

Kişilerarası İletişimde Aşk ile Var Olmak, Var Saymak

Işıl Horzum*

ÖZ

İnsanlık tarihi boyunca din, felsefe ve sanatın meselesi olan aşk konusu, bilimin gelişimi ile tıp, ruhbilim ve iletişim bilimlerinin ilgi alanına girmiştir. Toplumsal kabullerin tetiklediği veya kişinin hayata dair anlam arayışının güdülediği, belki de yalnızca üreme içgüdüsüyle girilen bu duygu, tarafların birbirine zarar vermesine kadar götüren sonuçlar doğurabilmektedir. Bu çalışmada, hoş hislerle ve büyük vaatlerle başlayan aşk ilişkisinin ilerleyen safhalarında eşlerin birbirine psikolojik ve fiziksel şiddet uygulamasının altında yatan kök nedenleri anlamak için Varoluşçu Felsefeden bir bakış ve Varoluşçu Psikoloji zemininde bir tartışma ile önermeler oluşturulmak istenmiştir. Filozofların ve psikologların ortak savı, aşkın, genellikle gerçeklere kör yoğun bir duygu yanılması olduğu yönündedir. Bu çerçevede bir aşk iletişimi sürecinin sağlıklı ilerleyebilmesi için kaynak (âşık), iletisini (sevgi mesajları) oluşturmadan önce hedefin (âşık olunan) özelliklerini bilmeli ve dikkate almalıdır. Varoluşçu bakış, insanın varlık gelişimini engellemeyecek şekilde hem kendi hem karşı tarafın özgür iradesini koruyarak duygusal bir iletişim kurabilmesi ve gerçekler üzerine inşa edilen dingin ve güvene dayalı bir sevgi ilişkisi kurmasını önerir. Aksi, varlığı yok saymak sayılır; buhran, öfke gibi duygu durumlarına sürükler. Sevgi iletişiminde ilgi ile dinleme, empati kurarak anlama, karşı tarafın karakterini, hassasiyetlerini ve beğenilerini ayrıntılı bir şekilde bilerek mesaj ve geribildirim oluşturma gibi göstergelerle iletişim engellerine kapılmadan iki yönlü bir süreç söz konusudur. Çalışmanın, iki insanın ötesinde özellikle çiftlerin çocuklarını ve yakın sosyal çevreyi ruhsal ve fiziksel anlamda etkilemesi bakımından bu önemli sorunsal hakkında aydınlatıcı bir katkı sunması önemli bulunmaktadır. Umulur ki, bu araştırma toplumsal huzur ve barış için meseleyle ilgili daha derinlemesine araştırmalar yapmaya teşvik edici olur.

Anahtar Sözcükler: Aşk, Kişilerarası İletişim, Varoluşçu Felsefe, Varoluşçu Psikoloji, Var Saymak

Makale Türü: Derleme Makale

Başvuru: 14.12.2024

Revizyon: 08.01.2025

Kabul: 15.01.2025



* Dr. Öğr. Üyesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, isil.horzum@ohu.edu.tr, 0000-0002-0953-5875

To Exist and To Regard with Love in Interpersonal Communication

Işıl Horzum*

ABSTRACT

The concept “love” has been an issue for religion, philosophy and arts during the history, yet it has become an issue for medical science, psychology, communication studies in the recent century. Whether it is triggered by social convictions or motivated by the search for the meaning of life, or even only by reproductive instinct it may end up by hurting each other. In this article, it is aimed to discuss the root reasons of the change in love relationship from nice feelings to psychological and physical violence, in the frame of Existentialism. The common opinion is that love is an intensive emotional illusion blind to the truth. In this context, for the love relationship to maintain in a healthy way, the source (lover) should learn the characteristics of the target (loved one) and consider them before setting the message (love words). Existential Psychology suggests it is healthier for one to set a romantic relationship without preventing free will and existential development. Otherwise, it would mean to disregard the one and will create depression or anger. In the love communication there is a two-way process including the indicators such as listening with care, understanding with empathy, knowing the characteristics, sensitivities and likes of the one and setting the message or the feedback according to those. The study may enlighten the issue which becomes more important when it is considered that the children born in love relationship are affected both physically and spiritually. It is hoped that this article may encourage more research on the topic for the sake of social peace.

Keywords: Love, Interpersonal Communication, Existential Philosophy, Existential Psychology, To Regard

Article Type: Review Article

Received: 14.12.2024

Revised: 08.01.2025

Accepted: 15.01.2025



* Asst. Prof., Niğde Ömer Halisdemir University, isil.horzum@ohu.edu.tr, 0000-0002-0953-5875

Giriş

Son yıllarda aşk, başta nöropsikologlar olmak üzere bilim insanlarınınca da üzerinde durulan bir araştırma konusudur. Zira yıldönümleri, sevgililer günü, yılbaşı romantizmi, evlilik teklifi ritüelleri gibi temalar aracılığıyla popüler kültürce de kışkırtılan bir fenomen olan aşk, davranış bilimlerinin öznesi olan "insan"ı son derece etkisi altına almakta, medya ve tüketim toplumu tarafından hayatın anlamı olarak kurgulanarak adeta dayatılmaktadır. Karmaşık duygu, düşünce ve davranışlar üretip organizmada somut fiziksel semptomlar ve ruhsal bunalımlara neden olabilmektedir.

Varoluş felsefesine göre insan, dünyada salt bulunmak suretiyle kendini var etmekte, içsel dürtüleri ve akıl yordamıyla kendisini geliştirmekte, bir kimlik ile kişilik kazanmaktadır. İnsanın özünü bilerek hayatında olmak istediği konum için özgürce seçimler yapabilmesi, sorumluluk alması, ölüm, yalnızlık, varoluşsal boşluk gibi sorunlar varoluş felsefesini etkilemiş, buna paralel olarak varoluşçu terapi gelişmiştir (Çelik, 2017, s. 418). Varoluşçu terapi yaklaşımında (Yalom, 2019) değersizlik duygusu, karasevda, depresyon ve benzeri gündelik ruhsal sorunların kökeninde yalnızlık, ölüm korkusu, yaşam anlamını yitirme gibi varoluşsal sancılar olduğu kabul edilir.

Bu makale ile kişilerarası iletişimin en güçlü bağlarından olan iki yetişkin arasındaki aşk ilişkisinin motivasyonunu irdelemek ve etkili iletişim kriterleri tespit etmek amaçlanmaktadır. Aşk ilişkisi varoluşsal bir dert olarak ele alınacak ve kişilerarası iletişim kapsamında tartışılacaktır. Evlilikler, çocuk ve ailelerin iletişimi gibi toplumsal organizmalar üzerinde içkin bir belirleyici olması itibarıyla konunun iletişim bilimi açısından ele alınması önem arz etmektedir. Araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır: Var saymak ve yok saymak kişilerarası iletişimde ne anlama gelir ve ilişkiye nasıl yön verir? İlk başta göze batmayan kişisel ya da fiziksel nitelikler ilişkinin devamında benliğe ağır mı gelmeye başlar? Bir arada olmayı gerektiren yaşam şartları öngörülemez midir? Erkek ve kadın, aşk ilişkisinde eşit taraflar değil midir? Sevmek, aşkın neresindedir ve hangisi yeğdir? Sevmenin kişilerarası iletişim açısından göstergeleri nelerdir?

Çocuklukta öğrenilen sosyalleşmenin içinde, ebeveynlerin geribildirimlerine göre kendi benliğini algılama ve kimlik oluşturma süreci başlar. Cooley (1902) buna "ayna benlik" der. Çocuk kendisini yetiştirenlerden (öz ya da bakıcı ebeveyn) ne görüyorsa onu yansılar. Freud'un (2021) da savunduğu gibi, ebeveynlerin tutum ve davranışları sosyal ilişki kurma

biçiminin temelini atar ve bu öğrenim, yetişkinlik ilişkisine taşınır. Dolayısıyla bir yetişkin, çocuklukta kodladığı aşk ilişkisini bulmanın peşine düşer. Maslow'un (2000) piramitte vurguladığı birincil basamaktaki cinsellik ile üçüncü basamaktaki ait olma, aile kurma, sevgi, saygı gibi sosyal ihtiyaçlardan doğan dürtüler, farkında olsun ya da olmasın, insanı âşık olmaya yönlendirir. Bazıları aşkı, hayatın anlamı, var olmanın katı gerekliliği sayar.

Konu, farklı kuramcılar tarafından farklı tanımlamalarla ele alınır. Aşkı ölçmek, sayısal olarak tasnif etmek imkânsız görülmüştür (Lauster, 2000, s. 16; Bauman, 2012, s. 17). Eldeki çalışmalar aşkı tetikleyen etmenleri, nörokimyasal ve nörobiyolojik etkilerini ele almış ne var ki aşk ilişkisinin uzun dönemdeki karmaşıklığı ve dinamikleri tam anlamıyla aydınlığa kavuşturulamamıştır (Graham, 2010; Gibson, 2023; Langeslag ve Steenbergen, 2020). Bu makale kapsamında izlenecek harita, tarih boyunca ele alınıp sayısız kaynakta bahsi geçen aşk kavramına, toplumsal ilişkiler temelinde eşler arası iletişim çerçevesinden bakmak; birbirine âşık olmuş ve romantik bir ilişkiye başlamış iki insanın aşkı nasıl gördüğü ve görmesi gerektiğini, Varoluşsal Felsefe ve Varoluşçu Terapi düzleminde, bilimsel araştırma sonuçlarını referans alarak tartışmaktır.

Aşkın Tanımı

Schopenhauer (2012), 19. yüzyılda yazdığı "Aşka ve Kadınlara Dair: Aşkın Metafiziği" eserinde, her ne kadar genç kadınları aşağılayarak onları süslenip kendini beğendirmeye çalışmaktan ibaret birer cinsel nesneye indirgese de başta edebiyat olmak üzere sanatın her alanına etki etmiş "aşk" meselesini filozofların yeterince ele almayışından yakınır. Sufi düşüncesinde insanın sonsuz olanla, varlığın esasıyla temasa geçebilmesinin yegâne yolu olarak görülen aşk, merkezî bir noktaya konulmuştur. Hayatın anlamını kavramının tek yolu aşktır (Öztürk, 1997, s.125). Romantik aşk, Batı medeniyeti tarafından oluşturulur ve yüceltilir. Dört büyük aşk teorisinden biridir; ilâhî aşk, Sokratik-Platonik aşk, romantik aşk, Freudyen aşk (Erdoğan, 2014). Aydınlanma ile metafizik ve mistik alemleri bertaraf eden Batı dünyası da son yıllarda insanların içindeki boşluğu doldurmanın, manevi değerlere yönelme ile mümkün olacağını tartışmaya başlamış, hatta Prof. Dr. Robert Frager (2018; 2015) gibi bilim insanları, Doğu kökenli ilahi aşk kavramını psikoterapi ile bütünleştirmişlerdir.

