



## Sevgi ve nefret

EN büyük aşklar, en büyük nefretlerden doğar. Bu sözler hepimizin bildiği ve toplumun oluşturduğu sözlerdir. Boşuna oluşmuşlardır. Sevgi ve nefret sürekli iç içedir. En çok sevdiğimizimizin yaptığı hatalara lozar, tahammül etmekte zorlanız. İnsan olmanın en güzel özelliği sevgimizi göstermenin yanında sözlü ifadelerle de desteklememizdir. Biz Akdeniz insanları hem sevgimizi, hem de nefretimizi çok rahat gösteririz.

Bebegin ilk sevgi ve nefret nesnesi annesidir. Eğer ihtiyaçları zamanında ve yeterli derecede karşılanıyorsa bebek duygusal bir haz duyar, bu duyguları yaşatan annesine şükran duyar ve sever. Bu doyum cinsel hazların da temelini oluşturur. Ama bebek açsa ve arzuları tatmin edilmiyorsa, fiziksel olarak rahatsızsa durum tamamen değişir. Nefret ve saldırganlık duyguları ortaya çıkar. İhtiyaçlarını giderme görevi de anneye ait olduğundan bunu karşılamayan anneye nefret ve kızgınlık duyar, onu yok etmek ister.

### SEVGİ GÜVENİ GETİRİR

Bebegi bu gerilim ve korku durumundan annesi kurtarır. Sakin bir ses tonu, sevgi dolu bir bakış ve arzuların giderilmesi bebeğe geçici güvenlik hissi yaşatır, bu da aldığı haz duygusunu artırır. Bu durum insanın sevgi gördüğü her yerde güven duygusunu da aradığını ve bunun bebektikten başlayan bir bileşen olduğunu ortaya koyar. Kendimizi güvende hissetmediğimiz ilişkilerimizdeki sevginin gitgide azalması ve ilişkinin yavaş yavaş bitmesi bununla ilgilidir. Sonlanan evliliklerin birçoğunda da bunu görüyoruz.

Bebek meme geciktğinde bir müddet annesinin memesini hayal ederek kendini ovallayabilir ama bu biraz daha geciktğinde kızgınlıkla memeye saldırır, ısırır, parçalamaya çalışarak anneden intikam almaya çalışır. Daha sonra da bu nefret duygusunun annesini tamamen yok edebileceğini düşünüp korkar, panikler ve anneye daha sıkı sarılır. Hepimiz sevdiğimiz birilerine karşı içimizde nefret duyguları da barındırdığımızı fark edersek endişelenir ve suçluluk duyarız. Coleridge'in dediği gibi, "Sevdiğimizle dargın olmak için; deli olmak lazım."

### KAYBETMEK KORKUSU

Sevgiyle nefret arasındaki mücadele, yol açtığı birçok çatışmayla birlikte erken çocuklukta, çocuğun anne ve babanın her ikisiyle kurduğu ilişkiyle başlar ve hayat boyu devam eder. Çocuk annesinin en çok kendisini sevmesini ister, eğer anne, babaya ya da diğer kardeşlere ilgi gösterirse hem anneyi hem de diğerlerini kıskanır, onların ölmesini isteyecek kadar öfkelenir. Anneyi paylaşmak istemez bu sefer babaya yanaşır, bütün sevgisini babaya vermeye çalışır. Eğer baba da anneye ilgi gösterirse o zaman babaya da aynı kızgınlığı duyar, hepsinden nefret eder. Diğer taraftan da onları kaybetmekten korkar, çünkü onları çok sevmektedir. Saldırgan dürtüler ve sevgi hissi arasında güçlü çatışmalar doğar. Bu da suçluluk duygusunu ve bu duyguyu telafi etme isteğini doğurur.

### SÜREKLİ TOPARLAYAN KADINLAR

Sevgi ve nefret hepimizde devamlı etkileşim halindedir. Saldırganlığın herhangi bir şekilde için içine girmediği bir üretkenlik de yoktur. Mesela Türkiye'de kadınlarımızın uğraşlarını ele alalım; yemek yapmak, temizlik yapmak ve diğer işler, etrafı insanlar için ve kendisi için daha sevimsiz kulma çabasıdadır, diğer insanlara verdiği değer bir göstergesidir. Ancak bilinç dışında "kötü" şeyleri temsil eden düşmanı, kiri yok ederek saldırganlığını da ifade eder. Çevremizdeki birçok kişi meslekleri aracılığıyla saldırganlığını kullanır, buna örnek vermek gerekirse; avukatlar, politikacılar, eleştirmenler, sanayiciler bir şekilde rakipleriyle mücadele etmektedir. Bunu bir oyun gibi düşünün, geçici de olsa bütün hırsınızı, yıkıcılığınızı meşru bir ortamda kullanıp rahatlıyorsunuz, bunun geçici olması suçluluk duygusunu da azaltır, böylece yakınlarınızı da korumuş oluyorsunuz.

Eğer birey, sevgi, kızgınlık, yakınma ve öfkenin altında boğulmamışsa ve zihne sağlam bir şekilde yerleştirilmişse, diğer insanlara duyulan güven ve insanın kendi iyiliğine olan inancı çevreden gelen darbelerle dayanan bir kaya gibi olacaktır. Başına gelen her türlü olumsuzluğu sevgisinin gücüyle yenecektir.

Kaya gibi sevgi dolu olmanız dileğiyle...