Aşk'ın Antropolojik Evrimsel

Psikolojik ve Biyolojik İncelemesi

Prof. Dr. Özgür Öner

Aşkın Kimyası



DESTEK yayınları

DESTEK @ ARAŞTIRMA

Aşk'ın Antropolojik Evrimsel

Prof. Dr. Özgür Öner

Aşkın Kimyası



Psikolojik ve Biyolojik İncelemesi

DESTEK yayınları

DESTEK @ ARAŞTIRMA

Prof. Dr. Özgür Öner

Aşkın Antropolojik, Evrimsel, Psikolojik ve Biyolojik İncelemesi

AŞKIN KİMYASI

DESTEK

DESTEK YAYINLARI: 1352
PSİKOLOJİ: 14
ÖZGÜR ÖNER / AŞKIN KİMYASI
Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.
İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül Editör: Özlem Esmergül
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak Mesud Topal
Destek Yayınları: Ekim 2020
4.Baskı Kasım 2020 Yayıncı Sertifika No. 13226
ISBN 978-625-441-094-9
© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com info@destekyayinlari.com facebook.com/DestekYayinevi twitter.com/destekyayinlari instagram.com/destekyayinlari www.destekmedyagrubu.com
Deniz Matbaa Mücellit Çetin Koçak Maltepe Mahallesi Hastane Yolu Sok No. 1/6 Zeytinburnu / İstanbul
Sertifika No. 48625

Prof. Dr. Özgür Öner

Aşkın Antropolojik, Evrimsel, Psikolojik ve Biyolojik İncelemesi

AŞKIN KİMYASI

DESTEK yayınları

Beni en zor durumlarda destekleyen
ve hep arkamda olan
sevgili eşime...

YAZAR HAKKINDA

Özgür Öner, 1974 yılında Ankara'da doğdu. Ortaöğrenimini Ankara Atatürk Anadolu Lisesi, lise öğrenimini Ankara Fen Lisesi'nde tamamladı. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde aldığı tıp eğitimi sonrasında, uzmanlığını yine aynı üniversitenin Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi bölümünde tamamladı. 20132015 yılları arasında, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde çalışmalarına devam ederken 2014'te Profesör oldu ve Anabilim Dalı Başkanlığı görevini yürüttü. 2016'da Bahçeşehir Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Anabilim Dalı Başkanı olarak ders vermeye, çeşitli kurum ve kuruluşlara danışmanlık yapmaya, danışanlarını kendi kliniğinde görmeye ve bilimsel çalışmalarını İstanbul'da sürdürmeye başladı.

2002 yılında, Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi Boston Çocuk Hastanesi Mental Health and Developmental Disabilities Research Training Programı'nda Türkiye'den seçilen ilk ve en genç araştırmacı unvanı ile araştırma görevlisi olarak çalıştı. Aynı yıllarda Harvard Üniversitesi Halk Sağlığı Fakültesi'nde eğitimini tamamlayan Öner, halen aynı programın ve National Insitute of Mental Health (Amerikan Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü) tarafından desteklenen Global Mental Health (Küresel Akıl Sağlığı) Programı'nın Bilimsel Koordinatörlüğü ve Boston Çocuk Hastanesi'nde Araştırma Danışmanlığı görevlerini sürdürmektedir.

Öner; kaygı bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, yeme bozuklukları, davranış bozuklukları, tik bozuklukları, kişilik bozuklukları, depresyon, sosyal ilişki sorunları, öğrenme sorunları, madde kullanımı gibi psikiyatrik sorunlarda çocuk, ergen ve yetişkinlere danışmanlık vermekte, bireysel, aile ve grup terapileri yapmaktadır.

Prof. Dr. Özgür Öner, şu ana kadar 70'in üstünde uluslararası bilimsel yayın yapmış, yerli ve yabancı kitaplarda bölümler yazmış, kendi alanında birçok bilimsel ödül almıştır.

I. BÖLÜM

KİMYASAL AÇIDAN AŞK

“Herkese âşık olunmuyor ama herkes âşık oluyor...”

Psikiyatri Açısından Aşk

“Gözlerinin içine başka hayal girmesin...”

Aşk bir durumdur, bozukluk değil. Çünkü hemen hemen bütün insanların yaşadığı ve zaman zaman da içinde bulunduğu bir haldir. Ancak yaygınlığına rağmen, birçok insan için aşk; acılı, kederli ve kaygılı bir süreçtir. Bu nedenle, yapısında “bozulma” potansiyeli taşıdığı söylenebilir.

Aşk, tekil bir durum değildir. Dolayısıyla ilkönce “aşk” dediğimiz olguyu doğru tarif etmek gerekir.

Kitapta temel olarak ele alınan “aşk” romantik ve tutkulu aşktır. Yani “aşk” deyince çoğumuzun anladığı ilk şey...

Aşk zamanla başka bir hale yani destekleyici bir sevgi haline dönüşebiliyor. Ama bizim ana konumuzu oluşturan tutkulu aşk, çok daha hareketli, zorlayıcı ve bir o kadar da tatmin edici olabilen, cinsel arzulardan ayrılması güç görünen veya mümkün olmayan bir süreç.

Aşk elbette ki bir süreç... Çünkü bir anda olup biten bir deneyim değil. Kendine göre bir seyri, iniş ve çıkışları var.

Aşk bir bozukluk değilse de, insanın normali de değildir. Yani insan âşıkken, biyolojik olarak normali dışında, farklılık gösterir. Söz konusu bu biyolojik fark, psikolojik, davranışsal, fizyolojik ve bilişsel farklılıklara da yol açar kuşkusuz.

“Âşık bir insan, tam olarak kendinde değildir, yargılama yetisi bozulmuştur” demek hiç de yanlış bir tarif olmaz. Bu nedenle âşık kişi, çeşitli istenmeyen durumlara açık ve duyarlı hale gelebilir.

Aşkı zor hale getiren bir diğer özelliği de istemli cereyan ediyor olmamasıdır.

“Ben şu adama veya şu kadına âşık olmak istiyorum, bu yönde çaba göstereyim de ona âşık olayım” diyemezsiniz.

Aşk, olur.

Başınıza gelir.

Size çarpar.

Aşk, kontrol edebileceğiniz, “Gelsin gitsin, başlasın bitsin” diyebileceğiniz bir süreç değildir. Sizin hazır olup olmamanıza, o anda yaşadığınız diğer sorunlarınıza ve planlarınıza bakmaz.

Gelir ve çarpar!

Siz de bahtınıza düşeni yaşarsınız. Bazen çok güzel, bazen de çok acı verici bir deneyim düşebilir bahtınıza.

Aşkı, bir tür bozukluk ya da hastalık hali olarak tanımlayanlar olmuştur tarih sahnesinde...

Örneğin İbni Sina, aşkı “bir hastalık” olarak tarif eder. Tedavisiyle ilgili önerilerini de büyük bir ciddiyetle sıralar.

İbni Sina, aşk hastalığını tarif ederken, hastanın hayallerle ve obsesif düşüncelerle aşırı yüklendiğini ve ciddi depresyon belirtileri gösterdiğini söyler.

Fiziksel olarak bu hastalık öz bakımda azalma, kurumuş ve çökmüş gözler, tekrarlayıcı şekilde gözleri kırpma, aşırı gülme ya da ağlama, uygunsuz duygulanım, uyku sorunları, terleme, kalp çarpıntı, ritim sorunları, derin ve düzensiz nefes alma gibi belirtiler gösterir.

Antik Yunan’da da aşk iyi tanınır ve tedavisi bazen çok zor bir durum olarak kabul edilir. Özellikle karşılıksız, tutkulu bir aşk, kesinlikle tedavi edilmesi gereken, aksi halde ölümcül olabileceği düşünülen riskli bir deneyimdir.

Antik Yunan’da Kral Seleucus’un özel doktoru olan Erasistratus, kralın oğlu Prens Antiochus’ta başlayan ve tanısı konulamayan bir hastalıkla baş etmeye çalışır.

Prensin yatağa düşmesine ve hızla kilo kaybetmesine neden olan bu rahatsızlığı iyileştirmek için, saraydaki bütün kadınları prensin önünden tek tek geçirir ve bu sırada prensin vücudunun verdiği tepkileri ölçer. Üvey anne Kraliçe Stratonice prensin önünden geçerken, prensin yüz ifadesi değişir, beti benzi solar, nabzı fazlasıyla hızlanır.

Değişimi fark eden doktor hemen tanıyı koyar ve baba krala acı gerçeği söyler. Kral, bunun üzerine inanması zor bir karar verir ve oğluyla karısının evlenmesine rıza gösterir.

Elbette gerçek hayatta bu tip sorunların bu kadar kolay çözülmesini beklemek fazla iyimserlik göstermek olacaktır. Daha olası bir ihtimalle, kralın doğurgan dönemdeki eşini kaybetme riski karşısında, oğlunu uzak bir diyara sürmesi olabilirdi diye düşünmekten kendimi alamıyorum.

İlerleyen bölümlerde de göreceğimiz gibi, gerçek aşk, sevdiğini hiç kimseye verememe, kimseyle paylaşamama tepkisini içerir.

İbni Sina’ya göre tedavide ilk adım, sevilen kişinin kim olduğunu saptamaktır. Bu saptamayı yapmak için hastaya isimler söylenir ve bu

sırada nabzı sayılır. Hangi isim söylendiğinde nabız değişikliği oluşuyorsa, o kişiden şüphe edilir.

Bazen bunun için yapay çatışmalar ve sorunlar bile yaratılırdı. Eğer tanı kesinse, tedavideki ilk öneri hastanın âşık olduğu kişiyle evlendirilmesidir. Eğer evlilik mümkün değilse, hastanın başka birine âşık olması için uğraşılır. Âşık olduğu diğer kişi suçlanır, aşağılanır, hastanın dikkati başka aktivitelerle dağıtılmaya çalışılır.

İbni Sina, ilginç şekilde ayırıcı tanıda hastada daha önceden var olan depresyon ve kaygı gibi sorunların ele alınmasını öneriyordu. Yani aşk hastalığı bir uyum sorunuydu ve diğer duygu durum bozukluklarından farklıydı. Ancak antikçağdaki yazında aşk hastalığının çoğu zaman depresif değil saldırgan özellikler gösterdiğini de belirtmeliyiz.

Jacques Ferrand'ın 1645'te yayımlanan Erotomani veya Aşk veya Erotik Melankolinin Nedenleri, Temelleri, Belirtileri, Gidişi ve Tedavisi isimli kitap, bu konuda bir klasik olarak kabul edilir.

Ferrand'a göre hastalığın tedavisinde cinsel ilişki, sevilen kişinin kötülenmesi, aşağılanması ve hastanın dikkatinin dağıtılması önemlidir.

Önerdiği diğer tedavi yöntemi ise neredeyse kansız kalana kadar âşık kişiden kan alınmasıdır.

Modern değerlendirmelere baktığımızda, aşkın bazı psikiyatrik bozukluklara benzer özelliklerle tarif edildiğini ve karşılaştırıldığını görüyoruz. Aşkın karşılaştırıldığı psikiyatrik bozukluklar obsesif kompulsif bozukluk ve madde bağımlılığı...

Obsesif kompulsif bozukluk iki temel belirtiden oluşur. Kişinin aklına tekrarlayıcı şekilde gelen, saçma olduğunu bildiği halde aklından atamadığı rahatsız edici düşünce ve görüntülere obsesyon, bu obsesyonları azaltmak amacıyla yapılan davranışlara ve düşüncelere ise kompulsiyon denir.

Örneğin kişinin kapı kollarından mikrop kapacağını düşünmesi aşırı ve rahatsız edici düşünce kontrol edilemez durumdaysa bu bir obsesyondur, sürekli ellerini yıkaması ise kompulsiyondur. Tabii obsesif kişiler yoğun bir şekilde kaygı duydukları için genelde ellerini bir iki kere yıkayınca rahatlamazlar ve aynı davranışı aşırı derecede tekrar ederler. Bu yüzden dermatolojik sıkıntılar yaşasalar bile el yıkamayı bırakamazlar.

Madde bağımlılığında, bağımlılık oluşturan madde her ne olursa olsun, geçerli sayılan birtakım ana belirtileri vardır ki ilki obsesif aramadır.

Obsesif arama durumunda kişi maddeye ulaşmanın yollarını takıntılı şekilde düşünür ve zamanının önemli bir kısmını, diğer iş ve aktivitelerini aksatacak şekilde harcar.

Madde bağımlılığında kullanılan maddeye karşı tolerans gelişir, yani kişi aynı etkiyi elde etmek için gitgide daha yüksek dozlarda madde almak zorunda kalır.

Diğer belirti ise çekilmedir. Çekilme, bağımlı olunan maddeden belli bir süre uzak kalındığında ortaya çıkar ve kişi kullandığı maddeye göre fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkiler verir.

Örneğin, eroin çekilmesinde kişide sadece beyinle ilgili belirtiler değil, deriden mideye ve bağırsaklara kadar birçok sisteme ilişkin belirtiler ortaya çıkar. Madde bağımlılarının, madde kullanımı üzerinde kontrolleri yoktur. Çoğu zaman tahmin ettiklerinden daha uzun süre ve daha fazla madde kullanırlar.

Örneğin “Akşam iki kadeh içeceğim” diyerek dışarı çıkarlar ama iki şişe içerler. Madde bağımlılığı olan kişiler, bu bağımlılıktan kurtulmaları gerektiğini bilebilir, bunu ifade ederler ve maddeyi bırakmak için girişimde de bulunabilirler ama çoğu zaman başarılı olamazlar.

Maddeyi fiziksel, mesleki ve akademik, sosyal, mali, yasal sorunlar yaratmasına rağmen kullanmaya devam ederler. Vakitlerinin önemli bir kısmı maddeyi aramakla, kullanmakla ve etkilerini kontrol etmekle geçtiği için diğer aktivitelere ve işlere yeterince vakit ayıramazlar, çoğunu ihmal ederler.

Bütün bu tarifler ışığında, madde bağımlılığının obsesif bir tarafı olduğunu fark etmişsinizdir.

Aşk, genel bakış açısıyla, tarif ettiğimiz bu bozukluklara hayli benzer. Âşık insan, obsesif şekilde sevdiği kişiyi düşünür. Kafasından onunla ilgili düşünceleri atmak istese de, hatta bu düşünceleri onu rahatsız etse de başaramaz. Bazen anlamsız bir soru sorar, bazen bir şekilde sadece karşı karşıya gelmeye çalışır. Âşık için sevdiği insan gündüz hayalinde, gece düşündedir. Hep aklının bir yerindedir. Etrafta ne olursa olsun o bir köşede durur. Hiçbir şekilde gitmez.

Âşık, istemsiz olarak yaptıklarını da, düşündüklerini de sevdiği kişinin gözünden görür. Bunlara onun ne diyeceğini, nasıl davranacağını merak eder.

Âşık insanda âşık olduğu kişiye karşı “tolerans” gelişir. Daha önce ona yeten dozlar artık yetmez, onu gördükçe göresi gelir. Ne kadar görse de ona bir türlü doyamaz. Beraberken yanından ayrılmaz, ayrılır ayrılmaz da özlemeye başlar.

Özlem hissi, “çekilme belirtileri” olarak gösterir kendini. Sevdiğinden ayrılınca âşıkta fizyolojik, psikolojik ve davranışsal birtakım değişiklikler ortaya çıkar. Üzüntü, kaygı, özlem oluşur.

Kişi aşkına ulaşmak ve çekilme belirtilerinden kurtulmak için ya harekete geçer ya da fantezilere dalar.

İki dakika önce ayrıldığı kişiye mesajlar atar. Mesajlarının bir türlü sonu gelmez.

“İyi akşamlar” der ama sonra hemen başka bir şey daha yazar. Sonra “Bay bay” der, arkasından “Görüşürüz, kendine iyi bak, tatlı rüyalar, yarın görüşmek üzere, güzel uyu...” diye devam eder.

Bazen âşık kişi, âşık olduğu kişiyle olan ilişkisini, ona olan aşkını bitirmesi gerektiğini düşünür ve bunun için çabalar. Kendi kendine yaşadığı deneyimin ne kadar olumsuz olduğunu, geçici bir hevesten başka bir şey olmadığını, zaten bütün ilişkilerin zamanla sıradanlaşacağını, dünyada başka bir sürü güzel kadın veya yakışıklı erkek olduğunu söyler.

Sevdiğinin olumsuz taraflarını kendine vurgulamaya çalışır. Hayatta başka şeylerin öneminden dem vurur. Prensiplere odaklanmak gerektiğinden söz eder. Kendisine “Akıllı ol” diyebilecek arkadaşlarıyla konuşur. Meditasyon yapar. Kendini spora, işe ya da eğlenceye verir. Ama bunlar hiç işe yaramaz.

Gerçek bir tutkulu aşkta, ne kadar rasyonel olursa olsun bu tarz düşüncelerin etkisi ya hiç yoktur ya da kısa sürelidir. Bunların hepsi âşık olunan kişiyi görene kadardır.

O geldiğinde bunların hepsi uçup gider. Âşık kişi, hiçbirini düşünmemiş gibi, âşık olduğu kişiye doğru çekilir. Üzerine âşık olduğu kişi, ona olumlu bir davranışta bulunduysa, ilişkiden uzaklaşmak yolunda düşündüğü her şey toz olur. Kendini durdurmak istese de başaramaz.

Onun yanından ayrıldığında veya işler istediği gibi gitmediğinde öfhelenmesi de hiçbir şey değiştirmez. İstediği kadar kendine kızsın, iradesizliğine öfhelensin, bir dahaki sefere böyle olmayacağına yemin etsin, yine onu görünce aynı duruma düşer.

Vücudu ve zihni kontrol edilemez tepkiler verir, gerginliği o kadar artar ki ne olursa olsun ona ulaşmaya, onunla birkaç dakika geçirmeye, ondan olumlu bir karşılık almaya çalışır. Bütün kurduğu planların, kafasında oluşturduğu senaryoların silinip gittiğini görür. Âşığın kurtuluş planı, sevdiği kişiyi görene kadardır.

Kontrol yokluğu yüzünden, zarar göreceğini bilse de âşık kendisini sevdiğinden ayıramaz ve uzak tutamaz. Meslek, kariyer, başarı, diğer ilişkiler hepsi ikinci plana düşer. Âşık tek bir şeye odaklanmıştır, o da sevdiği kişidir. Zarar görmeye devam etmesi, birçok zaman aşkı daha da kuvvetli hale getirir.

Âşık, çektiği acılara, katlandığı sıkıntılara rağmen sevdiğine olan tutkusunun azalmak bir yana arttığını gördüğü zaman, onu ne kadar çok sevdiğini daha da anlar. Aşkı daha da kuvvetlenir. Sevdiğine ulaşma isteği iyice artar.

Peki, âşık ve sevdiği arasındaki ilişkiyi psikolojik açıdan bu kadar eşsiz yapan şey nedir?

Tabii ki iki kişi arasındaki uyum hali, birinin diğeri olmadan olamayacağı, devam edemeyeceği inancıdır.

Âşıkta bu hal o kadar kuvvetlidir ve sevdiği ile beraberliğinin ona verdiği haz o kadar yüksektir ki ne kadar acı da verse, ne kadar zorlayıcı da olsa bu hazza ulaşmaya çalışmaktan kendini alıkoyamaz.

Bu psikolojik uyum ve haz, tabii ki biyolojik bir süreçle, nörokimyasal değişikliklerle ilişkili olmak durumundadır.

Dolayısıyla tutkulu aşkla madde bağımlılığı arasında gerçekten pek çok benzerlik olduğunu görmek mümkün...

O halde, madde bağımlılığı ve aşkın biyokimyasına göz atmanın zamanı geldi. Ancak iki durumun nörobiyolojisini karşılaştırırken bağımlılıkla ilgili nörobiyolojik çalışmaların aşk ile ilgili olanlardan belki de yüzlerce kat fazla olduğunu ve bağımlılık çalışmalarında hayvan deneylerinin çok önemli yeri olmasına karşın aşk çalışmalarında hayvanların kullanılamayacağını aklımızda tutmamız gerekiyor.

Aşk, Fena Halde Madde Bağımlılığına Benzer

Bağımlılık ve aşkı karşılaştırırken ilk yapmamız gereken şey, beyinde neden bir ödül ve motivasyon sistemi olduğunu anlamaktır.

Beyin bir bilgi işlem sistemidir. Dışarıdan aldığı girdileri yorumlar ve davranış olarak çıktıya dönüştürür. Etrafımızda çok fazla sayıda uyaran olduğu ve beynin işleme kapasitesinin sınırlı olması yüzünden, beynimiz çevredeki bütün uyaranlara bilinçli olarak odaklanmaz.

Hangi uyarana odaklanılacağını seçmek, sistemin kapasitesini doğru kullanmak için hayati önemdedir. Eğer dikkatinizi aslında hiç önemi olmayan uyaranlara verirseniz, hayatta kalmanız için anlamlı olan uyaranlara yöneltebileceğiniz bir kaynağınız kalmaz. Tıpkı elinizde sadece küçük ve kısıtlı bir alanı aydınlatma gücüne sahip bir fenerle karanlıkta dolaşmanız gibi... Nereyi aydınlatacağınızın seçimi, düşüp boynunuzu kırmamanız açısından kritik ve verdiğiniz kararlar açısından hayati öneme sahip olabilir. Etrafta neyin önemli neyin önemsiz olduğunun değerlendirmesini yapmak için beyin önceki deneyimlerine dayanarak birtakım modeller kurar.

Bunlar daha çok beynin evrimsel açıdan yeni olan kortikal, yani kabuk kısımlarında bulunur. Bu modeller, duyularımızdan gelen girdiler için bir şablon sunar.

Eğer gelen bilgi şablonla uyumlu değilse bir hata sinyali oluşur. Hata sinyali modele bir geribildirim olarak gider. Eğer hata sinyali tutarlı ve sürekli veya çok büyük ise, model tekrar ve hata sinyalini yok edecek şekilde biçimlenir.

Bir örnek verelim.

Deneyimlerim sayesinde çalışma odamda otururken normal şartlarda etrafımda neler olduğunu ve neler olabileceğini aşağı yukarı biliyorum.

Yardımcımın kapıyı vurup içeri girmesi, bana çay vermesi, bilgisayarımın bulunduğu yer, eşyalarımın düzeni... Hepsi modelimde var.

Birden kapı çalınıp içeri uzun zamandan beri görmediğim ve çok sevdiğim biri giriyor diyelim.

İşte bu sahne, modelimde yok... Diğer bir deyişle beynimdeki modele uymayan bir durumla karşı karşıyayım... Bunun üzerine sistem hemen bir hata sinyali verir.

Görüldüğü üzere “hata” aslında her zaman olumsuz bir deneyim değildir. Sadece modelle uyumlu olmayan iyi veya kötü olabilecek bir bilgi demektir.

Başka bir örnekte de odamın bir köşesinde fare olduğunu düşünebiliriz.

Keza bu durum da modelime uygun olmayan bir durumdur. Yeni bir bilgi kaynağı olarak tüm dikkatimi o yöne odaklamama yol açar.

Bir ödül olasılığı veya bir ceza riski söz konusu olduğu zaman, beynimiz bunu kaçırmamak üzere programlanmıştır.

Eğer sevdiğim kişi her saat başı gelirse veya fare düzenli olarak yarım saatte bir köşeden çıkıp diğer köşede kaybolursa, bu durumlar gitgide daha az hata sinyalleri oluşturmaya başlar. Bir süre sonra benim oda modelime entegre olurlar ve hata sinyali de yok olur. Çünkü artık bu uyaranların ne ödül ne de ceza olarak bir önemi kalmamıştır. Dolayısıyla benim de kıymetli ve kısıtlı kapasitesi olan dikkatimi bunlara harcamam anlamsız olur.

Beyinde ÖDÜL ve Motivasyon Sistemi

Beyindeki ödül ve motivasyon sistemini daha iyi anlamak için dopamini tanımak gerekir.

Dopamin bir nörotransmiterdir.

Beyinde nöronlar arasında bilgi ve sinyal iletimini sağlayan kimyasal maddelere nörotransmiter denir. Çok daha basit hale getirirsek, bir nöronun yeterli düzeyde uyarılması sonucu nörotransmiter denen maddeler iki nöron arasındaki bağlantı noktasına, yani sinapsa boşalır. Bu maddeler hem maddeyi salgılayan nöronla hem de sinapstaki diğer nöron üzerinde çok karmaşık etkilere yol açar.

Beynin hemen hemen tüm işlevleri bu nörotransmiterler sayesinde oluşmaktadır.

Dopamin, beyinde ödül ve cezayı kodlayan nörotransmiterdir ve esas olarak iki bölgeden salınır:

Ventral tegmental bölge ve substansiya nigra...

Bu iki bölgedeki dopamin nöronlarının uzantıları beyinde çok geniş alanlardaki diğer nöronlarla bağlantı kurar. Dopaminin beyindeki etkileri farklı salınım şekilleriyle ilişkilidir.

Dopaminin iki temel salınım şekli vardır: Tonik ve fazik... Tonik salınım, ufak iniş çıkışlarla giden ancak belli bir seviyeyi geçmeyen bir salınım şeklidir. Tonik salınım beyni belli

bir uyarılma ve motivasyon düzeyinde tutar. Tonik salınımda daha düşük düzey dopamini bağlayabilen ve düşük dopamin düzeylerinde etkin olan D2 reseptörleri aktive olur.

Bir reseptör, nörotransmiterlerin etki etmek için bağlandığı sadece o maddeye özel bir yapıdır.

Fazik salınımda ise dopamin düzeyi hızlı ve belirgin şekilde yükselir ve hızlı şekilde geri düşer. Fazik salınım, ödülle uyaranlar arasındaki koşullanmanın oluşmasını sağlar.

Fazik salınımda dopamin düzeyi çok yükselerek ancak yüksek düzeylerde dopamin varlığı sırasında aktive olan D1 reseptörlerini aktive eder.

D1 reseptörlerinin aktive olması ile bilgi depolanması ve kodlanması artar. Yani D1 aktivasyonu sayesinde madde ile maddenin alımı sırasındaki değişkenler arasındaki ilişki öğrenilir.

Fazik salınımın kısa sürede tekrar tekrar olması ise dopaminin bağlandığı reseptörlerin sayısını beynin birçok bölgesinde azaltır. Bunun nedeni beynin aşırı dopamin salınımını düzenleme çabasıdır.

Fazik salınım, beynin hata sinyalidir. Eğer duyularımızın aldığı bir uyaran beyindeki modele yani şablona uyumlu değilse o zaman fazik dopamin salınımı değişir. Eğer hata bir ödüle işaret ediyorsa, dopamin hızla yükselir. Bu sayede kişi ödüle odaklanır ve ödülle ilişkili uyaranları tekrar karşılaştığı zaman daha hızlı yanıt verebilmek için kaydeder.

Dopaminin hızlı yükselmesi bizi “mutlu” hissettirir. Eğer hata bir cezaya veya modelin öngördüğünden daha kötü bir duruma işaret ediyorsa dopamin seviyesi düşer. Dopami nin düşmesi bizi “mutsuz” hissettirir. Eğer her şey beyindeki modelimizin tahmin ettiği gibi, yani olasılıklar şablonumuzla uyumlu ise fazik dopamin salınımı gerçekleşmez.

Tarif ettiğim bu sistem çok ilginç özellikler içeriyor. Öncelikle sistemde ödül ve ceza görecelidir, ayrıca zaman içerisinde değişir.

Örneğin ünlü futbolcu Mesut Özil, Arsenal ile olan anlaşması gereği haftada 350 bin pound maaş alıyor. Eğer Mesut, o hafta 400 bin pound alırsa, bu bir hata sinyali yaratır, ödüle işaret eder ve burada fazik bir dopamin salınımı gerçekleşir. Öte yandan Mesut Özil 300 bin pound alırsa bu da beklenende kötüdür ve dopamin seviyesi düşer. 350 bin pound aldığındaysa dopamin düzeyi değişmez.

Ancak bundan 15 yıl önce Mesut Özil, 300 bin pound alacak olsaydı, o dönemdeki modelinde söz konusu bu rakam, hayli yüksek olduğu için muhtemelen dopamin düzeyi tavan yapacaktı.

Birçok insana bırakın haftada 300 bin ayda 3 bin pound verirseniz modeli olumlu yönde altüst olacaktır.

Yani dopamin sistemi, kişiye özel şekilde çalışır, genel ve evrensel bir beklenti üzerinden işlev görmez.

Dopamin nöronlarının bir diğer ilginç özelliği de “komşuya göre” çalışmasıdır.

Ben tek başımayken eğer bana 3 bin pound verirseniz çok sevinebilirim. Ama benimle tam olarak aynı özelliklere sahip olan komşuma aynı iş için 10 bin pound verirseniz artık 3 bin pounda katiyen sevinemem. Hatta 3 bin poundla karşılaştığımda dopamin seviyem düşer ve kendimi oldukça mutsuz hissederim.

Konuyla ilgili ilginç bir deneyden söz etmek isterim. Deneyde lokantaya giren müşterilere iki şefleri olduğu, biri-

nin sıradan, diğerininse dünyanın en iyi şeflerinden biri olduğu

bilgisi veriliyor, fakat yemeği hangi şefin yaptığı söylenmiyor. Önlerine gelen yemek normalden çok daha iyi bile olsa, olağanüstü bir mönüyle karşılaşmadıkları için denekler hayli üzgün olduklarını belirtiyorlar.

Hayvanlara da benzer içerikli bir deney yapılıyor ve hayvanın da aynı şekilde beynindeki dopamin seviyesinin düştüğü gözlemleniyor. Bu deneyin sonuçları insan üzerinde yapılan deneyinkiyle karşılaştırılıyor.

Buna göre “beklenti” bir kez oluşturulduktan sonra, gerçekte daha önce hiç karşılanmamış olsa bile, hatta beklenti oluşmadan önce aklımıza gelmeyecek kadar iyi olsa bile, dopamin düzeyi düşüyor. Yani beynimiz bunu bir “ceza” olarak algılıyor.

Sadece bu çalışmalar bile dopamin temelli ödül sisteminin ne kadar ilginç ve karmaşık olduğunu göstermeye yetse de her şey göründüğünden çok daha karışık aslında... Çünkü dopamin tek başına etki etmiyor ve beyinde birçok diğer kimyasalla ilişkili. Ancak bu kitabın amacı açısından verdiğimiz bilgiler şimdilik yeterli sayılacaktır.

Madde Bağımlılığının Nörobiyolojisi

Bağımlılık, doğuştan gelmeyen, sonradan edinilen bir beyin hastalığıdır. Ödül döngüleri zamanla duyarsızlaşır ve bu nedenle kişinin günlük aktivitelerden zevk alma ve bu aktivitelere motive olma becerileri giderek düşer. Şartlanmış yanıtlar güçlenir ve strese duyarlılık artar, bu durum madde yoksunluğunun yarattığı olumsuz duygusal etkileri artırır. Karar verme, davranış kontrolü ve özdenetim gibi yürütücü işlevlerdeki sorunların nüksetme riskini artırır.

Kolay anlaşılması açısından bağımlılık kendilerini tekrarlayan ve birbirini takip eden üç evreli bir döngü olarak tarif edilebilir: Aşırı tüketim ve toksikasyon, çekilme ve olumsuz duygulanım, aşırı uğraş, beklenti veya aşerme...

Aşırı tüketim ve toksikasyon: Bağımlılık yapan bütün maddeler beyinde dopamin miktarını çok hızlı ve belirgin şekilde artırır. Dopaminin beyinde hızlı yükselişi daha önce de açıkladığımız gibi “ödül” anlamına gelir ve böylece kişi de kendisini iyi hisseder.

Madde kullanımı ile dopamin salınımı ve ödül, beyinin striatum, talamus ve globus pallidus adı verilen bölümleriyle ilişkilidir.

Ödülün varlığı, ödülle ilişkili çevresel uyaranların koşullu bir şekilde öğrenilmesini sağlar.

Örneğin her ödül geldiğinde bir barda belli arkadaşlarımla berabersem veya her madde kullanmamdan önce kendimi kötü hissediyor ve bu his geçsin diye madde kullanıyorsam, bu mekâna, kişilere ve duyguya karşı koşullanırım ve bu ortamlarda ödülün geldiğini öğrenirim.

Ödül ile aynı çevresel uyaranların tekrarlayıcı bir şekilde bir arada bulunması sonucunda, artık ödülün kendisi ortaya çıkmadan sadece öğrenilen uyaranlarla karşılaştığımda dopamin salınımı gerçekleşmeye başlar.

Glutamat adı verilen nörotransmiter tarafından uyarılan bazı reseptörlerdeki yapı değişiklikleri, beyinde belli sinapslar arasındaki bağlantıları güçlendirir ve bu sinapsların fiziksel yapısını değiştirir.

Sinapsların yapısındaki değişiklik, ödülle ilgili bir beyin bölgesi olan nucleus accumbens’te, alışkanlıkları kodlayan dorsal striatumda, duygular, arzular ve stresle ilgili amigdalada, bellekle ilgili hipokampusta, özdenetim ve bir uyaranın göreceli değerini belirleyen prefrontal kortekste ödüle olan

duyarlılığı farklılaştırır. Glutamatın yanı sıra enkefalinler, GABA, norepinefrin gibi birçok nörotransmiter de beynin madde kullanımı ile kalıcı şekilde değişimine etki eder.

Sinapslardaki yapısal değişiklik, madde kullanımı sırasındaki ödülle doğal olarak elde ettiğimiz ödüller arasındaki farkı anlamamız açısından çok önemlidir. Yemek yeme, cinsellik gibi doğal ödüllerde, belli bir düzeyde ödül elde edildikten sonra sistem “doyar” ve ödülün değeri düşer. Oysa madde kullanımı bu mekanizmayı baypas eder ve dopamini direkt olarak artırarak kendi kendisini devam ettirir.

Çekilme ve olumsuz duygulanım: Madde kullanımı ve bununla ilgili koşullanmalar sonucunda elde edilen ödül, ne yazık ki kişinin sağlıklı şekillerde elde ettiği ödülden çok daha güçlüdür. Bu nedenle bağımlı kişi, çevresini madde ve maddeyle ilişkili koşullandığı değişkenler (mekân, kişiler, duygular) açısından değerlendirmeye ve bu değişkenlere odaklanmaya başlar.

Bağımlı kişinin maddeyi kullanarak elde ettiği dopamin salınımı zamanla azalır. Bağımlının beyni, hem maddeye hem de doğal ve sağlıklı ödüllere, madde kullanmayan kişilerin beyinlerine kıyasla daha az dopamin salarak yanıt verir. Bu nedenle bağımlı kişinin istediği etkiyi elde etmesi için madde miktarını artırması gerekir. Bu durum aynı zamanda kişinin günlük aktivitelerden gitgide daha az zevk almasına, dolayısıyla bunlarla daha az motive olmasına yol açar.

Madde kullanımı sonucu ortaya çıkan dopamin salınımları, amigdala adı verilen beyin bölgesini farklılaştırarak kişinin stresten daha olumsuz etkilenmesine ve genel olarak kendisini daha kötü hissetmesine yol açar. Madde etkisi bittiği zaman CRF isimli stres hormonunun salgılanması artarken, endorfin gibi stres azaltıcı maddelerin düzeyi düşer. Bu yüzden madde yokluğunda kişi kendisini çok kötü hisseder. Artık maddeyi kullanmak için tek neden kendini iyi hissetmek değildir, kişinin ana amaçlarından birisi madde yokluğunda ortaya çıkan çok kötü duygulardan kurtulmaktır.

Bağımlı kişi bir süre sonra, artık kendisine zevk vermeyen maddeyi sadece olumsuz duygulardan kısa bir süre kurtulmak için kullanmaya devam eder. Ne yazık ki devam eden madde kullanımı ile olumsuz duygular da derinleşir ve bir kısırdöngü ortaya çıkar. Olumsuz duygulanım, sonraki aşamadaki aşırı uğraş ve beklentilere yol açar.

Aşırı uğraş ve beklenti: Madde ile aşırı dopamin salınımı sonrasında ortaya çıkan değişiklikler, prefrontal korteksi etkiler. Beynin bu bölgesi karar verme, farklı alternatiflerin değerlerini karşılaştırma, özdenetim, dürtüselliği kontrol edebilme ve bekleyebilme, plan yapma ve planları uygulayabilme gibi çok önemli işlevlerle ilişkilidir.

Prefrontal korteksten dopamin nöronlarının olduğu VTB'ye giden glutamat yolları madde ile ilgili öğrenilmiş uyaranlarla karşılaşıldığı zaman dopamin nöronları üzerinde uyarıcı etki yapar. Bu durum, madde alımı ile ilişkili durumların "değerini" artırır ve bunlara daha fazla odaklanılmasına neden olur.

Öte yandan, beynin prefrontal bölgesindeki birçok alan maddeyle ilgili uyaranlarla karşılaşılmadığı zaman normal şartlarda olduğundan daha az aktif hale gelirler. Böylece bağımlı kişinin yargılamasını bozar ve onu daha takıntılı hale getirir. Burada serotonin düzeyinin yükselmesi de kritiktir. Serotonin düzeyi obsesyonlarla direkt ilişkilidir.

Madde kullanımına devam edilmesi ile prefrontal korteks ile ventral striatum arasındaki bağlantılar kuvvetlenir ve bireyde daha fazla aşerme (maddeye karşı olan aşırı istek) ve bekleyememe hali söz konusu olur.

Aşırı arama, maddenin tekrar yoğun ve kontrolsüz bir şekilde alınmasına ve bağımlılık döngüsünün devamına yol açar.

Madde Bağımlılığıyla İlgili Belirtilerin Zamanla Değişimi

Madde ilk kez kullanıldığında kişi bundan büyük bir haz alır. Sonrasında aldığı sonuç giderek hafif bir mutluluk haline dönüşür.

Derken geriye sadece sıkıntıdan kurtulma isteği kalır.

Maddeye ilk başlandığı zaman ortaya çıkan olumsuz yaşantı önceleri çoğunlukla enerji azalması şeklinde ortaya çıkar. Ancak sonrasında uyarılma düzeyi düşer ve giderek yoğun olumsuz duygular belirir.

Aşırı uğraş ve beklenti alanında, kişi madde almayı zevkle bekler, sonrasında maddeyi arzular ve en sonunda sadece maddeyle ilgili düşünmeye başlar.

Bu son aşamada davranış üzerindeki kontrol kaybolur ve kişi takıntılı bir şekilde maddeyi kullanmaya devam eder.

Aşkın Nörobiyolojisi

Tutkulu aşk sırasında beyinde gerçekleşen değişiklikler beyin görüntülemesi çalışmaları sayesinde incelenmiş, beyinde dopamin salgılayan bölgelerdeki kan akımının yani aktivasyonun arttığı gözlemlenmiştir.

Örneğin âşık olan insanlara sevdikleri kişinin fotoğrafı gösterildiğinde dopamin hücrelerinin gövdelerinin bulunduğu ventral tegmental bölgede (VTB) kan akışının arttığı gösterilmiştir.

Söz konusu aktivite, sadece beğenilen ya da güzel bulunan birinin fotoğrafına verilen yanıttan farklıdır, yani beğenmeye değil “istemeye” özgüdür.

İlginç şekilde, reddedilen âşıklarla yapılan bir çalışmada, bu bireylerde yine VTB aktivasyonu bulunmuştur. Yani, reddedilseniz bile sevdiğiniz kişiyi gördüğünüzde dopamin sisteminiz aktive olmaktadır. Bu sonuç yine de bir ödüldür.

VTB aktivasyonuna ek olarak, bağlanma hissiyle ilgili olan insular korteks, fiziki acı ve stresle ilişkili olan anterior singulat kortekste, aşerme ile ilgili prefrontal kortekste olduğu gibi beyin bölgelerinde de aktivasyon değişir. Bu bölgelerin birçoğunun madde bağımlılığı ile ilişkili olduğunu görmüştük.

Aşkta serotonin düzeyleri değişkenlik gösterir. Sevdiği kişiden uzak olan veya sevilmediğini düşünen kişilerde serotonin düzeyi düşer ve obsesyonlar artar.

Âşık kişi, âşık olduğu kişiyle karşılaştığında veya sevildiğini gördüğünde serotonin seviyesi birden yükselir, buna dopamin ve nöradrenalin salınımı da eklenince kişi geçici bir süre kuvvetli bir uyarıcı madde veya LSD almış gibi olur.

İnsanlar âşık oldukları zaman yargılamalarında bozulmalar olur ve bilişsel kontrolleri azalır. Ancak bozulma her yargılama alanında görülmez. Sosyal açıdan karşıdakini anlama, zihninden geçenleri tahmin etme becerileri aşk sırasında artar. Ayrıca özellikle karşılık gören aşk sırasında korku ve olumsuz duygularla ilgili beyin bölgesi amigdalada aktivite artmaz ve kişi kendisini daha korkusuz hisseder.

Madde bağımlılığı ve tutkulu aşkın nörobioyolojilerinin birçok benzerlik gösterdiğini açıkça ortaya koymuş bulunuyoruz.

Her iki durumda da beynin ödülle ilgili dopaminerjik sistemleri aktive olur ve aktive olan bölgeler arasında karar verme, bellek, takıntılar, kaygılarla ilgili bölgeler yer alır. Ama hayat deneyimlerimiz bize madde bağımlılığının son derece olumsuz etkilerini gösterse de aşkla ilgili aynı yargıda bulunamayız. O zaman, aşkla bağımlılığın farkına da bakmak gerekir.

Aşk ve Madde Bağımlılığı Arasındaki Fark

Aşk ve madde bağımlılığı sırasında aktivasyonları farklı yönlerde gelişen dorsal anterior ve posterior singulat korteks gibi beyin bölgeleri bulunmaktadır.

Aşk sırasında, madde bağımlılığından farklı olarak kişinin dikkati sosyal bilgiye ve karşısındakinin aklından geçeni tahmin edebilmeye, madde bağımlılığında ise sosyal uyaranlara değil, maddeyle ilgili ipuçlarına ve değişkenlere odaklanır.

Aşk sürecinde, özellikle de aşk karşılık görüyorsa, takıntılı davranışlar ve stres azalır, yerine sükûnet ve güven gelir. Oysa madde kullanımı devam ettikçe stres, mutsuzluk ve takıntılı davranışlar artmaya devam eder.

Aşkla madde bağımlılığı arasındaki diğer önemli bir fark da aşkta bağlanma ile ilişkili nörotransmiter olan oksitosin düzeyinin yükselmesidir.

Madde bağımlılığında madde kesildiği zaman dopamin, serotonin gibi nörotransmiterlerin düzeyi düşer ama aşk karşılık görmediği zaman bu maddelerin düzeyleri iniş çıkışlar gösterir. Yani karşılıksız aşk yaşayan kişi sanki bir duygusal rollercoastera binmiş gibidir, duyguları bir iner bir çıkar. Bazen kendisini çok iyi ve ümitli hisseder, ama bir süre sonra dibe vurur.

Ben bunların yüzeysel farklar olduğunu düşünüyorum. Bana göre asıl önemli farkı, iki durumun da süreçlerine ve ilerleyişine bakarak aramak gerekiyor.

Aşk sırasında bağımlılıkta saptanan dopamin reseptörlerinin azalması sonucuna henüz rastlanmış değil. Bu neden le, madde kullanımının ileri safhalarında olan kalıcı disfori, yani kendini çok kötü hissetme halinin, ancak patolojik aşk deneyimlerinde görülebileceğini, aşkta görülmeyeceğini düşünüyorum.

Bu konuda halihazırda hiçbir çalışma bulunmadığı için kanıta dayalı konuşmak mümkün değil, ama eldeki veriler bunu düşündürüyor. Ayrıca aşk, madde bağımlılığının tersine doğal ve içsel bir süreç, yani dışarıdan sisteme yabancı olarak alınan bir girdiden kaynaklanmıyor. İnsanların evrimi sırasında ortaya çıkan ve önemli işlevleri olan bir durum...

Dolayısıyla beynin kendini düzenleme sistemleri tarafından bir süreç içinde dengelenmesinin daha kolay olduğunu düşünebiliriz. Eğer böyle olmasaydı ve aşk gerçek bir hastalık olsaydı, evrimsel açıdan insanlara bir avantaj sağlamasaydı, bütün insanlarda görülen evrensel bir fenomen olarak

devam edemezdi. Âşık olan insanlar üreme ve hayatta kalma açısından dezavantajlı olurlardı, genlerini aktaramazlardı ve aşk yok olurdu.

DÜNYACA ÜNLÜ âşıklar...

Bana göre Jane Eyre adlı romanında, İngiliz yazar Charlotte Bronte aşkın en güzel tariflerinden birini yapmıştır.

Jane Eyre, öksüz ve yetim bir çocuktur ve amcasının vasiyeti üzerine onun evinde yaşamaktadır. Amcasının karısı ve çocukları tarafından dışlanır, aşağılanır ve zorbalığa uğrar. Onu

sadece bakıcı Bessie destekliyordur.

Jane Eyre, okula gönderilir, eğitimi tamamlanınca mürebbiye olarak Thornfield'da iş bulur. Bir gün yanından bir atlı geçer, buzun üzerinde kayıp düşer. Jane bu huysuz kişiye yardımcı olur ve sonrasında onun çalıştığı malikânenin efendisi Edward Rochester olduğunu öğrenir.

Rochester ve Jane arasında iyi bir ilişki kurulur. Bir gün Jane, malikânede çıkan yangından Rochester'ı kurtarır ve ona karşı duygular beslediğini fark eder. Ancak ertesi gün Rochester ortadan kaybolur ve daha sonra güzel bir kadın olan Blanche Ingram ve misafirleriyle çıkagelir.

Rochester geri döndükten sonra verilen davet sırasında Jane'in hislerini anlattığı bölüm bence aşka dair edilmiş çok değerli sözlerdir.

Jane, istemese de Rochester'a yöneliyor ve kendini tutamıyor:

Ya efendim nerede? İşte, en arkadan geliyor. Kemerden yana bakıyor değilim, ama gene de görüyorum içeri girdiğini. Dikkatimi elimdeki tığlara, ördüğüm ağ çantaya vermek için çabalıyo-

rum. İstiyorum ki salt elimdeki işi düşüneyim.

Kucağımdaki gümüşi boncuklarla ipek ipliklerden başka bir

şey görmesin gözüm. Neyleyim ki yalnız, apaçık onu görüyorum; ister istemez onunla son görüşmemiz aklıma geliyor.

Ona çok değer verdiği bir hizmette bulunmuştum, o da elimi elinin içinde hapsederek gönlünün dolmuş, taşmak üzere olduğunu belli eden gözlerle yüzüme bakmıştı, yüreğini dolduran duygularda benim de payım olduğunu sezdirtmişti.

O anda ona ne kadar yakındım. Bu arada durumlarımızı değiştirecek ne olmuştu ki şimdi böylesine uzak, böylesine yabancıydık birbirimize?

O kadar yabancı ki şu sırada onun gelip benimle konuşmasını beklemiyordum bile! Benden yana bir kez bile bakmadan karşı köşeye oturmasını, oradaki hanımlarla konuşmaya başlamasını da hiç yadırgamadım.

Dikkatini o hanımlara verdiğini, baksam da farkına varmayacağını anlar anlamaz, gözlerim, elimde olmadan, onun yüzüne gitti. Gözlerimi yönetemez oldum. Kirpiklerim ille kalkmakta, gözbebeklerim karşıdan ona saplanmakta direniyordu.

Bakıyor, bakmaktan da derin bir kıvanç duyuyordum. Keskin, gene de içimi buran bir duyguydu bu. Bir altın ki ucu si sivri çelik... Öyle bir zevk ki susuzluktan ölmek üzere olan bir adamın son gücüyle ulaştığı kuyunun ağulu olduğunu bile bile gene de suyundan doyasıya, minnetle içmesi gibi bir şey...[1]

Özellikle son kısım çok etkileyicidir. Aşk, Jane için öyle bir duygu ki sonunda zarar göreceğini bilse bile kendini bundan alamıyor.

Takip eden bölümde, Jane'in Rochester'ı idealleştirmesini görürüz. Aşk, idealleştirme olmadan ortaya çıkamaz. İdealleştirilen âşık, her haliyle diğerlerinden üstün olur. Bunun objektif bir gerçekliğe dayanması gerekmez.

Âşık için alternatif yoktur, diğerlerindeki olumlu özellikleri görmez bile.

Efendimin o soluk, esmer rengi, dört köşe, çıkık alnı, gür karakaşları, derinden bakan gözleri, kayadan yontulmuşu andırır çizgileri, o sert, gülmez dudakları (salt azim, karar, irade gücü belirten bu yüz) güzellik kurallarına göre hiç de güzel sayılmazdı, ama benim gözümde güzelden de üstündü. Beni tümüyle sarıp egemenliği altına alan bir etkisi, bir büyüsü vardı ki duygu larımı irademin elinden alıyor, kendi kudretine tutsak ediyordu. Hiç istememiştim onu sevmeyi; yüreğimdeki aşk tohumlarını görür görmez söküp atmak için çok çalışmıştım... Okurum bunu biliyor. Ama şimdi, onu yeniden gördüğüm şu ilk anda gönlümdeki tohumlar canlanıvermiş, yemyeşil, dipdiri filiz sürmüştü. Efendim, yüzüme bile bakmadan kendisini sevmeye zorlu-

yordu beni. Onu konuklarıyla ölçmeye başladım. Tam birer

salon adamı olan Lynn'lerin neşesi, kibarlığı, Lord Ingram'ın ruhsuz zarifliği, hatta Albay Dent'in seçkin asker mertliği kaç para ederdi efendimin Tanrı vergisi bir kudret, canlılık, özgürlük yansıtan tavırları yanında?

Salondaki öteki erkeklerin tipleri, ifadeleri, tavırları bana hiçbir şey söylemiyordu. Oysa çoğunluğun onları yakışıklı, çekici, kerli ferli kişiler olarak göreceği, Bay Rochester'ı da haşin, yüzü gülmez bulacağı belliydi.

Öteki erkeklerin gülümsediğini, kahkahalarla güldüğünü görüyordum. Bir hiçti bu benim gözümde. Bir mumun ışığında bile onların gülüşünden daha çok ruh bulunabilirdi. Bir çıngırak sesi onların kahkahalarından daha anlamlıydı. Ama efendimin güldüğünü bir görmeyeyim. Yüzünün o sert çizgileri yumuşak, gözleri hem parlak, hem derin, bakışları hem keskin, hem tatlı olup çıkıyordu.

Âşık Jane için Rochester bambaşka bir seviyededir. Diğer insanların ona olan yaklaşımlarını anlayamamaktadır. Çünkü kendisi "aşkın gözüyle" görmektedir. Aşkın gözü, diğerleri gibi görmez.

Şu anda Louisa ve Amy ile konuşmaktaydı. Benim ruhumu delip geçen o bakışları onların böyle serinkanlılıkla karşılamalarına şaştım. Ben onların bu bakışlar karşısında kızarıp bozaracaklarını, gözlerini yere indireceklerini sanırdım. Öte yandan, onların böyle hiç etkilenmeyişlerine seviniyordum da.

Benim gözümle görmüyorlar onu, diye düşünüyordum. Onlardan biri değil o, bana benziyor, bundan eminim. Ona ruhça yakın, tanıdık buluyorum kendimi.

Yüzünün, davranışının dilinden ben anlıyorum. Aile, servet durumlarımız bizi birbirimizden dünyalar kadar ayırıyorsa da, benim gönlümde, kafamda, kanımda, sinirlerimin özünde beni onunla kaynaştıran bir şeyler var.

Birkaç gün önce, aramızdaki tek bağlantının ondan aldığım maaş olduğunu düşünen ben miydim?

Onu ancak işverenim olarak görmekten başka bir düşünceyi kendi kendime ben mi yasakladım?

Doğayı yadsımak sayılır bu!

İçimde ne kadar iyi, has, güçlü duygu varsa kendiliğinden onun çevresinde toplanıyor. Biliyorum, duygularımı gizlemem zorunlu; umutlarımı kırmak, onun beni önemsemeyeceğini mimlemek zorundayım; çünkü ona benziyorum dediysem, bu bende de onun gibi etkileyici kudret, büyüleyici kişilik var, anlamına gelmez.

Yalnız, onunla ortaklaşa kimi değer ölçülerimiz ve duygularımız var, demek istiyorum.

Kısacası, onunla ömür boyu ayrı kalmak zorunda olduğumuzu, kendi kendime durmadan yinelemeliyim. Ama soluk aldığım, düşünüp hissettiğim sürece onu sevmemek de elimde değil.

Son kısımda, Jane kendisi için bu aşkın imkânsızlığını kendine bir kez daha açıklar. Ama imkânsızlık ya da zorluk aşkı azaltmaz, pek çok durumda daha da kuvvetlendirir.

Blanche ile Rochester arasında bir ilişki olduğu fikri Jane'i zorlamaktadır. Ancak Jane, burada kıskançlık, ümit, bağlanma ile ilgili çok güzel bir yorum yapıyor. Ümit çoğu zaman çok zorlayıcı bir duygudur. Ümitsiz durumları insanlar daha kolay bırakırlar ve böyle durumlarda daha az korku ve sorumluluk hissederler. Ama bir kez ümit ortaya çıkınca, beklentiler oluşur, her bir davranış hayati önem kazanır.

Görüyordum ki, efendim onunla aile, mevki uğruna, belki de unvanının hatırı için evlenecekti. Onun Blanche'a gönlünü kaptırmış olmadığından, Blanche'ta da bu paha biçilmez hazineyi kazanabilecek erdemler bulunmadığından emindim. İşte buydu işin püf noktası...

İnsanın kafasında düğümlenen, burgu gibi beyni oyan sorun, gitgide yükselerek benliği saran humma ateşi buydu: Blanche Ingram, Bay Rochester'ı büyüleme gücünden yoksundu.

Zaferi hemen kazanmış olsaydı, Bay Rochester hemen vurulup bütün varlığıyla ona bağlansaydı, ben de bahtıma küser, karalar bağlar, onları aklımdan silmeye bakardım.

Blanche Ingram iyi, yüksek ruhlu, kişilik sahibi, duygulu, sevecen, aklı başında bir kadın olsaydı, iki yırtıcı kaplanla aynı zamanda müthiş bir boğuşmaya tutuşmak zorunda kalırdım, kıskançlık kaplanı ile umutsuzluk kaplanı...

Ama sonra, yüreğim parça parça olup tükenmiş bir durumda, bu kadına karşı saygı, hayranlık beslemekten kendimi alamazdım. Onun üstünlüğünü, efendime layık olduğunu kabul eder, ömrümün sonuna kadar huzura kavuşurdum.

O, Bay Rochester'a ne kadar layık olursa benim huzurum da o derece derin, saygım o derece büyük olurdu. Şimdi ise durum bambaşkaydı.

Jane âşık olduktan sonra Rochester'a karşı bütün yargılarını değiştirmiştir. Onu artık aşkın gözüyle görmektedir.

Şu da var ki son zamanlarda efendime karşı, salt bu konuda değil, bütün konularda büyük bir hoşgörü duymaya başlamıştım. Onun bir zamanlar hiç gözümden kaçmayan kusurlarını unutur olmuştum şimdi.

Önceden onun kişiliğinin bütün yönlerini incelemeye, iyi yönleri kadar kötü yönlerini de görmeye, ikisini hakça tartarak dengeli bir yargıya

varmaya çabalardım. Şimdiyse hiçbir kötü yön görmüyordum onda.

Eskiden sinirime dokunan alaycılığıyla beni irkilten haşinliği şimdi bana yalnızca nefis bir yemeğe çeşni katan baharat gibi geliyordu.

Varlıkları çok belirgin olarak duyulmuyordu, ama ortadan kalksalar arkada bir yavanlık bırakırlardı.

Rochester, Jane'i Blanche ile evleneceğine inandırdıktan sonra, ona İrlanda'da iş bulduğundan söz eder. İrlanda'ya gitme, sevdiği adamdan uzak kalma fikri Jane'e çok ağır gelir.

"Keşke hiç doğmasaymışım! Keşke Thornfield'e gelmeseymişim!" diye inledim.

Ayrılacağına üzüldüğün için mi, içimdeki sevginin, acının köpürttüğü şiddetli heyecan benliğimi bütün bütün sarıp kendi benliğini dile getirmek için çırpınıyordu.

"Thornfield'den ayrılacağıma üzülüyorum. Çünkü Thornfield'i seviyorum. Thornfield'i seviyorum; çünkü çatısının altında mutlu, dopdolu bir yaşam sürdüm; çünkü kimse beni ezmedi burada. Duygularımı içime gömüp taşlaşmak zorunda kalmadım. Dünyada en çok saydığım, en çok mutluluk bulduğum şeyle...

Karakter sahibi, zeki, düşünür, kimselere benzemez bir insanla karşı karşıya geldim. Burada sizi tanıdım, efendim. Sizden temelli ayrılmamın kaçınılmaz olduğunu düşündükçe dehşet ve azap içinde kıvranıyorum. Sizden ayrılmamın kaçınılmaz olduğunu görebiliyorum; ama ölümün kaçınılmaz olduğunu düşünmek gibi bir şey bu."

Rochester ona gitmemesini söylediği zaman Jane çok kızar.

Bu kez ben öfheye benzer bir hırsa kapılarak, "Gideceğim diyorum size!" diye bağırdım. "Burada, bir hiç olarak kalmaya dayanabilir miyim, sanıyorsunuz? Mekanik bir şekilde yaşayabilir miyim? Duygusuz bir makine olup çıkabilir miyim sanıyorsunuz?

Bana can veren ekmekle suyun elimden alınmasına dayanabilir miyim? Yoksulum, kimsesiz, ufak tefek, gösterişsizim, diye duygusuz, ruhsuz muyum sanıyorsunuz? Öyleyse, yanılıyorsunuz. Benim de en azından sizinki kadar duygulu bir yüreğim, ruhum var. Tanrı bana güzellik, zenginlik de bağışlasaydı... Benden ayrılmak size de güç gelirdi...

Sizden ayrılmanın bana güç geldiği kadar.

Şimdi sizinle konuşurken gelenekleri, alışkanlıkları, hatta şu ölümlü benliğimi bile hiçe sayıyorum. İkimiz de bu dünyadan göçmüşçesine...

Benim ruhum sizin ruhunuza sesleniyor; ikimiz de Tanrı’nın huzuruna çıkmışız, eşitmişiz gibi ki elbet eşitiz aslında.”

İşte bu aşkın mucizelerinden biridir. Evet, aşk insanları eşitler. Kimse eşiti olmayan birine âşık olamaz. Aslında Jane ne düşünürse düşünsün Rochester için o eşitiydi, hatta kendisinden çok daha üstündü. Artık o da aşk gözüyle görüyordu:

“Benim gözümde sen güzeller güzelisin. Tam benim gönlüme göre bir güzelliğin var: İnce, hayal gibi.”

Jane hayaller kursa da hep gerçekçi bir tutum alıyor kitapta. Burada söyledikleri de tutkulu aşktan yoldaşlık aşkına geçişle ilgili:

“Kısa bir süre için belki de şimdi olduğunuz gibi olacaksınız... Çok kısa bir süre. Derken ateşiniz soğumaya başlayacak. Sonra daha kaprisli, daha da sert olup çıkacaksınız.

Sizi hoşnut bırakabilmek için akla karayı seçeceğim. Yalnız zamanla bana alıştıkça benden gene hoşlanmaya başlayacağınızı umuyorum. Ama bakın... Hoşlanmak diyorum, âşık olmak değil.

Aşkınız altı ayda, belki de daha önce uçup gidecek... Erkeklerin yazdığı kitaplara bakılırsa, yeni evli bir adamın aşkı bu kadar sürermiş. Ama sonradan, bir arkadaş, bir dert ortağı olarak, sevgili efendime hiç usanç vermeyeceğimi umuyorum.”

Jane Eyre, bu kitapta aşk meselesi üzerinde durduğumuz dinamikler açısından güzel nüvelere sahip, dikkate değer bir romandır gerçekten.

1 Jane Eyre, Charlotte Bronte, Çev. Nihal Yeğinobalı, Can Yayınları

II. BÖLÜM

EVRİMSEL AÇIDAN AŞK

Evrim Nedir, Nasıl İşler?

“Ben balarısı gibiydim senden önce
Bak pervanelere döndüm seni görünce.”

İnsan da tıpkı diğer canlılar gibi, evrimin bir sonucudur. İnsanın bütün organları, dokuları, işlevleri evrim sonucunda gelişmiştir. Evrimsel sürece en temel işlevlerin yanı sıra kabul edebileceğimiz aşk gibi karmaşık duyguları da dahil edebiliriz.

Aşkın evrimsel değerini anlamak için öncelikle evrimin mantığını kısaca ele almak gerekir. Sonrasında insanlar arası yakın ilişkilerin evrimsel gelişimine değinmek ve son olarak da aşkın evrimsel anlamını incelemek mümkün olabilir.

İnsan vücudundaki her organın bir işlevi vardır. Beynin işlevi de bir bilgi işlem aracı olarak dünyanın gerçeğe mümkün olduğunca en yakın modellerini oluşturup ihtiyaca göre davranışları ve vücudun diğer fizyolojik tepkilerini düzenlemektir. Yani beyin çevreden bilgi alan ve bu bilgiyi çeşitli şekillerde düzenleyip kullanan bir bilgisayar gibi düşünülebilir.

Tıpkı bilgisayardaki gibi insan beyninde de farklı işlevleri yerine getirmek için birçok farklı program evrimleşmiştir. İnsanların davranışlarını anlayabilmek için hem çevreden aldıkları bilgiyi hem de davranışı yönlendiren programı tanımlamak gereklidir.

İnsan beynindeki programlar, avcı/toplayıcı gruplarının yaşamlarında karşılaştıkları sorunları çözmek için çok uzun zaman dilimlerinde evrimleşmiştir. Şu anda var olan programlar, sorunları alternatif programlara göre daha iyi bir şekilde çözdükleri için bunlara sahip olanlara avantaj kazandırmış ve genetik olarak aktarılmıştır. Diğer daha az işe yarayan programlar ise aktarılmamış ve yok olmuştur.

Beyindeki programlar belli sorunları çözmek için özel olarak oluşmuştur. Örneğin sosyal grup içinde ilişki kurma, diğer insanların zihinlerinden geçeni tahmin etme, yüz ifadelerini anlayabilme, çocuğuna bağlanma, dil, eş seçme için farklı programlar evrimleşmiştir. Evrimsel olarak seçilen programlar bütün insanlarda bulunur, öğretilmesine gerek yoktur, bilinçli

bir çaba gerektirmez, kişi bunların nasıl işlediğini bilmek durumunda da değildir.

Yine bilgisayar benzetmesine dönersek, beyni çok uzun zaman içinde kesinlikle yüklü olması gereken ana programların seçildiği ve bunların size baştan yüklenmiş olarak geldiği biri makineye benzetebiliriz.

Bu programlar genel zekâyla ve bilgi işlem kapasitesiyle ilişkilidir ancak bunlardan farklıdır. Yani çok zeki bir insanda özel bir programda sorun olabilir ya da çok da zeki olmayan bir kişide aynı program çok iyi çalışabilir.

Bilgisayarın ana işlemcisi çok hızlı ve kuvvetli olabilir, ama içindeki ofis programı bozuksa o bilgisayarda yazı yazamazsınız. Canlıların temel özelliği üremeleridir. Üreme sırasında gen-

lerde rasgele değişiklikler olur, buna mutasyon denir.

Mutasyonların etkisi eğer olumsuzsa bunu taşıyanların sayısı gitgide azalır ve bazen o popülasyondan tamamen yok olur. Olumlu ise, bunları taşıyanların sayısı gitgide artar ve öyle bir zaman gelir ki alternatif özellikleri taşıyanlar dezavantajlı hale gelirler ve yok olurlar. Bu şekilde türün hepsinde var olan ve genetik olarak aktarılan yeni bir özellik ortaya çıkar.

Antropolog John Tooby ve Psikolog Leda Cosmides tarafından verilen bir örneğe bakalım. İnsanlarda aile üyelerini cinsel açıdan itici görmeye yol açan bir mutasyon oluşursa, bu mutasyonu taşıyanlarda ensest olasılığı azalır ve bu yüzden birçok genetik hastalık riski düşer, daha sağlıklı ve üreme şansı yüksek çocuklar doğar. Bu sayede bu mutasyonu taşıyanların oranı gitgide yükselir ve sonunda bütün insanlarda yerleşik bir program olarak hepimizin beynine yüklenmiş olur.

Bir işlevin veya yapının hangi sorunu çözmek üzere evrimleştiğini anlamak için “dizayn özelliklerinin” incelenmesi gerekir. İnsan yapısı olan gereçlerden örnek verilebilir.

Mesela yumurta haşlamak için kullandığınız küçük ve biraz derin kabı düşünün. Bu kabın ısıya dayanıklı olması, içine dört beş yumurta alacak kadar derin olması, ateşin üzerinden alırken elinizin yanmaması için tutacak bir sapı bulunması gerekir değil mi?

Bütün bu özelliklerin bir arada olması şans eseri değildir. Aynı kabı masa örtünüzün uçmaması için ağırlık olarak, içine diş fırçalarınızı koymak için ya da kızdığınız birinin kafasına vurmak için kullanabilirsiniz. Ama bu

ikincil kullanımların hiçbirisi yumurta kabının bütün dizayn özelliklerini açıklamaz. Yani ağırlık nesnesi olarak kullanmak için, içinin boş olması, kalemleri yerleştirebilmeniz için bir sapının olması gerekli değildir. Çevreyle ilgili tutarlı bir bilgiye dayanmayan evrim olamaz.

Yakın akrabalarla cinsel ilişki insanlarda genetik sorunlara yol açar. Bu soruna yönelik bir çözüm geliştiren bireyler diğerlerinden daha avantajlı olacaktır. Bunun için insanlarda akraba düzeyi belirleme sistemi evrimleşmiştir.

İnsanlar yakın akrabalarını belirleyecek bilgilere ulaşabilirlerse onlarla cinsel ilişkiye girmekten ve genetik bozukluklardan uzak durabilirler.

Ayrıca kendilerine olan yakınlık seviyesine bağlı olarak diğer insanları destekleyici tutumlar alırlar, yani en yakın akrabalarına (belli sınırlamalar ve karşılıklı olarak) destek verirler.

Bu sistemin gelişebilmesi için insanlar diğer insanların kendilerine olan yakınlıklarını ölçmelerine yarayacak bilgilere ulaşmalıdır. Bu bilgilerden ilki anne ile geçirilen zaman ve annenin bakım vermesidir. Eğer anneniz bir başka çocuğa bakıyorsa ve çok fazla birliktelerse muhtemelen o da sizin bir yakınınızdır. Bir diğer bilgi genetik olarak belirlenen kokudan gelir. Yüzü size çok fazla benzeyen insanların yakınınız olması da daha olasıdır.

Evrimsel Psikoloji

Evrim süreci, canlıları daha iyi, daha güzel ve ulvi bir sürece taşımaya çalışmaz. Evrimdeki tek kazanım hayatta kalma ve genleri aktarmaktır. Bu nedenle evrim boyunca, hayatta kalmayı ve üremeyi sağlayan özellikler seçilir.

Hayatta kalma ve üreme yolunda güçlü özelliklere sahip olan canlılar, çoğalırken, zayıf olanlarsa ya azalır ya da şartlara göre yok olurlar.

Evrim bir alışveriş durumudur. Beğendiğiniz her özelliği "Bu işime yarar" diyerek alamazsınız. Her özelliğin, savunma veya saldırı sisteminin bir maliyeti vardır. Ayrıca bir türde hiç var olmayan bir özellik birdenbire ortaya çıkamaz, bir özelliğin var olması için bir öncülün de var olması gerekir. Yani birdenbire "Ben dalmayı çok seviyorum, işime çok yarar" diye düşünerek bedeninizde solungaç geliştiremezsiniz.

Canlılarda sadece vücut yapıları değil işlevler de evrimleşir. Evrimleşmiş bir psikolojik mekanizma (aşk gibi), insanın evrimsel tarihinde hayatta kalma veya üremeyle ilgili özgül bir sorunu çözdüğü, uyum sağlamaya yardımcı olduğu için var olur.

Bir işlevin evrimini anlamak için, uyum sağlamaya yardımcı olduğu dönemi ve çevreyi, yani evrimsel uyum ortamını anlamak şarttır.

İnsanların evrimi, avcı/toplayıcı olarak yaşadıkları çok uzun süre içerisinde ve o çevre içinde karşılaştıkları sorunları çözmek üzere ortaya çıkmıştır. İnsanların içinde bulundukları çevrenin ve sosyal yapıların gösterdiği çok büyük değişim göz önüne alınmazsa evrimsel olarak gelişmiş programların işlevi iyi kavranamaz.

Avcı/toplayıcı toplulukların karşılaştıkları temel sorunlar eş bulma, çocuk bakımı, avlanma, tehlikelerden uzak durma, işbirliği, diğerleri tarafından kandırılmama gibi alanları içeriyordu ve evrimle bu sorunlar, o andaki çevreye uygun çözümler geliştirildi.

İşlevin ortaya çıktığı dönemde sağladığı uyum ile günümüzde yol açtığı sonuçlar aynı olmayabilir. Örneğin özellikle çocuklar tatlı, şekerli gıdalara karşı çok duyarlıdırlar. Bu uyumun geliştiği dönemde, çocukların bal ve meyve gibi şekerli, kalorisi yüksek gıdalara yönelmeleri onların sağlıklı olmalarına ve hayatta kalmalarına yardımcı oluyordu. Bu işlev günümüzde de devam ediyor ancak artık yüksek kalorili gıdalara kolayca ulaşmak

mümkün olduğundan önceleri uyum sağlamaya yarayan bu işlev şimdilerde obeziteye ve sağlık sorunlarına yol açıyor.

İnsanların zihinleri de evrim sürecinden geçmiştir. Atalarımızın içinde bulundukları sosyal ve çevresel koşullar zihnin gelişimini biçimlendirmiştir. Bu evrim sırasında kültürler, gelenekler, diller, sosyal gruplar ve yapılar ortaya çıkmıştır. Beyindeki "programların" evrimi dil gibi fenomenlerin oluşumuna izin vermiştir. Sosyal ortamda dili etkin kullananların evrimsel avantaj elde etmesi, dilin kendi içinde evrimini etkilemiştir. Beyindeki çeşitli programların evrimi ve etkileşimi ile sosyal gruplar, ittifaklar ve diğer basit sosyal yapılar gelişmiştir.

Bu sırada, evrimsel gelişimin toplumsal alanda moda, din, karmaşık sosyal kurumlar gibi "yan ürünleri" oluşmuştur. Yani evrimsel psikolojiye göre beyinde evrimleşmiş olan programların yapıları ve sınırları insanların sosyal gruplarının, kurallarının ve yapılarının oluşumunu biçimlendirmiştir.

Evrimsel olarak gelişen zihinsel beceriler farklı amaçlarla kullanılabilir ve "yan ürünler" olabilir. Örneğin konuşma ve dil bütün insanların sahip oldukları temel programlardan birisidir ama okuma dilin sonradan gelişmiş bir yan ürünüdür. Beyinde okuma için evrimleşmiş bir bölge veya özel bir program yoktur. Bu nedenle okuma genelde dışarıdan bilinçli bir eğitimle öğretilen bir beceridir.

İnsanın Eşleşme Stratejisi

Evrimsel anlamda eşleşme, çocuk yapma ve genleri aktarma amacıyla bir eş bulma demektir. İnsanların karşılaştıkları en temel sorunlardan birisi eş bulmadır.

Uygun bir eş bulunamadığı zaman genler aktarılamaz. Hangi eşin "uygun" olduğuna dair bilgileri beynimizin "eş bulma programı" değerlendirir.

Bölümün başında gördüğümüz gibi, çevreyi bize yansıtan tutarlı bilgiler olmadan evrim olmaz. Eş bulma programı, avcı/ toplayıcı topluluklarında genleri sağlıklı şekilde aktarabilmek için gerekli bilgileri toplama ve bu bilgilere dayanarak davranışları ve fizyolojik yanıtları (kalp atışından hormon salınımına kadar) düzenlemek için evrimleşmiştir.

Atalarımız olan primatlardan bazıları "eşleri" ile kısa süreli diğerleri uzun süreli ilişkilere girer. Bazı primatlar tekeşli, diğerleri ise çokeşlidir. Eş ile olan bu ilişki şekillerine "eşleşme stratejisi" adı verilir.

İnsanlar birçok eşleşme stratejisini farklı zamanlarda kullanabilirler. Dolayısıyla hem kısa vadeli hem de uzun vadeli ilişkilere girerler. Tekeşli veya çokeşli olabilirler. Seri tekeşli (bir eşten ayrılıp diğerine geçme, ama bir anda sadece bir eş ile beraber olma) olabilirler. Yani insanlarda eşleşme stratejileri, duruma ve ihtiyaca göre değişiklik gösterir.

İnsanların eşleşme stratejilerine yakından bakmadan önce, insan türünün eşleşme stratejilerini etkileyen özelliklere bakmak daha doğru olur:

1. İnsan yavruları uzun süreli bakıma ihtiyaç duyarlar, doğumdan sonra çok çaresizdirler, sütten kesildikten sonra da uzun süreli bakıma muhtaçtırlar. Yani diğer birçok canlıda olduğu gibi doğar doğmaz ayakta durmaya, koşmaya başlamazlar. Çocuklar 4-5 yaşında bir grubun içinde daha büyük çocuklar tarafından bakılabilir, yani ağabey ve ablalarından destek alınabilir. Ancak ergenlik döneminde kendilerine bakabilecek duru ma gelirler. Ayrıca insanların sosyal ilişkileri ve üretim şekilleri de çok karmaşıktır, bu nedenle uzun bir süre boyunca çocuklara nasıl davranmaları gerektiğinin öğretilmesi gerekir.

2. Bir insanın üreme kapasitesine ulaşması uzun zaman alır.

3. Üreme ve büyüme aynı anda sürdürülemez, birine daha fazla enerji harcanmalıdır. Yani, enerji ya üremeye ya da büyümeye harcanabilir, ikisine aynı anda harcanacak kadar enerjiye ulaşmak zordur. Bu tüm canlılarda

böyledir; genelde büyük canlılar daha geç üreme olgunluğuna ulaşır. Mesela filler ya da balinalar...

Küçük canlılar ise (örneğin fareler) çok daha çabuk üremeye başlarlar. İnsanlardaki bütün evrimsel çözümlerin avcı/ toplayıcı gruplarının ihtiyacına göre şekillendiğini aklımızda tutmalıyız. Bu topluluklarda iyi bir işlev gösterebilmek, örneğin iyi avlanabilmek için, alet yapmayı ve kullanmayı, dili etkin şekilde etkileşim için kullanabilmeyi, işbirliğini, iş bölüşümünü, diğer insanların niyetlerini anlayabilmeyi, onlardan kazık yemeden paylaşabilmeyi ve karşılıklı yardımlaşmayı öğrenmiş olmak gereklidir.

Bütün bu işlevler için beynin belli bir gelişim düzeyine gelmesi lazımdır. Dolayısıyla büyümeye ve gelişmeye, uzun bir zaman ve kaynak ayırmak gerekir.

Eğer ulaşılan enerji miktarı artarsa doğurganlık daha çabuk başlar. Nitekim günümüz toplumlarında aşırı yağlı ve kalorili besinlere ulaşmanın kolaylığı, özellikle kız çocuklarında ergenlik yaşının düşmesine, yani daha erken dönemde doğurgan hale gelmelerine neden olmuştur.

4. Kadınların yumurtlama dönemleri gizlidir, yani dışarıdan anlaşılmaz. Birçok canlıda dişilerin yumurtlaması dışarıdan anlaşılabilecek koku, ses ve görüntü değişikliklerine neden olur ve yumurtlama dönemleri dışında cinsel ilişki görülmez.

İnsanlarda ise yumurtlamanın gizli olması cinsel ilişkinin sürekli olmasına yol açmıştır.

5. Doğumlar arası süre kısa olduğu için aynı anda bakıma ihtiyacı olan çok sayıda çocuk vardır. Kadınlar yaklaşık 2 yılda bir doğum yapabilirler. Bu nedenle aynı kadının yeni doğmuş, 2, 4 ve 6 yaşında çocukları bir arada bulunabilir ve hepsinin de bakıma ihtiyacı vardır.

6. Kadınlar menopoza girer ve menopozdan sonra uzun süre yaşarlar. Bu nedenle toplumda çocuk bakımı ve diğer alanlarda rol almaya devam ederler.

7. Çocuklara anne dışındaki bireyler de bakar, çocukların bakımına yardımcı olurlar. Yani insanlar çocuklara işbirliği halinde, grup olarak bakabilirler. Bakım sadece anneden değildir, babalar da bakımda yer alır. Bireylerin genetik yapıları birbirine ne kadar yakınsa yardımlaşmaları o kadar artar. Yani anneler kızlarına, kız kardeşler birbirlerine, örneğin

kuzenlerine olduğundan daha fazla yardım ederler. Bu şekilde, kendi gen havuzlarını korumuş olurlar.

Bu verileri avcı/toplayıcı grubu için ele alalım.

İnsanların ataları, yaklaşık 2,5 milyon yıl önce Doğu Afrika'daki iklim değişikliği nedeniyle önceden yaşadıkları ağaçları terk etmek zorunda kaldılar. Ağaçta yaşarken temel besin kaynakları ağaçlardaki meyvelerdi. İklim değişikliği bu coğrafyada yeni bir ekosistemi ön plana çıkardı. Savana, antilopların koştuğu, yırtıcı hayvanların, aslanların av kovaladığı bir ortamdır. Yani bu ortamda çok daha besleyici ve yüksek kalorili enerji kaynaklarına ulaşmak, eğer bu hayvanları yakalayabilirlerse, mümkündü.

İnsanların ilk başta sağlıklı hayvanları öldürmek için ellerinde araçları olmadığı için, sürüleri takip etmeye ve ölen canlıları yemeye başladıkları düşünülüyor. Savanada sürüleri takip edebilmek için insan anatomi ve fizyolojisinde çok büyük evrimsel değişiklikler olmuştur.

Çevre koşullarına uyum sağlamak için insanlar arada bir depar atabilen ama temelde uzun süre koşabilecek bir canlı haline geldiler. Bunun için de ilkönce iki ayak üstüne kalktılar.

İnsan türünün ayak biçimi değişti.

Maymunların ayakları dalları tutma amaçlıyken, insanın ayakları koşmaya ve ağırlığı dengeli olarak taşımaya uygun hale geldi. Bunun için topuk çok güçlendi, ayağın daha stabil olması için ayak tabanı kavislendi ve başparmak diğer parmaklarla aynı hizaya geldi. Ayak, diz, uylukkemiği, omurga, kalça değişti, eller boşa çıktı. Özellikle insan ayakları ve dizleri, sık sık çömelip kalkmaya ve yukarı uzanmaya uygun bir biçim aldı.

Şempanzeler de başparmağı sayesinde bir şeyi tutabiliyor ama insandaki başparmağın sinir sistemi tarafından kontrolü daha fazla ve ince hareketlerin kontrolüne uygun hale geldi. Ayrıca insanlarda başparmağı çok kuvvetli yapan bir kas evrimleşti. Diğer parmaklardaki eklem ve bağ yapıları, bilek kemiklerinin eldeki kasların değişimi insan eline güç ve hassasiyet kazandırdı. Bu evrimsel değişiklik insanlara alet yapma konusunda bir avantaj sağladı.

Afrika'da ve güneş altında, iki ayağı üstünde duruyor, bu nedenle dört ayak üzerinde duran canlılardan daha az güneş alıyordu insanlar. Tüylere artık ihtiyacı yoktu. Tüyler döküldü. Yine adaptasyon oldu, terleme sistemi gelişti çünkü vücudu soğutacak bir mekanizmaya ihtiyaç vardı. Ter bezleri,

insana uzun mesafe koşucusu olmak ve bu sırada vücut ısısını kontrol etmek için çok büyük bir evrimsel üstünlük sağladı.

Ter bezlerinin insanda stratejik bir dağılımı vardır. Beyni soğutmak için kafa derisinde ve koşu sırasında ortaya çıkan hava akımından faydalanmak için bacakların ön kısmında daha yoğun ter bezi vardır. Terleme, tüylü ve dört ayak üzerinde koşan canlılardan farklı olarak, insanın durup derin soluk alıp vererek vücut ısısını düzenleme ihtiyacını ortadan kaldırdı.

Sürünün peşinden gitmek insanların diyetine eti kattı. Besin değeri çok daha yüksek olan, protein miktarı yüksek bu gıdalar enerji miktarını çok artırdı.

Beyin insan vücudunda ağırlığına göre en çok enerji harcayan organdır. İnsan vücudunun ağırlık olarak yüzde 2'si kadardır ancak insan bedeninin enerjisinin yüzde 25'ine yakınını beyin kullanır. Aktif olarak kullanılırken çok daha fazla enerji harcar. İnsanların diyet şekillerinin değişmesi bu açıdan avantaj sağlamıştır.

İki ayak üzerinde durma, çocuk doğurmakla ilgili zorluklara yol açmıştır. Kadınlarda kalça kemiklerinin sağ-sol uzunluğu ön-arka uzunluğundan büyüktür, ama doğum kanalı ön-arka yerleşimlidir. Bu durumun, vücudu daraltarak sıcak havaya maruz kalmayı azaltma yönünde bir adaptasyon olduğu ileri sürülmüştür. Doğum kanalı ile kalça yapısı arasındaki uyumsuzluk insanlarda doğumu güçleştirdi. Hem beyin (dolayısı ile kafatası) büyük hem de doğum kanalı dar olduğundan, bebekler daha erken doğmaya başladı. Yani doğduğunda kendi hayatını devam ettiremeyecek, annesinin bakımına çok uzun süre ihtiyaç duyacak halde doğdu.

İnsanların avcı/toplayıcı oldukları ve grup halinde yaşayıp ilerledikleri dönemleri düşünelim. Birbirine yakın yaşlarda ve bakıma ihtiyacı olan, kendisi yürüyemeyen ve kendi başına beslenemeyen yavruların grupla beraber hareket etmesi gerekiyordu. Bebekler annelerin sırtına kendiliğinden tutunamadıkları için kucakta taşınıyorlardı. Bu annenin ellerini bebeği bırakmadan kullanmasını, örneğin kendisini korumasını zorlaştırıyordu. Kadınların gebelik ve emzirme dönemlerinde enerji ihtiyacı artmaktadır. Kadınlar gebeyken 300, emzirirken yaklaşık 500 kilokalori fazla enerji harcıyorlar, yani metabolik olarak pahalı bir kayıp söz konusu...

İki yılda bir doğum yapan bir kadın, doğurgan hayatının büyük bir kısmını gebe veya emzirerek geçiriyor demektir. Dolayısıyla annenin birden fazla çocuğa bakarken üretime ve avlanmaya katılımı zorlaşmıştır.

Demek ki, anneye mutlaka destek gereklidir.

Peki annenin ihtiyacı olan desteği ona ona kim verebilir? Bu sorunun iki yanıt var:

eş.

1. Eşine ve çocuklarına bakım konusunda destek olacak bir

2. Menopoz sonrasındaki uzun yaşamı sırasında kızına destek

olacak bir anneanne ve diğer akrabalar.

İşte bu özellikler ve gereksinim insanlardaki eşleşme stratejilerinin evrimsel temelini belirliyor.

Bunun nedenlerinden birisi ebeveynlik yatırımındaki kadın ve erkek arasında var olan uçurumdur.

Ebeveynlik yatırımı, ebeveynlerin çocuklarının lehine yaptığı bütün harcamaları (zaman, kaynak, enerji vs.) içerir.

Birçok canlı türünde genleri yavrular devam ettireceği halde ebeveynlik yatırımı düşüktür, sadece yavruyu dünyaya getirmekten ibarettir. Bunun nedeni ebeveynlik yatırımının maliyetinin yüksek olmasıdır. Ebeveynler yavrularını besleyerek kendi enerji kaynaklarını harcar, onlara baktıkları süre içerisinde başka eşleşme şanslarını kaçırabilirler.

Doğal olarak, yavruları bakıma muhtaç olarak dünyaya gelen canlılarda, örneğin kuşlarda, ebeveynlik yatırımı daha yüksektir. Sık ve çok sayıda yavrulayan, yavruları kendi başının çaresine çabuk bakabilen canlılarda yatırım düşüktür.

“Ebeveynlik Yatırım Teorisi”ne göre, insan türünde kadınların ebeveynlik için minimum yatırımı 9 aylık gebeliktir, erkekler içinse hemen hemen sıfırdır. Bu minimum yatırımın yanı sıra emzirme annenin yapması gereken diğer yatırımdır.

İnsanlarda hemen hemen bütün toplumlarda anneler çocukları ile babalardan daha fazla ilgilenir ve zaman harcarlar. Yani insanlarda ebeveynliğe daha az yatırım yapan cins erkeklerdir.

Gebelik ve doğum, emzirme ve bakım süreçlerinde anne ve babanın ya da bir diğer deyişle kadın ve erkeğin yaptığı “yatırımlarda” büyük bir dengesizlik bulunmaktadır.

Üreme sürecini başlatmak için erkeğin sadece spermlerini vermesi yeterli... Üstelik aynı anda birçok kadında üremeyi sürdürebilir.

Kadınlar açısından bakıldığında ise yıllar süren bir süreç söz konusu...

Aylarca süren gebelik, doğum, emzirme, sonra da uzun soluklu bir bebek bakımı...

İki cins arasında bu derece büyük bir yatırım farkının olması, elbette iki cinsin eşleşme açısından aynı stratejileri kullanmasını imkânsız kılıyor. İnsan türünde üremeye daha az yatırım yapan erkek cinsi, kısa süreli ilişkilere daha yatkındır, daha az seçicidir, daha fazla pornografi tüketir, yabancılarla ve para karşılığında cinsel ilişkiye daha yatkındır. Tabii ki her iki cins de hem kısa hem uzun vadeli ilişkilere giriyor, aldatıyor, birden çok evlilik yapıyor ama mekanizmalar farklı...

Örneğin kadınların kısa süreli ilişkilerdeki amacı sayıyı artırmak değil, sosyal olarak dominant ve zeki, maddi ve manevi kaynaklara sahip, yüksek genetik nitelikleri olan erkeklere ulaşmak olarak açıklanmaktadır. Erkeklerde ise kısa süreli ilişkilerdeki amaç çocuk sayısını ve genlerinin devam etme şansını artırmaktır.

Yeri gelmişken ilginç bir çalışmadan söz etmek isterim. Denek olarak birbirinden farklı fiziksel güzelliklere ve çekiciliğe sahip bir grup erkek ve kadın seçiliyor.

Sonrasında karşı cinsten üniversite öğrencilerine “Benimle yatmak ister misin?” diye soruyorlar.

Soruyu soran kişi eğer çok çekici bir kadınsa erkek öğrencilerin %83’ü, ortalama çekicilikte bir kadınsa %60’ı evet diyor.

Kadınlarda ise eğer erkek çok çekiciyse kabul etme oranı

%3, değilse %0.

Ne kadar açık ve net değil mi?

Bu ve buna benzer araştırmalar bize cinselliği aslında kadınların kontrol ettiğini, erkeklerin zaten dünden hazır olduğunu gösteriyor.

Erkek, cinsel açıdan hemcinsleriyle fazla rekabet içerisindedir. Bunun nedenleri arasında kadınların gebelik, emzirme ve menopozdan ötürü doğurganlık dönemlerinin daha kısa olması ve kadınların erkeklere göre eş bulma olasılıklarının daha yüksek olması sayılabilir. Erkekler yüksek testosteron düzeyleri nedeniyle daha agresiftirler ve testosteronun bağışıklık sistemini baskılayıcı etkilerinden ötürü de daha erken ölürler, yani yaşam süreleri daha kısadır.

Erkekler ergenliğe daha geç girerler ve kadınlara göre daha geç olgunlaşırlar. Erkekler arasındaki rekabetin daha fazla olması ve eşleşme

stratejileri, erkeklerin daha seçkisiz şekilde cinsel ilişkiye girmesine olanak sağlar.

Bu noktada durup konuya bir başka açıdan daha bakmak lazım...

Cinsellik deneyimi, kadınlar açısından ilişkilerde önemli bir “koz” veya “değer”dir ve kadınlar bu kozu, değeri hem kullanmayı bilirler hem de bu kozun değerini düşüren hemcinslerini sert şekilde cezalandırırlar. Bir “ürünün” değerini arz ve talep belirler.

Erkeklerin cinselliğe talebi yüksektir. Eğer kadınların arzı da yüksek olursa, cinselliğin değeri düşer. Bu durumda kadınlar ilişkideki önemli bir kozlarını kaybetmiş olurlar. Bu nedenle, çok rahat ve seçim yapmadan cinsel ilişkiye giren kadınlar hemcinsleri tarafından hoş görülmez ve arkalarından dedikodu yapılarak cezalandırılırlar.

Bu meseleyi ilerleyen bölümlerde etraflıca ele alıyor olacağız.

Eş Pazarı

“Cinsel Stratejiler Teorisi”ne göre iki ana eşleşme stratejisi olarak uzun vadeli ve kısa vadeli stratejiler tanımlanır. Hangi stratejinin seçileceği eldeki fırsatlara, kişinin eş olarak değerine (eş pazarındaki), olası eş havuzundaki cinsiyet oranına, anne baba etkilerine, kültürel değişkenlere bağlıdır.

Konuyla ilgili ilerlemeden evvel “eş pazarı” kavramını ele alalım.

Şimdiye kadar verdiğim seminerlerde ya da yaptığım konferanslarda “eş pazarı” kavramının özellikle kadınları rahatsız ettiğini gördüm. Ancak “eş pazarı” kavramı sadece insan ilişkileriyle ilgili değildir. Ayrıca evrimsel açıdan da çok mantıklıdır. Eş pazarı, her bireyin eş olarak değerinin belirlendiği kuramsal alandır. Her bireyin, eş pazarında dinamik bir değeri vardır, yani bu değer zaman içerisinde değişir. Temel olarak erkeklerde ve kadınlarda eş pazarında eş değerini belirleyen de-

ğişkenler bazen ortaktır, bazen farklıdır.

“Cinsel Stratejiler Teorisi”ne göre erkekler açısından kadınların doğurganlık belirtisi olarak genç ve sağlıklı olmaları eş değerini fazlasıyla artırıyor.

Kadınlar açısından erkeklerde eş değerini en çok artıran değişkenler ise statü, kaynaklar, hırs, mizah, popülerlik, güç, atletiklik ve olgunluktur.

Çünkü bütün bu özellikler erkeğin kadına uzun dönemde destek verebileceğinin göstergesidir.

Kadınlar açısından erkekteki diğer önemli özellikler kibarlık, duygusal açıklık ve cömertliktir ki bu özellikler de erkeğin bakım verme niyetini gösterir. Yani kadınlar erkekte hem bakım verebilme becerisini, hem de bakım verme niyetini gösteren değişkenlere önem verirler.

Kibarlık kadınlar açısından önemli bir değerdir, ama bu davranışın değeri kibarlığın kime yönelik olduğuna göre değişir. Kadınlar için, kendilerine ve ailelerine yönelik kibarlık değerlidir, diğer insanlara yönelik kibar davranışların pek değeri yoktur. Hatta, kadının kendisine spesifik olarak yöneltilen kibarlık ve anlayış, o kadına olan bağlılığa işaret ettiği için daha değerlidir.

Beklenebileceği gibi eş değeri yüksek erkeklerin birden çok kadınla beraber olma olasılığı daha yüksektir. İlginç olan fiziksel olarak çekiciliği yüksek kadınların, daha çok tekeşli olmasıdır.

Aslında bu bulgu cinsel stratejiler teorisi ile uyumludur çünkü kadınlarda amaç sayıyı artırmak değil, kaliteyi artırmaktır. Çekici bir kadın da eş değeri daha yüksek bir erkeği hemen bulabileceği için “denemek” ve birçok erkekle beraber olmak zorunda kalmaz.

Bu bilgi, kadınların kısa süreli eşleşme stratejileri kullanmayacağı veya aynı anda birkaç kişi ile beraber olmayacağı anlamına gelmiyor. Sadece sebepler ve mekanizmalar farklı...

Kadınlarda başka bir erkekle ilişkiye girme olasılığı, eğer ilişki kötü gidiyorsa yüksektir, erkeklerin başka kadınlarla ilişkiye girmeleri için ilişkilerinin kötü olması gerekmez.

Nitekim, evlilik dışı ilişkiye giren kadınların dörtte üçü yeni erkeğe âşık olduğunu belirtirken, bu oran erkeklerde üçte bir civarında...

Kadınların yeni buldukları kişi genelde daha başarılı ve statüsü yüksek, kendisi ile daha fazla ilgilenen biri olur. Kadınlar bu yeni ilişkiyi var olan ve kendilerini tatmin etmeyen ilişkiyi bitirmek için de kullanırlar. Kadınlar kısa süreli ilişkilerinde de uzun süreli ilişkilere benzer özellikler ararlar.

Bir araştırmaya göre güvenilirlik, duygusal stabilite, başarı, dürüstlük, zekâ, olgunluk ve bencil olmama özelliklerinde diğer erkeklerin en az %70’inden iyi olma ölçütü vardır. Tabii, bu ölçüt her bir kadının kendi değerlendirmesine ve kişisel eş değerine göre değişebilir.

Erkeklerin kısa süreli eşleşme için kullandıkları ölçütler çok daha düşük ve kadınlarla karşılaştırınca oldukça zayıf... Erkek için kısa süreli eşleşmelerde zekâ, kişilik ve hatta fiziksel çekicilik bile önemini kaybediyor.

Önemli olan, partnerinin cinsel olarak “rahat” olduğunu algılamak...

Oysa erkekler açısından eşteki “cinsel rahatlık” uzun süreli ilişki kurarken hiç de aranan bir özellik değil. Sadece cinsel ilişki yaşanacaksa ve herhangi bir duygusal bağ kurulmayacaksa kadınlarda fiziksel özelliklere (ve yine kibarlığa) daha fazla değer veriyorlar.

Kadınların statü, güç ve bunları sağlayan gelire verdikleri değer kendi maddi durumları ile pozitif olarak ilişkilidir. Yani, maddi durumu daha iyi olan kadınlar için olası eşin maddi durumu, üniversite mezunu olması ve profesyonel kimliği daha büyük önem taşır. Bu bulgu, kadınların erkeklerde statü ve güce verdikleri önemin kadının güçsüzlüğüne bağlı olmadığını göstermektedir. Hatta kadın ve erkeğin daha eşit oldukları toplumlarda

kadınların erkekte güce ve statüye verdiği önemin daha fazla olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır.

Genel kişilik özellikleri de cinsel strateji seçimiyle ilişkilidir. Daha dışadönük, özdenetimi düşük kişiler kısa süreli ilişkilere daha yatkındır. Narsisistik, makyavelist ve psikopatik özellikleri olanların hem kısa süreli ve bağlanma gerektirmeyen ilişkilere girme hem de bir ilişki sırasındayken aldatma olasılıkları daha yüksektir.

Erkeklerde saldırganlık, cinsellik hormonlarından biri olan testosteron düzeyi ile ilişkilidir. Evli erkeklerdeki testosteron düzeyleri, benzer yaştaki bekâr erkeklerinkinden daha düşük bulunmuştur. Eşi gebe olanlarda testosteron düzeyi çok daha düşüktür. Çocuğu olan ve eşine bağlı erkeklerde testosteron da düşüktür.

Testosteron düzeyi yüksek olan erkekler daha kaslıdır, daha fazla cinsel partnerleri vardır, eş bulmak meselesiyle ilgili daha fazla zaman geçirirler, daha çok boşanırlar ve eşlerini aldatırlar, daha fazla çocukları olur ve muhtemelen daha erken ölürler.

Yüksek testosteronlu erkeklerin erken öldükleri kanısı yüzde yüz desteklenmiş olmasa da birçok çalışmada yüksek testosteron düzeylerinde bağışıklık sisteminin olumsuz etkilendiği ve bunun da yaşam süresini kısalttığı bilgisi mevcuttur.

Eş değerini yükselten değişkenlerin derecelendirilmesi, yüksek değerde bir eş seçebilmek için çok önemlidir. Bu derecelendirmeyi doğru şekilde yapabilmek için değerlendirici, sahtesinin yapılması zor olan belirteçleri yakalamaya çalışır. Aslında bizim kadınlarda güzellik olarak tanımladığımız birçok özellik, kişinin sağlık durumunun, dolayısıyla doğurganlığının göstergesidir.

Örneğin cilt güzelliği, cildin pürüzsüz olması kişinin dış parazit hastalıkları geçirmediğini ve iyi beslendiğini gösterir. Cildin kırışıklığı, renginin koyuluğu ve elastikliği yaşla ilişkilidir.

Cildin hafif pembe renkli olması hemoglobin düzeyinin iyi olduğunun belirtisidir. Özellikle uzun olan saçların sağlıklı olması, diyette yeterli keratin, yağ asitleri, protein, A ve B vitamini, demir, çinko, magnezyum ve kalsiyum olduğunu gösterir.

Belin kalçaya oranı, bebeğin beyin gelişimi için gereken yağ depolarını belirtir. Yüzün simetrik olması birçok genetik hastalığın olmadığını

düşündürür. Yani bizim güzellik olarak tarif ettiğimiz özellikler aslında sağlığın bir göstergesidir.

Erkeklerde statü ve güç belirtileri önemlidir. Fiziksel güç kadar toplumsal statü ve kaynak kontrolü de gereklidir. Bu nedenle, erkekler ve kadınların eş değerlerinin yaşa göre değişimi de farklıdır.

Kadınlarda yaşla birlikte eş değeri belirgin şekilde düşerken, erkeklerdeki değişim azdır. Yani kadınlar yaşlanınca erkekler tarafından tercih edilme olasılıklarındaki düşüş, erkekler yaşlandıkları zaman kadınlar tarafından tercih edilme oranlarındaki düşüşten çok daha yüksektir.

Bunun nedeni erkeklerde üretken dönemin daha uzun sürmesi ve bazı erkekler açısından yaşla birlikte statünün ve gücün de artmasıdır. Bulgular, evli çiftlerde birinci evliliklerde ortalama 3 olan yaş farkının, ikinci ve üçüncü evliliklerde giderek arttığını (sırasıyla 5 ve 8) göstermektedir. Yani tekrar tekrar evlenme ve eş bulma becerisi olan, eş değeri yüksek erkekler bir sonraki evliliklerinde kendilerinden gitgide daha genç yaştaki kadınlarla evlenmeyi başarmaktadır.

Tekeşliliğin sadece kadınlara yarayan bir deneyim olduğu düşünülmemelidir. Eğer insanlarda temel olarak cinsel strateji uzun vadeli olmasaydı, eş değeri yüksek olan “elit” erkekler çok fazla kadınla beraber olacaktı ve hiyerarşik olarak “altta” olanlara pek bir şans doğmayacaktı. Dolayısıyla tekeşlilik, “alt” gruba daha fazla olanak doğurmuştur.

Poligaminin olduğu birçok canlıda, en güçlü erkekler birçok kadını tekeline alır. Güçsüz erkekler ise hiçbir dişiye ulaşamaz ve üreme olasılıkları olmaz. İnsanların genelde tekeşli olması, güçlü erkeklerin aynı anda çok fazla kadının başka erkeklerle eşleşmesini engellemesine imkân tanımaz. Bu nedenle, daha az güçlü veya çekici olan erkeklerin de eş pazarında kendilerine bir eş bulma şansları ortaya çıkar.

Evrimsel Açıdan Aşk

Erkekler açısından daha çok kadını döllemek, daha iyi bir evrimsel strateji gibi görünmektedir. Ancak, insan bebeklerinin ne kadar fazla bakım gerektirdiği göz önünde tutulursa, bu içgüdü çok da iyi sonuçlar vermeyecek bir stratejidir. Erkekler olmasa da insan yavruları büyür ama yeterli kalori olmadan gelişemezler.

Evrimsel açıdan, anneler bebeklere bakarken bebeklerin artan kalori ihtiyacını karşılayacak bir mekanizma gerekmektedir. Yani erkek, birçok kadınla beraber olma isteğinden en azından bir süre için vazgeçmelidir. Kaynaklarını tek bir kadın (ve çocukları) için kullanmalıdır ve onlardan ayrılmamalıdır. O zaman erkek ve kadınların bir şekilde bir süre birbirlerine "yapıştırılması" lazımdır.

Aşkı tarif ederken madde bağımlılığıyla karşılaştırmalar yapmış, aşk olgusunun insanın yargılama kabiliyetini bir miktar bozabildiğinden bahsetmiştik.

Aşk, karşınızdaki partneri dünyanın en mükemmel, en kusursuz insanı gibi gösterir. Onu gözünüzde eşsiz yapar. Onun saçı, yüzü, kokusu başka hiç kimsede yoktur size göre.

Âşıksanız, başkasına bakamazsınız. Gözünüz kimseleri görmez... Aklınızda yoksa bile çocuk yapmak istersiniz.

Dünya karşınıza geçse vız geleceğine, onu her zaman koruyacağınıza, hiç ayrılmayacağınıza inanırsınız. Bununla da yetinmez, diğerlerindeki üstün özellikleri küçümsersiniz. Bu eşsizlik duygusu, sizi ona yapıştırır.

Eğer etrafınızdaki diğer alternatiflerin farkına varıyorsanız, onların iyi özelliklerini çok rahat görebiliyorsanız ve onları çokça düşünüyorsanız, şu andaki partnerinizle ilişkiniz ve sevgi bağınız kuvvetli değil demektir. Araştırmalar bu durumdaki ilişkilerin bitme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

İnsanların doğal halinin tekeşlilik olduğunu söyleyebiliriz. Dünyadaki insanların %90'ı en az bir kere evlenir. Birden çok kadınla evliliğe izin verilen toplumlarda bile çoğu erkeğin tek eşi vardır. Ancak bu demek değildir ki insanlar seri tekeşlilik yapmayacaklar ve diğer cinsel stratejileri hiçbir zaman denemeyecekler... Aşk, bireyi alternatiflere kapatır. Bunun yanı sıra, aşkınızı ifade etmeniz, yani onu sevdiğinizi söylemeniz, yardım etmeniz, destek olmanız, ona bakışlarınız, gülümsemeniz onun yanında

olacağınızı gösterir ve bu da ilişkiyi geliştirir. Çalışmalar, sözel olmayan iletişime, yani yüz ifadelerine ve gülümseme

şekillerine bile bakılarak kimlerin âşık olduğunun, onları tanımayan kişiler tarafından bile kolayca tahmin edilebileceğini gösteriyor. Yani, aşk yüzünüze ve tavırlarınıza yansır.

Erkeklerin ve kadınların eşleşme stratejilerindeki farklılıkları üzerinde epeyce durduk. Erkeklerin ve kadınların, üremeye yaptıkları yatırımın birbirinden ne kadar farklı olduğunu, kadınlar için en önemli değişkenin erkeğin hem güçlü, yüksek statülü ve kaynaklara sahip olması, hem de bu kaynakları paylaşma isteğinde olması gerektiğini açıkladık.

Erkeğin âşık olduğunu davranışlarıyla belli etmesi, kaynakları paylaşma isteğini açıkça gösterir. Bu nedenle erkeğin kadına olan aşkını açık bir şekilde davranışları ile sergilemesi kadın açısından çok önemli, uzun süreli bir ilişki göstergesi olarak kabul edilebilir. Bu davranışlar ve erkeğin aşkı, kadına erkeğin çocukların bakımı için gereken uzun dönemli yatırımı yapmaya hevesli olduğunu ispatlar.

Gerçekten de âşık olduğunuz kişiyle her şeyinizi paylaşmak istersiniz. Sizin olan her şey onundur.

Madem aşk evrimsel açıdan bir yapıştırıcıdır, o zaman “güçsüz” tarafı “güçlü” tarafa daha kuvvetlice yapıştırmak mantıklı bir stratejiymiş gibi görülebilir. Erkeklerin kısa süreli eşleşme stratejilerine daha yatkın olduğundan söz etmiştik. Bu durumda erkekte aşkın daha kuvvetli ve uzun olmasını beklemek makul olacaktır. Gerçekten de çalışmalar erkeklerde tutkulu aşkın hem daha kuvvetli hem de daha uzun süreli olduğunu ortaya koymaktadır.

Erkek kaçmaya daha yatkın olduğu için aşkı daha derin, kuvvetli ve uzun süreli yaşamalıdır ki kadınını bırakma ve başkasına gitme riski düşsün ve yatırımını uzun süre devam ettirsin. Tersine, kadınlar bağlanmaya ve uzun ilişkilere daha yatkın oldukları için tutkulu aşkın bir erkeği seçene ve onu kendine bağlayana kadar devam etmesi yeterlidir.

Evrimsel Açıdan “Eşini Tutma” Taktikleri

Genç ve güzel kadınların eş değeri daha yüksektir, eş bulma ve erkekler tarafından tercih edilme olasılıkları fazladır, dolayısıyla bu kadınlar için erkekler arasında bir rekabet oluşur. Yani genç, güzel ve çekici kadınlar için eş pazarında arz düşük, talep ise yüksektir.

Benzer şekilde güçlü, kaynakları kontrol eden ve bunla rı paylaşmaya hazır olan erkeklerin de eş değeri yüksektir. Eş değeri yüksek eşlere sahip olanların, eşlerini ellerinde tutmak için daha fazla mesai harcamaları ve uğraşmaları gerekir. Aksi halde ellerindekini kaybedebilirler çünkü eş pazarında devamlı yeni aktörler ortaya çıkar ve eski aktörlerin eş değerleri değişir. Yani etrafınızdaki eş değeri yüksek yeni kişiler veya eskiden var olup eş değeri yükselenler bir tehdit oluşturabilir.

Erkekler ve kadınlar evrimsel açıdan farklı eş tutma taktikleri geliştirmişlerdir. Her iki cins de kendi eş değerini yüksek tutarken, eşinin eş değerini düşürmeye veya olduğundan düşük göstermeye çalışır. Erkeklerin en temel stratejisi kaynakları sergilemek, kadınların en temel stratejisi ise görünüşlerini düzeltmektir.

Yani erkekler, eğer eşleri genç ve güzelse onları ellerinde tutmak için güçlerini, zenginliklerini, statülerini ortaya koyarlar. Bunları mümkün olduğunca diğer rakipler tarafından taklit edilemeyecek şekilde göstermek isterler. Örneğin Boğaz’a bakan bir yalıda oturuyorsanız ve Lamborghini arabanız varsa, rakiplerin bunu geçecek kaynakları ortaya koyması çok zorlaşacaktır. Eğer erkek açısından eşini elinde tutmak için çok uğraşmak gerekli değilse ve yeni eş aramıyorsa kaynaklarını gösterme motivasyonu düşer.

Kadınlar içinse eşlerinin yaşı ve fiziksel çekiciliği taktik kullanımını değiştirmez. Yani, eğer erkek güçlü ise ve kaynaklara sahipse, yaşlı ve çirkin de olsa kadın onu elinde tutmak için kendisini fiziksel açıdan çekici hale getirmeye veya öyle kalmaya çalışacaktır.

Tersine, kadınlarda eşlerinin statüsünün yüksekliği ve yükselme trendi eş tutma taktiklerini daha fazla kullanmalarına yol açarken erkeklerde böyle bir etki yaratmaz. Yani, eğer erkek güçlü ve yüksek statüde ise, gelecekte de daha parlak bir durumda olacak gibiyse kadın kendisine daha da fazla bakar ve çekici olmaya çalışır.

Erkeklerde ise kadının statüsünün ve gücünün yükselmesi, eğer genç ve çekici değilse, erkeğin kendi gücünü daha fazla sergileme motivasyonu duymasını sağlamaz. Yani erkek zenginleşirse kadın güzelleşir ama kadın zenginleşirse erkek onu elinde tutmak için kendi gücünü daha fazla göstermeye çalışmaz.

Evrimsel Açıdan Kıskançlık Meselesi

“Kıskanırım seni ben Kıskanırım kendimden...”

Kıskançlık, evrensel bir duygudur ve kıskanç olmak, eşi elde tutma şansını artırabilir.

Erkeklerin ve kadınların ilişkideki kıskançlıkları da evrimsel bakışla farklı konulara odaklanır. Erkekler için evrimsel olarak başlarına gelebilecek en kötü şey, başkasının çocuğuna bilmeden babalık yapmalarıdır. Bu şekilde, başkasının genlerinin devamı için kendi kaynaklarını kullanmış olurlar.

Kadınlar için olabilecek en kötü şey ise hamileyken terk edilmek veya birkaç çocukla ortada bırakılmaktır. Bu durumda kadının hem eş değeri düşmüştür hem de çocuklarına bakma imkânı azalmıştır. Konuya bu açıdan baktığımız zaman, erkeklerin kadınlarda en çok kıskandıkları ve engellemeye çalıştıkları şey, eşlerinin başkalarıyla cinsel ilişkiye girmeleri olduğunu görürüz. Kadınlar için ise en büyük tehlike eşlerinin başka bir kadını sevmesi, ona âşık olması ve kaynaklarını ona yöneltmesidir. Dolayısıyla erkekler eşlerinin diğer erkeklerle fiziksel yakınlaşmasını, kadınlar ise eşlerinin diğer kadınları “sevmesini” deli gibi kıskanabilir.

Evrimsel Bakış Açısıyla Eş Değiştirme

Bu konuyu David Buss ve arkadaşlarının “Eş Değiştirme Hipotezi” ile ele alabiliriz. Buss, evrimsel psikoloji alanındaki en önemli araştırmacılardan birisidir.

İnsanlar, evrim sırasında şu andaki ilişkilerini beklenen ve gerçekleşen fayda ve maliyet açısından izleme, alternatif olası eşleri değerlendirme, eşlerin eş tutma taktiklerinden kurtulma, kendileri ile ilgilenen ve arzulanabilecek kişilerle flörtten ciddi ilişkilere uzanan bir yelpazede ilişkiye girme, maliyeti en aza indirecek şekilde var olan eşten ayrılma ve fayda/maliyet analizi uygun olduğunda yeni bir eşe geçmeye uyum sağlamışlardır.

Bu mekanizmalara tek tek bakalım.

İlişkiler, bir fayda beklentisi ve buna karşı öngörülen maliyet üzerinden başlar. Örneğin birisine sırılsıklam âşık olduğunuz zaman onunla beraber olmak için her şeyi yapabilirsiniz çünkü beraber olmaktan beklediğiniz “fayda” çok yüksektir. Bu nedenle maliyetin ne olduğu çok da önemli olmayabilir. Ama daha az yoğun duygularınız olduğu bir durumda, beraber olacağınız kişinin gelecekteki tutumlarına, size ne kadar sahip çıkacağına, ne kadar güvenilir olduğuna ve ilişkinizin nasıl gelişeceğine dair beklentileriniz bir fayda/maliyet analizi yapmanızı sağlar. Yani, ilişki kuracağınız kişinin size olacak maddi ve manevi tüm olası faydalarına ve bu ilişkiyi sürdürmek için sizin vermeniz gerekenlere dair kafanızda bir beklenti şekillenir.

İlişkiyi devam ettirmenin gizli maliyetlerinden birisi fırsat kaybıdır. Yani bir kişi ile ilişkide olduğunuz zaman diğerleri ile olan ilişki fırsatlarını azaltmış veya yok etmiş olursunuz. Bazı ilişkiler yüksek getirili ama aynı zamanda maliyetli ve riski yüksek görülebilir.

Örneğin, çok zengin ve yakışıklı bir erkekle veya çok güzel ve güvenilir bir kadınla beraber olmanın faydası çok yüksektir,ama böyle bir eş için büyük bir rekabet olacağından eş değerini zi hep yüksek tutmanız gerekir ki bu da bir maliyettir. Böyle bir eşin daha fazla ilişki alternatifi olacağı için, sizi bırakma riski de daha yüksektir.

İlişkideki fayda/maliyet analizi sadece ilişkinin başında yapılmaz, eşler tarafından devamlı gözden geçirilir ve yeni durumlara göre tekrar

hesaplanır. Örneğin, eşinizin sizi aldatması bir anda maliyetini aşırı yükseltir ve faydasını çok düşürür.

Size eskisi kadar iyi davranmaması, ailesiyle aranızın iyi olmaması da maliyeti yükseltir, ama bu artış sizi aldatması kadar değildir ve faydayı daha az etkileyebilir. Bazen ilişki iyi gitse bile önceden var olmayan çok cazip bir alternatifin ortaya çıkmasıyla da kişi fayda/maliyet analizini gözden geçirilebilir.

Bütün ilişkilerde, ilişkinin gidişine göre eşler alternatifleri değerlendirir. Eğer ilişki iyi gidiyorsa, eşler birbirine âşıksa, kendilerini ilişki içinde gelişiyor görüyorlarsa, o zaman alternatif eşlere olan dikkatleri azalır. Bu alternatiflerin farkına daha az varırlar, iyi taraflarını görmezler. Kendi eşlerinin iyi taraflarını ise olduğundan daha fazla olarak değerlendirirler. Yatırım yaptığınız, "sizin olan" eşiniz size daha güzel, daha akıllı, daha iyi ve güvenilir gelir. Öte yandan ilişki kötü gitmeye başladığı zaman, evrimsel olarak gelişmiş olan ilişki sistemimiz bize işlerin yolunda olmadığını, alternatifler için etrafımızı incelemeye başlamamız

gerektiğini söyler. Kişinin o andaki ilişkisine yaptığı yatırım azalır ve enerjisini çevresindeki alternatifleri incelemek için kullanmaya başlar.

Alternatiflerin cazip hale geldiği durumlarda, kişi eşinin kendisini ilişkide tutmak için kullandığı yöntemlerden kurtulmak üzere karşı taktikler geliştirmeye başlar.

Bir ilişki içindeyken alternatiflerin değerini, olası fayda ve maliyetini değerlendirmek zor olabilir. Bunun nedeni karşıdakinin eş değerini anlayabilmek için bir ilişkiye girmenin neredeyse zorunlu olmasıdır.

Alternatif eş adayının eş değerini açıkça ortaya koyan göstergeler olsa bile (örneğin çok varlıklı veya çok güzel olduğunu görmek daha kolay olabilir), güvenilir veya dürüst olduğunu değerlendirmek bir ilişki içinde değilken çok daha zor olabilir. Bu nedenle, flörtten başlayarak cinsel ilişkiye ve ikili bir hayat sürmeye kadar giden bir yelpaze içinde çeşitli davranışlar ile alternatif eşin eş değerini anlamaya çalışmak mantıklı bir stratejidir, ama olası maliyetleri de (yakalanmak gibi) barındırmaktadır.

Doğal olarak, kimse alternatif olarak ne alacağına dair iyi bir fikir edinmeden elindekinden olmak istemez. Bu, başka birisiyle beraber olmama alternatifi için de geçerlidir. İlişkinin olmadığı, yalnız kalınacak durumun fayda ve maliyetini iyi değerlendirmeden var olan ilişkiyi bitirmek, istismar gibi uç örnekler dışında, mantıklı bir seçim olmayabilir.

Kadınlar açısından baktığımızda, var olan bir ilişkinin değerinin çeşitli nedenlerle değişebildiğini görüyoruz. Bunlardan ilki, var olan eşin olumsuz davranışları, statüsünü kaybetmesi, güvenilir olmaması gibi nedenlerle eş değerinin düşmesidir.

İkinci olarak, kadının eş değeri statüsünün yükselmesi, yeni beceriler edinmesi ile artabilir. Üçüncüsü, var olan eşlerin değeri değişmese bile, daha önceden olmayan ve eş değeri daha yüksek birisi ortaya alternatif olarak çıkabilir.

Ancak, eş değiştirme maliyetlidir.

Öncelikle, eş değiştirme uygun bir şekilde yapılmazsa kadının toplum içerisindeki durumunu olumsuz etkileyerek eş değerini düşürebilir. Yani kadının arkasından sadakatsiz olduğu, güvenilmez birisi olduğu şeklinde konuşmaların yapılması onun eş değerini azaltır.

İkincisi, eş değiştirmekle birlikte sosyal destek de kaybolabilir. Sosyal destek kaybı hem var olan eşin ailesini hem de arkadaş çevresini içerebilir. Eşten ayrılma durumunda, özellikle de alternatif eşle beraber olunamazsa, sosyal destek kaybı çocuğun bakımını da zorlaştırır. Örneğin daha önce çocuğun bakımında yardımcı olan kayınvalideye ulaşamayabilir, eşinizin arkadaşı ile ortaklığınız bozulabilir. Sizi artık yemeklere davet etmezler, kayınpederinizin maddi desteği yok olur.

Üçüncü olarak, terk edilen eş çeşitli şekillerde zarar verici hareketlerde bulunabilir. Bütün dünyada özellikle terk edilen erkeklerin, kadınlara arkadan konuşmaktan tutun da cinayete kadar varan zararlar verebildiklerini görüyoruz.

Kaybedilen eş ne kadar değerli ise, ona verilen tepkiler de o kadar şiddetli olma eğilimindedir. Son olarak eş değiştirme varsa çocuklar açısından da zararlı olabilir. Çocukların göreceği zarar maddi kaynakların azalması, anne ve babanın depresyonu, birisinin çocuğun bakımı ile ilgilenmeyi bırakması, yeni eş bulmak için ayrılan zaman ve kaynaklar, annenin baba desteğinden yoksun kalmasıyla çocuğa daha fazla zaman ve kaynak harcamak zorunda olması, eş ile beraber kaybedilen sosyal destek, arkadaş çevresi, düşen yaşam kalitesi, anne veya babanın göreceği fiziksel zararları içerir.

Yüksek olabilecek maliyet nedeniyle eş değiştirme birçok farklı değerlendirmenin ve izlemin bir arada yürütülmesini gerektirir. Bunlar şu andaki eşin değeri, kendi eş değeri, alternatif eşin ilgisi ve çekiciliği, şu

andaki eşin ilişkiye yatırımı ve bağlılığı, eşin kendisinin ve alternatif eşin değerlerinin değişimi ve gelecekte bu değerlerin nasıl bir trend izleyeceğidir.

Yani şu ana kadar tarif ettiğimiz fayda/maliyet analizi hem o anda var olan ilişkiyi, var olan ilişkinin olası gidişini, daha iyiye mi yoksa daha kötüye mi gideceğini, şu anda var olan eşin gelecekteki eş değerinin artıp artmayacağını, düşüp düşmeyeceğini, ayrılmanın maliyetini, alternatif eşin şu andaki değerini ve gelecekte bu değerin ileride artıp artmayacağını değerlendirir.

Ayrılma niyetini belirleyen değişkenler ilişkinin o andaki kalitesi, ilişkiye o zamana kadar yapılan yatırım ve alternatiflerin durumudur. Eğer ilişki çok kötüyse bu yeterli bir neden olabilir. Yani eşiniz sizi dövüyorsa veya aldatıyorsa, aranız da zaten genel olarak kötüyse ayrılmak kolaydır ama sadece arada bir tartıştığınız, dürüst, iyi kalpli ama çok da çekici olmayan ve sizi geliştirmeyen birisinden ayrılmak daha zordur.

Uzun süredir devam eden, emek harcanan, çocukların olduğu ilişkileri bitirmek daha zordur. Çocuk sayısı arttıkça ilişkiyi bitirmek daha da zorlaşır. Bu hem eş değerinin düşmesinden (çocuklu bir kişinin maliyeti daha yüksektir ve daha az tercih edilir) hem de o andaki ilişkiye yapılmış olan yatırımın büyüklüğünden kaynaklanır.

Kısa süreli, çok emek harcanmamış ilişkileri bitirmek daha kolay, eğer parlak alternatifler yoksa ayrılmak daha zordur. Bu nedenle güçlü, kendisine yetebilen insanların ayrılması daha kolaydır.

Bir kadının eş değeri belirgin olarak arttığı zaman şu andaki eşinden duygusal olarak daha az tatmin olmaya başlar, eşinin eş tutma çabalarından kurtulmaya, daha yüksek eş değeri olan erkeklerle yeni ilişkiler başlatmaya daha yatkın olur ve şu andaki eşiyle beraberliği devam ettirme olasılığı düşer.

Olası alternatifler en az üç açıdan değerlendirilir. Bunlardan ilki ilgidir. Alternatif eş ilgisini gösteriyor mu, bu ilgi kısa süreli bir ilişki için mi yoksa uzun süreli bir ilişkiyi içeriyor mu, buna bakılır. Aşk, ilgi göstermenin en açık yollarından birisidir, yani alternatif eş size âşıksa ilgisi açık ve nettir. Âşık kişinin ilgisinin

daha uzun süreli bir ilişkiyi kapsayacağı bellidir.

İkinci değerlendirme alanı alternatif eşin şu andaki değeri ve bu değerin zamanla değişimine dair beklentidir. Alternatif eşin değeri, eş değiştirmenin

maliyetini kurtaracak kadar yüksek midir?

Üçüncü olarak da alternatif eş ilişki kurmaya uygun durumda mıdır? İyi giden ilişkilerde eşler, alternatifleri olduğundan daha kötü görme eğilimindedir. Tatminkâr olmayan ilişkilerde ise alternatifler daha objektif olarak değerlendirilir ve eş tutma stratejilerine daha az başvurulur, yani var olan eşin gitmesine daha fazla olanak tanınır.

Hem erkekler hem de kadınlar olası yedek (back-up) eşler tutarlar. ABD'de yapılan bir çalışmaya göre hem erkek hem de kadınlarda ortalama yedek eş sayısı 3 olarak bulunmuştur. Her iki cinsiyet de yedek eş başkası ile birlikte olursa hayal kırıklığına uğrarlar, ama bu kadınlarda çok daha kuvvetlidir ve kadınların bir numaralı yedek eşin başka birisiyle ilişkiye girmesini engellemeye yönelik çabaları daha belirgindir.

İlişkiler, yedek eşlerin hazırda tutulmasını sağlar. Ayrıca belli bir ilişki olmadan alternatif eşin birçok özelliğini doğru

şekilde değerlendirmek mümkün olmayabilir. Son olarak ilişkiler kadına kendi eş değeri hakkında fikir verir.

İlişkinin gelişmesi ile var olan ilişkiden uzaklaşma aşamasına geçilir. Bazen bu aşamada var olan eş de ilişkiden rahatsız olup ayrılmak isteyebilir veya kendisi de bir eş arayışına girebilir. Ayrılma aşamasında önemli olan var olan eşin verebileceği zararın en aza indirgenmesidir.

Bunun için kullanılabilecek yollardan birisi, sorun sende değil bende yaklaşımıdır. Diğer bir yöntem ise eski eşle arkadaş kalmaktır. Sosyal açıdan oluşabilecek sorunları engellemek için ayrılmayı isteyen ve terk eden tarafın karşı taraf olmasını sağlamak önemli bir kazanımdır. Eğer bu uygun sebeplerle sağlanabilirse, zararı aza indirmek için iyi bir yoldur. Eğer böyle bir olasılık yoksa, işler sarpa sarmadan ilişkiyi bitiren taraf olmak daha avantajlı olabilir.

Aşk, evrimsel bir soruna uyum olarak gelişmiştir. Ancak bu durum, aşkın şu anda sadece bu şekilde yürüdüğü anlamına gelmez. LGBT bireylerde aşk, üreme amacını taşımasa bile diğer bireylerden daha zayıf veya farklı değildir. Evrimde bir amaçla oluşmuş bir işlev, farklı amaçlar için de kullanılabilir.

Bölümün başındaki yumurta haşlama kabı örneğini hatırlayalım.

Evrimsel olarak üreme ve çocukların büyümesi için ortaya çıkan aşk, şu anda ne üreme ne de çocuk bakımı olmadan ortaya çıkar ve devam eder.

Sonuç olarak, en insana özel durumlardan birisi olan aşk, avcı/toplayıcı gruplarındaki insanın o andaki ihtiyaçlarını karşılamak için ortaya çıkmıştır. Tamamen insana özgüdür, çünkü insanların yaşadığı evrimsel bir problemi insanların özelliklerine göre çözmek için gelişmiştir.

Aşk ile uzun süre bakım ihtiyacı olan insan yavrularına babaların gerekli desteği vermesi ve temel olarak en azından bir süre için hem erkeğin hem de kadının tekeşli olması sağlanmıştır.

Aşk sayesinde bireylerin karar vermesi, eş seçmesi, karşıdakine bağlanması, onu biricik görmesi, normalde yapmayacağı fedakârlıkları yapması sağlanmıştır.

Evrim süreci içinde eş seçimi, eşi elde tutma stratejileri, bir eşten diğer eşe geçme stratejileri gibi ek programlar da gelişmiştir ve insan beyninin kullanıma hazır gelen yazılımları şeklinde genetik olarak kodlanmıştır. Bu programlar hemen hepimizde vardır, ama ifadesi, kullanımı ve çıktısı aynı değildir.

DÜNYACA ÜNLÜ âşıklar...

Shakespeare’in ünlü Othello oyunu, kıskançlık ve haset üzerine yazılmış en ünlü yazınlardan birisidir. Othello, Mağripli bir komutandır ve Venediklilerin Osmanlılara ait olan Kıbrıs’a yapacağı saldırıya karşı en güvendikleri kişidir. Othello, bir senatörün kızı olan Desdemona ile gizlice evlenmiştir. Iago ise bir çavuştur, ancak kendisini çok iyi bir asker olarak görmektedir ve Othello’nun yaveri olmayı hak ettiğine inanmaktadır.

Ancak Othello kendine yaver olarak Cassio’yu seçmiştir. Bu seçim, Iago’da Cassio’ya karşı çok büyük bir haset oluşmasına neden olur. Iago, hem Cassio’dan hem de Othello’dan intikam almak ister. Bunun için önce Desdemona’nın babası Brabantino’yu kışkırtmak ister. Bu amaçla Desdemona’ya âşık olan Roderigo’yu planına dahil eder.

Brabantino öldürmek için Othello’yu ararken Iago da onu uyarmaya gider. Othello, Venedik Dukası’nın huzurunda kendisini savunur ve Desdemona ile yasal bir şekilde evlenir.

Brabantino, Othello’ya “Aklın varsa, gözünü dört aç Mağripli. Babasını aldattı o, seni de aldatabilir” diye seslenir.

Desdemona’nın evliliği Roderigo’yu kıskançlıktan çılgına çevirir ve âşık olduğu kişiye ulaşamayacağı için kendisini öldürmeyi düşünür.

Iago’nun Rodrigo’ya sözü:

“Neyse ki, duygularımız mantığınızla dengelenmiş. Yoksa damarlarımızdaki şu azgınlık, içimizdeki şu şehvet düşkünlüğü bize ne oyunlar oynardı. İyi ki mantık denen şey var da, kuduran isteklerimizi, bedenimizin iğnelenmelerini, dizginsiz tutkularımızı bastırabiliyoruz. Senin aşk dediğin şey, işte bu tutkuların bir uzantısı, bir sürgünü... Aşk, kanın kaynamasıyla, iradenin izniyle oluşan bir şey. Hadi bakalım, erkek gibi davran!” olur.

Yani aslında Iago aşka inanmaz, onun amacı hak ettiğini düşündüğü mevkie ulaşmaktır. Burada, haset ve kıskançlık arasındaki farka dair iyi bir örnek görüyoruz. Iago Othello’yu kıskanmakta, Cassio’ya ise haset etmektedir.

Iago, planını yakışıklı Cassio ile Desdemona arasında bir ilişki olduğuna Othello’yu inandırmak üzerine kurar. Cassio’nun Desdemona’ya karşı olan safça ama çok kibar davranışlarını aleyhine kullanmaya karar verir. Roderigo’yu Cassio ile bir kavga çıkarmaya ikna eder. Bu arada, içkiye

dayanıklı olmayan Cassio'yu içmeye ikna eder. Iago'nun genel stratejilerinden birisi iyi bir söylemin içinde yalanı etkili kullanmaktır.

Örneğin Cassio için "Şu giden adam var ya, Sezar'ın yanında bile komuta edecek kıratta bir askerdir. Bir de şu alışkanlığı olmasa, askerliği ne kadar iyiyse bu yanı da o kadar kötü! Onun gibi biri için yazık. Cassio'nun ters bir anına rastlarsa, Othello'nun ona duyduğu güven adanın karışmasına neden olacak korkarım" söyleminde bulunur.

Bu sözleri duyan diğer asker bu bilginin Othello'ya iletilmesi gerektiğini söylediğinde ona "Bana bu güzel adayı verseler, ben yine de söylemem. Cassio'yu çok severim. Elimde olsa onu bu beladan kurtarmak için her şeyi yapardım" yanıtını verir.