Kimine göre aşk ilgi, sorumluluk, saygı ve anlayış; kimine göre cinselliğin yüceltilmesi; kimine göre ise benlik sınırlarını terk eden, bilinci bloke eden aşırı duyarlı bir bağımlılık seviyesidir (Atak ve Taştan, 2012, s.521). Bauman'a (2012,

s.24) göre aşk, insanlık durumlarının en yücesidir; içerisinde korku, neşeyle karışır: “Aşk söz konusu olduğunda, sahiplenme, iktidar, kaynaşma ve düş kırıklığı, Mahşerin Dört Atlısı’dır.”

Bilimsel araştırma verileri aşk ve sevgi ilişkilerinin değişik evrelerde karmaşık ve farklı nörokimyasal ve nörofizyolojik özellikler gösterdiğini, bu özelliklerin romantik ve cinsel sevgi temelli bağlanmalarla kısmen örtüşebildiğini ortaya koymaktadır. Bu süreçler oksitosin, vazopressin, dopamin, serotonin, endorfin, endojen gibi mutluluk ve heyecan verici hormonları devreye sokmaktadır (Tufan ve Yaluğ, 2010).

Âşıkların ortak etkinliklerle mutlu olduğu ve hayata bağlandığı, birlikte uyduklarında daha kaliteli bir uyku çektikleri, aynı anda acıdıkları, birlikte daha mücadeleci ve güçlü oldukları, biri acı çektiğinde diğerinin de aynı acıyı hissettiği yönünde biyofiziksel ve biyokimyasal göstergeler vardır (Öz, 2012, s.50-51). Bilhassa Doğu toplumunda aşk, erotizmin üstünde, onu da kapsayan çok daha geniş tinsel bir durum olarak bilinir. Aşk, erotizmi içerebilir ancak erotizm boyutu olmadan da vuku bulması mümkündür. Göklere çıkarılan sevgili, dokunulmazdır. Ona erişildiğinde uluhiyetini kaybeder, yani bir bakıma değersizleşir (Alper, 2012, s.37).

Temeli şiddetli bir aşk ile atılan ilişkilerin anlaşmazlıklara dönüşmesinin nedenlerini incelemek sosyal bilimler alanına önemli katkılar sunacaktır. Kendi biyopsikososyal bütüncül tıp modelini inşa eden, tıp, psikoloji ve felsefe alanlarında çalışmalar yapmış Türk bilim kadını Doç. Dr. Şafak Nakajima (2024) ilişkilerde şiddetin kökenlerini irdeler. Aşk ilişkisinin büyümlü duygularla başlayıp can yakma ve yıkıma uğratmaya evrildiğini ortaya koyan çalışmalar yapar. Atak ve Taştan (2012, s.521) da tarihe bakıldığında aşka dair tüm hikâyelerin ortak noktasının sevgi, nefret, öfke gibi başka duygulara dönüşmesi olduğuna dikkat çeker.

Aşkın Doğumu; Hormonlar mı, Hayatın Anlamı mı?

Batı’da aşk, daha çok cinsellikle içkin görülür. Platon, “Şölen”inde, aşkı üreme dürtüsüne dayandırmaktadır: “Aşk senin sandığın gibi, güzel sevgisi değildir; güzel içinde üremek ve çocuk yapmak demektir.” Bunun için âşık, her yerde güzeli arayacaktır (Platon, 2021). Schopenhauer (2012), “Aşkın Metafiziği”nde aşkı sadece cinsellik, yani çocuk yapma dürtüsüyle denk tutar. Freud (2021) aşkı, cinselliği tetikleyen bir duygu hâli olarak ele alır. Ebeveyn çocuğuyla sağlıklı bir

sevgi bağı kurarsa çocuk, psiko-sosyal gelişimini olması gerektiği şekilde tamamlayacak, doğru bir eş seçimi yapacak ve sağlıklı bir ilişki yaşayacaktır.

Bilimsel çalışmalar, 'aşk'ın düşünceler, karakter ve hayat felsefesi ile şekillenen duygulara bağlı olarak geliştiğini ortaya koymaktadır. (Öz, 2012, s.50-51). Nöropsikologlar "aşk hormonu" diye adlandırılan "oksitosin" in anne ve bebeğin bağlanması, çiftlerin bağ kurması ve sosyal ilişkilerde etkin işlevleri olduğunu tespit etmişlerdir. Oksitosin, empati ve bütünleşme gibi güvenli bir sosyal ortam sağlar. Bazı araştırmalarda oksitosin tatbik edildiğinde, katılımcıların hiç tanımadığı insanlardan etkilendiği ve onlara güven duygusu geliştirdiği ortaya konulmuştur (Say ve Müjdeci, 2016; Pakyürek, 2020, s.85).

Aşkta tutku (cinsel tutku ve arzu), yakınlık (dürüstlük ve anlayış), bağlılık (adanmışlık ve fedakârlık) olmak üzere üç boyut kabul edilmiştir (Gerrig ve Zimbardo, 2020, s.532-533). İlk etapta yaratılan bu heyecan duygusu duygu içinde, beynin herhangi tehlikeli bir durum olmadığını anladığı her durumda verdiği duyarsızlaşmayla sonuçlanmaktadır. Duyarsızlaşma, yaşamsal tehdit oluşturan durumlara karşı beynin verdiği tepkilerin körelmesidir (Sierra ve Berios, 1998, s.898). Duyarsızlaşma ile ilişkinin birlikte yaşamaya, zorluklarla başa çıkmaya, müttefik olmaya dayalı bir sevgi ilişkisine dönüştüğü kabul edilmektedir. Fromm (2004, s.14-45), iki cins arasında ele aldığı âşık olma durumunun sevme ile karıştırıldığından bahseder. Başlangıçta yabancı olan iki insanın birbirine yakınlık duymasının heyecan verici olduğunu kabul eder. Ancak taraflar birbirini yakından tanıdıça vuku bulan çatışmalar ve düş kırıklıkları yüzünden başlangıçtaki gizemli çekim ve coşkunun yittiğini anlatır.

İlişkinin başında çekim ve mutluluk zirvede iken, birdenbire beğenilmeyen tarafların ortaya çıkmasını, hatta ilk başta beğenilen özelliklerin sinir bozucu algılanmaya başlanmasını Felmlee (1995), "ölümcül cazibe" kavramıyla açıklar. Buna göre ilişkinin başında çekim unsuru olan kişisel özellik, ilişkinin içinde ilişkiyi öldürecek kadar itici bir hale dönüşebilmektedir.

Klinik, sosyal ve endüstriyel psikoloji uzmanı, çift terapisti Pines (2015), mevcut kuram ve araştırmalar ile kendi araştırma ve klinik deneyimlerine dayanarak aşkın gözünün kör olmadığı sonucuna varmıştır. Kime âşık olacağımızı bilinçli veya bilinçdışı yollarla seçtiğimizi iddia eder. Bu bilinç yönlendirmesinin altında çocukluktaki yaşam örüntüleri ve üreme güdüsünü yerine getirme arzusu yatmaktadır.

Aşkın Evrimi: Sevgi

Kültürünü Antik Yunan'a dayandıran Batıda aşk ve sevgiye karşılık gelen tek bir kelime vardır: "love". Bizim kültürümüzde ise "aşk" ifadesi kendinden geçecek şekilde üstün görülen bir varlığa beslenen aşırı ve derin sevgi olarak kullanılır. Yani aşk, gerçeklikten değil, daha çok hayal ve yakıştırmalardan beslenir. Sevgi ise tanıdıkça, birlikte yaşantılar biriktirdikçe artan bir duygudur (Aydın, 2010, s.17). Sevgi, bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygudur.

Aşk ise, sözlükte "aşırı sevgi ve bağlılık duygusu" olarak tanımlanır (www.tdk.gov.tr). Sarmaşık anlamına gelen "ışk" kelimesinden türemiştir (Demirci, 2007, s.22). Aşk, kördür; kusursuz bir varlığa tapınmak tutkusuyla doğduğundan, karşıdakinde kusur ya da noksan görmez. "Aşk yoksa güzeli çirkin gören göz, aşka ulaştığında bütün çirkinleri güzel görür" (Öztürk, 1997, s.129). Platon'un da (akt. Demir, 2018, s.7) savunduğu gibi insanın başka birine aşkı, eksiklik üzerine kurulur, onaylanmak arzusundan beslenir. İnsan kendini kusurlu görmekte ve diğer yarısını bulduğunda tamamlandığına inanmaktadır. Yine Batı'nın çağdaş yazarı Coelho, (2011), kâinatla uyumlu olmanın anlamını, bir kadın ile bir erkeğin tek bir enerjiye dönüşmesine bağlar.

Psikiyatri alanında çağdaş yaklaşımlar ileri süren dünyaca tanınmış Varoluşçu psikoterapist May (2014), insanı yalnızlıktan kurtaran güçlü hislerden kabul görme veya beğenilmenin tatlı bir sıcaklık getirmesine rağmen bedelinin maalesef ki benlik varlığından vazgeçmek olduğunu vurgulamıştır. Yani hayat, sevgiliyle anlamlandırıldığında çok tehlikeli bir yola girilmiş olur. Yalnızca doğunun tasavvuf inancında değil, modern Batı anlayışında da hayatın büyük sırlarına gidiş, iki şeye bağlanmaktadır: acı ve sevgi (Coelho, 2011, s.241).

Üzerine yapılan çalışmalar aşkı, romantik, tutkulu, mantıklı, sahiplenici, oyun türünde ve dostça gibi türlere ayırmış, ilişkinin her zaman olumlu veya olumsuz seyretmediği ve onu kategorize etmenin zor olduğu sonuçlarını ortaya çıkarmıştır. Bir aşk ilişkisinin türü, geleceği hakkında net bir tahmin vermez. Aşkın kategorize edilemeyecek şekilde farklı seyirleri olduğu, özellikle sahiplenici ve oyun türünde aşkın mutluluk getirmediği saptanmıştır (Gökçe Türk ve Demirli Yıldız, 2017,98-99).

Kierkegaard'ın (2010) felsefesiyle estetik boyutta sevmek, cinsellik gibi fiziksel dürtülerin doyurulmasıyla ilintilidir. Buna karşın evlilik, etik alanın konusudur ve can sıkıcıdır. Elde edilen sıradanlaşır ve daha ulu bir sevgi öznesi

arayışına girilir. Oysa etik boyutta sevme, aslıdır. Kierkegaard ötekini sevmeyi, onu koruma, bencillikten ziyade sevilene karşı özgecil olma, hatta karşılık beklememe, menfaatlerini devreye sokmama temeline kurar (Kierkegaard, 2005, s.770-771).

