



M. A. Akşit Koleksiyonundan

5

## Neonatoloji Birimlerinde, tek ve gerekli oluşturulanlar; sevgidir, saygıdır\*

*Love and respect are the only one confirming at the Neonatology Units \**

**M. Arif AKŞİT\*\***

*\*Hekim mesleğini icra ederken sevgisiz, saygısız olması ile yürütmesi olanaklı değildir. Bazı birimler ise, Doğum, Yenidoğan Üniteleri merkezi anlamındadır,*

*\*\* Uzman Dr. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, Neonatoloji/Yenidoğan ve Pediatrik Genetik, emekli, Eskişehir*

*Tıbbi hizmet yürütülmesinde, insanın en sorunlu, sıkıntılı, yaşam savaşını verdiği yer ve süreç olarak, hastalık ve hastanelerden beklemediği elbet tedavi ve kendisine uygun medikal yaklaşımıdır. Tüm bunların sunumunda en planda beklemediği sevgi ve anlayış olup, yaklaşımlarında saygı ile yapılması, kişiliğine hürmet gösterilmesini ister.*

*Sevgi istemek ötesinde, bunu sunanların gönlünde ve aklında bütünleşmezse, bir yalancı boyut olarak gelecek ve sırtacaktır. Gerçek olmadığı ve yalancı olduğu belirgin anlaşılacak, sırtacaktır.*

*Bu makalede sevgi boyutu konusu üzerinde durularak, sağlık yaklaşımı ile bütünleştirilmeye çalışılacaktır.*

P

rematüre yaklaşımlarında bir annenin bebeğine yaklaşımı ile sevgi ile sıcaklık ile yaklaşmazsanız, verilen mamayı almaz, iter, dışlar ve yararlanamaz. Yatakta beslenen bebeklerin yeterince kilo alamadıkları, depresyon geçirdikleri de bir gerçektir.

Bağırsak tıkanıklığı sorunu olan çocukların, okşama, sevmeye ve sıcak tatbik ile, öpücükleri algılaması ile medikal yaklaşım yanında, mutluluk hormon etkisini de dikkate alarak çözüldüğü bizzat şahit olunmuştur. Bebeğin yüz ifadesi ile gevşemesi ve rahatlaması ile etkinlik oluştuğu açıkça izlenebilmektedir.

Bu makalede sevgi boyutu ile Hekimlik yaklaşımının ilintisi vurgulanmaya çalışılmaktadır.

## Özet

### **Neonatoloji Birimlerinde, tek ve gerekli oluşturulanlar; sevgidir, saygıdır**

**Amaç:** İnsanların ilişkilerinde oluşturan, güden, yol gösteren duygu sevgidir. Bunun anne sevgisi olarak Yenidoğan Döneminde sıklıkla tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımın Sağlık Personeli tarafından yapılması, acıma duygusu olmadan sevgi gösterilmesi ayrı bir yaklaşım boyutudur. Bunun Neonatoloji elemanlarında olduğu kolaylıkla izlenebilir. Bu makale sevginin Neonatoloji Bilimindeki boyutu irdelenmektedir.

**Dayanaklar/Kaynaklar:** Kaynaklardan ele alınanlar, anne yoksunluğu durumu dahil, Yenidoğan Dönem ötesinde olduğu dikkate alınarak, kendi uyguladığımız yaklaşımlar ile bu durumun olmamasını sağlayan tecrübeler ve yorumlara yer verilmektedir.

**Genel Yaklaşım:** Sevgi soyut bir kavram ve boyut iken bunu somut uygulanabilir eyleme getirmek, cilt, cilde temas, okşama, sevmeye ile kucakta karşılıklı ısının transferi önemli katkı sağlamaktadır. Her Neonatolog bu yaklaşımları eğitimde yapıp, mutlu oldukları için bu Bilim Dalını seçtikleri gözlenmiştir. Dolayısıyla sevgi uygulamalarını görmek için Neonatoloji Üniteleri gezilmelidir.

**Sonuç:** Sevgi yaklaşımları ile beslenen bebeklerin sindirim sorunları minimal veya olsa bile çözüldüğü gözlenmektedir. Kısaca bebekler, prematürelere daha iyi beslenmekte, büyümekte, gelişim göstermektedir. Onlardaki gülümseme her şeyin üstünde bir ödül olmaktadır.

**Yorum:** Her canlının sevgi hakkıdır derken, prematürelere ise bunun en üst noktası olmalıdır. Sevgi ile bebek büyütülebilir, sevgi ile prematürelere yaşatılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sevginin Neonatoloji Ünitelerinde yaptığı Pozitif etkiler

## Outline

### **Love and respect are the only one confirming at the Neonatology Units**

**AIM:** Love, for leading factor at relationship of people, establishing, following as sensational concept. As we noted as mother's love on newborn infants, same as at the staff of Neonatology Units. Easily seen and observed at them. This Article is considering about the love at Newborn Medical Staffs.

**Grounding Aspects:** The references mostly as infant depression, so after Newborn Period, thus we on protective and medical usage consideration, taken active and effective for preterm infants. By this Article we are considering our method applied to them.

**Introduction:** Love as abstract feeling, thus by application we can obvious and clear fact, by skin-to-skin touch, love stimulations, petting, even transferring the heat from doctor to infant, infant to doctor, makes great contribution. Each medical staff, by applied at the education period, want to work in Neonatology. So, if you want to observe how it can be done, visit a Neonatology Unit.

**Notions:** Even by feeding on love concept, there is minimal digestive problems, and even solve the obstruction. In summary, the babies, preterm infants, have good nutritional sate, good growth and development. As a smile form them, is the honored gift to us.

**Conclusion:** Each person has right to love affairs, thus, preterm infants need on top. İnfant only grow and developed by love, given life to preterm infants only by love.

**Key Words:** The positive effects of love at Neonatology

## Giriş

Annenin bebeği kucığına alması, ona tatlı sözler söylemesi, bebeğin meme ucunu araması, temas etmesi ile ağızını açması ve emmesi, emmenin belirli ritim ile oluşması yanında, anne ve bebekteki huzur dolu yaklaşım açık izlenebilir.

Pediyatri Staj sırasında hemşireler bana bebek beslememi istediler ve bebeği kucığına koydular. Bundan önce, yedek pantolonum olup olmadığını sordular. O dönemlerde tümünden beyaz giyiyorduk. Yedek yok idi, hemen eve gidip, yakın olduğu için 15 dakikada geldim ve hazırım dedim. Üstüme naylon bez içinde kondu ve bebek verildi. Ne kadar tedbir olursa olsun, dışkı sızıyor denildi. Hakikaten sonra 4 defa pantolonuma kadar dışkı bulaşması oldu. Sulu yapınca, kucakta bebek olunca, tedbir alamıyorsunuz, onun sızıp pantolonunuzu kirletmesini adeta seyrediyorsunuz.

Bebeği besledim, alalım dediler, gazını çıkarsın, idrar ve kakasını yapsın öyle dedim. Sonra uyumaya başladı, benim içimde bayılır gibi, mutluluktan uçar oldum. Bir süre sevgi halkası oluşturduk. Sonra uyuması için yatağına aldılar.

Birden fark ettim, grupta 11 kişi vardı, niye bana verdiniz diye sordum. Başasistanlar söylemiş, bu benim staj sınavım imiş ve sonra da Pediyatriyen olmam için çaba gösterdiler. Bu vesile ile Yenidoganlı olmuş oldum.

Öncelikle sevgi boyutu değil, sevgi olmadığı zaman oluşunlar dikkate alınmalıdır. Yokluktan var etkileşim daha net ortaya konulabilecektir.

## Sevgi ve Aşk boyutu

Sevgi bir kimseye yakınlık duymak, bir bağ oluşması ile oluşan duygu dolu ilişki boyutu olmaktadır. Aşk ise daha derin olan ve genellikle bir objeye yöneltilendir.

Bu nedenle genellikle kullanırken, anne sevgisi denir, aşk yaklaşımında cinselliğin girmesinden çekinilir. Cinselliğin girmesi ile ilişki boyutu çoğu noktada bu yönde değilse biter. Konuşmalarda, iletişimde bu açıdan muhabbet yaklaşımı temel esas alınan olmaktadır. Her birey sevgi kelimesini kullanır, ama kendisince algıladığı farklı olabilmektedir. Bu açıdan anne sevgisi daha net farkındalık yaratan bir kavram olmaktadır.

İngilizce karşılıkları verilerek, sevgi kavramının çok farklı şekilde ele alındığının fark edilmesi amaçlanmıştır.

### Sevgi ne demek?<sup>1</sup>

Lügat anlamı olarak: [www.nedirnedemek.com](http://www.nedirnedemek.com) kaynağından

1. İnsanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygu
2. Sevme hissi, aşk muhabbet
3. Bir şeye veya bir kimseye karşı duyulan sevme duygusu.
4. (Genel olarak) Hoşa giden bir şeye eğilim; tutkuya dek varabilen bir ruh durumu. Türü biçimleri: a. Karşı cinse karşı duyulan sevgi. b. Çocuğına karşı duyulan sevgi. c. Bir nedene dayandırılmayan duygudaşlık (sympathie), d. Uzun süre içinde oluşup gelişen kişisel gönül dostluğu, e. Doğaya vb. gibilerine duyulan sevgi.

5. (Felsefede) Eski Yunan felsefesinde sevgi evrende birleştirici ilkedir (Empedokies), Platon'da güzele duyulan sevgi (Eros) ideaların bilgisine götüren yoldur. Hıristiyanlıkta: yardım elini uzatma anlamındaki sevgi (Caritas) ve hastalara, acı çekenlere, yoksullara duyulan sevgi (agape), yakın sevgisi, giderek hiç bir ayırma yapmaksızın tüm insanlara gösterilen sevgi (insanlık sevgisi) ve Tanrı sevgisi; ağımızda Max Scheler'in felsefesinde sevgi temel kavramlardan biridir; Scheler'in baş sorunu olan kişiliğin asıl özü sevgi olduğu gibi, insanları birbirine bağlayan da sevgidir; kendi içine çekilmiş ayrık yaşayan kişi değil, dünyaya ve insanlara sevgi ile yönelen kişi, yine böyle kendisi gibi sevebilen kişilerle kendini bir-duyan kişi değer taşır.

İngilizce de birçok farklı boyutlar içinde de anlamlarında da farklılıklar ile tanımlanmaktadır. Bunlar: Love, Affection, Compassion, Attachment, Dearness, Fondness, Sympathy, Piety, Endearment, Predilection., Amity, Fancy, Amour, caritas.

### Aşk ne demek?<sup>1</sup>

Konu bir de aşk kelimesi ile anlamı sorgularsak:

1. Aşırı sevgi ve bağlılık duygusu, sevi
2. Bk. sevi
3. Bk. sevgi
4. Çok ziyade sevgi. şiddetli muhabbet. Sevda. Candan sevme.

İngilizce olarak tanımlananlar: Amorous, Love, Amour, Adoration, Crush, Passion, Gallantry, Romance, Attachment, Zeal, Keeness.

### Sevda ne demek?<sup>1</sup>

Yine sevgi anlamında kullanılan kelime olarak sevdanın anlamı:

1. Güçlü sevgi.
2. Aşırı ve güçlü tutku, istek.
3. Aşk, sevgi.
4. İstek, heves, arzu.
5. Aşırı sevgiden doğan bir tür hastalık.
6. Bir şeye karşı hissedilen şiddetli arzu.
7. Fazla sevgi sebebiyle meydana gelen bir çeşit hastalık.
8. Kara sevda, mali hlyla, melankoli.
9. Hüzün. iptila.

İngilizce olarak: Passion, Intense longing, Strong wish or desire, Passionate love, Strong desire, Love.

### Muhabbet ne demek?<sup>1</sup>

Muhabbet sevgi dolu bir yaklaşım olarak anlamı:

1. Dostça konuşma.
2. Sevgi.
3. Yarenlik.
4. Sevgi.
5. Sevme.
6. Dostluk.

İngilizce olarak: Fondness, Bond, Chat, Chitchat, Conversation, Affection, Love, Small talk, Friendly conversation, Endearment.

### Sempati ne demek?<sup>1</sup>

1. Bir insanın bir başkasına karşı doğal ve içgüdüsel olarak bir eğilim, sevgi ve yakınlık duyması, cana yakınlık, sıcakkanlılık.
2. Fr. Cana yakınlık, sıcak kanlılık.

### Empati ne demek?<sup>1</sup>

1. Duygudaşlık.
2. Bkz. intropathie
3. Kişinin kendisini başka bir bilincin yerine koyarak söz konusu bilincin duygularını, isteklerini ve düşüncelerini, denemeksizin anlayabilmesi becerisi.
4. Objenin insanlaşması ve antro-pomorfizasyonu

**NOT:** Empati kendinizi başkasının yerine koymaktır, diğer kişiyi anlamak için durumunu onaylamak gerekmeden duyguyu paylaşmaktır, herhangi bir yargılama içermez, bazen sadece dinlemek bile yeterlidir. Sempatide ise kişi haklı, onaylı, doğru algılanır; kısaca bir değerlendirme yaparak onay verilerek, sonuçta bir yargılama mevcuttur, durumu ve duygusu üzerine yorum yapılır.

## Bebeklik Dönemi Depresyonu

Sevgi yoksunluğu çeken bebeklerin daha sonraki yaşamlarında da geliştirdikleri bulgular depresyon ve hatta otizm olarak ortaya çıkabilmektedir.

Bu açıdan her bebeğin sevgi alması bir hakktır. Daha önce Rooming-in, Anne ve bebeğin aynı odada hastanede kalması söz konusu olmadığı için, her bir prematürenin yanına, termofor koyarak, aynı zamanda saat ile birlikte bir titreşim/kalp sesi ve anne sıcaklığı hissetmesini isterdik. Bunun yanında uygun olan bebekler vizite sırasında da her sağlık elemanın kucağında bebekler ile, birlikte hastalar dolaşılırdı. Bunun yanında bir büyük salonda tüm çocuklar bir arada toplanır ve ortaya da bir radyo konulurdu. Sonra ufak radyolar tüm odalara konulması ve özellikle haberleri dinlemeleri istenir, çoğunda spiker kadın olurdu. Müzik ötesinde insan sesi olması tercih edilirdi.

Bir bebek prematüre olarak gelmiş, büyümüş, süt-çocuğu servisine gelmiş, ama kilo alamaması olunca, tüm dosyası incelendi, hiçbir eksiklik, gıda alma sorunu saptanmadı. Bunun üzerine bir kadın arkadaş onu evine götürdü, sabah işe, hastaneye getiriyordu. İnanılmaz bir şekilde 15 günde iki katına ulaştı, yatan bebek, oturdu, gülücükler dağıtıyordu. Annesini bulduk, dedesi evden kovarım dedi, babası terzi ve meslek sahibi kazanan kişi idi, ama dedeyi razı edin denildi. İmzaları aldık, bebeği Devlet Bakım Servisine naklettik ama çok ağladık, arada gidip ziyaret edildi.

Prematüre olsun, küvöz veya diğer izole olan bebekler, her birine radyo ve ünite içi ses imkanından müzik ve haberler dinler olduk. Mutlaka bebeği stajyer veya bir grup gidecek, cilt, cilde temas, sevecek ve okşayacaktı. Beslenme ve birçok sorunlar dramatik oluşmadığını fark edince, daha güçlü bir heves ile çalışıldı.

Kıdemli iki hemşire ben yapamıyorum, yaparken de zorlanıyorum diyerek başka servislere geçtiler. Ben iğne yaptığım bebeği sevemem dedi, ayrıldı. Bizler severek iğne, kan alma yollarını geliştirdik, çok daha rahat olmakta idi.

Bir keresinde, üç defa ishal nedeni ile gelen bebeği, anne besledikten sonra hemşireler benim beslememi istediler. Sonra anne, hemşire yaparsa görevi yapar derken, doktor ve erkek olan beslemesi ile tutumu değişir diye beni çağırmışlar. Anne besledim almıyor dedi. Ben sevgi sözcükleri ve okşayarak 60mL üstüne verdim. Zorluyorsun dedi, sevgi ile alıyor bak diye gösterdim. Niye benden almıyor diye sorunca, okşa sev dedim, nitekim bunları benim kucağında bebeğine yaptı ve bebek daha da aldı. Nitekim bir daha getirmedi, ayrılırken hayretle bakıyordu.

Belirtilmek istenen, sevgi içten gelsin ve doğrudan bunu bebeğe göster, sen de bebekte mutlu olacaktır.

Dépression anaclitique, [https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9pression\\_anaclitique](https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9pression_anaclitique)<sup>2</sup>

Fransızca olan değil, Türkçe taktimi olan belirtilecektir.

<https://www.doksat.com/bebeklik-ve-erken-cocukluk-donemi-depresyonlari><sup>3</sup>

#### **Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi Depresyonları**

Anaklitik Depresyon (Kısa Süreli Anne Mahrumiyetine Bağlı Bebeklik Depresyonu):

Anne ilgisinden ve bakımından mahrum olmak her yaştaki çocuk için bir travmadır. Özellikle, 6. aydan sonra bebeklerin annelerinden birden ayrılmaları durumunda yaşanan özel klinik tabloya “Anaklitik Depresyon” adı verilir.

#### **Sebepleri**

- Annenin vefatı;
- Annenin başka bir şehirde yahut ülkede ikamet etmesi;
- Hastalık vb sebebiyle annenin uzun süre hastanede kalması;
- Annenin çocuğuna bakım veremeyecek kadar ağır düzeyde bir ruhsal veya fiziksel hastalığa sâhip olması.

#### **Belirtiler**

Hastalığın 3 dönemi vardır:

—Protesto dönemi olan birinci dönemde çocuk anne mahrumiyetinden dolayı tedirgin, huzursuz ve sinirlidir. Sürekli ağlar ve kolay kolay yatıştırılmaz.

—Anne mahrumiyeti iki ilâ üç hafta daha devam ettiği takdirde bu durumu depresyon dönemi takip eder. Depresyonda olan çocuk durgundur, sevdiği şeylere tepki vermez, gergin, sinirli, küskün ve mutsuzdur. Yeme ve uyku düzeni bozulur. Kilo kaybeder, kusar. Fiziksel gelişimi geriler.

—Anne mahrumiyeti yine devam ederse, ikinci aydan sonra çocuğun duygusal tepkileri giderek azalır, âdeta künt olur. Sosyal çevresine ve onunla iletişim kurmak isteyen insanlara tepki vermez. Bu döneme, içe kapanma dönemi adı verilir. Bu durumdaki çocuklar anneleri karşısına çıksa bile onu uzun süre yok sayarlar. Anneye üç ay içinde kavuşulduğu takdirde, çocuk giderek düzelir. Üç aydan daha uzun süreli ayrılıklarda iyileşme olmaz. Tablo giderek yuva hastalığına (hospitalizm) dönüşür.

R. Spitz, anne-çocuk arasındaki bağ ancak gelişeceğinden, anaklitik depresyon tablosunun bebeğin altıncı ayını doldurmasından sonra ortaya çıkacağını ileri sürmüştür. Buna rağmen bebeklerde, ilk aylardan itibaren de depresif tablonun görülebileceğine dair gözlemlerimiz mevcuttur.

#### **Tedavi**

Depresif tablonun düzelmesi için en fazla üç ay içerisinde annenin geri gelmesi gereklidir. Şayet bu olmazsa, en kısa zamanda anne yerine geçecek bir kişinin temel bakım verme işlevlerini yürütmesi belirtilerin normale dönmesi için şarttır.

#### **Uzun Süreli Anne Yoksunluğu (Hospitalizm, Yuva Hastalığı)**

Erken yaşlarda ailelerinden ayrı düşüp yetiştirme yurtlarında veya uzun süreli olarak hastanede kalan çocuklarda ortaya çıkan bir klinik tablodur. Çocuğun anne yahut anne yerine geçecek olan bir bakım verenden mahrum olması durumunda, ruhsal ve fiziksel gelişimi için gerekli olan şefkat ve ilgiyi alamaması nedeniyle ortaya çıkar. Bu çocuklarda klinik tablo şu şekildedir:

- Uyarılara karşı geç tepki verirler;
- Çevreye karşı ilgisizdirler;
- Kendi kendilerine uyarın verebilmek adına, oturdukları yerde sallanma, kafa sallama hatta geviş getirme davranışları sık görülür;
- Parmak emerler;
- Normal zekâ katsayısıyla doğsalr bile, uyarın yoksunluğuna bağılı olarak zekâları gelişemeyip, akranlarının gerisinde kalır;
- Büyümeleri yavaşlar, fiziksel ve ruhsal gelişim dönemleri açısından da akranlarına göre geride kalırlar;
- Hastalanma ve ölüm oranları diğere çocuklara göre daha yüksektir.

#### **Tedavi**

Belirtilerin düzelmesi için anne yerine geçecek bir kişinin çocuğın temel ruhsal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılaması gereklidir. Ancak, hospitalizm tablosu yerleştikten sonra, eksik olan temel bakım yerine konya da çocuk fiziksel ve zihinsel gelişme açısından akranlarının düzeyini tam olarak yakalayamayabilir. Çünkü zihinsel ve fiziksel gelişme için en temel olan ilk birkaç sene süresince çocuk temel bakımdan mahrum kalmıştır.

Özetle, bu klinik tablolar küçük yaşlardan itibaren sağlıklı bir bağlanmaya evrimsel açıdan da ne kadar ihtiyacımız olduğunu gösteren hazin vakalar olup, ancak çok erken dönemde müdahale edildiği takdirde seyir olumlu olabilmektedir.

DSM-IV-TR teşhis sistemlerinde gerek “Anaklitik Depresyon” gerekse “hospitalizm” ayrı birer hastalık olarak tanımlanmamış olup, tüm bu klinik tablo genel olarak “Bebeklik veya Küçük Çocukluk Döneminin Tepkisel Bağlanma Bozukluğu” başlığı altında ele alınmıştır.

#### **ÇOCUKLUK ve ERGENLİK DÖNEMİ DEPRESYONLARI**

Depresyon insan hayatının her döneminde tutulabileceği bir hastalıktır. 1930’ların sonlarına kadar çocuklarda depresyon olmaz zannedilirken, artık çok iyi biliyoruz ki, çocukluk çağı depresyonları bilhassa son elli yıl içerisinde giderek artış göstermektedir. Çocukluk dönemi depresyonları

Çoğu ergen üzücü bir şey yaşadktan sonra (duygusal bir ilişkisi sonlanınca vb.) kısa süreli depresyona girer. Artan depresyon hızı beraberinde intihar teşebbüslerinde artışı da getirmiştir. Ancak 1990’lardan sonra, depresyonun tanınması sevk ve idare edilmesindeki artışa bağılı olarak gençlerde tamamlanmış intihar teşebbüslerinin sayısında azalma olmuştur. Eşlik eden ekiler, madde suiistimali ve davranım sorunları intihar riskini arttırır.

Çocuk ve ergenlerdeki depresyonun teşhis kriterleri yetişkinlerinkiyle aynıdır. Ancak, kolay sinirlenme, yeni filizlenmekte olan öfke nöbetleri ve isyankârlık, yaşına ve boyuna göre beklenen kilonun altında olmak gibi yetişkinlerde görülenden biraz farklı olan bazı belirtiler çocuk ve ergenlerde depresyon başlangıcının göstergesi olabilir.

#### **Sıklık**

Ön-ergenlik döneminde majör depresyonun sıklığı %2 olup, kız ve erkeklerde görülme oranı yaklaşık aynıdır. Ergenlerde ise sıklık yaklaşık olarak %6’dır. Bilhassa bulğ öncesi dönemdeki çocuklarda tıpkı yetişkin kadınlardaki âdet öncesi gerginliği sendromuna benzer keyifsizlik ve gerginlik, çökkünlük tipiktir. Bu yaş grubunda kız/erkek oranı yetişkinlik dönemi depresyonlarında olduğu gibi 2:1’dir. Çalışma sonuçlarına göre, 19 yaşına kadar depresyon görülme oranı %28’dir (genç kızlarda %36, genç erkeklerde ise %19 oranında) ve bu hiç de azımsanmayacak bir rakamdır: Kabaca, 3 ergenden biri depresyon geçirmektedir!

#### **Sebepler**

Depresyonun sebepleri arasında, genetik yatkınlık, duyguların merkezi olan limbik sistemde, frontal kortekste, singuler bölgede ve hipokampüste anormallikler, beyinde sinirler arasındaki iletiyi sağlayan bazı kimyasal maddelerin (serotonin, noradrenalin, dopamin vb.) konsantrasyonunda düzensizlik, ergenlik döneminde yükselen seks hormonlarının etkisi gibi faktörler sayılabilir. Keza, vücuttaki kanda dolaşan pro-enflamatuar sitokinler denen bazı maddeler de depresyonun gelişmesinden sorumludur.

Bahsedilen şekilde genetik açıdan eğilim ve nörokimyasal düzensizliğin mevcudiyeti, çocuk ve ergenleri depresyona yatkın hâle getirir. Olumsuz hayat olayları ise yatkınlığa sâhip olan bu bireylerde depresyon

gelişmesini tetikler. Bu sebeple, “her olumsuz hayat tecrübesi özellikle yatkınlığı olmayan bireylerde depresyona yol açacak” diye bir kural yoktur. Her vakanın hikâyesi kendine özgüdür.

**Çocuk ve Ergenlerde Depresyonu Tetikleyen Olumsuz Hayat Olayları Şunlardır:**

- Anne ve/veya baba yoksunluğu (vefat, hastalık, başka şehirde yaşamak, çok yoğun iş temposu vb. sebeplere bağlı olarak),
- Duygusal uyarandan, ilgiden mahrum kalmak,
- Göç veya taşınmak,
- Aile içinde gerginlik, çatışma, fiziksel şiddetin mevcudiyeti,
- Boşanma,
- Ailede ciddi ekonomik sorun yaşanması,
- Ebeveynin bir veya ikisinin ruhsal hastalığa sâhip olması,
- Kapasitesinin üstünde akademik beklentisi olan bir okulda okumak,
- Akademik başarısızlık,
- Kronik fiziksel hastalıklar veya sorunlar,
- Akran geçimsizliği,
- Karşı cinsiyetle yaşanan sorunlar,
- Sınav stresi.

**Çocuk ve Ergenlerde Majör Depresyonun (MD) belirtileri şunlardır:**

- Sıkıntılı ve çökkün ruh hâli (çökkün duygudurum),
- Eskiden keyif alınan faaliyetlerden zevk alamama, belirgin derecede ilgi kaybı,
- Uykuda artma veya azalma,
- Değersizlik, ümitsizlik, pişmanlık, suçluluk duyguları,
- Enerji kaybı,
- Konsantrasyon kaybı, kararsızlık,
- İştahta artma veya azalma,
- Psikomotor hızlanma veya yavaşlama,
- İntihar etme düşünceleri veya eylemleri.

Bazı durumlarda yukarıda belirtilen depresyon belirtilerine psikotik özellikler eşlik edebilir.

Psikotik özellikli majör depresyonda, klinik tabloya halüsinasyonlar (gerçekte mevcut olmayan sesler veya görüntüler) ve/veya hezeyanlar (gerçek dışı düşüncelerin doğru olduğuna inanma ve bunların doğruluğunu iddia etme) eşlik eder. Psikotik özellikler hastanın depresif duygudurumuyla uyumludur. Duygudurumla uyumsuz psikotik özellikleri olan (mesela. hem çökkün olup hem de “ben başbakanım” denmesi) gençlerde yanlışlıkla şizofreni teşhisi sık konmaktadır.