Cassio, planlandığı gibi Roderigo'ya saldırırken araya giren Montano'yu yaralar. Ne olduğunu Iago'ya sorduğu zaman "Kendini kaybedebilir bazen en iyisi de. Gerçi Cassio bu beye biraz haksızlık etti. Ama insan bu, vurduğu olur ona yardım edenlere de, ben eminim Cassio'nun şu kaçan adamdan mutlaka sabrını taşıran bir hakaret gördüğüne" der.

Othello, "Bu olayı hafifletiyorsun, Cassio'yu sevdiğinden. Cassio, seni severim, ama artık yaverim değilsin" diyerek Cassio'yu görevden alır.

Iago, Cassio'yu göreve geri dönebilmesi için Desdemona ile konuşmaya ikna eder. Desdemona, Cassio adına Othello ile konuşmayı kabul eder. İşte bu anda, Iago esas hareketini yapar ve Othello'nun içine kıskançlığın tohumlarını atar.

Desdemona'nın Othello ile konuşması sırasında orada bulunmak istemeyen Cassio'nun ortamdan telaşla ayrılması üzerine Iago ve Othello arasında tam da şöyle bir konuşma geçer:

Othello: Tanrı hakkı için, öğreneceğim aklından geçenleri.

Iago: Öğrenemezsiniz, sizin elinizde bile olsa yüreğim, hele ona hükmettiğim sürece, hiç öğrenemeyeceksiniz, efendim.

Othello: Ne?

Iago: Ah efendim, sakının kıskançlıktan! Kıskançlık, etiyle beslendiği avla oynayan yeşil gözlü bir canavardır. Eğer aldatılan koca, karısını sevmiyorsa, boynuzlandığını bilse bile, mutludur bir bakıma; oysa karısını seven erkek, kuşkularla kıvrandı mı işkence olur hayatının her anı.[2]

Othello, eşine güvendiğini söyler, ama Iago ondan Cassio'ya dikkat etmesini ister ve Desdemona'nın babası Brabantino'nun sözlerini hatırlatır.

Böylece Othello’nun şüpheleri daha da artar. Iago’nun eşi Emilia, Desdemona’nın mendilini bulur ve Iago’ya verir. Bu, Iago’ya aradığı fırsatı sunar.

“Şimdi gider bu mendili koyarım Cassio’nun evine, onu hemen bulabileceği bir yere. En sudan şeyler Tanrı kelamıdır kıskanç insana. Bu mendil işe yarayabilir. Mağripli şimdiden girdi zehrimin etkisine. Kuşku uyandıran bir düşünce tatsız gelmez önce. Ama aslında zehirlidir; insanın kanına bir girdi mi yanıp tutuşur kükürt ocağı gibi... Bundan sonra ne haşhaş, ne adamotu, ne de dünyanın uyku veren şurupları iyi eder seni, getiremezsin artık dün senin olan o tatlı uykuyu.”

Burada Iago, obsesif, takıntılı düşüncelerin ve kaygının güzel bir tanımını verir bize. Kıskanç insan için en sudan şeylerin Tanrı kelamı olduğu açıklaması çok etkileyicidir.

Kıskançlık ile çarpık hale gelen zihinsel modeller ve şemalar, artık normalde önemli ve anlamlı olmayan uyaranlara karşı bile çok hassas hale gelir ve bunlardan çok daha fazla etkilenir. Othello artık kıskançlıktan çıldırmaktadır ve mendilin peşindedir. Onun kıskanç halini gören Desdemona kendisinin

bir hatası olmadığını ifade etse de, Emilia şunları söyler:

“Ama kıskanç insanlar böyle söze kanmazlar. Böyleleri bir nedene göre kıskanmazlar ki. Kıskanç oldukları için kıskanırlar. Bu kıskançlık denilen şey, kendi kendini peydahlayan, kendi kendini doğuran bir canavardır.”

Emilia’nın sözlerinde haklılık payı var kuşkusuz. Kıskançlıkla yapısal özelliklerin arasındaki ilişkiye işaret etmesi çok önemli... Özgüven ve yeterliliğin düşüklüğü kıskançlığa zemin hazırlar.

Ne yazık ki Othello, kıskançlık krizi sırasında Desdemona’yı öldürür, sonrasında da intihar eder.

2 Othello, William Shakespeare, Çev. Özdemir Nutku, Remzi Kitabevi

III. BÖLÜM

AŞKIN EVRENSELLİĞİ

Aşk Bir Modern Zaman İcadı mıdır?

Aşk evrensel bir doğal deneyim midir yoksa bir “Amerikan” veya “Batı” icadı mıdır?

Bu konu çeşitli araştırmacılar arasında uzun süre devam eden tartışmalara neden olmuştur ve hâlâ bu konuyla ilgili tam bir görüş birliği sağlanabilmiş değildir.

Neden?

Çünkü aşkın nasıl tanımlanacağı hâlâ çok da net ve belirgin değildir.

Aşk karmaşık bir “mesele” olduğu için, yapılan tanıma göre toplumlardaki görülme şekli ve sıklığı da değişmektedir.

Aşkın bir “Batı” icadı olduğunu öne süren antropologların bir kısmı, ortaçağdan önce şu an bildiğimiz anlamda “aşk” diye bir şeyin olmadığını iddia ederler.

Bu antropologlara göre aşk, ortaçağda Trubadur denen gezgin ozanların deyişleri ile ortaya çıkmış ideal bir durumdur ve kültürel olarak Batı Avrupa tarafından benimsenmiştir. Yani aşk idealleştirilmiş bir haldir ve gerçek bir duruma karşılık gelmez. Bu görüşe göre, romanlardaki ana temalar Batı kültüründeki aşk kavramını ve bu kavramın içindeki temel öğeleri oluşturmuştur.

Aşk ile ilgili birçok çalışması olan antropolog Prof. Charles Lindholm’ün tanımıyla insanların zihninde idealleştirilmiş olan aşk kavramının temel tanımlayıcı öğeleri vardır. Bu tanımlayıcı öğelere göre aşkın gözü kördür, aşksız bir hayat yaşamaya değmez, evlilik sadece aşk varsa anlamlıdır, aşk olmadan birisiyle beraber olmak değersizdir, aşk için her şey göze alınır ve bütün zorluklara katlanılır, aşk en sonunda zafer kazanır, aşk alınıp satılamaz, hesaplanamaz, öngörülemez, kendiliğinden ve derindir. Batı kültüründe idealleştirilmiş aşk kavramı bu öğelerden ayrı düşünülemez, örneğin bütün zorluklara katlanmadığınız bir ilişki aşk olarak tanımlanamaz.

Aşk, insanlara adeta seküler bir kurtuluş, kendini ifade etme ve özgürleşme fırsatı sunar. Amerikalı antropolog Ralph Linton’a göre

romantik aşk kavramının aslında Amerikan toplumunda bile bir karşılığı yoktur, yapaydır ve sadece cinsel isteğin örtülenmiş bir şeklidir.

Ticari olarak ve sinema tarafından pompalanan bir sanrıdır. Ancak, bu açıklama doğru olsa bile (ki olmadığını biraz sonra göreceğiz) Lindholm'e göre "pompalanan" bu "sanrının" bu derecede tutulmuş ve yaygın kabul görür olması, insanların varoluşsal ihtiyaçlarının bir göstergesi olabilir.

Yani insanların varoluşsal açıdan ihtiyaçlarına karşılık gelmeyen herhangi bir "sanrı" ne kadar pompalansa bile bu kadar yaygın bir şekilde insanların hayatlarında yer alamaz. Bu yaklaşımında Lindholm'e katılıyorum.

Sanrı bile olsa eğer aşk insanların hayatına özellikle de postmodernistler tarafından "pompalanan" belirsizlik ortamında bir anlam katıyorsa, yerini tutacak bir şey bulunmadığı sürece bana göre basitçe kenara atılabilecek bir konu değildir.

Lindholm diyor ki:

"Aşkın etkisi azalsa veya yok olsa bile, insanların hayatlarında günlük yaşamdan ve pratik hazlardan öte, kutsal ve değerli bir şey bulma umudu yok olmayacaktır.

İnsanlar her zaman somut yaşamlarını aşmak ve kültürel amaçları maksimum şekilde elde etmek isteyen rasyonel bireylerden başka bir şey olmak ister. Bu varoluşsal arzu insanın kutsala olan arzusunun kaynağını oluşturur.

Romantik aşk, sadece hayali olsa bile, bu dünyada insanlara kurtuluş vaat eder."

Lindholm'e göre, "Her yerde insanlar bir taraftan soğuk ve umursamaz kozmostan kaçarken diğer taraftan yalnızlıktan kurtulmaya çalışıyor. Bu kaçışın yollarından birisi aşkınlığı, bütünlük hissini, kendini feda etmeye hazır olmayı ve diğer kişiyi idealize etmeyi içeren âşık olmaktır. Bu yönleriyle aşk, dinin temelini oluşturan karizmatik adanmaya benzer."

Lindholm, aşkın temel ve olmazsa olmaz özelliğini aşkınlık (transcedence) olarak tanımlamıştır. Ancak daha sonra göreceğimiz gibi kültürler arası karşılaştırmalar bu teoriyi desteklememektedir.

Aşk eğer sadece kültürel bir durumsa, aşkın Batı kültüründe ortaya çıkışı nasıl açıklanabilir?

Aşk neden Batı kültüründe çıkmış ancak diğer kültürlerde oluşmamıştır?

Bu sorulara anlamlı bir yanıt bulunmadan, aşkın kültürel bir icat olduğu sonucuna varmak çok kolay değildir.

Aşkın Batı kültürünün bir icadı olduğunu düşünenlere göre meselenin iki kökeni vardır:

Hıristiyanlık ve kapitalizm...

Bir görüşe göre aşk, Hıristiyan ahlakı ile cinsel arzuyu ve şehveti uyumlandırmanın bir yoludur. Aşka atfedilen manevi değerler, cinselliğin "ahlaki düşüklüğünü" kamufle etmek için kullanılır. Bu görüşü benimseyenlere göre cinsel serbestlik ve eşitlik olan toplumlarda aşkın kaybolması beklenmelidir. Ancak çalışmalar bu görüşü desteklemiyor.

Aşkın kapitalizmin bir sonucu olduğu görüşüne göre ise, kapitalizm geleneksel değerleri, ilişki şekillerini ve komünal hayatı yok ederek bir boşluğa neden olmuştur ve kapitalist toplumlarda bu boşluğu aşk doldurmuştur.

Kapitalizm, bireyselliği yücelterek kişilerin yaşamındaki anlamlılığı azaltmıştır ve onların izole olmasına yol açmıştır. Bu izolasyon ve anlamsızlık, idealleştirilmiş aşk kavramı ile giderilmeye çalışılmıştır. İzolasyonu azaltabilmesi ve hayata bir anlam getirmesi için aşk ideal bir durum olmak ve yukarıda söz ettiğimiz öğeleri içermek zorundadır. Yani uğruna ölebileceğiniz, her şeyi feda edebileceğiniz bir şey olmalıdır. Eğer öyle olmasaydı "sıradan" bir durum haline gelirdi.

Antropolog Howard Gadlin'e göre yakın ilişkiler 19. yüzyılda burjuvaların iki ayrı dünya olan iş ve ev arasında bölünmesinin bir sonucudur ve romantik ilişkilerle bireysellik "Siyam ikizleri" gibidir. Bu görüşe göre kapitalizm olmazsa, aşk da olmaz. Ancak çalışmalardan elde edilen veriler bu hipotezi de desteklememektedir.

İngiliz sosyolog Anthony Giddens de aşk ile kapitalizm ve bireyselleşme arasında ilişki kurmuştur. Giddens'a göre aşk zararlı ve kısıtlayıcı bir "sanrıdır" çünkü insanların kendilerini geliştirmesini engeller. Kendini gerçekleştirme ve tanıma üzerine olan yeni dünyada yeri yoktur ve aşkın yerini serbest, bağımsız cinsel ilişki almalıdır. Bu şekilde insanlar kendilerini bağlılık, kurallar ve idealler ile kısıtlamadan hazza ve "saf ilişkiye" ulaşabilirler.

Ünlü sosyolog Max Weber'e göre de kapitalizmin bireyselci, rekabetçi ve hesapçı doğası insanları aşkınlıktan uzağa iter. Bu dünyada sadece amaca dönük davranışlara yer vardır ve aşk olamaz. Weber, insan gruplarının

karizmatik lidere bağlılığını mantıkdışı, takıntılı, duygusal olarak tarif eder ve liderin tanrısal özellikleri olduğu inancına dayandığını söyler. Karizmatik lidere, dine, tarikata olan bu aşkın bağlılık cinsel uyarılmaya da neden olur. Bu coşkulu, karizmatik liderlik oturmuş sisteme bir tehdit oluşturur ve kontrol edilmesi gerekir. Törenler, ayinler cinsellikten arındırılır. Bu ayrım, cinselliğe ayrı bir anlam yüklenmesine neden olur ve cinsellik sistemin bunaltıcılığından, ruhsuzluğundan kopmanın herkesin ulaşabileceği bir yol haline gelir. Cinselliğin ister törensel ister aşk bağlamında kutsal ilişkiden koparılması ile insanlar birbirlerini sadece bir tatmin aracı olarak görmeye başlarlar.

Lindholm'e göre, insanlar varoluşsal bir ihtiyaç olarak yalnızlıktan kurtulmak ve bu sırada soğuk, umursamaz kozmos ile yüzleşmekten kaçmak isterler. Aşk, tıpkı din gibi onlara bu imkânı sağlar ve bu nedenle kolektif hareketin en basit biçimi olarak görülebilir. Nitekim, karizmatik tarikat liderlerinin kurdukları sistemler her zaman aşkı reddeder ve dışlar. Çünkü, birisi varsa diğerinin yeri yoktur. Bu nedenle karizmatik liderlere bağlı gruplarda cinsellik ya tamamen yasaklanır ya da ilişkiler seçkisiz hale getirilir. Bu şekilde bireyler arasındaki güçlü ikili bağların oluşması engellenmeye çalışılır. Bireylerin yalnız kaldıklarında, sevgililerinden ayrıldıklarında tarikatlara düşmesi ve âşık olduklarında tarikattan çıkacak gücü bulabilmeleri de bu savı destekler.

Lindholm, kapitalist toplumda aşkınlığın azalması ile olşan boşluğun televizyon izleme (şimdilerde sosyal medya), alışveriş yapma, takıntılı bir şekilde cinsel ilişkiye girme, spor, sanat, eğlence ile doldurulmaya çalışıldığını belirtir. Ancak bu yolların hiçbirisi istenen sonuca çıkmaz.

Aşkın yok olması, insanları depresyona, yalnızlığa iter. Bu durumda onların karizmatik liderlere, tarikatlara, alternatif kurtuluşlar sunanlara yönelmesine neden olur.

Bu yazarlara göre Batı kültüründeki ideal aşk kavramının diğer kültürlerde doğal bir karşılığı yoktur ama kapitalizm ve küreselleşme ile Batı kültüründeki ideal aşk diğer kültürlere yayılmış ve onları da etkilemeye başlamıştır. Bu nedenle, diğer kültürlerde de seküler bir değişiklik yaşanmış ve Batı kültürü anlamındaki aşk kabul gören ve istenen bir durum haline gelmiştir.

Malavi'den Çin'e birçok toplumda evlilikle ilgili kavramlar değişmiş, bireyler aşk olmadan evlenmeye karşı çıkmaya başlamıştır. Ancak bu karşı

çıkışın farklı ülkelerde, özellikle Amerikan kültürünün etkisiyle Coca-Cola tüketiminin artışından temelde bir farkı yoktur.

Ancak, konuyla ilgili gerçekleştirilen birçok çalışma şu ana kadar özetlenen görüşlerle uyumlu değildir.

En önemli çalışmalardan birini antropolog William Jankowiak ve antropolog Helen Fisher 1992 yılında gerçekleştirmişlerdir.

Bu çalışmada aşkın bir kültürde var olup olmaması 5 ölçüte göre tanımlanmıştır:

1. Kişisel özlem ve acı
2. Romantik ilişkinin ardındaki motivasyonları gösteren aşk şarkıları veya folklor
3. Karşılıklı sevgiye bağlı beraber kaçma
4. Yerel halkın tutkulu aşkın varlığını gösteren ifadeleri
5. Etnografın romantik aşkın var olduğunu onaylaması

Eğer bir kültürdeki öykülerde, şarkılarda, söylencelerde insanların birbirlerini sevmeleri ve bir arada olmayı çok istedikleri halde bunu yapamamalarından ötürü acı çekmeleri tarif edi-

liyorsa, ilişkideki motivasyonları temelde cinsellik veya şehvet değil de sevgi ise, âşıklar beraber olmak için anlaşıp evlerinden veya ait oldukları gruptan, topluluktan kaçıyorsa, yerel halk ile yapılan görüşmelerde insanlar aşkı ifade ediyor, tanımlıyorsa o kültürde aşkın var olduğu kabul edilmiştir.

Örneğin, Kalihari Çölü'ndeki avcı toplayıcı Kung toplumunda yaşayan bir kadının tutkulu aşk ile yoldaşlık aşkı arasındaki farka dair tanımı, bu kültürde aşkın varlığını göstermektedir:

"Kocanla olan ilişkin dolu, sıcak ve güvenlidir. Âşığınla olan ilişkin uyarıcı, geçici ve güvenilmezdir. İkisinin de kalpleri ateş doludur ve tutkuları çok büyüktür. Ama zamanla ateş soğur ve öyle de kalır."

Bir diğer örnekte ise Çin'deki Sung Hanedanı (923-1233) döneminde en popüler öykü olan Yeşim Tanrıça ele alınmıştır. Bu öyküde Chang Po başkasıyla nişanlı olan bir kadına âşık olur. Kontrol edilemez bir arzu içindedir, işiyle ilgilenmeyi bırakır ve devamlı üzgündür. Sonunda sevdiği kadına açılmaya karar verir ve onun da kendisini sevdiğini öğrenir.

Birlikte kaçmaya karar verirler, ancak bir süre sonra fakirlik ve izolasyona dayanamazlar ve geri dönerler. Yola çıkacakları gece Chang Po sevgilisine sarılır ve ona "Biz birbirimiz için yaratıldık, seni sevmemin yanlış olduğunu bana kimse söyleyemez" der.

Bu öykü o kültürde aşkın varlığına dair bir kanıt olarak kabul edilmiştir. Konuyu inceleyen etnograf, öyküleri incelerken sözü edilen durumun belirlenen ölçütleri içerdiğini yani Chang Po'nun hissettiğinin sadece şehvet olmadığını onaylamıştır.

Çalışmanın ana konusu, "Standart Kültürler Arası Örneklem" kullanılarak belirlenen ve birbirlerinden çok farklı 166 kültürde aşka dair yukarıdaki özelliklerin var olup olmadığının karşılaştırılmasıdır.

Bu çalışmaya göre, incelenen kültürlerin büyük çoğunluğunda (%88,5) tarihi olarak ve kapitalizmden çok önce aşk kavramı görülmektedir. İzleyen çalışmalar bu görüşü daha da kuvvetlendirmiştir ve daha önceki bölümlerde ele aldığımız aşkın evrimsel gelişimini ele alan hipotezlerle bütünlük sağlamıştır.

Jankowiak aşkın antropolojisi konusunda çok önemli bir isimdir.

Jankowiak'a göre tutkulu aşkın bu kadar yaygın olmasına karşın antropologlar tarafından uzun süre görmezden gelinmesinin nedenlerinden birisi Batı toplumlarında aşkın maddi kaygılardan bağımsız ve hayatın olağan akışından bağımsız görülmesidir.

Oysa her toplumda aynı şey görülmez; örneğin Çin'de kadınlar hem aşk hem de maddi gerçekliği göz önünde bulundururlar, ikisini birbirinden ayırma gereği duymazlar.

Bu yüzden onlara göre maddi gerçekliklerin gözetilmesi aşkın zayıflığı veya yokluğu anlamına gelmez.

Batı kültürlerinde ise maddi gerçeklikten tamamen soyutlanmış duygular idealize edilmiştir. Hıristiyan düşüncesinde "ruhani aşk" aşkın en üst düzey hali olarak öne çıkarılmıştır. Jankowiak'a göre bu durum sadece Batı kültürüne özgüdür ve romantik aşkın ruhanileştirilmesine neden olmuştur.

Uzakdoğu kültürlerinde ise zihin ve vücut ayrı görülmediği için cinsellik ve aşk da ayrılması gereken konular gibi görülmemiştir. Eşler arasındaki ideal ilişki sadece ruhani düzeye çekilmemiştir.

Aşkın evrenselliğini araştırmanın bir yolu da farklı kültürlere ait masalları, efsaneleri, şarkıları ve diğer sanat eserlerini incelemektir. Tabii, özellikle sözlü eserlerde gerçekle mit, efsane ile hayal ürünlerini ayırmak kolay değildir. Buna karşın, geleneksel hikâyeler tamamen hayal ürünü olarak da ele alınamaz.

Bundan 5 bin yıl önce Sümerlerdeki destanlarda aşkın varlığını görüyoruz. Edebiyat ve evrim uzmanı Jonathan Gottschall ile Shakespeare

ve İngiliz Rönesans edebiyatı alanında uzmanlaşmış yazar Marcus Nordlund, farklı kültürlere ait yazılı ve sözlü sanat eserlerinde aşkla ilgili kelimelerin sıklığını karşılaştırmışlardır.

İki araştırmacı, aşkla ilgili kelimelerin ayrılabilmesi için aşkı "iki kişi arasında romantik bağlamda ifade edilen, cinsellik yönü bulunsa da sadece bundan ibaret olmayan, tipik olarak tek bir kişiye yönelik, uzun sürmesi beklenen, sevilen kişinin sadece vücuduna değil tümüne duyulan yoğun çekim" olarak tarif etmişlerdir.

Bu şekilde incelenen sanat eserlerindeki aşka dair ifadelerin güvenilir şekilde taranabilmesi ve farklı araştırmacıların aşk kavramının varlığı veya yokluğuna aynı ölçütlerle karar verebilmesi hedeflenmiştir.

Araştırmacıların tüm kıtalardan, ekoloji, coğrafya, etnik yapı, politik organizasyon açılarından tamamen farklı bölgelerden, değişik dönemlere ait 77 halk öyküsünü karşılaştırdıkları bu çalışmaya göre, incelenen kültürlerin hemen hepsinde aşkla ilgili tanımlamalara rastlanmıştır.

Aşk farklı kültürlerde iyi ya da kötü, tanrısal veya şeytani olarak tanımlansa da aşk tanımlamaları çokça yaygındır. Bu bulgu da aşkın evrenselliğini desteklemektedir.

Sosyal psikolog Elaine Hatfield'in tanımladığı ve "Tutkulu Aşk Ölçeği" ile ölçtüğü tutkulu aşkın kültürler arasında benzerlik gösterdiğinden söz eden kuramına ilerleyen bölümlerde etraflıca değiniyor olacağım.

Farklı kültürlerde yapılan ölçümler ölçekten ortalama olarak benzer puanlar alındığını göstermiştir. Ancak kültürler arasında tutkulu aşka yaklaşım ve yorumlamalar farklıdır.

Örneğin İtalya ve ABD'de insanlar âşık olmak ister ve bunu çok olumlu bir istek olarak görürken, Çin'de aşk "karanlık" ve çok da istenmeyen bir deneyimdir.

Özellikle evliliklerin aileler tarafından belirlendiği veya ilişkilerin üzerine katı kuralların konduğu kültürlerde, bu kuralların ve düzenlemelerin dışında kalan, aynı zamanda karşılık alınamadığında duygusal yapıyı altüst eden bir deneyimin olumlu karşılanmamasına şaşırmamak gerekir. Bu kültürlerde aşk bir çeşit baş belasıdır ve genelde sonu olumlu olmaz.

Öte yandan, küreselleşme, "Batı" kültürünün yayılması ve hâkimiyeti ile evliliğe ve ilişkilere yönelik kuralların hemen her toplumda değişmesi, tutkulu aşka karşı olan tutumları da değiştirmektedir.

Aşk insanlarda evrimsel olarak gelişmiş ve kültürden bağımsız olarak her bireyin beyninde belli altyapısı bulunan bir davranış sistemidir. Tıpkı bağlanma ve cinsel dürtüler gibi.

Ama antropologlar Helene Fisher ve Justin Garcia'nın belirttiği gibi, flört şekilleri kültüre, döneme ve üretim ilişkilerine bağlıdır.

Avcı/toplayıcı toplumlarda kadınlar toplumun yiyecek ihtiyacının yarısına yakınını karşılıyorlardı. Bu durum kadını toplumda güçlü hale getiriyordu.

Amazon'daki Mehinaku yerlilerinde bu sistem halen devam etmektedir. Kadın ve erkeğin eşitliği, evlilik öncesi seksin yaygın (ve kabul edilebilir) olmasını ve önceden aileler tarafından belirlenmiş evliliklerin neredeyse hiç görülmemesine yol açıyordu.

Tarım toplumlarında, artık üretimin ve özel mülkiyetin ortaya çıkması ile birlikte kadının yüksek statüsü kaybolmuş, ataerkil düzen, ömür boyu süren ve önceden ayarlanmış evlilik, evlilik sırasında kadının bakire olması normlar haline gelmiştir.

Bu değişim, erkeklerle kadınların flört ilişkisini kökten değiştirmiştir. Endüstrileşme ile birlikte ve dünya savaşından sonra kadın tekrar üretime geri dönmüş ve ekonomik gücü artmıştır. Ekonomik güç beraberinde sosyal ve cinsel gücü de getirmiştir.

1960'larda doğum kontrol haplarının bulunması ve yaygın şekilde kullanımı Batı toplumlarında kadınların cinsel yaşamında çığır açmıştır. Kadının gebe kalmaktan korkmadan seks yapabilmesi seçim şansını artırmış ve seksin evrimsel risklerini (babası olmadan bir çocuğa bakım vermek zorunda kalmak gibi) kadınlar açısından azaltmıştır.

Teknolojinin gelişimi ve online iletişim farklı şekillerde flört ve ilişki olasılıkları doğursa da, aşkın temel özelliklerinde bir değişiklik olmamıştır.

Batı icadı sayılabilecek tek tercih "aşk için evlilik" olabilir belki...

Evlilik için aşkın şart olduğu düşüncesi, modern Batı kültüründe var olan ve daha sonra dünyaya yayılan bir düşüncedir.

Farklı kültürlerde özellikle eski çağlarda aşk ve evlilik kavramlarının birbirine ters hatta zıt tercihler olarak tarif edildiğini görüyoruz. Birçok kültürde kişinin evli olduğu kişiye âşık olması aşağılayıcı, saçma, imkânsız, kabul edilemez bir "skandal" olarak görülüyordu.

Bu kültürlerin ortak özelliği ataerkil olmaları ve bireyin kimliğinin en önemli kısmını ait olduğu klanın oluşturmasıydı. Bireylerin statüleri,

onurları, korunmaları ataerkil yapı içerisindeki konumlarına bağlıydı. Klanın durumu ve ailenin onuru bireysel kaygıların çok üzerindeydi.

Aileler arasındaki ilişkilerde evlilikler belirleyiciydi ve bu yüzden de evlenecek kişilere bırakılamayacak kadar önemliydi. Evlilik bir iş ilişkisiydi ve aşkın evlilikte yeri yoktu. Bu nedenle, evlilik dışı ilişkilerde, fahişelerle kurulan ilişkilerde bile olsa aşk aranıyordu.

Cinselliğin yoğun olduğu bu ilişkilerde erkeğin kadının aşkından emin olamaması, onu aşırılıklara iterek toplumsal statüsünü kaybetmesine yol açabiliyordu.

Özellikle Eski Yunan kültüründe aşkın en yüksek biçiminin erkek ve kadın arasında değil, yaşlı bir erkek ve ona hayran olan daha genç bir erkek arasında yaşandığı görülüyor.

Aşkın cinsellikten arındırılmış hali daha önce söz ettiğimiz ortaçağ Trubadur'larının deyişlerinde, Bakire Meryem öyküsünün farklı bir versiyonu olarak ortaya çıkıyordu. Burada âşık olunan ve tapınılan kadına karşı cinsel bir istek söz konusu değildi.

Lindholm'e göre âşık olunan kişiye cinsel istek duyulmaması pek çok yazar tarafından ikiyüzlülük olarak kabul edilse de, cinselliğin "iyi" olduğu inancı bütün kültürlerde geçerli değildir. Cinselliğin aşağılayıcı, tehlikeli, hastalık içeren, uzak durulması gereken bir durum olduğuna inanılan geleneksel kültürler az sayıda değildirler. Örneğin Güney Asya'da erkekler spermlerini "kaybetmekten" korkarken, Çin'de aşırı seks sonucu pe-

nisin vücudun içine kaçarak kaybolacağı inancı mevcuttu.

Bu toplumlarda cinsellik kadının baskılandığı, ezildiği, aşağılandığı bir durum olarak görülmektedir.

Bazı kültürlerde, örneğin Melanezya'daki Manus erkek ve kadınlarında cinsel ilişki o kadar aşağılayıcı ve utanç vericidir ki âşık olmanın olumlu tarafı olarak, âşık olunan kişiyle cinsel ilişkiye girilmesinin gerekli olmaması, onunla sohbet ederek, gülerek iyi vakit geçirmenin yeterli tatmini sağlaması görülmektedir. Bu kültürler açısından aşk için cinsellik gerekli değildir, do-

layısıyla cinsel isteği kamufle etme gibi bir işlevi de yoktur.

Halen bazı topluluklarda evlilik ve aşk birbirine zıt ve bir arada olamazmış gibi görülmektedir.

Antropolog Robert Pehrson, Pakistan'ın Belucistan bölgesinde yaşayan kabilelerden birisi olan Marri'lerin aşka yaklaşımlarını incelemiştir. Marri

kabile üyeleri aşırı bireysel, yakın akrabalar dışında kimseye güvenilmeyeceğine, gizliliğin esas olduğuna ve diğer insanların onları bir şekilde kötüye kullanacağına yaygın şekilde inanan bir toplum olarak tarif edilmiştir. Pehrson ve diğer araştırmacıların çalışmaları incelendiğinde, aşk ve evlilik arasındaki zıtlığın temel nedenlerinden birisi Mar-

ri'lerde aşkın imkânsızlık ve ulaşılamazlıkla tarif edilmesidir.

Ulaşılabilen ve cinsel ilişkiye girilebilen kişiye âşık olunamaz. Cinsel ilişki temelde kadının aşağılandığı bir deneyim olarak kabul edilir ve âşık olunan kişi bu aşağılık halin içine sokulmaz.

Marri'ler, birbirlerine çoğu zaman düşman olan kabilelerden oluşur. Bu küçük gruplarda evlilik tamamen önceden planlanmıştır ve kabile dışında bir evlilik düşünülemez.

Bu imkânsızlık hali, diğer kabileden bir erkek veya kadına âşık olunabilmesi sonucunu doğurur. Kabile içinde kadının hiçbir değeri yokken, diğer kabilede âşık olunan kişi eğer bir kadınsa uğruna ölünebilecek değerdedir. Diğer kabileden bir kadına âşık olmak, erkekler için önemli bir statü kaynağıdır. Bu kültürlerde, âşık olunan ve genelde ulaşılamayacak eşle gerçek hayattaki eşin değeri arasında büyük bir uçurum bulunmaktadır.

Aşkın temel özelliklerinin bulunabilmesi ve farklı kültürler arasında karşılaştırılabilmesi için geliştirilen yöntemlerden biri serbest listelemedir. Bu yöntemde ilkönce katılımcılar aşk denilince akıllarına gelen bütün kavramları sıralamaktadır. Sonra kavramlar gruplara ayrılmaktadır.

Araştırmacıların temel hipotezi, eğer aşk bir kültürel evrensel ise, yani bütün kültürlerde evrensel olarak görülen bir kavram ise, aşka dair temel kavramların, yani farklı kültürlerdeki insanların temel açıklamalarının ve düşüncelerinin benzer olması gerektiğidir.

De Munck ve arkadaşlarının çalışmalarına göre ABD, Rusya ve Litvanya'da aşk tanımları arasında büyük benzerlikler görülmektedir.

Her üç kültürde de aşkın temel özellikleri arasında cinsel çekim; sevilen kişi için her şeyi yapma; sevilen kişiyi devamlı düşünme; aşkın hayattaki en büyük mutluluk olduğu ve aşkın partneri daha güçlü ve daha iyi bir insan yapacağı inancı öne çıkmaktadır. Üç ülkede de aşk "eşitler arasında" bir durum olarak görülmektedir, dolayısı ile kadının statüsünü yükseltir.

Ancak aşk kültürden bağımsız değildir ve aşkın bazı yönleri kültürden daha fazla etkilenmektedir.

Örneğin ABD’de aşkın karşıdakine verme, fedakârlık, arkadaşlık, adanma yönleri Litvanya ve Rusya’dakinden daha önemli olduğu tanımlanmıştır.

Litvanya ve Rusya’da aşkın geçici olduğu ve gerçek olmadığı inancı daha kuvvetlidir. ABD’de ise aşkın gerçek olduğu inancı daha yaygındır.

Aşkı geçici ve gerçek olmayan bir deneyim olarak gören ülkelerde bu durumun bir çılgınlık olarak görülmesi ve geçmesinin ümit edilmesi, aşkı gerçek bir durum olarak görenlerde ise kalıcı olmasının istenmesi şeklinde bir ayrımla karşılaşıyoruz.

Yani, bir kültürde aşk geçici ve aslında gerçek olmayan, ama güçlü ve insanı derinden etkileyen bir durum olarak kabul ediliyorsa, bu deneyimin bir çılgınlık, delilik hali olduğu düşünülür ve insanlar bir an önce bu “sorundan” kurtulmak isterler.

Çılgınlık halinin geçmesi, onlara tekrar dengeli hayatlarına geri dönme fırsatı verir. Eğer Amerikan toplumunda olduğu gibi bir toplumda aşk gerçek ve istenen bir durum olarak kabul ediliyorsa, o halde insanlar bu istenen, arzulanan halin bitmemesi, kalıcı olması için uğraşırlar. Yani bu toplumlarda aşkın sonsuza kadar sürmesi idealine ulaşılmaya çalışılır.

Rusya’da aşkın maddi temelleri daha önemliyken ABD’de aşk ile gelen özgürlük kaybı önemlidir.

İlginç şekilde aşka dair aynı kültürün içinde yer alan bireyler arasındaki inanç farkları, farklı kültürlerde olan bireyler arasında saptananlardan daha büyüktür. Yani, Amerikan ve Rus toplumları karşılaştırıldığı zaman, Amerikan toplumunu oluşturan bireylerin aşka yaklaşımları arasındaki farklılığın boyutu, Amerikan ve Rus toplumları arasındaki yaklaşım farklılığının boyutundan daha büyüktür. Toplumlar arasındaki değişkenlik, bir toplumun içindeki bireyler arasındaki değişkenlikten daha az olabilir.

Farklı kültürlerin karşılaştırılması, Lindholm’ün aşkın temelini aşkınlık durumunun oluşturduğu tezini desteklememektedir.

Kültürel modeller, dünyanın, bir toplumun üyeleri tarafından büyük oranda paylaşılan bilişsel şemalarını içerir. Toplumun üyeleri, diğerlerinin de bu modelleri bildiğini ve ona göre davrandıklarını kabul ederler.

Bireyler diğer insanlardan davranış beklentilerini bu modellere göre biçimlendirir ve onların davranışlarını modellere göre yorumlarlar. Modelin oluşturduğu beklenti ile yaşantı uyumlu olmazsa, alternatif modeller aranır

veya yaşantı değiştirilir. Birden fazla kültürel model birbiri ile ilişki halindedir.

Bireylerin rolleri de kültürel modellere göre belirlenir ve farklı modellere uygun roller edinilir (çalışan, baba, eş, sporcu gibi). Birey bu rollerden herhangi birisi ile daha fazla özdeşim yapabilir ve motivasyon durumuna göre bir model daha baskın hale gelebilir.

Örneğin, bizim kültürümüzde anne baba ile çocuğun ilişkileri üzerine kültürel bir model toplumun büyük bir kısmı tarafından kabul edilmiştir. Bu modele göre anne ve baba çocuğuna karşı vericidir, kaç yaşına gelirse gelsin çocuğunu korumaya ve gerekirse bakım vermeye devam eder, kendisinden önce onu düşünür. Torunlarının bakımlarına yardımcı olurlar.

Çocuklar da anne ve babalarına saygı gösterir, onları yaşlılıklarında yalnız bırakmaz ve bakımlarını sağlar. Genel kabul gören bu modele göre bireyler diğerlerinin davranışlarını onaylar veya reddeder, över veya eleştirirler.

Örneğin 18 yaşına geldi diye bir çocuğun evden gitmesini ve kendisine bakmasını isteyen anne ve baba bizim kültürel modelimize uygun olmayan bir davranışta bulunmuş olur. Veya yaşlılıklarında anne ve babasına destek vermeyen bir çocuk “hayırsız” olarak tanımlanır.

Çalışma hayatına dair kültürel modele bakarsak, patron veya idareci bir nevi “baba” gibi görülür, çalışanlarına bakar, onları destekler. Bu baba rolü içerisinde çalışanlarına hem kızıp hem de onları sevebilir. Çalışanların da ona karşı sadık olması, işlerini savsaklamaması beklenebilir. Aynı birey hem aile kültürel modelinde anne, hem de çalışma kültürel modelinde, çalışan rolündedir, yani birçok rol aynı anda sürdürülür.

Bazı bireyler anne rolüyle, diğerleri ise çalışan rolüyle daha fazla özdeşim yapar. Daha çok özdeşim yaptığımız role dair kültürel modele uygun davranmamız bizim için önceliklidir. Yani bir kişinin anne rolüne özdeşimi daha yüksekse, bu role dair kültürel modele uygun davranması daha az özdeşim yaptığı, örneğin çalışan rolüne dair modele uygun davranmasından daha önemlidir. Bu yüzden, bir seçim yapması gerekirse anne rolüne dair beklentilerini karşılamaya öncelik verir. Örneğin çocuk bakımı ve kariyer arasında seçim yaparken ilkini seçer.

Aşkın da kültürel bir modeli vardır. ABD’de yapılan çalışmalara göre, aşkın kültürel modelini oluşturan duygu ve yaşantıları iki eksende ele alabiliriz:

İyi-kötü...

Yüksek enerji-düşük enerji...

Örneğin kıskançlık aşkın kültürel modeli içinde yer alır. Kötü ve yüksek enerjili bir duygudur. Öte yandan kendini güvende hissetmek iyidir ama düşük enerjilidir.

1 Kayıp gibi hissetme Çaresizlik Üzüntü

Hayal kırıklığı Öfhe Kıskançlık

2Keyifli Tamamlanmış Bağlanmış Adanmış Yalnız değil Güvenli Arkadaş Güçlü Karşılıklı Sıcak

Eşit Güven Dürüst Yakın

3 Obsesif Kaygılı

Başa çıkamama hissi

4 Feda Seks

Kelebekler Tutku Coşku

Tanımlanamaz

Kültürel model aşktan beklentileri belirler ve karşıdaki kişinin de buna uygun davranması beklenir. Dolayısıyla ABD toplumunun en azından belirli bir kesimi için aşk her dört bölümdeki durumları içeren ideal bir aşk, 2 ve 4 numaralı bölümlerde yer alan duygulardan, yani güçlü ve iyi olanlardan oluşmalıdır.

Ayrıca ideal aşk karşılıklı aşkı gerektirdiği için bu da devamlı izlenen ve ölçülen bir belirleyicidir. Yani, aşkın ne derecede karşılıklı olduğu, ilişkinin içindeki bireyler tarafından sürekli şekilde değerlendirilir.

Eğer kültürel modeldeki beklentiler karşılanmazsa alternatif açıklamalar geliştirilir (diğer kültürel modeller bunun için kullanılabilir) veya ilişki gözden geçirilir.

Örneğin, Nilgün, Erdem ile olan ilişkisinin yüksek enerjili, iyi yönünün eksik olduğunu düşünürse, bunu “evlilik kültürel modeli” ile değerlendirip Erdem’in sakin yapısını bu modelde bir avantaj olarak görebilir. O zaman, eğer evliliğe karşı motivasyonu artarsa, Erdem ile olan ilişki evlilik modeli bağlamında tatmin edici özelliğini sürdürür. Eğer aşka olan motivasyonu yüksekse, ilişki tatmin edici olmaktan çıkabilir veya en azından kişi farklı arayışlara açık hale gelebilir.

Öte yandan, eğer ilişki motivasyon duyulan herhangi bir model içerisinde (örneğin ebeveynlik) tatmin edici değilse sonlandırılma olasılığı artar. Bence bu yaklaşım birçok ilişkiyi anlamak için önemli bir yöntem sağlıyor.

Her bireyin kültürel modellere olan motivasyonu ve bunları yorumlaması zamanla dinamik bir değişim gösterdiği için, dışarıdan bakınca bir model içerisinde (örneğin aşk) değerlendirmekte zorlandığımız bir tercihin diğer model içerisindeki (örneğin evlilik) anlamına odaklanarak bireylerin o sırada verdikleri kararları anlamamız mümkün olabilir. Hayatın içerisinde bireyler nadiren modellerin veya herhangi bir modelin tamamının farkında olabilir. Psikoterapi süreçleri bu farkındalığı artırmak için bize iyi bir fırsat sunar.

Çin'de benzer yöntemle yapılan çalışmalar kültürel farklılıklar göz önüne alındığında konuya daha da açıklık kazandırmıştır. Diğer ülkelerdekine benzer kelime listeleri verilen Çinli gençler, sevilen kişiyi devamlı düşünme; aşkın hayattaki en büyük mutluluk olduğu ve aşkın partneri daha güçlü ve daha iyi bir insan yapacağı inançlarını aşkın temel öğeleri olarak belirtmişlerdir. Sevilen kişi için her şeyi yapma düşüncesi ise erkekler tarafından kadınlara göre iki kat daha fazla desteklenmiştir. Çinli erkek ve kadınların, Litvanya, ABD ve Rusya'daki katılımcılara göre maddi kaynaklara daha fazla önem verdikleri saptanmıştır. Çin'de aşk ile ilişkili kavramların zaman içerisindeki değişimi de ilgi çekicidir. Antik dönemde kadını simgeleyen Yin ve erkeği simgeleyen Yang arasındaki ilişki vurgulanmıştır. Burada Yang sadece erillikle değil ışık, iyi şans gibi olumlu özelliklerle, Yin ise sadece dişilikle değil karanlık, kötülük gibi olumsuz özelliklerle ilişkilendirilmiştir.