Fromm (2004), “sevme” mefhumunu dert edinmiş, “sevme sanatı” üzerine kitap yazmıştır. Bu hayatta sevmekten vazgeçmemek, sevmenin gerçekte ne anlama geldiğini aramaya koyulmak gerektiğini salık verir. Ona göre sevmek bir sanattır. Onun tabiriyle olgun sevgi, insanın ayrılık ve yalnızlık duygusundan kurtulmasına yardım ederken, kendisi olarak kaldığı, bütünlüğünü koruduğu bir birleşmedir. Bu nokta önemlidir; kara sevda diye adlandırılan şiddetli aşk duygusu içinde benliğini diğerinin benliğine teslim ederek kaybolmak yerine, sağlıklı bir sevgi ilişkisinde kendi benliğini korumayı öğretir.

Freud’un (2019) her insanda olduğunu iddia ettiği id benlik boyutu insan hayatının baskı altında kaldığı dönemlerinde devreye girebilir. İlk zamanlar güven ve barış ortamı vaat eden ikili romantik ilişkilerin, zaman içinde id’den beslenen ego çatışmaları, hayatın getireceği zorluklardan kaynaklanan tükenmişlik hisleri gibi etkilerle çirkinleşebilir. Bir aşk ilişkisine başlarken bu olasılıklar göz ardı edilmez ise sevgiliye yüklenen anlam olağanüstü olmayacak ve anlam kaybı ile büyük bir hayal kırıklığına yol açmayacaktır.

Varoluşçuluk Açısından Aşk İletişiminde Var Saymak

“Sevginin ve Şiddetin Kaynağı” eserinde, insanın özgürce düşünebilen bir varlık olmasıyla doğanın tutsağı olması arasındaki çelişkinin izahından yola çıkan Fromm (2008, s.107-125), insanın varoluşu sorununa çözüm bulmanın ilk etapta insan olma sorumluluğunu almaktan başladığını savunur. Sorumluluk sözcüğünü, bir seçim ve davranış sonunda olaklardan, konunun öznesi olan kişinin suçlanacağını kabulü olarak açıklar. O halde bir başka insana âşık olup onun hayatına girme sorumluluğu alabilmek için önce özvarlık sorununu çözmek gerekir. Fromm, varoluş sorununa *ilerici bir çözüm* önerir: İnsanca güçlerin tümünü, tüm insanlığını, kendi içinde bütünüyle geliştirmek ve doğa ile içinde bulunduğu habitat ile uyum kurmak. Ona göre insan ya geriye döner ve ilkelleşir ya da ileriye insanlığa doğru ilerleyip gelişir. İnsanın iyiliği özgürce seçip seçemeyeceği ruhbilim tarafından ispatlanmamıştır. Ne var ki, kendini tanımaya çalışan insandan kendi psikozlarının farkına varması ve hiç değilse sevilme arzusuyla başka bir insana kendisini olduğundan daha iyi ve şefkatli tanıtmaması beklenir. Düşünür aynı eserinde, bir kadın ve erkek arasındaki ilişkinin nasıl cereyan edebileceği örneği üzerinden şu iddiada bulunur: “İnsanın

kötüye karşı iyiyi seçme özgürlüğüne sahip olmadığı görüşü, büyük ölçüde olaylar zincirindeki ilk ya da ikinci karara değil, en son karara bakmaktan doğar. Oysa kişi kendi tutkularına bütünüyle kapılmadan önce bir noktada seçme özgürlüğünü henüz yitirmiştir. Birçok insanın yaşamlarında başarısızlığa uğramaları akla uygun davranabilme özgürlüğünün ellerinde bulunduğunu görememelerinden, seçmenin farkına vardıkları zaman da artık karar vermek için zamanın geçmiş olmasındandır.”

Varoluşçu Sartre (2010, s.137), insanın kendi varlığını gerçek bir var olan gibi kavramayacağını vurgular. “Öznenin kendi olması mümkün değildir, çünkü kendiyile olan örtüşme, *kendiyi yok eder.*” Kendi varlığını anlama bilincine ulaşmak, kendini bilmek ve tanımak oldukça zor bir etkinlik olarak yorumlanır. *Var* olmayı tartıştığı eseri “Varlık ve Zaman” da Heidegger (2011, s.130), bu kavramların Antik Yunan’dan beri hâlen tam anlamıyla açıklanamadığını iddia ederken ileri sürdüğü önermelere göre var olmak, kendi başına mümkün değildir. Ona göre insan, başkalarına ihtiyacı olmadığını düşünse de kendisini çevreleyen dünya içinde etrafındakilerle çok sık karşılaşır ve onların ilgisinin odak noktası olmaktan öylesine kaçamaz bir yaşamın içine bırakılmıştır ki, diğerleriyle birlikte olma suretiyle var olur. İnsan kendi başına kendisini tanıyamaz. İlişkinin içinde nasıl görüldüğünü, karşıdan aldığı dönütler suretiyle öğrendikçe kendisini tanıyacak, hayatına aldığı eş ile birlikte bir yolculukta birbirlerini karşılıklı olarak tanıyacak, geliştirecek ve seveceklerdir.

Buradan, ilişkinin refahı için en önemli ölçütün, duyguları aşırı uçta yaşamaya gerek duymadan, akılcılık temelinde, iletişim kurma yoluyla birbirini ve kendini anlamaya çalışmak olduğu söylenebilir. Johari Penceresi (Chandge, 2018), bu önermeyi destekler niteliktedir. Kişi, henüz tecrübe etmediği bir olayda ve yahut ruh hali içinde neye, nasıl tepkiler vereceğini kendisi dahi bugünden tahmin edemeyeceğinden (*karanlık alan*), aşka, dünyevî sorunları sihirli bir şekilde çözebilecek gücü atfetmek akıldışı sayılmalıdır.

Spinoza’nın (2011) gerçek aşk anlayışında, sevilenin kendi doğasını özgürce gerçekleştirmesini istemek vardır. Mascolo (2012) ise aşkın gönüllü tahakküm ve kölelik ihtiyacına neden olduğunu iddia eder. Spinoza’nın (2011) aşk anlayışında sevdiğini olduğu gibi kabul edip onunla birlikte yeni ve daha güzel bir şeye evrilmeyi kabul etmek söz konusudur. Hegel (2014, s.60) arzuyu, “salt bir isteme değil, öteki tarafından onun dolayımı ile kendisinin tanınmasına dönük bir amaç” olarak açıklar. Bu açıdan başka birini arzulamak, aslında kendi varlığının fark edilmesi, bilinmesi, tanınması amacı güder, bencilcedir. “Bir şeyi

iyi zannettiğimiz için o şeyin bizim arzularımızın objesi olması” yanılığımızı eleştiren Spinoza (2011, s.139), “tersine biz bir şeyi arzu ettiğimizde onun iyi olduğunu zannederiz” diyerek algılarımızın kendi istek ve beklentilerimize göre, muhtemelen gerçeklikten uzak şekillendiğini vurgular.

Özellikle salgıladığı hormonların verdiği heyecan ve mutluluğa erişme iç dürtüsüyle aşk, Sartre’ın (2005) “bulantı” sından (1938) kaçışın bir yoludur. Zira bu dünyaya atılmış insan, varlığını algıladıkça ona dair sorumlulukların altında ezilir, sürekli bir tedirginlik ve kaygı içine düşer. Varoluşçu psikolog Frankl’ın (2017) savunduğu gibi, kaygı hâlden kurtulmak ve hayata bağlanabilmek için insanın bir anlam bulması gerekir. Birçokları için ruhunun eşini bulmak, hayatın en önemli amacı ve anlamıdır. Hayata açılan penceresinde “sevgi” ön planda olanların, bir de duyarlı, hassas, takıntılı ise, âşık olmaya çok daha meyilli olduğu bilinir. Kişilik yapılarının aşk ilişkisini sürdürme veya öldürme üzerinde çok etkili olduğu düşünülmektedir (Öz, 2012, s.32-45).

İnsan, kısacık ömründe bahsedilen bu kaygı içinde acele etmekte ve görünür birkaç özelliği ilgisini çeken insanla hızlıca hayatını birleştirmektedir. Oysa Varoluşçu filozof Sartre (2005) insanın varlığını, kendi çabasıyla kendini bulması, bilmesi ve geliştirmesine bağlar. Bu kısacık ömürde kendini geliştirebilecek zamanı bulmanın imkânsıza yakın zorluğu, kişinin başkasına kendini tanıtmaya ve başkasını bütünüyle tanıma şansını yakalama olasılığını tutarlılık açısından şüphede bırakır.

Batı’daki güncel durum, diğer uçta bir konuma gelmiş olarak göze çarpmaktadır. Psikiyatrist May (2019, s.12-13), terapiye başvuranları gözlemler; günümüz insanının aşkı, yaşamın kötü gidişine bir çıkış yolu olarak görüp öz değerini, kendisine âşık olunmasına göre belirlemesini eleştirir. Aşkı bulanların kendilerini “seçilmiş”; bulamayanların “yaşamın gizini kaçırmış, toplum dışına itilmiş, değersiz ve mutsuz” hissettikleri gözlemini yapmıştır. Kişinin kendisini yalnızca sevdiğinin gözündeki varlığına hapsetmesi ve onun görmesi ile var olması, onun gördüğü biçimde var olması, onun ilgisini çekemediğinde derin bir hüzne kapılması, bir buhrana yol açar (Cleary, 2013).

Bahsedilenler çerçevesinde görülmektedir ki, Varoluşçu Felsefe’nin iddiası, “insanın tutum ve davranışlarıyla var olabilmesi izleyici tarafından görülüyor olmasına bağlıdır”. Yani var olmak, başka gözlerin tanıklığına ihtiyaç duyar ve orada etkileşim ortaya çıkar. En az iki insanın etkileşimi ise iletişimi doğurur. Varoluşçu felsefenin vurguladığı gibi, iletişim diğer kişiyi fark etmekle ve onun varlığını algılamakla başlar. Varoluşçuluk insanı, topluluğun birbirine

benzeyen tuğlalarından biri olarak görmek yerine bireyin özgünlüğüne dikkat çeker. Kierkegaard (2005) insan varoluşunun, doğanın, tarihin, toplumsal çevrenin, biyolojik ve fiziksel güçlerin ürünü bir nesne konumuna indirgenmesine itiraz eder. İnsan benzersizdir. Varoluşçular için insan, öncelikle kendisinin de farkında olan bir öznedir.

