



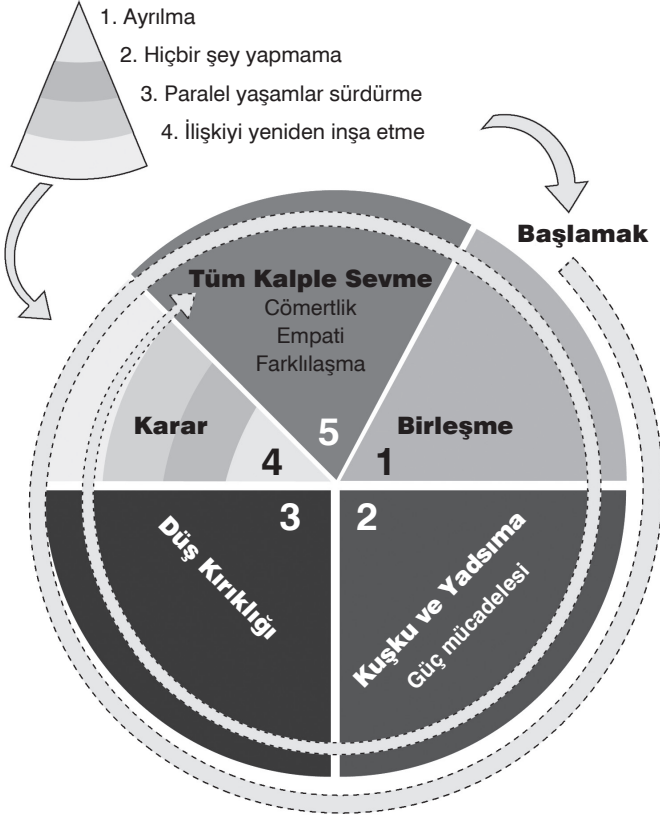
ASK DÖNGÜLERİ

Kalıcı Aşkın
Beş Temel Evresi

LINDA CARROLL



Remzi Kitabevi



Aşkın 5 Evresi:

1. Birleşme – Romantik aşk
2. Kuşku ve Yadsıma– Mücadele
3. Düş Kırıklığı – Donmuş duvar
4. Karar – Dört olasılık
5. Tüm Kalple Sevme - Gerçekleşen vaat

LINDA CARROLL

AŞK DÖNGÜLERİ

Kalıcı Aşkın Beş Temel Evresi

Türkçesi

Handan Saraç



Remzi Kitabevi

AŞK DÖNGÜLERİ / Linda Carroll

© Linda Carroll, 2014

Türkçe yayın ve çeviri hakları

© Remzi Kitabevi, 2015

Yayın hakları Nurcihan Kesim Telif Ajansı
aracılığıyla satın alınmıştır.

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Erol Erduran

Düzeltili: Ayşe Başcı, Neclâ Feroğlu

Kapak: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-1691-9

BİRİNCİ BASIM: Kasım 2015

Kitabın basımı 3000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Remzi Kitabevi A.Ş. basım tesisleri
100. Yıl Matbaacılar Sitesi, 196, Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 10648

Tim için

*Hiç uyarmadan,
Kasırğa nasıl sökerse
Meşeleri kökünden,
Öyle sarsıyor yüreğimi aşk*
SAPPHO – (çev. Cevat Çapan)

Otuz beş yıl boyunca içten bir güven ve cesaretle terapiye gelen ve Aşk Döngüleri programına katılan çok sayıda danışanına ve öğrencime derinden minnettarım. Danışanların özel hayatını korumak amacıyla, örnek olay ve gerçek hikâyelerdeki tüm ayrıntılar ve kimlik bilgileri değiştirilmiş, karıştırılmış ve bazı durumlarda yeniden yaratılmıştır.