Sung Hanedanı döneminde Yeni Konfüçyüsçülerin baskın hale gelmesi ile erkek de çok daha baskın hale gelmiş ve erotik içerikli eserlerle evlilik dışı ilişkiler yasaklanmıştır. Devrim sonrasında, bireysellikle ilgili görülen bütün durumlara karşı toleranssızlık başlamıştır. Bu dönemde tek önemli unsurun toplum olduğu, aşk tutumunun bir burjuva davranışı olarak tanımlandığı, zaman kaybı ve hatta bir mental bozukluk olarak tarif edildiğini okuyoruz. Kültür Devrimi'nin etkisinin azalması ile birlikte erotik yayınların tekrar arttığı, kadınların evlilik için aşkı gerekli görmeye başladığı bir dönem başlıyor.

Antropoloji ve sosyolojide aşk diğer alanlara göre çok daha geç bir dönemde ele alınmıştır. Birçok yazara göre bunun nedeni "bilimsellik kaygısı" olarak açıklanabilir. Daha sağlam bilimsel temellere oturduğunu göstermek isteyen alanlarda aşk gibi tanımlanması zor ve çok büyük oranda soyut olan bir kavramın çalışılması bilimsel açıdan yetersiz görülmüştür.

Ünlü İngiliz antropolog Alfred Gell’e göre, aşk ikili bir süreci içerir:

Âşıklar arasındaki karşılıklı açılım ve diğer herkese karşı olan gizlilik ve sakınma. Bu nedenle aşkın gerçek sırlarına bilimsel bir şekilde ulaşılamaz, eğer bu sırlar açıklanırsa sır olmaktan, ilişki de aşk olmaktan çıkar. Âşıkların diğer insanların yanındaki rahat tavırları, aşklarını göstermeleri, birçok insanın seksle ilgili rahat bir şekilde konuşması bu görüşü yanlış hale getirmez. Her sosyal evrende herkesin sahip olduğu bilgilerin yanı sıra çok az sayıda insanın sahip olduğu bilgiler de vardır. Bilginin sosyal dağılımı, topluluğun yapısına göre değişir.

Örneğin Fransızların, Fransız toplumunun geneline dair pek çok bilgisi vardır ve bu bilgi kendilerini tipik bir Fransız şehrinde rahat hissetmelerini sağlar. Öte yandan kişisel olarak tanınan insanların sayısı, genel olarak özellikleri bilinenlere göre çok düşüktür.

Yeni Gine’deki Umeda’larda ise durum tam tersidir; çok uzak kabileler dışında herkes birbirini tanır. Her şey kişiseldir, kabileler arasındaki çatışmalarda bile savaşçılar oklarını önceden tanıdıkları ve sevmedikleri kişilere yönlendirirler.

Gell’e göre Umeda’larda aşk Fransızlardaki gibi olamaz, çünkü Umeda toplumu bir “total bilgi” toplumudur, yani herkes birbirinin her şeyini bilir. Umeda’larda herkesin birbirini tanıması, bir kişinin tanımadığı birçok insan arasından kendisinin birisini seçmesine izin vermez. Evlilikler çok önceden belirlenmiştir. Kız çocuklarının büyüdükleri zaman hangi erkekle beraber olacağı bellidir ve evlilikler kuzenler arasında gerçekleşmektedir.

Bu durumda aşk ancak başkası için seçilmiş bir kadın ile olabilir ve kesinlikle yasaklanmış bir durumdur, dolayısıyla tamamen gizli kalmalıdır.

Eğer başkası için seçilmiş bir kadın ve erkek arasındaki ilişki fark edilirse, sonucu ölümdür. Bazen kadınlar, yasaklanmış aşk ilişkilerini kabile büyücüsüne açarak rahatlamak ister. Bazen de kocaları, eşleriyle ilgili şüphelerinden büyücüye söz eder.

İki durum da çok tehlikelidir, çünkü ölümle sonuçlanabilir. Bu yüzden Umeda toplumunda sadakat bilgiyi kendine saklayabilmek demektir.

Batı toplumlarında ise durum bunun tam tersidir; aşk istenen, hayali kurulan ve aranan ideal bir durumdur. İnsanlar, hayatlarının bir döneminde sayısız kişi arasından seçecekleri veya kendilerini bulacak birisiyle sonsuza kadar sürecek mutlu bir beraberlik hayal ederler.

Ayrıca gerçek aşkın mantığa ve maddi kaygılara dayanmaması gerektiği, değeri ölçülemez bir durum olduğu kabul edilir. Yani âşık olduğunuz kişinin diğer insanlar tarafından da görülüp objektif olarak değerlendirilebilecek özellikleri olması şart değildir. Herkes eninde sonunda kısıtlı bir bilgiye dayanarak çok önemli bir karar vermesi gerektiğini bilir.

Bir insanı diğerine tercih etmek için kısıtlı neden olduğundan yaptığımız bu önemli seçimin sorumluluğundan bizi aşk kurtarır. Yani, eğer aşk gibi çok kuvvetli bir duygu olmasaydı uygun eş arayışımız hiç bitmezdi ve aslında birbirinden çok da büyük farkları olmayan adaylar arasından seçim yapamazdık.

Aşk sayesinde, aslında keyfi ve objektif bir değerlendirmeye dayanmayan eş seçimi, sanki kaçınılmaz ve kontrol edilemez bir durum haline gelmiş olur.

Diğer taraftan, eğer aşk bize bir kişinin doğru insan olduğunu ve daha fazla araştırma yapmamıza gerek olmadığını gösteriyorsa, birisiyle ilişkideyken başkasına âşık olmamız da bize tekrar bir arayışa girmemiz gerektiğini gösteren bir işaret olarak alınabilir. Yani aşk gibi güçlü duygular, bize içinde bulunduğumuz durumun, yaşantımızın ne kadar tatmin edici olduğuna dair bilgi veren uyarı sistemleri olarak çalışır.

Sonuç olarak, aşk bir kültürel evrenseldir. Yani bütün kültürlerde vardır. Ama aşka dair inanışlar ve ifadeler, aşka yaklaşımlar, aşkın istenmesi veya aşktan kaçınılması, aşk ve cinsellik arasındaki ilişki kültürler arasında büyük farklılıklar göstermektedir.

DÜNYACA ÜNLÜ âşıklar...

Cyrano de Bergerac, tarihin ünlü âşıklarından biridir kuşkusuz. Âşık olduğu kişi kuzini Roxanne'dır. Cyrano büyük bir kılıç ustası ve şairdir aynı zamanda. Gaskonyalıdır ve bununla hayli övünür. Kendisi gibi Gaskonya beylerinin olduğu bir birlikte görev yapmaktadır. Olağanüstü cesur bir insandır. Tokgözlüdür, gururludur. Yazdığı şiirlerin ünlü dergilerde basılması için dahi tek bir kelimesinin değişmesine izin vermez. Ancak çok büyük bir burnu vardır ve burnuna hakaret eden hatta yan bakan herkese sataşır ve ciddi bir şekilde cezalandırır.

Cyrano, aşkı Roxanne'i şöyle tarif eder:

"Afet olduğunu hiç bilmeyen bir afet Özentisi, cilalı olmayan bir letafet! Saç değil, gönüllerin tuzağıdır, o kâkül

İçinde aşkın pusu kurduğu beyaz bir gül.

Tebessümünü gören ermiştir Tanrı'sına. En basit hareketi bile naz ve istiğna.

Venüs'ün sandalına binmesi, Diane'ın da çiçekli ormanlarda dolaşması yanında

Onun tahtırevanla Paris'te gezinmesi Sadece mucizedir."[3]

Roxanne'e olan aşkı, Cyrano'nun onu eşsiz bir şekilde görmesine ve idealleştirmesine neden olmaktadır. Bu eşsizlik karşısında Cyrano kendi fiziksel dezavantajlarının daha da fazla farkına varır ve burnunu sevilmeye bile engel olabilecek aşılmaz bir sorun olarak görür.

Nitekim yakın dostu Le Bret'e şunları söyler:

"Nasıl? Yüzüme iyi bak da sonra söyle fikrini! Bu çıkıntı insanda bir ümit, bir temenni İmkânı bırakır mı? Kendimi aldatamam Biliyorum, ah, yalnız girerim bazı akşam Zamanın ıtır gibi dolduğu bir bahçeye

Ve zavallı burnumla, içime dolsun diye Koklarım uzun uzun bütün mevsimi, sonra Dalarım parça parça süzülen ışıklara

Kol kola gidenleri hasretle seyrederim

Ah benim de kolumda biri olsaydı, derim. Coşarım ve kendimi unuturum. O zaman İşte tam o dakika, gözüm ilişir bir an Bahçenin duvarına düşen profilime!"

Cyrano'nun en büyük korkusu, Roxanne'in burnuna gülmesidir.

Bir gün Cyrano ile konuşmaya Roxanne'in dadısı gelir ve Roxanne'in onunla görüşmek istediğini söyler. Bu habere çok sevinen Cyrano, yüz

kişiye meydan okuyacak cesareti bulur içinde. Ertesi gün buluşma gerçekleştiği zaman konuşma çok iyi başlar, Cyrano ve Roxanne eski günleri hatırlarlar.

Sonra Roxanne, içindeki derdi açıklar kuzenine:

Roxanne: Peki. Şimdi cesaretim var. Bana kuvvet veriyor bütün bu hatıralar. İşte derdim: Birini seviyorum!

Cyrano: Ya!

Roxanne: Fakat kendisinin haberi yok.

Cyrano: Ya!

Roxanne: Henüz yok, heyhat!

Cyrano: Ya!

Roxanne: Ama pek yakında elbette öğrenecek.

Cyrano: Ya!

Roxanne: Uzaktan seviyor, mahcup ve hatta ürkek bir çocuk!

Cyrano: Ya!

Roxanne: Çekmeyin elinizi, bitmedi.

Cyrano: Ya!

Roxanne: (Mendiliyle Cyrano'nun elini sardıktan sonra.) Biliyor musunuz nerde? Söyleyeyim, bakın, sizin alayınızda... Benden çok size yakın!

Cyrano: Ya!

Roxanne: Hatta dahası var, sizin bölüğünüzde...

Cyrano: Ya!

Roxanne: Adeta bir deha gülümsüyor o yüzde. Mağrur, asil, kahraman, genç ve güzel...

Cyrano: Güzel mi?

Cyrano'nun fiziksel çirkinliği, kendi zihninde aşılamaz bir duvardır. O zaman için değiştirilemez olan bu durum kendisini sevilemez bir kişi olarak kabul etmesine neden olmaktadır.

Kaygılı birçok insanın yaptığı gibi tek bir olumsuz duruma aşırı odaklanmakta, iyi özelliklerini görmezden gelmektedir.

Roxanne'in âşık olduğu Christian ise, Cyrano'nun birliğine yeni atanan bir Gaskonyalıdır. Hem yakışıklı hem de cesur bir gençtir ama söz söyleme becerisi hiç yoktur. Oysa Roxanne, güzel sözlere, şiirlere düşkündür.

Bunun üzerine Cyrano, Christian'ın ağzından konuşmak ve kendi şiirlerini ona okutmak yoluna gider. Ancak, bir gün Christian artık kendisi

gibi konuşmak istediğini söyler, işleri yüzüne gözüne bulaştırır ve Cyrano şiirini Roxanne'e kendisi okumak zorunda kalır.

Roxanne olağanüstü etkilenir ve Christian ile evlenirler. Roxanne , savaş çıktığı için birliği cepheye giden Christian ve Cyrano'yu ziyarete gelir. Bu sırada Christian, Cyrano'nun her gün cephe gerisine sızarken ölüm riskini göz önüne alarak Roxanne'e mektup gönderdiğini öğrenir ve onun Roxanne'e olan aşkını anlar.

Christian, Roxanne'e cepheye kadar niye geldiğini sorduğu zaman ondan "Mektupların yüzünden" yanıtını alır.

Christian: Nasıl? Çok garip! Şu birkaç aşk mektubu için mi? Roxanne: Mektup deyip geçme. Ah bilmezsin! Evet, doğru... Bir gece balkonumun altında ruhun dile gelince, seni çılgınca sevdim. O ana kadar senden duymadığım sesti, beni sana bağlayan. Mektupların da öyle... Sanki bir aydan beri o akşamki sesini duyuyorum gibi, her biri o günkü heyecanı yaşatıyor

içimde. Böyle koşup gelmişsem, söyle kabahat kimde?

Ulysse de senin gibi mektup yazsaydı hele, Pénélope oturmazdı evinde gergefiyle; ibrişim yumağını şöyle bir fırlatınca, her türlü tehlikeye atılırdı çılgınca. Gidip bulurdu koşa koşa efendisini.

Christian: Ben!

Roxanne: Okudum, okudum, her okuyuşta seni aradım. Her mektubun samimiydi, güzeldi. Sanki kalbinden kopmuş bir yaprak gibi geldi. Her satırında bir kalp çarpıyordu derinden. Her kelimesi çıkmış gibiydi içerinden...

Christian: Peki, neden geldiniz?

Roxanne: Neden mi? İçim yandı. Christian'ım, ruhum. Kapanırsam ayağına, eminim beni yerden tutup kaldıracağına. Bu sebeple, ruhuma diz çöktürüp önünde, affet beni demeye geldim. Böyle bir günde affına her zamandan fazla ihtiyacım var. Affet, çocukluk ettim. Seni bir zamana kadar sadece güzelliğin için sevdim. Ne ayıp! Tıpkı daldan dala sıçrayıp uçmayı öğrenen kuşlar gibi uslu ve ciddi, güzelliğine hayrandım, ruhunu da sevdimdi!

Christian: Ya şimdi?

Roxanne: Artık gönlüm bağlı bir tek sevgiye. Şimdi, sadece seni, ruhun güzeldir diye seviyorum.

Bu konuşma Roxanne'deki değişimi ortaya koyar. Roxanne'in ilişkiden beklentisi tamamen değişmiştir. Artık onu geliştiren, kapsayan şey Cyrano'nun duygusal derinliğidir. Bu durumda Christian'ın gerçek hali, kafasındakiyle tamamen uyumsuzdur. Zihnindeki ideal âşık artık başka birisidir. Christian da bunu görür ve Cyrano'ya Roxanne ile konuşmasını, ondan bir seçim yapmasını istemesini söyler.

Cyrano: Ne o? Hiç üzülmeye hacet yok! Söyleyin. Demek ki, çirkin olsa da...

Roxanne: Evet. Çirkin olsa da yine seveceğim!

Cyrano: Demek iğrenç olsa da?

Roxanne: Yine!

Cyrano: Korkunç olsa da?

Roxanne: Yine!

Cyrano: Demek, gülünç olsa da?

Roxanne: Hiçbir şey onu gülünç yapamaz nazarımda.

Cyrano: Yine sever miydiniz?

Roxanne: Evet, şimdiki gibi!

Ne yazık ki Cyrano aşkını itiraf edemeden Christian vurulur ve ağır yaralanır. Cyrano, ölmeden hemen önce Christian'a yalan söyler ve Roxanne'in Christian'ı seçtiğini anlatır.

Roxanne'in değişen modelleri, onun zihnindeki ideal âşığı ve aşkı farklılaştırmıştı. Aslında Roxanne, Cyrano'nun ona yazdığı mektupları okurken değişmiş ve başka biri olmuştu.

Cyrano'nun ilişkilerle ilgili temel modelleri ise kendisini sevilmeye değer görmemesi ve ancak güzel bir insanın sevilebileceği yönündeydi. Belki de Cyrano, kendisindeki bu eksikliği kapatmak için olağanüstü cesaret örnekleri vermek ve kimseyle uzlaşmayan bir tutum almak zorunda kalıyordu. Ancak bu şekilde özgüvenini yüksek tutabiliyordu. Ne yazık ki dışarıdan bakınca yüz kişiyle savaşabilecek özgüvenine rağmen, sevdiği insanın fiziksel görünümüyle ilgili yapabileceği en küçük bir yorumu kaldırabilecek güçte değildi ve son derece kırılgandı.

3 Cyrano de Bergerac, Edmond Rostand, Çev. Sabri Esat Siyavuşgil, Remzi Kitabevi

IV. BÖLÜM

AŞK ÜZERİNE PSİKOLOJİK KURAMLAR VE AŞKIN SINIFLANDIRILMASI

Tutkulu Aşk Ölçeği

“Son günüme kadar, kalp durana kadar, aşk mezara kadar...”

1950’lere kadar aşk üzerine psikolojik çalışmaların oldukça kısıtlı olduğunu görüyoruz. Bunun temel nedenlerinden birisi, aşkın çok soyut ve öznel bir durum olmasıdır.

Birçok araştırmacı, aşkın nesnel bir şekilde değerlendirilemeyeceğini, dolayısıyla bu konuda bilimsel bir çalışma yapılamayacağını düşünmüşlerdir.

Psikoanalitik kuramın çok baskın olduğu o dönemde, aşkın cinselliğin örtülmesi için kullanılan bir unsur olduğu fikri de çok baskındı. Yani hem davranışçılar hem de psikoanalizciler aşkın çalışılmaya uygun ve değer bir durum olduğunu düşünmüyorlardı. Odaklanılan konu cinsellikti, çünkü cinsellik daha kolay gözlenebilecek ve ölçülebilecek bir deneyim olmasının yanı sıra aşkın altında yatan neden olarak da görülüyordu.

Sosyal psikolojik açıdan aşk üzerine bilimsel çalışmalara 1970’te Amerikalı sosyal psikolog Zick Rubin başlamıştır.

Rubin’in ilgi odağı aşk ve hoşlanmayı ayıran özelliklerdi. Rubin’e göre aşkın üç bileşeni vardı: Yakınlık, ihtiyaç/bağlanma ve önem verme/destekleme. Daha sonra iki sosyal psikolog Ellen Berscheid ve Elaine Hatfield, aşkın tek bir antite olmadığını, tutkulu aşk ile yoldaşlık aşkı olarak iki farklı durumun olabileceğini iddia etmişlerdir.

Aşkın tekli bir yapı olmadığı düşüncesini birçok veri desteklemektedir. Yine 1970’lerde aşkın sosyolojik ve psikolojik yönleri üzerine akademik araştırmalar yapan sosyolog yazar John Alan Lee “Aşkın Renkleri” üzerine bir kitap yazmış ve onun bu kuramını ikisi de psikolog olan Clyde ve Susan Hendrick çifti geliştirerek “Aşk Stilleri”nden söz etmişlerdir.

Robet J. Sternberg de “Aşk Üçgeni” ve “Aşk Hikâyeleri” teorilerini ortaya koymuştur. Aşk ve bağlanma stilleri üzerine teoriler oluşturulmuştur. Daha yakın dönemde de aşkın gelişimini açıklayan evrimsel psikoloji teorileri ortaya çıkmıştır.

Son olarak da nörobiyolojik teoriler geliştirilmiştir. Bu bölümde, yukarıda sözünü ettiğimiz psikolojik teorileri tek tek ele alacağız.

Evrimsel ve nörobiyolojik açıklamalar konuyla ilgili bölümlerde zaten ele alınmıştır. Bölümün sonunda bilim insanlarının değil "halkın" aşk tanımlarını inceleyeceğiz.

Berscheid ve Hatfield'ın ilk tanımlamalarında aşk (love) tutkulu aşk ve yoldaşlık aşkı olarak iki gruba ayrılmıştır. Bunun nedeni, iki durumun zamanlamasının farklı olması ve bu iki durumu yaşayan insanların farklı deneyimlerinin ve yaşantılarının olmasıydı.

Tutkulu aşk, bizim bu kitapta kendimize konu olarak seçtiğimiz olgudur. Hatfield tutkulu aşkı şu şekilde tanımlıyor:

"Bir başkası ile 'bir olmaya' yönelik yoğun istek hali. Tutkulu aşk, durumun yorumlanması, kişinin öznel hisleri, ifadeleri, fizyolojik süreçleri, eğilimleri ve davranışlarını içeren karmaşık bir bütündür. Karşılık gören aşk (diğeriyle bir olma) coşku ve tatmin hissi ile karşılık görmeyen aşk (ayrılma) ise boşluk, kaygı ve ümitsizlik hisleri ile ilişkilidir."

Tutkulu aşk her yaşta olabilir ama gençlerde daha sıktır. Yaşlılarda da görülebilir ama bu grupta takıntılı düşünceler daha nadirdir. Yoldaşlık aşkı veya "rahatlık" aşkı ise "hayatımızın derinlemesine iç içe geçtiği kişilere karşı duyduğumuz derin sevgi" olarak tanımlanmaktadır. Derin bir arkadaşlık, empati, anlayış ve diğerinin iyiliğini düşünme durumlarını içerir. Yoldaşlık aşkı cinsellikle başlasa ve cinselliği içerse bile, cinsellik bu aşkın ana bileşeni değildir.

Tutkulu aşk cinsellikle yakından ilişkilidir. Birisine âşık olmak için beraberlik gerekmez, ama "aşk yaşamak" için fiziksel yakınlık veya en azından cinsel arzu gerekli görülmektedir. Tabii bu fiziksel yakınlık çeşitli şekillerde olabilir veya bazen sadece istek düzeyinde kalabilir.

Dolayısıyla cinsellik ve tutkulu aşk birbirinden ayrılamaz. Ancak cinsellik aşkla aynı değildir ve devamlı beraber olmaları gerekmez. Hepimiz biliyoruz ki aşk olmadan da cinsellik mümkündür. Yani, tutkulu aşkta cinsellik vardır ama cinsellik için aşk gerekli değildir. Yaşla cinselliğin önemi nispeten azalır.

Aşkta cinsel arzu kültürler arasında benzerdir ama cinsel arzunun ifadesi ve bunun yorumlanması arasında büyük farklar görülür. "Aşkın Evrenselliği" bölümünde ele alındığı gibi, bazı kültürlerde cinsellik tabu olan veya aşağılayıcı, uzak durulması gereken bir hal olarak görülmektedir.

Tutkulu aşkın parçası olabilen duygusal çalkantılar ve takıntılı düşünceler, aşk karşılık gördüğü zaman azalan ilk durumlardır. Sevilen kişi ile yakınlığın azaldığı hissi ise bunları tekrar artırır. Yakınlık hali ile ortaya çıkan “iyileşme” hali, özellikle kaygılı bağlanma stili olan kişilerde bağımlılığa neden olabilir. Zamanla tutkulu aşk azalır ama cinsel arzu azalmaz; ilişki yetişkin bağlanmasına evrilir ve tutkulu aşkta görülen duygusal

iniş çıkışlar kaybolur.

Hatfield ve arkadaşları tutkulu aşkı değerlendirmek için Tutkulu Aşk Ölçeği’ni geliştirmişlerdir. Bu ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu farklı kültürlerde gösterilmiştir.

Yeri gelmişken ölçekten birkaç tane örnek verelim:

“Eğer ... beni bırakırsa derin bir ümitsizlik hissederim.” “...’nu mutlu edecek bir şeyler yaptığımda kendimi mutlu

hissediyorum.”

“...’u fiziksel, ruhsal ve duygusal olarak istiyorum.” “... her zaman aklımda gibi.”

Tutkulu Aşk Ölçeği ortalama puanları farklı kültürlerde benzerlik göstermektedir. Hatfield’a göre tutkulu aşk, diğer insandaki olumlu özellikler (örneğin fiziksel çekicilik), cinsel istek ve diğer kişi tarafından beğenilme hisleriyle tetiklenir. Yoldaşlık aşkını ise sevilen kişinin sıkıntıda ve ihtiyaç durumunda olması tetikler.

Antropolog Helen Fisher’a göre Amerikalılar açısından tutkulu aşkın temel 12 psikolojik ve fizyolojik özelliğinden bahsedilebilir. İlk olarak, sevgi belli ve tek bir kişiye yöneliktir.

Diğer özellikler sevilen kişinin eşsiz olduğunu düşünme; sevilen kişinin olumlu yönlerine odaklanma, sevilen kişi ile beraber olunduğu veya o düşünüldüğü zaman enerjinin artışı, kalbin hızlı çarpması, yoğun duygusal uyarılma; zorluk durumlarında sevilen kişiye daha da fazla bağlanma, sevilen kişiyi sahiplenme ve ona bağımlı olma, sevilen kişi ile bir olma arzusu, sevilen kişiyi koruma arzusu ve karşılıksız verme isteği, öncelikleri sevilene göre değiştirme; sevilen kişiye cinsel arzu duyma ve son olarak da duygusal birlikteliği cinsel birliktelikten daha fazla önemseme...

Fisher tarafından tanımlanan romantik aşk beyindeki tek eşleşme ve üreme sistemi değildir. Cinsellik dürtüsü/şehvetle bağlanma da ayrı ayrı ele alınması gereken diğer sistemlerdir. Bu sistemler romantik aşkla ilişkilidir

ama aynı değildir ve farklı nörotransmiterlerle bağlantılıdırlar. Daha önce gördüğümüz gibi, romantik aşk baskın olarak dopamin, cinsel dürtü, hem kadın hem de erkeklerde testosteron, bağlanma ise oksitosin/ vazopressin ile ilişkilidir.

Fisher, zamanla Batı toplumlarında ortaya çıkan aşkı “yavaş aşk” olarak tanımlıyor.

2010-2017 yılları arasında ABD’de yapılan “Amerika’daki Bekârlar” çalışmasında on binlerce kişinin çeşitli anketlere verdikleri yanıtlar incelenmiştir ve Fisher “yavaş aşk” kavramına bu verilerin analiziyle ulaşmıştır.

“Yavaş aşk”ta kişi karşısındakiyle ilgili olabildiğince bilgi toplamadan uzun süreli bir ilişkiye yatırım yapmak istemez. Bu nedenle bağlılıktan önceki ilişki süresi de gitgide uzar. “Resmi buluşma” için bile aradan oldukça uzun bir süre geçmektedir ki o duruma gelene kadar arada serbest seks, sadece arkadaş, getirili arkadaşlık, buluşma öncesi seks gibi evreler yaşanır.

Çok sayıda çift için, resmi buluşma ile evlilik arasında bir “beraber yaşama” süreci vardır. Böylece, eskiden ve bazı kültürlerde halen, evlilik ilişkinin başlangıcı iken, ABD’de ilişkinin sonudur. Ancak bu durum, ABD’de evlenme oranlarının kadınlarda %83, erkeklerde %89 olduğu gerçeğini değiştirmemektedir.

Aşk Stilleri

Aşk, çeşitli şekillerde hep sınıflandırılmaya çalışılmıştır. En etkili sınıflandırmalardan biri John Alan Lee tarafından ortaya atılan ve Hendrick'ler (Clyde ve Susan) tarafından geliştirilen Agape, Eros, Mania, Pragma, Storge, Ludos ile tanımlanan aşk stilleridir (Aşkın Renkleri).

Bu arada araştırmacılarla ilgili ilginç bir detaydan söz edilebilir sanki... Aşk üzerine çalışan araştırmacıların çoğu birbiriyle partner...

Konumuza geri dönersek, Eros tutkulu aşk, Ludus oyun gibi oynanan aşk, Storge arkadaşlık aşkı, Mania bağımlı, sahiplenici aşk, Pragma mantıklı aşk, Agape ise bencillikten uzak, iyiliksever aşk olarak tanımlanabilir.

Aşk stilleri, Aşk Tutumları Ölçeği ile değerlendirilir. Her bir aşk stili için örnek verirsek:

Eros: Aşkım ve ben birbirimiz için yaratılmışız.

Ludus: Ben farklı partnerle "aşk oyunu" oynamaktan zevk alıyorum.

Storge: En iyi aşk uzun bir arkadaşlık üzerine gelişir. Pragma: En iyisi seninle benzer koşullardan gelen birisine âşık olmaktır.

Mani: Ben âşık olduğumda başka bir şeye konsantre olmakta çok zorlanırım.

Agape: Âşığım uğruna her şeye katlanırım.

Eros stilinde bir âşık fiziksel özelliklere, çekiciliğe ve tutkuya büyük önem verir. İlişkinin "kaçınılmazlığı" ana temadır. Eros aniden vurur, duygu ve düşüncelerde bir devrim yaratır.

Storge stili bir aşkın gelişmesi uzun zaman ister, yani devrim değil "evrim" şeklindedir. Sessiz ve tutkusuzdur, Eros'un ateşi yoktur, ama destekleyicidir.

Ludus stili bir âşık ortamı maniple eder ve stratejik hamleler yapar. Partnerler değişir. Partnerleri kandırma ve kendinle ilgili bilgileri saklama ana özellikleridir.

Pragma stilinde ideal âşığın karşılaması gereken maddi koşullar vardır. Aşk sanki bir alışveriş listesi gibidir, partnerin karşıladığı özelliklerin karşısına birer tik atılır! Bilgisayar eşleştirmesi pragma tipine uygundur.

Mania tipinde aşırı takıntı ve sahiplenme ile obsesif bir ilişki tarzı görülür.

Agape stilinde âşık, diğer kişiyi kendisinden öte bir değerde görür ve onun arzularına öncelik verir. Romantik aşkta saf Agape nadir görülür, oturmuş ilişkilerde ve partnerin başına gelen olumsuz durumlarda belirginleşebilir.

Eros ve Mania stillerindekiler yoğun bir aşk yaşarken, Pragma, Storge ve Ludus stillerinde aşk o kadar kuvvetli değildir, Ludus stilindekiler âşık olduklarını kabul etmeye de bilirler.

Kişilik yapılarına baktığımız zaman Eros stilindekilerin özgüveni daha yüksektir, daha dışadönük, özdenetimleri daha yüksek ve nörotisizmleri (kaygı ve diğer olumsuz duygulara olan yatkınlık) daha düşüktür.

Mania stilindekiler bağımlıdır ve özgüvenleri düşüktür. Ludus stilindekilerde nörotisizm yüksek, özdenetim ise düşüktür. Pragma stilinde özdenetim yüksektir ancak deneyimlere açıklık azdır.

Aşk stilleri cinsiyetler arasında belirgin farklar göstermez, yaş da çok önemli bir değişken değildir. Gey erkelerde Mania stiline daha fazla rastlandığını belirten bazı çalışmalar bulunsa da, bu durum da tam olarak açık değildir.

Biraz kadın dergisi algısıyla da olsa bu sınıflandırmalar şaşılacak şekilde etkili olmuş ve birçok araştırmaya temel oluşturmuştur. Bunun ana nedeni “aşkın renkleri” ve aşk stilleri ile ilişki kalitesi, yaşam biçimleri ve kişilik özellikleri arasında korelasyon olduğunun gösterilmesidir.

Örneğin dindar insanlarda Ludus stiline daha az rastlanmaktadır. En avantajlı aşk stilleri Eros ve Agape’dir. Eros stili olan bireyler daha sık âşık olurlar ve âşık olduklarında bu deneyim kendileri ve partnerleri için daha tatmin edicidir.

Agape stili olanlar ilişkiyi yoğunlaştırmak için sosyal destek, ödüllendirme, sevginin sözel ve sözel olmayan yollarla açıkça ifade edilmesi gibi stratejiler kullanırlar ve ilişkileri genelde tatmin edicidir.

Ludus stilinde aşktan alınan ilişkisel ve cinsel tatmin daha düşüktür. Ludus stili âşıklar daha narsisistiktirler ve daha fazla aldatırlar. Mania stilinde olanlarda ise daha çok üzüntü ve kaygı baskındır, dolayısı ile ilişki tatminkâr değildir.

Kültürler arası karşılaştırmalarda, daha bireysel olan kültürlerde Ludus, daha kolektif olan kültürlerde Pragma stilinin daha yaygın olduğunu düşündürmektedir.

Hendrick’lere göre, kimse tek bir aşk stiline sahip değildir. Herkeste çeşitli stillerin bir karışımı vardır ve farklı zamanlarda değişik stiller ön plana çıkabilir. Yine de belli ilişkilerde baskın olan bir stilimiz vardır ve aşk stilini (hem kendimizin hem de partnerimizin) bilmek ilişkilerimizi düzenlemek açısından işe yarayabilir.

“Aşk stilleri” ve “Aşkın renkleri” ilgi çekici kavramlar olsa da bilimsel çalışmaların önemli bir kısmı bireyler arasındaki farkların değişik teorilerle daha iyi açıklanabileceğini göstermektedir. Yine de aşk stilleri kavramının popülerliğini uzun süre koruyacağına eminim.

Aşk ve yakın ilişkiler üzerine önemli teorilerden birisi Psikolog Arthur Aron’un “Kendini Geliştirme Modeli”dir. İkisi de psikolog olan Arthur Aron ve Jennifer Tomlinson tarafından tarif edildiği üzere, bu modelin iki temel prensibi vardır:

1. Motivasyon prensibi
2. Diğerini kendine katma prensibi

İlkönce motivasyon prensibine bakalım. Bu prensibe göre her insan amaçlarına ulaşmak için kendi yetkinlik potansiyelini artırmak ister. Bu, temel bir insan dürtüsüdür ve bireyin kendisini hızla geliştirdiğini hissetmesi fazlasıyla ödüllendirici bir durumdur.

İkinci prensibe göre ise kendini geliştirmenin bir yolu yakın ilişkilerdir. Yakın ilişkiler, diğer kişinin kaynaklarının, perspektiflerinin ve kimliğinin bir noktaya kadar kendininmiş gibi yaşanmasını sağlar. Bu yaklaşımda aşk, arzu edilen bir kişiyi kendine katarak, kendini geliştirme isteği olarak tanımlanmaktadır.

“Kendini Geliştirme Ölçeği” ile yapılan değerlendirmelerde, ilişkinin kişiyi ne kadar geliştirdiğini ölçmek için aşağıdakilere benzer sorular sorulmaktadır:

“Partneriniz kendinizi gelişmiş hissetmenize ne kadar yardımcı oluyor?”

“Partneriniz yeni şeyleri başarma becerinizi ne kadar artırıyor?”

“Partnerinizi, becerilerinizi artırmanın bir yolu olarak görüyor musunuz?”

İlginç bir şekilde, diğerini kendine katma ne kadar yüksekse, kişinin kendisi ve partneri arasında ayrım yapması da o kadar zorlaşmaktadır. Çalışmalara göre, partnerini kendisine yüksek oranda katan bireyler, uyuşmadıkları bir alanla ilgili soru sorulduğunda daha zor cevap vermekte ve bazen anıların kime ait olduğunu karıştırabilmektedir.

Diğerini kendisine katan kişiler, “ben” yerine daha çok “biz” zamirini kullanırlar. Birbirlerinin cümlelerini tamamlayabilirler. Eşinizin sizi kendisine ne kadar kattığını düşünüyorsanız, sizin de onu kendinize katma oranınız o kadar artar.

Diğerini kendine katma durumunda diğerine dair bilişsel yapılandırmamız (onunla ilgili düşüncelerimiz, yargılarımız vs.) kendimize dair yapılandırmamız ile üst üste örtüşür.

Diğer kişinin kaynaklarını, perspektiflerini ve kimliklerini alırız: Bu şekilde partnerimiz bizim kim olduğumuzu ve dünyayı nasıl gördüğümüzü biçimlendirmiş olur. Aslında, biz de partnerimizi şekillendiririz. Buna “Mikelanj Etkisi” denir.

Kişiler arası ilişkiler sürecinde eşler, karşıdakini kendi kafalarındaki ideale uygun olarak biçimlendirir, bir nevi yontar. Bu karşılıklı yeniden biçimlenme süreci eşleri birbirine daha uygun ve kendi ideallerine daha yakın hale getirir. Eşlerin davranışlarının koordineli hale gelmesi ilişkilerinin değerini, birbirlerine olan bağlılıklarını ve güvenlerini de artırır. İlkönce tek tek olaylarda başlayan bu koordinasyon daha sonra bir modele, şemaya dönüşür.

Bazı yorumculara göre aşk, kim olduğumuzu ve partnerimizle kime dönüştüğümüzü gördüğümüzde duyduğumuz mutluluktur.

Kendini Geliştirme Modeli’ne göre, aşkın başlangıcını birkaç durum belirler. Karşılıklı beğenme ve benzerlik, kişiye kendisini geliştirmenin mümkün olduğuna işaret eder. Diğer insanda çekici olan özellikler, kişinin kendisini geliştirebileceğini düşündüğü özelliklerdir. Özellikle de bu kişi, sizi beğendiğini gösteren bir davranış gösterdiği zaman aşk olasılığı artar.

Eğer karşıdaki insanın sizi geliştirme olasılığının yüksek olduğunu gösteren birçok işaret varsa, size benzememesi de çekici olabilir. Tutkulu aşk başladığında, kişi diğerini kendine katmak için çok yoğun bir arzu ve motivasyon hisseder.

Aron’a göre, tutkulu aşkta dopamin seviyesinin yüksek olması bu yüksek motivasyonun bir yansımasıdır. Kişide diğerini kendine katma ne kadar yüksekse, dopamin o kadar yüksek düzeyde bulunmuştur.

Aron ve Tomlinson’a göre, bir kez diğer kişi büyük oranda içe katıldığında, ilişki, aşk ve kendini geliştirme yavaşlar. Hızlı kendini geliştirme sürecinde kişi kendisini iyi hisseder ve sıkılmaz. Zamanla diğer

kişiyi kendine daha çok kattıkça ilişki değişir ama bu mutlaka kaçınılmaz bir süreç değildir.

Ayrıca, ilişkide bir kişinin kendisini geliştirmesi, iki kişi iç içe geçtiği için diğer kişiyi de geliştirir ve bu şekilde gelişim sürebilir. Çalışmalar, yıllardır beraber olan birçok çiftte aşkın ve kendini geliştirmenin sürdüğünü göstermektedir. Öte yandan, kendini geliştirmenin bittiği (veya bu şekilde hissedildiği) çiftlerde aldatma ve ayrılma olasılığı artmaktadır.

Aron'a göre, uzun süreli ilişkileri olumlu bir şekilde sürdürmenin yolu partnerle paylaşılan ve aynı zamanda kendini geliştiren aktivitelerden geçer. İlgi çekici ve geliştirici konser, kurs, gösteri, tiyatro, spor, dans gibi aktivitelere giden çiftlerde ortak gelişim süreci devam eder.

Aktiviteleri "çekici" yapan özellikler çiftler arasında farklılık gösterse de genelde bu aktiviteler yenilik ve rekabet içerir ve ilgi çekicidir. Çekici aktiviteler sıkıntı hissini azaltır ve olumlu duyguları artırır. Kişinin kendisini bireysel olarak geliştirmesi de ilişkiye olumlu geri dönüş yapabilir.

Kendini geliştirme süreci çeşitli riskler de içerir. Bunlardan birisi aşırı idealize etmedir. Partneri belli bir oranda idealize etmek ilişkiye yarar sağlasa da idealizasyonun hem azı hem de fazlası ilişkiye zarar verebilir.

Aşırı idealleştirme hem partnerin ulaşamayacağı hedefler konmasına hem de partnerin bunu fark edip strese girmesine veya tam tersi motivasyonunun düşmesine neden olabilir.

Kendini geliştirme modeline göre, karşılık görmeyen aşkın yoğunluğunu birbirinden bağımsız olarak üç faktör belirler: Partner ile olabilecek ilişkiye dair isteğin büyüklüğü, karşılık görmese bile âşık olma durumuna dair isteğin büyüklüğü, bir şekilde ilişkinin oluşacağına dair beklentinin büyüklüğü.

İlginç bir şekilde, bağlanma stilleri ile bu faktörlerin önemi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kaygılı bağlanması olan kişilerde daha önceki deneyimlerinde tutarsız bir şekilde ilgi gördükleri ve partnerlerini aşırı idealize etme eğiliminde oldukları için olası ilişkiye dair arzunun büyüklüğü çok etkilidir. Kaçıngan bağlanması olan kişilerde ise karşılıksız âşık olma durumu arzu edilen bir durumdur çünkü gerçek bir ilişkiyi gerekli kılmaz.

Lewandowski, Mashek ve Aron'a göre, kişinin geliştiği bir ilişkinin bitmesi durumunda, partnerin sağladığı kaynakların, perspektifin, kimliğin

ve yeni deneyimlerin kaybı sonucunda “öz çekilme” olur. Ayrılıktan önce daha büyük bir gelişim yaşayanlar, ayrılıktan sonra “kim olduğunu artık bilememe”, “büyük bir parçasını kaybetme” gibi düşünceler ifade ederler. Tam tersine yeteri kadar geliştirici olmayan ilişkileri bitirenler kendilerini daha iyi hissederler.

Araştırmacılardan bir diğer evli çift Krystina ve Kerry Aune’ye göre hem kendini geliştirme hem de birbirini biçimlendirmenin temeli sözel iletişimdir. Bu sözel iletişimin özel konularda olması gerekmez, günlük konuşmalar hem yakınlığı artırır hem de bireylerin birbirine yakınlık derecesini gösterir.

Gerçekten de günlük iletişimlerine bakarak insanların birbirine ne kadar yakın olduklarını tahmin etmek mümkündür. Günlük konuşmalar ve bunların yapıcı bir şekilde yorumlanması ilişkiyi belirler. Romantik ilişki yaşayan eşler arasındaki sabah ve akşam sohbetleri, dedikodu, şakalaşma ve pozitif konuşmalar, ilişkinin gidişine göre yorumlanır ve ilişkiye yön verir. Eğer günlük konuşmalar temelinde belirlenen ilişkiler kişiyi geliştirici değilse, ilişki çözülmeye ve kişi diğer alternatifleri değerlendirmeye başlar.

Aşk ve Bağlanma

Bağlanma, insanların hayatta kalmasını sağlayan temel davranışsal sistemlerinden birisidir. Bir davranışsal sistem, merkezi sinir sisteminin çeşitli davranışları seçmesini, yapmasını veya durdurmasını yürüten biyolojik olarak evrimleşmiş bir programdır.

Doğumda, hatta anne karnındayken başlayan bir süreçtir. Bağlanma, bir öğrenme, örüntüleri bulma ve şablonlar oluşturma sürecidir. Öğrenilenler, bulunan örüntüler ve oluşturulan şablonlar, kişinin sadece bebeklik ve çocukluk dönemini değil tüm hayatını etkiler.

Bağlanma davranış sisteminin temel amacı kişinin özellikle tehdit veya stresle karşılaştığında hayatta kalma şansının artması için bağlanılan kişiye yakınlaşmasıdır.

Sistem, tehditle karşılaşınca aktif hale geçer ve tekrar pasif hale geçmesi için kişinin bağlanılan kişiyle uygun şekilde yakınlaşması gerekir. Bu yakınlaşma gerçekleştiğinde birey kendisi, bağlanılan kişi ve genel olarak dünya ile ilgili olumlu düşünceler edinir. Tekrarlanan olumlu deneyimlerle bireyin zihninde kendisi ve bağlanılan kişi ile ilgili olumlu sunumlar oluşur.

Bu sunumlara “İçselleştirilmiş Çalışma Modelleri” adı verilmiştir. Bu modeller, bağlanılan kişinin yokluğunda bireyin kaygı ve diğer olumsuz duygulara toleransını artırır, duygularını kontrol etmesini ve uyumunu sağlar. Korku baskınken insanlar diğer konularla ilgilenemezler, korkunun giderilmesi önceliklidir.

Bireyin rahatlaması ve tehdidin ortadan kalkması durumunda ise etrafı ile ilgilenme şansı artar. Bu durum, öğrenmeyi kolaylaştırır ve bireyin perspektifini genişletir. Böylece, bağlanma, kişinin zihinsel sağlığını ve yeterlilik hissini dolaylı bir şekilde de desteklemiş olur.

Bağlanılan kişilere ulaşılamadığı veya onlardan beklenen ilgi ve destek alınamadığı zaman olumsuz içsel çalışma modelleri oluşur ve duyguları yönetmek için ikincil bağlanma stratejileri denilen davranışlar aktive olur. Bu stratejiler bağlanma sisteminin aşırı aktif hale gelmesi veya sistemin aktivasyonunun azaltılması şeklinde olabilir.

Eğer bağlanma sistemi aşırı aktif hale gelirse, kişi bağlanma nesnesine ulaşmak için çok yoğun ve kaygı dolu bir çaba içine girer. Birey hem yakınlık ve destek için uğraşır hem de bunların geleceğine güvenemez. Bu şekilde kaygılı bağlanma şekli ortaya çıkar. Eğer bağlanma sisteminin

aktivitesi daha da azalırsa, birey bağlanma ihtiyacını inkâr eder ve kendini korumak için uzaklaşır, diğer insanlarla duygusal ve zihinsel mesafesini artırır. Bu davranışların uzun süre devam etmesi ile ergenlikte ve yetişkinlikte ilişkilere dair düşünce, duygu ve davranışlar şekillenir.

İki psikolog Mario Mikulincer ve Philip Shaver'a göre, bağlanma stilini anlamanın en iyi yolu iki eksen kullanmaktır. Bu eksenlerden birisi kaçınmadır ve kişinin diğerlerine olan güvensizliğini, onlardan duygusal olarak uzak ve bağımsız olma isteğini gösterir. Diğer eksen ise bağlanma kaygısıdır ve kişinin ihtiyacı olduğu zaman partnerinin yanında olmayacağına dair endişe düzeyine ve dolayısıyla ona yakın olmak için aşırı çaba gösterme durumuna karşılık gelir. Eğer birey iki eksende de düşük düzeyde ise güvenli bağlanma stili vardır.

Bağlanma davranış sistemi ile yakından ilişkili diğer iki davranışsal sistem bakım verme ve cinsellik sistemleridir. Bakım verme sistemi temel olarak annenin çocuğuna bakım vermesi ile ilişkilidir, ancak nasıl bağlanma sistemi zaman içerisinde anneden partnere yöneliyorsa, bakım verme sistemi de diğer insanlara ve partnere de yöneliktir.

Bağlanma sisteminde olduğu gibi bu sistem de aşırı aktif veya tam tersine çok az aktif hale gelebilir. Aşırı aktif oldu ğu durumda rahatsız edici, dalıcı, karşıdakine özgürlük alanı tanımayan ve kendi ihtiyaçlarını göz ardı eden bir davranış örüntüsü olabilir. Bakım verme sisteminin çok az aktif olması durumunda ise empati yoksunluğu, ilgisizlik gibi durum ve davranışlar ortaya çıkar.

Cinsellik sistemi de benzer şekilde aşırı veya çok az ak tif olabilir. Sistem aşırı aktif olursa birey partnerini cinselliğe zorlayabilir veya kendisinin cinsel değerini ve gücünü devamlı onaylaması için üstüne gidebilir. Cinselliğin önemi abartılır, kişi kendi cinsel gücü ve çekiciliğine dair kaygı duyar. Cinsellik sisteminin çok az aktif olması ise cinsel isteksizliğe, çekingenliğe ve cinsellik halinde ketlenmeye neden olur. Kişi cinsel ihtiyaçlarını görmezden gelir, partneri cinsel arzusunu belirtse bile uzak durur, cinsel arzu ve fantezilerini baskılar.

Yetişkinlerdeki aşk durumunda bu üç sistemin ilişkisini göz önünde tutmak gerekir. Üç sistem de iyi işliyorsa yakınlık, bağlılık ve tutku ortaya çıkar. Eğer bağlanma kaygısı veya bağlanmadan kaçınma varsa, bakım verme ve cinsellik sistemleri de olumsuz olarak etkilenir.

Aşk Üçgeni Teorisi

Amerikalı psikolog Robet J. Sternberg'in "Aşk Üçgeni Teorisi"ne göre "aşk üçgeninin" üç köşesi yakınlık, tutku ve karar/bağlılıktır. Bu metaforik üçgenin üç köşesi birbirine farklı veya eşit uzaklıklarda olabileceği için köşeler arasındaki kenarlar ve üçgenin alanı değişkenlik gösterir. Bu şekilde, farklı bireyler için üç köşede tanımlanan durumların gücüne göre farklı aşk şekilleri ortaya çıkar.

Sternberg'e göre yakınlık aşkta sıcaklık ve değer verme deneyimlerine yol açar. Diğer kişinin daha iyi olmasına yardımcı olmayı isteme, sevilen kişiyle birlikteyken yaşanan mutluluk, sevilen kişiye verilen değer, ihtiyaç durumlarında sevilen kişiye güvenebilme, karşılıklı anlayış, sevilen kişiyle kendini ve sahip olduklarını paylaşma, sevilen kişiden duygusal destek görme ve ona duygusal destek verme ve sevilen kişiyle yakın, sıcak, samimi bir iletişim şeklini içerir.

Tutku hem motivasyonel hem de cinsel uyarılma ile ilişkilidir. Tutkunun içinde sadece cinsellik değil özgüven, kendini gerçekleştirme, baskınlık, edilgenlik gibi ihtiyaçlar da yer alabilir. Karar verme/bağlanma kısa dönemde kişinin bir diğeri ne âşık olduğuna karar vermesini, uzun dönemde ise bu aşkı sonsuza kadar devam ettirme kararlılığını kapsar. Bu ikisi aynı anda bir arada olmak zorunda değildir.

Sternberg'e göre aşk durumunda bu üç özellikten en az birisinin güçlü olması gerekir. Bu şekilde 8 farklı teorik aşk tipinden söz edilebilir. Ancak hiç kimsede bu aşk tipleri saf olarak görülmez, hep bir karışım vardır. Eğer üç özellik de yoksa aşk yoktur. Sadece yakınlık varsa bu "arkadaşlık" tipidir. Sadece tutku varsa "vurulma", sadece bağlılık varsa "boş", yakınlık ve tutku varsa "romantik", yakınlık ve bağlılık varsa "yoldaşlık", tutku ve bağlılık varsa "saçma", tutku, bağlılık ve yakınlığın hepsi varsa "eksiksiz" aşktan söz edilir.

Birey için sadece kendi aşk üçgeni yoktur. Aynı zamanda herkesin kafasında partnerine dair bir ideal aşk üçgeni vardır. Bu ideal önceki deneyimler ve kültürel etkilerin bir karışımından oluşur. Buna ek olarak kişinin kendi aşk üçgeni kavramı ile partnerinin onun aşk üçgenini algılayışı üst üste oturmak zorunda değildir. Duygular ve davranışlar da iki farklı üçgen oluşturur.

Aşk Üçgeni Teorisi'ne göre aşk 8 farklı şekilde ters gidebilir. Bu farklı şekilleri yukarıda tarif edilen üçgenlerin özellikleri ve ilişkileri belirler.

"Boş aşk" durumunda eşlerden birisinde yakınlık ve tutku bitmiştir, geriye sadece bağlılık kalmıştır ve bu da zamanla azalır. "Yetersiz aşk" durumunda üçgenin alanı bir ilişkiyi sürdürmeye yetmeyecek kadar küçüktür.

"Gerçek üçgenlerin uyumsuzluğu" durumunda eşler birbirini sever ama birisinde örneğin yakınlık, diğerinde tutku güçlüdür ve bu uyumsuzluğa yol açar.

"İdeal ve gerçek üçgenlerin uyumsuzluğu" durumunda ilişki aslında fena olmasa bile kişinin kafasındaki ideale uzaktır. "Gerçek üçgen ve hareket üçgeni uyumsuzluğu" halinde kişinin hisleri ile davranışları birbirini tutmaz. "Diğerinin algıladığı üçgenle uyumsuzluk"ta, bir eş gerçekten yakınlık, tutku veya bağlılık hisseder ama diğer eş bunu bu şekilde algılamaz.

"Değişen üçgenler" halinde eşlerden birisi önceden tatminkâr olan ilişkinin kendi istemediği bir yöne doğru gittiğini hisseder veya birisinin istediği değişikliği diğeri reddeder. "Rekabet eden üçgenler" durumunda sahneye yeni birisi çıkmıştır ve bu kişiye karşı olan aşk üçgeni önceki eşten daha uyumludur ve ihtiyaçları daha iyi karşılamaktadır.

Aşk Üçgeni Teorisi'nin pratik tarafları olduğunu görebiliyoruz. Doğru bir şekilde tarif edildiği zaman farklı üçgenlerin özellikleri, ilişkileri ve zaman içerisindeki değişimleri çiftin arasındaki aşkın değişimi ve olası sonuçlarına dair çok iyi fikir verebilir. Bazı durumlarda üçgenin şeklini veya alanını değiştirecek girişimlerle ilişkiler tekrar rayına oturtulabilir.

Boş aşk ve yetersiz aşk durumları duygu eksikliği yüzünden en ümitsizleri gibi görünüyor. Uyumsuzluk durumları ise iletişim şekillerinin değiştirilmesi, bilişsel çarpıtmaların düzeltilmesi ile yoluna konabilecek durumlardır.

Rekabet eden üçgenler durumunda ise eğer maliyet ve fayda birbirine çok yakın ise bu ilişkinin içerisindeki bütün tarafları çok zor bir dönemin beklediğini söyleyebiliriz.

Yaptığım klinik çalışmalarda aşk üçgenlerinin uygunsuzluğuyla çok zaman ben de karşılaşıyorum. Uzun yıllar devam eden ilişkilerde eşlerden birinin kendindeki aşkı "yakınlık" ve "bağlılık", diğerinin ise sadece "bağlılık" diye tanımladığını görüyorum.

Yakınlık hissetmeyen eş için ilişki artık boştur. Onu geliştirmeyen ve iyi hissettirmeyen ilişkiden kurtulmak ister. İlişkinin bitmesi için yakınlık hissetmeye devam eden eşin bu duygusunun azalması gerekir. Yakınlık hissini azaltmanın yollarından bir tanesi gerginliği artırmak, diğeri ise iletişimi kesmektir.

Gerginliği artırmak için küçük ve önemsiz konulardan bile büyük ve sonu gelmeyen kavgalar çıkarılır. Özellikle erkekler iletişime duvar çekerek eşlerine, ilişkinin artık bir yere gitmediğini ve tatminkâr olmadığını dolaylı yoldan göstermeye çalışır. Hatta bazen bağlılık hissini azaltmak için başkalarıyla ilişkiye girer. Neredeyse yakalanmak ister gibi cesurca başkalarıyla ilişkiye girenler bile var. Bilinçli olmasa da her zaman beklenen şey, yakınlık hissetmeye devam eden eşin bağlılığının sona ermesini ve ilişkiyi bitirmesini sağlamaktır.

Çift terapilerinde katılan eşlere her zaman “Gerçekten beraber olmayı istiyor musunuz?” diye sorarım. Çünkü bir ilişkiyi düzeltmenin yolu bu istekten geçer. Eğer bir tarafın aşk üçgeni diğer insan için artık boşalmışsa, terapiler işe yaramaz. Gerçekten tekrar iyi bir eş ilişkisi kurmak isteyen çiftlerde düzelme görülür.

Burada belirleyici olan faktörlerden birisi beklentilerdir. Eşlerden birisinin beklentisi yeni insanlarla ilişkiye girmek veya eksiksiz bir aşka kavuşmaksa hayatındaki eşle ilişkisini düzeltmek için motivasyonu son derece düşük olacaktır.

Aşk ÖYKÜLERİ Teorisi

Sternberg'e göre aşk üçgenleri aşk öykülerinden doğar. Herkesin ideal ve gerçek aşk üçgeni olduğu gibi ideal ve gerçek aşk öyküleri de vardır. Öykü olasılıkları sonsuz olmakla birlikte bazı öykülere diğerlerinden daha çok rastlanır. En popüler öyküler "seyahat" (aşk zaman ve mekânda bir yolculuktur), "bahçe bakımı" (ilişkilere devamlı bakmak ve özen göstermek gerekir), "demokratik hükümet" (eşler eşittir) ve "tarih" (beraber yaşanan olaylar ilişkiyi belirler) öyküleridir.

Üçgenler arasındaki uyumsuzluklar öyküler arasında da olabilir ve bu uyumsuzluklar ilişkilerde benzer sorunlara yol açarlar.

Halkın Değerlendirmesiyle Aşk

Aşka dair halkın inançlarını değerlendirmek için, aşka dair hangi kavramları “tipik” olarak gördükleri araştırılmaktadır. Halk tarafından aşk denilince en tipik olarak anlaşılan özellikler güven, dürüstlük, mutluluk, özen gösterme/destekleme ve yakınlıktır.

Orta derecede tipik olarak görülen özellikler cinsel arzu/ çekim, beraber zaman geçirme, dokunma/sarılma, tutku, özleme/beraber olmayı isteme olarak tarif edilmiştir.

En az tipik olarak görülenler ise aşkın “karanlık” tarafı olarak görülen kontrol etme, bencillik, depresyon, aldatmadır.

Benzer çalışmalarda aşkın en tipik özellikleri olarak güven, bağlanma, yakınlık, tatmin ve ilişki kalitesi belirtilmiştir.

Tutku için ise en tipik özellikler aşk, yakınlık, mutluluk, bağlantılı olma hissi, arzu ve sadakat olarak tanımlanmıştır.

Burada ilginç olan nokta, halk değerlendirmesinde tutkulu ve yoldaşlık tipi aşkların belirgin özellikler göstermesidir. Aşk tiplerini birbirinden ayıran ise tipik olmayan özellikleridir.

Tutkulu aşk için cinsel çekim, yoldaşlık aşkı için kendini feda etme ve diğerinin isteklerine öncelik verme gibi...

Ortak Hikâye Olarak Aşk

Daha önce antropolog Alfred Gell'in aşk ve bilgi arasındaki ilişkiye dair düşüncelerini ele almıştık. Gell'e göre aşk, insanların çok fazla sayıda ve aslında objektif olarak birbirinden ayrılabilir farkları olmayan adaylar arasından birisinde karar kılmasını sağlayan bir sistemdir.

Âşık olma ve flört etme, birbirini tanımayan iki kişi arasında bir "hikâye" oluşmasını sağlar. Bu şekilde, yapılan seçimin yarattığı "fırsat maliyeti" düşer. Nilgün, Erdem ile evlenir, oysa Levent ve Kemal de olası eş adaylarıdır ve objektif olarak bakıldığında Erdem'den bir farkları yoktur. Bu durumda Nilgün'ün Levent ve Kemal'i olasılık olarak görmekten vazgeçmesi için Erdem'in diğerlerinden farklı olduğunu kabul etmesi gerekir.

Erdem'in diğerlerinden farklı bir özelliği olduğu bilgisine Nilgün onunla diğerlerine vermediği bilgileri paylaşarak ulaşır. Nilgün ve Erdem arasındaki bu paylaşımlar aralarında bir hikâye ve korunması gereken bir ilişki oluşmasına yol açar. Bu ilişkinin varlığı Erdem'i Levent ve Kemal'den farklı bir yere oturtur.

İlişkiler önce sohbetle başlar, bunu şakalaşma takip eder. Bunun ardından çift birbirlerine başka hiç kimsenin önünde söylemeyecekleri, söylemekten utanacakları şeyleri söylerler ve fiziksel yakınlıkları eğer önceden olmadıysa bu mahrem bilgi alışverişinden sonra rahatlıkla başlar. Yani, fiziksel yakınlığı kolaylaştıran şeylerden birisi, diğer insanla sözel olarak paylaştıklarınız, ona aşkınızı anlatmanız, içinizi göstermeniz ve birçok şeyi sadece onunla paylaşmanızdır. Ama bu fiziksel yakınlık çok önemli değildir. Onları "âşık" yapan yaptıkları şeyler ve cinsel ilişkileri değil söylediklerdir. Bu yüzden de, sadece o kişiye özel bir konuşma ve sözel paylaşım yok ise, cinsel ilişki olsa da aşk yoktur.

Âşıkların birbirlerine olan karşılıklı çekimlerini ifade eden sinyaller ilişkiyi devam ettirir. Bu sinyaller sözel, yani konuşma ile ifade edilen düşünce ve duygular olabileceği gibi davranışlarla da olabilir. Bu nedenle, aşk ilişkisi olan kişilerin birbirlerine olan bakışları, dokunmaları, vücut dilleri karşılıklı çekimin devam ettiğini gösteren sinyaller sağlar.

Alfred Gell, iki insan arasındaki yoğun bilgi alışverişinin ve karşıdakini merak etmenin, onunla ilgili olabildiğince fazla şey öğrenme isteğinin

erotik bir tarafı olduğunu ve bu iki kişiyi birbirine (bazen aynı cinsiyette olsalar ve homoseksüel olmasalar bile) yakınlaştırdığını ifade etmiştir.

Âşıkların oluşturdukları ve ilişkilerinin özel olduğunu düşünmelerini sağlayan ortak hikâyeleri ise kültürel kaynaklıdır, yani aşk romanlarını, filmleri ve diğer kaynakları içerir. Bu şekilde bireyler, kendi zihinlerinde ideal aşk ile ilgili bir şablon yaratırlar ve karşıdakiyle hikâyelerini de bu şablon üzerinden yazarlar.

Aşk Bir Duygu mudur?

Pek çoğumuza bu soru saçma görünebilir. Duygu denince akla ilk gelen şey aşktır. Ancak, bilimsel açıdan duyguların tanımlanması o kadar da kolay değildir.

Bazı duygular “temel duygu” olarak adlandırılır. Temel duygulara ait spesifik ve evrensel yüz ifadeleri vardır, yani hepimiz üzgün bir insanı hangi kültürden olursa olsun yüz ifadesinden tanıyabiliriz.

Temel duygular birbirinden tamamen ayrıdır, yani öfhe ve üzüntü birbirinden rahatlıkla ayrılabilir. Temel duygular kısa sürelidir, yani çabuk değişirler ve ayrı fizyolojik yanıtlarla beraberlerdir. Yani korku ve öfhe, vücutta farklı tepkilere neden olur. Aşk, temel duygulara dair bu özellikleri karşılamamaktadır, çünkü aşka özel ve kültürel olarak değişmeyen bir yüz ifadesi yoktur, aşk kısa süreli değildir, vücutta spesifik bir yanıta sebep olmaz.

O halde aşk tanım gereği temel değil, karmaşık ve farklı bileşenleri olan “özel” bir duygu olarak görülmelidir.

Ünlü Amerikalı sinirbilim uzmanı Micheal Posner’e göre, duygular, ana fizyolojik durumların bilişsel yorumlanmasından ibarettir. Ana fizyolojik durum, kişinin kendisini nasıl hissettiğini gösterir ve iki temel boyutta ele alınır:

Uyarılma büyüklüğü ve değer (valans).

Değer iyi veya kötü olarak, büyüklük düşük veya yüksek olarak tanımlanır. Bu düşünceye göre, örneğin birisini gördüğümüzde kendimizi çok iyi hissedersek ona âşık olduğumuzu düşünürüz.

Dostluk, bağlanma gibi durumlarda ise kendimizi iyi hissederiz ama orta derecede uyarılırız, yani kalbimiz âşık olduğumuz zamanki kadar hızlı çarpmaz. Ama aşk gibi karmaşık ve çok boyutlu duygular bağlamdan bağımsız olarak ele alınamaz. Örneğin bir partide karşılaşan iki kişi, iyi vakit geçirdiklerinde, eğlendiklerinde, birbirlerini ilginç ve çekici bulduklarında, eğer ikisi de o sırada herhangi bir ilişki içerisinde değillerse, âşık olduklarını düşünebilirler. Ama birisinin devam eden bir ilişkisi varsa ve ona âşık olduğunu düşünüyorsa, o zaman karşısındaki yeni insanla olan ilişkisini aşk olarak tanımlamaya-

cak, sadece ilginç bir insanla tanışmış olduğunu düşünecektir. Diğer kişi de bir ilişkinin imkânsız olduğunu gördüğünde kendisini kötü ve hayal

kırıklığına uğramış olarak hissedecektir. Yani, hissettiğimiz ana fizyolojik durum, aldığımız bilgiye

göre yorumlanır (karşıdakinin sevgilisi var ya da yok gibi).

Aşk olarak tarif edilen durum, Psikolog Lubomir Lamy'ye göre ilk andaki yoğun ve olumlu fizyolojik ana durumun farklı şekillerde yorumlanmasına bağlıdır. Yani, bir kişiyle olan ilişkimizde yoğun bir uyarılma ve olumlu bir his aldığımızda bunu aşk olarak tanımlarız.

Aşkın kültürel tanımı içinde öngörülemezlik, kontrol edilememe, kendiliğinden olma, iniş ve çıkışlar yaşama gibi özellikler olduğu için, kişi daha sonra aynı olumlu fizyolojik durumu sürdüremese bile duygusunu yine aşk olarak tanımlar. Yani, ilk baştaki olumlu fizyolojik durum zaman zaman tersine de dönse, kişi bunu aşkın tanımı içinde kabul eder ve âşık olma hali değişmez. Oysa temel duygularda durum böyle değildir. Yani mutlu hissederken herhangi bir olaydan ötürü öfhelenirsem, kendimi hâlâ "mutlu" olarak tanımlamam. Bu da, aşkın temel bir duygu

olmadığını gösterir.

Bu durumda aşk olarak tanımlanan durum, aslında birçok temel duygunun yorumlanmasından ibarettir. Kişi, âşık olduğunu düşündüğü insanla beraber olduğunda yaşadığı mutluluğu, ilişkiye dair kaygılarını, beraber olmadığında hissettiği üzüntüyü, ilişkiyi tehlikeye düşürebilecek bir rakip olduğunda hissettiği kıskançlığı, hepsini birden "aşk" olarak tanımlar.

Psikolog Jason Brown'a göre, aşk bilinçdışı dürtülerden köken alır ve bilince bir arzu olarak çıkar. İhtiyaç isteğe, tutkuya ve hayali bir seçime, bilinçdışı bilinçliyse, dürtüyü tatmin etme itkisi duyguya dönüşür. Bilince çıkmış halinde aşk, eşin özellikleri ve erdemlerinden kaynaklanır, aslında bunların hepsi dürtülerin boşaltılması için birer açıklama ve gerekçeden ibarettir. Gerçek neden, bilinçdışındaki ihtiyaçların giderilmesidir, ama bu sadece cinsellik ihtiyacı değildir. Aşka kaynaklık eden ana dürtü bir nesneye yönelik değildir, ama aşk bir nesneye, yani bir kişiye yönelik hale dönüşür. Bu dönüşüm için karşıdaki kişinin idealleştirilmesi gereklidir, yani âşık olunan, karşıdaki kişi değil, o kişinin zihnimizde idealize edilmiş halidir. Bu nedenle, idealleştirme olmadan aşk olamaz. Aşk, gerçek kişiye değil onun zihindeki idealleştirilmiş hayaline yöneliktir. Bu yüzden aşk ne kadar gerçeküstüyse, ne kadar hayali ise, o kadar "gerçek" hale gelir. O halde aşk, iki kişi arasındaki bağ değil, kişinin kendi zihnindeki idealden ibarettir.

Eğer altta yatan dürtü sadece cinsellik değilse, o zaman bilinçte aşk olarak görülen duruma yol açan dürtü nedir sorusunu Lamy, Aron'un daha önce gördüğümüz teorisine uygun şekilde, değişim ve kendini geliştirme olarak yanıtlamaktadır.

Aşk, bizi şu anda var olduğumuz şey olmaktan çıkarır, bizi geliştirir ve farklı bir şey haline getirir. Bunun olması için, âşık olduğumuz kişinin zihnimizde bizi geliştiren, "ideal bir kişi" halinde olması gerekir.

Bu yüzden aşk ilişkinin başında daha kuvvetlidir, çünkü ilk zamanlarda ilişkinin bizi geliştireceğine, farklı bir insan yapacağına, hayatımızı daha güzel, daha anlamlı hale getireceğine dair ümidimiz daha güçlüdür.

Aşk, karşımızdakinin bizi etkilemesine ve değiştirmesine izin verdiğimiz ve bunu istediğimiz durumdur. Aşk, diğerinden aldığımız ama onu eksiltmediğimiz, diğerine verdiğimiz ama kendimizin eksilmediği bir ilişkidir.

Aşkın altındaki temel dürtü, korkmadan diğer bir insana yakın olmak, asla hayal kırıklığına uğramayacağımıza ikna olmuş bir şekilde kendimizden vermek, aldatılmayacağımızı bilerek elimizden gelenin en iyisini yapmaktır.

Aşk, bizi güç ilişkisinden kurtarır. Aşk, geçmişi arkada bırakmaktır. Tekrar kendine güven duymaktır. Hesaplardan ve bencillikten uzaklaşmaktır.

Bu açıdan bakıldığında, aşk çevremizdeki nesneler ve varlıklar arasındaki uyumu fark etmemiz ve bunu en azından bir kişi ile yaşama isteğimize bağlıdır.

En iyi eş, kafamızdaki eş idealine en yakın olan, zihnimizdeki ideal eş ve ilişki kavramlarını en güçlü şekilde aktive eden, kafamızdaki aşk senaryosuna en fazla uyan kişidir.

Aşk, diğer insan yanıldığımızı ispatlayana kadar aşkın hayalini kurmaya devam etmektir.

Aşkın “Bayesçi” Açıklaması

Bayesçi beyin modellerini, kendi yaptığım eklemeleri içerecek şekilde açıklamaya çalışacağım.

Bayes kuramı istatistikle ilgili bir kuramdır. Beynin çalışma şeklini Bayes kuramını kullanarak açıklamaya çalışan çeşitli teoriler bulunmaktadır. Söz konusu bu teorilere göre, beyin hiyerarşik, yani alt-üst ilişkisinde olan modellerden oluşur.

Hiyerarşide en altta olan modeller en somut olanlardır. Örneğin duyularımızdan gelen bilgiler gibi... En üstte olan modeller ise en soyut olanlarıdır, örneğin kimlik gibi...

Hiyerarşide altta olan modeller daha hızlı çalışır ve daha hızlı değişirler. Tam tersine, üstte olan modeller daha yavaş çalışırlar. Her bir model, kendisinden bir altta ve bir üstte olan modelle bağlantılıdır. Üstteki modeller, alttakilere bir şablon verirler. Alttaki modeller, bu şablonun kendilerine duyulardan veya kendilerinin bir altındaki modelden gelen bilgiler ile ne kadar uyumlu olduğunu karşılaştırır.

Eğer uyumsuzluk varsa, kendisinin üstündeki modele bunu “Öngörü hatası” olarak bildirir. “Öngörü hatası” üstteki model tarafından değerlendirilir ve gerekirse model kendisini yeniler ve yeni bir şablon oluşturur. Bu değerlendirme için bellekteki eski bilgilerden de faydalanılır.

Hata sinyali yeterli derecede önemliyse, bilinç düzeyine çıkar ve dikkat hata sinyalinin kaynağına yönlendirilir. Yani dikkat, hata sinyalinin kaynağını daha ayrıntılı ve güvenilir değerlendirmek için kullanılan bir araçtır. Her hata sinyali bilince çıkmaz çünkü beynin bilinçli olarak kullanılan dikkat, yürütücü işlevler gibi sistemlerin kısıtlı kapasitesi vardır ve “tutumlu” kullanılmaları gerekir.

“Öngörü Hatası” bir davranış değişikliğini gerektiriyorsa, hata sinyali düzelene kadar davranış değişikliğine de gidilebilir. Öngörü Hatası, olumsuz bir durum olmak zorunda değildir. Hiyerarşik olarak üstteki daha soyut modelin beklemediği ama olumlu olan bir durum da öngörü hatası sinyaline yol açar. Örneğin, uzun süredir görmediğim, çok sevdiğim bir arkadaşımla hiç beklemediğim bir yerde karşılaşmam bir öngörü hatası sinyali yaratır, ama olumlu bir durumdur.

Beyindeki modeller için her öngörü hatası aynı değerde ve önemde değildir. Aşağıdaki modelden gelen öngörü hatasının üstteki model üzerinde

etkili olabilmesi için güvenilir ve net olması gerekir.

Konuyu yine bir örnekle açıklayalım.

Şimdiye kadar hiç dizim ağrımadıysa, modelimde buna dair bir şey bulunmaz. Birden dizim ağrımaya başladığı zaman, bu ağrı duyusunu alan alttaki duyusal model bunu üstteki modele öngörü hatası olarak bildirir. Daha önce modelimde olmayan bu uyarıyı incelemek için dikkatim dizime odaklanır.

Eğer dizimdeki ağrı hafifse ve birkaç saniye sürüp geçerse, üstteki model bunu kendisini değiştirecek önemde bir veri olarak algılamaz. Bu veri önemsiz olduğu için belleğe de uzun süreli bir şekilde kaydedilmez.

Eğer dizimdeki ağrı uzun sürerse, öngörü hatası sinyali daha tutarlı, daha güvenilir ve daha önemli olarak algılanır. Dikkatimin odaklanması, belleğimde önceden olan bilgilerin geri çağrılması ve diğer duyularımdan gelen bilgiler birleştirilerek bu hata sinyalinin nedeni bulunmaya çalışılır. Beyin, temelde bir örüntü bulma makinesi olarak çalıştığı için, o anda elinde bulunan verileri kullanarak önceki modellere mümkün olduğunca uyumlu olan bir açıklama yapmaya çalışır.

Bu adım çok önemlidir, çünkü beynin getirdiği en önemli avantajlardan birisi dünyanın nasıl bir yer olduğunu bize anlatan sebepsonuç ilişkilerini kurmaktır. Eğer bu sebep-sonuç ilişkileri bulunamazsa tekrarlayıcı örüntüler fark edilemez ve kişi hem fırsatları kaçırır hem de tehlikelere açık hale gelir. Yani öğrenememiş olur.

Burada beynin önemli bir özelliğinden söz etmek gerekiyor. Beynin bütün doğruları bulma, hiç yanlış yapmama, gerçeğe erişme gibi bir amacı yoktur. Sonuçta beyin insanların hayatta kalması ve üremesi için evrimleşmiş bir organdır. Bu nedenle beyin açısından önemli olan, yapılan toplam hata sayısı veya gerçeğe ne kadar yakın olduğu değil hatanın sonucunun ne olduğudur.

Örneğin, geceleyin ormanda yürürken bir ses duyduğunuzda eğer bu bir ayı ise ve kaçmazsanız ölebilir veya ciddi şekilde yaralanabilirsiniz. Eğer kaçarsanız, biraz enerji harcarsınız ve belki de oradaki meyveleri toplayamazsınız. Bu durumda kaçmak, ayı çıkma olasılığı düşük olsa bile, olası maliyetler karşılaştırıldığı zaman daha akılcı bir hareket olabilir. Yani büyük maliyetli bir hata yapmamak daha önemlidir. Bu yüzden de beyin var olan bir tehdidi atlamaktansa (yani yanlış negatif yapmaktansa) var

olmayan bir tehdidi var gibi değerlendirmeyi (yani yanlış pozitif yapmayı) tercih eder.

Bu tercih, psikolojide karşımıza “kayıptan kaçınma” durumu olarak çıkar. İnsanların kaybetme korkusu genel olarak kazanma isteklerinden daha fazladır.

Ancak bu fayda/maliyet analizinin optimal bir ayarı olması gerektiği açıktır. Aynı örneğe devam edelim o halde.

Diyelim ki çok açsınız, etrafta fazla yiyecek kaynağı yok ve ormandaki meyveleri toplamanız gerekiyor...

O zaman riski değerlendirerek meyveleri yakalanmadan toplayabilenler hayatta kalacak, riski hafife alanlar hayvan tarafından öldürülecek, riski abartanlar ise açlıktan ölecektir.

Sadece belli bir aralıkta riski doğru değerlendirenlerin genleri aktarılacaktır. Bu optimal alarm aralığı koşullara göre değişeceği için toplumda belli bir aralıkta kaygıya yatkın ve girişken insanların olması normaldir. Yani, kaygı ve girişkenlik düzeyleri “normal dağılım” göstergeleridir.

Normal dağılım, çan eğrisi olarak bildiğimiz dağılımdır. Dağılımın her iki ucunda da yer alan insanlar patolojik özellikler gösterebilirler.

Kaygı dağılımında fazlalık yönünde aşırı uçta olanlarda patolojik kaygı, azlık yönünde aşırı uçta olanlarda psikopatik özellikler bulunması beklenebilir.

Öngörü Hatası ile beraber olan bir diğer değişken de duygulardır. Duyguların hem büyüklüğü hem de değeri (iyi/kötü, istenir/istenmez) modeller için bir veri kaynağıdır. Örneğin, öngörü hatası beklediğimizden daha iyi bir duruma işaret ediyorsa, dopamin salınımı ile beraber kendimizi iyi hissederiz, yani ödüllendirilmiş oluruz. Bu salınım ne kadar büyükse, duygumuz da o kadar kuvvetli olur. Kuvvetli (büyük) bir duygu sinyali, beyin tarafından daha önemli bir veri olarak kabul edilir. Yeterli derecede kuvvetli bir duygu değişimi algılandığı zaman, beyin bunu belleğe kaydeder. Bu şekilde, çok nadir karşılaşılsa bile bazı önemli olaylar unutulmamış olur.

Örneğin, her gün yürüdüğünüz bir yolda bir anda vahşi görünen bir köpek üzerinize zıplasa bu olay yıllar geçse bile belleğinizden silinmez. Veya bir yemekten bir kere bile ciddi şekilde zehirlenirseniz bu deneyimi hem unutmazsınız hem de bir daha o yemekten yeme olasılığınız belirgin

olarak düşer. Burada yine beynin hayatta kalmak için toplam hataya değil sonucu önemli hatalara ağırlık verdiğini görüyoruz.

İyi/kötü ayrımından sonra, hangi duygunun ortaya çıkacağı aynı zamanda daha üstteki modellerden gelen şablonlarla da ilişkilidir. Örneğin benim modelimde “bir insan yanlış bir şey yapmışsa bunu büyük olasılıkla kasten yapmıştır” şeklinde bir oluşum varsa, diğer bir insanın yaptığı küçük bir hata bende olumsuz bir duygu çıkaracak ve karşıdakinin hareketini kasıtlı olarak yorumladığım için o anda ortaya çıkan duygum öfhe olacaktır. Yani, olaylara dair hiyerarşik olarak daha üst kısımlardaki yorumlamalar, iç kaynaklı (introspektif) duyularımıza verdiğimiz anlamı belirleyecektir.

Bir durumla karşılaştığım zaman hissettiğim duygu hiyerarşide üstte olan modeller tarafından bir veri olarak kabul edilir. Yani, eğer ben bir ortamda rahat hissediyorsam ve keyfim yerindeyse, üstteki modeller bu veriyi içinde bulunduğum ortamın güvenli olduğu yönünde bir veri olarak kullanır.

Tersine, eğer kendimi kaygılı hissediyorsam, üstteki modeller bunu hem şu an içinde bulunduğum hem de gelecek te içinde bulunacağım durumun tehdit edici olduğu yönünde bir veri olarak kabul eder. Aynı zamanda kaygı, üstteki soyut modeller tarafından, kişilik gibi soyut kavramlara dair bir veri olarak da alınır. Örneğin, kaygılanıyorum, demek ki zayıf bir insanım gibi.

Beynin hatanın sayısını değil sonucunun büyüklüğünü daha önemli olarak değerlendirme mekanizması evrimsel açıdan çok önemli bir avantaj sağlasa da, sistemin uygun çalışmaması durumunda sorunlara da yol açabilmektedir. Eğer hatanın sonucunun büyüklüğü yanlış hesaplanırsa beklenen fayda elde edilemeyebilir veya beklenmeyen bir zarar ortaya çıkabilir. Örneğin, kaygılı birisinin modelleri olumsuz sonucun büyüklüğünü olması gerekenden fazla tahmin eder. Kaygılı insanlarda, beklenenden daha büyük bir duygusal sonuçla karşılaşmak da daha büyük ve önemli bir veri olarak kabul edilir.

Yani yeni bir insanla tanıştığımda 10 üzerinden 6 kaygılanacağımı tahmin ederken 10 üzerinden 8 kaygılanırsam, bu öngörü hatası benim birçok modeldeki beklenti dağılımlarımı kuvvetli şekilde değiştirecektir. Ancak 10 üzerinden 8 beklerken 10 üzerinden 6 olursa, yani beklediğimden daha iyi bir sonuç alırsam, bu öngörü hatası modellerimde pozitif yönde ve aynı kuvvette bir değişiklik yapmaz. Öngörü hatasının yönü ve bunun üstteki soyut modellerde yorumlanma şekli de ayrı bir veri kaynağı oluşturur.

Gelelim aşkın Bayesçi açıklamasına. Öncelikle hem deneyimlerimiz (bebeklikteki bağlanmadan başlayarak) hem de biyolojik altyapımız (örneğin mizacımız, beynimizdeki nörotransmiter sistemleri) bizim aşk ile ilgili bir model geliştirmemizi sağlar. Dinamik olan bu model deneyimlerle ve öğrendiklerimizle şekillenir. Aşka ilişkin beklentilerimizi pozitif anlamda şaşırtan, yani beklentimizin üstünde olan bir kişi bizde pozitif bir öngörü hatası oluşturur. Bu pozitif öngörü hatası sinyaline olumlu duygular eşlik eder. İlişkinin başlarında karşımızdakinden gelen sinyallerin (verilerin) bizdeki etkisi daha fazladır çünkü bu kişiye dair bilgimiz az olduğu için, elimizdeki modelin standart sapması büyüktür ve her yeni bilgi, modeli büyük oranda değiştirme potansiyeline sahiptir, yani model daha oturmamış durumdadır.

Bütün canlılar belirsizliğin (entropi) azalmasını ister. Belirsizliğin azalması, gelen bilgilerin modelle uyumluluğuna bağlıdır. Aşkın tutkulu döneminde, modeldeki bu stabil olmama durumu modelin daha sık ve/veya büyük verilerle beslenme ihtiyacını doğurur. Yani, ilişkinin başında insanların karşılarındakinden daha tutarlı ve/veya daha büyük sinyallere ihtiyacı vardır. Bu dönemde veritabanı küçük olduğu için yeni verilerin etkisi de (yani modelin istatistiksel dağılımına etkisi) daha büyük olur. Bu nedenle daha büyük duygusal değişimler ve dalgalanmalar yaşanır ve âşık kişi karşısındaki ile devamlı beraber olmak, ondan onaylayıcı veriler almak zorunda kalır. Bu, obsesyon benzeri bir durum yaratır.

Kişinin önceki ilişkilerinden deneyimi, özgüveni, şu andaki ilişkisinden aldığı verilerin büyüklüğü ve tutarlılığı dalgalanmaların ve obsesyonun şiddetini belirler. Çeşitli nedenlerle (önceki olumsuz deneyimler, şu andaki ilişkinin kalitesi gibi) daha az stabil olan modellerde daha sık, daha kuvvetli ve daha tutarlı geribildirimler gerekir. İlişki ilerledikçe veritabanı büyüyeceği için yeni bilgilerin sistemin standart sapmasını değiştirme kapasitesi düşer. Bu durum ilişkiyi ve modeli daha stabil hale getirip belirsizliği yani entropiyi azaltırken, yoğun duyguların (ne yazık ki olumlular da dahil olmak üzere) azalmasına neden olur. Artık tutkulu aşk yoldaşlık aşkına dönüşmüştür. Bazı durumlarda ise modelin stabil hale geldiği nokta, kişinin kabul edebileceği sınırın altındadır. O zaman da aşk ve ilişki biter.

Sonuç olarak, aşka dair birçok psikolojik teori bulunmaktadır. Bu teorilerin ortak noktası, aşkın farklı bileşenleri olduğu; idealleştirmeyi

içerdiği; eşleri geliştirdiği sürece devam ettiği; aşkın zihindeki tasarımının kültürel etkiler ve deneyimlerle oluştuğu; eşler arasındaki aşk tasarımları uymadığı zaman ilişkilerin zorlandığı şeklinde özetlenebilir.

DÜNYACA ÜNLÜ âşıklar...

Romeo ve Juliet'in aşkları dünyaca ünlüdür bilirsiniz. Aralarında husumet olan Veronalı Montague ve Capulet ailelerinin çocuklarıdır onlar.

Verona Prensi Escalus'un akrabası Kont Paris de Juliet ile evlenmek istemektedir.

Hikâyenin başında Romeo depresyondadır çünkü âşıktır! Ancak âşık olduğu kadın Juliet değil, onun kuzini Rosaline'dir.

Romeo'ya göre Rosaline olağanüstü güzellikte biridir.

"Her şeyi gören güneş, dünya kurulduğundan beri onun eşini görmemiştir..."

Rosaline hem düşman ailenin kızıdır hem de ömür boyu cinsel ilişkiye girmemeye yemin etmiştir, ayrıca Romeo ile ilgilenmemektedir, dolayısıyla tamamen imkânsız bir aşktır Romeo'nunki.

İmkânsızlık, aşk için bir engel değildir, hatta zorluklar aşkı güçlendirir. Arkadaşları Romeo'yu Capulet'lerin balosuna gizlice gitmeye ikna ederler ve bu sayede onu diğer kadınlarla tanıştıracaklardır ki böylece Romeo'nun Rosaline'e karşı beslediği aşk azalacaktır.

Başlangıçta bu düşünce Romeo'ya hiç inandırıcı gelmez. Romeo'nun bu düşüncesinde şaşılacak hiçbir şey yok çünkü âşıkken insanın yargılaması bozulur ve âşık kişi, âşık olduğu kişiyi idealleştirip onu eşsiz bir kişi olarak görmeyi başarır. Bu sayede diğer alternatiflere dikkat etmez ve tek kişiye odaklanır.

Nitekim Romeo da zaten şöyle diyor:

"Sonradan kör olan âşık unutamaz Daha önce gördüğü değerli hazineyi Eşsiz güzellikte bir kadın göster bana Ancak vesile olur anımsatmaya Kimin ondan da güzel olduğunu."[4]

Capulet'lerin balosunda Juliet'i gören Romeo'nun Rosaline'e olan aşkı anında biter ve ilk görüşte Juliet'e âşık olur. Daha birkaç dakika önce hiç kimsenin Rosaline'den daha güzel olamayacağına inanan birinden hiç de beklenmeyen bir tavır gibi görünüyor değil mi?

"Ölüm döşeğindedir şimdi eski sevda Ve mirasçısı olmayı bekler yeni sevgi Uğrunda ölmek bile istenilen o güzel Güzel değildir artık Juliet'in yanında..."

Romeo yeniden sever, bu kez sevilir de... Ancak Romeo ve Juliet'in çok genç olduklarını da unutmamak lazım tabii...

Ergenlerde, kimlik gelişiminin tam anlamıyla oluşmaması yakın ilişkilerini de daha az stabil hale getirir.

Sırdaşı Rahip Lawrence, Romeo'ya aynen şöyle der mesela:

"Kutsal Ermiş Francis adına! Bu ne değişme!

Büyük bir aşkla sevdiğin Rosaline'i, Öylece, çabucak bıraktın ha!

Gençlerin sevgisi

Yüreklerinde değil de gözlerindeymiş demek. Meryem Ana aşkına!

Hem Rosaline için nice gözyaşlarıyla yıkandı solgun yanakların Sen sen olsaydın eğer, acılar da senin olsaydı

Sen de acıların da hep Rosaline için var olacaktınız. Bu kadar değiştin ha!

Öyleyse unutma şu yargıyı Güçsüzse erkekler, kadınlar düşer."

Güçlü bir alternatifin varlığı karşısında Romeo ilk aşkından hemen vazgeçiyor. Rosaline'le bir ilişkisi ve güçlü bir duygusal yatırımı olmaması da bu vazgeçişi kolaylaştırıyor. Juliet'in Romeo'nun aşkına karşılık vermesi ise, yakınlaşmayı kolaylaştırıyor.

Unutmayın ki birinin bizi sevmesi onu sevmemizi kolaylaştırır. O ünlü balkon sahnesinde Juliet'le konuşur Romeo ve birbirlerine aşklarını itiraf eder iki genç...

Aşk, insanın kendisinden eksilmeden karşıdakine vermesi ve onu eksiltmeden ondan almasıdır. İki tarafı da farklı ve gelişmiş yapan bir durumdur.

Juliet bunu çok güzel ifade eder mesela:

"Cömertliğim uçsuz bucaksız denizler gibi Denizler gibi derin sana olan sevgim

Sana ne kadar verirsem o kadar çoğalıyor bende kalan Sonsuz çünkü ikisi de."

Romeo ve Juliet gizlice evlenmeye karar verirler. İki aile arasındaki husumet yüzünden Prens Escalus'un akrabası ve Romeo'nun arkadaşı olan Mercutio, Capulet ailesinin ferdi Tybalt tarafından öldürülür. Romeo da Tybalt'u öldürür. Ancak Prens, geri dönerse Romeo'nun idam edilmesine karar vermiştir, bu yüzden Romeo Verona'dan sürülür.

Juliet, ailesi tarafından Kont Paris ile evlendirilmek istenir. Baskıdan kurtulmak için çabalayan Juliet'e, onu bir süre koma halindeymiş gibi tutacak bir ilaç verilir, Romeo'ya da haber gönderilir.

Romeo sevdiğinin öldüğünü düşünür ve ne yazık ki durumu açıklayabilecek olan haberci, Romeo'ya ulaşamaz. Bunun üzerine Romeo kendisini öldürmek amacıyla Capulet aile mezarlığına gelir. Orada çıkan kavga sonucunda önce Kont Paris'i arkasından da kendini öldürür.

İlacın etkisinden ayılan Juliet, sevdiği adamın öldüğünü görünce intihar eder. Sevgilinin kaybıyla gelen derin ümitsizlik ve suçluluk duyguları ikisini de ölüme sürüklemiştir.

4 Romeo ve Juliet, William Shakespeare, Çev. Bülent Bozkurt, Remzi Kitabevi

V. BÖLÜM

AŞKIN KARANLIK YÜZÜ VE SONU

Kıskançlık ve Haset

Kıskançlık, var olan ve değer verilen bir ilişkinin gerçek veya hayali bir rakip yüzünden kaybedileceğine dair duyulan korku olarak tanımlanır. Yani kıskançlıkta üç kişi söz konusudur. Kıskanan kişi, kaybından korkulan kişi ve rakip...

Kıskançlık içinde korku, öfhe, şüphe ve üzüntüyü barındırır ve bu dört bileşenden hangisinin ön planda olacağı kişinin o anda içinde bulunduğu duruma göre değişir. Kıskançlık ve haset sıklıkla beraber olsalar da, kıskançlık hasetten farklıdır.

Haset, iki kişi arasındadır, bir diğer insanla yaptığımız sosyal karşılaştırmada kendimizi yetersiz veya aşağıda görmemizle ortaya çıkar. Hasette korku yoktur ama kıskançlıkta vardır.

Haset genelde gerçek ve gözlenebilir durumlara bağlıdır, mesela diğer insanın daha güzel, akıllı, başarılı, zengin olması gibi. Kıskançlık tamamen hayali de olabilir, “rakip” olarak görülen kişi aslında ilişki için hiçbir tehdit oluşturmamasına rağmen kıskançlık ortaya çıkabilir.

Haset, diğer insandaki olumlu ve haset edilen özellikleri yok etmeye çalışma şeklindedir, imrenme ise kişinin diğer kişideki olumlu özellikleri edinmeye çalışmasını içerir, dolayısıyla daha olumlu bir duygudur.

Haset, karşıdaki kişinin özelliklerine ulaşılamayacağı veya onun bu özelliklere haksız şekilde sahip olduğu düşünüldüğü zaman daha belirgin hale gelir. Yani, sizin için para çok önemliyse, eğer bir insanın çok çalışarak para kazandığını görürseniz imrenirsiniz ve siz de çok çalışıp onun gibi olmaya uğraşırsınız, ama sizin babanızın parası yokken onun babası ona bir servet bıraktıysa, bunu kontrol edemeyeceğiniz, değiştiremeyeceğiniz ve bir haksızlık olduğunu düşündüğünüz için söz konusu kişiye haset edersiniz.

Kıskançlık durumunda haset genelde vardır çünkü kıskandığımız rakibin bazı özelliklerine haset ederiz ve kendimizde olmasını isteriz. Mesela kıskandığımız rakibimiz uzun boylu, kaslı bir kişiyse, bu özellikler bizde haset uyandırır. Yani, bir rakipteki bazı özelliklerin kendimizde olmasını istersek haset duymuş oluruz. Eğer bu rakibin ilişkimize tehdit oluşturduğunu düşünürsek kıskançlık ortaya çıkar. Kıskançlık sırasında

imrenme değil haset vardır çünkü rakibin sevilen kişinin ilgisine aslında layık olmadığına inanılır.

Kıskanç insanın ilişkisine, kendine ve diğer kişiye olan güveni azalır. İlişki daha belirsiz bir hale gelir. Belirsizlik rahatsız edici bir duygudur ve birey bu olumsuz duygudan kurtulmak için araştırmaya, bilgi edinmeye çalışır.

Dikkati ilişkiye, eşinin ve rakibin davranışlarına odaklanır ve şüphelerinde haklı olup olmadığını anlamaya çalışır. Kendisini rakibiyle kıyaslar. Rakibe karşı saldırganlık da ortaya çıkabilir. Kişi rakibini aşağılamaya, onu değersizleştirmeye çalışır ve aşırı bir rekabete girer. Eşini (veya hedefini de diyebiliriz) elinde tutmak için onunla yakınlaşmaya, ilişkisini daha iyi bir hale getirmeye çalışabilir. Bazen de eşi cezalandıracak ve kısıtlayacak yöntemler kullanılabilir.

Kıskançlık sadece romantik ilişkiler sırasında ortaya çıkmaz. Aslında değer verilen, önemli her ilişki bir diğer kişi tarafından gerçek veya hayali olarak tehdit edildiğinde kıskançlık olur. İnsanlar, “ultra sosyal” canlılar olarak tanımlanmaktadır, yani insanların gerek evrimsel gerek güncel başarısı sosyal ilişkilerine bağlıdır.

İnsanlar tüm evrimlerinde sosyal canlılar olarak yaşadılar. Hayatta kalmaları, üremeleri, başarılı olmaları, kaynaklara ulaşmaları sosyal ilişkileri ile gerçekleşti. Bu nedenle, en güçlü insanlar bile grubun dışında kalmaktan, dışlanmaktan korkarlar.

Değerli, geliştirici, kaynak sağlayıcı bir ilişkiyi kaybetmemek çok önemlidir. Örneğin kardeş kıskançlığını ele alalım. Anne babayla olan ilişki, çocuğa hem maddi hem manevi kaynaklar sağlar. Ancak anne ve babaların zamanları ve maddi kaynakları sınırlıdır. Bu önemli kaynaklara kimin ulaşacağı gelişim açısından önemlidir. Bu nedenle kardeşler arasında rekabet ve kıskançlık olması, belli sınırlar içerisinde, normal ve beklenebilen bir durumdur.

Benzer bir şekilde, bir işyerinde patronla kurduğunuz iyi ilişki, size birçok kaynak ve kolaylık sağlayabilir, ayrıca sizi duygusal olarak da tatmin eder. Eğer patronunuzla ilişkinizin işe yeni başlayan birisi tarafından tehdit edildiğini düşünürseniz kıskançlık duyarsınız. Yani kıskançlık, herhangi bir ilişkiye özel değil, değerli bütün ilişkiler için geçerlidir. Ama tanım gereği ilişkiler üzerinden tarif edilen bir duygu olduğu için, her zaman üç kişinin varlığını gerektirir.

Evrimsel Açıdan Kıskançlık

Evrimsel açıdan kıskançlık işlevsel bir duygudur. Oldukça olumsuz bir duygu olarak kişiyi ilişkisinde bazı şeylerin yolunda gitmediğine dair uyarır. Yukarıda belirttiğim gibi, kıskançlık içinde korku, öfhe, şüphe ve üzüntü içerir.

Korku, kişiyi kaçma veya savaşmaya hazırlar. Korku, geleceğe yönelik bir duygudur, yani gelecekte olacaklarla ilişkilidir. Üzüntü ise, daha çok geçmişe yöneliktir, yani kişinin geçmişte yaptığı davranışlara dair pişmanlığını veya kendisine yönelik davranışlara ve başına gelen olaylara dair olumsuz duygularını içerir.

Öfhe, haksızlığa ve saldırıya uğrama düşünceleriyle beraberdir. Öfhenin ortaya çıkması için kişinin, diğerlerinin davranışlarını bilinçli olarak kendisine veya değerli ilişkisine yönelik bir hareket, bir saldırı olarak değerlendirmesi gereklidir. Öfhe, üzüntü ve korkudan farklı olarak, uzaklaşmaya değil yakınlaşmaya yol açar. Yani korkan kişi genelde korktuğu nesneden veya insandan uzaklaşıp kaçarken, öfhelenen kişi kendisini öfkelendiren insana yaklaşır ve onu bir şekilde cezalandırmaya çalışır.

Şüphe ise bu üç duygunun her birini artırabilir. Kıskançlığın bu çok bileşenli doğası yüzünden kıskanan kişi birçok farklı tepkiyi, o andaki duygusal durumuna göre verebilir. Öfhe, kıskançlığın ortaya çıkardığı duygulardan bence en önde geleni... Her sene ne kadar çok kadının, eşlerinin kıskançlığı yüzünden yaralandığını ve öldürüldüğünü hatırlayalım.

Kıskançlık her insanda aynı şiddette görülmez. Aslında kıskançlığın daha çabuk ve daha yoğun şekilde ortaya çıkmasını sağlayan etmenlerin başında özgüven gelir.

Özgüven ne kadar düşükse kıskançlık da o kadar yoğun olur. Özgüven, ilişkide kişinin kendi algıladığı statüsüyle de ilişkilidir. Yani bir insan kendisini içinde bulunduğu ilişkide ne kadar aşağı statüde ve güçsüz hissediyorsa, özgüveni o kadar düşer ve kıskançlığı da aynı derecede artar.

İlişkide olduğumuz kişinin bize olan ilgisi, bizim kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar ve özgüvenimizi artırır. Tam tersine, ilgisinin başka bir kişiye, bir rakibe yönelmesi, özgüvenimizi düşürebilir. Tabii ki, farklı kişilik yapılarındaki insanlarda özgüvendeki bu değişimin büyüklüğü aynı değildir.

Örneğin narsisistik kişilik özellikleri olan bir insanda, ilginin kendisinden başka bir kişiye yönelmesi özgüvende büyük bir düşüşe neden olur. Bireyin diğer özelliklerine göre özgüvendeki bu abartılı düşüş ya tamamen geri çekilmeye, yani ilişkiden ümidi kesmeye, kaygıya ve üzüntüye ya da yoğun bir öfheye ve saldırganlığa neden olur.

Özgüveni düşük kişilerde kaybetme korkusu ön plandadır ve bu yüzden hep kendini koruma halindedir. Koruma halindeki insanlar kendilerini güçsüz hissederler ve ana motivasyonları daha iyi bir şeyler elde etmek değil, ellerindeki kaybetmemektir. Bu nedenle, daha gergindirler, hata yapmaktan korkarlar ve kendilerinden güçlü olduğuna inandıkları kişinin onlarla ilgili ne düşündüğünü, olumsuz bir kanaati olup olmadığını anlamak için devamlı rakibi incelerler. Bu durumdaki insanlar daha güçlü gördükleri kişilere bağımlı olma eğilimindedirler. Bağımlılık hissi yüksek olanlarda kıskançlık daha yoğun olarak görülür.

Koruma halindeki birey, geçmişteki olumsuz olayları olumlu yaşantılara göre çok daha kolay ve canlı bir şekilde hatırlar ve olumsuz deneyimleri olumlu olanlardan daha önemli olarak değerlendirir. Yani daha önce başarılı olduğu birçok durumu ya hatırlamaz ya da bunların önemini küçültür, örneğin bu başarılarını şansa bağlar.

Öte yandan daha az yaşanmış da olsa her bir başarısızlık öyküsünü ayrıntılarıyla hatırlar ve bunları olduğundan daha önemli görür. Örneğin “Önemli olan tek şey oydu ve ben onda da başarısız oldum” diye düşünür. Kişinin daha önce yaşadığı olumsuz deneyimler beklentilerini daha da olumsuz hale getirir. Bu şekilde, önceden aldatılan birinin kıskançlık gösterme olasılığı daha da yükselir.

Kendini yetersiz hisseden, olayların kendi kontrolü dışında geliştiğine ve bu gelişim üzerinde bir etkisi olamayacağına inanan kişiler daha kıskançtır. Bu kişiler ilişkilerinin yolunda gittiğine dair sık sık geribildirim almak zorundadırlar. Eğer bu geribildirimler istedikleri şekilde gelmezse, kırılgan olan yeterlilik hisleri çabucak zedelenir.

Olaylar üzerinde etkileri olamayacağı inancı, pratik ve işe yarar adımlar atmalarını engeller, bunun yerine o andaki duygularına göre davranırlar. Bazıları hiçbir şeyin işe yaramayacağını düşünerek ilişkisini korumaya çalışmaktan vazgeçer, diğerleri ise aynı düşünceye dayanarak ilişkide oldukları kişiye veya rakiplerine karşı cezalandırıcı ve saldırgan davranışlara yönelirler.

Kıskançlığa yönelten yorumlardan birisi siyah/beyaz yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre bir insan ilişkide ya kazanır ya da kaybeder. Değer verdiğiniz kişi başka birisine küçük bir ilgi gösterse bile bu kaybedeceğiniz anlamına gelir. İlişkinin değerini sadakat, sevgi ve ilişkiye yapılan yatırım belirler.

Bazı durumlarda kıskançlık bir hastalık haline gelir. Hastalık derecesinde kıskançlığı ayıran bazı özellikler bulunmaktadır. Patolojik hale gelen kıskançlıkta kişinin bu duygusuna sebep olarak gösterdiği olaylar ya yetersizdir ya da gerçekçi değildir.

Kişinin kıskançlığı, ortada kıskanacak bir durum olmadığına dair yeni birçok kanıt çıksa bile değişmez, yani kişi ikna edilemez. Patolojik kıskançlıkta kıskanan kişi eşinin kendisini birden fazla kişiyle aldattığına inanmaya eğilimlidir.

Daha sağlıklı olarak nitelenebilecek kıskançlık ise daha sağlam kanıtlara dayanır, yeni bulgular ışığında kişi kıskanacak bir şey olmadığına ikna edilebilir ve genelde rakip olarak tek kişi görülür.

Tabii ki bir insanın ilişkisi hem tehlikede hem de kıskançlığı patolojik düzeyde olabilir. Yani paranoid olmanız izlenmediğiniz anlamına gelmez.

Burada ayırıcı olan kişinin kıskanacak bir durum olduğu fikrine hangi kanıtlara dayanarak ve hangi yöntemle ulaştığı ve düşüncesinin yanlış olabileceğine ne kadar ikna edilebildiğidir.

Örneğin beni izlediklerine dair inancım gördüğüm rüyalara dayanıyorsa ve bunun mantıklı olmadığına ikna edilemiyorsam, muhtemelen patolojik bir inancım var demektir.

Patolojik kıskançlık yukarıda tarif edildiği gibi sanrı düzeyinde olabileceği gibi takıntı düzeyinde de olabilir. Sanrı ve takıntı farklıdır, çünkü takıntıda kişi aslında düşüncesinin yersiz olduğunu bilir ve bundan rahatsız olur, kurtulmaya çalışır.

Normal kıskançlıktan farklı olarak kişi düşünceleri aklından atmakta ve duygularını kontrol etmekte çok zorlanır, günün çok daha uzun bir zamanında bu düşünceler aklındadır, hem kendi ruhsal sağlığı hem de ilişkisi daha olumsuz etkilenir, eş üzerinde daha fazla baskı uygulanmasına ve hayatının kısıtlanmasına yol açabilir.

Patolojik kıskançlık durumlarında eşin davranışlarını değiştirmesi, kendisini temize çıkarma girişimleri, bu girişimler ne kadar abartılı olsa bile bir işe yaramaz, çünkü patolojik kıskançlık yaşayan kişinin aldatıldığına

dair düşüncesi mantıkdışıdır ve mantıklı herhangi bir söylemle veya davranışla kişi ikna edilemez. Bu yüzden karşıdaki nasıl davranırsa davransın, onu takip etmeye, üstünü aramaya, konuşmalarını dinelemeye, onu tuzağa düşürmeye çalışmaya devam eder.

Eş, aksi ispatlanana kadar suçlu kabul edilir, ama suçlu olmadığını ispat etme şansı da yoktur. Şüphe arttıkça ve patolojinin boyutu derinleştikçe kişinin kendine, eşine veya rakip olarak gördüğü insanlara zarar verme riski yükselir.

Patolojik kıskançlık yaşayan insanların derin bir özgüven eksikliği ve kendi anne babaları ile olan erken dönem ilişkilerinde ve onlarla olan bağlanmalarında ciddi sorunlar olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Yani, çeşitli kişilik sorunları patolojik kıskançlık için zemin yaratır.

Karanlık ÜÇLÜ:
Narsisizm, Psikopati ve Makyavelizm

Narsisizm, tanımlaması çok kolay olmayan bir kavramdır. Bunun en önemli nedeni, narsisistik düşünce ve davranışların normalden çok patolojiğe kadar bir yelpaze içinde dağılmasıdır. Sağlıklı insanlarda da narsisizm vardır.

Narsisizm kavramına ismi verilen Narcissus, Romalı şair Ovidius'un kahramanlarından birisidir. Öyküye göre Narcissus, su içmek için bir gölün yanında yere uzandığında berrak suda kendi yansımasını görür. Gördüğü yüzün güzelliği karşısında şaşkına döner. Bilmeden, kendisini arzular, kendine iltifat eder ve kendisine yaklaşmaya çalışır. Gördüğü sureti öpmeye, ona sarılmaya çalışır, onun da kendisine doğru uzandığını görür ama ona bir türlü dokunamaz.

Ovidius, Narcissus'a şu şekilde seslenir:

"Aptal, neden geçici bir görüntüyü ümitsizce yakalamaya çalışıyorsun? Senin aradığın şey hiçbir yerde değil, arkanı döndüğünde sevdiğin kaybolur. Senin algıladığın sadece bir yansımanın gölgesi, sana dair hiçbir şey yok onda."

Narcissus, aşkına karşılık bulamaz ve bu yüzden ölür.

Ünlü psikoanalist Gabbard'a göre, Narcissus miti, yanlış değerlendirilmektedir. Bu mitin ana konusu Narcissus'un kendisine âşık olması değil, kendisini tanımamasıdır. Ovidius bizi, kendimizi tamamen tanıyamayacağımız konusunda uyarmaktadır.

Narcissus, başka birisine bakarken kendisinin idealleştirilmiş bir versiyonunu gören ve bir insana değil bir hayale, yansımaya âşık olan bir kişiyi temsil etmektedir.

Narsisistik kişilik bozukluğu olan insanlar iki gruba ayrılmaktadır; kendini çok büyük gören (grandiyöz) ve umursamaz olanlar ile kaygılı ve kolay zedelenebilir olanlar. Bir başka deyişle "kalın derili" ve "ince derili" narsisistikler vardır. Bir üçüncü grup olarak da yüksek işlevli narsisistikler tanımlanmıştır.

Ancak aynı kişi bazen ince bazen de kalın derili olabilir. Dolayısı ile grandiyöz ve umursamaz olan bir kişi reddedilme ve hayal kırıklığı yüzünden çökebilir veya zedelenebilir, tetikte olan bir kişi hassas bir noktasına dokunulduğu zaman öfhe nöbeti geçirebilir.

Narsisistik kişilik bozukluğu olan insanlar kendi patolojilerinin farkında değildir, diğer insanların kendilerine dair düşüncelerini de iyi değerlendiremezler. Bütün narsisistiklerin ortak özellikleri ise kişiler arası ilişkilerde kolay zedelenme, duygularını düzenlemekte zorlanma, aşırı rekabetçilik ve bunların altında yatan duygusal strestir.

Hepsinde benlik algısı dalgalıdır, yani yeterli derecede güçlü ve stabil değildir. Benlik algısı, normalde olması gerektiği şekilde, zaman içerisinde devamlılık göstermez, yani kişi kendisini farklı zamanlarda bambaşka birisi olarak görür. Benlik algısındaki bu sorun, kişinin kendisini "boş" olarak hissetmesine neden olur. Boşluk hissi, pek çok olgu tarafından en rahatsız edici durum olarak tanımlanmaktadır. Bütün narsisistikler ümitsiz bir şekilde diğer insanlar tarafından onaylanmayı ve kendilerine hayran olunmasını isterler.

Diğerlerinin onlara verdiği tepkileri kontrol etmeye çalışırken, onları kendilerinden uzaklaştırırlar. Çok fazla ihtiyaçları vardır ve bu diğer insanları yorar. Yakınlaşmayı başardıkları zaman da, diğer insanda beklediklerini bulamayıp hayal kırıklığına uğrama eğilimindedirler. En üstte, en başarılı, büyük işler başaran, herkesten farklı olmak için o kadar çok uğraşırlar ki diğer insanların hayatlarını mutlu ve anlamlı hale getiren günlük, küçük olayların zevkini alamazlar ve hayatları devamlı bir mücadele içinde boşa geçip gider.

Grandiyöz, umursamaz narsisistikler kendilerini aşırı ve abartılı şekilde önemli görürler, pişmanlık duymazlar, diğer insanları maniple eder ve kendi amaçları doğrultusunda yönlendirirler, diğer kişiler üzerinde güç elde etmeye çalışırlar ve diğer insanlardan daha imtiyazlı olduklarına inanırlar.

Zedelenebilir, kırılgan narsisistikler derin bir yetersizlik duygusu, olumsuz duygular ve yalnızlık hissederler ve bu duyguları grandiyöz savunmalarla bastırmaya çalışırlar.

Yüksek işlevli narsisistikler de kendilerini aşırı derecede önemli görürler ama bu kişiler aynı zamanda dışadönük, enerjik ve kendini iyi ifade eden kişilerdir. Başarılı olma motivasyonları çok güçlüdür ve hayatları başarıya odaklıdır. Çoğu mesleklerinde üst düzeyde başarı gösteren ve işkolik olarak nitelenebilecek insanlardır. Kişiler arası ilişkilerde daha başarılıdırlar. Empati becerileri daha yüksektir. Sadist özellikleri yoktur.

Bazı narsisistikler yüzeysel olarak bakıldığında çok yardımsever ve verici insanlar olarak görünebilirler.

Bir başka narsisistik özellikler sergileyen grup ise kendi kendini yenilgiye uğratan, adeta “kendi ayağına sıkan” kişilerdir. Psikiyatr Arnold Cooper’a göre bu insanların hayatları başlarına gelen kötü ve üzücü olayların, talihsizliklerin bir koleksiyonunu yaparak, bunları toplayarak geçer.

Dışarıdan bakınca diğer insanlara karşı yoğun bir empati gösteren ve kendisini başkaları için feda ediyor gibi görünen bu insanların esas odaklandıkları nokta kendi başlarına gelenler ve diğer insanların onlara nasıl haksızlık yaptığıdır. Yaşadıkları eziyetler, talihsizlikler, başlarına gelenler yüzünden diğer insanlardan daha imtiyazlı olduklarını ve farklı muameleyi hak ettiklerini düşünürler. Bu özel muameleyi alamadıkları zaman da tekrar haksızlığa uğradıklarını, yine kurban olduklarını düşünürler.

Psikanalist Gabbard’a göre narsisistik kişiler evlilikten çok balayıyla ilgilenirler. Yani narsisistikleri ilişkinin başındaki idealizasyon ve hayranlık dönemi tatmin eder ama bir ilişkiyi sürdürmek için gerekli olan emeği harcamaya veya kendilerinden bir şeyler vermeye niyetleri çok daha azdır. Bu nedenle ilişki uzadıkça kaçınılmaz olarak ortaya çıkan hayal kırıklıkları eşi idealize edildiği ve gerçekçi olmayan durumdan indirir, ilişki sıkıcı ve boş hale gelmeye başlar.

Narsisistik birey kendisine devamlı özel davranılmasını bekler. Aynı zamanda eşin ideal bir durumda olmasını ister, çünkü kendisi gibi özel bir kişinin sıradan biriyle olamayacağına inanır. İdeal ve yüksek durumdaki bir insanla kurduğu ilişki narsisistik bireyin kendisini daha özel ve üstün hissetmesini sağlar. Bu nedenle eğer karşıdaki kişi herhangi bir davranışıyla bu ideal ve yüksek durumundan düşerse, narsisistik bireyin kendisini özel hissetme ihtiyacını artık karşılamadığı için hemen değersizleştirilir.

Özellikle yüksek işlevli narsisistiklerle olan ilişkinin başlarında eşleri kendilerini çok iyi hissedebilir. Bu kişiler diğer insanları etkilemeyi, onlara kendilerini iyi hissettirmeyi çok iyi bilirler. İlk başta iyi dinleyen, değer veren birisi olarak görünürler. Başlangıçtaki idealleştirme sürecinde, narsisistik birey gerçekten de karşısındakine büyük bir hayranlık duyabilir. Yüksek işlevli narsisistikler genelde mesleklerinde başarılı ve etkileyici insanlar oldukları için, onlardan gelen bu ilgi ve hayranlık karşıdaki kişi için çok tatmin edici olabilir.

Ne yazık ki bu yoğun ilgi narsisistik bireyin ihtiyaçları karşılanmadığı anda yerini sıkılma ve değersizleştirmeye bırakır. Kısa bir süre önce narsisistik kişi tarafından bulutların üstüne çıkarılan eş, kendisini terk edilmiş, o bulutların üzerinden aşağı atılmış şekilde bulur.

Narsisizmin temelinde yatan savunma bölmedir (splitting). Bu psikolojik savunma şeklinde kişi nesneleri ve ilişkileri iyi ve kötü olarak ikiye ayırır. Siyah ve beyaz dışında ara tonlar bulunmaz. Bu nedenle karşıdaki kişi ve ilişki ya mükemmel ya da berbat olarak görülür. Narsisistik kişinin kırılgan özgüveni ve benlik algısının korunması için devamlı olumlu geribildirimler alması gerekir ve bu yüzden ilişkide karşıdakini kontrol etmeye çalışırlar. Bu kontrol çabası ise diğer insanların rahatsız olmasına ve uzaklaşmasına yol açar.

Narsisistik bireyin ilgisinin sürmesi için, karşıdakinin onun kontrol çabalarına olumlu yanıt vermesi gerekir, ama bu kontrol diğer kişinin ihtiyaçlarını göz önüne almadığı için ancak eşin otonomisinden vazgeçmesi ile mümkün olabilir.

Narsisistik birey, karşıdakinin ufak imalarından bile çok fazla alınabilir veya kendi küçük hatalarından çok olumsuz etkilenebilir.

Bu tip durumlarda yoğun bir utanç ve aşağılanma duygusu hâkim olur. Bu yoğun duygular öfhe patlamalarına neden olabilir. Bazen de bu olumsuz duygular tamamen yadsınır ve kişi hiç umurunda değilmiş gibi bir tavır alır. Burada hâkim olan tavır “Sen kimsin ki beni eleştiriyorsun?” olarak özetlenebilir.

Bazen de ilişiksiz konulardaki başarılar ön plana çıkarılarak kişi özgüvenini yükseltmeye çalışır. Örneğin benim gördüğüm danışanlardan birisi herhangi bir konuda hayal kırıklığına uğradığı zaman “O kosinüs teoremini çözmüş mü de konuşuyor?” şeklinde bir yorumda bulunurdu.

Narsisistik kişiler diğer insanlarla rekabet halindedirler, kendilik algıları kırılgan olduğu için diğerlerinden daha iyi olduklarını, özel bir insan olduklarını devamlı hissetmeleri gerekir. Bu amaçla, diğer insanları aşağılar ve değersizleştirirler. Kişiler arası ilişkilerde hep önde olma çabası içindedirler, dünyaya siyah/beyaz olarak bakmaları ilişkilerde hep bir kazanan ve kaybeden olmasına yol açar. Yani herhangi bir ilişki iki tarafın da kendisini ifade edeceği ve tatmin edici bir şekilde yürüyemez, narsisistik birey eğer kazanmadıysa kaybetmiş demektir.

İyi özellikleri olan insanlarla karşılaşınca narsisistik kişi kuvvetli bir haset duyar ve bununla başa çıkmak için o kişiyi değersizleştirir.

Narsisistik bireylerde empati yeteneği zayıftır. Yüksek işlevli olanlar bilişsel olarak karşıdakine empati gösterebilir, yani ne hissettiğini, ne istediğini anlayabilir ama duygusal olarak aynı empatiyi gösteremez. Yani, sorulduğu zaman karşıdakinin ne hissediyor olabileceğini tahmin edebilir ama bunu hissedemez. Bazıları da karşıdakinin ne hissettiğini umursamaz bile.

Kişiler arası ilişkilerde dalıcı, rahatsız edici bir tavır takınmalarına sıklıkla rastlanır. Bunun nedeni devamlı ilgi odağı olmak istemeleri ve diğer insanların ne düşündüğünü, ne hissettiğini ve neye ihtiyaç duyduğunu önemsememeleridir.

Konu devamlı onlara geri gelir, sürekli kendilerinden bahsederler. Eğer bu ihtiyaçlarının giderilemeyeceği veya kendilerini utandıracak, aşağılanmış hissedecekleri ortamlarda bulunmaları gerekirse ellerinden geldiği kadar bundan kaçınmaya, bu tip ortamlara girmemeye çalışırlar.

Narsisistik kişiler güç peşindedirler ve ilişkileri kazanma/ kaybetme eksenindedir. Güç her zaman için göreceli bir durumdur ve ilişkiden ilişkiye değişir. Bir ilişkide güçlü olan birey diğerinde güçsüz olabilir. Güç, ilişkilerde kaynakları kontrol etme ve ceza verebilme kapasitesidir. Narsisistik bireyin ilişkide mutlak şekilde güçlü olma isteği ve bunun kendi hakkı olduğunu düşünmesi paradoksal bir şekilde ilişkiden istediği doyumu almasını zorlaştırır.

İlişkide ne kadar kuvvetli ise, diğer kişilerin kendisine verdiği yanıtların, gösterdiği ilginin gerçek olduğuna güveni o kadar azalır. Karşıdaki insandan gelen onaylayıcı bilgiler ne kadar güvenilmez olarak görülürse, o kadar fazla tekrarlanmaları ya da gitgide daha büyük olmaları gerekir. Yani sık sık karşıdaki insanın onaylaması, hayranlık belirtmesi veya özel olduğunu ona göstermesi için büyük sürprizler, fedakârlıklar yapması gerekir.

Bu olmadığı zaman, narsisistik kişi kimin güçlü olduğunu göstermek ister ve çeşitli şekillerde karşıdakini cezalandırır. Eğer ceza verebilecek durumda değilse, yani yeterli derecede güçlü değilse, o zaman da büyük bir hayal kırıklığı, üzüntü, utanç ve öfhe ortaya çıkar.

Karşılaştığım tipik narsistik vakalardan biri de çiftlerden birinin diğerine hiçbir şey söyleyemiyor olmasıydı. Aralarında müthiş bir gerilim vardı.

İlişkileri bazen çok yolunda gidiyordu bazen büyük bir kriz içindeydiler. Terapiye birlikte gelmişlerdi. İkisinin de birbirinden şikâyeti vardı. Adam kadının fazla alıngan olmasından şikâyetçiydi. Eşinin her eleştiriye kapalı olduğunu, ona hiçbir şey söyleyemediğini anlatıyordu. Kadın da eleştirilmekten dolayı şikâyetçi olduğunu ifade ediyordu. Bazen her şey çok yolunda gittiği halde iş eleştiriye geldiğinde ipler fazlasıyla geriliyordu.

Birinin temeldeki argümanı "Sen beni olduğum gibi kabul etmiyorsun, başka birine dönüştürmeye çalışıyorsun", diğerininki ise "Benim bazı makul isteklerim var bunu niye yapmayasın? Sen niye her şeyiyle olduğu gibi kabul edilmesi gereken bir insansın?" idi.

"Beni olduğum gibi kabul etmek zorundasın" rasyonel bir istek değil... Ortada ne kadar büyük bir sevgi söz konusu olsa da birini her zaman ve daima olduğu haliyle kabul etmek mümkün değil. Bu ancak ilişkinin başlarında partneri aşırı şekilde idealize ederken olabilir ki çok da sürdürülebilir değildir. Ancak narsistikler partnerini sınırsız şekilde idealleştirirler.

Narsistikler birisini sevdiğinde onu sonuna kadar idealize ederler ve karşıdan olağanüstü bir sevgi ve ilgi beklerler karşılık olarak kendilerine. Bunu göremedikleri zaman da ya açıkça agresifleşerek ya da ilgilerini ve sevgilerini keserek, idealleştirmeyi sonlandırarak cezalandırma yoluna giderler.

İlgilendiğim bu vakada adam kadını birden terk etmişti. Kadınsa çok şaşkındı. Buradaki en önemli şey kadının narsistik bir şişmeyle kendinin olduğu gibi kabul edilmesi talebinin yanı sıra adamın verdiği erken uyarı sinyallerini de alamamasıydı.

Narsistiklerin güçlü bir manipülasyon becerileri olduğu için bir şekilde karşı tarafın kendini suçlu hissetmesini sağlayabiliyorlar. Kadın, ilişkide işler yolunda gitmediğinde kendini suçluyordu burada da. Çünkü adam kadını "Sen ukalasın, anlayışsızsın, küstahsın, her şeyi bildiğini sanıyorsun!" düşüncesine ikna ediyordu.

Terapi devam ettikçe adam beklentilerinin aşırı olduğunu anladı ve orta yolu bularak ilişkiye yeniden yaklaştı, narsistik özelliklerini törpüledi. Karşısındaki insanı daha gerçekçi şekilde yani çok da idealize etmeden kabul etti. Bu yüzden karşısındakini değersizleştirmeye gerek duymadığı bir süreç başladı. Oysa narsistik yapısının bir sonucu olarak kadını terk ederken

onu bir anda değersizleştirmişti. Kadının ne duyguda olduğunun, ne düşündüğünün hiçbir önemi yoktu. Çünkü o za-

ten bir cezayı hak etmiş, önemsiz bir insandı.

Aksi bir durum yaşansaydı, adam koşulsuz bir sevgiyi ve koşulsuz bir ilgiyi hak ettiğini düşündüğünden bunu yakalayabileceği başka bir ilişki aramaya devam edecekti. Fakat bulamayacağı için ya zamanla bu isteğinin makul olmadığıyla yüzleşecekti ya da derin bir depresyona girecekti.

Bir ihtimalle, “Bu dünya beni anlamıyor, insanlar çok kötü” düşüncesine kapılabilirdi ya da “Ben düşündüğüm kadar değerli bir insan değil miyim?” sorgulamasına girecekti.

Genelde 45-50 yaş civarındaki narsisler durumun sandıkları gibi olmadığını anlayabiliyorlar. Özellikle başarı potansiyeline sahip olanlar, günün sonunda “Sanırım bu iş sandığım gibi değil, kusursuz biri olmayabilirim” diyorlar.

Narsisizmin en ileri biçimi psikopatlarda görülür. Psikopatlarda vicdani gelişim yoktur, bu nedenle kaygı veya üzüntü gibi duygulardan uzaktırlar. Vicdan azabı ve suçluluk hissetmezler ve çok da agresiftirler. Sadist ve paranoid özellikleri belirgindir. Kişilik yapılanması açısından, bir kişi depresyondan ne kadar uzak ve paranoyaklığa ne kadar yakınsa, öfhe kontrolü ne kadar kötü ve ne kadar fazla agresifse, kişilik bozukluğu o kadar ağır demektir.

Psikopatlar son derece manipülatif olabilirler ve eğer ucunda kendileri için değerli bir ödül varsa kendilerini çok iyi saklayabilirler. Psikopatlar kendilerine düşmanlar yaratırlar, kendi saldırganlıklarını onlara yansıtırlar ve onları agresif davranışlar göstermeleri için yönlendirirler. Psikopatlarda narsisistik özellikler çok belirgindir ve onların dünyasında sadece güçlü bir varlığa, yani kendilerine yer vardır.

Psikopatların diğer insanları kandırma davranışları “Manipülasyon Döngüsü” ile tarif edilmektedir. Manipülasyon Döngüsü’nde psikopat, karşıdaki kişi ile bir çatışma yaşar, bu çatışma gerçek veya hayali olabilir. Çatışmadan sonra psikopat karşıdaki insanı kandırır, aldatır ve onu değersizleştirir. Karşısındakini aldatmak, onun gerçeğin farkına varamayacak kadar değersiz olduğunu düşünmek, kendi başına bir zevk ve tatmin kaynağıdır.

Bu şekilde, çatışmayı yaratan kişiye karşı tekrar üstünlük kurulmuş olur ve psikopat kendisini güçlü hisseder. Bir psikopat ile ilişki kurarken

Manipülasyon Döngüsü'ne düşmemek için devamlı duygularını kontrol etmek ve bir değişim hissedildiğinde "Şimdi bu kişi bana ne yaptı?" diye sormak gereklidir. Psikopatlar karşısındakilerin güçsüzlüklerini anlamakta ustadırlar. Adeta diğer insanların güçsüz yönlerinin kokusunu alırlar ve bu güçsüzlükleri kendi amaçları için kullanırlar. Karşıdaki kişi kendisini mikroskop altında inceleniyormuş gibi hisseder. Psikopat bireyin devamlı göz hapsinde olmak ve onun

empati yoksunluğunu ve soğukluğunu üzerinde hissetmek kişide korkuya, tedirginliğe, tetikte olma hissine yol açabilir.

Bazen psikopatlar kendilerinin davranışlarının aslında diğer insanların suçu olduğu veya onların kötülükleri yüzünden ortaya çıktığına karşıdakini ikna edebilir. Bu durumda, kişi tehlikeye kör hale gelir. Psikopat, karşıdaki insanı idealize ettiği süre içerisinde ona yakın ve ilgili davranabilir. Yüzeysel olarak çekici, sözel becerisi yüksek ve zeki psikopatlar, karşıdakilerin neye ihtiyaç duyduklarını bulduktan sonra onlara bu ihtiyaçlarını giderecek ilgiyi verirler.

Karşıdakini etkilemek için gereken biçime bürünürler ve onu anladıklarını, bu haliyle sevdiklerini, eşsiz olduklarını, yanlarında güvenli olduklarını hissettirirler. Bu davranış ları görünce psikopat ile gerçekten yakın bir ilişki kurduğuna inanan bir insan kendisini Manipülasyon Döngüsü'ne açık ve korumasız hale getirir. Bunun bedelini de kandırılarak, aşağılanarak ve sonunda terk edilerek öder. Bu nedenle bir psikopat ile ilişki kurarken bize ne kadar iyi davrandığına değil, önceden yaptığı davranışlara, diğer insanlara verdiği zararlara ve saldırganlıklarına odaklanmak gerekir.

İdealizasyon sürecinde psikopatın aşırı narsisistik doğası, karşıdaki insana atfettiği güç, zekâ, başarı, güzellik gibi özelliklerden beslenir. Ancak, bu beslenme uzun sürmez ve psikopat bir süre sonra tekrar boşluğa düşer. Boşluk hissinin tekrar ortaya çıkmasıyla karşıdaki kişinin değeri ve kullanışlı olma durumu bitmiş demektir. O zaman psikopat kişiyi çıkardığı yerden indirmeye başlar.

Karşıdaki kişi bu duruma anlam veremez ve psikopatın davranışlarındaki değişiklikler yüzünden kendisini suçlar. Sağlıklı insanlar psikopatın kendileri gibi empati yapabildiğini ve vicdanı olduğunu varsayarlar ve terslikleri dış faktörlere bağlarlar. Psikopat, karşıdaki insanın haklı eleştirilerini zayıflık, aşırı hassas olma, kendisine haksızlık yapılması

şeklinde tanımlar ve bazen buna diğer kişiyi de inandırır. Ancak belli bir zaman sonra, eğer kişi sağlıklı ise, karşıdakinin ne olduğunu anlar. Bazen de artık hiçbir işe yaramadığı için psikopat tarafından direkt terk edilirler.

Psikopatların kimlik ve kişilik gelişimlerinde çok derin sorunlar olduğu için, benlikleri normal kişilerde olduğu gibi zaman içinde devamlılık göstermez. Sağlıklı gelişimde geçmişte ve şu anda kim olduğumuzu biliriz ve gelecekte de kim olacağımızı tahmin edebiliriz.

Psikopatlarda geçmiş ve gelecek anlamsızdır, sadece şu anda olanlar önemlidir. Zaman içerisinde süreklilik gösteren bir "ben" duygusu yoktur. Bu da onların ihtiyaca göre çok büyük değişiklikler göstermesine olanak tanır.

Psikopat karşıdaki kişinin kimliğini silmeye ve onu tamamen kontrol etmeye çalışır. Aşırı ve habis narsisistik özellikleri, karşıdaki insanı sadece kendi büyüklüklerini yansıtan bir aynaya dönüştürmeyi istemelerine yol açar.

Kişi, psikopatın kendisine gösterdiği yolda gittikçe ve onu tatmin ettikçe ödüllendirilir. Kendisi gibi davranmak istediğinde ise cezalandırılır. Psikopatın aşırı idealleştirme döneminde yaşattığı tatmini kaybetmek istemeyen birey, zarar gördüğünü fark ettiği halde ilişkiyi sürdürmek için ödün verir. Psikopat sadece karşıdakinin zayıf taraflarını değil iyi taraflarını da kullanır, onun iyi niyetinden, affediciliğinden faydalanır.