Marcel ve Heidegger insanın başkalarıyla iletişimini gerekli kılan umut ve aşk gibi manevi yönlerine odaklanılması gerekliliğini savunur (Gündoğdu, 2007, s.102-104). Bu sayede, bireyselliğin verdiği olgunlaşma ile kişi kendini bilir ve başkalarının varlığını anlayabilir. İki insan birbirinin farkına varınca iletişim başlar. Özne, nesnenin kendini gösterdiği kadarını görebilir. Gören öznenin algısı ise kendi bilincinde içkindir (Husserl'den akt. Anık, 2014). Yani algı, öznel; algılanan ise kısıtlı sunar.

İnsan, varlığının yargılanmadan olduğu gibi kabul edilmesini ister, umursanmaya ihtiyacı vardır (Cüceloğlu, 2001, s.125, 190). Abraham Maslow (2000) İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramında bu konuyu sosyal ihtiyaçlar basamağında ele alır: İnsan, takdir görmeye, beğenilmeye, sevmeye layık olduğunu hissetmeye, sayılmaya, ait olmaya, değer görmeye, özlenmeye büyük ihtiyaç duyar. May (2014), bu durumu yalnızlık hissinden uzak tutan güçlü bir kabul görme, diğer bir ifadeyle beğenilme arzusu şeklinde açıklar. Bunları hissedebilmek, sakin sakin ilerleyen sağlıklı bir iletişim süreciyle mümkündür.

Sevgi, sevdiğimiz şeyin yaşaması ve gelişmesini, karşı tarafa bir serbestlik sunmayı gerektirir. Sevginin içinde olması gereken saygı ise bir insanın kendine özgü bireyselliğini algılamaktır (Fromm, 2004, s.37, 39). Varoluşçu psikolojiye göre sosyal varlık olan insanın en temel gereksinimlerinden biri olarak gösterilen "saygı", gerçek anlamda duyulduğunda iletişim sağlıklı kurulacaktır (Yalom, 2018). Demek ki insan, kendini bilmeli, daha sonra kendinden geçmeden karşıdakini adım adım tanımaya çalışmalı, bir sanatçının eserini sabırla işlemesi gibi, filizlenen duyguları gerçekle bağdaştırarak iletişim sürecini devam ettirmelidir. Hedefin özelliklerinden kaynaklanmayan ithamlar ona yüklenirse, karşılıklı anlaşma yanlış zemin bulacaktır. Hakikatten uzak kalan bu süreç, insanı er ya da geç hayal kırıklığına uğratacaktır. Fromm'un (2004) vurguladığı gibi "kendisi olarak kalmak" da aşk iletişiminin bekası için elzemdir.

Türkiye'de geleneksel kültür içinde sıradan bir Türk ailesinde yetişmiş bir genç kızın tümüyle bağımsızlığını ilan etmesi çok zordur (Cüceloğlu, 2002, s.166). Geleneksel ailelerde ataerkil-otoriter kültür hâkimdir. Kız baba evinde abi ve babanın, baba evinden çıktıktan sonra ise kocanın hegemonyası altındadır. Kızın

eğitim alıp almayacağı, meslek edinin edinemeyeceği, kiminle evleneceği gibi hayatı dönüm noktalarında babalar ve abiler karar verir ve verdikleri kararı dayatırlar. Erkeğin gönlü olup, ailelerin erkekleri kendi aralarında anlaşmaya vardıldıktan sonra, kadına kendi hayatıyla ilgili söz hakkı verilmez. Bu toplumsal ve kültürel yapı, kadın için varoluşsal bir sorundur. İlişkide taraflara özgürce ifade ve seçim hakkı vermemek, o tarafı yok saymaktır. Böyle bir durumda narin olan kadın, duyguları, düşünceleri, istekleri, benliği, kişiliği olan herhangi bir insandan ziyade, ruhsuz bir meta olarak görülmektedir. Bu şekilde körüklenen zihinler, kadın ile romantik ilişkiyi saygılı bir zeminde başlatsa bile, geçimsizlik olduğu takdirde ayrılma talebini sindirememekte, çatışmayı kadına şiddet ve cinayete kadar vardırabilmektedir. Ne var ki akıl ve ruh sağlığı yerinde olan bireyler, bir başka benliğin kendi varlığının özünden kaynaklanan bağımsız iradesini yaşama hakkını engellemez, zorbalıkla aşk ve kabul, dilenmez.

Freud'un bir ata benzettiği ilkel benliğin (id) arzularını, atın binicisine benzettiği benlik (ego) dizginleyecek, yönlendirecektir (McLeod, 2008). Bireyin çevresiyle olan ilişkilerinde sahip olduğu işlevleri kapsayan benlik (ego), içten gelen arzuları tatmin etmek isteyecektir. Bu arzular, sahip olma, hükmetme, kendi dediğini kabul etmeye zorlayan iktidar hırsı şeklinde zuhur eder ve dış dünyanın talep ve beklentilerini hesaba katmazsa, kişi ilkel benliğinin güdümüne girmiş olur.

Cüceloğlu (2002, s.168-190), toplumumuzdaki birçok insanın bilincinin, onurlu bir sevgi anlayışından yoksun olduğunu ileri sürer. Bu durum, kültürel değerler ve toplumsal yapı ile ilişkilidir. Korku kültüründe seven güçlü taraf (çoğunlukla erkek), sevdiği kişinin sahibi gibi davranır. Değerler kültüründe ise insanın özü önemlidir. Gerçeğe saygı, hakkaniyet, kişisel bütünlük, insan onuruna saygı, hizmet ve sevgi, değerler kültürünün çatısını oluşturur. Sevmek onun gelişerek mutlu olmasına imkân ve özgürlük tanımaktır, onun kendi iradesinin tecellisini memnuniyetle izleyebilmektir. Gerçek sevgi bilincine sahip kişiler, sevdikleri kişinin yüreğinden geçeni anlamak ister, her adımı kendi hür seçimi ve iradesiyle atmasını bekler. Sevdiğinin mutluluğu kendisinden çok uzaklarda yaşamasına ya da kendisinin tasvip etmediği bir seçime bağlıysa dahi, seven sevdiğinin mutluluğunu birincil mesele göreceğinden, o nerede ve nasıl mutlu olacaksa orada ve o şekilde kendini gerçekleştirmesini memnuniyetle destekler. Bu, tam da bir varoluş hâlidir. Kişi, kendini gerçekleştiriyorsa gerçekliği bastırılıyor ve olduğu hâliyle sevilmiyor sonucu çıkar.

Konu, Varoluşçu filozofların rehberliğinde anlaşılmaya çalışıldığında; aşk, iletişim kurma arzusuyla şekillenecekse, tarafların öncelikle birbirlerinin varlığını fark etmeleri gerekir. Ancak varlığı bilinen sevilebilir. O halde, âşık olan veya olunan, karşısındaki kişinin varlığını gerçekten görmekte midir, yoksa ona hayalî bir kişilik mi atfetmektedir? Bu araştırmada ele alınmak istenen temel soru budur. Karşıdaki kişiyi bütünüyle tanımadan onu gerçekten sevmek iddia edilebilir mi? Mantıken bu mümkün gelmemektedir; bir kişi ilk görüşmelerde keşfedilemez; bunun için zaman ve yaşamın akışındaki ahval içinde bazı sınavlar gerekir. Mesela âşık olunan kişi, âşık olana haksızlık ettiğinde nasıl bir tepki vermektedir? Her koşulda erdemli kalmayı başaramayan bir sevgiliye olan yüceltilmiş aşk, sürdürülebilir mi? Çoğunlukla kişinin kendi kafasında yarattığı aşk idealini, seçtiği bir objenin üzerine oturtması söz konusudur. İlk görüşte sevdaya dair olan öğelerin en belirginini, fiziksel özellikler olabilir. Bu da daha önce bahsedilen bilimsel veriler ışığında üremeye dayalı bir dürtünün sonucudur, en sağlıklı ve güzel eşi çocuklarına ebeveyn olarak seçme kaygısından ibarettir. Karakter, kısa sürede bilinemeyeceğinden, seçim faktörü olmaktan uzaktır. İnsanlar birbirlerini iletişim kurmadan tanıyamazlar. İletişim kurmak bir süreçtir, zaman gerektirir, ilk etapta gerçekleşecek bir etkinlik değildir.

İletişim öğelerinden olan hedef, âşık olunan kişi rolündedir. İletişim bilimine göre 'hedef'in özelliklerini bilmeden, doğru mesajlar göndermek olası kabul edilmez. Kişiyi özelliklerini bilerek ve olduğu hâliyle kabul etmek, onu var saymaktır; dolayısıyla var saymak iletişim sürecinin temelidir. Varoluşçu Psikoloji, ölümlü olduğunu bilen insanı, yaşamın özünü anlama arayışı içinde kabul eder (Dökmen, 2000, s.34). Aşka düşen yetişkinler, hayatlarının anlamını âşık oldukları kişiyle olan birlikteliğe yüklediklerinden mevzu, yaşamın içinde var olma, görülme, bilinme gibi mühim bir merkeze oturur.

"Ait olma ve birey olma arasındaki denge her bireyin yaşam dansını oluşturur." der Cüceloğlu (2001, s.52). Bu ifade, Varoluş felsefesindeki birey olarak var olma ve sevilen kişiyi diğer birey olarak var saymaya, Varoluşçuluk'un savunduğu gibi onun tarafından özellikleri bilinerek var olmaya, bir ilişkiye aidiyete ve sonrasında kurulması muhtemel aileye ait olmaya atıfta bulunur. "İletişim, insanların doğalarında bulunan farklılıklara saygı ve kabullenmeyi gerektirir." (Gray, 1997). Varoluşçu Psikoloji, insan doğasını olduğu gibi görüp kabullenmeyi ve farklılıklara saygı duymayı savunur; bu zemindeki ilişkileri sağlıklı bulur. Bu, başarıldığı takdirde ilişkiler kalıcı olur.

Aşkın İletişimi

İnsan, May'ın (2014, s.167) ileri sürdüğü üç boyutlu dünyadan biri olan kendi dünyasında (eigenwelt) öz farkındalık oluşturur. Paydaşlarıyla paylaşılan (mitwelt) dünyasında sosyal ilişki kurmaya doğuştan muhtaçtır. Etrafımızdaki dünya (umwelt) ise bizi imajımızla bilir. Eigenwelt'in kişi içi iletişime, mitwelt'in kişilerarası iletişime denk düştüğü söylenebilir.

