ısrarı diyebileceğimiz şey tam olarak nedir?

Bu araştırmada bir aşkın nasıl bittiği problemi süreç, deneyim, anlam ve geleceğe bakış boyutları bağlamında ele alınmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde ise katılımcılar için fenomenin süreç boyutunun evrenselliğe daha yakın olduğu görülmektedir. Buna göre romantik aşktan kopma, kademeli bir düşüş eşliğinde gerçekleşmektedir. İlişki bu noktada, peşi sıra gelişen olumsuz yaşam olaylarının ve onun ardından partnerlerin birbirlerine ve ilişkilerine ilişkin geliştirdikleri algıların akışında sürüklenmekte gibidir. Bu süreç daha çok olumsuz yaşam olaylarının birbirini tetiklediği bir dönem olarak da betimlenebilir. Bu akış içerisinde süreç, katılımcıların ifade ettiği üzere değişim noktası ve geri dönüş yok adlı iki temel dönüm noktası ortaya koymuştur. Katılımcılar için değişimi fark etme noktası hem ilişki içerisinde ayırdına

varılabilen hem de ancak ilişki bitiminden sonra fark edilebilecek bir deneyim olarak tarif edilmiştir. Ancak diğer dönüm noktası olan geri dönüş yok, ilişkinin bittiğini, ilişkiyi kurtarmak adına verilecek emeğin faydasız kalacağını belirtmektedir.

Deneyim boyutunda ise öne çıkan temalar kayıp, karşılıksız emek ve acıdır. Kayıp teması çeşitlilik arz eden bir temadır. Sevildiğini hissetmek, anlaşılma, güven, duygusal cinsel yakınlık ideal imge gibi alt temaları bulunan kayıp teması, romantik ilişkinin başat öğelerinin yitimini vurgular. Bu alt temalardan anlaşılacağı üzere kayıp aynı zamanda hayal kırıklığı ve şaşkınlıktır da. Romantik aşktan kopma süreci katılımcıların ortaya çıkardığı üzere duygusal mücadelenin ve anlamlandırmanın acıyla tecrübe edildiği bir deneyimdir. Mücadelenin ve acının en çok yaşandığı nokta ise ilişkiyi kurtarmak adına sarf edilen emeğin partner tarafından karşılıksız bırakıldığı andır. Yani romantik aşktan kopma deneyimi aynı zamanda bir *tek başınalık* deneyimidir de. Katılımcıların da göstermiş olduğu gibi bu tek başınalık yani tarafların, aynı bütünün paydaşları olmadığını anlamaları ilişkinin içinde bulunduğu kopuşu mutlak surette tamamlayıp süreci sonlandıran bir deneyim anı olarak tarif edilmiştir.

Anlam ve önem noktasında ise katılımcılar, fenomeni öncelikli olarak bir öğrenme deneyimi olarak nitelemişlerdir. Bu öğrenme, çoğu zaman kişinin kendisinin ve partnerinin romantik ilişki içerisindeki rollerine, davranış ve düşünce kalıplarına ilişkindir. Ayrıca buna ek olarak katılımcılar göstermiştir ki öğrenme, yaşamın kendisine, genel insan ilişkilerine dair de olabilmektedir. Katılımcıların yapmış olduğu bu çıkarımlar ayrıca onların gelecekteki aşk ilişkilerine bakışlarını da önemli oranda etkilemiştir. Romantik aşktan kopma, duygusal olarak yıpratıcı bir süreç olmakla birlikte aynı zamanda deneyimi yaşantılayan kişilerin de ekonomik ve maddi zararlar gördüğü bir deneyimdir.

Gelecekteki aşk ilişkilerine ilişkin söylemin araştırıldığı son başlıkta ise katılımcıların temel olarak üç grupta toplandığı görülmüştür. Buna göre anlamlı rastlantısal karşılaşma olarak ortaya çıkan temada vurgu, zor olasılık olarak tarif edilse de gelecekte yeniden bir başka partnerle aşk yaşanabileceğine ilişkindir. Bu talihi buluşma hem doğru kişinin ortaya çıkmasıyla ilgiliyken hem de aşkın kişiyi yeniden arzusunun ve tutkunun ateşine bırakmasıyla ilgilidir. Ancak tüm katılımcıların özellikle vurguladığı üzere güven duygusu yeni bir aşk ilişkisinin olmazsa olmazı olarak belirlenmiştir. Bir diğer tema olan karşılıklı emek ise romantik aşktan kopma deneyiminin ardından katılımcıların potansiyel aşk ilişkisine ilişkin önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Karşılıklı emek, tek başınalık duygusunu ortaya çıkarmış olan

karşılıksız emeğin geri istemi olarak kendini gösterir. Bu iki katılımcı grubunun dışında kalan son katılımcı grubu ise yeniden bir aşk ilişkisi yaşayamayacağını düşünmektedir. Bu katılımcılar, aşkın varlığını şüphe götürmez bir şekilde kabul etmiş olsalar da kendileri için gelecekte olası bir aşk ilişkisini mümkün görmemektedirler çünkü son bulmuş aşk ilişkisinin ardından aşka ilişkin öğrenilmiş kritik şey aşk deneyiminin kısa süreli, devamlılığı olmayan acı bir deneyim olmasıdır. Yani bu katılımcı grubu sevgi olarak niteledikleri romantik ilişki biçimini aşk karşısında daha güvenli ve kabul edilebilir bir seçenek olarak değerlendirmişlerdir.