İçindekiler

Önsöz.....	11
Başlarken	13
1. Bölüm: Birleşme	21
2. Bölüm: Kuşku ve Yadsıma	35
3. Bölüm: Altı Temel Beceri	47
4. Bölüm: Düş Kırıklığı	73
5. Bölüm: Yedi Normal Sorun	85
6. Bölüm: Karar	97
7. Bölüm: Diken Üstündeki Çift	119
8. Bölüm: Cinsel Döngülerimiz	133
9. Bölüm: Farklılıkları Kabul Etme Sanatı	151
10. Bölüm: Tüm Kalple Sevme: Bariyerler	171
11. Bölüm: Tüm Kalple Sevme: Köprüler	195
12. Bölüm: Aşk İçsel Bir İştir	223
Aşkın Hangi Evresindesiniz?	231
Teşekkür.....	237
Dizin	241

ÖNSÖZ

Aşk harikulade güzelliklerle dolu bir şeydir: Yaradanın özüdür. Kadim bir kara büyüdür.

Özel ve kişisel bir savaştır. Düşmanlığın sonudur. Bir saklambaç oyunudur. Kimyadır (Dikkat: Bazen H_2O [su] olduğunu sandığınız şey H_2SO_4 [sülfürik asit] çıkar). Yanıttır. Tatlı bir çılgınlıktır. Tek akli başındalıktır. Yalnızlığın şifasıdır. Her şeyi birbirine bağlayan yaşam gücüdür.

Aşk arzudur, hayaldir, beğenmedir, hoşlanmadır, tutkudur, özlemdir, coşkudur, değer vermektir, takdirdir, kederdir, düş kırıklığıdır, öfkedir, saygıdır, hayranlıktır, sadakattir, şevktir, şefkattir, şehvettir, tapınmadır, sevgiyle anmadır. Ve çok daha fazlasıdır.

Hayatımın önemli bir bölümünü aşkın çeşitli biçimlerini araştırarak geçirdim –cinsel tutku, ilahi aşk, dostça saygı, sevgi ve libido. Sırf geçmişteki başarısızlıklarımı şimdi anlamış olsam bile, hakkını vererek seven biri olma yolunda mütevazı bir ilerleme kaydetmiş olduğuma inanmak isterim.

Keşke *Aşk Döngüleri* yirmi-otuz yıl önce elime geçmiş olsaydı. Hiçbir çaba sarf etmeden aşk yaşamaya ilişkin romantik yanılsamalarımı farklı bir yön verebilir ve kalıcı aşkı yarat-

manın, hem birçok beceride ustalığı hem de bağışlayıcılık, kabul ve yüceltmeyle biçimlenmiş olgun özbenlik bilgisini gerektiren sürekli bir uğraş olduğunu anlamama yardım edebilirdi.

Linda Carroll, yaşam boyu sürececek bir yolculuk için, köklerini modern bilim ve kadim bilgelikten alan, incelikli, güçlü, kullanışlı, mükemmel bir aşk haritası yaratmış. Aşkın beş evresini tanımlayıp açıklayarak, o labirentte kaybolmadan ve bir kısırdöngü içinde dolanıp durmadan yaşamamıza yardımcı oluyor.

Bu eşine az rastlanır olağanüstü kitap hem bize aşk coğrafyasının yararlı bir haritasını sunuyor, hem de bizi hakkıyla seven ve sevilen birer insan olabilmemiz için gerekli becerilerle tanıştırıyor.

SAM KEEN, *filozof ve yazar*

BAŞLARKEN

Birini sevdiğinizde onu her zaman, her an tıpatıp aynı şekilde sevmesiniz... Kalıcılık, süreklilik ve devamlılık bizim için çok önemlidir, oysa hayatta olduğu gibi aşkta da sürekliliği mümkün kılan tek şey, gelişme, değişmedir –dans ederken birbirlerine hemen hiç değmeden de bir çift olarak aynı düzeni sürdüren dansçıların yaşadığı gibi bir özgürlüktedir.

ANNE MORROW LINDBERGH, *Gift from the Sea*

Bu kitap, tüm kalple sevmeye –yani candan, içten bir sevgiye– yapılacak gizemli, çetin, harikulade yolculuk için bir yol haritası veriyor. Aşkın fizyolojisi ve psikolojisi üzerinde yapılan en son araştırmalara ilişkin içgörüler ile çatışmaları yönetmeye ve daha yakın ilişkiler geliştirmeye yönelik pratik teknikleri birleştirmek suretiyle, aşkın yolunu izlemek için bir çatı sunuyor. *Aşk Döngüleri*, gerek 1980’den bu yana çiftler ve bireylerle çalışarak edindiğim danışmanlık deneyimimden, gerekse çalışma şansı bulduğum birçok öğretmenden ve eğitim yönteminden yararlanarak oluşturulmuş, kolay anlaşılır bir mode-

li temel alıyor. Ayrıca, kadim mitolojinin, şiirlerin, şarkıların, folklor ve dinsel geleneklerin özündeki bilgelik üzerine yaşam boyu süren çalışmalarından ve bu bilgeliğe duyduğum sevgiden de ilham aldığımı söylemek isterim.

Umarım bu kitap size hem bir ilişkinin kaçınılmaz çatışmalarını daha derinden anlama fırsatı ve kendi seçimlerinizi incelemeniz için düşünsel bir alan sunacak, hem de partnerinizle bağınızı güçlendiren bir rehber olacaktır. Nihayet, umarım bu kitap size iyi ilişkilerin her şeyden çok bir “sizin kendi işiniz” olduğunu hatırlatma işlevi görecektir.

Aşk Döngüleri'nin temel prensiplerinden biri, aşkın yalnızca güçlü bir duygu değil, aynı zamanda üstlendiğimiz günlük bir ritüel, bir tür alıştırma olmasıdır. İçtenlikle, derinden, hakkını vererek sevmek, aşkın zorlu bir uğraş olduğunu ve yolculuğun her adımına bağlılık gerektirdiğini kabul etmektir. Aşkın yaşanması, bu sayfalarda derinlemesine inceleyeceğimiz bir dizi beceriyi gerektirir. Aynı zamanda birlikte hayattan keyif almak, eğlenmek ve birlikte zaman geçirmek de bağlılığın bir gereğidir. Bir de şu var ki, aşkın evreleri tüm kalple sevme noktasında değil, daha çok bu evrelerin oluşturduğu sarmalın kabul edilen bir noktasında son bulur; değişik yaşlar ve farklı evreler, yeni ödüller ve yeni zorluklar getirmeye devam eder. Biz de zamanla giderek esnekleşir ve ilişki mevsimlerinin doğal akışını kabul etmeye daha hazır oluruz.

Bu yolculuğa başlamak için, ciddi bağlılığa dayalı ilişkiler hakkındaki iki kökleşmiş görüşe karşı çıkmalıyız. Kültürümüzün aşka ilişkin hikâyeleriyle birlikte aktarılmış bu görüşlerden ilki şudur: “Tek ihtiyacın aşktır.” Şöyle dikkatle baktarsak bunun bize söylediği, bizimle derin bir bağ kurabilecek “doğru” kişinin, yalnızlığımıza son verip bizim her ihti-

yacımızı karşılayacağıdır. Bu ruh eşini bir kez bulursak son-
suza dek ortak bir ruhsal yuvanın baloncuğu içinde yaşaya-
biliriz, kaygılarımız ve yalnızlığımız da aşkın daimi sıcaklı-
ğında eriyip gider. Bunun karşıtı olan ikinci görüş ise, uzun
süreli aşkın imkânsız bir hayalden ibaret olduğu yönünde-
dir. Ürkütücü boşanma istatistiklerine baktığımızda, ebevey-
nimizin ve/veya arkadaşlarımızın berbat evliliklerini anımsa-
dığımızda ve kendi geçmişimizdeki bazı moral bozucu ilişki-
ler üzerinde kafa yordüğümüzda, çılgık çılgılığa bağırarak aşk-
tan kaçmak isteyebiliriz. Bu kendimizi koruma içgüdümüz
çoğu kez sırasıyla monogamiye, bağımsız ilişkilere ve ezeli
bekârlıklara yol açar.