İletişim türlerinin başında gelen kişi içi iletişim Varoluşçu Felsefede "kendini bulma" süreciyle bağdaştırılabilir. Bu süreçte kişi kendi özelliklerini keşfeder, kendi kimliğini tanır ve öz farkındalık oluşturur. Kişilerarası iletişim ise kişinin diğerleri ile muhatap olmasıdır. Varlığının ve davranışlarının anlamlı olması, insanın diğerlerince görülmesine muhtaçtır. Aşka dair söylemlerin büyük kısmında "bir bütün olmak", "bir olmak", "diğerinde kaybolmak" gibi hâller bahis edilirken, bu makalede aşk, iki farklı taraf arasında var olan bir süreç olarak işlenmiştir. İnsan hayatında, seçilmiş en yakın ilişkilerden olan âşk ilişkisinde tarafların birbirleriyle kurdukları iletişimde bağımsız birer birey olarak var olabilmeleri ve eşlerini ayrı bir birey olarak var saymaları üzerinde durulmuştur.

Lazar (2001) kişilerarası iletişimi, 'kişinin diğer kişileri anlamak arzusuyla girdiği etkileşim' şeklinde tanımlamıştır. Osho (2011) destekler: "Sevgi sadece anlayış ve farkındalık ile mümkündür." Orwell'in (2013) dediği gibi "İnsan sevilmekten çok anlaşılmayı istiyordu belki de." Diğerini anlamadan sevme iddiası temelsiz bulunmaktadır. Anlamanın yolu ise iletişim kurmaktır.

Psikologlar, aile içi ilişkileri düzenlemenin yolunu iletişimin kalitesine bağlarlar. Birbiriyle açık iletişim kurmayan ve az konuşan, kurallara aşırı bağlı olup kendi değerlerini dayatmak pahasına diğerini kıran eşlerin sağlıksız bir ilişki içinde olduğunu vurgularlar (Gültekin, 2012, s.126-127). Eşlerin yaptığı en önemli iletişim hatalarından bazıları birbirini tanıdığını zannederek anlamak gayesiyle iletişim kurmama, akıldan geçeni okuma, genelleme, yıkıcı eleştiri, kendini tamamen haklı eşini haksız sayma, kendi davranışlarının sorumluluğunu almama şeklinde sıralanır. Uzlaşmaya yönelik bazı önerilerde bulunulur ve çift terapisi önerilir (Sungur, 2012, s.333-340).

Psikolog Haley'e (1988, s.214,267) göre "eşler arasında çözümü en zor çatışmalar, ilişkide kuralları kimin koyacağına dair anlaşmazlıklardır". Bir kişi bir başka kişi ile ilişkisini değiştirme girişiminde bulunduğu anda öteki kişi bu değişmeyi önlemek veya azaltabilmek için direnecektir. Bunun tersi de

mümkündür: Dökmen (2010, s.172-173) eşit iki taraf arasında gerçekleşen ideal ilişkiyi tarif ederken iki insan arasında ortak kararlarla sınırın kaldırılmasını “aşırı geçirgen sınır” olarak tanımlamaktadır. İlk bakışta ileri düzeyde yakınlık olarak olumlu algılansa da, bunun, sağlıksız kabul edilmesi gereken simbiyotik bir ilişki doğuracağını savunmaktadır. Taraflardan birinin var olabilmek için diğerine bağımlı olduğu simbiyotik ilişkide bağımlı tarafı “sırnaşık âşık” olarak tabir eden psikoloji profesörü, bu tip âşıkların, ilişkiyi hiçbir sınırın bulunmadığı bir ilişki şekline dönüştürdüğünü; bağımlılık, kendi sınırlarını çizememe, “ben-o” ayrımı yapamama sorunlarına yol açacak olan bu tür iletişim biçiminin, en az bir tarafın gelişimini engelleyeceğini belirtir. Sağlıklı olan ise her iki tarafın anlaşarak oluşturduğu “yarı geçirgen sınır”dır. Birbirini dinleyerek, birbirinin sınırlarını anlayarak geribildirimde bulunulan bu ilişki şeklinde doğru iletişim kurulur ve her iki tarafın da varlığı sayılır ve hakları korunur.

Dinleme, iletişim sürecinin en önemli ayağıdır. Kişi dinleyerek karşıdakini var sayar, onun kimliğini tanır (Cüceloğlu, 2001, s.135, 190). Bir sözlü ifadenin, yani iletinin, anlamını tam da kaynak tarafından amaçlandığı gibi kavrayabilmek için konuşanı söz kesmeden ilgiyle ve yargılamadan dinlemek şarttır. Geri bildirimde bulunmak yani soru sormak, gerekirse tekrar açıklamak vb. tavırlarla iletişimde işbirlikçi olmak, mesaj alışverişinin sağlamlasını yapar. Bu da yetmez, kaynağın dile getiremediği, kendini ifade etmekte zorlandığı duygu ve düşüncelerini de empati kurarak anlamaya çalışmak, ona kendini önemsenmiş ve değer görüyor hissettirecektir (Şahin ve Aral, 2012, s.61-62). Aşk duygusuna kendini tamamen adadığını çığırın âşığının, doğru ileti akışı oluşturabilmek için aşkı tetikleyen hedefi, beden dili, tonlamaları, vurgulamaları, sessiz kaldığı noktalar vb. aracılığıyla tanınması, ifade etmediği duygularını bile anlaması beklenir.

Dinleme, gerçek anlamda empati kurmakla, karşıdakinin duygularına değer verip onun ne hissettiğini ya da düşündüğünü olduğu gibi anlamaya kafa yormakla mümkün olur, oysa çoğu kimse gerçek anlamda ilgiyle ve merakla dinleme etkinliğinde bulunamaz (Yağcı ve Uçar, 2018, s. 149-153). Sevildiği iddia edilen kişi (iletişim sürecinde hedef/alıcı), kendisini sevenin (kaynak/verici) kendine özgü karakteristiklerini, beğenilerini, kaygılarını, zevklerini, nefretlerini biliyor, bunları kayda alarak yaklaşımda bulunuyorsa (mesaj/ileti), sevilen gerçekten sevildiğine inanacaktır. Hedefin özelliklerine göre bir mesaj yolu oluşturmuyorsa, örneğin dinlerken bu karakteristikleri dikkate alarak geribildirimde bulunmuyorsa, kaynak olarak seven, sevgi mesajlarına dair inandırıcılığını kaybedecektir. Kişi kendisi için önemli bir meseleden veya

duygularından bahsetme ihtiyacı hissettiğinde seven sevileni dinlemiyorsa, kendini yok sayılmış hissedecektir. Yok sayılmak en şiddetli manevi acılardandır, varoluşsal bir sancıdır. İletişim sürecinde görmezden gelinmek anlamına gelir ve psikolojik şiddet unsurlarından biri sayılır (Boyacıoğlu, 2020).

Yok sayma, var saymanın tersidir. Yok sayma varsa iletişim süreci tıkanmış demektir. Sayiner ve Akbağ (2023, s. 84) bu durumu “akıllı telefonu ile meşgul olup yanındaki ile ilgilenmemek” anlamına gelen sosyotelizm (snubbing/phubbing) kavramı üzerinden açıklar. Son yıllarda akıllı telefon kullanımı, kişilerarası iletişimi zedeleyen gürültü kaynaklarından biri olarak yaygınlaşmıştır. Bu kapsamda internet bağımlılığı, güdülenme eksikliği gibi psikolojik nedenlerle dinleme gerçekleşmiyor olabilir (Korucuk, 2022, s. 1244). Bu durumu açıkça tartışmak ve profesyonel yardım almak gibi bir çözüm üretilmediği takdirde, iletişimin en önemli kısmı dinleme gerçekleşmez. Sevildiği iddia edilen kaynak, kendine göre bir durumunu, derdini, duygu veya düşüncesini anlatıyor iken alıcı durumundaki seven, onu ilgi ile dinlemiyor, telefonu gibi başka şeylerle uğraşıyor ise, iletişim sekteye uğrayacaktır.

Sevgiye dayalı birliktelik her zaman ve her koşulda anlamayı şart koşmaz. Yanlış anlamalar ve anlaşmazlıklar, temel niyet birbirini anlamak olduğu sürece uygun bir üslupla tartışılmak suretiyle çözülebilir. Konuşmacı (kaynak), bir iletişim sorunundan veya ne kadar üzülmediğinden bahsederken dinleyici, kendi egosunu ön plana çıkararak yadsıma, inkâr, gerçeği çarpıtma, karşı saldırı vb. savunma mekanizmaları (Freud, 2022) etkisinde geribildirimlerde bulunmak yerine, onu özenle dinlemeli, önemseydiğini hissettirmelidir. “Açıkça konuşmak sana iyi geldi”, “Bana anlatmana sevindim”, “Keşke daha önce konuşsaymışız, birbirimize boşuna darılmazdık”, “Beni dinlediğin için teşekkür ederim, şimdi rahatladım” gibi sözler iyi niyetin göstergesi olacaktır (Gray, 1997, s.94). Karşılıklı suçlamalar, ilişkinin köklerine zehirli su dökmek gibidir.

İletişimde bencillik güven ortamını bozacağından, empati kurarak diğer kişinin beklenti ve duygusal ihtiyaçlarını da önemsemek gerekir (Freud, 2019). Örneğin kişinin taksirli bir davranışı, şefkât gibi bir değer penceresinden hoş görülebilir. Öte yandan bağımlılık çerçevesindeki bir sigara içme davranışı kişisel haz konusudur, defalarca ve nazıkçe uyarılmış olmaya rağmen umursamazca ortak alanda içilmeye devam ediliyorsa bu rahatsız edici bir tavidir, hoş görülmesi beklenemez. Bu noktada söz konusu davranış saygısızlık sayılır, diğerinin hassasiyetini yok sayma, hatta onun sağlığına zarar verme olur.

İnsan hayatını incelten ve güzelleştiren ideallerin gerçekleşmemesi durumunda kişi sürekli şikâyet etme durumuna geçerse gerçeklikle bağlantısını yitirir. Gerçeklik hakkında sürekli söylenmek, olayları ve olguları olduğu gibi kabul etmemek, olduğundan farklı algılamak ve onları kendi düşünce sistemine uyarlamak olgunlaşmamış bir kişiliğin göstergesidir (Hasanoğlu, 2010, s.73). Varsayımlar üzerinden iletişim kurmak, kalıp yargı, açılı sadakati, statik değerlendirme, anlam çıkarma, genelleme, soyut dil kullanımı, sürekli olumsuz veya gecikmiş geribildirim, örtülü anlamlar, zihin okuma, savunuculuk, suçlayıcılık, aşağılayıcı ifadeler vb. kişilerarası iletişim engellerine yol açar (Gürüz ve Eğinli, 2014, s.106-315).