Elde edilen bulgular ışığında sonuç olarak görünmektedir ki romantik aşktan kopma, her şeyden önce karmaşık ve partnerler için anlamlandırması zor bir deneyimdir. Üstelik aşkın bizzat kendisinden konuşmak da pek güçtür çünkü bir yönüyle dilin kaynağı olsa da dilsizdir ki bu da paradoksal olarak üzerine daha fazla söz üretmeyi mümkün kılan şeydir. İmkansız, karşılıksız, mümkün veya mutlu her aşk bu nedenle ayrılığın da dramasıdır çünkü Eros yabanıdır ve onun ritmine eşlik edebilmek o kadar da kolay değildir. Nasıl ki romantik aşkın başlangıcında dünya coşkusal bir yörüngeye kayar ve aşık, esrik bir şaire dönüşürse ayrılıkta da özne yerinden sürülüp bozguna uğratılır. Ve böylece Shakespeare (2020)'ın deyimiyle “felaketin tatlı davası” başlamış olur (s.102).

Aşk hakikatten gelir “nadir, kırılgan ve ele geçirilmesi zor bir mahiyeti olan hakikat” ten (Zizek, 2021a, s.238). Bu nedenle ki felsefeden ve politikadan ayrı düşünülemez. Aşık, eni sonu felaketin tatlı davasına bulaşır çünkü Freud (2016a)'un da belirttiği üzere düşünce dediğimiz şey sevilen ve nefret edilen yani tanıdık ve yabancı olan nesnenin psişeyi zora sokup yarattığı çatışmadan doğar. Bu bağlamda aşk, öznesini daima yeni bir düşünceye ve söyleme çağırır ki katılımcıların ortaya çıkardığı verilere bakılacak olursa bu her zaman hakikatten yana olmayabilir. Aşk, yalnızca öznesinin tasarrufuna tahsis edilmiş bir felaketler ya da harikalar diyarı bırakır geride. Yoksa Platon (2020)'un belirttiği gibi insanlar aşkın tahakküme sığmaz kudretini kavrayabilmiş olsalardı “ona ne tapınaklar ne sunaklar yapar ne kurbanlar keserlerdi.” (s.26).

Aşk elbette şiddet içerir hatta kötücüdür demek daha doğru kalır. Ancak aşkın kendine özgü şiddetinin kaynağı en temelde aynının ve farkın diyalektiğinden kaynaklanır bu nedenle toplumsal savaşlar yerine bilhassa öznelere hedef alır. Yani aşk kendisinin dışında bir amaç taşımaz. Paz (2016)'ın belirttiği üzere aşk ;

“Herhangi bir aşkınlığa kayıtsızdır: Kendinde başlar ve kendinde biter. Ruhun ve bedenın çabasıyla ortaya çıkan bir çekimdir, düşünce aracılığıyla değil. Öznesi bir kişidir. O kişi tek ve benzersizdir, özgürlükle donatılmıştır; o kişiye sahip olabilmek için âşkın o kişinin iradesine kendini kabul ettirmesi gerekir. Sahip olma ve teslim olma, karşılıklı edimlerdir.” (s.207).

Aşk ona yüklenebilecek tüm menfaatlerin ve ülkülerin ötesinde konumlanır. Tarihe mal olmuş bütün aşkların ana vurgusu da zaten budur; özneleri onların arzularına yüklenen toplumsal beklentilerden mustarip olsa da daima onlardan çok uzak bir yerden arzulamaya devam ederler.

Katılımcıların ortaya koyduğu üzere aşk karşılaşması, her ne kadar büyüleyici olsa da onu zamana ve olumsuz yaşam deneyimlerine karşı ayakta tutabilmek çok zordur. Romantik bir aşkın kopuş sürecine odaklanıldığı bu araştırma bize aynı zamanda emeğin, aşk için kritik öneme sahip olduğunu da göstermiş bulunmaktadır. Öyle görünüyor ki araştırmanın amacı romantik aşkın nasıl bittiğini keşfetmekten öte elde edilen bulgular sonucunda artık aşkın bir savunusu da içerecek hale gelmiştir. Bu savunuda ise temel kavram emektir. Emek ise öncelikli olarak aşkın içkin şiddetine ilişkindir ancak bununla sınırlı değildir. Günümüzün neoliberal ekonomi anlayışı ve tüketim toplumu da emeği faydasız ve çıkarsız yani kârsız bir çaba olarak görmektedir. Günümüzde romantik ilişkiler tarafların mümkünse kısa süre içerisinde alabildiğine haz duyabileceği ilişkiler olarak tarif edilmektedir. Mevcut ekonomik ve politik anlayış aşkın kendisine içkin yaratıcı güçlüklerden hız alarak faydacı bir söylem dayatmaktadır. Aşk bu noktada abluka altına alınarak politik, ekonomik ve gerici düşüncelerin el birliğiyle ya yalnızca haz alınabilecek ömürsüz bir yaşantıya ya da yalnızca ortak çıkarları olan iki kişinin yaşayabileceği bir deneyime indirgenmiştir. Oysa kontrol toplumumuzun hazcı anlayışına karşı rahatlıkla söylenebilir ki aşk emektir.

