



KİTAP YORUMLARI

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji içerikli kitap yorumları

Psikolojik
Danışma
ve
Rehberlik
Uygulama
ve
Araştırma
Merkezi

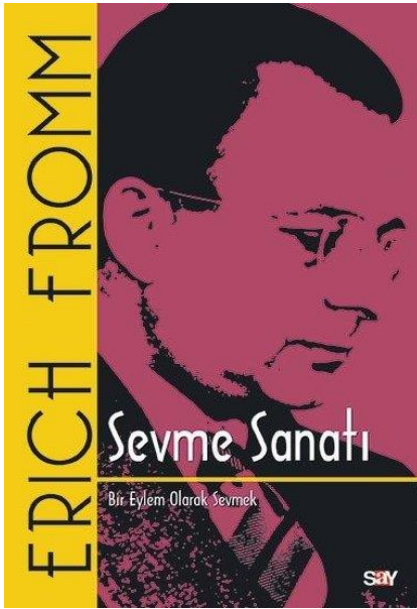
Yayın tarihi 10.08.2023

SEVME SANATI

“Sevgi, kişiyi diğer insanlardan ayıran, duvarları yıkan, onu diğerleriyle birleştiren, insanın içindeki etkin güçtür.”

Hilal TURAN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi



Erich Fromm, Sevme Sanatı isimli bu eserini dört ana başlık içerisinde ele almış. Birinci bölümde “Sevmek Bir Sanat Mıdır? İkinci bölümde “Sevgi Kuramı”. Üçüncü bölümde “Sevgi ve Çağdaş Batı Toplumunda Sevginin Yozlaştırılması”. Dördüncü bölümde “Sevginin Uygulanması”.

Birinci bölümde Fromm, sevmek eyleminin bir sanat olup olmadığıyla ilgili farklı görüşleri ele alıyor. Toplumda sevgiyle ilgili bir şeyler öğrenmenin gerekli olduğunu düşünenlerin pek az kişi olduğunu ifade ediyor. Sevmenin bir sanat olduğunu, diğer sanat dallarında ustalaşmak için nasıl kuramsal ve pratik bilgilenmeler ediniyorsak, sevmek için de bu yollardan geçilmesi ve bu sanatı kişinin hayatındaki en önemli iş olarak kabul etmesi gerektiğini ifade ediyor.

İkinci bölümde sevgi kuramını detaylı bir şekilde açıklayan Fromm, sevgiye ilişkin tüm kuramların insanlığın varoluşuyla başladığını söylemektedir. İnsanın bir başka insana gereksinimi olduğunu, topluma ayak uydurmasıyla bu ihtiyacı karşıladığını ancak çoğu insanın kendi düşünceleri olarak sandığı birçok düşüncenin aslında toplumun ortak fikirlerinden oluştuğuna dikkat çekmektedir.

Ve bu durumu, insanların ayrı olmanın üstesinden gelmede kullandığı en yaygın yol olduğunu belirtmektedir. İnsanın ayrı kalma duygusunun üstesinden gelmek için başka türlü yollara da yöneldiğini kitapta yer vermektedir. Peki ayrı kalma duygusu ne demektir? Kitaptan bir alıntıyla şöyle ifade ediyor Fromm: “İnsan zekayla ödüllendirilmiştir. O, kendi kendini bilen bir yaşamdır. Kendisinin diğer insanların geçmişinin ve gelecekte onu bekleyen olasılıkların farkındadır. Kendi kendinin ayrı bir varlık olarak bilincinde olması, yaşam süresinin kısalığını, kendi kararıyla doğmayıp belki sevdiklerinden önce belki sonra ama kendi isteği dışında öleceğini bilmesi yalnızlığının ve ayrı olmasının farkındalığıyla doğal ve toplumsal güçler karşısında çaresiz kalışı, insanın ayrı ve kopuk yaşamını çekilmez bir hapisaneye çevirmektedir.” İşte insan bu ayrı olmanın verdiği huzursuzluktan kurtulmak için birçok yola başvurmaktadır.