Sözlü ifade, hiç şüphesiz iletişimde kullanılan en önemli kanallardan biridir, ancak tahtını çoğu zaman beden diline terk eder. Mead'in (1934) ortaya koyduğu Sembolik Etkileşim Kuramı, anlamların sözlü iletişimden ziyade, sözsüz iletişimin göstergeleriyle yaratıldığını savunur. Bu bakımdan beden diliyle, güzel görünüm, koku, jestler gibi göstergelerden alev alan aşkın kıvılcımı, kendine bir habitat bulur, aynı iletişim koduna gerek duymadan cereyan eder. Ve elbette doğru sözlü ifadelerin yanlış beden sinyalleriyle verilmesi, mesajın doğru iletilmesine engel olacaktır. Taraflar birbirini tanıdıça kendilerini açıklayarak zaman içinde aynı anlamları paylaşmaya başlayabilirler. Yanlış anlamalar olduğunda, aynı dil koduyla bile olsa farklı anlamlar algılanabildiği gerçekliği hesaba katılarak, dönem dönem ayrıntılı sohbetler içinde geribildirimler yoluyla aşkın iletişimde engelleri bertaraf etmek ikili iletişimi geliştirecek ve güçlendirecektir.

Aitlik ve bireyselliği yaşamının yolu kişilerarası iletişim kurma biçiminden geçer. Samimiyet ve birlikte geçirilen zaman arttıkça, taraflar birbirlerinin gerçek kimliklerini keşfetmeye, tahammül sınırlarını öğrenmeye başlar. Hayatın keşmekeşinde zuhur eden sıkıntılar da ilişkiye yansır olduğunda geribildirimlerin kırıncı hale gelme riski vardır. Kaynak, yani mesaj oluşturucu, alıcı tarafından sevilen kişi olması hasebiyle ileti (mesaj) üslubuna çok dikkat etmeli ve alıcının fazla sevgi ve güvenden kaynaklanan hassasiyetini göz ardı etmeden ileti göndermelidir. Sentaks ve semantik boyuttan, kelimelerin anlamları farklı yöne çekilebilir, bambaşka anlamlar çıkarılabilir (Yalçın ve Şengül, 2007). Beden dilinde mikro mimikler dahi gücenme sebebi olmaya müsaittir.

Hasanoğlu (2010), evlilik ilişkilerinde azalan memnuniyeti artan beklentilerle ilintilendirirken, bunun temelinde kadınların entellektüel seviye ve

kariyer bakımından kendilerini geliştirmelerine rağmen, toplumun cinsiyet rollerinde eşitlikçi ve adil bir seviyeye ulaşmamasının yattığını hatırlatır. Toplumsal cinsiyet rol kalıplarını benimseyen bir koca, karısından iş hayatında var olmasının yanında ev işleri, çocuk bakımı ve sosyal ortamlarda ailenin prestijini koruyacak gelenekleri idame ettirmesini beklemekte ise bu durumun, kadında sevdiği erkek tarafından düşünülmemesi ve tükenmişlik gibi hisler yaratması olağandır. Ters durumda da kadının erkekten sadece para kazanıp müreffeh bir hayat sağlamasını beklemek, duygusal ihtiyaçları göz ardı etmek ilişki tatminini düşürür.

Psikoloji biliminin sağladığı bilgi desteğiyle toplumsal ilişkileri ve özellikle aile içi iletişimi iyileştirmek amacıyla televizyon programlarına katılmış ve yurdun dört bir yanında konferanslar vermiş olan iletişim psikoloğu Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu (2011), kendisine soru soranların genelde kendileriyle ilgili arayış içinde olmadıklarından, başkalarını değiştirmeye kafa yorduklarından şikâyet etmiştir. Kişiler, içe dönük iletişimi, diğer bir adıyla kişi içi iletişimi başarmadan, kişiler arası iletişime atılmaktadır; bu da kişiyi kendini geliştirmeye ve tanımaya emek vermeden, karşdakini eleştirmeye, tek taraflı beklenti içine girmeye götürür.

Mahrem ilişkinin doğasında, yalnızca güzel, rahatlatıcı, besleyici ve sevgi dolu bir yakınlık yoktur; mahremiyet aynı zamanda yorucu, sinir bozucu, kısıtlayıcı, tehditkâr, mutsuzluk getirici bir stres kaynağı oluşturur. Bir ilişkinin kavga getiren can sıkıcı yönü kaçınılmaz görülmekte, son zamanlarda romantik ilişki ömrünün 5-6 yılla sınırlı olduğu tartışılmaktadır (Hasanoğlu, 2010, s.189). Duygusal, fiziksel, cinsel, ekonomik, ideolojik veya manevi yönden acı çektiren, kişiyi rencide eden her tür tutum ve davranış, ilişkide şiddet sayılır. Yücelik atfedilen aşk duygusu ile başlayan ve mutluluğun zirvesine çıkaran bir ilişki, baskı kurarak sindirmek, küçük düşürücü isimler takmak, sürekli eleştirmek, aşağılamak, korkutmak, acındırarak duygusal şantaj yapmak, umursamamak, küsmek, parasız bırakmak, cinsel istismarda bulunmak, aldatmak, terk etmek ve öldürmekle tehdit etmek, suça yönlendirmek, dövmek, yaralamak gibi birçok yıkıcı davranışa evrilebilmekte, hatta ölümlerle noktalılabilmektedir. Aşkın evrilmesi beklenen sağlıklı hâli, sevgiliyi olduğu gibi kabul etmedir. Psikolojik veya fiziksel şiddet, sevgiye ihanettir (Nakajima, 2021).

Psikolojinin öznelere arasında durumu en hassas olanlar, çocuklardır. Türkiye'nin yetiştirdiği Cüceloğlu, Dökmen gibi psikoloji alanında uzman bilim insanları ve çocuklar üzerine çalışan Kılınç (www.psikoterapi.com) gibi

pediatristler, psikoterapi alanında mağdur olan çocuklara odaklanmışlar, bu sorunu yaratan nedeni anne ve baba arasındaki sorunlu iletişime, sonu gelmez çatışmalara ve çocuklara da yansıyan görünür ya da görünmez şiddete bağlamışlardır. Çocuklar aile içindeki ortam ve iletişim tarzını model alarak hayatlarına uyarlayacağından, iki kişi arasındaki aşk, o aşktan doğan çocuklar dolayısıyla toplumun sağlığını da ciddi derecede etkileyecektir. Bu bağlamda aşk ilişkisinin, iki yetişkin arasındaki mahrem ilişkiden öte bir ehemmiyet arz ettiği daha iyi anlaşılacaktır. Aşk konusunda bireylerin eğitilmesi, o ilişkiden doğacak çocukların ve bu bakımdan toplumun sağlığı için önem arz etmektedir.

Sonuç

Bu çalışma, insanoğlu var olalı beri yaşanan, hakkında yazın dünyası ve görsel sanatlar olmak üzere sayısız iletişim ürünü üretilmiş aşk problemini çözmeye ve aydınlatmaya elbette yetmeyecektir. Çalışma esnasında, konu hakkındaki bilimsel araştırma sayısının yeterli olmadığı görüşüne varılmıştır. Zira aşkın nedenlerini açıklayan veya aşk temelli yanlış kararlar vermek konusunda insanları bilinçlendirecek bilgiler veren yeterince bilimsel araştırmaya rastlanmamıştır. Konuyu kavramak için Varoluş Felsefesinde açıklandığı şekliyle insanın öz varlığı, kendi kimliği ile bir bireyi oluşu, özgür iradesi ile seçimler yapıp, sorumluluk alması gibi konulara değinilmiş ve Varoluşçu Psikoloji’de anlatıldığı gibi insan onuruna yakışması için sevginin gereklilikleri ile sevgi temelindeki iletişimin nasıl kurulması gerektiği açıklanmıştır.

Burada aşk, insanın var oluşundan bu yana yaşadığı ve kişiler arası ilişkilerde en derin duygulara, en büyük acılara sürükleyen etki alanı çok geniş bir gerçeklik olarak ele alınmaktadır. Bu etki alanı, kişilerin psikolojik şiddet görmesi, mutlulukla başladıkları ilişkinin devamında depresyon vb. psikolojik rahatsızlıklara girmesi, ilişkiden doğan çocukların psikolojisinin olumsuz etkilenebilmesi, toplumsal alanda çatışmalar gibi başlıklara işaret eder. Bu başlıkların her biri bir çalışma konusu olabilir. Bu çalışmanın sınırlılığı aşkın abartılı bir his olduğunun izahı, bunun yerine insanın sevgi iletişimi içinde varlığının tanınması ve bilinmesi, kendi gerçekliği ile kabul ve saygı görmesinin sağlıklı olduğudur. Bunun için kişilerarası iletişimde dikkat edilmesi gereken hususlar açıklanmıştır.

Antik çağlardan günümüze Tanrı aşkı, doğa, servet, çalışma, çocuk aşkı gibi daha nice kisvelere bürünen aşk mefhumu, bu çalışmada kişilerarası iletişim açısından ele alınmıştır. İki yetişkinin birbirine duyduğu aşk, sosyal ilişkilerin temel dinamiklerinden sayılır. ‘Hayatın anlamı’ arayışında olan insanların büyük

bir kısmı için aşk, varoluş kaygısının bir ilâcı olarak görülür. Varoluşçu filozofların dikkat çektiği biçimde insan, özgür irade sahibidir ve hayatın anlamını bulma yolunda acı çeker. Bu yolculukta özgür iradesi ile yanına bir eş seçebilmektedir ve anlaşılmadığı takdirde ondan ayrılabilir. Hatta aynı insan başkasını da sevebilme hakkına sahiptir. Bu var olma ve seçim yapma özgürlük hakkına rağmen insanın kendisini âşık olduğu kişinin gözünden tanımlaması ve karşılıklı sevgi akışı değil de, sorunlu, bağımlı bir birlikteliği sürdürmesi bir paradokstur. Varoluşçu filozoflar insanın hür irade sahibi iken başkasına teslim olmayı isteme çelişmesini anlamaya çalışmışlardır.