Aşk, ne vadedilen sonsuz cennet nimetidir ne de mevcut ekonomik anlayışın güvenli sınırlar içerisinde bize sunmuş olduğu kısa vadede harikalar yaratan şahane bir deneyimdir. Elbette “aşk tanımı gereği bir zorunluluk olarak deneyimlenen bir tercihtir” (Zizek, 2021a, s.499). Bu nedenle ki acının ve mutsuzluğun nihai nedeni kolayca aşkın tabii geçiciliğine ve partnerin sadakatsizliğine ya da beceriksizliğine dayandırılmıştır. Aşk, elbette doğal olarak öznelerinin kendileriyle getirmiş olduğu kişisel ve toplumsal arka planla yaşar ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta aşka ilişkin söylemin kendisidir. Katılımcıların söylemlerine bakıldığında da aşk ilişkilerinin son bulmasının

nedenleri arasında partnerlerinin değişiminin önemli bir neden olarak yer aldığı görülmektedir. Fakat yaşamın kendisi tam olarak bu değişimi göğüsleyebilme kabiliyetiyle ilgilidir; günün birinde sevdiğim o kadın/erkek bir başkasını arzulayabilir veyahut daha önce belirli birtakım sıfatlarını sevdiğim o kadın/erkek bir gün artık hiç de o sıfatları taşımayan birine dönüşebilir tıpkı benim için de geçerli olabilecek tüm bu olasılıklar bir anda yaşadığımız bu şeye son verebilir. Yaşamın doğasındaki değişimi belki en katlanılmaz haliyle karşımıza aşk çıkarır. Kendisine tahammül edebilmek için kurguladığımız onca şey boşa çıkar. Yanılırız. Bu nedenle ki emek, arzunun doğasındaki geçiciliği kucaklayıp varlığı hedefleyen aşk için ısrar eder.

6.2. Öneriler

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırma sonuçları doğrultusunda alandaki araştırmacılara aşağıdaki öneriler sunulmuştur;

1. Bu araştırma romantik aşktan kopma deneyimini keşfetmek adına Türkiye’de gerçekleştirilmiş ilk çalışmadır. Ayrıca yurt dışı çalışmalar göz önüne alındığında da araştırma konusu olarak romantik aşktan kopma deneyimi oldukça yeni bir alandır. Bu nedenle deneyimi farklı örneklem gruplarında çalışmak sonuçlar açısından çeşitlilik oluşturup fenomenin özünü ortaya koymak noktasında yeni bulgular ortaya çıkarabilir.
2. Söz konusu, romantik ilişkiler olduğunda tek bir çalışmada fenomeni etraflıca ele alabilmek adına birçok değişkeni göz önünde tutabilmek kolay değildir. Bu nedenle ileriki araştırmalarda romantik aşktan kopma deneyiminin farklı değişkenlerle olan ilişkisi ele alınarak ya da farklı kuramsal çerçevelerdeki olası anlamları üzerine çalışmalar yapılabilir. Araştırmaya dahil edilecek katılımcıların kopma deneyimi özellikle bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlık düzeyi veya ilişki inançları gibi farklı değişkenlerle ele alındığında fenomene ilişkin yeni hipotezler geliştirmek mümkün hale gelebilmektedir.
3. Bu araştırma 10 kişiden oluşan bir çalışma grubundan oluşmaktadır ve veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış görüşme kullanılmıştır. İlerideki araştırmalar deneyimin farklı boyutlarını ortaya koyabilmek adına odak grup görüşmesi, vaka analizi veya söylem analizi gibi farklı yöntemler kullanılabilir.