Bu belirtilerden ilk ikisinden biri + diğerlerinden 3’ü veya ilk ikisi + diğerlerinden birkaç tanesi iki hafta boyunca ısrarlı şekilde mevcutsa, en kısa zamanda bir çocuk ve ergen psikiyatrisine başvurmak gereklidir. Teşhisin konması ve tedavi çocuk ve ergen psikiyatrisi tarafından yürütülür.

Muayenede eşlik eden diğer ruhsal hastalıkların mevcudiyeti de araştırılır. Depresyona, davranım bozukluğu, aşırı hareketlilik, yeme bozuklukları, anksiyete hâlleri sıklıkla eşlik edebilir. Bu durumda tedaviye ayrıca yön verilir.

İntihar girişimi, ön-ergenlik yıllarında nadir olmakla beraber, ergenlik döneminde her iki cinsiyette de artış göstermektedir.

**Depresyona aşağıdaki özelliklerin eşlik ettiği bireyler intihar girişimi açısından daha riskli olarak değerlendirilmektedir:**

- Yaşanan olayları bilişsel açıdan çarpıtarak yaşayan bireyler;
- Olumsuz hayat olaylarına maruz kalmak;
- Ümitsiz olmak;
- Yaşamak için sebepleri olmamak;
- İtkisellik (fevrilik);
- Öfke hâli ve duygusal sıkıntılara tahammül etmekte güçlük çekme.

**Tedavi**

Tedavide, bireyin, ailenin ve okulun hastalık hakkında bilgilendirilmesi (psikoedükasyon) esastır. Ek olarak bireysel psikoterapi ve ilaçlı tedavi uygulanır. İntihar düşüncesinin hekim tarafından mutlaka sorgulanması



gereklidir. Böyle bir eğilimden şüphe ediliyorsa, çocuk ve aileyle konuşularak gereken tedbir uygulanır veya hastaneye yatarak tedavi plânlanır.

Özellikle ergenlik dönemindeki intihar teşebbüsleri plânlanmamış bir şekilde aniden icra edilir. Bu açıdan erişkinlerde görülenden farklılık gösterir. Bir ergen sâdece bir arkadaşına veya öğretmenine kızıp, böyle bir teşebbüse yeltenebilir. Bu nedenle bu yaş grubunda, intihar düşüncesinin mutlaka sorgulanması ve bu yönde olan her çeşit eğilimin özellikle ciddiye alınması gereklidir.

Çocuk ve ergenlik dönemi depresyonlarında plaseboya göre anlamlı derecede etkili olduğu gösterilen tek ilaç fluoksetin 'dir. Sitalopram'la da bazı olumlu sonuçlar alındığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Esasen, hemen bütün depresyon ilâçları çocuklarda da kullanılabilir.

#### **Antidepresan tedavi çocuk ve ergenlerde intihar riskini arttırır mı?**

Çalışma sonuçlarına göre, plasebo bu şekilde bir riski %2 arttırırken, antidepresanların %4'lük bir risk yarattığı saptanmıştır. Bu sonuçlar FDA'nın tüm antidepresanların çocuk ve ergenler üzerinde kullanımı hususunda "kara kutu" ikazına yol açmıştır. Bu konudaki çalışma örneklerinde, sonlandırılmış bir intihar teşebbüsüne rastlanmamıştır. Fluoksetin gibi serotonin geri alımını engelleyen antidepresanların belirgin yan etkisi olan aktivite artışının intihar eğilimini ortaya çıkartmada rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Ek olarak, tedaviyle hastalığın duygusal belirtileri tam olarak iyileşmeden önce ortaya çıkan enerji artışının, kişinin kendisine zarar verme eğilimini arttırabileceği öne sürülmektedir.

Sonuç olarak, ilâç tedavisinin düzenli olarak hekim gözetiminde kullanılması gerektiği, tedavinin şekli ve dozu hususunda hekimle bire bir iş birliği içerisinde olunmak kaydıyla, bu ilâçların ciddi oranda faydalı olduğu, kişinin hayat kalitesini belirgin şekilde arttırdığı kanaatine varılmıştır.

#### **Depresif Bir Çocuk ve Ergene Nasıl Yaklaşılmalı?**

Bir çocuk veya ergen klinik olarak hâlen depresif bir tablo içindeyken şunlara büyük özen gösterilmesi gerekir:

— "Bu şeyleri kafana takma, üzülme, unut gitsin" gibi sözler söylenmemelidir. Çünkü bu hastalıkta beyinde biyolojik süreçler işlemektedir ve olumsuz düşünceler kişinin kendi iradesi ve isteği dışında aklına gelip keyfini kaçırmaktadır. Zaten hastalığın en temel belirtileri arasında üzülme, olayları kafaya takma ve unutamama yer alır. Bu, kolu kırık bir insana "takma kafana, kaldır şunu" demekten farksızdır ve depresyonu daha da arttırır!

—Konuşmak istemiyorsa, konuşması için zorlamayın, sorgulamayın.

—Yemesi, uyuması, herhangi bir sosyal veya bedensel faaliyete girişmesi, evden çıkması, tatile gitmesi için ona baskı yapmayın. Unutmayın ki herkes kendi ruh hâlini kendi içerisinde taşır. Tebdil-i mekân (yer değişikliği) sıhhatli insana iyi gelirken, eğer kendisi arzu etmiyorsa, depresif insanı daha kötü eder.

—Asla "suratını asmayı kes artık", "bak, bizi de üzüyorsun" gibi suçluluk duygusunu arttıracak mesajlar vermeyin. Bu tür ifadeler intiharı körükleyebilir.

—Bu dönemde ona "ders çalış" demeyin, en azından ısrar etmeyin ve derslerinin olumsuz seyri hakkında konuşmayın, tenkit etmeyin.

—İsteddiği her anda onun yanında olduğunuzu ifâde edin ve buna göre davranın. Ancak, daha fazla iletişime girmek için baskı yapmayın; onun istemesini, talep etmesini bekleyin.

—Her türlü intihar lâfını, ifadesini veya mesajını mutlaka ciddiye alın ve hekiminizle temas kurun.

Uygulanacak olan ilâç tedavisi, depresyonu ortaya çıkartan biyolojik süreçleri 3 ilâ 8 hafta zarfında olumlu yönde düzenleyecektir. Bu süre geçmeden hastanın üzerine iyi niyetle de olsa aşırı şekilde gidilmesi neticesinde, sizin tavsiyelerinizi gerçekleştirmek için kendisini zorlaması, onun sıkıntısını daha da arttıracaktır. Bu açıdan en doğru olan şey ilâcın etkisini ve hastanın bu konudaki kendi taleplerini bekleyerek, buna göre yardımcı olmak ve hekiminizin tavsiyelerine uymaktır.

#### **Seyir**

Tedavi edilmemiş bir depresyon hecesinin çocuk ve ergenlerdeki ortalama süresi yaklaşık olarak 7–9 ay alır. Bu yaş dönemi depresyonları %50 sıklıkla tekrarlar. Yaklaşık %10'u kronik seyreder.

Bu yaşlarda görülen depresyon sıklıkla kronik ve tekrarlayıcı olup, yetişkinlik döneminde devam etme eğilimindedir. Eşlik eden psikiyatrik bozuklukların mevcudiyeti, hayat olaylarına maruz kalma, ailede depresyon öyküsünün varlığı, aile içinde çatışmanın mevcudiyeti durumunda seyir daha olumsuz etkilenir.

Ek olarak, çocukluk başlangıçlı psikotik özellikli MD'ların, aile öyküsünde Bipolar Bozukluk (Manik Depresif Hastalık) olanların veya antidepresan tedaviyle hipomanik heceye girenlerin %20–40 kadarında sonradan Bipolar Hastalık geliştiği bilinmektedir.

Özetle depresyon, kişinin sosyal ilişkilerini, akademik başarısını, meslekî başarısını, yâni hayat kalitesini örseleyen ciddi bir rahatsızlıktır. Çocuk ve ergenin tembel, mutsuz, umarsız ve geçimsiz bir birey olmasına yol açar. Toplumda iş gücünü, üretkenliği büyük oranda engeller. Zararlı alışkanlıkların kazanılmasını kolaylaştırır. İntihar teşebbüsüne zemin hazırlar. Bu yönlerden bakılırsa depresyonun tedavisi mecburiden de öte, zaruridir.

### Yorum

Belirli bir süre geçince oluşan boyutu tedavi etmek değil, bizim amacımız, oluşmaması için en erkenden yaklaşım yapmaktır.

Bunun için yapılanlar

--Prematüre bebek annesi ile sadece kalp sesi ile ilintisi olmuştur. Bu açıdan bu açık, tik-tak yapan saat ile sağlanmaya çalışılmaktadır.

--Her gün devamlı cilt, cilde temas, okşanması, silinmesi ve yağlanması

--Yanında 1-2 saat monitörde vital işlemler için izlem yaparken, stajyer veya intörn oturması ile konuşması, reaksiyonlarına bakması

--Radyo ve ses bağlantısının olması sağlanmaktadır.

Bu nedenle bir süre sonra değil, ilk günden itibaren yaklaşım ile birçok biyolojik gelişme sağlanmakta ve izlem ile bu açık gözlenmektedir.

Bir boyutta prematüre, özellikle çok ufak prematüre bebeğin görünümü anneye nasıl bakarım, bir yerini kırarım, korkusu olabilme ötesinde, anne hem kendinde suçladığı, bebeğime bakamadım yaklaşımı ile beni sevecek mi soruları da bebek ile el ile tutması, yakalama refleksi ile anneler beni tuttu diyerek mutluluktan uçmaktadırlar.

Neonatoloji Açısından anneler sorun yapmazlar, onları anlayışla karşılayıp birliktelikten korkmamalıdır. Bazı anneler çoğunlukla suçluluk duyanlar bunu hekimlere yansıtarak davacı oldukları da bilinmektedir, karşılaşmıştır.

Burada bebek hakkı önemlidir ve İzmir’de bebeğimize eziyet ediyorlar, kuvöz ve ventilatörden çıkarılsın diyen aileden, savcılar imza alıp, aileyi tutuklamış ve bebeği de Devlet gözetimine almışlardır.

Alınmayan ve sorunlu bebeklerin Neonatal Üniteden, Yenidogan Servisinden, Süt Çocuğu Servisine devredilmesi ile burada sorunlar gözlenmektedir. Çocuk Psikiyatrisi Anabilim Dalı ile haftalık toplantıların çok katkısı olmuştur. Hemşirelerin doğrudan soruları ile etkileşim belirgin düzelmiştir.

11 Yaşında bir çocuk, hiç iletişime geçmiyordu, İntaniye Ünitesinde, menenjit nedeni ile şuur kapalı olarak gelmiş, damardan tedavi görüyordu. Konuşmuyor denildi, konuşmaya çalışın diye öğüt verdiler. Gittik, selam, sabah ve nasılsın gibi ona göre anlamsız yaklaşımlar, elini tutmalar gibi işlemler sonunda doğrudan sorusu, ben ne suç işledim de beni bağladınız, bu işkence sıvısını veriyorsunuz dedi. Menenjit oldun, tedavi ediyoruz dedik. Menenjit ölümcül hastalıktır, ben yaşadığıma göre olamam dedi. Bilincin kapalı idi, bak ölüyordun, modern tıp yaşıyor dedik ve dosyasını ona okuttuk. Birden tutumu değişti, dili açıldı, bizimle uzun, uzun konuşmaya başladı. Daha önce olan bazı semptomlar da kayboldu.

**NOT: Oluşup sonra tedavisi çok zor ve sorunlu olduğuna göre, baştan oluşmaması ve insanlığın sevgi boyutu ile yaklaşmak gereklidir.**

**Stajyer ve İntörn bu şekilde bebek ile sevgi iletişimine girince, yazarda da olduğu gibi, daha sonra Pediatri Dahını seçtikleri gözlenmiştir.**

## Deneysel Modellerde Anne Yoksunluğunun Beyin ve Davranışlar Üzerine Etkisi<sup>4</sup>

Yıl 2014, Cilt: 23 Sayı: 2, 257- 271, 30.10.2014

[Kübra AKILLIOĞLU](#) [Mustafa KARADEPE](#) [Uğur Seçil BİNOKAY](#)

<https://doi.org/10.17827/aktd.59499>

### Öz

Erken gelişim döneminde yaşanan olumsuz deneyimler yetişkinlik dönemi davranışlarını etkilemektedir. Anne yoksunluğu, uzun süreli anne bakımından yoksun kalma sonucunda çocuğun kişilik gelişiminde geri dönüşümsüz ve şiddetli etkilerin olması şeklinde tanımlanmaktadır. Anne yoksunluğu, merkezi sinir sisteminde yapısal, hormonal, nörokimyasal ve davranışsal birtakım değişikliklere yol açmaktadır. Bu derlemede, güncel çalışmalar ışığında, anne yoksunluğunun merkezi sinir sistemi ve davranışlar üzerindeki etkileri incelendi.

### Yorum

Mutluluk hormonları olarak tanımlananlar, dopamin, serotonin, endorfin, oksitosin gibi maddelerin gelişim ve olgunlaşmadaki rolleri belirgindir.

Bundan yoksun olanların, karşılaştıkları sorunlar, psikososyal boyutta geliştiği de gözlenmesi ile önlenmesinin belirgin olumlu etkileşimi gözlenmektedir.

Uyuşturucu bağımlıların da içinde olduğu, yoksunluk boyutu da örnek alınınca, yenidoğanda bebeklerin yoksunluk duymamaları biraz da bizim elimizde gibi gelmektedir.

## Sevgi Boyutuna Kaynaklardan Bakış

Sevgi kaynaklardan öğrenilecek bir boyut olmadığı belirgindir. Kalbinde, aklında ve bir çay içerken bile duyduğunuz algıda vardır. Seni gevşeten, rahatlamayı sağlayan, içine huzur veren bir duygudur. Yaşanır anlatılamaz.

Ancak konumuz nedeni ile bakacak olursak, öncelikle duyguların halkasını sunmak baştan gerekmektedir.

### Sevgi, Vikipedi<sup>6</sup>

**Sevgi**, [insanı](#) bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten [duygu](#) olarak tanımlanır.

#### Sözleri

Sevilmek umuduyla sevmek [insanidir](#). Fakat sevmek için sevmek, meleklere özgüdür.

— [Alphonse de Lamartine](#)

- Eğer insanların hayatına [müzik](#) ve sevgi aşılasan onları tedavi edebilirsin.<sup>[1]</sup>
  - [Bob Marley](#)
- İşte kalıcı olan üç şey vardır: İman, umut, sevgi. Bunların en üstünü de sevgidir.
  - 1. Korintliler 13:13, Yeni Ahit, [Kutsal Kitap](#)
- ‘Komşunu seveceksin, düşmanından nefret edeceksin’ dediğini duyduz. Ama ben size diyorum ki, düşmanlarınızı sevin, size zulmedenler için dua edin. Öyle ki, göklerdeki Babanız ’ın oğulları olasınız. Çünkü O, güneşini hem kötülerin hem iyilerin üzerine doğdurur; yağmurunu hem doğruların hem eğrilerin üzerine yağdırır. Eğer yalnız sizi sevenleri severseniz, ne ödülünüz olur? Vergi görevlileri de öyle yapmıyor mu? Yalnız kardeşlerinize selam verirsiniz, fazladan ne yapmış olursunuz? Putperestler de öyle yapmıyor mu? Bu nedenle, göksel Babanız yetkin olduğu gibi, siz de yetkin olun.<sup>[2]</sup>
  - [İsa](#)
- Sevğini bir kenara bırakmayı seçersen onu kaybedersin.
  - [Karayıp Korsanları: Dünyanın Sonu](#)
- Sevilmek umuduyla sevmek [insanidir](#). Fakat sevmek için sevmek, meleklere özgüdür.<sup>[3]</sup>
  - [Alphonse de Lamartine](#)
- Herkesin sevecek birine ya da bir şeye ihtiyacı vardır.
  - Bobby Womack ([If You Think You're Lonely Now adlı parçasından.](#))

## Yorum

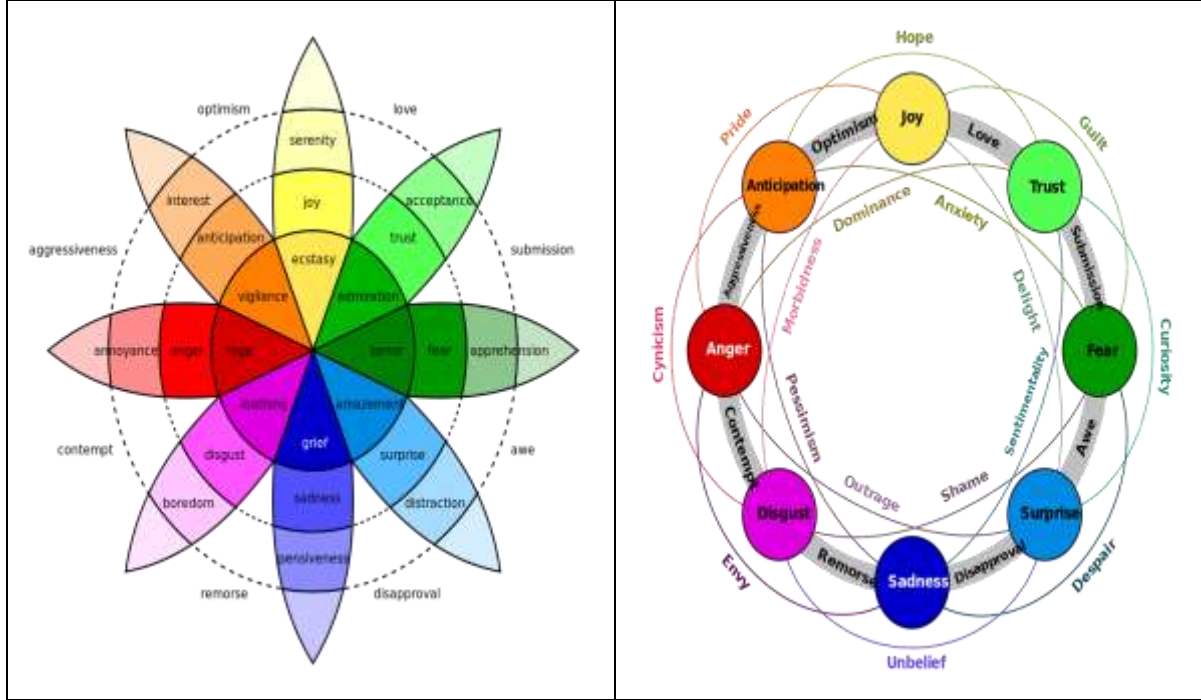
Sevgi boyutu bir bakıma, bireye göre değişim göstermektedir.

Beklenen olumlu, insancıl, barışa yönelik, iyilikler ve güzelliklerin yolu olmasıdır.

Bizleri kötülük, zarar ve bozgunculuk yapmaktan koruyan, gözeten bir yapıda da olması, zalim olmayı önleyen, başkasına saygı ve hürmet duymak ile hiçbir zaman hak yenilmeyen yapı açısından da önemlidir.

Kısaca insan olmanın tek bir boyutu, sevgi, sevgide olmaktır.

## Duygu tekerleği R. Plutchik<sup>5</sup>



**Şekil1:** [Robert Plutchik](#) duyguların tekerleği şematiği: çeşitli duygular olmaktadır.

## Love, Wikipedia

Türkçe ile İngilizce arasında benzerlik olduğu için, Türkçesi alınmıştır.

## Aşk, Vikipedi<sup>5</sup>

**Aşk**, [kişilerarası ilişki](#) veya bir başka varlığa duyulan derin [sevgi](#)dir.<sup>[1]</sup> Bunun daha derini ise TDK sözlüğüne göre "güçlü sevgi, güçlü aşk" veya aşırı ve güçlü tutku, istek anlamına gelen hem ruhen hem de bedenen aşık olmayı kapsadığı düşünülen "**Sevda**"dır.<sup>[2]</sup> Bunun umutsuz (sevenin veya sevenlerin sevdiği ile bir araya gelemediği/gelemeyeceği), güçlü ve insanı hasta edecek derecede saplantılı haline ise "**kara sevda**" adı verilmektedir.<sup>[2]</sup> Çeşitli kültürlerde aşk, en yüce [erdem](#) veya iyi alışkanlıktan, en derin kişiler arası sevgiden en basit zevke kadar bir dizi güçlü, olumlu duygusal ve zihinsel durumları kapsar.<sup>[3] [4] [5] [6] [7]</sup> Cinsel veya romantik bir ilişki olursa, partnerlere aşıklar/sevgililer de denir. Bununla birlikte aşk ile ilgili tam bir evrensel tanıma [kültürel farklılıklar](#) nedeniyle ulaşılmamakta zorlanılmaktadır.<sup>[8]</sup> En yaygın olarak aşk, güçlü bir çekim ve duygusal [bağlanma](#) hissi anlamına gelir.<sup>[9] [10] [11]</sup>

Aşk hem olumlu hem de olumsuz olarak kabul edilir; bir yanı erdemi insani [nezaket](#), [merhamet](#) ve [sefkati](#) - "başkasının iyiliği için bencil olmayan sadık ve yardımsever endişeyi temsil ederken- diğer yanı ahlaksızlığı,

insanları potansiyel olarak bir tür mani, [takıntı](#) veya karşılıklı bağımlılığa sürükleyen [kibir](#), bencillik, [gurur](#) ve [egoizme](#) benzer bir insani ahlaki kusuru temsil eder.<sup>[10] [12]</sup> Bu olumsuz özellikleri kimi zaman dengesiz durumlar yaratması nedeniyle [Slavoj Žižek](#) gibi [materyalizmi](#) savunan bazı sosyolog ve filozoflarca [kötülüğün](#) bir türü olarak görülmektedir.<sup>[13]</sup>

Ayrıca aşkın, Türkçe 'de "sevgi" olarak ifade edilen kavramla eşanlamli olarak diğer insanlara, kendine veya hayvanlara karşı şefkatli ve sevecen eylemleri de tanımlayabilip tanımlayamaması; "sevgi" kavramı ile aynı kavramı kapsayıp kapsamadığı da ayrı bir tartışma konusudur; ilaveten sevgi ile aşk arasındaki ayrımı savunanlar açısından da sevginin mi aşktan, aşkın mı sevgiden üstün olduğu veya olmadığı yönünde sorunsallık, büyük tartışmalar süregelmektedir.<sup>[14]</sup> Bu tartışmalar dinsel boyutta da [ilahi aşk](#) - beşeri aşk karşılaştırmaları ile yapılmaktadır.

Çeşitli biçimleriyle aşk, [kişilerarası ilişkilerin](#) başlıca kolaylaştırıcısı olarak işlev görür ve esaslı psikolojik önemi nedeniyle [güzel sanatlarda](#) en yaygın temalardan biridir.<sup>[15][16]</sup> Aşkın, insanları tehditlere karşı bir arada tutan ve [türün devamını kolaylaştıran](#) bir görevinin olduğu varsayılmaktadır.<sup>[17]</sup>

Antik Yunan filozofları altı tür sevgi tanımlamıştır: ailevi sevgi (storge), dostça sevgi ya da platonik sevgi (philia), romantik sevgi (eros), öz sevgi (philautia), misafir sevgisi (xenia) ve ilahi ya da koşulsuz sevgi (agape). Modern yazarlar aşkın başka çeşitlerini de ayırt etmişlerdir: [karşılıksız aşk](#), boş aşk, arkadaşça, mükemmel aşk (gerçek sevgi/gerçek aşk), karasevda, kendini sevme ve saray (şövalye) aşkı. Çok sayıda kültürde de ayrıca aşk: Ren, Yuanfen, Mamihlapinatapai, Cafuné, Kama, [Bhakti](#), [Mettā](#), [Ishq](#), [Chesed](#), [Amore](#), [Charity](#), [Saudade](#) (ve bu durumların diğer varyantları veya simbiyozları), şu anda İngilizce başta olmak üzere bazı dillerde eksik olan belirli bir "an" ile ilgili olarak kültürel olarak benzersiz kelimeler, tanımlarla veya sevgi ifadeleri olarak ayırt edilmiştir.<sup>[18] [19] [20]</sup>

[Aşkın renk çarkı teorisi](#) üç birincil, üç ikincil ve dokuz üçüncül aşk stilini tanımlar ve bunları geleneksel renk tekerleği terimleriyle açıklar. [Üçgen aşk teorisi](#) yakınlık Samimiyet), tutku ve bağlılığın (sadakatin) aşkın temel bileşenleri olduğunu öne sürer. Aşkın ek olarak dini veya [spiritüel](#) anlamları da vardır. Bu kullanım ve anlam çeşitliliği, ilgili duyguların karmaşıklığı ile birleştiğinde, diğer duygusal durumlarla karşılaştırıldığında, aşkı tutarlı bir şekilde tanımlamayı alışılmadık derecede zorlaştırır.

#### **Aşk ile sevgi kavramları arasındaki farklılık tartışmaları**

Ancak gerek "Aşk" ve gerekse "Sevgi" kavramlarının aynı kavram olduğunu iddia edenler olsa da psikoloji ve dilbilimi anlamında aynı anlamı ve kavramı ifade edip etmediği hususundaki tartışmalar halen sürmektedir. Bu iki kavramın aynı anlama gelmediğini farklı anlamlar ifade ettiğini ileri sürenlerden en önemlilerinden biri [Sevme Sanatı](#) adlı kitabın yazarı [Psikanalist Erich Fromm](#)'dur: Fromm olgun ve olgunlaşmamış aşk arasında bir ayrım yaparak sevgi kalıbını olgun kısma oturtur diğer taraftan da sevginin aşk ile bir görülmesini eleştirir.<sup>[21]</sup> Ona göre *olgunlaşmamış aşk şu prensibi izler: Beni seviyorsun çünkü sen de beni seviyorsun. Olgun aşk der ki: Beni seviyorsun çünkü ben seni seviyorum. Olgunlaşmamış aşk şöyle der: Seni seviyorum çünkü sana ihtiyacım var. Olgun aşk der ki: Sana ihtiyacım var çünkü seni seviyorum.*<sup>[21]</sup> diye tasnife tutan Fromm *eğer bir kişiye «seni seviyorum» diyebiliyorsa, «ben de herkesi seviyorum, seninle tüm dünyayı seviyorum, sende aynı zamanda kendimi de seviyorum» da demenin gerektiğini belirterek aşkın insanlarda görülen tüketilen ve bencillığe dayalı ilişkisini eleştirmekte ve insanları olduğu gibi her şeyiyle sevme gereğini savunmaktadır. Yine Fromm'a göre sevginin, tek kişiye değil, herkese yönelik olduğunu söylemek, sevilen nesneye bağlı olarak çeşitli sevgi biçimleri arasında fark bulunmadığı anlamını vermemelidir...*<sup>[21]</sup>

Türkçe dil bilimi açısından da gerek Arapçadan gelen [sarmaşık](#) kelimesinin kökenini alan yabancı bir kelime olan<sup>[1]</sup> "aşk" ve gerekse Türkçe kökenli bir kelime olan<sup>[22]</sup> "sevgi" kelimesinin farklı anlamları bulunmaktadır. Sevgi; *İnsanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygu; muhabbet.*<sup>[22]</sup> olarak sevgi hoşlanmadan/beğenmeden öte bir kavram olarak tanımlanırken "aşk" ise bunun daha da ötesi "derin sevgi hali" olarak<sup>[1]</sup> "hoşlanma <sevgi <aşk (<sevda)" hiyerarşisinde tanımlanmaktadır.

Ancak TDK sözlüğünde<sup>[1][22]</sup> bu iki kavramın farklı anlam ifade ettiği, sevginin aşkı içine alan bir çatı kavram niteliği taşıdığı belirtilmekle birlikte, evlilik ve birliktelik bağlamında bu ikisi arasında ayrıma giden daha da büyük farklılık atfeden psikolog ve psikiyatristler de bulunmaktadır. Türkiye'de bu yönde ayrımda bulunanlardan biri [Nevzat Tarhan](#)'dır. Tarhan'a göre âşık olduğu canlıya ölebilecek kadar bağlanmak olarak ifade edilen aşkı sevgiden ayıran en önemli özelliği sadakat, bağlılık ve şefkattir.<sup>[23]</sup> Tarhan bunu *"Aşkta hoşlanma ve sevgide yaşanandan farklı olarak şefkat vardır. Genel olarak aynı doğru üzerinde bulunduğu düşünülse de sevgi ile şefkat (Affection) birbirinden ayrı şeylerdir. Bir insanın âşık olup olmadığı onun şefkatine bakarak anlaşılabilir. Ayrıca şefkat,*

karşılık beklemez ve şarta bağlı değildir. Şefkat hisseden kişi aşık olduğu insanı ne pahasına olursa olsun mutlu etme peşindedir." şeklinde açıklamıştır.<sup>[24]</sup> Tarhana göre aşık bir kişide muhakeme ikinci plana düşerken duygular daha ön plana çıkar.<sup>[23]</sup> Yine Tarhan'a göre sevginin gelişip güven, saygı, bağlılık ile sarmalanıp aşka dönüştüğünü zorlukların üstesinden bu şekilde geldiğini savunur.<sup>[24]</sup> Bunun yanında yine Tarhan ömür boyu aşk kavramı denen bir kavrama daha değinmekte sevgi saygı, güven bağlılık yanında bunun formülünün eşler arasında iyi bir [İş birliği](#) yapılmasını gerektirdiğinden söz etmektedir. Gerek aşk ve gerek sevginin iyi bir ilişkinin nedeni değil sonucu olduğu düşüncesindedir. Ona göre iyi ilişki varsa sevgi çoğalır, yoksa azalır.<sup>[25][26]</sup> Buna karşın diğer bir psikiyatrist [Mehmet Zihni Sungur](#) ise sevginin kavram olarak aşktan üstün olduğu düşüncesindedir. Aşkın sevgiden 5 farklı yanının olduğunu belirtmekte ve sevgiye aşktan daha büyük değer atfetmekte, ömür boyu aşkla, Fromm gibi olgunlaşmış aşkla eşleştirmektedir. Ona göre sevgi de aşktan farklı olarak "seni seviyorum çünkü sana ihtiyacım var" değil "sana ihtiyacım var çünkü seviyorum" düşüncesi vardır. Aşkta bağlılık ve karşılıklık varken bir görme kusuru olarak öngörülüp, ihtiyaçlar tatmin edilirken; sevgi de ise böyle bir karşılıklık duygusundan çok karşı tarafa yönelik bir tatmin isteği ön plandadır, aşkın aksine insan egosunu değil ruhunu yani ilişkiyi karşı tarafında ihtiyacını besleme durumu vardır. Sevgide aşkın aksine karşılaştırma ve eğerler olmadan insan sevilir. Sevgi aşkın aksine bir yetenek ve sanattır aynı zamanda bir farkındalık gerektirir, aşkın aksine muhakeme ikincil planda değildir. Üç tür sevgi vardır. "Çünkü sevgisi" (seni seviyorum çünkü çok güzelsin) "Eğer sevgisi" (seni seviyorum eğer böyle kalırsan) bu iki sevgi türü aşk kalıbına otururken; üçüncü tür olan "Rağmen sevgisi" ise bu iki sevgiden tamamen farklıdır. Bir kişiyi değiştirmeden ne olursa olsun her şeyiyle kabul ettiğiniz sevgi türüdür ve aralarındaki en büyük sevgi Sungur'a göre bu sevgidir. Yine Sungur'da aşkın geçiciliğine vurgu yapıp sevginin ise şefkat bağlılık öğeleri ile bir ömür boyu sürebileceğini buna karşın aşk ile yola çıkıp olgunlaşp sevgiye dönebilen ilişkilerinde olduğunu savunmaktadır.<sup>[27][28]</sup>

#### Türleri

Sevginin türlerine ilişkin [psikiyatri](#) dalında ilk çalışma [Sigmund Freud](#) tarafından yapılmıştır. Freud, sevginin her türlüşünün kaynağının [cinsellik](#) olduğunu öne sürer. Bu görüşüyle çok büyük eleştirilere maruz kalsa da biyolojik olarak sevginin, hormonlar ya da kimyasallar bakımından cinsellikten başka bir kaynağı yoktur. Freud'a göre sevginin bütün diğer türleri (aile sevgisi, tanrı sevgisi) uygarlıkla gelişen [yüceltmelerin](#) sonucudur ve cinsellikten türemiştir. Bu konuda özellikle kabile kültürlerindeki [totem-tabu](#) anlayışı üzerinde durarak inceleme yapar. [Psikanalist Erich Fromm](#), sevgiyi insanlığın sorunlarına bir yanıt olarak, kişideki aktif ve [yaratıcı](#) gücün kaynağı bir [enerji](#) olarak ve bu söz konusu yaratıcılıkla sevmeyi de bir [sanat](#) olarak tanımlar. Bu çerçevede sevgiyi biyolojik kaynağı ne olursa olsun beş türde sınıflandırır: kardeşçe sevgi, anaç sevgi, cinsel sevgi, öz sevgi ve tanrı sevgisi.<sup>[29]</sup>

#### Kardeşçe sevgi

Sevginin en temel türüdür. Diğer bütün türlerin içerisinde de yer alır. [Sorumluluk](#), [saygı](#) ve başka insanları düşünme gibi davranışlar bu türdedir.

#### Anaç sevgi

Annenin çocuğuna duyduğu [koşulsuz sevgidir](#). Anaç sevginin en belirgin özelliği, koruyuculuk davranışıdır. Kardeşçe sevgideki gibi sorumluluk ve başka insanları önemseme davranışı burada da görülür ancak aradaki fark sevginin, annenin çocuğuna zaten bağlı olduğu için bir karşılık ya da koşul sorgulamadan gerçekleşmesidir. Bu bağ [determinist](#) değil, annenin kendiyile bütün bir şeyi sevmekte olduğu için dönüşlüdür ve böylece öz sevgi içerir. Anne karşılık sorgulamaz, çünkü çocuğu sevmekle zaten kendini sevmektedir. Elbette sevginin bu türü anne-çocuk arasında sınırlı kalmaz. Bu biyolojik bağın olmadığı yerde de insan ilişkilerinde anaç sevgi görülebilir.

#### Cinsel sevgi

Karşılıklı koruyuculuk, onaylama davranışlarını içerir. Diğer türlerden en belirgin farkı, cinsel sevgide eşitlik anlayışının olmamasıdır. Söz gelimi baba sevgisi bütün çocuklara eşittir. Kardeşini seven de bütün kardeşlerini sever. Ancak cinsel sevgide tek bir kişi seçilir ve cinsellik davranışı o kişiyle sınırlandırılır. Özellikle erkek canlı türleri [çok eşlilik](#) davranışı gösterse de bu [hormonlardan](#) kaynaklanmaktadır. Erkek bireyler etkin biçimde fazla [sperm](#) salgıladıkları için, bu spermleri olabildiğince fazla sayıda dişi bireye aktarmayı isterler. Dişi bireylerde ise çok eşlilik yaygın görülmez, çünkü onlar [yumurtalarına](#) çok önem verir ve bu yüzden eş konusunda seçicidirler.

[Tek eşlilik](#), iyi eş seçimiyle verimli bireylerin doğması bakımından, biyolojik olarak önemli ve gereklidir. Çok eşlilik davranışı biyolojik olarak verimsizdir. Sevgi kuramı, erkek bireylere bir oto kontrol önerir. Çünkü sevmenin bir sanat olması bakımından sevgi, olgunluk ve çaba gerektirir.

Cinsel arzu, bir kişinin cinsel olarak uyarıldığı zaman hissettiği istektir. Cinsel arzunun oluşumu, beyindeki hipotalamusta başlar ve seks hormonları, özellikle testosteron, östrojen ve progesteron gibi hormonların düzeyleri ile ilişkilidir. Cinsel uyarılma; cinsel fanteziler, erotik düşler, dokunma, öpücük ve cinsel ilişki yoluyla arttırılabilir.

### Öz sevgi

Öz sevginin diğer bütün sevgi türlerinin ön koşulu olduğuna dair spiritüel gruplarca ve özgüvenle ilgili kitaplarda ifade edilen yaygın bir kanı vardır. Bu psikoloji literatüründe tartışma konusudur. Bu kanıya dair sunulan, önde gelen bilimsel dayanaklardan biri, [Erik Erikson](#)'un istikrarlı bir kimlik tanımının bireyin bir başkasıyla yakınlık sağlaması için ön koşul olduğunu ifade eden çalışmalarıdır. Buradaki kimlik tanımının öz sevgiye yol açtığına dair bir bulgu olmadığından bu, Erikson'un çalışmalarının yanlış yorumudur. [Maslow'un gereksinimler hiyerarşisine](#) göre de aidiyet (yani sevilme) hissi, kendini gerçekleştirme (öz sevgi buna dahildir) hissine göre daha temel bir ihtiyaçtır; dolayısıyla başkalarınca sevilme öz sevgi için bir ön koşuldur. Özellikle [narsist](#) kişiliklerde öz sevginin başkalarınca sevilmeyle arttığına dair bulgular mevcuttur.<sup>[30]</sup>

Etik olarak, [Aristoteles erdem etiği](#) anlayışı çerçevesinde, öz sevgi kavramının kişinin mantık dışı tutkularıyla barışık olması anlamında ve dolayısıyla olumsuz yönde kullanılmasına karşı çıkar. Aristoteles'e göre öz sevgi, kişinin en iyi ve güvenilir tarafı olan aklını ([nous](#)) sevmesidir. Bu doğrultuda ruhunun bu parçasıyla barışık olan ve aklının dilediğini yapan bireyler, en asil icraatlarda bulunacaklardır. Aristoteles bu tür öz sevgiyi arkadaşlara olan sevgi ve vatan sevgisinin kaynağı olarak görür.<sup>[31]</sup>

### Diğer sevgi/aşk kavramları

- [Bağlanma](#)
- [Kırık kalp](#)
- [Merhametli aşk](#)
- [Evlilik aşkı](#)
- [Âşık olmak](#)
- [Arkadaşlık](#)
- [Romantik aşk](#)
- [İlk Aşk](#)
- [Acı Aşk](#)
- [İlahi aşk](#)
- [Samimi ilişki](#)
- [Aşk bağımlılığı](#)
- [İlk görüşte aşk](#)
- [Aşk üçgeni](#)
- [Aşk hastalığı](#)
- [Aşk çarpması](#)
- [Takıntılı aşk](#)
- [Tutku](#)
- [Platonik aşk](#)
- [Çocukluk aşkı](#)
- [Kendini sevmek](#)
- [Koşulsuz sevgi](#)
- [Karşılıksız aşk](#)
- [Serbest aşk](#)
- [Aşk büyüsü](#)
- [Aşk mektubu](#)
- [Felsefede aşk](#)
- [Aşk-utangaçlığı](#)
- [Aşkın biyolojik temelleri](#)
- [Aşkın renk çarkı teorisi](#)
- [Fiziksel çekicilik](#)
- [Üçgen aşk teorisi](#)

### Bilimde

[Biyolojideki](#) geleneksel görüş, aşkta üç ana dürtü olduğu yönündedir: [libido](#), [bağlanma](#) ve [partner tercihi](#).<sup>[32]</sup> Bu dürtüleri yöneten birincil [nörokimyasallar](#) ([nörotransmitterler](#), [seks hormonları](#) ve [nöropeptidler](#)) [testosteron](#), [östrojen](#), [dopamin](#), [oksitosin](#) ve [vazopressindir](#).<sup>[33]</sup> Bunun yanında stres hormonu ([kortizol](#)), [adrenalin](#) de önemli bir faktör olarak aşkta rol oynar. Basit olarak aşkın ve sevginin hormonlarla da ilgili olduğu kanıtlanmıştır. Örneğin, annenin çocuğuna duyduğu karşılıksız, sonsuz sevginin kaynağı doğum sonrası salgılanan hormonlardır. Bu hormonlar yalnız kadınlarda (ve [memeli hayvanların](#) dişilerinde) bulunur ve yalnız doğum sonrası salgılanmaya başlar ve hayvanların kendi türlerini koruyup büyütmesine olanak sağlar. Ancak aşk olarak tanımlanan ve [karşı cins](#) veya [hemcins](#) duyulan tutkulu sevgide farklı hormonlar görev yapar. "Aşk hormonu" olarak tanımlanabilen tek bir hormon henüz bulunamasa da yapılan çalışmalarda bir deneğe âşık olduğu kişi gösterilince kanında mutluluk hormonu, cinsel istek hormonu, stres hormonu ve [adrenalinin](#) arttığı tespit edilmiştir.<sup>[34]</sup> Aşk olgusunda birden çok hormonun rol oynadığı ve bu hormonların görsel, işitsel veya psikolojik etkilerle salgılandığı öne sürülmüştür.

Bazı deneysel çalışmalarda [PET](#) (Positron Emission Tomography) ve [MRI](#) (Magnetic Resistant Imaging) yardımıyla beyindeki aktif bölgeler gösterilerek, aşkın beyindeki merkezi gösterilmeye çalışılmıştır. Bulunan bazı verilerin olmasına karşılık hala tam olarak bir fikir bütünlüğüne varılamamıştır.

[Stanford Üniversitesi](#) araştırma ekibi yaptığı deneylerle aşkın "[analjezik](#)" ağrı kesici özelliği olduğunu göstermiştir.<sup>[35]</sup>

### **Biyolojide**

Biyolojiye göre aşk tüm hayvan ve insanlarda olması gereken ve yaşamın devam etmesi için önemli olan duygudur, açlık ve susuzlukla eşdeğerdir.<sup>[36]</sup> Aslında hayvanların çoğu aşk yaşamazlar. Aşk genel olarak memelilerde görülür. [Antropolog Helen Fischer](#)'a göre Şehvet, cazibe ve bağlılık aşkı oluşturan önemli öğelerdir. [Şehvet](#) cinsel istek duygusudur. Romantik cazibe, eşlerin hangi partnerleri çekici bulup peşinden gideceğini belirler, seçim yaparak zaman ve enerji tasarrufu sağlar. Bağlanma bir evi paylaşmayı, ebeveynlik görevlerini, karşılıklı savunmayı ve insanlarda emniyet ve güvenlik duygularını içerir.<sup>[37]</sup> Nörotransmitterler de dahil olmak üzere üç farklı nöral devre ve üç davranış biçimi bu üç romantik tarzla ilişkilidir.<sup>[37]</sup> [Romantik](#) ve [erotik](#) ortamlarda bu duygu açığa çıkar ve vücutta birçok değişime neden olur. .

[Testosteron](#) ve [östrojen](#) şehvet sonucu salgılanması artan hormonlardır. Son yıllarda yapılan çalışmalarda [nörobilim](#) âşık insanların beyinlerinde gerçekleşen olayları incelemeye başladı. [Şehvet](#), çiftleşme 'yi teşvik eden ilk tutkulu cinsel arzudur ve [testosteron](#) ve [östrojen](#) gibi [hormonların](#) birtakım kimyasalların salınımının artmasını içerir. Bu etkiler nadiren birkaç hafta veya aydan fazla sürer. İkinci aşamada âşık olan birinin beyinde [feromon](#) ve [tiroksin](#) salgısının arttığı gözlenmiş [norepinefrin](#) ve [serotonin](#) salgısının da âşık olan kişide tuhaf davranışlara sebep olduğu açıklanmıştır. Bu salgıların beyini uyaran [dopamin](#) 'i arttırdığı ve [dopamin](#) beyin uyarıcısı'nın ise genelde uyuşturucu kullananlarla aynı oranda arttığı gözlenmiştir. [Dopamin](#) 'ın fazla uyarılması her ne kadar keyif verse de yan etkileri kaçınılmazdır. Bunlar: kalp hızının artışı, kan basıncında yükseliş, iştah kaybı, uykusuzluk, heyecanı tetiklediği gözlemlenmiştir. Kalp hızının aşırı artışı kalp krizine neden olabilir. Fakat bu kalp hızının aşırı artışı gençlerde değil de genellikle yaşlılarda ölüme neden olmaktadır. Bu sürecin 1,5 yıl ile 3 yıl sürdüğü tahmin edilmektedir.<sup>[38]</sup>

Şehvet ve çekim aşamalarının her ikisi de geçici olarak kabul edildiğinden, uzun vadeli ilişkileri açıklamak için üçüncü bir aşamaya ihtiyaç vardır. Bağlanma, yıllarca ve hatta on yıllarca süren ilişkileri teşvik eden bağıdır. Bağlanma genellikle evlilik ve çocuklar gibi taahhütlere ya da ortak ilgi alanları gibi şeylere dayanan karşılıklı arkadaşlığa dayanır. Kısa süreli ilişkilerde bulunandan daha yüksek düzeyde oksitosin ve vazopressin kimyasalları ile bağlantılıdır. [Enzo Emanuele](#) ve çalışma arkadaşları, sinir büyüme faktörü (NGF) olarak bilinen protein molekülünün insanlar ilk âşık olduklarında yüksek seviyelere sahip olduğunu, ancak bunların bir yıl sonra eski seviyelerine döndüğünü bildirmiştir.<sup>[39]</sup>

Aşkın yok olması var olmasından daha tehlikelidir. Bir aşkın bitişi intiharlara neden olabilir. Bunun nedeni aşkın bitmesi ile oluşan üzüntü sonucu [norepinefrin](#) salgısı artar. [Norepinefrin](#) vücuttaki sinirleri besler. Aynı zamanda kalp hızı üzerinde önemli bir etkisi vardır. Eğer bu salgı fazla artarsa aşırı sinirlenme, öfke, sebepsiz yere ağlama krizleri, kalp çarpıntısı görülebilir. Enzo Emanuele aşk acılarının aşırı norepinefrin salgısı sonucu sinir büyüme faktörü'ünü (NGF) arttırdığını bunun ise beyindeki sinirlere zarar verebileceğini söyledi. Bu yüzden çoğu roman ve dizilerde aşk için ölen insanlar vurgulanıyor. Aşk için ölen veya intihar eden insanların sayısı az değildir.

### **Psikolojide**

Psikoloji aşkı bilişsel ve sosyal fenomen olarak gösteriyor. Psikolog Robert Sternberg bir formülle aşkı açıkladığını savundu. Psikoloğun aşk üçgen teorisi şöyledir; aşk üç bağdan oluşur bunlar: yakınlık, bağlılık ve tutkudur. Eğer bu üçünden biri yok olursa aşk biter. Aşk ilk önce samimiyetle başlar. Aslında en başlangıç aşaması hoşlanma ve beğenmedir. Sonra samimiyet ön plana çıkar. Daha sonra âşık olunan kişi ile gülüşmeler ve selamlaşmalar başlar. Sonra yakınlık ve sohbet başlar. İşte aşkın üç bağından biri oluşmuş oldu. Yakınlık kuruldu. Daha sonra arkadaşlık duygusu kazanılır. Eğer ona yeterince güven verdiğiniz anı anı istiyorsanız size sırrınızı açıklamasını bekleyin. Eğer sır veya özel bir paylaşımınız olduysa ikinci bağ da kurulmuş demektir. Son aşama artık arkadaşlıkla olacak bir şey değil itiraf etmeniz gerekir. Onu sevdiğinizi ve hoşlandığınızı direkt söylemenize gerek yok. Bunu belirtebilirsiniz. Mesajla, çiçekle, sürprizler ile bunu açıklayabilirsiniz. Eğer gerçekten birbirinizi seviyorsanız son aşamaya geçebilirsiniz. Ve aşkın en son aşaması tutkuya geldik. Aşkın son ve yaygın şeklidir. Diğer adı ile cinselliktir. Günümüzde aşklar bu aşamalara uğramadan en son tutkuya ulaşmaktadır.<sup>[40]</sup>

1970lerde aşk üzerinde [psikometri](#) çalışmaları ile tanımlamaya uğraşan Amerikalı psikolog Zick Rubin'e göre aşk kendi arasında üçe ayrılır: Romantik aşk, sahiplenici aşk, kullanılan aşk. Romantik aşk her iki tarafında tutku ile birbirine bağlı olduğu ve mutlu edici aşktır. Sahiplenici aşk bir tarafın diğer kişiye aşırı derece sahip çıkması ve onun her konuştuğu kişiyi kıskanması sonucu ortaya çıkar. Bazıları ölümlerle bitebilir. Kullanılan aşk ise genelde



zengin kadın ve erkeklerin aşkını paraya çevirmektir. Kendisini seven adam veya kadının parası ile yaşamak olarak da tanımlanabilir.<sup>[41] [42]</sup>

Pozitif ve negatif yüklerin birbirini çektiğini gösteren [Coulomb yasası](#) gibi elektrik teorilerindeki gelişmelerin ardından, insan yaşamında da "zıt kutuplar birbirini çeker" gibi benzerlikler öngörülmüştür. İnsan çiftleşmesi üzerine yapılan araştırmalar, karakter ve kişilik söz konusu olduğunda bunun genellikle doğru olmadığını ortaya koymuştur- insanlar kendilerine benzer insanlardan hoşlanma eğilimindedir. Bununla birlikte, [bağışıklık sistemleri](#) gibi birkaç alışılmadık ve spesifik alanda, insanların kendilerine benzemeyen (örneğin, ortogonal bağışıklık sistemine sahip) diğerlerini tercih ettikleri görülmektedir, çünkü bu belki de her iki dünyanın da en iyisine sahip bir bebeğe yol açacaktır.<sup>[43]</sup> Son yıllarda, bağlılıklar, bağlar, bağlar ve yakınlıklar terimleriyle tanımlanan çeşitli [insan bağları](#) teorileri geliştirilmiştir. Bazı [Batı](#) otoriteleri <sup>[kaynak belirtilmeli]</sup> bağları özgeci ve narsist olmak üzere iki ana bileşene ayırmaktadır. Bu görüş, [uygulamalı psikoloji](#) alanındaki çalışmalarında sevgi ve kötülük tanımlarını araştıran [Scott Peck](#)'in çalışmalarında temsil edilmektedir. Peck, aşkın "bir başkasının ruhsal gelişimi için duyulan endişe" ile basit narsisizmin bir birleşimi olduğunu savunur.<sup>[44]</sup> Bu ikinin kombinasyonu halinde, aşk sadece bir duygu değil, bir "faaliyettir".

Psikolog Erich Fromm ise Sevmeye Sanatı adlı kitabında aşkın sadece bir duygu değil, aynı zamanda bir eylem olduğunu ve aslında aşk "duygusunun", kişinin zaman içinde bir dizi sevgi dolu eylem yoluyla sevgiye bağlılığına kıyasla yüzeysel olduğunu savunmuştur. Fromm, sevginin nihayetinde bir duygu olmadığını, daha ziyade bir başkasına, kendine veya birçok başkasına yönelik sevgi dolu eylemlere sürekli bir süre boyunca bağlılık ve bağlılık olduğunu savunmuştur.<sup>[44]</sup> Fromm ayrıca aşkı, ilk aşamalarında istemsiz bir duygu olarak ortaya çıkabilen, ancak daha sonra artık bu duygulara (şehvete) bağlı olmayan, bunun yerine yalnızca bilinçli bağlılığa bağlı olan bilinçli bir seçim olarak tanımlamıştır.<sup>[44]</sup> Kısacası Aşk (sevgi duygusu)- sevgi (olgunlaşmış aşk) arasında bir ayrıma gitmiştir.

### Sosyolojide

Aşk, [sosyolojide](#) toplum yapısını oluşturan en önemli etkenlerden birisidir. Fakat bazı aşklar ölümle ve cinayetle sonuçlanabilir. Günümüzde de işlenen namus cinayeti veya aşk için yapılan cinayetler az değildir. Genellikle aşk cinayetlerinin kurbanı kadınlar olur. Cinayetlerin çoğu aldatılma veya terk edilme sonucu işlenir. Bazen bir aşka mâni olanları ortadan kaldırmak için de cinayetler işlenebilir. Aşk sosyolojik açıdan küçümsenecek bir şey değildir. Aşk sadece karşı cinslerle olmaz. Nesnelere, siyasi partilere, kendi cinsiyetlerine veya birliklere de âşık olabilirler. Mesela [futbol](#) aşkı birçok olaylara neden olmuştur. Bir takım için insanlar birbirlerini öldürmekte veya kavga edebilmektedir. Bu da bir aşktır. Örneğin siyasi partilere de âşık olunabilir. Parti mitinglerinde çıkan kavgalar ya da bir parti başkanına laf atan birinin linç edilmeye kalkılması bunlarda aşkın, şiddet ile ortaya çıkışıdır. Bazen aşk sapıklıklara da neden olmaktadır. Çoğu seri katil ölümlerle seks yapma eğilimi veya ölümlere âşık olma sapkınlığı taşır. Bu yüzden öldürdükleri kurbanlara tecavüz ederler. Aşkın en büyük ve en yaygın gerçekleşen problemi ise tecavüzdür. <sup>[kaynak belirtilmeli]</sup> Karşılıksız aşklar tecavüzle veya ölümle sonuçlanabilir; ama her karşılıksız aşk böyle bitmeyebilir. [Platonik aşk](#) olarak adlandırılan geçici karşılıksız aşklar da vardır. Sosyoloji, aşkın bireylere değil topluma etkisini inceler ve toplumda aşk bazı problemlere neden olmaktadır.

Öte yandan sosyoloji aşk acısını ve bu acının günümüzde artan problemlerini incelerken bazı tespitlerde de bulunmaktadır. Özellikle sosyolog [Eva Ilouz](#) "Aşk Neden Acıtır?" adlı kitabında eski ve yeni aşk ilişkilerini karşılaştırırken eskiden günümüze teknolojik ve toplumsal gelişmelerin buna zarar verdiğini, aşk olgusunu olumsuz etkilediğini de belirtmektedir. Bunda da modern çağda gelişen 5 faktörün etkili rol oynadığından söz etmektedir: Bu 5 faktörü *1-Günümüzde kadın erkek ilişkileri açısından bu süreç serbestleşip erkekler yanında kadınlarda seçilir hale gelmesi, diğer yandan kadın güzelliğinin etik ve ahlaki değerlere göre değil, fiziksel çekiciliğe ve güzelliğe göre belirlenmesi kapitalist toplumda kadınların "evlilik piyasaları" kurulacak kadar tüketim kültürünün bir aktörü haline gelmesi; 2-Günümüzde evlilik ve birliktelik, ömür boyu sürmesi gereken bir ilişki olarak değerlendirilmemesi netice olarak bu olgunun "bağlılık korkusu" fenomeni ile kendini göstermesi sürekli olarak yeni ilişkilere yol alma evlilik piyasası ile aşkın tükenir hale getirilmesi; 3- Her ne kadar toplumsal eşitsizliğin azaltılması yönünde kısmi olumlu etkileri olsa da modern çağda statü kazanımı için hem kadında hem erkekte cinselliğin ön plana çıkması, cinselliğin adeta erkek için erkekliklerini gösterecekleri bir yarışa evrilmesi ve evlilik ile çoğalma arzusunun ikinci plana düşmesi; 4- eskiden karşılıksız sevginin verdiği acı, bireyi güçlendirirken karşılıksız sevgi övülürken, modern çağda ise aşk acısının, zarar görmüş bir benlik olarak görülüp bireyin özgüvenine saldırı gibi aşk acısının lanse edilmesi; 5-medya, kitaplar, internet, yapay zeka gibi modern çağda çeşitlenen çeşitli iletişim araçları vasıtasıyla yapılan hatalı yayınlar ve yönlendirmelerle, gerçek dışı olgu*

ve etmenlerin insanların zihninde gerçekmiş gibi algılanmasına ve gerçek dışı irrasyonel, gerçek hayatla uyuşmayan, imkansız yakın beklentilerin aşta, sevgide, evlilikte istenmesine, umulmasına neden olunması olarak sıralamaktadır.<sup>[45][46]</sup>

#### Evrimsel teoriler

[Evrimsel psikoloji](#), hayatta kalma aracı olarak sevgi için çeşitli nedenler sunmaya çalışmıştır. İnsanlar diğer memelilere kıyasla yaşam sürelerinin büyük bir kısmında ebeveyn yardımına muhtaçtır. Bu nedenle sevgi, bu uzun süre boyunca çocuklara ebeveyn desteğini teşvik eden bir mekanizma olarak görülmüştür. Dahası, araştırmacılar [Charles Darwin](#) kadar erken bir dönemde insan sevgisinin diğer memelilere kıyasla benzersiz özelliklerini tespit etmiş ve sevgiyi insan türünün gelişmesini ve genişlemesini sağlayan sosyal destek sistemlerinin oluşturulmasında önemli bir faktör olarak değerlendirmiştir.<sup>[kaynak belirtilmeli]</sup> Diğer bir faktör de [cinsel yolla bulaşan hastalıkların](#) diğer etkilerinin yanı sıra [doğurganlığın](#) kalıcı olarak azalmasına, fetüsün zarar görmesine ve [doğum](#) sırasında komplikasyonların artmasına neden olabilmesidir. Bu durum [tek eşli](#) ilişkileri [çok eşliliğe](#) tercih ederken önemli bir faktördür.<sup>[47]</sup>

#### Uyarlanabilir fayda teorileri

Bir teoriye göre, erkek ve kadın arasındaki kişilerarası aşk, çiftleşmeyi ve [eşeyli üremeyi](#) kolaylaştırdığı için evrimsel açıdan uyarlanabilir bir fayda sağlar.<sup>[48]</sup> Bununla birlikte, bazı organizmalar çiftleşmeden eşeysiz olarak üreyebilir. Kişilerarası aşkın adaptif faydasını anlamak, eşeysiz üremenin aksine eşeyli üremenin adaptif faydasını anlamaya bağlıdır. Richard Michod, aşkın ve dolayısıyla eşeyli üremenin iki önemli adaptif avantaj sağladığına dair kanıtları gözden geçirmiştir.<sup>[48]</sup> Birincisi, eşeyli üreme, ebeveynlerden yavruya geçen [DNA'daki hasarların onarımını](#) kolaylaştırır (eşeyli sürecin önemli bir aşaması olan [mayoz](#) bölünme sırasında). İkincisi, ebeveynlerden herhangi birindeki bir gen zararlı bir mutasyon içerebilir, ancak eşeyli üreme ile üretilen dölde, bir ebeveyn tarafından eklenen zararlı bir mutasyonun ifadesi, diğer ebeveynlerden gelen etkilenmemiş homolog genin ifadesi ile maskelenebilir.<sup>[48]</sup>

#### Bilimsel modellerin karşılaştırılması

Aşkın biyolojik modelleri onu açıklık veya susuzluğa benzer bir [memeli](#)<sup>[kaynak belirtilmeli]</sup> dürtüsü olarak görme eğilimindedir.<sup>[36]</sup> Psikoloji aşkı daha çok sosyal ve kültürel bir olgu olarak görür. Aşk [hormonlardan](#) ([oksitosin](#) gibi), [nörotrofinlerden](#) (Sinir büyüme faktörü-Nerve Growing Factor (NGF) gibi) ve feromonlardan etkilenir ve insanların aşk hakkındaki düşünceleri ve davranışları aşk anlayışlarından etkilenir. Biyolojideki geleneksel görüş, aşta iki ana dürtü olduğu yönündedir: cinsel çekim ve bağlanma. Yetişkinler arasındaki bağlılığın, bir bebeğin annesine bağlanmasına yol açan ilkelerle aynı şekilde işlediği varsayılır. Geleneksel psikolojik görüş aşkı, [eşlikçi aşk](#) ve tutkulu aşkın bir bileşimi olarak görür. Tutkulu aşk yoğun bir özlemdir ve genellikle [fizyolojik uyarılma](#) (nefes darlığı, hızlı kalp atışları) ile birlikte görülür; eşlik eden aşk ise fizyolojik uyarılmanın eşlik etmediği bir şefkat ve yakınlık hissidir.

#### Kültürde

##### Antik Yunan

Sevginin [Yunan mitolojisinde](#) önemli bir yeri vardır. Birçok tanrı sevgi duygusuyla ilgilenir.

Yunanca, "aşk" kelimesinin kullanıldığı birkaç farklı anlamı ayırt eder. Eski Yunanlılar sevginin dört biçimini tanımlamışlardır: akrabalık veya yakınlık ([storge](#)), [arkadaşlık](#) ve/veya [platonik aşk](#) ([philia](#)), cinsel ve/veya [romantik arzu](#) ([eros](#)) ve kendinden vazgeçme veya ilahi sevgi (agape).<sup>[49]</sup>

<sup>[50]</sup> Modern yazarlar romantik aşkın başka çeşitlerini de ayırt etmişlerdir.<sup>[51]</sup> Ancak Yunancada (diğer birçok dilde olduğu gibi) bu kelimelerin anlamlarını birbirinden tamamen ayırmak tarihsel olarak zor olmuştur. Aynı zamanda, [İncil](#)'in Antik Yunanca metninde agapo [fiilinin](#) phileo ile aynı anlama geldiğine dair örnekler vardır.

##### Agape (ἀγάπη)

günümüz Yunancasında aşk. S'agapo terimi Yunanca 'da seni seviyorum anlamına gelir. Agapo kelimesi seviyorum fiilinin karşılığıdır. Genellikle erosun önerdiği fiziksel çekicilikten ziyade "saf", ideal bir sevgi türünü ifade eder. Bununla birlikte, agapenin eros ile aynı anlamda kullanıldığı bazı örnekler de vardır. "Ruhun sevgisi" olarak da tercüme edilmiştir. Etimolojik anlamı "kardeşçe sevgi" olan bu tanrının görevi, ideal aşkı sağlamak fiziksel çekiciliği arttırmaktır.

##### Eros (Ἔρως)

Cinsel sevgi anlamındaki bu sözcük, okçu tanrı Eros'a dayanır. Yunanca erota kelimesi aşık anlamına gelir. Platon kendi tanımını geliştirmiştir. Eros başlangıçta bir kişi için hissedilse de tefekkürle birlikte o kişinin içindeki güzelliğin takdir edilmesine, hatta güzelliğin kendisinin takdir edilmesine dönüşür. Eros ruhun güzellik bilgisini

hatırlamasına yardımcı olur ve ruhani hakikatin anlaşılmasına katkıda bulunur. Aşıklar ve filozofların hepsi eros tarafından hakikati aramak için ilham alırlar. Bazı çevirilerde "beden sevgisi" olarak da geçer.<sup>[52]</sup> [Philia \(φιλία\)](#) tarafsız erdemli sevgi, [Aristoteles](#) tarafından [Nikomakhos Etikası](#) VIII'de ele alınan ve geliştirilen bir kavramdır.<sup>[53]</sup> Arkadaşlara, aileye ve topluma sadakati içerir ve erdem, eşitlik ve yakınlık gerektirir. Philia pratik nedenlerle motive edilir; taraflardan biri veya her ikisi de ilişkiden fayda sağlar. "Akıl sevgisi" anlamına da gelebilir.

#### [Storge \(στοργή\)](#)

Ebeveynlerin yavrularına karşı hissettikleri gibi anaç sevgi, doğal sevgi,

#### [Xenia \(Zenìa\)-\(ξενία\)](#)

Misafirperverlik, Antik Yunan'da son derece önemli bir uygulamaydı. Bir ev sahibi ile daha önce yabancı olabilen misafiri arasında neredeyse ritüelleşmiş bir dostluk vardı. Ev sahibi misafirini besler ve ona kalacak yer sağladı, misafirin de buna sadece minnettarlıkla karşılık vermesi beklenirdi. Bunun önemi Yunan mitolojisinde, özellikle de [Homeros](#)'un [Ilyada](#) ve [Odysseia](#)'sında görülebilir.

#### [Afrodit \(Αφροδίτη\)](#)

Aşk ve güzellik tanrıçasıdır.

#### **Antik Roma (Latinler)**

Latince dilinde İngilizce "love" kelimesine karşılık gelen birkaç fiil vardır. amō, bugün hala İtalyancada olduğu gibi amare ("sevmek") mastarıyla birlikte seviyorum anlamına gelen temel fiildir. Romalılar bunu hem sevgi anlamında hem de romantik ya da cinsel anlamda kullanmışlardır. Bu fiilden amans- bir aşık, amator, "profesyonel aşık", genellikle zamparalık kavramıyla birlikte- ve amica, İngilizce anlamında "kız arkadaş", genellikle bir hayat kadınlığını örtmeceli olarak uygulanır. Buna karşılık gelen isim amor 'dur (bu terimin Romalılar için önemi, şehrin adının Latince Roma olmasından da anlaşılmaktadır: Roma- eski zamanlarda geniş çevrelerde Şehrin gizli adı olarak kullanılan amor 'un bir anagramı olarak görülebilir),<sup>[54]</sup> aşk ilişkilerini veya cinsel maceraları belirtmek için çoğul formda da kullanılır. Aynı kök aynı zamanda amicus-"arkadaş"-ve amicitia, "dostluk" (genellikle karşılıklı çıkara dayanır ve bazen "borçluluk" ya da "nüfuz "a daha yakın bir anlama gelir) sözcüklerini de üretir. [Cicero](#) "Dostluk Üzerine" (de Amicitia) adlı bir küçük kitap yazmış ve bu kavramı uzun uzadıya tartışmıştır. [Ovid](#), Ars Amatoria (Aşk Sanatı) adlı bir flört rehberi yazmıştır; bu eserde evlilik dışı ilişkilerden aşırı korumacı ebeveynlere kadar her şey derinlemesine ele alınmıştır.

Latince bazen İngilizcede basitçe hoşlanmak anlamına gelen amāre kelimesini kullanır. Bununla birlikte, bu kavram Latince çok daha genel olarak placere veya delectāre terimleriyle ifade edilir; bu terimler daha çok konuşma dilinde kullanılır, ikincisi [Catullus](#)'un aşk şiirlerinde sıkça kullanılır. Diligere genellikle "sevgi beslemek", "saygı duymak" anlamına gelir ve nadiren de olsa romantik aşk için kullanılır. Bu sözcük iki erkeğin arkadaşlığını tanımlamak için uygun olacaktır. Buna karşılık gelen diligentia ismi ise "çalışkanlık" veya "dikkatlilik" anlamlarına gelir ve fiil ile anlamsal olarak çok az örtüşür. Observare, diligere ile eşanlamlıdır; İngilizce ile akraba olmasına rağmen, bu fiil ve ona karşılık gelen isim, observantia, genellikle "saygı" veya "sevgi" anlamına gelir. Caritas, Hristiyan İncil'inin Latince çevirilerinde "hayırsever sevgi" anlamında kullanılır; ancak bu anlam Klasik pagan Roma edebiyatında bulunmaz. Yunanca bir kelimeyle karıştırılmasından kaynaklandığı için, buna karşılık gelen bir fiil yoktur.

#### **Çin**

Çin geleneğinde aşkın iki felsefi temeli vardır; bunlardan biri eylemleri ve görevleri vurgulayan Konfüçyüsçülükten, diğeri ise evrensel bir aşkı savunan Mohizm'den gelmektedir. Konfüçyüsçülüğün temel kavramlarından biri olan 仁 (Ren, "yardımsever sevgi"), sevginin kendisinden ziyade bir ilişkideki görev, eylem ve tutuma odaklanır. Konfüçyüsçülükte kişi, çocuklardan evlat sevgisi, ebeveynlerden nezaket, krala sadakat ve benzeri eylemleri gerçekleştirerek yardımsever sevgisini gösterir.

愛 (Mandarin: ài) kavramı M.Ö. 4. yüzyılda Çinli filozof Mozi tarafından Konfüçyanizm'in yardımsever sevgisine tepki olarak geliştirilmiştir. Mozi, Çinlilerin aile ve klan yapılarına olan aşırı bağlılığını "evrensel sevgi" (兼愛, jiān'ài) kavramıyla değiştirmeye çalışmıştır. Bunu yaparken, insanların farklı insanlara farklı derecelerde değer vermesinin doğal ve doğru olduğuna inanan Konfüçyüsçülere doğrudan karşı çıkmıştır. Buna karşın Mozi, insanların ilke olarak tüm insanlara eşit derecede değer vermesi gerektiğine inanıyordu. Mohizm, farklı insanlara karşı farklı tutumlar benimsemek yerine, sevginin koşulsuz olması ve sadece arkadaşlara, aileye ve diğer Konfüçyüsçü ilişkilere değil, karşılık gözetmeksizin herkese sunulması gerektiğini vurgulamıştır. Daha sonra [Çin Budizminde](#) Ai (愛) terimi tutkulu, şefkatli bir sevgiyi ifade etmek için benimsenmiş ve temel bir arzu olarak kabul

edilmiştir. Budizmde Ai, bencil ya da özverili olabilme yeteneğine sahip olarak görülmüş, ikincisi aydınlanmaya giden yolda kilit bir unsur olmuştur.

[Mandarin Çincesinde](#) 愛 (ài) genellikle Batı'daki aşk kavramının karşılığı olarak kullanılır. 愛 (ài) hem fiil (örneğin 我愛你, Wǒ ài nǐ veya "seni seviyorum") hem de isim (örneğin 愛情 àiqíng veya "romantik aşk") olarak kullanılır. Bununla birlikte, Konfüçyüsçü 仁 (rén) etkisiyle, 我愛你 (Wǒ ài nǐ, seni seviyorum) ifadesi çok özel bir sorumluluk, bağlılık ve sadakat duygusu taşır. Bazı Batı toplumlarında olduğu gibi sık sık "seni seviyorum" demek yerine, Çinliler sevgi duygularını daha sıradan bir şekilde ifade etmeye daha yatkındır. Sonuç olarak, "Senden hoşlanıyorum" (我喜歡你, Wǒ xǐhuan nǐ) Mandarin'de sevgiyi ifade etmenin daha yaygın bir yoludur; daha eğlenceli ve daha az ciddidir.<sup>[55]</sup> Bu Japonca için de geçerlidir (suki da 好きだ).

#### Fars

Adem'in çocukları tek bir bedenin uzuvlarıdır

Tek bir özden yaratılmış olmak.

Zamanın felaketi bir uzvu etkilediğinde

Diğer uzuvlar hareketsiz kalamaz.

Eğer başkalarının dertlerine sempati duymuyorsanız

"İnsan" adıyla çağrılmaya layık değilsiniz.

[Sadî-i Şîrâzî Gulistan](#)

Fars kültüründe aşık şairleri Hafız ve Sa'di gibi isimlerdir. Bu şairlerin aşkı kadına, doğaya veya güzelliklere değil ilahidir. İlahi aşk Fars kültüründe çok yoğunudur. Neredeyse her şair şiirlerinde [İlahi aşkı](#) işler. İslam'ın etkisiyle Tasavvuf İslam Geleneği yaygınlaşır. Bu aşkı şairler sadece şiirlerine değil yaşamlarına da yansıtmışlardır. Aşklarını şiirlerinde ifade ederken en süslü sözcükleri ve en güzel kafiyeleri kullanmışlardır. Fars edebiyatında aşkın etkileri yoğun olarak görülmektedir. Şiirlerde hep sevgi ve aşk sözcüğü kullanılır. [Farsça](#) Arapça kökenli aşk sözcüğü "eşk" olarak okunur bu şekilde yazılır: عشق) Bununla birlikte, çoğu kişi tarafından kişiler arası sevgi için çok katı bir terim olarak kabul edilir ve daha yaygın olarak "doost taştan" ("hoşlanma") ile değiştirilir. Pers kültüründe her şey sevgi ile kuşatılmıştır ve her şey sevgi içindir; arkadaş ve aile sevgisinden, karı-koca sevgisinden başlayarak yaşamdaki nihai hedef olan ilahi sevgiye (ilahî aşka) ulaşılır.

#### Hindistan

Çağdaş literatürde aşk için kullanılan Sanskritçe kelime "sneha" "dir. Diğer terimler arasında masum aşkı ifade eden "priya", manevi aşkı ifade eden "prema" ve genellikle cinsel arzuyu ifade eden "kama" yer almaktadır.

<sup>[56]</sup> <sup>[57]</sup> Bununla birlikte, bu terim aynı zamanda sanat, dans, müzik, resim, heykel ve doğa gibi her türlü duysal zevk, duygusal çekim ve estetik hazzı da ifade etmektedir. Kama kavramı [Vedalar](#)'ın bilinen en eski ayetlerinden bazılarında yer almaktadır.<sup>[58]</sup> <sup>[59]</sup> <sup>[60]</sup> Örneğin [Rig Veda](#)'nın 10. Kitabı evrenin büyük bir ısı tarafından yoktan yaratıldığını anlatır. İlahi 129'da şöyle der:

Bundan sonra başlangıçtaki Arzu, Ruh 'un ilk tohumu ve filizi olan Arzuyu doğurdu, Kalbinin düşüncesiyle araştıran bilgiler, var olanın var olmayandaki akrabalığını keşfettiler.

— [Rig Veda M. Ö 15.yy](#)<sup>[62]</sup>

#### Japonya

Japon dili "aşk"ın İngilizce karşılığını ifade etmek için üç kelime kullanır. "Aşk" çok çeşitli duyguları ve davranışsal olguları kapsadığından, üç terimi birbirinden ayıran nüanslar vardır.<sup>[63]</sup><sup>[64]</sup> Genellikle anne sevgisi<sup>[63]</sup> veya özverili sevgi ile ilişkilendirilen ai (愛) terimi<sup>[64]</sup> başlangıçta güzelliğe atıfta bulunur ve genellikle dini bağlamda kullanılırdı. Terim, 1868 [Meiji Restorasyonu](#)'nun ardından Batı edebiyatını tercüme etmek amacıyla "aşk" ile ilişkilendirilmiştir.

Batı etkisinden önce, koi (恋 veya 孤悲) terimi genellikle romantik aşkı temsil ediyordu ve genellikle popüler Man'yōshū Japon şiir koleksiyonunun konusuydü.<sup>[63]</sup> Koi, karşı cinsten birine duyulan özlemi tanımlar ve genellikle bencil ve istekli olarak yorumlanır.<sup>[64]</sup> Terimin kökeni, sevilen birinden ayrılmanın bir sonucu olarak yalnız yalnızlık kavramından gelir. Koi'nin modern kullanımı cinsel aşk ve karasevdaya odaklansa da Manyōlar bu terimi şefkat, yardımseverlik ve maddi arzu gibi daha geniş bir yelpazedeki durumları kapsayacak şekilde kullanmışlardır.<sup>[63]</sup>

Üçüncü terim olan ren'ai (恋愛), hem ai hem de koi için kanji karakterlerini birleştiren daha modern bir yapıdır, ancak kullanımı romantik aşk biçimindeki koi'ye daha çok benzemektedir.<sup>[63]</sup><sup>[64]</sup>

Amae (甘え), bir otorite figürü tarafından sevilme ve bakılma arzusuna atıfta bulunur ve Japonya'nın aşka kültürel bakış açısının bir başka önemli yönüdür ve [Takeo Doi](#)'nin [The Anatomy of Dependence](#) adlı kitabında ayrıntılı olarak analiz edilmiştir.<sup>[65]</sup>

[Japonya'daki Budizmde](#) de aşk güzel bir şeydir. Aydın biri olmak için muhakkak gereklidir. Bencil olanlar veya fedakâr olamayanlar ne yaparlarsa yapsınlar aydın olamazlar. [Japoncada](#) aşk aynı Çincedeki gibi ifade edilir. Aynı şekilde okunur. Japon kültüründe aşk sadece kadınlara, erkeklere, doğaya değil anneler ve çocukları arasındaki aşk'da çok önemlidir. Amae (甘え) yani Japonca düşkünlük olan kelimedenden kendilerine öğreti geliştiren Japon anneler çocuklarına hizmet ederler. Hizmetlerinin karşılığı ise sadece kucaklamadır. [Japonya](#)'da kanunen bir zorunluluk olmasa da karılarını aldatan erkekler eğer karıları aldatıldığını öğrenirse kendilerini öldürürler. Bazı sosyologlar bu olayları Japon öğretisi ve onurlu davranışları olan amae ve [seppukuya](#) bağlıyorlar.

### Türkiye

Türk kültüründe de dilinde de aşkın etkisi büyüktür. Türk kültüründe aşka olan ilginin artması İslam'ın kabul edilmesi ile başladı. İslam dininin kabul edilmesi ile sofizm akımı yaygınlaştı. İnsanlar şiiirlere önem vermeye başladı. Şairler arttı. Şairler şiiirlerinde aşka yer verdi. Fakat Türk kültüründeki aşk da tıpkı Fars kültüründeki gibi [ilahi aşktır](#). Tabii sadece ilahi aşka değil kadına, doğal güzelliklere yönelik de şiiirler yazılmıştır. Türk edebiyatında aşkın etkisi hissedilmektedir. Türk edebiyatındaki aşk şiiirleri: [Yunus Emre](#), [Baki](#), [Nedim](#), [Şeyh Galip](#) gibi isimlerdir. Bu isimler arttırılabilir. Türk diline de aşk ile ilgili birçok deyim girmiştir. Âşık olmak, aşka düşmek, aşk ateşi, aşkından kül olmak, aşka gelmek, aşk yuvası gibi birçok deyim vardır. Aynı zamanda Türk kültüründe tasavvuf edebiyatı da yaygındır. Türk kültüründeki hem doğunun hem de batının etkileri görülmektedir.

### Dini Görüşler

#### [İbrahimi dinler](#)

##### [Musevilik](#)

İbranice 'de אהבה (ahava) hem kişiler arası sevgi hem de Tanrı ile Tanrı'nın yarattıkları arasındaki sevgi için en yaygın kullanılan terimdir. Genellikle sevgi dolu şefkat olarak çevrilen "Chesed", insanlar arasındaki sevginin birçok biçimini tanımlamak için kullanılır.

Diğer insanları sevme emri Tevrat'ta yer alır: "Komşunu kendin gibi sev" ([Levililer](#) 19:18). Tevrat'ın Tanrı'yı "bütün yüreğinle, bütün canınla ve bütün gücünle" sevme emri ([Tesniye](#) 6:5), Mişna (Yahudi [sözlü hukukunun](#) temel metinlerinden biri) tarafından iyi ameller, bazı ciddi günahları işlemektense kişinin hayatını feda etmeye istekli olması, sahip olduğu her şeyi feda etmeye istekli olması ve sıkıntılara rağmen Rab'be minnettar olması (Berachoth 9:5) olarak ele alınmıştır. [Rabbini literatür](#) bu sevginin nasıl geliştirilebileceği konusunda farklılık gösterir, örneğin ilahi eylemleri tefekkür ederek veya doğanın mucizelerine tanık olarak sevginin geliştirileceği iddiasındadır.

Evli eşler arasındaki sevgiye gelince, bu yaşamın vazgeçilmez bir bileşeni olarak kabul edilir: "Sevdiğin eşinle hayatı gör" ([Vaiz](#) 9:9). Haham David Wolpe şöyle yazar: "Sevgi sadece âşık olan kişinin duygularından ibaret değildir... Bir kişinin başka bir kişiye inanması ve bunu göstermesidir." Ayrıca, "sevgi... kendini eylemle ifade eden bir duygudur. Gerçekten hissettiklerimiz yaptıklarımıza yansır."<sup>[66]</sup> [İncil](#)'deki Süleyman'ın [Ezgiler Ezgisi](#) kitabı [Tanrı](#) ve halkı arasındaki sevginin romantik bir metaforu olarak kabul edilir, ancak düz okunuşunda bir aşk şarkısı gibi okunur. 20. yüzyıl [hahamı Eliyahu Eliezer Dessler](#)'in Yahudi bakış açısıyla sevgiyi "almayı beklemeden vermek" olarak tanımladığı sık sık alıntılanır.<sup>[67]</sup>

##### [Hristiyanlık](#)

Hristiyan anlayışına göre sevgi, kendisi de sevgi olan Tanrı'dan gelir ([1 Yuhanna](#) 4:8). Erkek ve kadın sevgisi-Yunanca 'da eros- ve başkalarına duyulan bencil olmayan sevgi (agape), genellikle sırasıyla "alçalan" ve "yükselen" sevgi olarak karşılaştırılır, ancak sonuçta Hristiyan teolojistlere göre aynı şeydir.<sup>[68]</sup>

"Sevgi" için Hristiyan çevrelerde düzenli olarak kullanılan birkaç Yunanca sözcük vardır.

- [Agape](#)

[Yeni Ahit](#)'te agapē hayırsever, özverili, fedakâr ve koşulsuzdur. Ebeveyn sevgisidir, dünyada iyilik yaratmak olarak görülür; Tanrı'nın insanlığı sevme biçimidir ve Hristiyanların birbirlerine karşı sahip olmayı arzuladıkları sevgi türü olarak görülür.<sup>[52]</sup>

- [Phileo \(veya Philia\)](#)

Yeni Ahit'te de kullanılan phileo, insanın hoşuna giden bir şeye verdiği tepkidir. "Kardeş sevgisi" olarak da bilinir. Yunanca 'da sevgi için kullanılan diğer iki sözcük olan [eros](#) (cinsel sevgi) ve [storge](#) (çocuktan ebeveyne sevgi) Yeni Ahit'te hiç kullanılmamıştır.<sup>[52]</sup>

Hristiyanlar, Tanrı'yı tüm kalbin, aklın ve gücünle sevmenin ve [komsunu](#) kendin gibi sevmenin hayattaki en önemli iki şey olduğuna inanırlar (İsa'ya göre Yahudi Tevrat'ının en büyük emri; bkz. [Markos İncili](#) 12:28-34). [Hristiyan Azizi Augustinus](#) "Tanrı'yı sev ve dilediğini yap" diye yazdığına bunu özetlemiştir.<sup>[69]</sup>

[Havari Pavlus](#) sevgiyi en önemli erdem olarak yüceltmıştır. Sevgiyi 1. Korintliler'deki ünlü şiirsel yorumunda tanımlarken şöyle yazmıştır: "Sevgi sabırlıdır, sevgi naziktir. Kiskanmaz, övünmez, gururlanmaz. Kaba değildir, çıkarıcı değildir, kolay öfkelenmez, yanlışların kaydını tutmaz. Sevgi kötülükten zevk almaz ama gerçekle sevinir. Her zaman korur, her zaman güvenir, her zaman umut eder ve her zaman sebat eder." (1. Korintliler 13:4-7)

Havari [Yuhanna](#) şöyle yazmıştır: "Çünkü Tanrı dünyayı o kadar sevdi ki, biricik Oğlu'nu verdi; öyle ki, O'na iman eden hiç kimse mahvolmasın, tersine sonsuz yaşama kavuşsun. Çünkü Tanrı Oğlu'nu dünyayı mahkûm etmek için değil, O'nun aracılığıyla dünyayı kurtarmak için dünyaya gönderdi." (Yuhanna 3:16-17) Yuhanna ayrıca şöyle yazmıştır: "Sevgili dostlar, sevgi Tanrı'dan geldiği için birbirimizi sevelim. Seven herkes Tanrı'dan doğmuştur ve Tanrı'yı bilir. Sevmeyen Tanrı'yı tanımaz, çünkü Tanrı sevgidir." (1. Yuhanna 4:7-8)

Aziz Augustine, kişinin aşk ve şehvet arasındaki farkı çözebilmesi gerektiğini yazmıştır. Aziz Augustine'e göre şehvet aşırı bir düşkünlüktür, ancak sevmek ve sevilmek tüm hayatı boyunca aradığı şeydir. Hatta şöyle der: "Ben aşka aşıktım."<sup>[kaynak belirtilmeli]</sup> Sonunda âşık olur ve Tanrı tarafından sevilir. Aziz Augustinus sizi gerçekten ve tam olarak sevebilecek tek kişinin Tanrı olduğunu, çünkü bir insana duyulan aşkın sadece "kısırçılık, şüphe, korku, öfke ve çekişme"<sup>[70]</sup> gibi kusurlara izin verdiğini söyler: (III.1) Aziz Augustinus'a göre, Tanrı'yı sevmek "sizin olan huzura erişmektir."<sup>[70]</sup>

Augustinus, Matta 22'deki çift yönlü sevgi emrini Hristiyan inancının ve İncil'in yorumlanmasının kalbi olarak görür. Hristiyan doktrininin gözden geçirilmesinden sonra Augustinus, [De Doctrina Christiana](#)'nın I. Kitabının sonuna kadar (1.22.21-1.40.44) sevgi sorununu kullanım ve zevk açısından ele alır.<sup>[71]</sup>

Hristiyan teologlar Tanrı'yı, insanlarda ve onların sevgi dolu ilişkilerinde yansıyan sevginin kaynağı olarak görürler. Etkili Hristiyan teolog C. S. Lewis Dört Aşk (The Four Loves) adlı bir kitap yazmıştır. Benedict XVI ilk ansiklopedisine Tanrı sevgidir (Deus caritas est) adını vermiştir. Sevgi olan Tanrı'nın suretinde yaratılan insanın sevgiyi uygulayabileceğini; kendini Tanrı'ya ve başkalarına verebileceğini (agape) ve Tanrı'nın sevgisini tefekkürle alıp deneyimleyebileceğini (eros) söylemiştir. Ona göre bu sevgi yaşamı, [Rahibe Teresa](#) ve İsa'nın annesi [Meryem](#) gibi azizlerin yaşamıdır ve Hristiyanların Tanrı'nın kendilerini sevdiğine inandıklarında izledikleri yoldur.<sup>[68]</sup>

Papa Fransuva "Haç'ın (çarmıha gerilen İsa) en büyük sevginin en büyük anlamı olduğunu"<sup>[73]</sup> ve çarmıha gerilişte her şeyin, tüm bilginin ve Tanrı'nın sevgisinin tamamının bulunduğunu ileri sürmektedir.<sup>[74]</sup> Papa Fransuva "Gerçek sevgi hem sevmek hem de sevilmeye izin vermektir. ... sevgide önemli olan bizim sevmemiz değil, kendimizin Tanrı tarafından sevilmesine izin vermemizdir."<sup>[74]</sup> Ve böylece, bir Katolik ilahiyatçının analiziyle, Papa Fransuva için, "sevginin anahtarı... bizim faaliyetimiz değildir. Evrendeki tüm güçlerin en büyüğünün ve kaynağının etkinliğidir: (Yani) Tanrı'nın."<sup>[75]</sup>

Hristiyanlıkta sevginin pratik tanımı, sevgiyi "başkasının iyiliğini istemek" ya da başkasının başarılı olmasını arzulamak olarak tanımlayan [Thomas Aquinas](#) tarafından özetlenmiştir.<sup>[69]</sup> Bu, Hristiyanların düşmanları da dahil olmak üzere başkalarını sevmek ihtiyacının bir açıklamasıdır. Thomas Aquinas, Hristiyan sevgisinin başkalarının hayatta başarılı olduğunu görme, iyi insanlar olma ihtiyacından kaynaklandığını açıklar.

Düşmanlara duyulan sevgiyle ilgili olarak Matta İncili'nde İsa'dan alıntı yapılır:

*«"Komsunu sev ve düşmanından nefret et" denildiğini duymuşsunuzdur. Ama ben size diyorum ki, düşmanlarınızı sevin ve size zulmedenler için dua edin ki, göklerdeki Babanızın çocukları olabilesiniz. O, güneşini iyilerin ve kötülerin üzerine doğdurur, doğruların ve yanlışların üzerine yağmur yağdırır. Sizi sevenleri severseniz, ne ödül alacaksınız? Vergi görevlileri bile bunu yapmıyor mu? Ve eğer sadece kendi halkınıza selam verirseniz, diğerlerinden daha fazla ne yapmış olursunuz? Putperestler bile bunu yapmıyor mu? Bu nedenle, göksel Babanız kusursuz olduğu gibi siz de kusursuz olun. »Matthew 5:43-48 )*

[Tertullianus](#) düşman sevgisi hakkında şöyle yazmıştır: "Bireysel, olağanüstü ve mükemmel iyiliğimiz düşmanlarımızı sevmekten ibarettir. İnsanın dostlarını sevmesi yaygın bir uygulamadır, düşmanlarını sevmesi ise sadece Hristiyanlar arasında görülür."<sup>[76]</sup>

## [Müslümanlık](#)

Hristiyanlıkta aynı olduğu belirtilen kadın-erkek aşkı (sevgisi) eros ve başkalarına duyulan sevgi [agapenin](#)<sup>[68]</sup> İslam açısından aynı şeyleri ifade ettiğini belirtmek son derece güçtür. İslam felsefesi ve teolojisinde de "aşk" ile "sevgi" arasında ayırım ve tartışmalar yapılmaktadır, aşk Hristiyanlığın aksine "ilahi aşk" (hakiki aşk) ve "beşerî (mecazi/uzri) aşk" diye bazı tasavvufculara ikiye ayrılmıştır. Bu ayırımı eleştirenler de çıkmıştır. Bu yönde tartışmalar halen devam etmektedir. Bu tartışmalar gerek [İslam tasavvufu](#) gerek [felsefesi](#) ve gerekse [edebiyatında](#) büyük aşk-sevgi sanatı, edebiyatı ve yapıtlarının doğmasına neden olmuştur.<sup>[77]</sup> Kur'an'da ve hadislerde [Allah'ın isimleri](#) arasında "Kullarını seven, sevmeye en layık olan" El-Vedûd ismi özellikle [Büruc Suresi](#) 14.ayet ve [Hud Suresi](#) 90.ayette zikredilmektedir.<sup>[78]</sup> Ayrıca Kuran'daki her bölümün başında Allah'dan Er-Rahman ve Er-Rahim ya da "Çok Şefkatli" ve "Çok Merhametli" olarak bahsedilir, bu da kimsenin Allah'dan (Tanrı'dan) daha sevgi dolu, şefkatli ve yardımsever olmadığını gösterir. Kur'an Allah'tan "sevgi dolu şefkatli" olarak bahseder. Kuran, [Bakara Suresi](#) 177. ayetinde belirtildiği gibi, Müslüman inananları, kendilerine zulmetmemiş olan tüm insanlara Arapça "üstün iyilik" anlamına gelen "birr" ile davranmaya teşvik eder öte yandan Berr "üstün şefkat" olarak Allah'ın bir diğer sıfatı da zikredilmektedir. Birr, [Meryem Suresi](#), 14 ve 15. ayetlerde ise Kur'an tarafından çocukların ebeveynlerine göstermesi gereken sevgi ve şefkati tanımlamak için de kullanılır. Berr ise [Tur Suresi](#) 28.ayette zikredilmektedir.<sup>[79]</sup>

Kur'an sevgiden, sevgiyi belirtir kavramlardan tartışmasız şekilde bahsetmiş olmakla birlikte, aşk hususunun yer alıp almadığı hususu tartışmalıdır, aşk kavramının dinde olmadığını bu sebeple iddia edenler bile çıkmaktadır. Gerçekten de Kur'an ve doğru olarak değerlendirilen hadislerde açıkça aşk kelimesi geçmez; "sevgi" çoğunlukla "hub" ve "muhabbet", bazen de meveddet gibi kelimeler geçmektedir. İlk din alimleri de Allah sevgisi yerine korkusunu ele alarak "aşktan" söz etmemişlerdir.<sup>[77]</sup> Ancak ilahiyatçılardan Kuran'da Arapça "ışık", "eşk" olarak belirtilmesi de aşkın zikredildiğini savunanlarda vardır. Mesela ilahiyatçı [Beyza Bilgin](#)'e göre Kuran'da [Yusuf Suresi](#)'nde [Yusuf ve Züleyha](#)'nın durumu kissa olarak verilip aşk imasında bulunulmuştur. [Zekeriya](#) ise [Rum Suresi](#)'nde 21. ayette eşler arasındaki ilişkileri ve kadın- erkek yaratılışını ele alırken "onların aralarına meveddet koydum" cümlesindeki meveddet kelimesinin muhabbet veya basit sevgiyi değil, eşler arasında bambaşka sevgi koyduğunu "aşk"ı belirttiğini Kur'an da bu manada aşkın geçtiğini söylemektedir.<sup>[80]</sup>

Bununla birlikte ilk defa II. (VIII.) yüzyılda Allah ile kul arasındaki sevgiyi anlatmak üzere nadiren de olsa aşk kelimesinin kullanılmaya başlandığını gösteren rivayetler vardır. Mesela Hasan-ı Basri (ö. 110/728) Allah'ın "Kulum bana, ben de ona âşık olurum" düşüncesini yansıttığını belirtmiştir.<sup>[77]</sup> Sonrasında İshq ya da ilahi aşk, İslam geleneğinde [Sufizm](#) tarafından vurgulanır hale gelmiştir. İslam tasavvufunda aşkın Tanrı'nın özünün evrene bir yansıması olduğu her şey Tanrı'nın bir yansıması olduğu düşüncesi ileri sürülmüştür. Sufizm okulu da görünüşte çirkin olanın içindeki güzelliği tanıma ve Tanrının yarattığı güzellikleri tanıyıp bilmeyi esas almıştır. Bu nedenle de Sufizm genellikle İslamda ve batı Dünyasında aşk kavramı ile bir olarak anılır olmuştur.<sup>[81]</sup> Diğer bir bu yönde görüşler ileri süren kimse [Gazzâlî](#) dir. İhyâ 'ulûmî'd-dîn adlı eserinde "Kitâbü'l-Maḥabbe ve'ş-şevk ve'l-üns ve'r-rizâ" bölümünde Allah sevgisi konusunu işleyip aşk kelimesine tam değer atfetmemiştir; ancak Allah'ı ve yarattıklarını tanıma ona kavuşma arzusundan ve yarattıklarını tanıdıkça onu insanların seveceğinden ve her türlü sevginin güçleneceğinden bu sevgiye aşk deneceğinden bahsetmektedir. [Muhammed](#)'in Hira'da ibadete kapandığını gören Mekke müşrikleri, "Muhammed Tanrı'sına âşık oldu" dediklerini de belirtip, gerçek âşığın kalbindeki Allah sevgisine hiçbir varlığın sevgisini ortak etmeyeceğini bununda mecaz yoluyla aşk olduğunu ele almaktadır.<sup>[77]</sup>

Tasavvufta Tanrı'ya üç ana terimle -Seven, Sevilen ve Sevgili- atıfta bulunulur; bu terimlerden sonuncusu Sufi şiirinde sıklıkla görülür. Bütün bu şiir ve edebiyatın kurulu olduğu ilahi aşk temasının çıkış noktalarından bir diğeri de [Enes bin Mâlik](#) tarafından Muhammed'in söylediği belirtilen "Üç özellik vardır; bunlar kimde bulunursa o, imanını tadını tadar: Allah ve Resulünü, (bu ikisinden başka) herkesten fazla sevmek, Sevdiğini Allah için sevmek, Allah kendisini küfür bataklığından kurtardıktan sonra tekrar küfre dönmeyi, ateşe atılmak gibi çirkin ve tehlikeli görmek." ([Buhari](#)) "Amellerin en faziletlisi Allah için sevmek ve Allah için nefret etmektir." ([Ebu Davud](#)) şeklindeki [hadislerdir](#).<sup>[82]</sup> Yine bu ilahi aşkın bir diğer dayanağı da Allah'ın isimleri arasında yer alan Cemal (güzel) ve Celal (korkulan) sıfatlarındandır.

[Muhyiddin İbnü'l-Arabî](#); "güzel (Cemil) olan Allah âlemi kendi sûreti üzere yarattığı için âlem bütünüyle güzeldir. Âlem ilâhî güzellikleri yansıtan bir ayna olduğundan İbnü'l-Arabî âlemi ve ondaki güzelliği sevmeye lâayık bulur. Güzeli olduğu için Allah'ı sevenin âlemi de sevmesi, aynı şekilde güzel olan âlemi sevenin de Allah'ı sevmesi gerekir." şeklinde açıklamıştır.<sup>[83]</sup> Yani olağanüstü tek yegâne güzel olan Allah'tır ona âşık olunur, insanın

sevgisini ancak o tatmin eder. Bu onun Cemal sıfatıdır. Gerçek sevgi ve tatmini o sağladığı gibi korkulacak tek güçte Celal sıfatıyla kendisidir.<sup>[83]</sup>

Tasavvufun ortak bakış açısı, aşk yoluyla yani "*Allah için severek*" insanoğlunun özündeki saflığa ve zarafete geri dönebileceğidir. [Tasavvuf edebiyatından Yunus Emre](#) "Yaratılanı severim, yaratandan ötürü" sözü ile bunu İslam'daki ilahi aşk/ilahi sevgi ilkesinin çıkış yerini vurgulamaktadır. Sufizmin önderlerinin bazıları, [Allah'a olan aşkları](#) nedeniyle, ona kavuşma arzusuyla "*sarhoş*" olmalarıyla ünlüdür; dolayısıyla Sufi şiirinde ve müziğinde mesela ünlü şair [Ömer Hayyam](#) gibi sürekli olarak [şaraba](#) atıfta bulunulur. Ancak buradaki dinen [haram](#) olan şaraba yapılan atıf "metaforik" mecazidir, Allah'a duyulan aşkın bir içki sarhoşluk hali gibi insanın gönlünde ve ruhunda bıraktığı izi hoş sedayı nitelendirmektedir. Dünya'da bir kadına veya erkeğe duyulan aşk "beşerî aşk "tır, burada önemli olan onları değil, onları yaratan varlığı ve onun eserlerini sevmek onun büyüklüğünü takdir etmektedir. Bu ise ilahi aşk (gerçek sevgi) olarak nitelendirilmekte, kutsanmakta ve bütün aşkların ulaşacağı gerçek noktanın burası olduğu belirtilip bu yönden beşerî aşk "aşağı aşk" olarak kabul edilmektedir. Geçici nitelikte ve tam bir hüküm ifade etmeyen beşerî aşkın ilahi aşka dönmesi esas olmalıdır. Özellikle [Divan edebiyatında Fuzuli](#) gibi şairler de bu temayı işlemiştir.

#### [Bahailik](#)

[Abdülbaha Paris Konuşmaları](#)'nda (Paris Talks) dört tür sevgi tanımlamıştır: Tanrı'dan insanlara akan sevgi; insanlardan Tanrı'ya akan sevgi, Tanrı'nın Öz'e veya Tanrı'nın Kimliği' ne olan sevgisi ve insanların insanlara olan sevgisi.<sup>[84]</sup>

#### **Diğer dinler**

##### [Budizm](#)

Budizmde "kāma" duygusal, cinsel sevgidir. Bencil olduğu için aydınlanmaya giden yolda bir engeldir. "Karunā" şefkat ve merhamettir, başkalarının acılarını azaltır. Bilgeliliğin tamamlayıcısıdır ve aydınlanma için gereklidir. "Adveṣā" ve "mettā" iyiliksever sevgidir. Bu sevgi koşulsuzdur ve önemli ölçüde kendini kabul etmeyi gerektirir. Bu, genellikle bağlanma ve seksle ilgili olan ve nadiren kişisel çıkar olmaksızın gerçekleşen sıradan sevgiden oldukça farklıdır. Bunun yerine, Budizmde sevgi başkalarının refahına yönelik bencil olmayan bir ilgiyi ifade eder. Mahayana Budizmi'ndeki "Bodhisattva" ideali acı çeken bir dünyanın yükünü üstlenmek için kendinden tamamen feragat etmeyi içerir.

##### [Hinduizm, Kama ve Kama Sutra](#)

Hinduizmde kāma, tanrı Kamadeva tarafından kişileştirilen zevkli, cinsel aşktır. Birçok Hindu ekolüne göre bu, hayattaki üçüncü amaçtır (Kama). Kamadeva genellikle şeker kamışından bir yay ve çiçeklerden bir ok tutarken resmedilir; büyük bir papağana binebilir. Ona genellikle eşi Rati ve bahar mevsiminin efendisi Vasanta eşlik eder. Kamadeva ve Rati'nin taştan resimleri Hindistan'ın Karnataka bölgesindeki Belur'da bulunan Chennakeshava tapınağının kapısında görülebilir. Maara, kāma için kullanılan bir diğer isimdir.

Kāma'nın aksine, prema ya da preme yüce sevgiyi ifade eder. Karunā şefkat ve merhamettir, kişiyi başkalarının acılarını azaltmaya yardım etmeye iter. Bhakti "yüce Tanrı'ya sevgi dolu bağlılık" anlamına gelen Sanskritçe bir terimdir. Bhakti uygulayan bir kişiye bhakta denir. Hindu yazarlar, teologlar ve filozoflar Bhagavata Purana'da ve Tulsidas'ın eserlerinde bulunabilecek dokuz bhakti biçimini ayırt etmişlerdir. Yazarı bilinmeyen (Narada olduğu tahmin edilen) felsefi eser Narada Bhakti Sutra sevginin on bir şeklini ayırt eder.

Hinduizm içindeki bazı Vaishnava mezheplerinde, Tanrı'ya karşı katıksız, koşulsuz ve aralıksız sevgiye ulaşmak yaşamın en önde gelen amacı olarak kabul edilir. Kriṣṇa'ya Tanrının Yüce Şahsı ve tüm nedenlerin nedeni olarak ibadet eden Gaudiya Vaishnava'lar Tanrısal Sevginin (Prema) iki şekilde hareket ettiğini düşünürler: iki karşıt güç olarak sambhoga ve vipralambha (birleşme ve ayrılma).<sup>[85]</sup>

Ayrılık durumunda, sevilenle birlikte olmak için şiddetli bir özlem vardır ve birlik durumunda, yüce mutluluk ve nektarean vardır. Gaudiya Vaishnavalar Krishna-prema'nın (Tanrısal Sevgi) kişinin maddi arzularını yakıp yok ettiğini, kalbi delip geçtiğini ve her şeyi- kişinin gururunu, dini kurallarını ve utangaçlığını- yıkayıp yok ettiğini düşünürler. Krishna-prema'nın kişiyi aşkın vecd ve zevk okyanusunda boğduğu kabul edilir. Bir çoban kızı olan [Radha](#)'nın [Kriṣṇa](#)'ya olan sevgisi Gaudiya Vaishnava'lar tarafından sıklıkla Tanrısal'a duyulan sevginin en yüce örneği olarak gösterilir. Radha, Kriṣṇa'nın içsel gücü olarak kabul edilir ve Tanrısal 'ın en yüce aşığıdır. Onun sevgi örneği, maddi dünyada görülebilen her türlü bencil sevgiyi veya şehveti aştığı için, maddi alemin anlayışının ötesinde kabul edilir. Radha (yüce aşık) ve Kriṣṇa (Yüce Sevilen olarak Tanrı) arasındaki karşılıklı sevgi Hindistan'da [Jayadeva](#)'nın [Gita Govinda](#)'sı ve [Hari Bhakti Shuddhodhaya](#) gibi pek çok şiirsel kompozisyona konu olmuştur.



Hinduizmdeki Bhakti geleneğinde, Tanrı'ya adanmışlık hizmetinin yerine getirilmesinin Tanrı Sevgisinin gelişmesine yol açtığına (taiche bhakti-phale krsne prema upajaya) ve kalpte Tanrı sevgisi arttıkça, kişinin maddi kirlenmeden daha fazla özgürleştiğine (krishna-prema asvada haile, bhava nasa paya) inanılır. Tanrı'ya veya Krışna'ya mükemmelen âşık olmak kişiyi maddi kirlenmeden mükemmelen özgür kılar ve bu da kurtuluşun veya özgürleşmenin nihai yoludur. Bu gelenekte, kurtuluş veya özgürleşme sevgiden daha aşağı düzeyde ve sadece tesadüfi bir yan ürün olarak kabul edilir. Tanrı'ya duyulan Sevgi'ye dalmış olmak yaşamın mükemmelliği olarak kabul edilir.<sup>[86]</sup>

### Politik görüşler

#### Serbest aşk

"Serbest aşk" terimi, bir tür sosyal esaret olarak görülen evliliği reddeden bir [sosyal hareketi](#) tanımlamak için kullanılmıştır.<sup>[87]</sup> Özgür aşk hareketinin ilk hedefi, devleti [evlilik](#), [doğum kontrolü](#) ve [zina](#) gibi cinsel konulardan ayırmaktı. Bu tür konuların ilgili kişileri ilgilendirdiğini, başka kimseyi ilgilendirmedini iddia ediyordu.<sup>[88]</sup>

Orta sınıf Amerikalılar, belirsiz bir dünyada evin bir istikrar yeri olmasını istiyordu. 19. yüzyılın başlarında birçok insan evliliğin "dünyevi insan mutluluğunu yerine getirmek" için hayatın önemli bir yönü olduğuna inanıyordu. Bu zihniyet, güçlü bir şekilde tanımlanmış cinsiyet rolleri vizyonu yarattı ve bu da bir karşıtlık olarak özgür aşk hareketinin ilerlemesine neden oldu.<sup>[89]</sup>

Özgür aşkı savunanların iki güçlü inancı vardı: bir ilişkide zorla cinsel aktivite fikrine karşı çıkmak ve bir kadının vücudunu istediği şekilde kullanmasını savunmak.<sup>[90]</sup> Bunlar aynı zamanda [feminizmin](#) de inançlarıdır.<sup>[91]</sup>

### Felsefi görüşler

Aşk felsefesi, aşkın doğasını açıklamaya çalışan bir [Toplum felsefesi](#) ve [etik](#) alanıdır.<sup>[92]</sup> Aşkın felsefi incelemesi, çeşitli kişisel aşk türleri arasında ayırım yapma, aşkın haklı olup olmadığını veya nasıl haklı kılınabileceğini sorma, aşkın [değerinin](#) ne olduğunu ve aşkın hem âşık hem de maşukun [özerkliği](#) üzerindeki etkisinin ne olduğunu sorma görevlerini içerir.<sup>[93]</sup>

### Sanatta

Tarih boyunca aşk, bir "arzu" olarak, tüm sanat disiplinlerinde sanatçılara ilham vermiştir. Zamanla tekrar eden ve önemli bir temadır; doğum, [yaşam](#) ve [ölüm](#) sonuçları.

### Görsel sanatlarda

Aşk, resim ve heykel tarihinde, aşk durumlarının temsili veya mitolojik karakterleri içeren sembolizm veya alegori yoluyla her zaman favori bir tema olmuştur.

Belirli mitolojik veya tarihi temalar ya da karakterler tekrarlanır:

- [Eros](#) (veya [Cupid](#)), dünyevi aşkın tanrısı, genellikle sahnelerde ana konu olarak veya aşkın sembolik varlığını çağrıştırmak için ikincil bir karakter olarak tasvir edilir. Yaramaz ve kaprisli bir çocuk ya da genç olan Eros kanatlı bir yay taşır ve bu yayla insanların kalplerine altın oklar atarak onlara aşkı ve aşk arzusunu getirir. En sık tasvir edilen sahneler şunlardır: Eros'un [Psihe](#)'ye olan aşkı, annesi [Afrodit](#) tarafından silahsızlandırılan asi çocuk Eros, aşkın insan eserleri üzerindeki zaferi (bkz. [Caravaggio](#)'nun ünlü versiyonu) veya dünyevi ve kutsal aşk arasındaki mücadele.
- Aşk tanrıçası ve Eros/Cupidon'un annesi olan [Afrodit](#) (ya da [Venüs](#)), özellikle doğduğu bölüm için resamlara sık sık ilham verir. Dünyaya çıplak ve denizden çıkan bir yetişkin olarak görünür: [Botticelli](#) (bkz. [Vénüs'ün Doğumu](#)), [Cabanel](#), [Fantin-Latour](#) veya [Bouguereau](#) versiyonları en ünlüleri arasındadır.
- [Zeus/Jüpiter](#)'in çalkantılı aşk hayatı da çok sayıda temsile konu olmuştur: [Leda](#), [Europa](#) veya [Ganymede](#)'in kaçırılması en sık işlenen temalar arasındadır.
- Tarihin ve edebiyatın [Tristan ve İsolde](#), [Romeo ve Juliet](#), [Ulysses](#), [Penelope](#) ve diğerleri gibi büyük aşk hikâyeleri, özellikle Romantik dönemde ([Ön Raffaoloculuk akımı](#), [Romantizm](#) vs.) resimde tasvir edilmiştir. [Ferhat ile Şirin](#), [Leyla ile Mecnun](#) gibi aşk hikâyeleri de İslam dünyasında [minyatür](#) ve [el sanatlarında](#) tasvir edilmiştir.

Ayrıca, flörtten aşk dramına, baygın öpüşmeden çapkınlığa kadar erkeklerin günlük yaşamlarından birçok aşk sahnesi batıda tasvir edilmiştir. Buna bir örnek [Jean-Honoré Fragonard](#)'ın [Le Verrou](#) adlı tablosudur. İslam Dünyasında [Taç Mahal](#) gibi aşkı temsil eden mimari yapılara rastlanmaktadır.

### Edebiyatta

[Şiir](#) ve [roman](#), [şarkı](#) ile birlikte, aşkın sözlü ifadesinde tercih edilen araçlardan bazılarıdır. Çağlar boyunca edebiyat, mitolojik ilahlardan zamanımızın gerçekçi aşkına kadar aşk eğilimlerini yansıtmıştır.

## Aşk ve sevgi ile ilgili bazı önemli edebi eserler

### Dünya Edebiyatı

#### Romanlar

- [Leo Tolstoy - Anna Karenina](#)
- [Jane Austen - Aşk ve Gurur, Emma](#)
- [Marie-Henri Beyle \(Stendhal\)-Kırmızı ve Siyah](#)
- [Honoré de Balzac- Vadideki Zambak](#)
- [F. Scott Fitzgerald- Muhteşem Gatsby](#)
- [Marcel Proust- Swann'ın Bir Aşkı](#)
- [Fyodor Dostoyevski- Beyaz Geceler](#)
- [Gustave Flaubert- Madame Bovary](#)
- [Emily Brontë- Uğultulu Tepeler](#)
- [Gabriel García Márquez- Kolera Günlerinde Aşk](#)
- [Boris Pasternak- Doktor Jivago](#)
- [Charlotte Brontë- Jane Eyre](#)
- [Johann Wolfgang von Goethe- Genç Werther'in Acıları](#)
- [İvan Turgenyev- İlk Aşk](#)
- [Paulo Coelho- Piedra Irmağının Kıyısında Oturdum Ağladım](#)
- [D. H. Lawrence- Oğullar ve Sevgililer, Lady Chatterley'in Sevgilisi](#)
- [Cengiz Aytmatov- Cemile](#)

#### Şiir kitapları

- [William Shakespeare- Soneler](#)
- [Aleksandr Sergeyeviç Puşkin- Seviyordum Sizi](#)
- [Pablo Neruda- Ayaklarına Dokunurum Gölgede, Yirmi Aşk Şiiri ve Umutsuz Bir Şarkı](#)
- [George Gordon Byron- Don Juan](#)
- [Edgar Allan Poe- Annabel Lee](#)
- [Rabindranath Tagore- Aşk şiirleri](#)

#### Tiyatro, opera ve bale eserleri

- [William Shakespeare- Romeo ve Juliet, Othello](#)
- [Pyotr İlyiç Çaykovski- Kuğu Gölü](#)
- [Georges Bizet- Carmen](#)

### Türk Edebiyatında

#### Romanlar

- [Ahmet Hamdi Tanpınar- Huzur](#)
- [Halide Edip Adivar- Kalp Ağrısı](#)
- [Yaşar Kemal-Ağrı Dağı Efsanesi, İnce Memed](#)
- [Reşat Nuri Gültekin- Dudaktan Kalbe, Çalikuşu](#)
- [Halit Ziya Uşaklıgil- Aşk-ı Memnu](#)
- [Orhan Kemal- Cemile](#)
- [Necati Cumalı- Tütün Zamanı, Zeliş](#)
- [Oya Baydar- Sıcak Külleri Kaldı](#)
- [Orhan Pamuk- Masumiyet Müzesi](#)
- [Mehmet Rauf- Eylül](#)
- [Zülfü Livaneli- Serenad](#)
- [Vedat Türkali- Bir Gün Tek Başına](#)
- [Sabahattin Ali- Kürk Mantolu Madonna](#)
- [Buket Uzuner- Kumral Ada Mavi Tuna](#)
- [Elif Şafak- Aşk](#)
- [Oktay Rıfat- Bir Kadının Penceresinden](#)
- [Sami Paşazade Sezai- Sergüzeşt](#)
- [Ayşe Kulin- Sevdalinka](#)

#### Şiir kitapları, rubailer ve mesneviler

- [Cemal Süreya- Seveda Sözleri](#)
- [Edip Cansever- Gelmiş Bulundum](#)
- [Fuzuli- Leyla ile Mecnun](#)
- [Lâmiî Çelebi-Ferhat u Şirin](#)
- [Sezai Karakoç- Monna Rosa](#)
- [Nâbi- Hayr-âbâd](#)
- [Nizâmî-i Gencevî-Hüsrev ve Şirin](#)
- [Nedim- Nedim Divanı](#)
- [Şeyh Galip- Hüsn ü Aşk](#)
- [Ümit Yaşar Oğuzcan- Aşk mıydı O, Acılar Denizi](#)
- [Yunus Emre- Divan](#)
- [Atilla İlhan- Böyle bir sevmek](#)
- [Turgut Uyar- Büyük Saat](#)
- [Can Yücel- Sevgi Duvarı](#)
- [Özdemir Asaf- Lavinia](#)
- [Ahmet Arif -Hasretinden Prangalar Eskittim](#)
- [Ömer Hayyam- Rubailer](#)

#### Tiyatro, opera ve bale eserleri

- [Haldun Dormen- Hisseli Harikalar Kumpanyası](#)

#### Edebi mektuplar

- [Orhan Veli Kanık- Yalnız Seni Arıyorum](#)
- [Nazım Hikmet Ran- Piraye'ye Mektuplar](#)

## Yorum

Aşk boyutunu sevda ile olumlu ve olumsuz boyut ile birlikte anılması, sevgiden ayırmaktadır. Sevgide doğal, şefkat, sevecenlik, olması ile ayıran varken bunu bütünleştiren de olmaktadır. Yazar sevgi ve aşk kavramının ayrılması tarafındadır, birinde bir bağımlılık ötesi bir duygu yaratırken, sevgide bir yaşamsal ilişki boyutu, mutluluk hormon salınımının dengede, fizyolojik olması vardır.

Sevgi kişiler arası olması değil, tüm yaratılışa, tüm varlıklara da duyulabilen bir duygudur. Aşk nefret gibi karşı duyguları tetiklerken, sevgi olumsuzza neden olamaz.

Tanımlarken: ailevi sevgi, dostça sevgi, platonik sevgi, romantik sevgi, kendine yönelen sevgi, misafir sevgisi, ilahi sevgi gibi tanımlamaktadırlar. Burada tabiata, varlıklara sevgi boyutundan söz edilmemektedir.

Aşk yaklaşımında ise: karşılıksız aşk, boş aşk, mantıksal aşk, gerçek aşk, kara sevda, bazı işlere duyulan aşk, kahramanlara olan aşk boyutu. Bu bir hayranlık ile onu bünyesinde bütünleştirme gayreti olmakta, tarikatlar de bu yol ile kendilerini belirli kesime tapınır şekilde aşk içinde bağlamaya çalışırlar, çünkü bunu yapanın günahını affettireceklerini söylerler.

Kültürlerde Nirvanaya ulaşmak için aşk döngüsünden söz edilir, sallanma ile kortikal etki, kontrol zayıfladığı için, sanki bir meditasyonu aşk duygusu sanırlar.

Güzel sanatlara duyulan hayranlık, kendinin de aktif yapması ile sevgi bir kendin ile bütünleşen bir boyuta da getirilmiş olmaktadır.

Şematik hazırlananlarda ise, üçüncül döngü olmakta, yakınlık, samimiyet, tutku, bağlılık/sadakat, ile tamamlanmaktadır.

Neonatoloji de anlam olarak: anne sevgisi boyutu olarak özetlenebilmektedir. Bir emziren anneyi irdelerseniz, bunun anlamını kavrarınız.

Aşk ve sevgi kavramları her bireye göre farklılık gösterdiği için, ansiklopedik anlamda değil, kişisel yorum olarak bakılması, kişiye sorulmasının daha anlamlı olacağı inancındayım.

Neonatoloji de hormon salınımı olmaktadır, bunlar: testosteron, östrojen, dopamin, oksitosin, vazopresin, dopamin, kortizol, endorfin, adrenalin gibi birçoğunun salınımı olabilmektedir. Bu maddeler az, orta ve yüksek salınımında farklı etkiler gösterebilmektedir. Etkiyi bloke etmesi ile, hafif, orta ve ağır etkileşim doza bağlı olmaktadır.

Birleşme, yeni yuva yapma ve nesiller oluşturmanın, hayvanlarda bile sevgi boyutu olmalıdır. Bitkilerde bile karşılıklı çekim ile tozlanma, dölllenme olasıdır.

Psikoloji, sosyoloji ve kültürel boyut ile, diğer algılar Yenidoğan Bilim Dalı konu kapsamı dışındadır.

Bu Makalede okunması için çıkarılmamıştır.

**NOT:** İnsanların sevgi boyutu farklı şekilde olup, hedef olarak Nirvana gösterilmektedir, bizde de Yaratılış üzerinden Yaratana olan sevgi olmaktadır. Bu bir çaba ötesinde baştan sevgi kıpırdaşmasının gönülden oluşması gerekir. Sevilmeyi hissetmeli, algılamalı ve bununla büyümelidir. Varlıklar gelip geçici, sevgi ise soyut olunca, yaratılış temelinde bir oluşum boyutunu sevgide yakalamanın önemli olduğu kanısında olmalıyız.

Çocuk Bakım yerlerine gidince, ilk planda bir korku ile bakılır, sonra sizdeki sevgi dolu bakış olunca size sarılanlar olur. Bir keresinde 9 kişi bana sarılmıştı. Ben de bende istiyorum dedikleri için, kolumu uzattım, ona da 5 artı 5 10 kişi tuttuğunu gördüm. İdrar ve ter, pislik kokanlar vardı, onlar özellikle kucağıma oturmak istediler. Getirdiğimiz keki, bana yedirme çabasında oldular. Bir parça koparıp, gönüllerini almak istedim. Gülümseme ötesinde hüngür, hüngür ağladığımızı sevinç gözyaşları olarak belirttik.

Sevgi, Psikolog Dilek Memnun, [www.instagram.com/psikolog.dilekmemnun](http://www.instagram.com/psikolog.dilekmemnun),  
[dilekmemnunn@gmail.com](mailto:dilekmemnunn@gmail.com) <sup>7</sup>

Sevgi ne demek? Alışlagelmiş bir Türk filminde geçen o meşhur sahne ile başlayalım. “Sevgi Neydi? Sevgi iyilikti, dostluktu, sevgi emekti.”

Sevgi; “insanı bir kimseye ya da bir şeye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten içsel duygu, sevme duygusu.” biçiminde tanımlanmaktadır. Genel olarak bu şekilde tanımlanan sevginin düşünürler tarafından birbirinden farklı tanımlamaları da vardır. Sevginin biyolojik, sosyal ve psikolojik olmak üzere birçok boyutu olduğu söylenebilir. Sevgiyi her insanın algılayış şeklide birbirinden farklıdır.

Sevgiyi bazı filozof ve bilim adamlarının düşüncelerinde de görebilmek mümkündür. Sevgi konusunu, annenin çocuğuna olan sevgisi gibi içgüdüsel sevgi, aşk veya aşırı kör sevgi şeklinde tanımlamaktan ziyade bilinçli bir biçimde sunabileceğimiz ya da hissedeceğimiz bir sevgiyi anlamak ve onu irdelemek daha doğru olacaktır çünkü sevgi adı altında çok seven kendisini aşık olarak nitelendiren bazı bireylerin karşı cinse bunu neden gösterip, sevgi adı altında sergiledikleri kısıtlayıcı davranışlar ya da sevgisini tam hissedemediklerinden dolayı zarar verici davranışlarda da bulunabiliyorlar. Bu durumda sevgiden bahsetmekten çok bu durumları sevgi biçiminde tanımlamak hem kelimeyi hem de sevginin masumiyetini kirletebilmektedir.

#### **Peki, sağlıklı ve gerçek sevgi nedir?**

Birkaç tanıma yer verilse de sevginin başka tanımlamalarını da ele almak sevgiyi daha iyi anlamamızı sağlayacaktır. Sevgi gönülden bağlı olma, ilgi duygusu, derin dostluk ve sevecenlik duygusu, bir şeye ya da kişiye duyulan derin bağlılık şeklinde belirtilmektedir.

Kısaca sevgi kişilerin içlerinde hissettikleri o derin bağlılık ve içtenlik duygusunu da içinde barındıran soyut bir kavramdır. İnsanın kendi içinde hissettiği o gerçek sevgi; kişiye ve nesneye kişinin bütün içtenliği ile davranmasıdır. Karşımızdaki kişiye onun isteklerine, hayallerine, umutlarına ve sıkıntılarına ortak olmak ve gösterilen bütün bu çabayı hiçbir karşılık beklemeden mutluluk içerisinde yapmaktır. Gerçek sevgiden bahsedilen durum fedakârlık, özgecilik değildir. Burada seven kişi kendi yararını göz ardı edebilir fakat kendi kişiliğinden vazgeçmez.

#### **Sevgi ve diğer duyguların ayırımının yapılması önem taşır**

Sevgi ile bazı durumlarda karıştırılan olguları değerlendirmek ve bu ayrımı yapmak önemlidir. Örneğin; sevgi ile acıma duygusunu, sevgi ile kısıtlamayı, sevgi ile gösterişi ve sevgi ile sevilme isteğini birbirinden ayırmak gerekir. Bu ayrımı yapmadan sevgiyi farklı kavramların içine hapsedmek ya da yanlış sevgi biçimlerini göstermek yaşamayı, yaşamın içindeki o sevginizi kirletecektir. Saf sevgiyi karşılıksız sevgiyi görebilmek gerekmektedir. Acıma ile sevgiyi kendi içerisinde değerlendirelim.

Acımak, her türlü bencil tutkunun dışında olan tek eğilim biçiminde tanımlanmıştır. Filozoflara göre en içtenlikli duygumuz acımak olsa da bu bir sevgi değildir çünkü insanlar sevse de sevmese de kişilere acıyabilirler.

#### **Sevgiyi hissetmek ve farkına varmak önemlidir**

Sevgi, aslında herkesin bildiği ya da bildiğini zannettiği inandığı fakat anlatamadığı bir olgudur. Tanımlardan da anlaşıldığı gibi herkesin üzerinde uzlaştığı bir tanıma yoktur. Tanımlardan ziyade yaşamak sevgiyi hissetmek ve farkına varmak önemlidir.

Sevgi sadece dostlar ile yaşanan bir hissiyat değildir. Bu sevgiyi hayatının her noktasına taşımamız gereklidir. Sağlıklı sevgiyi her işimize eklemeliyiz. Çalışma hayatımızda, çevremizde, doğa ile olan beraberliğimizde, canlı ya da cansız olarak nitelendirdiğimiz varlıklarda da her yerde sevgiyi kullanabiliriz.

Sevgi, eğer görebilsek yaşamın her anındadır, kendimizi hisseder ve kulak verirsek içimizdeki sevgiyi görebiliriz ve bu yolculuk hayatınızın her alanına yansıyacaktır. Gerçek ve sağlıklı sevgi ile ilgili farkındalığınız arttıkça daha mutlu daha huzurlu her anınızı huzurla yaşayabileceksiniz.

### Yorum

Neonatoloji de anlam olarak yukarıda belirtilenler söylenebilir, bunlar: içsel duygu, sevme duygusu, ilgi ve bağlılık göstermeye yöneltten duygudur.

Hekimlerden, sağlık personelinin beklenen, Tıp Bilimi kavramında yaratılışı kavramak, sevmek ve bir canlının doğumdan itibaren sağlıklı büyümesini ve gelişmesini sağlamaktır. Doğumda canlandırma ise bir mucize gibi yaratılıştaki sanki tanrı gibi işlev yapmak, cana can katmak olmaktadır.

Ölü denilen bir bebeği canlandırdıktan sonra, bir yerde görünce, çok mutlu olmuştum, aile ise, sen onun annesini kurtarmıştın bu onun kızı demişlerdir. Zaman algısı hatası ile o kadar büyümediğini sanmıştım ama büyümüş, evlenmiş, anne olmuş, kızı da kocaman kız olmuş.

Hekim ve sağlık personeli gerçek sevgi üzerinde olmalı, bunu geliştirmelidir. Bir canlandırmada akciğer patlatmamak için verilen basıncın ayarını, ancak sevgi duyguları ile kontrol edebilmektesiniz. Ben zaten hiç canlandırma yapmadım, hep bebekleri öptüm derim.

Sevgiyi hissetmekten öte yenidoğanlara da hissettirmek gerekir, bu açıdan cilt, cilde temas, okşamak çok önemlidir.

SEVGI-VE-COCUK: [https://hilvanaminehatunanaokulu.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/63/08/766697/dosyalar/2021\\_10/07124648\\_SEVGI-VE-COCUK.pdf](https://hilvanaminehatunanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/63/08/766697/dosyalar/2021_10/07124648_SEVGI-VE-COCUK.pdf)<sup>8</sup>

“Sevgi” NEDİR? Sevgi, bir insanın bir kişi, durum ya da nesneye ilgi ve bağlılık duygusudur. Sevginin davranışa yansıyan şekli ise, sevgi dolu gözlerle bakmak, dokunmak, öpmek, güzel sözler söylemek, zamanı paylaşmak, öncelik vermek, onu düşünmektir. Bu ilgi ve bağlılık koşullara rağmen gerçekleştiğinde gerçek sevgiden söz edebiliriz. Güzeli, iyiyi, becerikliyi, akıllıyı, yetenekliyi sevmek kolaylıkla gerçekleşir. Sevginin verilemediği, verilemediği durumlarda kişinin kendisiyle ya da çevresindeki koşullarla ilgili bir sorun vardır. Bu sorunlara sağlıklı bakış açıları geliştiren birey sevgiyi öğrenir ve öğretebilir.

SEVGI; SEVMEYİ BİLEN EBEVEYNLERCE ÖĞRETİLİR Çocuğun sevmeyi öğrenmesi için öncelikle isteyerek dünyaya getirilen bir çocuk olduğunu hissetmeli ve bilmelidir. Yaşamı sevgi ile algılayıp, sevgiyi alıp vermesi bu temel üzerine atılır. İlk bir yıl içinde beslenme, sevgi ve güven ihtiyacının karşılanması için anne ve babanın yaklaşımı önemlidir. Emzirmek hem bedensel hem de duygusal olarak onu besler. Sevginin bebek için hissedilmesi için onun beslenme, uyku, temizlik gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması ile birlikte annenin sakin ve sabırlı yaklaşım ile yanında olması, ses tonu, sevgi dolu bakışlarıyla sınırsız sevginin verilmesi sağlanır. Çocuğa sevgiyi öğretmenin yolu sevgi dolu, sevgiyi verebilen ebeveynlerden geçer. Çocukların sevgi anlayışı ile biz yetişkinlerin sevgi anlayışı arasındaki fark ya da benzerlikler nelerdir? Sevginin dili ortak olmakla beraber, çocuklar sevgi ihtiyaçlarını davranış ve sözleriyle ifade ederler. Ebeveynlerinden ayrılmalarına tepki gösterir, her tür koşulda birlikte olmayı talep ederler aynı zamanda koşulsuz severler. Ebeveynler ise koşul koymaya başlayarak farkında olmadan sevgilerini engellemeye başlarlar. Çocuklarının davranışlarına, kişilik yapılarına, başarı durumlarına, fiziki özelliklerine ve ebeveynlerin kendi kişisel ihtiyaçlarının engellenmesine, iletişim becerilerine, eşler arasındaki ilişki koşullarına ve kendi çocukluklarında aldıkları sevgi modeline göre sevgiyi koşullandırır. Anne babalar öğrenmiş oldukları sevgi modelleriyle çocuklarına sevgiyi öğretirler. Eşinin sevmediği bir özelliğini çocuğunda gören, okulda kendince tanımladığı başarı özelliklerini göstermediğini düşünen, başarılı olduğu halde en mükemmelini talep eden, eleştiri ve yargılayıcı iletişim kurabilen, maddi ve manevi sorunları olan yetişkinler sevgilerini verme konusunda da sorun yaşarlar. Anne ve baba arasındaki sevgi çocuğa nasıl aktarılabilir? Bir

çocuk için, anne-babası çok önemlidir. Anne-babası tarafından sevildiğini hisseden çocuk kendini değerli hisseder. Kendini değerli gören çocuğun özgüveni yüksektir ve yeni şeyler denemekten çekinmez. Çocuklar anne baba arasındaki sevgi dolu ilişki modeline göre gelecekte ilişkilerini şekillendirirler. Aile içindeki ilişki, düşünce ve inanç sistemlerini etkiler. Bu nedenle olumsuz karşılıklı geri bildirimler zarar vericidir. Onun için ebeveynler diğerinin varlığı ya da yokluğunda çocuğuna, diğer kişiye yönelik olumsuz ve aşağılayıcı ifadeler hatta olumsuz hitapların olduğu şakalar kullanmamalıdır. Çocuklarını kendi bireysel ya da ailesel çatışmalarını dinleyecek terapistler haline getirmemelidirler. Anlaşmazlık ve tartışmanın düzeyi çocuğun algısında farklı boyuttur. Biraz yüksek ses tonunu çocuk çok fazla, travmatik algılayabilir. Sağlıklı iletişimin yolu karşındakini anlamaktan geçer, onun dediğini kabul etmekten değil. Çocuğun önünde tartışmamak ya da uygun boyutlarda sadece fikir çatışması yapabilmek gelişmiş bir iletişim becerisi ve düşünce yapısı gerektirir. Sabah kalktığında birbirine “günaydın” diyen, bakışlarıyla, davranışlarıyla, sözleriyle birbirine sevgilerini ifade edebilen anne baba arasında çocuk kendini huzur, güven ve sevgi ortamında bulacaktır. Bu koşulların içindeki ufak çatışmalar çocuk içinde tolere edici olacaktır. Çocuğa sevgiyi öğretmenin yolları nelerdir? Çocuklarla zaman geçirmenin etkisi araştırmalarda da kanıtlanmış, anne ve bebeği arasında doğumu izleyen ilk günler, haftalar, aylar arasındaki sağlıklı temasın, çocuğun ilerdeki kişilik ve davranış bozukluklarını önemli bir miktarda indirmediği bilinmektedir. Temas bebek ağlamasında azalmaya, çocuğun büyüme hızında artmaya ve annenin güveninin güçlenmesine neden olmaktadır. Annenin çalışması gerektiği durumlarda, çocuğuna bakan kişinin aynı yaklaşım ve iletişimde olmasına özen göstermelidir. Annenin vereceği özel zamanlar akşam yorgun olunan, can sıkıcı işlerin beklediği zamanlar olamaz. Yaşamı gidişine bırakmadan, çocuğu büyümeyle terk etmeden, ya da tüm hayatını çocuğuna vermek de olmamalıdır. Özel aile zamanları yaratmak, yakın arkadaş veya akrabaların ziyaret edilmesi, rahat ve bilgilendirici zaman için müze, hayvanat bahçesi gezmek, tüm aile fertlerinin katıldığı, yiyeceklerin hep beraber hazırlandığı, gidilecek yerin beraber belirlendiği, yemek öncesi ve sonrası aktivitelerinin hep beraber ayarlandığı bir piknik düzenlenebilir. Yakın çevre tarihi yerler gezilebilir, parka gidilebilir, beraber spor yapılabilir. Çocuğun özel ve önemli olaylarında yanında olmak, veli toplantılarına, gösterilerine katılmak, karne günlerinde yanında olmak onun değer bulmasını ve sevildiğini hissetmesini sağlar. Çocuklar büyüdükten ve okula gitmeye başladıktan sonra altı yedi saatlik zaman diliminden sonra eve geldiklerinde erişkinin koruması altında rahatlamak, günlerini karşılıklı diyaloglarla paylaşmak, neşe ve hayal kırıklıklarını aktarmak isterler. Evde bulunmasanız da bu destek telefonla verilebilmelidir. Zaman ayrılmayan çocuklar kabul görmeme, çoğunlukla derine yerleşen kızgınlık ile değersizlik hisleri içinde olurlar. Anne-babalar, çocuklarına karşı sevgi sözcükleri kullanmakta her zaman cömert davranmazlar. Hayat karmaşası içinde, bu güzel sözcükleri unutuvermektedirler. Bazen “çocukların şımaracağı inancı, bazen bizim kendilerini sevdiğimizi zaten biliyorlar düşüncesindedirler. “Çocuklarınızı sevin” kavramından anlaşılacak olan çocuklara onları sevdiğimizi hissettirmektir. Yoksa hangi anne-baba çocuğunu sevmez ki? Her anne baba çocuğunu sevmektedir. Ancak her çocuk anne-babası tarafından sevildiğini hissetmemektedir. Bu iki farklı sonucun ortaya çıkmasına sebep olan şey iletişimdir. Sevgisini ifade eden, çocuğun sevildiğini hissedeceği faaliyetlerde bulunan, takdir ve onay gören anne babanın çocukları sevildiğini hissetmektedirler. Sevgi sözcüklerini kullanmayı ihmal eden ya da çocuğuyla beraber zaman geçirmeyen, onlara vakit ayırmayan anne- babaların çocukları ise sevildiklerini hissedememektedirler.

### Yorum

Neonatoloji de anlam olarak sevgi yansıtılmalıdır: dokunmak, konuşmak, güzel sözler ile okşamak, bebeği düşünmek, vital boyutları ile ilgilenmek olmalıdır. Sağlık personeli bu duyguları veremiyorsa Yenidoğan da çalışmamalıdır.

Sevgi seven, sevmeyi bilenlerce verilebilir, sağlık personeli de bu konuda eğitilmiş, hevesli ve sevecen olmalıdır.

Emzirmek en önemli bir özet ise, bebeği besleyen kişi, hemşire ve doktor da anne gibi olmalıdır. Ben parmağımı süt ile nemlendirir, bebeğin ağzı ile bulması, biberonu da hissetmesini isterim. Biberon dar değil, geniş yapıda olan, yeni üretilenlerden olmalıdır.

Makalede 1-2 yıl önemli demektir, bize göre ise günler önemlidir. Bu açıdan ayrışmaktayız, Yenidoğan Döneminde bile anlamlı olduğu vurgusunu yapmaktayız.

Sevgi ile beslenen bebek dışkılama sorunu yaşamaz iken, yatakta ve küvözde yatarak beslenen bebekte belirgin sorunlar oluşmaktadır. İnkübatördekine de cilt, cilde temas ile yapılan birden değil, yavaş beslemenin anlamını Neonatoloji de çalışanlar bilirler.

## Sevgi nedir?<sup>9</sup>

İrfan YALÇIN

*Bu yazı Bilim ve Ütopya'nın Eylül 2011 (sayı: 207) sayısında yayımlanmıştır.*

Kaynak Yazı: <https://bilimveutopya.com.tr/index.php/sevgi-nedir>

Günlük yaşamda en çok kullanılan sözcüklerden biri de sevgi sözcüğü olmalı. Sık sık duyar ya da okuruz; "...İnsanlar sevmeli birbirlerini..."; "...Her işin başı sevgi..."; "sevelim birbirimizi, sevgi gibisi yok..." Bırakın başkalarını, aynı ailedeki iki kişinin bile birbirlerini sevmeleri hiç de öyle kolay değilken, sanki sevgi alanı özerk bir alanmış da nedenselliğe bağlı değilmiş gibi, ikide bir sevmeyi öğütleyen sözler söylenmesi, bir sevgi susuzluğunu mu dile getiriyor acaba? Kim bilir, belki de?

Sevgi konusunu içgüdüsel sevgi (annenin çocuğuna olan sevgisi) ya da aşırı kör sevgiyle (aşk, sevi) değil de pek, karşılıklı doğal ilişkiler içinde oluşmuş bilinçli diyebileceğimiz bir sevgiyle, böyle bir sevginin içeriğini, nedenlerini, koşullarını anlamaya çalışarak irdelemek en doğru yol tabii. Gerek karşı cinsle duyulan aşk gerek aşırı anne duygusallığı, içlerinde yoğun sevgi öğeleri taşır görünseler de bilinçsel bir körleşmeyi çağırıyorlar hep. Sözelimi, "çok aşık" (!) biri, kendisine yüz vermeyen "sevgili" sini(!) öldürebiliyor. Gerçekten seven öldürebilir mi? Para vermediği için oğlu tarafından bıçaklanmış bir anne, "Oğluma bir şey yapmayın...Affettim onu ben," diye bağırabiliyor sedyeyle hastane kapısından içeri sokulurken. (Yıllar önce, bu görüntülü haberi televizyonda izlerken, "bir annenin kendi çocuğundan gelen en ağır acıları bile sevmesi, mazoşizm değil de ne, bu nasıl sevgi?" diye düşünmüştüm.) Çok uç örnekler olsalar da bunlar gerek içgüdüsel sevgiye gerek aşk dediğimiz kör sevgiye ilişkin ipuçları verebiliyorlar bize. Peki, gerçek, sağlıklı sevgi ne? Bunun yanıtını vermek için, önce sevmek fiilinden türemiş sevgi sözcüğünün sözlük anlamını saptamakta yarar var. Şöyle tanımlıyor sevgi sözcüğünü bazı sözlükler:

a- "İnsanı yüksek özverilere götüren ilgi duygusu." (TDK Türkçe Sözlük)

b- "Gönülden bağlı olma" (Hayat Büyük Türkçe Sözlük)

c- "İlgi duygusu" (Felsefe Sözlüğü, Orhan Hançerlioğlu)

d- "Derin dostluk ve sevecenlik duygusu... Bir şeye karşı duyulan bağlılık" (Le Petit Littré)

e- "Bireyler arasındaki derin dostluk ve yürekte bağlılık" (Mac Millan Contemporary Dictionary)

f- "Başka bir kişi ya da varlığa karşı duyulan ve cinsel yönü olan ya da olmayan güçlü bir yakınlık ve bağlılık duygusu" (TDK Ruhbilimleri Terimleri Sözlüğü)

**Özetlersek**, sevgiyi bir yaşantı, somut bir yaşamsal süreç olarak değil de soyut bir kavram olarak gören bu tanımlamalara göre sevgi, bir kişiye ya da bir şeye karşı duyulan ilgi, bağlılık, içtenlikli yakınlık duygusu, derin sevecenlik; o kişinin ya da şeyin iyiliğini isteme, ona içten bağlanmadır.

Sevgi (ya da aşk) konusunu açıklamaya çalışmadan önce, bazı ünlü ruhbilimcilerin, filozofların, bilim adamlarının bu konuyla ilgili düşüncelerini, kuramlarını kısaca da olsa gözden geçirmekte yarar var. 20. yüzyılın en ünlü ruhbilimcilerinden biri olan Freud geliyor tabii önce akla. "Tek cins vardır, o da erkek. Kadın, 'küçük bir şeyi' olmayan erkektir," sözüyle 19. yüzyıl ataerkil aile yapısına sıkı sıkıya bağlı görünen Freud'un "libido" kuramına göre (panseksüalizm) sevgi, "ilk amacından saptırılmış cinsellik"tir; cinselliğin yüceltilmiş, değişime uğramış biçimidir. Ünlü ruhbilimci, "Psikanaliz Denemeleri" (1) adlı yapıtındaki, "Psikoloji Etkileme ve Seksüalizm" adlı yazısında şöyle diyor, "Duygusallık kuramından alınmış bir terim libido. Onunla biz, sevgi sözcüğüyle özetlediğimiz olgulara ilişkin eğilimlerin gücünü (henüz ölçülemeyen, niceliksel bir büyüklük olarak kabul edilen) adlandırıyoruz. Sevgi dediğimiz şeyin çekirdeği, ozanların dile getirdiği ve genellikle adına aşk denilen olgudur ve bunun son sınırı cinsel birleşmedir. Ama biz bütün öbür sevgi türlerini ondan ayırmıyoruz: örneğin, kişinin kendine olan sevgisi, ana-baba ve çocuklara olan sevgi, dostluk, genel anlamda insan sevgisi, dahası, somut nesnelere, soyut düşüncelere bağlılık..."

Görüldüğü gibi Freud, libidoyu, evreni, dünyayı, yaşamı, insanı, bağlanılan düşünceleri, her şeyi, her şeyi sevme gücü gibi görüyor. Ama yine de Freud, en temel tezlerinden biri olarak, toplumsal koşulların içgüdüleri

engellediğini, bu nedenle de tüm insanların hastalandığını, yani insanlığın nevrotik olduğunu savunuyor. Ama düşünelim bir an; nevrotik bir insanın sevmesine olanak var mıdır? Elbette yoktur. “Nevrotik insan, kendisi bilmediği halde sevme melekesinden yoksundur ve buna rağmen başkalarının sevgisine çok büyük ihtiyacı vardır.” (2) Freud’un ruhbilimi, her ne kadar içgüdülerden yola çıkan “biyolojik-fizyolojik” bir temele dayansa da libido, bilinçdışı, yüceltme, Elektra karmaşası, Ödip Karmaşası v.b. gibi soyut kavramlar çevresinde dolaşım durmakta, bireyin tarihsel-toplumsal nesnel niteliğini hesaba katmamaktadır; idealizmin kalıpcılığı ve öznelciliği içindedir. Sevgi (ya da aşk) konusunda söyledikleri de bir kolaycılığın, genel somut nesnellikten uzaklığın bir göstergesi gibidirler.

### **Sartre ve sevgi**

Öncüsü Soeren Kierkegaard olan varoluşçu felsefeye yapısal bir bütünlük kazandıran, “Varoluşçu” temayı yazınsal yapıtlarıyla (roman, öykü, oyun) somutlaştırmaya çalışan Jean Paul Sartre’da sevgi konusu, “başkası sorunu” (problème d’autrui) içinde ele alınmıştır. “Başkası” dediğimiz nedir, kimdir, nasıl bir şeydir? Kısaca şöyle özetleyebiliriz bunu: Benim dışındaki dünya varlıkları arasında apayrı yeri olan bir kategori vardır; benim gibi bilinç yetisine sahip “başkaları.” İlk bakışta, masa gibi, taş gibi bir “şey”dir bu başkası. Ben ona bakarken, kendi içine sıkışmış, kendine karanlık ve kendine kapalı, bilinçten yoksun bir “şey” yapıyorum ondan. “Benim durumum” un bir ögesi olduğu zamansa, gerçek var oluşa erişiyor bu “başkası”. Yani ne zamanki benim tasarılarımın bir aracı ya da onların bir engeli oluyor, o zaman var olmaya başlıyor işte. Daha önce var değildi o benim için. Ama onu kendim gibi bilinçli bir varlık olarak algıladığımda, biliyorum ki, bilinçli bir varlıktır artık o. Belki de beni bir araç olarak kullanabileceği kendi tasarıları vardır onun da. Bu durumda, bir “şey” olma sırası bana geliyor ve ben “kendi için varlık” yani bilinçli varlık olma niteliğimi yitiriyorum. Diyelim ki, bir balkondayım, sokaktan geçen insanlara bakıyorum. Tüm gördüklerim, benim bilinçli olarak algıladığım, “benim için varlık”lardır. Ama o an bir “başkası”, ortaya çıkıp benim içinde bulunduğum manzarayı izlemeye başlarsa, ben “kendim için varlık” olmaktan çıkıyor, bir başkasının dünyasına girmiş oluyorum. Aracımdır ben artık, başka bir şey değil. Şöyle diyor Sartre: “Başkası yalnız benim dünyamı çalmıyor, o aynı zamanda benim gerçek benimi un ufak edip yok etmek istiyor. Beni kendi tasarılarıma göre değil, geçmişime, olmuş olduğuma göre yargılıyor. Bakışıyla beni yakalayıp tutsaklaştırıyor, kendisine bakını taşa çeviren Medüz gibi beni bir nesneye dönüştürüyor. İşte benim kendimi aşağılanmış, bağımlı, donmuş bir varlık içinde algılamamın utancı, yani benim bir nesne olma utancım buradan geliyor...” (3) Özetlersek, bir “bakış”tır başkası her şeyden önce, bir anda benim varlığımı durduran, donduran, kemikleştiren bir “bakış”tır; bir anlam verir yaşamıma. Ben bu anlamı, “olanaklarımın yabancılaştırılması olarak yaşarım.” (4) Sartre’a göre, bu bir bilinçler çatışmasıdır. “Başkası için varlık”ın temel anlamı, çatışma demektir.” Bizim için önemli olan, bir “şey”, bir nesne olmak değildir. Bir nesne olmak tutsaklıktır. Bir tutsak olduğumuz zaman, yani birisi bizim karşımızda aşkın (transcendent) duruma geldiği zaman, kendi özgürlüğümüzün sorumluluğunu yüklenemeyiz artık, bir başkasının özgürlüğü içinde yaşamaya başlarız o andan sonra. Dayanılmaz bir acı kaplar yaşamımızı. Bizi şeyleştiren kişiyi bir cellat olarak görürüz. Dehşet verir bu bize çok. Ama gel gör ki, başkasının dünyasında yaşamaktır kaderimiz; yoktur kurtuluş çaresi. Bu ise oldum olası bir cehennem azabı gibidir. Sartre’ın *Gizli Oturum* adlı oyunundaki Garcin, “Cehennem dediğin başkaları,” diyor. Görülüyor ki, Sartre’a göre, bilincimizde zonklayan bir yaradır sanki “başkası”, ruhumuzu tırnaklarıyla kazıyan bir hayalet, korkunç bir takıntı. Sartre’ın *Erostrate* adlı öyküsündeki kişi, yalnız kendini “aşmak” için değil, başkaları karşısında da üstün duruma gelmek için gözünü kırpmadan, tanımadığı suçsuz insanların üstüne gelişi güzel ateş edebiliyor. Bütünüyle psikopatolojik bir olay değil de ne bu? Sartre’a göre insanlar katıksız bir öznellik, aşırı bireycilik içinde oldukları içindir ki, birbirlerini sevmeyiz, birbirlerinin tasarılarını ve acılarını anlayamazlar. Sartre’ın yaşam ve düşünce arkadaşı Simone de Beauvoir’ın *Başkalarının Kanı* adlı yapıtının bir yerinde, kişilerden biri, komşusunun oğlunun öldüğünü duyunca, “pişmanlıktan daha yakıcı ‘suçunu’ midesine inen ılık çorbayla birlikte ta gırtlığında duyumsuyor; Louise ağlarken, kendi gülümsemesinin suçunu dostlarının gözyaşlarıyla değil de, kendi gözyaşlarıyla ağlamasının suçunu...” Evet, böyle bir dünyada, Sartre’ın bu dünyasında, herkes kendisi için acı çekecek, kimse kimsenin acısına ortak olmayacak ya da ortak oluyor görünecektir.

Sartre’a göre aşk, bir “sevilme isteğidir. Aşkta, kişi bir nesneye sahip olmayı değil, bir özneyi amaçlar. Sevgilinin isteği, bir şeyi değil, bir özgürlüğü özgürlük olarak ele geçirmektir. Aşkın ülküsel amacı, başkasına başkası olarak, yani bakan bir öznellik” (subjectivité regardante) olarak sahip olmaktır. Âşık olarak ben, başkasını bana kendi özgürlüğünü vermeye zorluyorum. Aşk başkasının özgürlüğünün yok olmasını değil, o özgürlüğün özgürlük olarak



köleleşmesini, yani o özgürlüğün kendi kendini köleleştirmesini gerektiriyor.” (6) Sartre’in bu sözlerinden şunu anlıyoruz; âşık olmakla biz, oldum olası üstünlük sağlayabileceğimiz bir varlığa sahip olmayı amaçlıyoruz. Ama bu varlık öznel olduğu bir varlık. Bu aşk (ya da sevgi) anlayışına göre, eğer biz seviyorsak bunun anlamı şu: Sevdiğim kişi tarafından sevilme istiyorum; sevmek, sevilme amacının bir aracı oluyor. Seven kişi, bütün savaş silahlarını karşı tarafın eline bırakıyor; o artık sevdiği kişinin dünyasında yaşamak zorundadır; tutsak edilmiş bir özgürlüktür. *Yararsız Ağızlar*’da (Les Bouches Inutiles) şöyle diyor Simone de Beauvoir: “Aşk bir mapusanedir.” Sartre’in varoluşçu dünyasında katıksız bir yalnızlık içinde görünen insanoğlunu bu buz gibi yalnızlıktan aşk da kurtaramıyor. İnsanlar arasındaki uzaklıkları, boşlukları o da dolduramıyor. Nietzsche’nin “aşk iki kişi arasında savaştır,” sözüyle dile getirildiği gibi birbirlerini sevenler de “başkaları” gibi çatışma içindedirler hep. Kısacası sevmek (âşık olmak) yalvararak istemek (dilenmek), kendini başkasının buyruğuna bırakmak demektir. Sartre’a göre, pazarlıkla satın alınan bir şeydir o; “Sev beni, seveyim seni!” *Kirli Eller*’de Hugo şöyle diyor Jessica’ya: “Aşkımızın bir komedi olduğunu bilmiyor muydun?”

Sonuç olarak diyebiliriz ki, Sartre’in insan felsefesinde, “başkası”, yani bizim dışımızdaki insanlar, bir kin, bir düşmanlık, savaşım nedenidir hep. “Başkası”yla sürekli didişme içindedir kişi; çatışma hiç bitmez. Kaçıp kurtulmaya olanak yoktur “başkaları”nın dünyasından. Bu konuda aşk da bir ayrıklık göstermez. Geleneksel ahlak ve incelik kuralları bu sonu gelmeyen sevgisizliği ve çatışmayı etkisizleştirmek, gizlemek için icat edilmişlerdir. Sartre’in yazınsal yapıtlarında sürekli olarak vurgulanan, insansal iğrençliklerden başka bir şey değildir. Pandora’nın kutusu açılmıştır sanki. Örneğin, durup dururken niçin ateş ediyor insanlara Erostrate? *Kirli Eller* adlı oyunda, niçin Hoederer’i öldürüyor Hugo? Bir öldürme, kötülük yapma takıntısı içinde adeta bütün kişiler, ruh hastası. Ama Sartre’a göre, bir “aşkınlık” yaratıyorlar onlar, kendi kendilerini aşılıyorlar.

Her çağın kendine göre bir hümanizması olsa da onları birleştiren ortak bir yan vardır yine de. Bu, öz geçiciliktir (başkalarını düşünürlük). Oysa *Varoluşçuluk Bir Hümanizmadır*’ı yazan Sartre’in hümanizmasında başkalarına kin ve nefret vardır yalnız. Duygulanmalar, sevgiler, aşklar içten pazarlıklı birer oyun gibidir; ana temeli bireyin sonsuz özgürlüğüdür. “İnsan özgür olmaya mahkûmdur.” Ama nedense insanlar, bu özgürlüğü hep bir “çatışma” için kullanıyorlar Sartre’in yapıtlarında.

Froytçu kuram ne kadar fizikötesi bir kuram olursa olsun, yine de küçük bir alanda, “süperego” kavramıyla toplumsal ögeye göz kırıyor sayılır. Oysa kendi varoluşçu felsefesini açıklarken, Marksçı bir tutumla “varlık özden önce gelir,” diyen, “başkası” sorunu tezinde yabancılaşma (aliénation) kavramını sık sık kullanan Sartre, hiçbir düşüncesini hiçbir tarihsel-toplumsal nedene bağlamıyor, öğretisinin bütün öğeleri somut nedensellikten uzak, öznel, dogmatik kalıyor. Klasik hümanizmalarla karşılaştırıldığında, adeta bir karşıt hümanizma gibi görünen bu varoluşçu hümanizmadaki yürek boğucu karamsarlık, dehşet, delilik sınırındaki insanların başkalarını “cehennem” gibi algılamaları insan yaşamının özündeki gizemli bir nitelikle (sonsuz özgürlükten doğan aşkınlık eğilimi) değil, toplumsal-tarihsel olaylar ve olgularla ilgili doğal olarak. Sartre’in sözünü ettiği insan ilişkilerindeki “cehennem”, insansal ilişkilerin bile piyasa ilişkilerine bağlı olduğu, aşırı bireyselliğin, “gemisini kurtaran kaptan” anlayışının egemen bulunduğu burjuva toplumlarının, 1. ve 2. Dünya Savaşlarının ve 1930’larda kapitalizmin geçirdiği büyük krizin yarattığı yoğun olumsuzlukların ürünü kesinlikle. Ama ne ki Sartre, bütün bunların, bu sosyoekonomik olumsuzlukların Batı insanında yarattığı “cehennemde yaşama psikopatolojisi”ni bir insan felsefesi, evrensel bir kuram olarak sunuyor bize.

### **Erich Fromm ve sevgi**

Sevgi sorununa Amerikalı toplumbilimci psikolog Erich Fromm kadar ilgi duyan bir başka bilim adamı yoktur herhalde. Yeni Froytçuluğun en önemli adlarından biri olan Fromm, Marksçılıkla Froytçuluğu uzlaştırmaya çalışmış, bu nedenle de insan psikolojisini çözümlene çabasında, özellikle sevginin kökeni konusunda derin çelişkiye düşmüştür. Sözelimi, Freud’daki yaşam içgüdüleriyle ölüm içgüdüünü yaşama sevgisi ve ölüm sevgisi olarak değiştirerek sevgiyi son derece idealist bir görüşle insanoğlunun doğuştan yalnızlığına bağlarken, bir yandan da toplumsal koşulları göz ardı etmemeye çalışmıştır. Birinci görüşe örnek olarak şu sözlerini gösterebiliriz onun: “Her çağda, her kültürde, insanoğlunun karşısına bir tek o aynı sorun çıkmıştır hep; yalnızlıktan kurtulma, birleşme, kendi kişisel yaşamını aşır bütünliğe ulaşma.” (7) Fromm bu düşüncesini biraz daha genişleterek, *Sağlıklı Toplum* adlı yapıtında, şöyle diyor: “İnsan, yalnızlığının ve kopmuşluğunun, güçsüzlüğünün ve bilinçsizliğinin, doğum ve ölümden rast geleliğin ayırtındadır. İnsan, içgüdülerin yönettiği bu eski bağların yerine öteki insanlarla yeni bağlar kuramazsa var olmaya bir an bile dayanamaz. Tüm bedensel gereksinimleri doyurulsa bile, insan bu yalnızlık ve tek başınalık durumunu bir hapishane gibi algılar. Aklını

kaçırmamak için bu hapisneden çıkması gerekir. Gerçekte, deli dediğimiz kişi, hiçbir bağ kuramamış olmasa da parmaklıkları arkasında bulunmasa da bir bakıma hapsolmuş biridir. Öteki canlı varlıklarla bütünleşmek, onlarla ilişkiler kurmak yerine getirilmesi gereken çok önemli bir zorunluluktur; insanın akıl sağlığı buna bağlıdır. En yakın insan ilişkilerinin tümünü kapsayan her türlü olgunun, sözcüğün en geniş anlamıyla sevgi denen tüm tutkuların altında yatan gereksinim budur.”

Fromm, sevginin kökeni konusundaki birince görüşüyle çelişen ikinci görüşünü toplumsalı vurgulayarak dile getiriyor:

a- “...Alışveriş üstüne dönen maddesel değerlerin en üstün değerler olduğu bir kültürde, insanlar arası ilişkilerin de mal, mülk ve iş pazarında geçerli olan yöntemlere göre gelişmesine şaşmamak gerekir. (8)

b- “...Ekonomik sistemin belirlediği yaşam pratiği insanların duygu ve düşüncelerini de belirler.” (9)

c- “...Çocukta yaşam sevgisinin gelişmesi için en önemli koşul, onun yaşamı seven insanlarla birlikte olmasıdır; yaşam sevgisi de ölüm sevgisi gibi bulaşıcıdır.” (10)

Sevginin oluşumu ve sağlıklı sevginin üretilememesiyle ilgili olarak hem soyut hem somut nedenlerden yola çıkarsa da kapitalist toplumun biçimlendirdiği hasta, sağlıksız, yani yalan ve nevrozlu sevgilerin(!) anatomisini çok iyi yapmıştır Fromm. Dahası, “olgun” sevginin içeriğinin nasıl olması gerektiğini, hangi sevgiye sağlıklı sevgi denilebileceğini, seven kişinin yaşadığı sevme sürecinin öz niteliğini en iyi vurgulayan o olmuştur belki de psikoloji alanında. Onun sevgi sorununa ilişkin ipucu niteliğindeki şu düşünceleri kimsenin yadsıyamayacağı düşünceler bence:

a- “...Hastalıklı olmayan sevgi, kendilerini iki ayrı varlık olarak algılayan ama gene de birbirlerine açılıp bütünleşen iki kişi arasında sürekli bir ilgidir.” (11)

b- “...İnsanın kendisini dünyayla birleştirecek ve aynı zamanda bir bütünlük ve bireysellik kazanma gereksinmesini doyuracak bir tek tutku vardır yalnızca: Sevgi. (...) Sevgi insanın kendi iç etkinliklerini tam olarak dışarıya dökebilmesine izin veren bir paylaşma, bir kaynaşma yaşantısıdır. Sevginin yaşanması, yanılsamalara sığınma gereksinmesini ortadan kaldırır. (...) Sevgi üretici uyum diye adlandırdığımız yönelişin çeşitli yanlarından birisidir. (...) Duygu alanındaki üretici yöneliş, sevgide kendini gösterir. Sevgi insanın başka birisiyle, tüm insanlarla ve doğayla bütünlük ve bağımsızlık duygusunu yitirmeden birleşmesidir. (12)

c- “...Sevgi bir etkinliktir; edilgen bir olay değildir, bir şeyin içinde olmaktır. Bir şeye kapılmak değildir. Sevgi vermektir, almak değildir. (...) Kişi başkasına ne verir? Kendisinden verir; sevinçlerinden, ilgilerinden, anlayışından, bilgisinden, nüktesinden, üzüntülerinden verir. Almak için vermez. Vermek başlı başına eş bulunmaz bir sevinçtir. Vermek, karşıdaki insanı verici yapmak demektir. Sevgi, sevgi yaratan bir güçtür. Bu düşünceyi Marks şöyle anlatıyor: “Sevgi uyandırmadan seviyorsanız, başka bir deyişle, sevginiz o durumla sevgi yaratamıyorsa, seven bir kişi olarak yaşamınızı ortaya koyup da sevilen bir kişi olamıyorsanız sevginiz güçsüzdür, bir talihsizliktir.” (...) Sevginin temel öğeleri, ilgi, sorumluluk, saygı ve bilmedir. Olgunlaşmamış sevgi, “Seni sana gereksinimim olduğu için seviyorum,” der. Olgun sevgi, “Seni sevdiğim için sana gereksinimim var,” der. Birisini sevmek yalnız güçlü duyguya kapılmak değildir, bir karardır, bir yargıdır, bir söz vermedir. (...) Sevginin temeli, bütünüyle insanca özelliklerin sevilen insana yöneltilmesinden başka bir şey değildir. (...) Sevgi disiplinli olmayı, üstüne düşmeyi, ilgiyle yönelmeyi gerektirir.” (13)

Freud’un öğrencisi olan ama sonradan onun libido kuramını yadsıyan ünlü ruhbilimci Theodore Reik’a göre sevgi, “bilinmeyen bir fizik gücüdür; kökeni henüz bulunmamış ve niteliği anlaşılmamıştır. Sevgi kültürel bir gelişmenin sonucudur ve pek çok insanda görülmez.” (14) Engin Geçtan, *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar* adlı yapıtında, sevgi olgusunu şöyle açıklıyor: “Sevgi ya da Adler’in deyimiyile insanlarla içtenlikle ilgilenme eğilimi, insanın yapısında vardır. (...) Sevgi içten ilgiyi, anlayışı, tepki vermeyi, dürüstlüğü, zevk almayı içerir. (...) Sevgi bir şeye yaşam vermek, sevilen şeyin canlılığını artırabilmektir. Sevgi insanı yeniler, zenginleştirir. Oysa sevgi, sevgiye sahip olma biçiminde yaşandığında, sevilen kişi ya da nesne tutulur, kapatılır, denetlenir. Bu, sevilen kişinin ya da nesnenin boğulması, öldürülmesi demektir. (...) Yaşamak ve sevgi bir bütündür.” İnsan psikolojisini irdeleyen düşüncelerine rastlamadığımız ve ele aldığı konuları bilimsellik açısından kavramlarla açıklamaya çalışan Marks, *Kutsal Aile*’de, sevgi sorunuyla ilgili olarak, onun nesnel eleştiriyi yanıltacağını, bilimsel verilerin incelenmesinde tehlikeli olacağını söylemiş, yani bilimselle duygusallıkla yaklaşamayacağını vurgulamıştır. “Yetkin bilgi dinginliğine erişmek için, eleştirinin her şeyden önce kendini sevgiden kurtarmaya çalışması gerekir. Sevgi bir tutkudur ve Bilgi Dinginliği için hiçbir şey tutkudan daha tehlikeli değildir.”

Yüzyıllar önce, Yunan filozofu Empedocles'in "birleştirici ilke" olarak tanımladığı sevginin temel kaynağını birtakım öznel soyutluklara bağılı olarak değil de (libido, bilinmeyen bir fiziksel güç, insanın yapısal niteliği v.b gibi) somut bir nesnellik içinde aramak gerekir. Ama önce somut bir nesnellik gibi görünen, sevginin kaynağını alabildiğine genişle-tip içimizdeki bütün sevgilerin dünyayı, evreni sevmenin bir parçası olduğunu ileri süren ve pek çoklarıncı benimsenen bir sav üstünde durmalıyız. Ne olabilir bize içinde yaşadığımız dünyayı sevdiren acaba? Şöyle bir mantık söz konusu olmalı bunda; belli bir süre konuk olarak yaşadığımız büyük evimiz, yani dünyamız, nice can yakıcı olumsuzluklar yaratsa da kimi zaman (deprem, sel baskını, kasırga, kuraklık vb gibi) "kompüterize" bir dünya o yine de her şey diyalektik bir bütünlük içinde birbirine bağılı, her şey birbirine etkin, her şey doğal sistemin sürekliliği için var. Onun doğasında doğup evrimleşmiş biz; ilk anamız o bizim. "Toprak ana" dediğimiz kabuğundaki ürünlerle besleniyor, mutlu oluyoruz. Öylesine büyük ki ona tutkumuz, en ağır toplumsal sıkıntılar, bedensel acılar içindeyken bile yaşama sevincimiz eksilmiyor. Ondandır ayrılmak, yani ölmek, alışmadığımız, yenemediğimiz korkumuz. İşte pek çoklarına göre sevginin kaynağı, onu doğuran ilk itici güç, insanoğlunun içinde yaşadığı, alabildiğine çekici, alabildiğine vazgeçilmez bulduğu bu dünyayı bir sevinç, bir mutluluk, bir sevgi nesnesi olarak kavraması oluyor. Öyle ki, bütün sevgiler, insan, insan olduğundan bu yana, yani milyonlarca yıl içinde, adeta varlığımızda içkinleşmiş, DNA'mıza kazanmış genel bir dünya sevgisinden kaynaklanıyor sanki. Bence, "perakende" sevgileri yaratacak böylesine bütünsellik taşıyan bir sevgi, neden değil, akıl ve bilim dünyaya egemen olduğunda bir sonuç olabilir ancak. Sevginin kaynağına ilişkin olarak, dünyada var olmanın çekiciliğine yönelik savı şöyle bir yana itip sevginin kaynağını yalnızca toplumsalda aramalıyız. Sevginin yapısal özü, bir şeye ya da kişiye bağılılık duygusundan başka bir şey olmadığına göre, önce böyle bir duygululuğun nasıl oluştuğunu incelemek gerek insan yaşamında.

İnsanoğlunun duygululuğa erişme süreci çok uzun sürmüştür doğal olarak. Bu süreç, onun insanlaşma sürecidir ayrı zamanda. Duygululuğu "bir başkasına duyulan gereksinim" diye tanımlayan Bernard Muldworf, duygusal yaşamın tarih öncesini, yani insanın insanlaşma sürecini emek ve cinsel ilişkiyle açıklıyor. (15)

a- "(...) İnsansılardan insana geçiş, Engels'in ünlü kitabı *Ailenin, Özel Mülkiyetin ve Devletin Kökeni*'nde açıkladığı gibi, birlikte emek sayesinde gerçekleşmiştir. Yani ilk toplumsallığın kökeninde var olan şey emektir. Elin kullanılması beyni geliştirmiş, dille yapılan ortak iletişim düşüncenin, içsel konuşmanın, yani özneliğin bütünüyle insansal sürecine olanak tanımıştır. Böylece bu insansal ve ilkel ortaklığın içinde insan ilişkilerinin ilk biçimleri ortaya çıkmıştır. Oysa ki, "ilkel sürü"nün içindeki ilişkiler hayvan topluluklarında görülen doğal ilişkilerdir. Bu insansal ilişkilerle birlikte doğal ilişkiler içindeki cinsellik de insansal ilişkiye dönüşmüştür."

b- "(...) Cinsel ilişkinin insanlaşmasıyla duygululuk, yani hayvan içgüdüüne karşıt olan bütünüyle insansal bir nitelik doğmuştur. Bu bakımdan cinsellik, duygululuğun kökenindeki kaynaktır."

c- "(...) Bu ilk duygululuk, insan ve toplum yaşamının karmaşıklaşmasıyla ayrımlaşır ve başka duyguların oluşmasına neden olur; ana babalık, kardeşlik, dostluk duyguları; dayanışma ruhu vb. gibi... Bu duyguların her biri, ilkel topluluğun yeni ve daha karmaşık yapılanmasını gerektirmiştir."

d- "(...) Duygululuğun ve onun çeşitli dallarının bu gelişme süreci için bir evre gerekmiştir. Bu, insan varlığının insanlaşmasına yön vermiş olan evre kadar uzun bir evredir. Toplum gelişip karmaşıklaştıkça yeni duygu biçimleri köklü biçimde ayrımlaşmışlardır birbirlerinden."

Muldworf, şu sözleriyle söylediklerine daha bir açıklık getiriyor, "İnsanın insanlaşması, onun kendisi tarafından insan olarak üretilmesi, insanın kendi dışındaki doğanın emekle, kendi içindeki doğanın da cinsel yaşamın değişik derecelerde düzenlemesiyle olanaklı olacaktır. İnsan, emekle kendi dışındaki doğaya, cinsel yaşamla kendi içindeki doğaya egemen olur. Burada, yasakların ve tabuların kökeni yatar. Cinsel birleşme gereksinimi doyuma ulaşmak için bir başkasını gerektirir; demek ki, toplumsaldır; özüyle de gerçekleşmesiyle de toplumsallaştırılmış bir olgudur; bilinçli ya da bilinçsiz, istemli ya da istemsiz, bir dünya, bir insan kavrayışı barındırır içinde zorunlu olarak. (...) Hayvandaki belli bir orandaki doluluk, bazı görsel ve kokusal koşullandırmalar, karşı cinsten birey arayışını tetikleyen cinsel uyarım doğururlar. Erkek (ya da kadında) bu tetikleyici rolü oynayanın aynı biyolojik ve doğal nedenler olduğu düşünülebilir. Ama bence öyle değil; pek çok nedeni var bunun. Cinsel uyarımın biyolojik yapımızın derinliğinden olanca doğallığıyla ortaya çıktığını kabul etsek de doyuma ulaşmak için yalnız eş aramayı değil, eşin onayını, cinsel eylemin gerçekleşmesinin maddi koşullarını da içerir o. Yani cinsel uyarımın doyumunu zorunlu olarak erteleyen, geciktiren bazı toplumsal kültürel dış dolayimler vardır cinsel birleşme için. Bu gizli gizli bekleyiş evresinin süresi, yalnızca bireysel olmayıp tüm insan türünü ilgilendirir. (...) İlkel erkek bile avının üstüne atlayan bir hayvan gibi atlamıyordu kadının üstüne; kadının onayını bekliyordu. Bu

onay, zamanın toplumsal ve kültürel koşullarına bağlı olup psikolojik, görel olarak karmaşık bir ilişkiler ağı barındırıyordu içinde.”

Hiç kuşku yok ki, binlerce yıl önce, insan duygululuğunun oluşmaya başlamasında ortak çalışma ve cinsellik iki temel neden olmuştur. Cinsellik ilkel komünal toplumla birlikte evlilik olarak kurumlaşmış, Engels’in dediği gibi, “ilk iş bölümü erkekle kadın arasında çocuk yaratma olarak başlamıştır.” Engels, *Ailenin, Özel Mülkiyetin ve Devletin Kökeni* adlı yapıtında, evliliği tarihsel süreç içinde incelerken onu, “grup evliliği” ve “karı koca evliliği” olarak ikiye ayırmış, sonra da karı koca evliliğini üç alt bölümde ele almıştır. (iki başlı aile, ataerki aile, tek eşli aile) Bu aile biçimlerinden “grup ailesi” en kalabalık aile olup öbürlerine göre karmaşık bir yapıya sahiptir. Üretim biçimlerinin evrimleşmesiyle aile yapısı değişmiş, çok uzun yıllar sonunda birçok aileyi içine alan büyük aileler yerlerini kadın, erkek ve çocuktan oluşan bugünkü tek eşli aileye, çekirdek aileye bırakmıştır. Engels’in uzun uzun tanımladığı “grup ailesi” nde “iki başlı aile”de ve “ataerki aile”de bireyler arasındaki ilgi ve duygululuk bağları tek eşli ailedeki kadar güçlü ve derin olmamıştır doğal olarak. Çünkü toplumlar yeni üretim biçimleriyle nitelikleşip aile küçüldükçe bireylerin arasındaki ilişkilerin, duyguların daha da yoğunlaşmasından, onların yaşamsal anlamda birbirlerine gösterdiği özen ve dikkatin artmasından, duygululuk biçimlerinin alabildiğine üreyip çoğalmasından daha doğal bir şey olamaz. Aile, bugün pek çok ülkede, ta vahşet ve barbarlık çağlarından sızan kimi olumsuz tortuların, psikopatolojik aile “reis”lerinin, toplumsal-ekonomik sıkıntılarının cehenneme çevirdiği bir topluluk olsa bile, insan duygululuğunun en iyi mayalandığı, geliştiği bir birim olmuştur yine de. Özellikle annenin çocuğuna gösterdiği içgüdüsel yakınlık ve ilgi büyük etmendir bunda. Yeni doğmuş bir bebeğin, doğar doğmaz ve ondan sonraki belirli bir süre içinde annesini emmesi, onun büyük bir rahatlama, hoşluk ve haz duymasını, onun ilk sevgi nesnesinin annesi olmasını sağlar kuşkusuz. Bu nedendir ki, bebek için en uygun “iklim”, en güvenilir bir sığınaktır anne kucağı. Amerikalı psikiyatr Karl Meninger, “Yiyecek verilmesi, bebeğin anladığı ilk sevgi belirtisi, onun sevgiyi tanımasıdır. Bunun içindir ki, beslenmenin simgesel değeri yaşam boyunca yüksek kalmaktadır” diyor. Meninger’in dediği gibi, yemekli toplantıları, yemek çağrılarını, birlikte yemeğe çıkmaları insanlar arasındaki yakınlığı, duygululuğu oluşturup pekiştiren olgular olarak görebiliriz. Bunun yanı sıra, aile ortamı, bayramlar, çeşitli örgüt ve dernek toplantıları, ortaklaşa bir amaç için gösterilen çabalar, büyük doğal felaketler, ülkenin düşman saldırılarına uğraması ve ulusça kazanılan zaferler bir yaklaşım, bir duygululuk ortamında insanların birbirleriyle ilgilenmelerini, birbirlerini sevmelerini olanaklı kılabilir.

Duygululuk ve sevginin insanın insanlaşmasıyla, yani insanın dışındaki doğanın ortaklaşa emek, insanın içindeki doğanın cinsellik yoluyla değişip güzelleşmeye başlamasıyla oluştuğunu kabul edersek, sevginin oldukça yeni bir kültür ürünü olduğunu, ne kadar kirlenmiş olursa olsun, onun varlığını yadsıyamayacağımızı söyleyebiliriz. Vahşet ve Barbarlık çağlarına yabancı olup uygarlık çağının, yani dört bin yıllık ataerki aile tarihinin içinde yerini alır özellikle o. Köleci, feodal ve kapitalist toplumların genel karakteri insanın insan tarafından sömürülüşü olduğu içindir ki, insanlar arası ilişkiler normalleşmemiş, rekabet, hırs, düşmanlık egemen olmuştur genellikle bu toplumlarda,

Toplum bireylerinin rastlantıların akışı içinde yaşadığı, bu nedenle de korkunun, güvensizliğin egemen olduğu kaotik nitelikli kapitalizm, kendinden önceki üretim biçimlerindeki “özel mülkiyet kavramının tüm çelişkilerini geliştirmiş ve olgunlaştırmıştır.” (16) Sonuç olarak da kapitalist üretim biçiminde çalışanların emeği (ürettikleri) onların kendi yaşamlarına yabancılaşmış, onların düşmanı olmuştur adeta. Çünkü, çalışanlar ne kadar çalışırlarsa o kadar yoksullaşmakta, giderek bu ekonomik yabancılaşma dinsel, hukuksal, yönetsel, dahası psikolojik yabancılaşmayı da yanında getirmekte, sonunda, “insansaldan hayvansala dönüşmektedirler emeğiyle yaşayanlar. Aynı şey, sermaye sahibi için de söz konusudur; o da başka türlü yabancılaşmıştır. Ona kişiliğini ve gücünü veren şey kendi içindeki öz değerleri değil, paradır.” (17) Bu karşıtlığın gerçek çözümü, “insanın insan olmayana dönüşümü demek olan yabancılaşmanın ortadan kalkmasıyla gerçekleşir Marks’a göre. Ondan sonradır ki, “insan özgür olacak, toplumsal dünyasını yeniden bulacak, ‘öteki insan’ da kendi benzerine saygı gösterecektir. ‘Öteki insan’ la ilişkileri karşıtlık ve rekabet düzeyinde kalmayacaktır. (...) Yaratmış bulunduğu zenginlik dünyası artık başka insanın mülkiyeti olmayacağı için, insanla insan da barışmış olacaktır.” (18) Marks’ın özellikle gençlik yapıtlarında rastladığımız “yabancılaşma”, insanı insanlıktan çıkaran, insanı insana düşman eden, insanların sağlıklı bir ruhsallığa sahip olmasını, onların sağlıklı biçimde birbirlerini sevmesini engelleyen bir olgudur çünkü. Şöyle tanımlıyor yabancılaşmayı François Perroux: “Somut bir varlık olan insana, onu kendi kendinin bilincinden ve özerk karar verme yetisinden yoksun ederek zorla benimsetilen bir bozulmadır

yabancılaşma. Bu durumda, kişi bir ceset ya da bir tutsak gibi şeyleşir. Şey olmanın iki biçimi vardır; karşımıza kim çıkarsa onun şeyi olmak ya da herhangi birinin şeyi olmak. (...) Yabancılaşma uykudur, özerksizliktir.” (19) Özetlersek, emeğine, ürettiklerine, daha doğrusu kendi yaşamına yabancılaşmış kişilerin çoğunlukta olduğu burjuva toplumunda; sevgi, saygı, barıştan çok, nefret, düşmanlık, ikiyüzlü sahte duyguların egemen olacağı, nesnelere kişileştirildiği, kişilerin nesnelere kişileştirildiği böyle bir toplumda saygının, barışın, sağlıklı, yetkin sevginin yaygınlaşamayacağı açıktır. Meta ve para fetişizmi (tapınca) kitlelere egemen olacak, “nesnelere dünyası büyüyüp değer kazındıkça insanlar dünyasının değeri aynı oranda azalacaktır” (20). “Arz ve talep yasası”, yani “piyasa”, yalnız nesnelere dünyasında değil, insanlar arası ilişkilerde de geçerlidir. Marksizm’e göre, “insanlar arası ilişkiler şeyler arası ilişkiler gibidir.” Para, burjuva toplumunda, en etkin ve en saygın değer ölçüsü olduğu içindir ki, akıllıyı ahmağa; ahmağı akıllıya, hırsızı namusluya, namusluyu ahlaksıza; güzeli çirkine, çirkini güzele; yaşlıyı gence, genci yaşlıya; sevgiyi nefrete, nefreti sevgiye dönüştürebilir. 16. yüzyılda doğmuş olan Shakespeare, sanki bu savı kanıtlarcasına, ta o zaman bile, para fetişizmini, paranın insan duygularını nasıl şaşırttığını, nasıl kirlettiğini, insan ilişkilerini ne yürekler acısı duruma getirdiğini şöyle dile getirmiştir *Atinalı Timon* adlı oyununda:

*“Bağlar çözer dinleri; günahları kutsar,  
Cüzzamlıya bile taptırır insanı; alır hırsız,  
Unvan verir, şan verir, nişan verir,  
Otturur senatörle yan yana; budur kocamış dulu yeniden gelin eden,  
Hastanenin, çıbanların görse kusacağı kadını  
Allar pullar da ilkyazına kavuşturur.  
Çekil karşımdan kahrolası çamur, insanlığın orta malı, orospusun sen,  
Ulusları birbirine düşüren.”*

İnsan psikolojisiyle uğraşmayan Marks, psikolojik bir kavram olan “yabancılaşma” yı kendinden önceki filozoflardan (Fichte, Hegel, Feuerbach) almış ve yabancılaşma olgusunu inceleyerek burjuva toplumundaki insan-doğa, insan-insan ilişkilerinin “anormalliğini” vurgulamıştır. Sorulmuş şimdi; komünizm öncesine tarih öncesi diyen Marks’ın yabancılaşan insanın insan olmayana dönüştüğünü savladığı kapitalist toplumda yabancılaşmayı aşabilmiş, bilinçli, özerk insanlar, sağlam, sağlıklı sevgiler yok mudur? Elbette vardır. Kapitalizm, Lenin’in dediği gibi “hümanizm dışı” olsa da burjuva toplumlarında da yaşamlarını “öteki insan”, (başkası), “öteki insanlar” (başkaları), insanlık, doğup büyüdüğü yurdu için feda edebilen, onları alabildiğine sevebilen insanlar var olmuştur, vardır ve var olacaktır. (Yalnız kapitalist toplumda değil, feodal, dahası köleci toplumda da vardır onlar) Bu, bir tür bilinçlenme ve yaratıcılığın yabancılaşmayı olumsuzlamasıdır. “Yaratıcılık, yabancılaşmanın tersidir. Gerçek özgürlük, yani yabancılaşmadan kurtulma, yaratmak, kendi kendini yaratmak, yapıtlar yaratmaktır,” diyor Roger Garaudy.(21) Buradaki yaratmak sözcüğü en geniş anlamıyla kullanılmıştır kuşkusuz ve bence bu yaratıcılığın en yetkin örneklerinden bazıları şunlar olmalıdır: “Başkası”nı hiçbir yarar ummadan, yalnız nitelikli öze yönelik olarak sevenler; temelinde insanlığa ve yaşama duyulan görkemli bir coşkunun yattığı, insan ruhunu yüceltici büyük sanat yapıtları üretenler; insanlık uğruna ömrünü harcayan, yaşamını hiçe sayan bilim adamları; içinde yaşadığı zorba yönetimden korkmadan, gerçeği dobra, dobra dile getiren, savaşım veren, yürekleri yurt ve insan sevgisiyle dolu, bu nedenle de başlarına gelmedik kalmayan, dahası öldürülen yazarlar, ozanlar, politikacılar; gözünü budaktan esirgemedi kitlelerin başına geçip yurt bağımsızlığına öncülük eden karizmatik liderler, düşman saldırısı karşısında hiçbir yönlendirmenin etkisinde kalmadan, silahını kapıp göğüs göğse vuruşanlar; görkemli olabilecek yaşamlarını bırakıp ve her türlü olumsuzluğu göze alıp dünyanın bir ucundaki ilkel topluluklara yardımcı olabilmek için uğraş verenler; acılara, felaketlere koşan gönüllüler gibi...

### **Sonuç**

1- Bilinçsiz doğadaki göze hoş gelen kimi görüntüler, sözgelimi, dişi bir hayvanın yavrusuna olan derin, içgüdüsel ilgisi; kuruyup çatlamış toprağın yağmurla buluşması, yeni patlamış bir çiçeğin ya da yaprağın güneşle yıkanması; altın rengi bir arının rengarenk çiçeklerin balözünde dolaşması ve daha nice bunun gibi doğal olgu, sevgiyi çağrıştıran şiirselliklerdir yalnızca. Sevginin dünyası, insanların dünyasıdır çünkü.

2- İnsanların metalaştırıldığı, insanlar arası ilişkilerin “piyasa” ilişkilerine bağlı kılındığı, paranın bir fetiş (tapınca) olarak kabul edildiği bir toplumda gerçek, doğru sevgiler çok azdır. Var olanlar da her türlü toplumsal ve ekonomik yabancılaşmayı yok kılacak bir yaratıcılığa ve bilinçliliğe ulaşmış özerk kişiler için söz konusudur ancak.

3- Psikopatolojik özel durumlar bir yana, sevginin yönelimi, iyiye, doğruya, güzele, hoşluk verene doğrudur. Bize mutluluk vermeyen bir toplumda sevme eğilimlerimiz azalır, giderek körleşir, yani yaşamın bizi sevdiği, okşadığı ölçüde sevme gücümüz gelişir; olaylara, olgulara daha iyimser, daha hoşgörülü bakabiliriz en azından. Kişinin kendini mutlu olarak duyumsaması, sevgiye açılan bir kapı olabilir her zaman için.

4- Kültür, uygarlık, dahası sanatsal uğraşlar, sevginin oluşup olgunlaşmasında büyük etken olmuştur. Bugün, Anadolu'nun en geri bölgeleri olan Doğu ve Güneydoğu Anadolu'daki kimi yerlerde töre cinayetleri işleyenler, kendi öz kızlarını "namus temizlemek" uğruna öldürebilen ana babalar, feodal bir yapının, emekleri özgürleşmemiş tutsak ve ilkel insanlarıdır.

5- İnsana olan sevgi öncesinde, cansız nesnelere, (oyuncak, kitap v.b gibi) insan dışındaki canlılara (çiçek, hayvan v.b gibi) sevgi oluşturulması küçümsenmemelidir. Ama bugün İslam ülkelerinde, Kurban Bayramlarında küçücük çocukların gözleri önünde milyonlarca hayvanın boğazlanması, o körpecik ruhlarda şiddet ve korkuyu çoğaltan, sevgiyi körelten bir kıyım olayıdır kesinlikle.

6- Gerçek sevgi, karşımızdakine bütün içtenliğimizle davranma, onun isteklerini, umutlarını, düşlerini, acılarını ve sıkıntılarını, yani onun yaşamının bütün kıvrımlarını iz sürer gibi izleme, ona her an kol kanat geren, ona onun içinden bakan, bütün bu çabayı hiçbir yarar beklemeden mutluluk içinde yapma olanağı sağlayan bir bilinçlilik. Gerçek sevgi, bir özgeci, bir özdeşleşme değildir. Seven, kendi yararını göz ardı etse de kendi kişiliğini ortadan kaldırmaz. Seven de sevilen de öznedirler. Gerçek sevginin bulunduğu yerde yaşam acılarına karşı koymak kolaylaşır. Sevilen her şey, sevenin gözünde güzel ve mutluluk vericidir. Gerçek sevgi geniş bir bütünselliği gösterir; İncil'deki gibi komşunun kim olduğuna bakılmadan "komşunu sev!" öğüdüyle gerçekleştirilecek kadar kolay bir şey değildir o; büyük emek ister. Gerçek, sağlıklı sevgi, yalnız kendi çocuklarımızı, evimizde, bahçemizde beslediğimiz kendi hayvanlarımızı, tapulu malımız olan doğa parçasını sevmeyi değil, bütün evreni ve onun içindeki bütün güzellikleri sevmeyi de kapsar.

7- Sevmekle acımak ayrı şeylerdir, birbirlerine karıştırmamak gerekir. Schopenhauer'ın dediği gibi, "Acımak, her türlü bencil tutkunun dışında olan tek eğilim", en içtenlikli duygumuz olsa da sevgi değildir. Sevmediklerimize de acıyabiliriz çünkü biz.

#### **Son Söz**

Hiç kuşku yok ki, insan ilişkileri, köleci topluma göre feodal toplumda; feodal topluma göre kapitalist toplumda daha bir nitelik kazanmıştır. Toplumlar evrimleşip uygarlaştıkça aklın yaşama olan egemenliği görece olarak artmış; insan-insan, insan-doğa ilişkileri görece olarak düzme yoluna girmiştir. Tarihte bulabiliriz bunun kanıtlarını. Bugün içinde yaşadığımız dünya, kapitalist metropoller tarafından ne kadar cehennem çevrilirse çevrilsin; kin, öfke ve şiddet, onlar yüzünden ne kadar dayanılmaz duruma getirilirse getirilsin, insan dünyasının bir olgusu olan sevgi, daha güçlü, daha yaygın ve daha sağlıklıdır Orta çağ'a göre. Eğer bir gün bütün yabancılaşmalar-dan kurtulmuş, özerk, bilinçli insanların oluşturduğu ve aklın egemen olduğu bir dünya gerçekleşirse, klasik Marksizm'in keskin öngördüğü gibi özel mülkiyet tarihe karışıp insanın insan tarafından sömürülüşü ortadan kalkarsa, yani bütün zincirlerinden kurtulursa insanoğlu, işte o zaman kimse kimsenin tutsağı olmayacak, iki yüzlü düzmece duygular, gerçek olmayan sevgiler, yanılsamalı sevgi görünüşleri oluşmayacak, dürüst, duru, kirlenmemiş sevgiler uç verecektir içimizde.

#### **Yorum**

Neonatoloji de anlam olarak sevgi soyut olsa da eylemler ile onu somut bebeğin algıladığı şekle dönüştürmeliyiz, sevgiyi algılamalı, hissetmelidir.

Neonatoloji de anlam olarak sevgi yansıtılmalıdır: dokunmak, konuşmak, güzel sözler ile okşamak, bebeği düşünmek, vital boyutları ile ilgilenmek olmalıdır. Sağlık personeli bu duyguları veremiyorsa Yenidogan da çalışmamalıdır.

Sevgi seven, sevmeyi bilenlerce verilebilir, sağlık personeli de bu konuda eğitilmiş, hevesli ve sevecen olmalıdır.

Emzirmek en önemli bir özet ise, bebeği besleyen kişi, hemşire ve doktor da anne gibi olmalıdır. Ben parmağımı süt ile nemlendirir, bebeğin ağzı ile bulması, biberonu da hissetmesini isterim.

Makalede 1-2 yıl önemli demektir, bize göre ise günler, her öğün, her dakika önemlidir. Bu açıdan ayrışmaktayız, Yenidoğan Döneminde bile anlamlı olduğu vurgusunu yapmaktayız.

Sevgi ile beslenen bebek dışkılama sorunu yaşamaz iken, yatakta ve küvözde yatarak beslenen bebekte belirgin sorunlar oluşmaktadır. İnkübatördekine de cilt, cilde temas ile yapılan birden değil, yavaş beslemenin anlamını Neonatoloji de çalışanlar bilirler.

### **Sevgi Boyutları:**

- 1)- Neonatoloji de doğal boyutlar ilgi çekmek ötesi, sevgi yaratırlar:
- 2) Maddi boyutun ötesinde, aynı gıdayı alan bir prematüre ile, sevgi ile verilen mamayı çok farklı sindirmekte ve sorun yaşanmamaktadır.
- 3) Barışa yönelik, iyilik, güzellik boyutu olması, bebeklerde büyüme ve gelişimi belirgin olumlu olarak görmek, izlemektir.
- 4) Kültürlerde, toplumlarda da sevgi simgelerinin olması ve oluşturması için, kuvöz, inkübatörlere ve yataklara konulan bebekler, güzel bebek hayvanlar ve imgeler önemlidir.
- 5) Çiçek gibi canlılar sorun yaratacağı için, onun yerine plastik çiçekler konulmaktadır.
- 6) Gerçek sevgi, bebekte bir gülümseme, anne beslemiş olsa bile, üstüne 60mL verebilmek ile açık gözlenebilir.
- 7) Sevgi gösterirken, acıma olmamalıdır, acıma duymak değil, hekim yardım ve destek ile acıyı gidericidir. Bu açıdan sempaside acıma oluşacağı için empati yapın denilmektedir.

**NOT:** Her bireyin oluşturduğu sevgi halkası farklıdır, bu açıdan kişilere özel yaklaşım yapması müsaadesi de sağlanmalıdır.

## Son Söz, Yorum

Sevgi boyutunu görmek için Neonatoloji Ünitelerini incelemenizi öneririm. Orada çalışanların nasıl bebeklere sevgi gösterdikleri, annelerinden daha çok ilgi ve yaklaşım gösterdikleri de izlenecektir.

Yenidoğan Servisine ilk girince, bebek kaka kokusu koklanır. Bunun için serviste Kolonya dahil birçok koku değil ama temizlik deterjan ve diğer temizlik maddelerinin kokusu ile karmaşık bir yapı oluşturur.

Piyasada evde atık olarak kullanılanlarda da mutlaka bezin hava ile temasını önleyen bir kapak veya bir bant boyutu olmaktadır. Dışkıda çıkan süt ile kakadaki mikropların üremesi ile belirli bir kötü koku oluşturur. Buna karşın ilk çıkan kaka bu şekilde kokmaz, bir süt kokusu alınır ve annenin yediği ile bir aroma oluşturur. Anneler bebek yetirirken 250 gram bebeğinin kakasını yer denilmesinin nedeni, eline kaka bulaşsa bile çok titiz olmazlar anlamındadır.

Yoğurt bakterilerin, anne sütü ve genel anlamda bebek mamaları/sütlerinde probiyotikler olduğu için, yoğurt bakterilerinin katılması önemlidir. Yoğurt suyu ötesinde, yoğurt yapmak için satılan süt bakterileri ve mayaları önemlidir. Bir biberona 1mL yoğurt suyu/süpernatan, sarımsı suyu koymak, birçok sorunu da halledici olabilmektedir.

Özetin özeti, siz bir mama ile bebeği beslemeyin, siz bir sevgi ile bir besin sunun, sevmesini sağlayın, mutlu olması ile siz de mutlu olun, prematürede mutlu uyusun, büyüsün.

## Kaynaklar

- 1) Sevgi ne demek, Aşk ne demek, Sevda ne demek, Muhabbet ne demek, Sempati ne demek, Empati ne demek: [www.nedirnedemek.com](http://www.nedirnedemek.com).
- 2) Dépression anaclitique, [https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9pression\\_anacitique](https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9pression_anacitique)
- 3) <https://www.doksat.com/bebeklik-ve-erken-cocukluk-donemi-depresyonlari>
- 4) Kübra AKILLIOĞLU, Mustafa KARADEPE, Uğur Seçil BİNOKAY: Deneysel Modellerde Anne Yoksunluğunun Beyin ve Davranışlar Üzerine Etkisi. <https://doi.org/10.17827/aktd.59499>
- 5) Duygu tekerleği R. Plutchik, Aşk, Vikipedi
- 6) Sevgi, Vikipedi<sup>6</sup>
- 7) Dilek Memnun. Sevgi: [www.instagram.com/psikolog.dilekmemnun](http://www.instagram.com/psikolog.dilekmemnun), [dilekmemnunn@gmail.com](mailto:dilekmemnunn@gmail.com)
- 8) SEVGI-VE-COCUK: [https://hilvanaminehatunanaokulu.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/63/08/766697/dosyalar/2021\\_10/07124648](https://hilvanaminehatunanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/63/08/766697/dosyalar/2021_10/07124648)
- 9) İrfan YALÇIN: Sevgi nedir? <https://bilimveutopya.com.tr/index.php/sevgi-nedir>