Kişi şiddetli bir aşk ile hedefi yücelttiğinde, aklını ve ruhunu ona teslim ettiğinde Mevlâna'nın mecazlarındaki ateşe uçan pervanenin durumuna düşmektir. Kusursuzluk ihtimali olmayan insan, elbet o yüce aşkı kırarak bir hata yapacaktır. Bu durumda ideal ve akılcı olan, huzurlu ve gerçeklere dayalı bir sevgi iletişimi kurmaktır. Âşık olmak bahanesiyle diğerini zorbalıkla elinde tutmaya çalışmak veya manipülatif yaklaşımlarla onun öz varlığına saygı duymayan tavırlar takınmak, onurlu bir sevgiden sayılmaz. Sevenin sevgilisini olduğu gibi kabul ederek onun özgür iradesini sayması Varoluş Felsefesinin açıkladığı gibi, insan onuruna yakışan bir yaklaşımdır.

Felsefi ve psikolojik tartışmalar sonucunda romantik ilişkilerde tarafların gerçek özellikleri üzerine inşa edilmiş yalın sevginin yeğ olduğu ortaya çıkmaktadır. Aşk yoğun bir duygu hâli, âşığın, gerçeklerden uzak, salt kendi hayallerinin ve sanrılarının yakıştırması olabilmektedir. Varlığında kusursuzluk özelliği bulunmayan insana yüce bir aşk duygusu atfetmek dayanaksız görünmektedir. Kişiler karşılıklı bir yaklaşma içine girse bile herkes kendi potansiyelince ve hayat algısı zemininde sevmektedir. İlk zamanlarda her hâli seven, sevgi sözcükleri yoğun olan bir duygu akışı iken, sonradan çoğu hâlin itici geldiği bir kisveye bürünebilir. Hatta ilk etapta en cazip olan özellik, en itici özelliğe, yani "ölümcül cazibe"ye (Felmlee, 1995) dönüşebilir. Her insanın sınırlılıkları olacağına göre, aşka yücelik atfetmek ve kusursuz bir aşk iddiasında bulunmak da abartılı bir ruh hâli sayılmalıdır.

Varoluşçuların tabiriyle kendi var oluşunu bilmeden ve öz iletişimi sağlam bir zemine oturtmadan, kendini tanıyıp hayattan ve diğer insanlardan beklentilerini kafasında netleştirmeden başka bir kişi ile aşk iletişimi başlatmak sorunlu bir temel atacaktır. İletişim öğeleriyle ifade edilmek istendiğinde kaynak, hedefi öz iletişiminde bir hayal olarak yaşıyor olabilir. İletişim kurmadıkça hisler hedefe ulaşamaz, geribildirim almadan hedefin duyguları, hayat anlayışı

ve beklentileri anlaşılabilir. Böyle bir durumda ilişki gerçekçi bir zemine oturmaz. Sevileni anlamaya çalışarak dinlemek, onun duygularına ve düşüncelerine değer vermek, onu saymaktır; var saymaktır. Kişinin kendi benliğini özgür irade ile kabul ettirdiği böyle bir iletişim, sağlıklı iletişimdir ve birbirini dinleyerek beklentileri bilen taraflar ona göre hareket edeceklerinden, beraberlik gerçeklerden kopmadan ilerleyecek, gerçekçi bir zemine oturacaktır.

İnsanın karşıda gördüğü bütünlüğe âşık olduğunu iddia ederek başladığı bu iletişim sürecinde, sonradan karşı tarafın özelliklerini değiştirmeye çalışması bir çelişkidir. Böyle bir tavır, iletişimde taraflardan birini yok saymak, kendi estetik anlayışını, kendi dünya görüşünü dayatmak ve karşı tarafın kendini özgürce gerçekleştirmesine engel koymaktır. Bu da onun var olmasına engel olmak anlamına gelir. Var olmayan bir hedef seviemez. Dolayısıyla hedefin, diğer bir tabirle sevilenin, kişilik, tutum, alışkanlık gibi özelliklerini ayrıntılı olarak bilmeden sevgi iddiasında bulunmak gerçeklikten uzak, sağlıksız bir yaklaşımdır.

Varoluşçu filozofların söylemleri ışığında, Varoluş Psikolojisi rehberliğinde tartışılanlar, aşkın aslında aşırılık hâli olduğunu; gerçekçi zeminden uzak, biraz akıl dışı olduğunu ortaya koymaktadır. Bilim insanları, aşkın, âdeta uyuşturucu etken madde gibi heyecan, mutluluk ve enerji verici (vazopressin, dopamin, serotonin, endorfin, endojen), bağımlılık oluşturuucu (oksitosin) hormonlar ürettiğine dair sonuçlar bulmuşlardır. Ancak beynin hangi hâli ile, kime, neden aşk duyduğunun kesin nedenleri henüz bilinmemektedir.

Her şey doğru yapılmış olsa dahi, aşkla başlayan ilişkilerin sonsuza dek sürmesi de beklenemez. Tanımak ömür boyu süren bir eylemdir; hem kendini tanımaya çalışmanın hem de diğerini tanımaya çalışmanın zaman içindeki değişimlere ve kişisel gelişimlere paralel sürmesi gerekir. Güncelliği yakalayamamak, eskide kalmış bir karakterle iletişim kurmaya çalışmak olur. Her ne kadar tutku ve heyecan dolu bir başlangıç ve sınıksız bağlanma ile ömür boyu sevmek vaatleriyle temeli atılmış olsa da aşk iletişiminin, kişilerin birbirini anlamama, ihmal etme, detaylı bir şekilde karakteristik özellikleri, beğenileri, beklentileri, korkularını tanımaya çalışmayı bırakma ve yeterince ilgilenmeme gibi bir gidişat ile sağlıksız bir hale gelebileceği görülmektedir. İlişkiyi, sevmek özelliklerini taşımadığı halde, emek vermeden toplumsal mecburiyetlerle sürdürmeye zorlamak bir katlanma durumundan öteye gitmeyecektir.

İki yetişkinin aşkla doğup şiddete evrilen ilişkisinde bir de üçüncü şahıslar vardır: çocuklar. Çocukların toplumun geleceği olduğu ve karakterlerinin onları

dünyaya getiren ebeveynlerin elinde şekillendiği düşünüldüğünde aşk meselesinin, yalnızca iki kişi arasında sınırlı kalmadığı; ülke gündemine yansıyan ve çocuklarının gözü önünde bir zamanlar aşkla birleştikleri annelerini döven ve öldüren babalar düşünüldüğünde yüceltilmiş bir aşk yerine, yaşatılabilir ideal sevginin bilinmesi ve bu konuda toplumun eğitilmesinin, iki yetişkin arasındaki romantik ilişkiden öte bir ehemmiyet arz ettiği daha iyi anlaşılacaktır.

Bu makale, yüceltilen ama gerçeğe dayanmayan bir aşkın içinde kaybolmaktan ziyade, kişilerin birbirini tanıyarak güven ve sevgi temin etmesinin sağlıklı olduğunun öğretilmesi adına önemlidir. Kişilerarası iletişimde sıkça yapılan hatalar tespit edilebilir ve düzeltilebilir. Etkili iletişim kurmanın incelikleri öğrenildiğinde sevgi iletişimi gerçekleştirilebilir, ilişkinin içinde her iki taraf da güvenle ve ömür boyunca var olabilir.

Extended Abstract

The concept “love” has been an issue for religion, philosophy and arts during the history, yet it has become an issue for medical science, psychology, communication studies in the recent century. As the love had types as God love, nature love, wealth love, work love, child love since the Ancient History, it has always been an important subject to focus on. This study will try to manifest that it is very important to exist in the interpersonal relationship exact as oneself from the point of Existential Philosophy. The love of two adults is one of the main social dynamics. Existentialism questions to exist among the surrounding and the matter of “seeking for the meaning of life”. Love is the meaning of life for a huge number of adults who are in the anxiety of existence. This fact opens a window to argue love relationship based on Existentialism. Humans have free will according to the mentioned philosophy. They can select a partner in the painful journey of the seek of the meaning of the life. Humans also can depart from the lover if there are conflicts, or they stop loving. Despite these rights and free will, it is odd for many people to define themselves from the perception of the loved one or insist on maintaining the troublesome love relationship. Whether it is triggered by social convictions or motivated by the search for the meaning of life, or even only by reproductive instinct it may end up by hurting each other. In this article, it is aimed to discuss the root reasons of the change in love relationship from nice feelings to psychological and physical violence, in the frame of Existentialism. It will of course not be enough to explain such a wide

issue here in this study. It is also realized that the number of scientific studies on this topic is not sufficient. There is not enough research explaining the reasons for love or giving data on how to make conscious decisions emerging from love. This study instead emphasizes that seeing the problem from the perspective of Existential Philosophy will be explanative on how lovers should start to communicate and maintain the it if they want to have a long-term relationship. Based on Existential Philosophy, Existential Psychology also has a good knowledge of the requirements of interpersonal communication of lovers. The common opinion is that love is an intensive emotional illusion blind to the truth. People tend to fall in love at first sight believing the target they are falling for is perfect. However, it is an acknowledgement that there is not a person flawless in this world. In short, love at the beginning is exaggerated by the own illusions of the source in terms of interpersonal communication. Even though love relationships start with divine joy and excitement, it most likely turns to negative feelings, even to physical or psychological violence. Especially the children of the lovers are most effected by the quality of their parents' relationship. In time this will reflect to the society by adding traumatized persons. In this article it is tried to argue that affectionate love is mostly an exaggerated feeling, enduring love instead, is more realistic and peaceful. As Felmlee (1995) explains the "fatal attraction" the attractions at the beginning may create admiration but, in the end, they may become the main features causing the hate against the partner and kill the love. Partners in love should try to know the other in time and accept their personal truths and show regard to each other. In this context, for the love relationship to maintain in a healthy way, one should know own self before starting a communication with the other. And then the source (lover) should learn the characteristics of the target (loved one) and consider them before setting the intimate messages (love words). Existential Psychology suggests that it is healthier for one to create a romantic relationship without preventing free will and existential development. Otherwise, it would mean disregarding the one's existence and this will create depression or anger. Knowing each other will need even maybe a lifetime. In love communication there is a two-way process including the indicators such as listening with care, understanding with empathy, knowing the characteristics, sensitivities and likes of the one and to set the message or the feedback according to those. The study may enlighten the issue which becomes more important when it is considered that the psychology of the children born in the love relationship are affected both physically and spiritually. It may teach some common mistakes in interpersonal communication

and effective manners in love communication. It is hoped that this article may encourage more research on the topic for the sake of social peace.