4. Bu araştırmanın katılımcılarından biri de eşcinseldir bir kadındır. Bu noktadan hareketle romantik aşktan kopma deneyimi toplumsal ve politik koşulların farklılaşması nedeniyle LGBTİ+'lardan oluşan bir katılımcı grubuyla yeniden çalışılabilir. Bu yönde yapılacak çalışmalar toplumsal faktörlerin farklı işleyişleri nedeniyle alan çalışanlarına LGBTİ+'lilerin kopuş deneyimine ilişkin farklı bakış açıları sunabilir.
5. Bu çalışmanın katılımcılarından biri, partneri tarafından uğradığı cinsel saldırı sonrasında romantik aşk ilişkisini bitirmiştir. Bu nedenle romantik ilişkide cinsel saldırı eylemine ve şiddete maruz kalan kişilerin romantik aşk ilişkisine yönelik algılarının ve söylemlerin ne yönde etkilendiği ayrı bir araştırma konusu olabilir. Alan araştırmacıları evli olmayan ve romantik aşk ilişkilerinde cinsel şiddete maruz kalan kadınların kopuş deneyiminin kendisine ve romantik aşk ilişkisine dönük deneyimlerini incelemeleri alan yazını genişletecektir.
6. Bu çalışma evli olmayan bireylerle yürütülmüştür ve araştırmaya katılan çalışma grubunun yaş aralığı 21 ile 34 yaş arasında değişmektedir. Alan yazını da dikkate alınarak romantik aşktan kopma deneyimini, evli bireylerle ve özellikle farklı yaş gruplarıyla çalışmak deneyimin özüne ilişkin yeni pencereler aralayabilir.
7. Araştırmanın sonucuna göre karşılıksız emek, romantik ilişkinin bitmesinde önemli bir deneyim noktası olarak ortaya çıkmıştır. Bu nedenle araştırmacılar, özellikle romantik aşkın kopuş sürecinde partnerlerin ilişkideki emek algılarına ve beklentilerine dönük olarak spesifik bir araştırma yürütebilirler.
8. Araştırma sonuçlarında görülmektedir ki romantik aşktan kopuşun ardından, gelecek aşk ilişkilerine yönelik söylem değişmektedir. Bu bağlamda kopuşun ardından kişilerin değişen söylemlerine ilişkin odaklanmış söylem analizi yöntemleri kullanarak yeni bir çalışma yürütmek mümkündür.
9. Bu çalışmada romantik aşktan kopma deneyimi tek taraflı ele alınmıştır. İlişkiyi paylaşan partnerler yapılacak yeni çalışmalarda deneyimin ortakları olarak araştırmaya dahil edilebilir. Böylece deneyimin ortağı olan partnerler açısından deneyime ilişkin algılarının, düşüncelerinin ve söylemlerinin hangi noktalarda farklılaşıp birleştiği araştırılabilir.

6.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak alandaki uygulamacılara aşağıdaki öneriler sunulmuştur;

1. Romantik aşktan kopma deneyimi çok yönlü ve karmaşık bir deneyimdir. Araştırmanın nitel bulguları dikkate alındığında uygulamacıların çalışmalarını danışanların özellikle güven duyguları, olumsuz benlik algıları ve değersizlik hisleri üzerinde yoğunlaştırmaları daha iyi bir tedavi imkanı sunabilir. Çünkü romantik aşktan kopma deneyimi sonucunda görülmüştür ki katılımcıların zedelenen öncelikli duygusu güven ve değersizlik hisleridir.
2. Romantik aşktan kopma deneyimi her şeyden önce bir kayıp sürecidir bu nedenle psikolojik danışmanların ve çift terapistlerinin romantik aşktan kopmuş danışanlarla yas çalışması yürütmesi kaçınılmazdır. Bu süreçte araştırmanın bulguları dikkate alındığında romantik etkileşimlerde partnerlerin duygulanım süreçlerini ve aşk ilişkisine dönük beklentilerini anlamak alan profesyonellerine yardımcı olabilir. Kopuşun ardından özellikle inkar duygusunun yoğunluğu kendisini aşk deneyiminin doğasını küçümseme ya da partnerin kendisini önemsizleştirme eğilimi olarak ortaya koymuştur. Bu bağlamda danışanların hem gelecek aşk ilişkilerine hem de yaşamın kendisine yönelik yeni bir söylem geliştirebilmeleri noktasında önemli uğraklardır.

6.2.3. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

Böylesi bir araştırmanın ardından politika yapıcılardan ne istenebilir? Aşk ve politika! Kulağa birbirine uzak ve dolaylı, bir takım zayıf ilişkileri olan iki apayrı kavram gibi geliyor olsa da her aşk politik bir eylemdir çünkü aşk her nasılsa radikal devrimci bir harekettir. Devrimcidir çünkü kimlik ya da sınıf mantığıyla çalışmaz, radikaldir çünkü ısrarcı ve kesindir (Badiou, 2023). Toplumsal bağ biçimi olarak söylem ise yaşamı mümkün ya da olanaksız kılandır. Stavrakakis'e (2009) göre de "hakikaten, ideolojik/söylemsel belirlenim kaçınılmaz, hatta zorunludur. Hem hiçbir sosyal gerçeklik ve öznel özdeşlik o olmadan ortaya çıkamaz, hem de öznel eksikliğin yönetimi o olmadan söz konusu olamaz". Bu kavşakta aşk ise en küçük toplumsal bağ biçimi olarak iki insanın öznel eksikliğinin umulmadık buluşması, yeni bir söz ürettiği sahnenin kendisidir ve elbette becerilebilirse aşk, tarafların yeni bir söylem benimsediği, sonsuzluğun zamana sığıldığı bir deneyimdir. Aşık özneler, jouissance ve

arzunun salınımları arasında emekle çırpınır (McGowan, 2018). Ve elbette Lacan (2017d)'ın dediği gibi “...eğer bu denli kötü zevk alınıyorsa, bu, cinsellik üzerine baskı olduğundandır ve bu, birinci olarak ailenin, ikinci olarak toplumun, özellikle de kapitalizmin suçudur” (s.81).