Kitapta, eşitlik kavramına da değinen Fromm, kapitalist toplumda bu kavramın değiştiğini dile getiriyor. Kapitalist toplum, insanların bireyselliğini yitirmeleri, standartlaştırılması, erkek ve kadının ayrılaşması yani farklılıkların giderilmesi yoluyla eşitlik kavramını bizlere sunmaktadır. Fromm, bu durumun, çağdaş batı toplumunda sürüye uyum başarısızlığına sürüklediğini; alkolizm, uyuşturucu, madde alışkanlığı, zora dayalı cinsellik ve intihar olayları ile sonuçlandığını ifade ediyor. Artık insanın kendisi olmaktan çıktığını ve topluma uyum göstermekten başka biri olma yolu kalmadığını ileri sürüyor.

Fromm çözümünü şu şekilde dile getiriyor: “*Tam çözüm, insanlar arası birlikteki başarıda, bir başka insanla sevgi içinde kaynaşmada yatmaktadır.*”

Erich Fromm, sevgiden bahsederken önce neyi kastetmediğini ve sonrasında neyi kastettiğini kitabında genişçe yer veriyor. Ona göre sevgi varoluş sorununa olgunlaşmış bir yanıt, sevmek bir eylem, almaktan önce vermektir ve bu verilen sevgi insana geri yansımaktadır. Veren kişi bir şey kaybetmez aslında aksine kazanır. “*İnsan vermekte karşısındakini de veren kişi yapar böylece her ikisi birlikte, yaşama yeni bir şey getirmenin sevincini bölüşür.*” Sevginin verilmesi dışında, sevmedeki temel unsurlar ilgi, sorumluluk, saygı ve bilgidir ve bu kavramlar birbiriyle bağlıdır. İnsan sevdiğiyle bir annenin bebeğiyle ilgilenmesi gibi ilgilenir. Aynı zamanda sorumluluk duyar. Ancak bu sorumluluk bir görevden ziyade insanın iradesiyle sevdiği insanların gereksinimlerine verilen bir yanittir. Fromm’a göre insanın sevdiği kişinin dilediği gibi bir yaşam sürmesini istemesi ve onu özgür bırakması saygıdır. İnsan sevdiği kişiyi tanımak, bilmek ister. Bilgiye ulaşmanın tek yolunun da sevmekten geçer.

Bu bölüm içerisinde ayrılan diğer alt başlıklar; anne-baba ve çocuk arasındaki sevgi, kardeşlik sevgisi, anne sevgisi, cinsel sevgi, insanın kendini sevmesidir. Fromm çocuk sevgisini, ‘seviyorum çünkü seviliorum’, büyüklerinin sevgisini ‘seviliorum çünkü seviyorum’, olgunlaşmamış sevginin ‘seni seviyorum çünkü sana ihtiyacım var’, olgunlaşmış sevginin ‘sana seviyorum çünkü sana ihtiyacım var.’ şeklinde tanımlamaktadır.

Kitabın üçüncü bölümünde “sevgi ve çağdaş batı toplumunda sevginin yozlaştırılması” konusunu ele alıyor. Fromm, Batı’da; kardeşlik sevgisi, anne sevgisi, cinsel sevginin az olduğunu ve bunların yerini yozlaşmış, sahte sevgilerle doldurulduğunu belirtiyor. Bu duruma gelmesinin sebebi kapitalist toplum anlayışıdır. İnsanlar gitgide birbirine yabancılaşmakta ve her şey bir çıkar ilişkisine dönmüştür. Bu noktada birbirine zıt fikirleri olan Freud ve Sullivan’ın fikirlerine de değinen Fromm, insan ilişkileri ile ikisine de karşıt bir görüş ileri sürüyor. Fromm, bazı hasta sevgi türlerine de değiniyor. Bunlar: nevrozlu sevgi (*örneğin aşıkların anne ya da babaya bağımlı ilişki geliştirmesi*), putlaştırıcı sevgi (*sevdiğini putlaştıran*), yalancı sevgidir.