Kaynakça

- Alper, Y. (2012). *Psikanaliz ve aşk: Psikanaliz, aşk ve yaratıcılık üzerine*. İstanbul: Özgür Kitabevi.
- Anık, C. (2014). *İletişim sosyolojisinin kuramsal temelleri*. İstanbul: Derin Yayınları.
- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). *Romantik ilişkiler ve aşk: Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Aydın, A. (2010). *Eğitim sevgidir* (2.bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Bauman, Z. (2012). *Akışkan aşk: insan ilişkilerinin kırılabilirliğine dair*. (I. Ergüden, Çev.). İstanbul: Versus Kitap.
- Boyacıoğlu, İ., Uysal, M. S., & Erdugan, C. (2020). Psikolojik şiddetin ölçümü: Psikolojik istismar profilinin ve kadına kötü muamele envanterinin Türkçe'ye uyarlanması. *Studies in Psychology*, 40(1), 19-55. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0027>
- Chandge, R. (2018). Johari window: A useful communication model and psychological tool for improving understanding between individuals. *Proceedings of international conference on advances in computer technology and management (ICACTM)*. In Association with Novateur Publications IJRPET-ISSN No: 2454-7875 <https://media.neliti.com/media/publications/342398-johari-window-a-useful-communication-mod-6e63905f.pdf>. ISBN No. 978-81-921768-9-5.
- Cleary, S. (2013). *Romantic love: An existential study*, [A thesis submitted in fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy (PhD)]. Macquarie University.
- Coelho, P. (2011). *Elif*. (S. Özen, Çev.). İstanbul: Can Yayınları.
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York: C. Scribner's sons. <https://www.mediastudies.press/pub/cooley-looking/release/3?from=4109&to=4211> adresinden 9 Eylül 2024 tarihinde alınmıştır.
- Cüceloğlu, D. (2001). *Anlamli ve coşkulu bir yaşam için savaşçı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2002). *Keşke'siz bir yaşam için iletişim*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. ve Doğru, P. (2011). *İnsan insana sohbetler*. Final Kültür Sanat Yayınları.
- Çelebi, V. (2016). J. P. Sartre ve S. Kierkegaard'ın varoluşçuluk düşüncelerinin karşılaştırılması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2).

- Çelik, G. (2017). Varoluş felsefeleri, varoluşçu terapi ve sosyal hizmet. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 417-439. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/452678>.
- Demir, M. (2018). Hegelci arzu kavramının lacan felsefesine etkiler (Tez No. 529158) [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Demirci, M. (2007). Mevlâna ile dünden bugüne yolculuk. *Aşk-ı Mevlana (Yüzyılları Aydınlatan Işık) Dergisi*, Mevlana Yılı Özel Sayı, 22-25.
- Dökmen, Ü. (2000). *Varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2010). *İnsanın korunakları-1:Deriden kültüre*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Erdoğan, E. (2014). *Aşk ve kaotik özgürlük*. Müptela Yayınları.
- Felmlee, D. (1995). *Fatal attractions: Affection and disaffection in intimate relationships*. *The International Association for Relationship Research*, 12 (2), 295-312.
- Fragar, R. (2018). *Kalp, nefis ve ruh*. (İ. Kapaklıkaya, Çev.). Bursa: Gelenek Yayıncılık.
- Frankl, V. E. (2019). *İnsanın anlam arayışı*. (Ö. Yılmaz, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Freud, A. (2017). The Mutual Influences In The Development Of Ego And Id. *The Psychoanalytic Study of the Child*, sf: 42-50. doi: 10.1080/00797308.1952.11823151.
- Freud, A. (2022). *Ben ve savunma mekanizmaları*. (Y. Erim, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, S. (2019). *The ego and the id*. Ankara: Alter Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1928).
- Freud, S. (2021). *Aşkın psikolojisi*. (A. C. İdemen, Çev.). Cem Yayınevi.
- Fromm, E. (2004). *Sevme sanatı*. (Ö. D. Karadana, Çev.). İzmir: İlya Yayınevi.
- Fromm, E. (2008). *Sevginin ve şiddetin kaynağı* (7.bs.). (Y. Salman ve N. İçten, Çev.). İstanbul: Panel Yayınevi. (Orijinal eserin yayın tarihi 1964).
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2020). *Psikolojiye giriş: Psikoloji ve yaşam*. (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gibson, L. S. (2023). The science of romantic love: Distinct evolutionary, neural, and hormonal characteristics. *International Journal of Undergraduate Research&Creative Activities*, 7(1), <https://digitalcommons.cwu.edu/ijurca/vol7/iss1/6>.
- Gökçe Türk, E., & Demirli Yıldız, A. (2017). Aşk biçemleri, ilişki doyumu ve yalnızlık: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(48), 97-109. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/598366>, ISSN: 1302-1370.
- Graham, J. M. (2010). Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6), <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0265407510389126>.

- Gray, J. (1997). *Erkekler mars'tan kadınlar venüs'ten*. (G. Şen, Çev.). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Gültekin, Z. (2012). *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi* (2.bs.). (T. Solmuş, Ed.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gündoğdu, H. (2007). Varoluşçu felsefelerdeki bazı özellikler. *Dinbilimleri akademik araştırma dergisi*, 7(4), 95-132.
- Güngör, N. (2011). *İletişime giriş*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Güntekin, R.N. (2019). *Acımak*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi. (Orijinal eserin yayın tarihi 1928).
- Gürüz, D. ve Eğinli, A. T. (2014). *Kişilerarası iletişim: Bilgiler etkiler engeller* (4.bs.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Haley, J. (1988). *İletişim, psikolojik sorunlar ve psikoterapi*. (A. Uzunöz, Çev.). Ankara: Çark Kitabevi.
- Hasanoğlu, A. (2010). *Aşkın halleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hegel, G. W. F. E. (2014). *Mantık bilimi: büyük mantık*. (A. Yardımlı, Çev.). İstanbul: İdea Yayınevi.
- Kılınç, H. (2024, 10 Ağustos). *Psikoterapi Enstitüsü*. <https://www.psikoterapi.com/dr-handan-kilinc/>.
- Kierkegaard, S. (2010), *Baştan çıkarıcının günlüğü*. (S. Sertabiboğlu, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Kierkegaard, S. (2005), *Günlüklerden ve makalelerden seçmeler*. (İ. Kapaklıkaya, Çev.). Anka Yayınları.
- Korucuk, M. (2022). Eğitim ve öğretim alanında iletişim becerisi ile ilgili lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 11(3), 1241-1263. <https://dergipark.org.tr/en/pub/teke/issue/72659/1178834>.
- Langeslag, S. J. E. ve Steenbergen, H. (2020). Cognitive control in romantic love: The roles of infatuation and attachment in interference and adaptive cognitive control. *Cognition and Emotion*, 34(3). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02699931.2019.1627291>
- Lauster, P. (2000). *Aşk ve aşkın psikolojisi* (2.bs.). (N. Yıldırım, Çev.). Doruk Yayınları.
- Mascolo, D. (2012), *Aşk üstüne*, (A. Karakış, Çev.). İstanbul: Monokl Yayınları.
- Maslow, A. (2000). *İnsan olmanın psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.). Kuraldışı Yayınları.
- May, R. (2019). *Varoluşun keşfi*. İstanbul: (A. Babacan, Çev.). Okuyan Us Yayınevi.
- May, R. (2014). *Kendini arayan insan* (8.bs.). (K. Işık, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.
- McLeod, S. A. (2008). *Id, ego, superego*.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. The University of Chicago Press: 60637.
- Nakajima, Ş. (2021). *Şiddetin gölgesinde ilişkilerin karanlık kuyuları*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.

- Nakajima, Ş. (2024, Eylül 26). Zihin Beden Sağlığında Biyopsikososyal Tıp. <https://safaknakajima.com/ozgecmis/>.
- Orwell, G. (2013). 1984 (42.bs.). (C. Üster, Çev.). Can Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1949).
- Osho. (2011). *Sevgi: aşkın en güzel çiçeği: Bir yaşam biçimini kavramak* (3.bs.). (Sangeet, Çev.). Ganj Yayınevi.
- Öz, İ. (2012). *Evlilik aşkı öldürür mü?* (2.bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Pakyürek, G. (2020). Oksitosinin nörobiyolojik temelleri ve davranışsal doğurgularının incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 81-90.
- Pines, A. M. (2015). *Âşık olmak: Sevgililerimizi neye göre seçeriz?* (M. Yurdakuler, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Platon. (2021) *Şölen*. (A. Erhat, Çev.). İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Sartre, J. P. (2005). *Varoluşçuluk*. (A. Bezirci, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Sartre, J. P. (2010). *Varlık ve hiçlik: Fenomenolojik Ontoloji Denemesi* (3.bs.). (T. Ilgaz ve G. Ç. Eksen, Çev.) İstanbul: İthaki Yayınları.
- Say, G. N. ve Müjdecı, M. (2016). Oksitosin ve psikiyatrik bozukluklar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(2), 102-113.
- Sayiner, B. ve Akbağ, M. (2023). Sosyotelizm: Farklı bağlamlarda bir değerlendirme. *Akademik Hassasiyetler*, 10(21), 80-115. <https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1224292>
- Schopenhauer, A. (2012). *Aşka ve kadınlara dair, aşkın metafiziği* (6.bs.). (A. Aydoğan, Çev.). Say Yayınları.
- Sierra, M. and Berios, G. E. (1998). Depersonalization: neurobiological perspectives. *Biological Psychiatry*, 44(9), 898-908.
- Sönmez, V. (2003). *Sevgi eğitimi* (6.bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Spinoza, B. (2011). *Etika* (9.bs.). (H. Z. Ülken, Çev.). Dost Yayınevi. (Orijinal eserin yayın tarihi 1677).
- Sungur, B. Z. (2012). *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi* (2.bs.). (T. Solmuş, Ed.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Şahin, S. ve Aral, N. (2012). Aile içi iletişim. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 55-66.
- Tufan, A.E. & Yaluğ, İ. (2010). "Aşk" fenomeni ve sevgi ilişkilerinin nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry*, 2(4), 443-456. eISSN:1309 0674 pISSN:1309 0658.
- Türk Dil Kurumu. *Türkçe Sözlük* içinde. Türk Dil Kurumu Sözlükleri Erişim 19 Şubat, 2023, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.513c67058c3015.30679509.
- Yağcı, T., & Uçar, M. (2018). İletişimde engeller ve etkinlik. *Al Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3 Ek), 142-160. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/farabi/issue/40028/471173>.

- Yalçın, S. K. ve Şengül, M. (2007). Dilin iletişim süreci içerisindeki rolü ve işlevleri. *Türkoloji Araştırmaları*, 2(2), 749-769. <https://www.arastirmax.com/tr/system/files/dergiler/79199/makaleler/2/2/arastirmax-dilin-iletisim-sureci-icerisindeki-rolu-islevleri.pdf>
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yalom, I. D. (2019). *Aşkın celladı: Ve diğer psikoterapi öyküleri*. (33.bs.). (H. Saraç, Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi.