



## Romantik Aşkın Doğuşu

Yukarıda, aşkın karşı konulamaz doğasına işaret eden bu satırlar 14. yüzyıl Fransız şairlerinden Guillaume de Machaut'ya ait. Bestelenmiş ve güzel ezgiler eşliğinde aşka masalsi bir tat katmış bu parçalar, aşka sahip olduğundan daha derin anlamlar yükleyen Fransız bestekârlarının ortaya koyduğu en güzel örneklerden. Bu bestekârlar ki bundan yaklaşık 800 yıl öncesinde, zihinlerimizdeki "romantik aşk" kavramını doğuran kültürel öğelerin uzantılarını ortaya koyan sanatçı çalgıcılar. O dönemde, romantizmin işlendiği bu şarkılar halk arasında ilgi gördükçe yayılmaya başlıyor ve zihnimizdeki "aşk" tasvirlerinin ilk oluşumlarını meydana getiriyor. Daha açık konuşmamız gerekirse bugünkü anlamıyla romantizm, türe özgü bir duygu ve güdü paketi değil. Romantizm daha çok, 11. yüzyıldan itibaren Fransız şair/çalgıcılarının yaratıcılığıyla şekillenmiş şiirlerin bir uzantısı ve günümüz popüler kültüründeki çeşitli karşılıkları olarak varlık buluyor. Hepimiz, çocukluğumuzdan itibaren romantik aşkın "doğal" bir olay olduğunu düşünerek büyüyoruz. Öyle ki, aşkı ilk tanıdığımızda kalbimizi dolduran o hislerin yoğunluğu ve duyduğumuz karşı konulamaz tutku bu düşüncemizi perçinliyor. Oysa aşkın doğasındaki romantizm, kaynağını doğadan çok şairlerin ve sanatkârların sihirli sözcükleriyle yarattıkları kültürel ürünlerden alıyor. Belki de bu yüzden birçoğumuz, yaşadığı aşkı bir kahramanla özdeşleştiriyor. Kimi zaman Leyla ile Mecnun, kimi zaman Kerem ile Aslı, kimi zamansa Romeo ve Juliette... Öyleyse yaklaşık 8 yüzyıldır, sanatçıların ellerinden çıkma bir oyunu ısrarla oynuyoruz. Şarkılardaki, romanlardaki, filmlerdeki sahneler zihinlerimizde öyle bir "aşk" örneği oluşturuyor ki, ne zaman hayallerimizin kahramanıyla benzeşen biriyle karşılaşıyoruz, ona çocukluğumuzdan beri dinlediğimiz masallardaki gibi kör bir tutkuyla kapılabiliyoruz. Kısacası, mum ışığında akşam yemeği, kırmızı güller, yavaş bir parçada dans gibi aşktaki romantik öğeleri, yaşadığımız toplumun kültürel birikimlerinden, okuyup izlediklerimizden öğreniyoruz.

**"...Size olan içten sevgim o denli büyüktür ki  
Ancak derin denizleri kurutabildiğinde biri,  
ve karşı koyup durdurabildiğinde dalgalarını  
işte yalnızca o zaman, vazgeçebilirim sevmekten sizi.**

**Yalanım yok; tüm düşüncelerim, anılarım,  
zevklerim ve tutkularımda siz varsınız.  
Siz ki terk edemediğim, bir an bile olsa unutamadığım..."**

## Aşk Bir Duygu Mu?

Aşk, psikolojide çoğu kez duygusal bir işleyişten çok sosyal bir ilişki olarak tanımlanıyor. Kültürel öğelerle şekillenen bir yapı sergilediğini de göz önünde bulundurduğumuzda, aşkın temel bir duygudan çok sosyal amaçlar barındırması da mantık kazanıyor. Bu çerçevede aşk, iki âşık arasındaki düzenli, sosyal ilişki olarak da tanımlanabiliyor. Öyleyse birine âşık olmak daha çok bir kanıyı belirtiyor. O anda, o kişiyle yaşanan sosyal bağ, “âşık olmak” eylemiyle betimleniyor. Örneğin, bir âşiğe sevgilisine karşı her saniye tutku duyup duymadığını soracak olursak, alacağımız yanıt genellikle olumsuz olacaktır. Sevgiliyle geçirilen her anda tutkunun hissedilmeyişini, aşkın yorucu fizyolojisiyle de bağdaştırmamız mümkün. Aşk, kalp atışı, adrenalin salgısı, göz bebeklerinin büyümesi, terleme gibi sempatik sinir sistemi işlevleriyle yakın ilişkili olduğundan, bu sistemin uzun zaman dilimleri boyunca uyarılmışlığı sağlığını ciddi tehlikelere atabilirdi. Bu nedenle de heyecanlar, ilişkinin belli anlarında tırmanışa geçerken, aynı kuvvetle varlık sürdürmesi pek de söz konusu olmuyor. “Aşk beni yordu” gibi halk söylemleri, içeriklerinde işte tam da sözünü etti-

ğimiz bu sürekli heyecan durumundan kaynaklı bedensel tükenmişlik ve yorgunluklara gönderme yapıyor.

Her ne kadar aşkın başlı başına temel bir duygu olduğunu söyleyemsek de öfke, utanç, kıskançlık gibi pek çok duyguyu barındırdığının ve salt anlık bir his olarak deneyimlenemediğinin altını çizmemizde yarar var. İlişkideki bu duygusal iniş ve çıkışlar, birkaç saat gibi kısa zaman dilimlerinde gerçekleşebildiği gibi, romantik içeriği yüksek bir aşktan hayat arkadaşlığına doğru yılları kapsayan bir değişimi de ifade edebiliyor. Zaman içerisinde birine duyulan tutku, yerini



“Platonik aşk” kavramı, içeriğinde cinsellik barındırmayan sevgi ve aşk anlamı taşıyor. Ancak bu betim, çoğu kez Platon’un, güzellikle birbirine bağlanan âşıkları bilgelige iten bir his olarak “aşk” hakkındaki görüşleriyle karıştırılabiliyor. Dolayısıyla, platonik aşkla, Platon’a göre aşkı birbiriyle karıştırmamak gerek.

bağlılık ve dostluğa bırakarak fiziksel çekimlerin önemini gitgide arka planda bırakıyor. Yaşlılık döneminde eşlerin biyolojik olarak üretkenliği tükenmiş olduğundan, enerjinin cinselliğe aktarılmasından çok ilişki, şefkat ve fedakârlık boyutunda birbirine destek tabanlı ilerlemeye başlıyor.

Aşkla paralel ilerleyen pek çok temadan bahsedebiliyoruz. Arzu ve bağlılık bunlardan yalnızca ikisi. Birine karşı arzu duyma eylemi karşılıklı gerçekleşebileceği gibi, kimi zaman sevgi tek taraflı da kalabiliyor. Bu noktada, dilimizde çoğunlukla “karşılıksız aşk” anlamında kullanılan platonik aşk kavramının, aslında cinsel-

## Kaçan Sevgili Neden Kıymetli?

Günlük yaşamda sık sık karşılaştığımız bir durum. Çok sevdiğimiz, üzerine titredığımız sevgili eğer ki kendisini çekiyor, bize acı çektiyorsa, ona olan sevgimiz daha da büyüyüp bir takıntı halini bile alabiliyor. Bunun nedenini farklı iki yaklaşımla irdeleyebilmemiz mümkün. İlki, 1960’lı yıllarda Stanley Schachter tarafından ortaya koyulan fizyolojik uyarılmışlık çalışmalarından temel alıyor. Schachter’ın fizyolojik uyarılmışlık yaratan ve stres durumlarıyla ilişkili epinefrin hormonuyla yaptığı çalışmalarda, bu hormonun enjekte edildiği katılımcılar bir tür korku, kaygı, öfke ve aşk duygularını da beraberinde deneyimliyorlar. Çünkü tüm bu duygular aslında, sözü geçen hormonla tetiklenen sempatik sinir sistemi tepkileriyle yakından bağlantılı. Bu bilgiyle yola çıkan bilim insanları, sonrasında herhangi bir aşk ögesinden (çekici bir kadın ya da erkek) bağımsız olarak ortamda varlık sürdüren tehlike durumlarının da, tutku hissini kuvvetlendirebileceğini ve hissedilen aşkın gücünü arttırabileceğini keşfediyorlar. Ör-

neğin, yapılan bir çalışmada, kontrol şartları altında bir erkeğin çok da ilgisini çekmeyecek bir karşı cinsle, geçilmesi zor bir köprü aşılarak ulaşılabildiğinde erkeklerce daha çekici olarak yorumlanıyor. Çünkü köprüyü aşmak adına bedende salgılanan stres hormonları ve yükselen kay-



Sevdiğimiz birinin sürekli olarak kendisini geri çekmesi ve duygularımızı karşılıksız bırakması bizi derinden üzdüğü gibi ona hissettiğimiz tutkuyu da giderek körüklüyor.

gı durumu, benzer tepkilerle varlık gösteren “aşk” hislerini de tetikliyor.

Öyleyse, sevdiğimiz bir kişinin bizden kaçması da benzer bir kaygı ve stres durumu yaratıp ona olan tutkumuzu sürekli olarak körüklemeye devam ediyor olabilir. Peki, bu durumda sözünü ettiğimiz kaygı ve stres, kaynağını nereden alıyor? İşte bu soruya bizi sorumuza çözüm niteliğindeki ikinci yaklaşıma getiriyor. Psikolojik tüm işleyişlerimizin hayatımızdaki çelişkileri çözmeye ve geleceğimizi tahmin edilebilir bir sürengelliğe oturtmaya yönelik çalıştığımız biliyoruz. Tüm bu çıkarımların hizmet ettiği amaç ortak: Genellemelere giderek yorumlar yapmak, çevreyi anlamak ve geleceğe dair beklentiler oluşturmak. Bu beklentiyi oluşturma eğilimi benzer şekilde sosyal ilişkilerimize de yansıyor. Örneğin, arkadaşlıklarımızda, aile içi ilişkilerimizde de yakınlarımızın bize karşı davranışlarında tutarlılık bekliyoruz. Sağlıklı ilişkiler kurabilmenin temelinde de işte bu sürengelli yatıyor. İkili ilişkilere uyarlayacak olursak karşımızdaki kişi bize karşı tutarlı değil de günden güne farklı davranıyorsa, bir sonraki gün ondan nasıl bir tepki alacağımızı tahmin edemediğimizden bu durum bizde stres ve kaygı yaratıyor. Ve döngünün başına dönüyoruz. Stres ve kaygı, tutkuyu besliyor.

## Oedipus Kompleksi ve Psikofizyolojik Bulgular

Oedipus kompleksi Freud tarafından, erkek çocuğun annesine duyduğu bilinç dışı arzuları ve bu aşktan kaynaklı kıskançlığı nedeniyle, annesiyle beraberliğinden ötürü babasının ölümünü istediği durum olarak tanımlanıyor. Freud, ikili ilişkilerde aşkın gücünü erken çocukluk döneminde tarafların ebeveynleriyle olan ilişkisini tekrar keşfedişinden aldığı varsayıyor. Bu varsayım temelinde kimi psikologlar, çocukluklarında ebeveynleriyle herhangi bir patolojik ilişki geliştiren kişilerin, ileride romantik ilişkilerine de bunu yansıtacaklarını düşünüyorlar. Sevgilisine karşı çocukça davranan, sürekli olarak sevgilileri tarafından sevilmediğini düşünen kişilerin durumları, genellikle bu yaklaşımla açıklanıyor.

Fizyolojik olarak, cinsellikle annelik (besleyip büyütme) hislerini hem etkileşimli hem de bağımsız olarak düzenleyen hormonal sistemler bulunuyor. Her ne kadar anne-çocuk arasındaki ilişkinin yapısı cinsel öğeler içermese de Freud, her ikisinin de ortak özellikler barındırabileceği-



Freud'un bir terimi olarak Oedipus kompleksi, erkek çocuğun annesine duyduğu arzu nedeniyle babasını öldürme isteği olarak tanımlanıyor.

ni düşünüyor. Bugün, gerek romantik ilişkilerde gerekse annelikle ilişkili güdülerde adı geçen oksitosin (bkz: "Aşkın Fizyolojisi") hormonu, analitik görüşlü savunan araştırmacılarca Freud'un varsayımına kanıt olarak gösteriliyor.

Kaynak: Lane R. D. & Nadel L. Cognitive Neuroscience of Emotion. Oxford University Press. 2002.

lik içermeyen, arkadaşça sevgi anlamı taşıdığına değinmemizde yarar var. Çünkü kimi kez sevgi, kişiler arasında cinsellikle ilişkili arzu hisleri buldurmada da varlık gösterebiliyor. Bu duruma, gerek romantik ilişkilerde, gerekse arkadaşlık ilişkilerinde rastlayabiliyoruz.

Bağlılık arzudan farklı bir yapı gösteriyor. Bağlılık, bir histen ve duygudan çok, düzenli bir sosyal ilişki isteminin dışı vurumu olarak yorumlanıyor. Örneğin, evlenip çocuk yapmak ve sosyal bir yapı olarak aile kurmak, bağlılık hisleriyle yakın ilişki içinde bulunuyor. Peki, romantik bir ilişkide herhangi bir cinsel istemin olmayışını nasıl açıklayabiliriz. Aşkın, soyun devamını sağlayan bir mekanizma olduğunu düşündüğümüzde, sevgilinin karşısındakine herhangi bir cinsel arzu duymayı ilk başta kulağa hiç de yatkın gelmiyor. Sözü ettiğimiz böylesi bir ilişki, bize anne-çocuk arasındaki bağlılık hislerinin yoğunlaştığı ancak herhangi bir cinsel arzunun yer bulmadığı sevgiyi hatırlatıyor. Anne-çocuk arasındaki aşkın ensest (aile içi cinsellik) tabular içerdiğine parmak basan analitik/ Freudyen yaklaşımlar, cinselliği dışarıda bırakan ikili ilişkilerde de tarafların ensest tabularını romantik ilişkilerine de genellemiş olabileceklerini varsayıyor.

## Evlilik, Sadakat ve Evrim

İkili ilişkilerde, özellikle de erkeklerin eşlerini aldatma olayı oldukça sık gözlenen bir durum. Ancak, yine de kimi sevgililer eşlerine daha sadık kalıyorken, kimileri toplumun beklediğinden daha düşük bir bağlılık ve sadakat gösteriyor. Özellikle de bizim türümüzde, kadınların deride oluşan kızarıklıklar ya da net bir koku gibi yumurtlama döneminde olduklarına yönelik her-



hangi açık ve net bir sinyal vermiyor oluşları, araştırmacıları insandaki cinselliğin, bir an önce üreme güdüsünden farklı etkiler altında olabileceği fikrine yönlendiriyor. Evrim psikologları, bilincinde olmadığımız kimi bilişsel düşünce yönelimlerinin, cinsel uyarılmışlığımız üzerinde söz sahibi olduğundan bahsediyorlar. Her ne kadar erkek bedeni, kadın bedeninin erkekte yarattığı kuvvetli uyarılmışlığı yaratmasa da, yine de kadınlar da erkeklerin dış görünüşünden bir takım cinsel ve sosyal mesajlar çıkarabiliyorlar. Örneğin, son yıllarda kel erkeklerin kadınlara gizliden gizliye daha yumuşak ve nazik olduklarına dair, sakallı erkeklerinse tam tersi bir mesaj verdiği tartışılıyor.

Evlilik, daha açık bir tanımla tarafların birbirlerine karşı duydukları uzun süreli bağlılık, her iki cinsin de ilişkiye büyük yatırımlar yapması anla-

## Cinsellik Ödüllendirildiğinde...

Cinselliğin temel güdülerden biri olduğunu biliyoruz. Ancak yemek yeme, su içme, barınma gibi diğer temel güdülerle karşılaştığımızda cinselliğin daha farklı bir noktada durduğunu söyleyebiliriz. Çünkü diğer tüm temel güdüler birebir kişinin hayatta kalımıyla ilişkiliyken, cinsellik bir bireyin değil, soyun devamını sağlıyor. İşte bu yüzden, araştırmacılar orgazmın cinsel eyleme geçmemiz adına evrilmiş bir ödül mekanizması olduğunu düşünüyor. Öğrenme literatüründen de bildiğimiz gibi ödül, davra-



nışları pekiştirmemizde oldukça etkili bir yol. Kişisel olarak birebir hayatta kalım savaşımıza etki etmeyen cinsel eylem de, işte bu şekilde tetiklenmiş oluyor. Şehvet duyguları da ilişkili bir açıklama buluyor. Bilim çevrelerinde evrimin, cinsel arzu düşüncelerle beraber, çeşitli ve sağlıklı genler yaratabilmek adına sosyal normları çiğneyen çok eşlilik potansiyelini de beyne inşa ettiği varsayılıyor. Erkek orgazmı birebir üreyleme ilişkili olduğundan daha kolay gerçekleşiyorken, kadınlar bu hissi yaşamadan da hamile kalabildiklerinden toplumda kadın orgazmına daha seyrek rastlanıyor.

Kaynak: Lazarus R. S. , Emotion and Adaptation. Oxford University Press, 1991.

ma taşıyor. Bu kurum, toplum ve sosyal normlarla da sıkı ilişki içerisinde bulunduğundan, gerek kadın, gerekse erkek evleneceği eşe karar verirken oldukça hassas ve seçici davranıyor. Bu noktada, her iki tarafın birbirinden beklentileri büyük farklılıklar gösteriyor. Kadınlar, evlenecekleri erkeklerde

kaynaklarını kendilerine ve çocuklarına yatırılabilecek, fiziksel olarak güçlü, iyi birer baba olabilecek, maddi olarak aileyi refah içinde yaşatabilecek özellikler arıyorlar. Erkeklerin kadınlarda aradıklarıysa güzellik, gençlik gibi daha çok sağlığa ve üretkenliğe yönelik işaretler oluyor.

Bahsettiğimiz bu özellikler, daha çok uzun süreli ilişkilerde aranan özellikler. Kısa süreli ilişkilerde durumun boyutu biraz daha farklı. Sadakatsizlik, daha açık bir deyişle bir sevgilinin varlığında başka biriyle duygusal ya da fiziksel herhangi bir ilişki kurma, daha çok erkeklerde rastlanan bir durum.

## Kimlere Aşık Oluyoruz?

### 1.) Yakınımızda kim varsa...

Yeryüzünde milyarlarca kişi yaşıyor. Hayatımız boyunca karşılaşıp ilişki kurabildiklerimizde bu nüfusun çok az bir kısmını oluşturuyor. Dolayısıyla, aynı mekânda bulunuyor olmak, gerek arkadaşlık gerekse romantik ilişkilerin başlangıcında tetikleyici güç oluyor. Üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmalar öyle gösteriyor ki, aynı apartmanda oturan öğrenciler birbirleriyle sıkı dostluklar kurabiliyorlar. Fiziksel olarak bir uyarana ne kadar maruz kalıyorsak, ona alışkanlığımız ve dolayısıyla sevgimiz de o ölçüde artıyor. Bilim insanları, yakınımızdaki kişilerle kurduğumuz ilişkileri de bu denklemle açıklıyorlar. Ancak, bu noktada üzerine düşünmemiz gereken farklı bir etken daha var: Aynı mekânda bulunuyor olmak, aslında bir ölçüde de aynı sosyoekonomik gruptan ve statüden geliyor olmak demek. Dolayısıyla kişilerin birbirleriyle anlaşabilme olasılıkları, aynı ortamı paylaştıklarında zaten yüksek oluyor.

### 2.) Fiziksel olarak çekici bulduklarımıza...

Özellikle de ilk bakışta aşk, karşımızdaki kişinin bize ne denli çekici gelip gelmediğiyle belirlenen bir olay. Yapılan araştırmalar öyle gösteriyor ki, erkekler karşılarındaki kadının fiziksel çekiciliğinden daha çok etkileniyorlar. Kadınlarsa, her ne kadar söylemlerinde çekiciliğin çok da fazla önemli olmadığını vurgulasalar da, davranışlarında onlar da en az erkekler kadar fiziksel olarak çekici olana yöneliyorlar.

### Fiziksel Olarak Kimler Çekici?

Fiziksel çekicilik unsurları kültürden kültüre büyük farklılıklar gösterebiliyor. Özellikle de medyanın sürekli olarak belli güzellik ölçütlerini dikte ediyor oluşu, o kültürdeki beğenileri de şekillendiriyor. Bu çerçevede büyük gözler, kemikli bir yüz yapısı ve içten bir gülümseme karşı tarafta beğeni duyguları oluşturabiliyor. Kadınlarda küçük çene, erkeklerdeyse büyük çene dişil ve eril bir karakteristik olduğundan karşı cins çekici geliyor. Büyük gözler ve narin bir göz yapısı kadına "bebeksi" bir görünüm veriyor. Bebeklerde de bu şekilde evrilmiş olan bu yüz yapısı, karşıdaki kişide o yüze sahip canlıyı sevmeye, onu koruyup kollama isteği uyandırıyor. Uzmanlar, birine karşı çekim hissetmemizde yüzdeki simetrimin de önemine vurgu yapıyorlar. Çünkü yüzü simetrik olan kişiler, karşı tarafta genetik olarak daha sağlıklı algılanıyor.

### 3.) Kendimize benzeyene...

Çalışmaların ortaya çıkardığı bir diğer bulguysa "aynalama" olarak adı geçen ve birbirine



ilgisi olan çiftlerin, bir süre sonra aynı şekilde hareket edip, konuşmaya başlamaları. Bu, kişide karşıdaki ile iyi iletişim kurduğu hissi yaratıyor. Ancak benzerlik söz konusu olduğunda, bahsettiğimiz fiziksel özelliklerden çok beğeni ve hobiler olduğunun altını çizelim. Çünkü fiziksel olarak birbirine benzeyen kişilerin, genetik havuzları da benzer olduğundan, melez bir soy elde etme olasılığı düşük oluyor. Oysa evrim her zaman, bizleri çeşitliliğe yönlendiriyor.

### 4.) Fiziksel olarak farklı olana...

Zıt kutuplar birbirini çekiyor da diyebiliriz. Fiziksel olarak birbirinden farklı kişilerin çocuklarının da genetik olarak çeşitliliğe sahip olacağını düşünürsek, doğal olarak kendimize benzemeye karşı ilgi duyma eğilimimiz bulunuyor.

Kaynak: <http://academics.vmi.edu/psy/jg/interpers-attract.htm>



Aynı kişinin, bilgisayar ortamında yüzündeki bir takım özelliklerle oynanarak daha çekici ya da daha az çekici kılındığı fotoğraflarını görüyoruz. Sol taraftaki yüz dar, ince ve uzun bir yüz, simetrik hatlar, büyük gözler dolayısıyla daha çekici görünüyor. Bunun yanı sıra, bu özelliklerin yüze yaşça daha "büyük" ve dolayısıyla da daha kadınsı bir görünüm verdiğini de dekeyelim.

## Delicesine Sevmek

Aşık olduğumuz zaman çoğumuzun gözleri kör olur, baktığımız her yerde sevgiliyi görürüz. Bu durum kimi zaman öyle bir çıkmaza girebilir ki, sevdiğimiz kişiyi bir saplantı haline dönüştürebiliriz. Bilim insanlarının yaptığı son araştırmalar, "kara sevdâ" olarak nitelendirebileceğimiz delicesine aşık olma durumunun beyin kimyası bakımından akıl hastalıklarıyla benzeştiğini ortaya koyuyor. Antropolog Helen Fisher tarafından yapılan araştırma deney katılımcılarının sevdiklerinin yüzüne bakarken etkinleşen beyin bölgelerinin zevk ve ödül merkezleri olan karınsal tegmental bölge ve caudate çekirdeği olduğunu

Araştırmacılar, bunu kısa süreli ilişkilerin erkeklerin soyunun devamına daha fazla katkıda bulunduğu fikriyle açıklıyor. Her ne kadar amaç, her partnerden bir çocuk elde etmek olmasa da, bilinçaltında bu gerçeklik yatıyor. Ancak farklı eşlerle ilişkiye girmek, kadınlara bu anlamda bir avantaj sağlamıyor. Bu nedenle de kadınların niçin kısa süreli ilişkilerde bulunduğu, var olandan daha iyi niteliklere sahip bir eş bulabilme ümidi taşımalarıyla açıklanıyor. Kabul gören bir diğer yaklaşımsa, kadınların kısa süreli ilişkilerle aldıkları mücevher, hediye gibi kaynakların önemine vurgu yapıyor.

Evrimsel olarak sadakatsizliğe ve çok eşliliğe yönelik eğilimlerimizin bulunması, ona karşı bir mekanizma olarak kıskançlık duygusunu geliştirmemize neden olmuş. Kıskançlık, büyük değer verdiğimiz eşimizi başka birine kaptırma tehlikesi ortaya çıkar çıkmaz işlemeye başlıyor. Kadınların ve erkeklerin kıskançlıkları da farklılık gösteriyor. Anatomik olarak biz insanlar, döl lenmenin ve çocuk oluşumunun rahimde gerçekleştiği ve annenin kritik rol oynadığı bir türüz. Dolayısıyla, anne çocuğun kendisine ait olup olmadığından 100 % emin olabiliyorken bu durum erkek için her zaman şüpheli. Erkeğin, babanın kendisi olup olmadığına dair kaygı taşıyor olması doğal. İşte bu nedenle de, erkekler eşlerinin cinsel yönden sadık oluşuna daha fazla önem veriyorlar. Ancak kadınlar için başka şartlar söz konusu. Kadın için önemli olan kendisine ve çocuğuna gerek manevi gerekse maddi kollama sağlayan güçlü bir eşe sahip olabilmek. Dolayısıyla erkeğin sadakatsizliği yalnızca cinsel boyut içeriyorsa, kadının bunu kabullenebilmesi daha kolay

ortaya koyuyor. Bu bölgeler, dopamin nörotansmitterinin alıcılarının yoğunlaştığı merkezler. Dopamin, sağlıklı dozlarda yüksek enerji, yoğun dikkat ve ödül alma motivasyonu ile ilişkili. İşte bu bağlantı, bizlere aşık olduğumuzda niçin kendimizi zinde, risk almaya hazır ve cesur hissettiğimizi de açıklıyor. Her ne kadar aşk bizleri zinde kilsa da, araştırmacılar aşıkta mutluluk hormonu olarak anılan serotoninin düşüklüğünden de bahsetmekte. Düşük serotonin hormonuysa kaygı ve depresyonla ilişkilendiriliyor. Öyleyse, birine karşı tutku duyduğumuz halde karşılık alamadığımızda ya da sevdiğimizden çelişkili davranışlar gördüğümüzde niçin dünya başımıza yıkılmış gibi hissettiğimizi serotonin seviyesinin düşüklüğüyle ilişkilendirebiliyoruz.

oluyor. Duygusal sadakatsizlikse, gerek çocuğa gerekse kendisine ayrılan kaynakların bölünme tehlikesini ortaya çıkardığından kadın için daha kaygı verici bir durum yaratıyor.

## Aşkın Fizyolojisi

### Kalbimiz Duracak Gibi Olduğunda...:

Birine karşı yoğun çekim hissettiğimizi var sayalım. Bedenimizde ne gibi değişiklikler oluyor? Beynimiz bir takım kimyasalların salgısını tetikliyor. Adrenalin türevi kimyasallardan feniletamin (PEA) sinir hücreleriyle dopamin ve norepinefrin arasındaki bilgi akışını hızlandırıyor. Dopamin iyi hissetmemize yol açıyor. Norepinefrin ise adrenalinin salgısını tetikliyor. Tüm bu kimyasallar, hoşlandığımız kişiyi gördüğümüzde niçin yüzümüzün kızarıp, kalbimizin hızlı attığını da açıklıyor. Çünkü adrenalin, heyecanlandığımız



Giderek daha da büyüyen makyaj endüstrisi sayesinde günümüzde kadınlar artık yalnızca belli dönemlerde değil, her gün karşı cins için cazip bir portre çizebiliyorlar. Bunun sırrı, küçük hilelerle erkeklere çekici gelen doğal fizyolojik yanıtları taklit edebilmelerinde.



durumlarda salgılanan bir hormon. Herhangi bir tehlike sırasında, stres durumlarında ya da adından söz ettiğimiz fiziksel çekim sırasında salgılanarak sempatik sinir sistemini devreye sokuyor. Tüm bu tepkiler, kadınlarda yanakların ve dudakların kızarmasına neden oluyor. Evrimsel psikologlar, bu görüntünün erkekleri etkilediğinde hemfikir. Doğurganlığın yüksek olduğu dönemlerde de aynı fizyolojik tepkiyi veren kadınlardaki bu dönemsel değişim, onları karşı cins için daha çekici kılıyor.

### Bağlılık ve Hormonlar:

Tüm memeli hayvanlarda olduğu gibi bizlerde de 2 hormon, cinsellikle ilişkili davranışlarımızın düzenlenmesinde kilit rol oynuyor: vazopresin ve oksitosin. Oksitosin daha çok kadınların cinsel ve sosyal davranışlarında söz sahibiyken, vazopresin (ki yapı olarak oksitosinden yalnızca bir aminoasitle ayrılıyor) erkeklerin cinselliğini kontrol ediyor. Bu kontrol, kadınlara kur yapma davranışının yanı sıra güç, erkekler arası rekabet ve saldırganlık hislerini de düzenliyor.

Kadınların cinsel davranışlarının düzenlenmesinde adı geçen oksitosin, aynı zamanda bebeğin doğumu sonrası ebeveynlik ve korumacı-kollamacı hisleri de tetikliyor. Bu hisler yalnızca annede değil, eş zamanlı olarak babada da, salgılanan oksitosin sayesinde etkili oluyor. Dolayısıyla oksitosin, erkekle kadını sakın ve birbirlerinin hislerine daha duyarlı bir duruma getiriyor. Birine karşı bağlılık duyguları geliştirmeyse sakinlik, düşük kaygı düzeyi ve rahatlıkla ilişkilendirilen endorfinle bağdaştırılıyor.

### Aşk ve Beyin:

Beynin farklı alanlarının, sevgi duygusu ile ilişkilendirildiği bulgulara göre, dopamin aktivitesinin yoğun olduğu beyin alanları, sevdiğimiz birini gördüğümüzde etkinleşiyor.

Aynı şekilde, cinsel uyarılmışlık, mutluluk hisleri ve kokain kullanımıyla tetiklenen “öforik” yoğun mutluluk ile bağdaştırılan beyin bölgeleri de aşk sırasında aynı anda uyarılıyor. Adı geçen diğer beyin bölgeleriyle şöyle:

**Septal Bölge:** Haz hissi ile ilişkili

**Frontal (Ön) Lob:** Beynimizin evrim basamağındaki son halkası, üst düzey bilişsel işlevler yürütüyor. Aşktaki güven, saygı, arkadaşlıkla ilişkilendiriliyor.

**Amigdala ve hipotalamus:** Beyne giden tüm duyu sistemleriyle bağlantılı olan amigdala, hipotalamusla beraber duyu merkezi olarak adlandırılıyor.

Bilim insanları, beyin aşkla ilintilendirilebilecek özel bir takım bölgeleri olduğunu ispatlayabilmek adına bir çalışma yapmışlar. Kadın ve erkek katılımcılara sırasıyla, âşık oldukları ve



bir de âşık oldukları kişinin yaş ve cinsiyetinde bir arkadaşlarının fotoğrafları gösterilmiş. Katılımcıların beraber oldukları kişinin fotoğrafına bakarken iki beyin bölgelerinin normalden daha aktif olduğu ortaya çıkmış: İlki, iştahla yakın ilişkili olan “orta insula bölgesi”, diğeryse keyif verici duyguların merkezi sayılabilecek “ön singulate bölgesi”. Bu bulgu da aşkın bir duygudan ziyade beyin ödül merkezleriyle de ilgisi olan bir motivasyon sistemi, dürtü olduğu yönündeki varsayımları kanıtlar nitelikte görünüyor. İnsanların diğer memeli türleriyle kıyaslandığında en çok farklılık ve gelişim göstermiş beyin bölgesi “prefrontal (ön) korteks. Kimi varsayımlara göre ön kortekste bilgi bilinçli olarak detaylıca işlenirken, beynimiz kendimize uygun bir eş seçimiyle ilişkilendirilebilecek tüm duyguları ve zihinsel hesaplamaları da eş zamanlı olarak aktive ediyor.

Yapılan son beyin metabolizması çalışmaları, saldırganlıkla ilişkili beyin bölgesi olan temporal lobun erkeklerde, koruyup kollama ve bakımla ilişkili singulate bölgesininse kadınlarda daha aktif olduğunu ortaya koyuyor.

## Romantik Aşkta Bağlanma

Uzmanlar, çocukluğumuzda annemizle kurmuş olduğumuz bağlılığın ileride romantik ilişkilerdeki tutumlarımızla da örtüştüğünü düşünüyorlar. Literatürde 3 çeşit romantik bağlanma çeşidi bulunuyor. Karşımızdakine hissettiğimiz tutku ve adanmışlığın yüksek olduğu ilk romantik bağlanma çeşidine güvenli bağlanma adı veriliyor. Eşine güvenli bağlanan bireylerin kendilerine olan güvenleri de yüksek oluyor ve aşkı bir saplantı haline getirmeden, sağlıklıca yaşıyorlar. İkinci romantik bağlanma çeşidi kaçınmacı bağlanma. Bu bireylerin gerek kendilerine olan güvenleri, gerekse ilişkideki tutku ve adanmışlık düzeyleri düşük oluyor. Aşkı bir saplantı haline getirmiyorlar. Eşe kaygılı bir şekilde bağlanan âşıklar son grup olan çelişkili grup. Çelişkiyle bağlanan bireylerin aşka adanmışlıklarıysa düşük oluyor. Uzmanlar, ilişkilerde çiftlerin birbirlerine olan destekleri ve aralarındaki özel ilişkinin niteliğinin saydığımız bu romantik bağlanma stilleriyle yakın bir ilgi içerisinde bulunduğunu düşünüyorlar. Aşağıda, bu farklı bağlanma stillerinin kişilerin ilişkilerine nasıl yansıtıldığını görüyoruz:



**1) Güvenli Bağlanma:** Diğerleriyle yakınlık kurmakta zorluk çekmiyorum. Onlara kolayca bağlanıp, onların da bana rahatça bağlanabilmelerine fırsat tanıyorum. İlişkilerimde çoğunlukla, terk edilir miyim ya da birisi hayatıma fazlasıyla mı giriyor gibi kaygılar taşımıyorum.

**2) Kaçınmacı Bağlanma:** Bir şekilde diğerleriyle fazla içli dışlı olmaktan hoşlanmıyorum. Onlara tamamen güven duymakta zorlanıyorum. Aynı şekilde onların da bana yaklaşmasından kaçınıyorum. Çoğunlukla, ilişkilerimde karşı taraf benden kendisine daha yakın davranmamı istiyor.

**3) Kaygılı/Çelişkili Bağlanma:** Çoğunlukla beraber olduğum kişinin beni sevmediğine dair endişe taşıyorum. Benimle beraber olmak istemediğini düşünüyorum. Bazen içinde bulunduğum ilişkiyi sonlandırıp bambaşka biriyle tekrar başlamak istiyorum. Ve bu arzu kimi zaman insanların benden soğumasına neden oluyor.

Sosyo-davranışsal gelişimimize baktığımızda bağlanma, gözlenen ilk mekanizma olarak dikkat çekiyor. Bu nedenle de, sosyal hayatımıza dair oluşturduğumuz bilişsel modellerin (düşünce biçimlerinin) oluşumunda büyük rol oynuyor. Yaşama göz açtığımızın ilk yıllarında bağlandığımız figürden –ki bu çoğunlukla anne oluyor– neler beklememiz gerektiğini öğreniyor, kendi değerimize dair çıkarımlarda bulunuyoruz. Daha sonra, ne zaman ki cinsel gelişimimizi tamamlayıp olgun bireyler oluyoruz, çocukluk döneminde oluşturduğumuz zihinsel şemalar, bu kez de ikili ilişkide eşimize karşı hissettiklerimizi ve onunla aramızdaki ilişkinin özelliklerini belirlemeye başlıyor. Eğer ki erken dönemde bağlandığımız figür tarafından yeterli sevgi ve ilgiyi göremezsek, kendimize karşı değersizlik hisleri oluşturup ileride romantik ilişkilerimizde de karşımızdakinin bizi sevmediği gibi kaygılı/çelişkili fikirlere kapılabiliyoruz.

İnci Ayhan  
inciayhan@yahoo.fr

**Kaynaklar:**  
Lazarus R. S. , Emotion and Adaptation. Oxford University Press, 1991.  
<http://homepage.psy.utexas.edu/Homepage/Group/BussLAB/pdffiles/Human%20Mating%20Strategies.pdf>  
[http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/Group/BussLAB/pdffiles/paternityuncertainty\\_1996.pdf](http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/Group/BussLAB/pdffiles/paternityuncertainty_1996.pdf)  
Panksepp, J. Affective Neuroscience. Oxford University Press, 1998.  
[http://www.public.lastate.edu/~hd\\_js.511/lecture/Reader04.ppt#265,7](http://www.public.lastate.edu/~hd_js.511/lecture/Reader04.ppt#265,7),  
Romantic Attachment Style and Relationship Quality (cont.)  
Sternberg R. J. & Barnes M. L. The Psychology of Love. Yale University Press, 1988