Yine de, kuşku ve korkularımıza karşın, tekrar tekrar döne-
riz aşkın sunduğu zenginliklere. Ölüm döşegindeki insanların,
para, güç ve biriktirdikleri diğer dünyevi hazinelere dudak bü-
küp, yalnızca hakkını vererek yaşanan bir aşkı önemsedikleri-
ne dair hikâyeleri hepimiz duymuşuzdur. Kendi hayatlarımız-
da da çoğumuz, önemli bir ilişkide fırtınalı bir dönemi atlatıp
her zamankinden güçlü bir sevme yeteneğine ulaşmanın ver-
diği mutluluğu yaşamışızdır. Olabildiğince güçlü bir şekilde ve
dolu dolu sevmek isteriz. Benim “aşkın beş evresi” olarak nite-
lediğim bu arayış, vaatleriyle hepimizi çağıran yaşamsal önem-
de bir insani serüvendir.

Aşk Döngüleri, aşkın bu beş evresinin her birini ayrı bir bö-
lümde ele alıyor. Bazılarımız uzun bir yaşam boyunca bu aş-
amaları tek bir insanla defalarca yaşayabiliriz. Diğerlerimiz yol
boyunca partnerlerimizi değiştirebilir ve öğrendiklerimizi her
yeni ilişkiye katabiliriz ya da istediğimiz ilişkiyi yaratmayı öğ-
renene kadar sancılı ilişkileri tekrarlar dururuz. İster on yıllar-
ca aynı kişiyle birlikte olmuş, ister kısa süre önce lisemizin el-
linci yıl buluşmasında sevdalanmış olalım, bu evreler hep ay-

nıdır. Kuşkusuz, bilgeliğin ve özbilincin artmasıyla bu evrelerden gitgide daha büyük bir hız ve zarafetle geçebiliriz. Ne var ki, bizi âşık olma evresinden dosdoğru tüm kalple sevmeye evresine götüren hiçbir düz ve basit yol bilmiyorum.

Benim “Birleşme” adını verdiğim ilk evre, aşkın ilk romantik evresidir. Bu evrede partnerimizi her bakımdan harika, hat-ta mükemmel bir ruh eşi olarak görürüz.

Bir sonraki evre “Kuşku ve Yadsıma”dır. Bu, aşk iksirinin gücünü yitirdiği ve partnerimizle ilişkimizin daha öngörülebilir, sıradan bir şablona oturduğu evredir. Bu ikinci evrede partnerimizi daha az pohpohlayıcı yeni bir ışıktan görmeye başlarız. Kitabın bu bölümü, bu evredeki temel çatışmayla, yani partnerimizin kim olmasını istediğimiz ve onun asıl kimliği arasındaki çatışmayla nasıl başa çıkacağımızı ele alıyor. Bunu izleyen ve “Altı Temel Beceri” adını taşıyan bölümde, kaçınılmaz düş kırıklıkları ve farklılıklar karşısında ilişkimizi nasıl rayında tutabileceğimizi araştırıyoruz.

Çiftler, aralarındaki farklılıklarla etkin biçimde başa çıkmakta zorlandıkları zaman, yanılsamaların kırıldığı üçüncü evreye, yani “Düş Kırıklığı” evresine geçerler. Bu noktada ikinci evrenin çatışmaları adamakıllı büyümüştür. Birçok çift, kendini koruma stratejileri, kin tutma ve bazen de düpedüz ihanet gibi tutum ve eylemleri içeren amansız bir güç mücadelesine girer. Bu bölüm, terapi çalışmalarımda ilişkiyi tehdit edecek kadar ciddi çatışmaların eşliğinde sendelediklerini gözlediğim bazı çiftlerin hikâyelerine dikkat çekiyor.

“Karar” başlığını taşıyan dördüncü evrede, çiftler “duvar” adını verdiğim bir kriz noktasına varmıştır. Bu noktada partnerler ilişkilerinin geleceği hakkında bir karar vermek zorundadır. Dolayısıyla kitabın bu bölümünde dört temel seçeneğe ilişkin olasılık ve sınırlamaları ortaya koyuyorum: Evliliğe son

vermek, mutsuz ama birlikte kalmak, paralel yaşamlar sürmek ya da ilişkiyi yeniden biçimlendirmek.