Bu kapsam dahilinde araştırma sonuçları da göz alınarak politika yapıcılara aşağıdaki öneriler sunulmuştur;

1. Aşk, kişiye hakikatle yüzleşme fırsatı tanır ve oluşum koşulları gereği politikadan ayrı düşünülemez. Özellikle kimlik ve sınıf mantığına aykırı doğası gereği aşk toplumun kurulu düzeni için açık bir tehdittir çünkü ayırıcı ve farklılaştırıcı politik söylemlerin aksine aşk farklar üzerinden gelişebilir ve ancak farkla varoluşunu sürdürebilir. Bu nedenle ayırıcı politik bir dilden uzak bir söylem geliştirmek tıpkı aşkta olduğu gibi farklılıklara güveni artırır.
2. Aşk, özneler arasında yaşanır ve bu toplumsal özgürlük ve eşitlikle ilişkilidir. Bu nedenle kadın özgürlüğü olmadan aşkın yaşanabileceğini söylemek mümkün değildir. Çünkü aşık özneler arzu duyabilen kişilerdir ve öncelikle onları nesne konumundan arzulayan ve gerektiğinde ötekinin arzularına karşı durabilen özneler konusunda olmaları gerekir. Bu nedenle politik söylemin cinsiyetler arası toplumsal eşitliği ve özgürlüğü tahsis edebilmesi için kritik bir öneme sahiptir.

KAYNAKÇA

- Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(2), 145-159. doi: 10.1093/scan/nsq092
- Ainsworth M. D. S., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Avrane, P. (2014). *Aşk acıları*. (Ş. Çiltaş, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Badiou, A. (2023). *Aşka övgü*. (O. Türkay, Çev.). İstanbul: Can Yayınları.
- Badiou, A. & Roudinesco, E. (2016). *Dün bugün Jacques Lacan*. (A. Terzi, Çev.). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Balkaya, D. (2013). *Özerk dil dizgesinden Lacan'ın simgesel düzenine*. İstanbul: Çizgi Kitabevi.
- Barthes, R. (2019). *Bir aşk söyleminden parçalar*. (T. Yücel, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.
- Bilgin, N. (2014). Sosyal bilimlerde içerik analizi. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Bozovic, M. (2009, Yaz). İlk bakıştan önce: Lacan ve Spinoza. (İ. Cerit, Çev.). *MonoKL Lacan Seçkisi*. (6-7). 223-233.
- Bowie, M. (2020). *Lacan*. (V. Şener, Çev.). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Bowlby, J. (2020). (T. V. Soylu, Çev.). *Bağlanma*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2021a). (M. Günay, Çev.). *Ayrılma*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2021b). (N. Nirven ve N. Diner, Çev.). *Kaybetme*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Boyd, D., ve Bee, H. (2015). *Lifespan development* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.
- Castanet, H. (2017). *Lacan'ı anlamak*. (B. Aslan, Çev.). İstanbul: Encore.
- Carroll, L. (2021). *Alice harikalar diyarında*. (S. Ezber, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

- Castel, P. H. (2009, Yaz). Freud'un "Ruhsal Aygıt"ından Lacan'ın ilk topolojik şemalarına: Kopuş mu, süreklilik mi?. *MonoKL Lacan Seçkisi*. (6-7). 157-216.
- Copjec, J. (2015). *Tut ki kadın yok (Etik ve yüceltim)*. (B. E. Aksoy, Çev.). İstanbul: Encore Yayınları.
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39).
- Çelebi, V. (2009, Yaz). Dış-Yakınlığın çıkmazı ile dışarının sorumluluğu arasında: "Lacan ve Levinas'ta Başka". *MonoKL Lacan Seçkisi*. (6-7). 234-249.
- Çomak, N. A. (2004). "Selvi Boylum Al Yazmalı" ın Sinema Dili Bağlamında Yeniden Okunması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (1), 87-97.
- de Boer, A., van Buel, E. M., & Ter Horst, G. J. (2012). Love is more than just a kiss: A neurobiological perspective on love and affection. *Neuroscience*, 114-124. doi: 10.1016/j.neuroscience.2011.11.017
- Dolar, M. (1991). "I Shall Be with You on Your Wedding-Night": Lacan and the Uncanny. *October*, 58, 5-23.
- Duman, M. A. (2018). *Lacan'ın metafor anlayışı*. İstanbul: Gece Kitaplığı.
- Erol, R. Y., ve Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental psychology*, 50(9), 2291.
- Ertaş, N. (1999). Gönül dağı. Kalan Müzik.
- Esch, T., & Stefano, G. B. (2005). The neurobiology of love. *Neuro Endocrinology Letters*, 26(3), 175-192.
- Evans, D. (2019). *Lacancı psikanalize giriş sözlüğü*. (U. Y. Kara ve T. Sivrikaya, Çev.). İstanbul: Işık Yayınları.
- Fischer, C. T. (1984). A phenomenological study of being criminally victimized: Contributions and constraints of qualitative research. *Journal of Social Issues*, 40(1), 161-177.
- Fink, B. (2016). *Lacancı psikanalize bir giriş*. (Ö. Öğütçen, Çev.). İstanbul: Encore Yayınları.
- Fink, B. (2019). *Lacan'da aşk*. (E. Okan Gezmiş ve Z. Oğuz, Çev.). İstanbul: Kolektif Kitap.
- Fink, B. (2020). *Lacancı özne*. (K. Güleç, Çev.). İstanbul: Encore Yayınları.

- Firestone, L. (2013). How your attachment style impacts your relationship. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/compassion-matters/201307/how-your-attachment-style-impacts-your-relationship>.
- Freud, S. (1998). *Olgu öyküleri I.* (A. Eğrilmez, Çev.). İstanbul: Payel Yayınları.
- Freud, S. (2014). *Yas ve melankoli.* (A. Emirsoy, Çev.). İstanbul: Telos Yayınevi.
- Freud, S. (2016a). *Cinsellik üzerine.* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Freud, S. (2016b). *Uygarlık, din ve toplum.* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Freud, S. (2016c). *Psikopatoloji üzerine.* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Freud, S. (2019a). *Tekinsizlik üzerine* (H. Şahin, Çev.). İstanbul: Laputa Kitap.
- Freud, S. (2020a). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id.* (A. Babaoğlu, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, S. (2020b). *Narsizm üzerine ve Schreber vakası.* (B. Büyükkal ve S. M. Tura, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, S. (2022). *Dora: Bir histeri vakasının analizinden parçalar.* (Ş. Öztürk, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Gadamer, H. G. (2008). *Hakikat ve yöntem 1.Cilt.* (İ. Yavuzcan, Çev.). İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Godbout, N., Daspe, M. È., Lussier, Y., Sabourin, S., Dutton, D., & Hébert, M. (2017). Early exposure to violence, relationship violence, and relationship satisfaction in adolescents and emerging adults: The role of romantic attachment. *Psychological trauma: Theory, research, practice, and policy*, 9(2), 127.
- Gunther, R. (2013). How can romantic love transform into long-term intimacy? *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/rediscovering-love/201302/how-can-romantic-love-transform-long-term-intimacy>.
- Güloğlu, M. O. (2020). *Aşkın bilimi: çekicilik ve ilişkilerin gizli kalmış nörobiyolojik sırları.* SAGE Yayıncılık.
- Gürsel, M.D ve Gençöz, T. (2019). Psikoz. *Türkiye Klinikleri Lacanyen psikanaliz. [Özel Sayı]*. 1-8.
- Halifeoğlu, S. (2014). Babanın alfa işlevi. *Baba İşlevi.* (s.23-29).
- Han, B. C. (2020). *Şiddetin topolojisi.* (D. Zaptçioğlu, Çev.). İstanbul: Metis.
- Han, B. C. (2022). *Eros'un ıstırabı.* (Ş. Öztürk, Çev.). İstanbul: Metis.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Proces. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52, 511-524.

- Hazan, C. & Shaver, P. (1990). Love and work; An Attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 59, 270-280. doi: 10.1037/0022-3514.59.2.270
- Hekimoğlu, E. C., ve Bilik, M. Z. (2020). Freud'dan Lacan'a kaygı. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 336-367.
- Hemesath, C. (2016). Falling out of romantic love: A phenomenological study of the meaning of love in marriage. *Doctarate Dissertation. Iowa State University*.
- Hocquenghem, G. (2015). *Homoseksüel arzu*. (B. Denizci, Çev.). İstanbul: Altıkkırkbeş Yayınları.
- Homer, S. (2016), *Jacques Lacan*. (A. Aydın, Çev.). İstanbul: Phoenix Yayınevi.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Jentsch, E. (2019). *Tekinsizliğin psikolojisi üzerine*. (H. Şahin, Çev.). İstanbul: Laputa Kitap.
- Jaquet, C. (2020). *Arzu*. (E. Durmuş, Çev.). İstanbul: Otonom Yayıncılık.
- Kayser, K. (1990). The process of marital disaffection: Interventions at various stages. *Family Relations*, 39(3), 257-265. <https://doi.org/10.2307/584869>.
- Kayser, K. (1993). *When love dies: The process of marital disaffection*. New York: Guilford Press.
- Keskin, Y. (2009, Yaz). Öznenin serüveni, bedenin trajedisi: Ichspaltung. *MonoKL Lacan Seçkisi*. (6-7). 399-409.
- Kıral, B. (2021). Nitel araştırmada fenomenoloji deseni: Türleri ve araştırma süreci. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 92-103.
- Kojeve, A. (2020). Hegel felsefesine giriş. (S. Hilav, Çev.). İstanbul: YKY
- Korulsan, C. (2017). Kaygı nedir? *Suret Psikokültürel Analiz Tekinsiz*. Sayı 9. 124-139.
- Kristeva, J. (2016). *Aşk hikayeleri*. (İ. Yerguz, Çev.). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Kübler-Ross, E. (1997). *Ölüm ve ölmek üzerine*. (B. Büyükkal, Çev.). İstanbul: Boyner Yayınları.
- Lacan, J. (1955-56). *Psychosis (Seminer 3)*. Yayımlanmamış Seminer.
- Lacan, J. (1956-57). *The Object Relation & Freudian Structures (Seminer 4)*. Yayımlanmamış Seminer.
- Lacan, J. (1957-58). *The Formations of the Unconscious (Seminer 5)*. Yayımlanmamış Seminer.

- Lacan, J. (1959-60). *The Ethics of Psychoanalysis. (Seminer 7)*. Yayımlanmamış Seminer.
- Lacan, J. (1962-63). *Anxiety (Seminer10)*. Yayımlanmamış Seminer.
- Lacan, J. (1975-76). *Sintome (Seminer 23)*. Yayımlanmamış Seminer.
- Lacan, J. (1977). *Écrits A Selection*. (Sheridan, A. Çev.). Londra: Tavistock Publications (https://archive.org/details/ecritsselection00laca_0/page/n7/mode/2up).
- Lacan, J. (1994). *Fallus'un anlamı*. (S. M. Tura, Çev.). İstanbul: Afa Yayınları.
- Lacan, J. (2006). *Écrits*. (B. Fink, Çev.). New York: W. W. Norton & Company.
- Lacan, J. (2015). *Transference*. (B. Fink, Çev.). Malden: Polity Press.
- Lacan, J. (2017a). *Baba-Nın-Adları*. (M. Erşen, Çev.). İstanbul: MonoKL Yayınları.
- Lacan, J. (2017c). *Psikanalizin dört temel kavramı*. (N. Erdem, Çev.). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Lacan, J. (2017d). *Televizyon*. (A. Soysal, Çev.). İstanbul: MonoKL Yayınları.
- Lacan, J. (2019). *Yine/Hala (Seminer 20)*. (M. Erşen, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Lacan, J. (2020). *Psikanalizin temel ilkeleri*. (M. İzmir, Çev.). Ankara: Çolpan Kitap.
- Lacan, J. (2022). *Freud'un teorisinde ve psikanalizin tekniğinden ben*. (S. Kılıç, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Leader, D. (2018). *Depresyon, yas ve melankoli*. (A. Göçmen, Çev.). İstanbul: Encore Yayınları.
- Lee, J. A. (1973). *Colours of love: An exploration of the ways of loving*. Toronto: New Press.
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173-182.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series on mental health and development. Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121-160). Chicago, IL, US: University of Chicago Press.
- Mallandain, I ve Davies, M. F. (1994). The colours of love: Personality correlates of love styles. *Person. individ. Diff.* Vol. 17, No. 4 pp. 557-560. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90092-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90092-2).
- Marazziti, D., & Canale, D. (2004). Hormonal changes when falling in love. *Psychoneuroendocrinology*, 29(7), 931-936.

- Mascolo, D. (2012). *Aşk üstüne*. (A. Karakış, Çev.). İstanbul: MonoKL Yayınları. (Eserin aslı 1999 yılında basılmıştır).
- Master, S. L., Eisenberger, N. I., Taylor, S. E., Naliboff, B. D., Shirinyan, D., & Lieberman, M. D. (2009). A picture's worth: Partner photographs reduce experimentally induced pain. *Psychological Science*, 20(11), 1316-1318. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02444.x
- Merriam, S. B. (2018). *Nitel araştırma*. (S. Turan, Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- McGowan, T. (2018). *Sahip olmadığımız şeyin keyfini sürmek (Psikanalizin politik projesi)*. (K. Güleç, Çev.). İstanbul: İmge Kitabevi.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*. London: Sage.
- Nişanyan, S. (2021). Nişanyan sözlük. İstanbul: Liber Plus Yayınları.
- Neuman, W.L. (2020). *Toplumsal araştırma yöntemleri 1-2*. (Ö. Akkaya, Çev.). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Nasio, J. D. (2007a). *Aşk acısı*. (H. Bakanlar ve C. Coşkun, Çev.). İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Nasio, J.D. (2007b). *Jacques Lacan'ın kuramı hakkında beş ders*. (M. Erşen, Çev.). İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Nasio, J. D. (2018). *Psikanalizin yedi temel kavramı*. (Ö. Soysal ve M. Erşen, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Okada, C. (2019). *Falling Out of Romantic Love* (Doctoral dissertation, Chaminade University).
- Okray, Z., ve Mevlana, C. A. (2019). Selvi Boylum Al Yazmalım Filminin Göstergebilimsel Yöntem Bilimiyle Analizi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 5(12), 1216-1244.
- Öğütçen, Ö. (2017). Kaygı, yanıltmayan tek afektir! *Suret Psikokültürel Analiz Tekinsiz*. Sayı 9. 142-170.
- Özcan, C. (2018). Gerçeğin eşiğindeki kaygı. *Psikanaliz Yazıları 37: Kaygı*. 95-104.
- Paz, O. (2016). *Çifte alev (Aşk ve erotizm)*. (T. Uyar, Çev.). İstanbul: Everest Yayınları.
- Platon. (2020). *Şölen – Dostluk*. (S. Eyüboğlu ve A. Erhat, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası kültür Yayınları.
- Priest, H. (2002). An approach to the phenomenological analysis of data. *Nurse researcher*, 10(2), 50.
- Proust, M. (2018a). *Swann'ların tarafı*. (R. Hakmen, Çev.). İstanbul: YKY.