Bazı patolojileri olan insanlar psikopatlarla yakın ilişki kurarlar. Bunların bazılarında sadist veya mazoşist özellikler vardır. Bazıları ise histrionik olarak tanımlanan kişilerdir. Histrionik bireyler yüzeyseldir, devamlı ilgi odağı olmaya çalışırlar, kolay uyarılırlar, cinsel açıdan ilgi çekmek isterler, kimlik gelişimleri yeterli değildir, ilişkileri yoğun ve kaotiktir, iniş ve çıkışlarla ilerler. Hayatları drama ile doludur.

Öfhelerini pasif agresif şekilde gösterirler. Bağlandıkları kişinin ilgisinin devamı için ona bağımlı davranma eğilimindedirler.

Histrionik bireylerin bu özellikleri ile psikopatların dışadönük, kaygısız, hareketli, yoğun, cinsel içerikli, öngörülemez ve agresif davranışları iyi bir örtüşme gösterir. "Aptal sarışın" davranışları psikopat için cinsel açıdan uyarıcı özellikler taşır.

Histrionik kişi, devamlı psikopatın düzeleceği ümidiyle yaşar. Psikopat bunu bazen destekler, ama daha sonra karşıdakini değersizleştirir ve cezalandırır. Histrionik kişinin pasif agresif ve bağımlı tutumu psikopatın

hoşuna gider. Histrionik birey psikopatın öfhesini diğer insanlara yönelterek hem kendini korur hem de diğer insanların yaşadığı sıkıntılara şahit olmaktan tatmin olur.

Histrionik birey, iyi konsantre olamadığı ve azimli bir kişi olmadığından, psikopatın söylem ve davranışlarını iyi değerlendiremez ve kendi içinde çelişkili olsa bile onun söylediklerini kabul etme eğilimindedir. Bu da psikopat ile olan ilişkisini sürdüren özelliklerden birisidir.

Sonuç olarak, belli kişilik özellikleri gösteren insanlarla yakın ilişki kurmak, onlara âşık olmak, insanların kendilerini hiç istemedikleri bir yerde bulmasına neden olabilir. Bu nedenle, size aşırı hayranlık duyan, sizi aşırı idealleştiren bir kişiyle olan ilişkinizde dikkatli olmanız gerekir.

Öte yandan aşk da bir idealleştirme durumudur ve bireyin yargılamasını bozar. Bu nedenle, âşık bir kişinin karşıdaki insanın bir narsisistik ya da bir psikopat olduğunu anlaması uzun zaman alabilir. Koruyucu olan, kişiler arası ilişkilerde sınırları iyi belirlemektir. Herhangi birisinin sizi rahatsız edici davranışları olduğunda, makul isteklerinizi uygun bir üslupla ifade edebildiğiniz ve karşıdakinin sadece sözlerine değil davranışlarına baktığınız zaman, ilişkileriniz daha sağlıklı olacaktır.

Patolojik Aşk

Bir insanın, ilişkide olduğu kişiye karşı kontrolsüzce ve takıntılı şekilde aşırı verici olmasına, bu yüzden diğer ilişkilerine ve işlerine yeterli ilgiyi göstermemesine patolojik aşk adı verilmektedir.

Patolojik aşkta kişi özgürlüğünü kaybetmiş durumdadır. İlişkinin ilk dönemlerinde görülen takıntılı durum devam etmektedir. Kişi, ilişkisinin sağlamlığına güvenemediği ve kendi özgüveni düşük olduğu için devamlı onaylanma ihtiyacı yaşar. Yani, eşinden aldığı, ilişkinin olumlu gittiğine dair sinyal-

lerin etkisi hem azdır hem de geçicidir.

Öte yandan, ilişkide herhangi bir sorun olabileceğini düşündürebilecek en ufak davranışın bile önemi büyüktür ve etkisi daha uzun sürelidir. Kişi eşinden devamlı onaylama beklediği için onun üzerinde baskı kurar. Davranışları tutarsız olma eğilimindedir. Bazen eşine çok fazla yaklaşırken onaylanma ihtiyacının karşılanmadığı zamanlar çok saldırgan olabilir.

Sürekli onaylanma ihtiyacı bir takıntı halinde olduğu için kişinin hayatının diğer alanlarına ayıracağı enerji ve konsantrasyon düşer. Bu haliyle, madde kullanımı olan bir kişinin düştüğü duruma benzer. Hayatı kısıtlanır ve sadece bir kişiye odaklı, dar bir hale gelir.

Bayesçi beyin modelinden hatırlayacağımız gibi, bu dar odak, bireyin farklı bilgiler edinmesini kısıtlar ve modellerini daha da katı hale getirir. Bu yüzden davranış ve düşünce repertuvarı kısıtlanır, kişi artık karşıdakini geliştirebilecek bir yapıda değildir.

Kişisel gelişimin azalması veya durması, tutarsız tavırlar, aşırı beklentiler ve zaman zaman ortaya çıkan aktif veya pasif agresyon ilişkiyi daha da yıpratır. İlişkideki yıpranma, bu olasılıktan zaten aşırı derecede korkan kişi üzerindeki gerilimi artırarak bir kısırdöngüye, yani daha fazla ısrara, tutarsızlığa ve agresyona yol açar. Sonuçta ilişki biter veya çok olumsuz bir hale gelir.

Aşk ne zaman patolojik bir hal olarak tanımlanabilir? Karşılık bulan aşk genelde patolojik olmaz. Patolojik olarak tanımlanan aşk, karşılık bulamayan ve tamamen obsesif, yani takıntılı hale geçen aşktır.

Patolojik âşıklar daha dürtüseldir, kontrolleri daha zayıftır, kişilik olarak daha kaygıya yatkın, özgüvenleri düşük kişilerdir. Yaklaşık dörtte üçünde daha önceden psikiyatrik bozukluklar mevcuttur. Ancak patolojik aşk

tanımının bilimsel açıdan çok da kuvvetli olmadığını ve bulgulara temkinle yaklaşmak gerektiğini söylemek gerekiyor.

Bu kitapta sözü edilen aşk kavramıyla tam olarak ilişkili olmasa da, erotomanik hezeyanlar da patolojiktir.

Bir kişinin, genelde kendisinde daha zengin, ünlü, güzel, başarılı bir insan ile romantik bir ilişkisi olduğuna dair psikotik inancına erotomanik hezeyan adı verilir.

Hezeyandaki kişi mantıklı bir şekilde sonuca varmaz. Örneğin âşık olduğu kişinin yanından geçmesini bile kendine duyduğu aşkın bir kanıtı olarak kabul eder.

Kişi bu inancının yanlış olabileceğiyle ilgili şüphe duymaz ve aksi bir sonuca katiyen ikna edilemez. Psikotik bozukluklarda görülen bu durum ciddi bir akıl hastalığına işaret eder.

Sonuç olarak, aşk nadir durumlar dışında bir hastalık olarak tanımlanamaz. Ödül ve motivasyon sistemlerinin farklı çalıştığı bir deneyimdir ama patolojik değildir.

Aşk, tüm insanlarda görülen, evrensel bir durumdur. Sadece dopamini artırıp serotonini azaltarak, ama kişinin duygularını ve yorumlarını işin içinden çıkararak aşk elde edemezsiniz.

Olsa olsa bir akıl hastalığına sahip olursunuz. Karmaşık bir süreçtir çünkü suçluluk, üzüntü, öfhe, kıskançlık, cinsel arzu, odaklanma, artmış enerji, yoğun mutluluk da içerir.

Aslında aşk, acı da verse korkutucu da olsa psikolojik ve biyolojik açıdan eşsiz bir şeydir. Çünkü, âşık kişinin sevdiği ile karşılaşması ve beraberlik kurması, tıpkı uzun süre aç kaldıktan sonra karnını doyurması gibidir. O andaki ihtiyaç öylesine büyüktür ki ihtiyacın karşılanmasının ödülü de o derece büyük olur.

Bence bu dünyadaki en güzel ve en akıl almaz deneyimlerden biri, kuşkusuz ki iki kişinin birbirine âşık olmasıdır. Onca insan arasından birbirlerini seçmeleri ve bu nedenle bir sürü zorluğa katlanabilmeleridir.

Sevdiklerini görmek ve onlarla beraber olmak için duydukları müthiş istektir.

Kısacık bir konuşma, karşılaşma ve bakışma uğruna yaptıklarıdır, katlandıkları zorluklardır.

Sevdiği rahat etsin, memnun olsun veya özlemi dinsin diye örneğin en kalabalık saatte İstanbul’da bir yakadan diğerine geçmeye çalışmaktır.

Şarkıları başka bir duyguyla dinlemeleri, dünyaya bakışlarının değişmesidir. Sevdikleri kişinin onlara dünyadaki en güzel, en tatlı, yeri doldurulamayacak birisi olarak görünmesidir.

Böylesine yoğun bir deneyimin ya da halin karşılıklı olabilmesi bana göre insanların evriminin, ana amacı ne olursa olsun, insana vermiş olduğu en güzel ve şaşırtıcı hediyelerden birisidir.

İşte bu yüzden insanların hayatında çok temel bir yer tutar, sayısız sanat eserinin ve ilginç olayın temelini oluşturur aşk.

Karşılıksız Aşk

Bir kişinin diğer kişiye karşılık görmeden âşık olması ve ona yakınlaşmaya çalışması iki taraf için de sıkıntılı bir süreçtir. Reddedilen taraf, ümidini devam ettirdiği sürece duyguları iniş ve çıkışlar gösterir. İhtimal düşük olsa bile imkânsız olarak görülmediği sürece getirisi yüksek bir iddia gibi görülerek ilişkiye yatırım yapmaya devam edilir.

Reddeden taraf açısından hiçbir kazanç söz konusu değildir. İnsanların normal tavrı kendilerine gösterilen olumlu davranışlara ve ilgiye karşılık vermek olduğu için, buna uymayan reddetme davranışı stres kaynağıdır.

Reddedilen kişinin ısrarı ve ilgisi reddeden kişiyi bunaltır ve sinirini bozar. Eğer diğer kişiye olumlu davranırsa gereksiz yere ümitleneceğinden ve sıkıntının daha uzun süreceğinden korkar. Eğer sert davranırsa bu da kendisini kötü hissetmesine neden olabilir. Özellikle de reddettiği kişiye ümit vermişse suçluluk duyguları hisseder.

Reddedilen kişi kısa ve uzun vadede çeşitli duygular yaşar. Aşkın reddedilmesinin ana nedeni, kişinin eş değerinin yeteri kadar yüksek olmadığının düşünülmesidir. Bu durum reddedilen kişinin özgüvenini azaltır ve utanca yol açar. Kişi, özgüvenini yükseltecek yaşantılara yönelmeye çalışır.

Hem reddeden hem de reddedilen kişi bu durumu farklı şekillerde hikâyeleştirir. Reddedilen kişi özgüvenini yükseltecek bir hikâye oluştururken, reddeden kişi suçluluk duygularını azaltacak bir hikâye kurar.

Kültürel ürünlerde, kitaplarda, filmlerde, oyunlarda karşılıksız aşk genelde reddedilen kişinin gözünden verilir, bu nedenle reddeden kişinin hikâye oluşturması daha zor olabilir.

Reddeden rolü, normalde kişinin kendisinin istediği ve peşinden koştuğu bir rol değildir, bu nedenle bireyin nasıl davranması gerektiğini bilmesi zor olabilir. Ayrıca karşıdaki insana onu sevmediğini, özellikle de bunun nedenini söylemek hiç kolay değildir. Bu yüzden reddeden kişi bazen diğeriyle karşılaşmaktan tamamen kaçınabilir, gerçek nedeni söylemeyebilir, klişelere başvurabilir.

Gerçek neden açıklanmadığı zaman reddedilen kişinin ısrarı daha uzun sürer. İstemediği bir kişinin bütün dikkatinin üstünde olması, onu bir şekilde takip etmesi reddeden kişinin sıkıntı yaşamasına neden olur. Yani, karşılıksız aşk ilişkisinde reddeden kişinin de keyfi hiç yerinde değildir.

Çoğu kişi, birisinin ilgisini çektiği için kendisini mutlu hissetmez ve böyle bir şeyin hiç olmamış olmasını ister, kendi hangi davranışlarının karşıdakini yanlış yönlendirdiğini düşünür ve pişmanlık duyar. Reddedilen kişi bazen işin peşini bıraksa da çoğu zaman ısrarcı olmaya devam eder. Aşkın en sonunda kazanacağını,

sevgisini ısrarlı bir şekilde göstermeye devam ederse sonuç alacağını düşünür. Aşkı karşılık görmeyen kişi kendi ihtiyacını azaltacak bir çözüm bulmaya odaklandığı için, reddeden kişinin onu istemediğini gösteren davranışlarını fark etmeyebilir veya bunların anlamını kavramaz.

Birisine âşık olmak, her zaman reddedilme riskini içinde taşır, o yüzden çok savunmacı kişiler özgüvenlerine darbe vurabilecek bu durumdan kaçınabilirler. Reddedilen âşıklar yoğun bir acı çekseler bile, ileride bu olaya baktıklarında çoğu tamamen olumsuz bir yorumda bulunmazlar ve âşık olmanın iyi tarafları olduğunu da söylerler.

Musallat Aşk

Stalking (Musallat Olma) ve Takıntılı/Rahatsız Edici İlişki (TRİ)

Stalking kelimesinin Türkçeye en yakın karşılığı “musallat olmak” gibi görünüyor. Ancak “stalking” kelimesi dilimizde de yaygın olarak kullanıldığı için bu ifade üzerinden konuyu anlatmaya devam edeceğim.

Stalking, karşıdaki insan istemese de onu ilişki kurmaya zorlamaktır. TRİ, bu ilgiyi istemeyen birisi ile ilişki kurmaya uğraşmaktır. Stalkingde önemli olan bu davranışı yapan kişinin niyeti değil, davranışa maruz kalan kişinin yorumlaması ve olumuz etkilenmesidir.

Yani, stalkinge uğrayan kişinin ne dediği önemlidir. Bu önemli bir noktadır, çünkü hafif biçimlerinde ve başlangıç aşamasında stalking ile TRİ normal kur yapma davranışları arasında dışarıdan bakılınca büyük bir fark bulunmamaktadır.

Stalkingi ayıran özellikler belli bir kişiye (“hedefe”) spesifik olması, yani birçok kişiye birden yönelik olmaması; karşıdaki kişi tarafından istenmemesi ve rahatsız edici olması; hedef kişide korku veya endişe oluşturmasıdır.

TRİ, bir insanın özel hayatının tanıdığı veya tanımadığı bir kişi tarafından, yakınlık kurma amacıyla veya olmayan bir yakınlığın olduğu varsayımıyla, tekrarlayıcı bir şekilde rahatsız edilmesidir. Stalking ve TRİ sıklıkla beraber olur ama iki kavram aynı değildir

İnsan ilişkileri karmaşıktır, zamanla ve durumla değişirler, çoğu zaman açık seçik ve direkt değil örtülü ve dolaylı bir şekilde yürürler. İlişkilerde tarafların amaçları ve beklentileri her zaman uyuşmaz. İnsanlar istemedikleri ilişkileri devam ettirmek zorunda kalabilirler.

Başka bir iş bulamazsanız rahatsız edici patronunuza katlanmanız gerekebilir. Eşiniz darılmasın diye sevmediğiniz kayınvalideniz ile iyi geçinmeyi seçebilirsiniz.

Örneğin siz arkadaş kalmak istersiniz karşınızdaki sevgi li olmak ister. İlişkiler dinamik olduğu yani zaman içerisinde değiştiği için, roller ve amaçlar da zamanla değişebilir. Birçok insan ilişkiden ne istediğini tam olarak bilmeyip kafa karışıklığı yaşayabilir veya istediklerini karşıdakine uygun şekilde aktaramayabilir.

Yakın ilişkilerde sorun yaşama riski de artar, yani çok gördüğünüz ve daha fazla beklentiniz olan insanlarla daha çok sorun yaşayabilirsiniz.

Normal sayılan ilişkilerde de kavga, yanlış anlama, karşıdakine bilerek psikolojik olarak zarar verme, kıskançlık olabilir. Birçok ilişkide kurallar açık olarak konuşulmaz ama dolaylı olarak üzerinde anlaşılır. İlişkilerin başlangıcında, yakınlık kurmak isteyenlerin karşıdakilere iltifat etmesi, onlarla daha fazla ilgilenmesi, şakalar yapması beklenen bir durumdur. Bu dolaylı ilişki biçimleri diğer insanın sizinle ne kadar ilgilendiğini anlamanıza ve eğer karşılık almıyorsanız utanmadan dönüş yapabilmenize olanak tanır. Bu nedenle de mesajlar kasten açık şekilde verilmez.

Her insan karşıdakinden gelen sosyal mesajları uygun ve doğru şekilde değerlendiremez. Bazı insanlar, ilgilendikleri kişinin örneğin kibarlık olsun diye verdiği yanıtları olduğundan farklı şekilde anlar ve daha ileri bir ilişkinin olası olduğu sonucuna varır. Yani siz birisine "Bugün güzel görünüyorsun" dediğinizde o da "Çok teşekkürler" deyip gülümsediğinde bu yanıtını genel bir kibarlık yerine size verilen bir işaret olarak anlayabilirsiniz.

Tam tersine olumsuz mesajlar görmezden gelinebilir veya başka nedenlere bağlanabilir. İşin kötü tarafı, insanların diğer kişilere verdikleri mesajlar karmaşıktır ve tam olarak tutarlı değildir. Kendinizi iyi hissettiğiniz bir günde bir şakaya normalden daha sıcak bir yanıt verebilirsiniz. Bir gün önce hoşunuza gitmeyen bir iltifat canınız sıkkın olduğunda size iyi gelebilir. Bazı kişiler yaptığında hiç alınmadığınız şeyler diğerleri yapınca aşırı rahatsız edici olabilir.

Daha önce de değindiğimiz gibi, insanlarda farklı ilişki şekillerine dair modeller, şemalar mevcuttur. Bu şemalar, ilişkilerin hangi hızda gelişeceğini ve yoğunlaşacağını, ilişkinin hangi döneminde olunduğunu ve ilişkinin hangi yöne gittiğini ortaya koyan davranışları, farklı ilişki evreleri için gerekli olan davranış ve durumları içerir.

Örneğin "iş şeması" içinde, yeni girdiğiniz bir işte ne zaman ve hangi boyutta diğer insanlarla samimi olacağınız, patronunuzla veya çalışanlarınızla ilişkilerinizi nasıl düzenleyeceğiniz gibi bilgiler bulunur.

"Arkadaş Şeması", "Dost Şeması", "Romantik İlişki" şemaları farklıdır ama ortak yönleri de vardır. Genelde arkadaş ve dost şemalarında cinsellik yoktur, ama romantik ilişkilerde vardır. Ama üçünde de güven, yakınlık, destekleme gibi özellikler ortaktır. Bu benzerlikler ve örtüşmeler bazen aynı bireyin kendi içinde bile farkı ilişki şekilleri ve şemaları arasında karmaşıklık yaşamasına neden olabilir.

İnsanların ilişki şemalarının birbirinden farklı olması, ilişkilerden beklentilerini, bir ilişkide hangi davranışların normal olduğuna dair inançlarını da farklı kılar. Bu nedenle bir kişi için arkadaş şeması içinde yer alan bir davranış diğerinde romantik ilişki içinde yer alabilir.

Örneğin, birisi için beraber tatile gitmek arkadaşlık şeması içindedir ama karşıdaki kişi için bu romantik ilişki isteğinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

Karışık diğer bir konu da ilişkide ısrarcı ve azimli olmaktır. Hem kişisel deneyimler hem de izlediğimiz filmler, diziler, okuduğumuz romanlar, dinlediğimiz öyküler bize en azından bazı durumlarda ilişkide ısrarcı olmanın işe yaradığını gösterir. Hepimiz sevgili adayı başkasını sevdiği halde peşini bırakmayan ve sonunda değeri anlaşılıp muradına kavuşan âşıkların öykülerini duymuşuzdur.

Sonuçta, aşk sırasında acı çekmek, naz yapmak, birisinin peşinden deli gibi koşmak, aşkını belli etmek için abartılı gösterilerde bulunmak hiç kabul edilemez durumlar değildir. Hatta aşkın bir parçası olarak da görülebilir. Özellikle sosyal ipuçlarını değerlendirmekte sorun yaşayan kişilerde karşıdakinden gelen sinyallerin “Naz yapıyor” şeklinde değerlendirilmesi mümkündür.

TRİ ve stalking olaylarının neredeyse üçte ikisinde daha önce bir ilişki olduğunu unutmayalım. Özellikle yeni biten ilişkilerde ısrarcı olunarak yanıt alınması da olasıdır, yani hiç olmayacak bir şey değildir. Aşkta ve ilişkilerde ısrarın ne dereceye kadar normal olduğunu belirlemenin zorluğu, stalking/ TRİ sınırlarını çizmeyi de zorlaştırmaktadır.

Normal sayılan ilişkilerde kendine dair karşıdakine bilgi verme, duygularını paylaşma, yakınlık, güven, birbirinin yaşamına müdahale etme, ortak değerler belirleme, cinsellik, uyum gibi alanlar daha yavaş ve ilişkinin o andaki düzeyine uygun olarak ilerler.

İnsanlar eşlerine ilgilerini kontrollü bir şekilde belli ederler. İlişki dışındaki konularda da eşlerinin gelişimini destekler, otonomi ve bağımsızlığına saygı duyarlar. TRİ’de takıntılı kişi karşıdakini kendisi ile olumlu ve olumsuz birçok bilgiye çok çabuk maruz bırakır. Ondan olumlu bir duygu çıkarabilmek için devamlı kendi duygularından söz eder. Birbirleri için yaratıldıklarını söyler.

Hemen karşıdakini kontrol etmeye çalışır. Kısa sürede hayatına tamamen girmek ister. Kendi değerlerini bırakıp hemen karşıdakinin değerlerini,

hobilerini kabul ederek bir ortaklık yaratmaya çalışır. Diğer insandan istediği karşılığı alamadığı için duyguları daha fazla iniş çıkış yaşar.

Yani TRİ'deki ilişki şekli normaldekine benzese de kontrolsüzdür, orantısızdır, ilişkinin düzeyine uygunsuzdur, çatışmalıdır, acelecidir, tutarsızdır, abartılıdır ve karşılıklı değildir.

Stalking yapan ve TRİ içine giren kişiler, ilişkilerinde daha kıskanç ve daha fazla sahiplenici kişilerdir. Antisosyal, narsisistik, borderline gibi kişilik bozuklukları olma riskleri yüksektir. Daha saldırgandırlar. Sosyal becerileri düşüktür. Kaygılı bağlanma şekilleri gösterebilirler.

Özgüvenleri düşüktür ama yeterlilikleri iyidir, uzun süre yetkin bir şekilde bir amacın peşinden gidebilirler.

Stalking ve TRİ'nin ortaya çıkışını açıklayan kuramlardan birisi İlişkisel Hedef Takibi Kuramı'dır.

Kimlik yönetimi teorisiyle tanınan Dr. William R. Cupach ve Steinberg'e ait bu kurama göre stalking ve TRİ'nin nedeni alt ve üst hedefler arasında kalıcı "bağlantılar" oluşmasıdır. Normalde insanların farklı hiyerarşik düzeylerde hedefleri vardır. Hiyerarşik olarak daha yukarıda olan hedefler daha soyut, genel, önemli ve kalıcıdırlar.

Mesela mutlu olmak, başarılı olmak gibi...

Daha alt düzeydeki hedefler ise bu üst düzey hedefe varmak için kullanılırlar, daha spesifik, somut ve daha az önemlidirler.

Örneğin bugün ödevimi yapmalıyım, sevdiğim kişiye iltifat edeyim gibi...

Alt düzeydeki hedefler kalıcı değildir ve yerlerine başka hedefler konulabilir. Yani "Mutlu olma hedefime Burcu ve Berna ile de varabilirim" gibi...

"Hedef bağlanması" birey alttaki hedefin üstteki hedefe ulaşmak için şart olduğuna inanmasıyla ortaya çıkar... Yani sadece Berna ile beraber olursam mutlu olabileceğime ve değerli bir insan olduğuma inanırım. Her hedefe ulaşmaya aynı derecede motive olunmaz.

İnsanlar ulaşabileceklerini düşündükleri, kendileri için değerli olan ve alternatifinin olmadığını düşündükleri hedefler için daha fazla çaba gösterirler.

Bu yüzden ben sadece Berna ile mutlu olabileceğime, birbirimiz için yaratıldığımıza ve onun alternatifi olmadığına, beraber olabilirsek ömür boyu mutlu olacağımıza, bazı şeyler değişirse hedefime ulaşabileceğime

inanırsam, onunla beraber olma hedefimi süreçte ne kadar olumsuz duygular yaşarsam yaşayayım bırakamam.

TRİ kuran kişilerde ilişki hedefleri ile üst düzey hedefler birbirine bağlanmıştır.

Örneğin, bir kişiyle yaşanan romantik ilişkiyle mutluluk hedefi arasında normalde olması beklenenden daha güçlü bir bağ vardır. Bu bağ yüzünden ilişki açısından hedefin önemi abartılı hale gelir. Kişi, ilişki hedefine ulaştığında büyük bir olumlu duygu oluşacağı beklentisine girer (örneğin çok mutlu olma).

Tersine, "bağlanma" ile ilişki hedefine ulaşılamaması durumunda çok olumsuz duyguların ortaya çıkacağı beklentisi oluşur. Bu bağlar nedeniyle işler beklendiği gibi gitmese bile hedeften vazgeçilemez. İlişki hedefine ulaşılamaması durumunda ruminasyon, yani zihinsel geviş getirme diyebileceğimiz bir durum ortaya çıkar.

Kişi, hedefe ulaşamama nedenlerini, yaptıklarını, yapmadıklarını, hatalarını, olayları tekrar tekrar düşünür. Hedefe ulaşamadığı durumda yaşayacağını düşündüğü olumsuz duygular ruminasyonu zamanla artırır. Bu zihinsel geviş getirme durumu, hedefin bırakılmasını zorlaştırır.

İlişki hedefine ulaşılamaması, bir "duygu seline" neden olur. İlişki hedefine ulaşamayan ve duyguların karşılıklı olmadığını fark eden kişi öfhe, utanç, suçluluk, kıskançlık, üzüntü, korku gibi olumsuz duyguları bir arada yaşar. Bu duygu seli ve ruminasyon birbirlerini artırır, yani yoğun duygular ruminas-

yonu, ruminasyon yoğun duyguları artırır.

Olumsuz duyguların varlığı ve sürekliliği kişinin ilişki hedefine ulaşamadığının devamlı olarak farkında olmasına yol açar ve unutmasını engeller. Takıntılı kişi kendi davranışlarını mantıklı bir biçimde açıklamaya çalışır (rasyonelize eder) ve başarı beklentisi olduğu sürece takıntısı ve ilişki hedefini takibi devam eder.

İlişki hedefini aşırı idealize ederek önemini daha da abartır. Karşıdaki kişinin en ufak olumlu, kibar, medeni davranışından aşırı anlamlar çıkartır. Bu sayede, kendi takıntılı davranışlarının aslında mantıklı bir nedeni olduğuna ve diğer kişinin de kendisiyle ilgili olumlu düşündüğüne inanır.

TRİ ve stalking, hedef kişi üzerinde olumsuz sonuçlar oluşturabilir. Hafif durumlarda hedef kişi bunu ilginç, eğlendiri ci veya önemsiz görebilir, ama süreç uzadıkça ve davranışlar daha rahatsız edici olmaya başladığında

görülen zarar da artar. Hedef kişinin kendisi, diğer insanlarla kurduğu ilişkiler veya ilişkide olduğu insanlar da zarar görebilirler.

Stalking çok değişik biçimlerde ortaya çıkabilir. Sadece online takip etmekten tecavüze kadar değişen davranışlar görülebilir. Özellikle daha önceden psikolojik durumu çok iyi olmayan kişilerde olumsuz etkiler daha belirgin bir şekilde ortaya çıkar. Stalking ile başa çıkmak için hedef kişi farklı yöntemler deneyebilir. Stalking yapan kişi ile konuşma, mantıklı şekilde tartışma, onu tehdit etme, fiziksel zarar verme yollarına başvurulabilir. Kişi kendi içine kapanabilir. Takipçi kişiden uzak olacağı şekilde hayatını tekrar düzenleyebilir, diğer insanlardan bu konuda destek alabilir. Koruma kararı alabilir.

Bu başa çıkma yöntemlerinin hepsi aynı derecede etkili değildir. Çalışmalara göre, diğer insanlardan destek alma, uzak durma, rutinlerini değiştirme, yasal yollara başvurma gibi yöntemler daha etkiliyken, konuşma, tartışma, takipçiye fiziksel zarar verme, içine kapanma veya herhangi bir şekilde ilişki kurmayı içeren yöntemler hem etkisizdir hem de durumu daha kötü hale getirebilir.

John Hinckley, stalking konusuna iyi bir örnek sayılabilir.

Taksi Şoförü filmini defalarca izledikten sonra Jodie Foster'a karşı takıntılı bir ilişki geliştirmişti John Hinckley...

Filmde Jodie Foster 12 yaşındaki bir çocuk fahişeyi canlandırıyordu. Robert de Niro'nun canlandırdığı Taksi sürücüsü Travis de başkan adayını öldürme planları yapıyordu.

Hinckley ortaokulda popüler bir öğrenciydi ama lisede durum değişmişti, içine kapalı, vaktinin çoğunu yalnız geçiren birine dönüştü zamanla. Foster, Yale Üniversitesi'ne girdikten sonra Hinckley onu takip etmeye başladı ama bir ilişki geliştirmeyi başaramadı. Foster'a mektuplar gönderdi, notlar bıraktı, telefonla aradı, olmadı. Dikkatini çekmek için önünde kendini öldürmeyi bile düşündü. Sonunda Jodie Foster'la aynı üne sahip olabileceği bir hareket yapmaya karar verdi:

Başkan Ronald Reagan'ı vuracaktı.

1981'de Washington'da Reagan'a ateş etmeden hemen önce Foster'a yapacaklarını anlatan bir mektup gönderdi.

"Jodie, lütfen kalbine bak ve en azından bana bu tarihi hareketle senin saygını kazanma ve ilgini çekme şansını tanı" yazıyordu mektupta...

Saldırıda Reagan'ın yanı sıra iki güvenlik görevlisi ve başkanın sözcüsü vuruldu. Hinckley çıkarıldığı mahkemede akıl sağlığının yerinde olmadığı gerekçesiyle 2016 yılına kadar bir akıl hastanesinde tutuldu. Hinckley, yaptığı suikast girişimini tarihteki en büyük aşk ilanı olarak ilan etmiş ve Foster'ın buna olumlu yanıt vermemesinden dolayı hayal kırıklığına uğradığını ifade etmişti.

Unutulmaması gereken nokta, takıntılı kişinin esas amacının ilişki kurmak olmasıdır. Daha önce sözünü ettiğimiz psikolojik mekanizmalar nedeniyle herhangi bir ilişki takıntıları artırmaktan başka bir şeye yaramayacaktır.

Bu yüzden asla ilişki kurulmamalıdır. Birçok kişi ayrıldığı insanın kendisine ulaşmasını zorlaştırmak için elektronik iletişim kaynaklarından onları engelliyorlar. Bu her zaman başarıya ulaşmasa bile, takıntılı ilişkilerin başlamasını engellemek için iyi bir yol olabilir.

Kişiler arası ilişkilerde becerisi yüksek olan kişiler genelde ilişkiyi devam ettirmek konusunda iyidirler. Sosyal beceri olarak karşıdakini anlama, açık diyalog kurma, kibarlık gibi özellikler aklımıza gelir.

Bu özellikler takıntılı ilişkileri yoluna koymak için çok işe yaramayabilir. En işe yarayan özellik, kendi duygularını dinlemek ve önem vermektir. Yani ilişkide olduğunuz veya sizinle ilişkide olan bir kişi sizde herhangi bir şekilde olumsuz duygular ortaya çıkarıyorsa, sizi rahatsız ediyorsa, korkutuyorsa, sınırlara dikkat etmiyorsa bunu dikkate almalısınız.

Bu kişilerle ilişkileri gerektiği yerde çok net ve direkt bir şekilde kesmek gerekir. Bunu yaparken de aşırı kibar, yumuşak ve anlayışlı olmaktan kaçınılmalıdır. Bu karşımızdakine hakaret etmemiz gerektiği anlamına gelmez tabii ki. Ama mesajımız çok net, açık, direkt, tutarlı olmalı ve farklı şekillerde yorumlanmamalıdır.

Eğer başta "doğru davranmak" adına tam açık olmayan, farklı yorumlanabilecek, dolaylı mesajlar verilirse, takıntılar tam olarak oluştuktan sonra net ve sert olmanın çok bir anlamı kalmayacaktır. Mesaja eşlik eden duygu ifadeleri de mesajla uyumlu olmalıdır. Yani örneğin sizi rahatsız eden birisiyle tüm ilişkinizi kesiyorsanız yüzünüz gülmemelidir.

Sonuç olarak, aşk ne yazık ki her zaman mutlu ilerleyen bir süreç değildir. Hemen hemen herkes hayatında karşılıksız aşk yaşar veya bazı insanların kendilerine olan aşklarını yanıtsız bırakır. Bazılarımız bunu daha rahat atlatırken diğerleri takıntı haline getirir. Bazılarımız özgüven eksikliği

yüzünden aşırı kıskançtır. Yüzeysel olarak çok çekici olabilen bazı insanlar aslında tehlikelidirler ve bizi yüzüstü bırakabilirler, kandırabilirler ve tuzağa düşürebilirler.

Aşk, insanın dengesini bozan ve yargılamasında geçici bozukluk yaratabilen bir durumdur. İlişkilerde çeşitli tuzaklara düşmemek için kişiler arası ilişkilerde sınırları iyi korumak, belki de çok hızlı hareket etmemek ve karşımızdaki kişiyi iyi tanımadan yatırım yapmamak iyi bir yöntem olabilir.

Bunun için bizi uyaran duygularımızı dikkate almalı ve nerede, ne zaman karşımızdakine hayır diyeceğimizi iyi bilmeliyiz.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Acevedo, B.P., Aron, A., Fisher, H.E., Brown, L.L., 2011. Neural correlates of long-term intense romantic love. Social Cognition and Affective Neuroscience, 7, 145-159.

Aron, A., Lewandowski, G.W., Jr., Mashek, D., & Aron, E.

N. 2013. The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), The Oxford handbook of close relationships: 90–115. Oxford: Oxford University Press

Aron, A., Mashek, D. J., & Aron, E. N. (2004). Closeness as including other in the self. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), Handbook of closeness and intimacy (pp. 27 – 41). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum

Boutwell, B. B., Barnes, J. C., & Beaver, K. M. (2015, March 2). When Love Dies: Further Elucidating the Existence of a Mate Ejection Module. Review of General Psychology. Advance online publication.

Buss, D. M. (2017). Sexual Conflict in Human Mating. Current Directions in Psychological Science, 26(4), 307-313

Buss, D. M., & Haselton, M. (2005). The evolution of jealousy. Trends in Cognitive Sciences, 9(11), 506-507.

Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (1993). Sexual strategies theory: an evolutionary perspective on human mating. Psychological review, 100(2), 204-232

Buss, D. M., Goetz, C., Duntley, J. D., Asao, K., & ConroyBeam, D. (2017). The mate switching hypothesis. Personality and Individual Differences, 104, 143-149

Buss, D.M., & Schmitt, D.P. (2018). Mate preferences and their behavioral manifestations. Annual Review of Psychology, 70, 23.1-23.34

Campbell, L., & Loving, T. J. (2016). Love and commitment in romantic relationships. In D. Buss (Ed.), The handbook of evolutionary psychology (2nd ed., Vol. 1, pp. 482–498). Hoboken, NJ: Wiley

Cupach, W. R., & Spitzberg, B. H. (2004). The dark side of relationship pursuit: From attraction to obsession and stalking. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

de Munck, V. C., and D. B. Kronenfeld. 2016. Romantic love in the United States: applying cultural models theory and methods. Sage Open 6(1):2158244015622797

de Munck, V. C., Korotayev, A., Khaltourina, D., & de Munck, J. (2010). The structure of love: Cross-cultural analysis of models of romantic love among U.S. residents, Russians and Lithuanians. Cross-Cultural Research, 20(10), 1-27

DeSteno, D., Valdesolo, P., & Bartlett, M. Y. (2006). Jealousy and the threatened self: Getting to the heart of the greeneyed monster. Journal of Personality and Social Psychology, 91, 626 – 641

Fischer, H. E., Xu, X., Aron, A., and Brown, L. L. (2016). Intense, passionate, romantic love: a natural addiction? How the fields that investigate romance and substance abuse can inform each other. Front. Psychol. 7:687.

Fisher, H. E., Xu, X., Aron, A., & Brown, L. L. (2016). Intense, passionate, romantic love: A natural addiction? How the fields that investigate romance and substance abuse can inform each other. Frontiers in Psychology, 7(40), 687.

Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Strong, G. & Mashek,

D. Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. J. Neurophysiol. 104, 51–60 (2010)

Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L., and Overall, N.

C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: the curious case of Homo sapiens. Perspect. Psychol. Sci. 10, 20–36.

Gabbard, Glen O., Crisp, Holly, American Psychiatric Association Publishing.; Narcissism and Its Discontents : Diagnostic Dilemmas and Treatment Strategies With Narcissistic Patients. American Psychiatric Association Publishing, 2018.

Gadlin, Howard. “Private Lives and Public Order: A Critical View of the History of Intimate Relations in the United States”. In George Levinger and Harold Raush (eds.), Close Relationships: Perspectives on the Meaning of Intimacy. Amherst: University of Massachusetts Press. 1977.

Gell, Alfred. 2011. “On Love.” Anthropology of this Century

2. http://aotcpress.com/ articles/love/

https://guisebbe.wordpress.com/2019/10/04/r-ile-standartnormal-dagilim-olasiliklarinin-grafiksel-gosterimi/

Hatfield, E. & Rapson, R. L. (2009). The neuropsychology of passionate love and sexual desire. In E. Cuyler and M. Ackhart (Eds.). Psychology of social relationships. Hauppauge, NY: Nova Science.

Hatfield, E. & Rapson, R. L. (2011). Culture and passionate love. In F. Deutsch, M. Boehnke, U. Kuhnen, K. Boehnke (Eds),

Crossing borders: Cross-cultural and cultural psychology as an interdisciplinary, multi-methos endeavor. Bremen: International Academy of Cross Cultural Psychology (IACCP)

Hatfield, E., & Rapson, R. I. (2006). Passionate love, sexual desire, and mate selection: Cross-cultural and historical perspectives. In P. Noller & J. Feeney (Eds.), Close relationships: Functions, forms and processes (pp. 227–243). London, England: Psychology Press

Hatfield, E., & Rapson, R. L. (2009). The neuropsychology of passionate love. Psychology of Relationships. Nova Science Publishers.

Hatfield, E., Rapson, R. L., & Martel, L. D. (2007). Passionate love and sexual desire. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), Handbook of cultural psychology (p. 760–779). The Guilford Press.

Hendrick, C., and Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. J. Pers. Soc. Psychol. 50, 392–402.

Jankowiak, W., & Fischer, T. (1992). A cross-cultural perspective on romantic love. Ethnology, 31, 149-155.

Jankowiak, W., & Gerth, H. (2012). Can you love more than one person at the same time? A research report. Anthropologica, 54(1), 95–105.

Jankowiak, W., Shen, Y., Yao, S., Wang, C., & Volsche, S. (2015). Investigating love's universal attributes: A research report from China. Cross-Cultural Research, 49, 53-69

Jonason, P. K., & Kavanagh, P. (2010). The dark side of love: Love styles and the Dark Triad. Personality and Individual Differences, 49, 606–610

Kingham, M. & Gordon, H. (2004) Aspects of morbid jealousy. Advances in Psychiatric Treatment 10:207–15.

Koob GF, Volkow ND. Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. Lancet Psychiatry. 2016 Aug;3(8):760-773

Lamy, L. (2016). Beyond emotion: Love as an encounter of myth and drive. Emotion Review, 8, 97–107

Lindholm, C. (2006), Romantic love and anthropology. Etnofoor 19 (1): 1–12

MacDonald, G., Locke, K. D., Spielmann, S. S., & Joel, S. (2013). Insecure attachment predicts ambivalent social threat and reward

perceptions in romantic relationships. Journal of Social and Personal Relationships, 30, 647– 661.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York: Guilford Press.

Ortigue S, Bianchi-Demicheli F, Patel N, Frum C, Lewis JW. Neuroimaging of love: fMRI meta-analysis evidence toward new perspectives in sexual medicine. J Sex Med. 2010 Nov;7(11):3541-52

Robert Pehrson 1966, The Social Organization of the Marri Baluch

Schultz W. Dopamine reward prediction-error signalling: a two-component response. Nat Rev Neurosci. 2016 Mar;17(3):183-95.

Schultz W. Recent advances in understanding the role of phasic dopamine activity. F1000Res. 2019 Sep 24;8:F1000 Faculty Rev-1680

Schultz, W. (2010). Dopamine signals for reward value and risk: basic and recent data. Behav. Brain Funct. 6:24.

Shoja MM, Tubbs RS. The disorder of love in the Ca non of Avicenna (A.D. 980-1037). Am J Psychiatry. 2007 Feb;164(2):228-9

Sprecher, S., Treger, S., Hilaire, N., Fisher, A., & Hatfield, E. (2013). You validate me, you like me, you’re fun, you expand me: “I’m yours!”. Current Research in Social Psychology, 22, 22 – 30

The new psychology of love / edited by Robert J. Sternberg, Cornell University, Karin Sternberg, Cornell University. Description: Second edition. | Cambridge, United Kingdom; New York, NY : Cambridge University Press, 2019.

Tooby, J., & Cosmides, L. (2016). The theoretical foundations of evolutionary psychology. In D. Buss (Ed.), The handbook of evolutionary psychology (2nd ed., Vol. 1). Hoboken, NJ: Wiley

Volkow ND, Boyle M. Neuroscience of Addiction: Relevance to Prevention and Treatment. Am J Psychiatry. 2018 Aug 1;175(8):729-740.

Volkow ND, Koob GF, McLellan AT. Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. N Engl J Med. 2016 Jan 28;374(4):363-71

Wang, C., Song, S., Uquillas, F. D. O., Zilverstand, A., Song, H., Chen, H., et al. (2020). Altered brain network organization in romantic love as measured with resting-state fMRI and graph theory. Brain Imaging Behav. 1–14

Zeki S, Romaya JP (2008) Neural Correlates of Hate. PLoS ONE 3(10): e3556

Zeki, S. (2007). The neurobiology of love. FEBS Lett. 581, 2575–2579

Zou, Z., Song, H., Zhang, Y., & Zhang, X. (2016). Romantic love vs. drug addiction may inspire a new treatment for addiction. Frontiers in Psychology, 7, 1436