“Tüm Kalple Sevme” başlıklı beşinci evre, bütün çiftlerin birlikte ulaşamadığı bir aşamayı tanımlar. Bu evre, ilişki üzerinde yoğun çaba harcamayı ve ilişkiyi yeniden biçimlendirme yolunun hem güçlüğüne hem de olabirliğini kabullenmeyi seçtiğimiz zaman devreye girer. Kitabın bu bölümünde ayrıca, çift olarak başarılı olamayanların nasıl kendi başlarına bütünlüklerini koruyan mutlu bireyler olabileceği konusuna da eğiliyorum.

Her zaman bu evrelerin birinden öbürüne tek bir çizgi üzerinde adım adım ilerlemeyiz. Aşkın yolculuğu daha çok bir sarmal izler ve uzun bir ilişkiden sonra bile geriye kayıp kendimizi daha önceki evrelerde bulabiliriz. 12. bölümden hemen sonra, size şu anda içinde bulunduğunuz evreyi belirlemede yardımcı olacak bir test bulacaksınız. Her bir evredeki tehlikeleri öğrenmek ve bu konuda bilgi sahibi olmak, önümüzde uzanan yolun nasıl bir yol olduğunu sezmemizi sağlar, düş kırıklığına ya da çatışmalara gömüldüğümüzü hissettiğimizde bile ilişkimize uzun vadeli bir bakış olanağı sunar. Bu da bize bu evrelerin, yanlış kişiyle birlikte olduğumuzun bir işareti olmaktan ziyade, ilişkinin kaçınılmaz birer evresi olduğunu anlatır. Başka bir insanla yaşamayı öğrenmenin zorluğuna karşın, bu zorluğun bilgeliği, gelişimi, kendini tanımayı ve kalıcı ilişkiyi teşvik edebileceğini hatırlatır.

Aşk Döngüleri, zamanında bana kendi yolculuğumun çeşitli evrelerinde yardımcı olabilirdi. Keşke bu bilgilere on bir yaşındayken, özel bir oğlanı gördüğümde hormonlarımın ilk kez dalga dalga yükselişini hissettiğim dönemde sahip olsaydım. Sağlıklı bir bağlanmayı kavrayabilecek temelim olmadığı için, ona olan duygularım bir saplantıya dönüşmüş ve yıllarca

Çiftler terapisi alanında otuz yıllık bir deneyimi olan Linda Carroll, *Aşk Döngüleri* adlı bu yapıtında aşk ilişkilerini beş ayrı evreye ayırıyor: Kaynaşma; Kuşku ve Yadsıma; Düş Kırıklığı; Karar; Tüm Kalple Sevme. Carroll bu evreler arasında güvenle yol alarak kalıcı sevgiye ulaşma konusunda bize rehberlik ediyor.

Bu kitap aynı zamanda okurlarına, kendi ilişkilerinde hangi aşamada olduklarını anlamalarına yardımcı olacak ve ilişkilerinin en zor zamanlarında bile mutluluklarını ve bağlılıklarını sürdürebilmesi için nasıl bir yol izlemeleri gerektiğini gösterecektir.

“Mükemmel bir kitap... Âşık olmayı ve âşık kalmayı isteyen herkesin bu kitabı okuması zorunlu tutulmalı.”

- ARIELLE FORD, *Aşkın Çekim Kanunu* kitabının yazarı



Foto: Sydney P. Smith

LINDA CARROLL, MS, otuz yılı aşkın bir süredir çiftler terapisti olarak çalışıyor. Lisanslı bir terapist olmasının yanı sıra, Dr. Harville Hendrix ve Dr. Helen LaKelly Hunt tarafından geliştirilmiş son derece başarılı bir çiftler terapisi yöntemi olan Kişilik Ötesi Psikoloji ve İmago Terapisi sertifikasına sahip bulunuyor. Carroll, ABD'nin dört bir yanında ve Meksika'da eğitimler veriyor; Veteriner eşi Tim Barraud ve Jack Russell teriyeriyle birlikte Corvallis Oregon'da yaşayan Carroll'un beş çocuğu ve on torunu var.

www.lindacarroll.com

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1691-9



9 789751 416919