- Proust, M. (2018b). *Çiçek açmış genç kızların gölgesinde*. (R. Hakmen, Çev.). İstanbul: YKY.
- Proust, M. (2018c). *Sodom ve Gomorra*. (R. Hakmen, Çev.). İstanbul: YKY.
- Rabaté, J. M. (2009, Yaz). Lacan'ın Dora üzerinden Duras'a saygı duruşu. *MonoKL Lacan Seçkisi*. (6-7). 127-144.
- Renck, J. (Yönetmen). (6 Mayıs 2019 – 3 Haziran 2019). Chernobyl. HBO.
- Rilke, R. M. (2018). Toplu şiirler 2. (Y. Pazarkaya, Çev.). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Rose, J. (2010). *Görme ve cinsellik*. (A. D. Temiz, Çev.). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Roudinesco, E. (2017). *Her şey ve herkese karşı Lacan*. (N. Başer, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Sailor, J. L. (2013). A Phenomenological Study of Falling Out of Romantic Love. *Qualitative Report*, 18, 37.
- Salecl, R. (2016). *Seçme ikilemi*. (B. E. Aksoy, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Salecl, R. (2018). *Kaygı üzerine*. (B. E. Aksoy, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.
- Saraçlı, Ö., Atasoy, N., ve Karaahmet, E. (2012). Yakın ilişkilerin nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 414-427.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi* (Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi).
- Shakespeare, W. (2020). *Romeo ve Juliet*. (Ö. Nutku, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi).
- Smith, J.A., Flowers, P. ve Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory method and research*. London Sage.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2004). Interpretative phenomenological analysis. *Doing Social Psychology Research*, 229-254.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.

- Stavrakakis, Y. (2009, Yaz). Öznellik ve örgütlü Başka: Simgesel otorite ve fantazmatik jouissance arasında. (S. Aydın Bayram, Çev.). *MonoKL Lacan Seçkisi*. (6-7). 496 - 515.
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and individual differences*, 34(8), 1419-1429.
- Stein, D. J., & Vythilingum, B. (2009). Love and attachment: The psychobiology of social bonding. *CNS Spectrums*, 14(5), 239-242.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119.
- Sternberg, R. J., & Weis, K. (Eds.). (2006). *The new psychology of love*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Tarlacı, S. (2012). The brain in love: Has neuroscience stolen the secret of love? *Neuroquantology*, 10(4), 744-753.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.).
- Tekindal, M. & Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, 20 (1), 153-182
- Tufan, A. E., ve Yaluğ, İ. (2010). Aşk fenomeni ve sevgi ilişkilerinin nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 443-456.
- Tavakol, Z., Nasrabadi, A. N., Moghadam, Z. B., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal*, 6(3), 197-207.
- Tura, S. M. (2017). *Freud'dan Lacan'a psikanaliz*. İstanbul: Kanat Kitap.
- Ver Eecke, W. (2009 Yaz). Lacan'ın kompleks psikoz kuramına dair kuramsal ve terapötik çıkarımlar. (B. Ersöz, Çev.). *MonoKL Lacan Seçkisi*. (6-7). 416-430.
- Verhaeghe, P. (2003). *Yalnızlık zamanında aşk*. (E. Cihan Ertem ve M. Öznur, Çev.). İstanbul: Encore Yayınları.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı). Ankara: Seçkin.

- Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).
- Yılmaz, A. (1977). *Selvi boylum al yazmalım*. Yeşilçam Film.
- Younger, J., Aron, A., Parke, S., Chatterjee, N., & Mackey, S. (2010). Viewing pictures of a romantic partner reduces experimental pain: involvement of neural reward systems. *Plos One*, 5(10), e13309. doi: 10.1371/journal.pone.0013309
- Zeki, S. (2007). The neurobiology of love. *FEBS Letters*, 581(14), 2575-2579.
- Zizek, S. (2018). *Şiddet*. (A. Ergenç, Çev.). İstanbul: Encore Yayınları.
- Zizek, S. (2019). *Yamuk bakmak (Popüler kültürden Jacques Lacan'a giriş)*. (T. Birkan, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Zizek, S. (2021a). *Ahir zamanlarda yaşarken*. (E. Ünal, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Zizek, S. (2021b). *Lacan'ı nasıl okumalıyız*. (M. Baydoğan, Çev.). İstanbul: Runik Kitap.
- Zupancic, A. (2018a). *Cinsellik nedir?* (B. E. Aksoy, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Zupancic, A. (2018b). *Neden psikanaliz?* (Üç müdahale). (B. E. Aksoy, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.