Erich Fromm, sevgiyi iki insanın birbirlerini özünden tanınması şeklinde yorumluyor. Bu tanıma süreci sürekli bir meydan okuma barındırmakta, bir köşeye çekilmeden çaba, hareket ve beraber çalışmaya dayanmakta; iki insan hem birbiriyle hem de kendileriyle bütünleşmektedir. Sevginin kanıtı Fromm’a göre bağlılığın derinliği, seven kişilerin sevgisindeki canlılık ve güçlülüktür.

Fromm’a göre insan sevgiyi yalnızca kendisi deneyimleyebilir. Sevmek bir sanat olduğundan disiplin, yoğunlaşma, sabır ve eksiksiz bilgi gibi gereksinimleri içermektedir. Disiplin; sadece her gün bir miktar zaman ayırdığı bir şey değil, tüm hayatına bunu yaymış olmak ve bunu gerçekten isteyerek yapmaktır. Yoğunlaşma; odağını, dikkatini sevdiği şey üzerinde toplamaktır, aynı anda başka şeylerle uğraşmak değildir. Sabır; çağdaş insan için ve yoğunlaşma kadar yapması güç olan bir şeydir. Her şeyin bir süresinin olduğunu bilmeyi; zorlamadan, acele etmeden, yoğunlaşarak ilerlemeyi gerektirir. Eksiksiz ilgi; senin için en önemli şeyin o olması gerekir.

Bu kitap, olaylara farklı açılardan bakmamı sağladı. Sayfaları teker teker tüketirken geçmişten günümüze değişen toplumsal ilişkileri kavramaya çalıştım. Tarih, sosyoloji, felsefe, psikoloji ve dinler ile birçok farklı açıdan sevgiyi açıklamış Erich Fromm. Çünkü Fromm’a göre sevgi, insanın varoluş sorununa olgunlaşmış bir yanittir. Evet sevgi her yerde, her şeyin en başından sonuna kadar. İnsanı etkileyen o kadar çok şey var ki ... Her insan kendine o kadar has ve biricik iken geçmişten günümüze olaylar ve olgular bir örümcek ağı gibi o kadar sarmalamış ve bazı kalıplara o kadar hapsedmiş ki bizi, birisini sevmek bile bir çıkar ilişkisine dönmüş. Duygularımızı içimize hapsedmişiz ve çoğunluğun gittiği yoldan ‘sürüden ayrılanı kurt kapar’ düşüncesiyle kendimizi, benliğimizi unutmuşuz. Gerçekten sevdiğimiz için değil popüler olduğu için, o sürüden geride kalmamak için yapar olmuşuz çoğu şeyi. Acele ediyor ve koşuyoruz ama net göremiyoruz yanından hızla geçtiğimiz ağaçların dallarındaki meyveleri. İrdelemiyoruz, yoğunlaşmıyoruz, üstünkörü geçiyoruz ve zamanın sillesini yiyoruz en sonunda ve diyoruz ki zaman ne hızlı geçmiş. Zamanı fastfood gibi tüketen biziz ama farkında değiliz. Bir düşünelim etrafımızda gerçekten sevdiğimiz kaç insan kaç şey var? Olgunlaşmış sevgide ‘sana ihtiyacım var çünkü seni seviyorum’ diyebildiğimiz kaç insan var? Ya da gerçekten severek yaptığımız, üzerinde yoğunlaştığımız, bir annenin bebeğiyle ilgilendiği gibi ilgilendiğimiz, herhangi bir şey var? Kendime de soruyorum ve sormaya devam edeceğim. Hani Fromm, diyordu ya; sevgi, köşeye çekilmek değil, çabalamak, harekete geçmek ve birbirini gerçekten seven iki insanın hem birbiriyle hem kendisiyle bütünleşmesidir. Sahiden sevgi neydi?

İyi okumalar:)